

Mario Baić
Petar Gluhak
Čedomir Cvetković

PRIMJENA RAZLIČITIH ORGANIZACIJSKIH POSTAVA VJEŽBANJA U CILJU INTENZIFIKACIJE TRENINGA HRVAČA

1. UVOD

Primjenom adekvatnih organizacijskih postava vježbanja u treningu hrvača može se značajno podići intenzitet treninga te povećati učinkovitost i racionalnost njegove provedbe. Navedeno je posebno važno u aktualnoj situaciji velikog broja hrvačkih klubova u Hrvatskoj koji nemaju dovoljno velike hrvačke strunjače, dovoljan broj rekvizita (debelih strunjača, hrvačkih lutki i dr.), ali ni dovoljan broj termina za vježbanje u dvoranama. O mogućnostima primjene pojedinih organizacijskih postava vježbanja u treningu hrvača pisalo se je u više radova (Baić i sur., 2009; Cvetković i sur., 2009; Pisačić i sur., 2009), međutim ne i sveobuhvatno. Također o važnosti veće intenzifikacije treninga hrvača ukazuje više studija koje govore o slabijoj snažnoj izdržljivosti hrvatskih hrvača (analiza stanja kondicijske pripreme hrvatskih reprezentacija iz 2011. godine), a o tome se je dosta govorilo i na stručnom seminaru za usavršavanje hrvačkih trenera održanog ove godine.

Cilj je ovog rada ukratko opisati sve organizacijske postavke vježbanja koje nalaze ili bi trebale naći svoju primjenu u provođenju treninga hrvača, a posebno s aspekta veće intenzifikacije treninga.

2. ORGANIZACIJSKE POSTAVE VJEŽBANJA

Prema Neljak, B. (2010), organizacijske postavke vježbanja podijeljene su u dvije skupine, jednostavnije i složenije postavke vježbanja. (tablica 1)

Tablica 1. Organizacijske postavke vježbanja (Neljak, 2010)

JEDNOSTAVNIJE (Nepromjenjive)	SLOŽENE (Promjenjive)
POJEDINAČNA	PARALELNO - IZMJENIČNA
DVOJKA (u paru)	IZMJENIČNA
TROJKA	STANIČNA
ČETVORKA	KRUŽNA
PARALELNA	STAZNA
	POLIGONSKA

3. ODABIR I PRIMJENA ORGANIZACIJSKIH POSTAVA VJEŽBANJA U HRVANJU

Odabir optimalnih organizacijskih postava vježbanja uvelike može pridonijeti kvalitetnijoj, racionalnijoj i intenzivnijoj provedbi hrvačkih treninga. Poseban je naglasak potrebno staviti na povećanje intenziteta zato što većina hrvačkih klubova u Hrvatskoj najveće probleme ima upravo s malim brojem termina, odnosno oskudnom satnicom koja im je na raspolaganju za provedbu trenažnih procesa. Intenzifikacijom treninga utječemo obrnuto proporcionalno na ekstenzitet trenažnog procesa.

Iako prilikom odabira organizacijskih postava vježbi najvažniji su nam čimbenici zadaća i cilj trenažnog procesa te ograničavajući faktor – materijalni uvjeti u kojima treniramo. Posebnu pažnju moramo posvetiti individualnim karakteristikama hrvača te fazi i periodu u kojima se provodi trening. Neki su od složenijih oblika rada izrazito primjenjivi u situacijama kada imamo velike skupine hrvača, a slabe materijalne uvjete rada.

3.1. Jednostavni oblici rada

Jednostavne oblike rada možemo primjenjivati u svakome djelu treninga. Za ovakve oblike rad karakteristično je da svi hrvači provode istovremeno iste zadatke.

3.1.1. Postava pojedinačno

U ovoj postavi hrvači samostalno izvode zadatke istovremeno. Ova metoda je primjenjiva u pripremnom djelu treninga (npr. kod vježbi mosta, opće pripremnih vježbi itd) i tokom ideomotoričkog procesa učenja (npr. imitacija obrambenih kretnji u parteru).

3.1.2. Postava dvojke (u paru)

Prema Findak, V. (2003) ovaj oblik rada podrazumijeva podjelu razreda na „grupe“ od po dva učenika, poslije čega svaki par radi na izvršavanju istoga zadatka, u skladu s prethodnim objašnjenjem i demonstracijom nastavnika. Rad u parovima može se odvijati:

- a) u obliku suradnje, kada jedan učenik čuva drugog, dakle svoj par za vrijeme vježbanja; pomaže svom paru prigodom izvođenja određene vježbe ili mu jednostavno asistira za vrijeme vježbanja
- b) u obliku pasivnog, poluaktivnog i aktivnog partnera pri izvođenju pojedinih vježbi, što dolazi u obzir kad jedan i drugi učenik izvršavaju istu zadaću, pri čemu su im uloge različite

Neovisno o tome u kojem se obliku odvija rad u parovima, prigodom njegove primjene vrlo važno je, uz ostalo, brinuti se o sljedećem:

- parovi, odnosno partneri u paru trebaju biti gotovo jednake tjelesne visine i tjelesne težine
- parovi trebaju biti približno jednakih sposobnosti i motoričkih dostignuća
- ako se trening hrvanja provodi u mješovitim skupinama, parove je poželjno formirati prema spolu
- pri formiranju parova trebaju se poštivati i želje učenika, dakako onda kada je to moguće i opravdano, to jest u skladu s prethodno istaknutim zahtjevima.

Hrvački treneri ovih se pravila moraju strogo pridržavati. Izuzetak je rad sa starijim hrvačima i visoko kvalitetnim hrvačima kod kojih se prilikom potrebe individualizacije treninga pod kontroliranim uvjetima može provoditi sljedeći oblici rada u paru: vježbanje s lakšim partnerom, vježbanje s težim partnerom, vježbanje sa sporijim partnerom, vježbanje s bržim partnerom, vježbanje s nižim partnerom jednake tjelesne težine, vježbanje s višim partnerom jednake tjelesne težine itd. Više o svim ovim specifičnim oblicima rada u paru pisali su u svome radu Pisačić, T. i sur. (2009).

3.1.3. Postava trojke

Kod vježbanja u trojkama hrvači su podijeljeni u grupe po tri te zajedno rade na nekom od postavljenih zadataka. Ovakav oblik rada izuzetno je primjenjiv u glavnom A i B dijelu treninga u specifičnoj pripremi hrvača (npr. kod rada na brzini bacanja pojedinih tehnika gdje jedan od hrvača trči od jednog do drugog suvježbača te brzo izvodi zadanu tehniku ili kod borbi u parteru gdje jedan hrvač stalno brani, a druga dva ga naizmjenice napadaju u zadanom vremenskom intervalu).

3.1.4. Postava četvorke

Vježbanje u četvorkama svoju primjenu ima uglavnom u glavnom B dijelu treninga. Razlika u odnosu na vježbanje u trojkama je što postavom u četvorkama možemo dodatno opteretiti pojedine hrvače (npr. kod borbi u parteru gdje jedan hrvač stalno brani, a druga tri ga naizmjenice napadaju u zadanom vremenskom intervalu ili kod borbi u stojećem položaju gdje jednog hrvača naizmjenice napadaju ostala tri hrvača koja u borbu ulaze uvijek odmorna i tako maksimalno podižu intenzitet hrvaču koji je „zatvoren“ u borilištu).

3.1.5. Paralelna postava

Paralelna postava podrazumijeva podjelu hrvača na više skupina koji kao i u ostalim jednostavnim postavama rade na istim zadacima. Zbog svoje relativne neekonomičnosti (dugog čekanja na zadatak) ovakva postava je rijetko primjenjiva u treninzima hrvača. Međutim, kod usavršavanja pojedinih tehničko-taktičkih zadataka vrlo je opravdana. Najčešće se u treningu hrvača ova metoda koristi kod takozvane borbe „zatvor“. Za taj oblik borbe, hrvači na treningu se podijele u dvije ili tri podjednake grupe. Po jedan hrvač iz svake grupe nalazi se u svome borilištu „zatvoru“, a redom ga napadaju ostali iz njegove grupe. Cilj je tih borbi neki vrlo jednostavan tehničko-taktički zadatak (npr. izgurati protivnika van borilišta, doći mu na iza leđa ili zavući mu obje ruke i dići ga od strunjače), a sportaš sve dok gubi ostaje u borilištu – „zatvoru“.

3.2. Složenije organizacijske postavke vježbanja

Kod složenijih organizacijskih postavka vježbanja hrvači koji su podijeljeni u skupine izmjenjuju se po radnim mjestima. Ovakvi su oblici rada vrlo primjenjivi tijekom hrvačkog treninga, a posebno u uvjetima nedovoljno velike hrvačke strunjače, ili manjka rekvizita (npr. debelih strunjača, hrvačkih lutki, užadi za penjanje itd.). Također, njihova je primjena velika u intenzifikaciji rada.

3.2.1. Paralelno – izmjenična postava vježbanja

U ovakvom obliku postave vježbanja hrvači su postavljeni u četiri skupine. Ova postava uglavnom služi za usavršavanje tehničko-taktičkih zadataka. Prema Baić, M. i sur. (2009), primjena ovog oblika rada na treninzima hrvanja, najčešće se koristi u pripremnom i glavnom dijelu treninga. Može se primjenjivati na svim tipovima treninga, kao i u radu s gotovo svim dobnim skupinama hrvača. Prednost paralelno izmjeničnog oblika rada u odnosu na frontalni rad te neke jednostavnije grupne oblike rada (rad u parovima, rad u trojkama te paralelno odjeljenjski oblik rada) prvenstveno je bolje korištenje materijalnih uvjeta rada (mala hrvačka strunjača, nedovoljan broj sprava i rekvizita) te veće osamostaljivanje hrvača. Ništa manje nije važno što je ovaj oblik rada jedan od temelja za uključivanje naprednijeg izmjenično odjeljenjskog oblika rada. Također valja istaknuti da je paralelno izmjenična postava vježbanja važna prilikom usavršavanja elemenata iz akrobatike, koji su sastavni dio gotovo svakog hrvačkog treninga.

3.2.2. Izmjenična postava vježbanja

Ovaj se oblik rada vrlo dobro primjenjuje kod usvajanja novih tehničko-taktičkih znanja, ali jednako tako dobro koristi i pri usavršavanju tehničko-taktičkih znanja.

U izmjenično-odjelnom obliku rada skupina hrvača dijeli se najčešće na tri do četiri homogene skupine koji istodobno izvode različite trenažne zadatke. Prema Findak, V. (2003), nakon određenog vremena vježbanja odjeli mijenjaju mjesta i nastavljaju s radom na novim radnim mjestima. Ovakvim načinom vježbanja u mogućnosti smo homogenizirati radne skupine te na taj način hrvačima omogućiti najoptimalniji rad i napredak. Prema Cvetković, Č. i sur. (2009) najveća korisnost primjene ovoga metodičkog organizacijskog oblika rada u hrvanju je u tome što daje odgovor na pitanje kako realizirati hrvačke treninge u uvjetima nedovoljno velikih borilišta, te malog broja trenažnih lutki, pomoćnih „debelih“ strunjača te ostale hrvačke opreme u hrvatskim školama hrvanja. Ovaj oblik rada u hrvanju uglavnom se primjenjuje u pripremnom i glavnom dijelu treninga.

3.2.3. Kružna postava vježbanja

Kružna je metoda vježbanja prepoznatljiva po velikom broju motoričkih zadataka kroz koje hrvači ili male skupine hrvača (do četiri hrvača) naizmjenično prolaze. Kod ovakvog oblika rada dolazi do visoke aktivacije funkcionalnog, mišićni i živčanog sustava (intenziteta). Prema Marić J. (1985) za razvoj repetitivne snage i specijalne izdržljivosti hrvača jedna od najefikasnijih metoda je kružni trening pri kojem se u trening uključi od 6 do 15 vježbi. Svaka se vježba izvodi u brzom tempu u trajanju od 30 do 60 sekundi. Izvodi se 1 do 5 krugova. Između svakog kruga daje se odmor od 1 do 5 minuta. Svi hrvači prolaze sva radna mjesta. Za ovakvu postavu vježbanja je karakteristično da nakon svakog radnog mjesta prije prelaska na sljedeće dolazi interval odmora. Ovisno o cilju i zadaćama trenažnog procesa prolazi se jedan ili više krugova. Ova metoda u hrvanju je našla primjenu u glavnom djelu sata. Takav način razvoja izdržljivosti ima svoje prednosti i nedostatke, a primjeri iz prakse drugih zemalja govore nam da bi kružni trening trebao imati važno mjesto u razvoju izdržljivosti hrvača. U prilog tome govore i istraživanja (stručni radovi) mnogih autora iz hrvanja, a posebno su o tome pisali Marić, J. i sur. (2003), te Baić, M. (2009).

3.2.4. Stanična postava vježbanja

Prema svojem izgledu i formi stanična postava vježbanja je slična kružnoj. Međutim razlika je u tome što ovaj oblik vježbanja upotrebljavamo prilikom usavršavanja motoričkih znanja na razini stabilizacije. Naziv stanični oblik rada dobiven je iz razloga što su intervali rada na svakoj stanici duži neko kod kružnog oblika rada (od 60 do 150 sekundi). U hrvanju ovakav oblik rada primjenjujemo u glavnom dijelu treninga prilikom usavršavanja hrvačkih tehnika.

3.2.5. Stazna postava vježbanja

Pod staznim oblikom rada podrazumijevamo postavljanje vježbovnih mjesta u nizu. Staza može biti sastavljena od istih ili različitih motoričkih zadataka. Stazni oblik rada za razliku od staničnog, provodimo prilikom usavršavanja u fazi automatizacije motoričkih znanja. U hrvanju ovakav oblik rada primjenjujemo kod automatizacije akrobatskih elementa u pripremnom dijelu pojedinačnog treninga.

3.2.6. Poligonska postava vježbanja

Poligonska postava vježbanja odnosi se na vježbalište s preprekama koje hrvači prolaze u proizvoljnom, zadanom ili što kraćem vremenskom periodu prema unaprijed određenom redosljedju. Ovakav oblik rada provodi se u hrvanju u glavnom B dijelu ili u završnom dijelu treninga i to najčešće u mlađim dobnim kategorijama hrvača.

4. ZAKLJUČAK

U ovome radu prikazane su sve organizacijske postavke vježbanja koje nalaze ili bi trebale naći svoju primjenu u provođenju treninga hrvača. Primjenom adekvatnih organizacijskih postava vježbanja u treningu hrvača može se značajno podići intenzitet treninga te povećati učinkovitost i racionalnost njegove provedbe. Navedeno je posebno važno u aktualnoj situaciji velikog broja hrvačkih klubova u Hrvatskoj koji nemaju dovoljno velike hrvačke strunjače, dovoljan broj rekvizita (debelih strunjača, hrvačkih lutki, trenažera, utega, užadi, guma i dr.), ali ni dovoljan broj termina za vježbanje u dvoranama.

Također, primjena adekvatanih organizacijskih postavki vježbanja, a posebno složenijih (promjenjivih) varijanti, može imati značajnu ulogu u otklanjanju utvrđene slabije snažne izdržljivosti hrvatskih hrvača, koja je zasigurno i posljedica nedovoljnog intenziteta rada na hrvačkim treninzima.

5. LITERATURA

1. Baić, M., Cvetković, Č., Menčik, V., Mazinjanin, P. (2009). Kružni treninzi za razvoj izdržljivosti mladih hrvača. U Igor Jukić, Dragan Milanović Cvita Gregov i Sanja Šimek (ur.), Zbornik radova 7. godišnje međunarodne konferencije „Trening izdržljivosti“, Zagreb, 2009. (str. 284-286). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
2. Baić, M., Cvetković, Č., Kostanjević, K. (2009). Primjena paralelno-izmjeničnog oblika rada u treningu hrvača. U Neljak Boris (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2009, (str. 256-261). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

3. Cvetković, Č., Baić, M., Slačanac, K. (2009). Primjena izmjenično-odjelnog rada oblika rada u treningu hrvača. U Neljak Boris (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2009, (str. 274-279). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
4. Findak, V. (2003). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb. Školska knjiga.
5. Marić, J. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
6. Marić, J., Baić, M., i Kuklidis, H. (2003). Funkcionalna usmjerenost specifičnih trenažnih zadataka hrvača. U: D. Milanović i I. Jukić (ur), Zbornik radova međunarodnog znanstveno – stručnog skupa „Kondicijska priprema sportaša“ (str. 347-351). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Zagrebački sportski savez.
7. Neljak, B. (2010). Opća kineziološka metodika. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Pisačić, T., Mazinjanin, P., Vračan, D. (2009). Rad u parovima na treninzima hrvanja. U Neljak Boris (ur.), Zbornik radova 18. ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, 2009, (str. 318-322). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.