

Čedomir Cvetković
Kristijan Slačanac

NAČINI BORBE U FUNKCIJI POVEĆANJA INTENZITETA NA TRENINGU HRVANJA

1. UVOD

U današnjoj hrvačkoj praksi česta je situacija da se glavni B dio treninga provodi kroz uobičajene forme borbi. Najčešće se koriste borbe u stojećoj i parternoj poziciji. Takav način borbe tj. provedbe treninga ne intenzificira u dovoljnoj mjeri samu borbu čime ona nije ni približno intenzitetu kao što to treba biti na međunarodnim natjecanjima. Osim tog jednoličnog načina borbe koji ima nedovoljan intenzitet, problem je što takav način borbe ne usavršava u pravoj mjeri hrvače u tehničko taktičkom smislu.

Cilj je ovog rada prikazati više različitih načina provedbe glavnog B dijela treninga i primjenu borbi putem kojeg će treneri moći intenzificirati trenažni proces. Primjenom različitih načina borbe treneri će moći približiti kondicijsku pripremljenost hrvača karakteristikama vrhunskih hrvača u pogledu intenziteta, ali i tehničko taktičkih svojstava.

2. NAČINI BORENJA

Prema novim pravilima hrvanja, borba se odvija 3x2 minute s 30 sekundi pauze između tri dijela do pobjede na bodove ili tušem. Ovisno o natjecanju, hrvač na jednom natjecanju može imati i do 6 borbi u jednom danu. U sklopu situacijske kondicijske pripreme hrvača koriste se pojednostavljene situacijske trenažne borbe i trenažni tehničko-taktički kompleksi koji su usmjereni k samostalnom i integriranom usavršavanju specifičnih motoričkih sposobnosti, umijeća i navika. Takvi se zadaci koriste uglavnom za razvoj snage, specifične izdržljivosti, brzine, koordinacije i ravnoteže te za usavršavanje taktičkog mišljenja (Marić i sur. 2003). Funkcionalna usmjerenost specifičnih trenažnih zadataka hrvača ovisi o takvim parametrima kao što su intenzitet, trajanje vježbi, veličine i karaktera intervala odmora te broj ponavljanja (Marić i sur. 2003).

U pogledu intenzifikacije trenažnog procesa potrebno je primjenjivati što više različitih načina borbe, prilagoditi ih njihovoj dobi, stupnju osobina i sposobnosti, razini motoričkih znanja te ih uskladiti s aktualnim stanjem antropoloških obilježja. Najbolji primjeri borbe za povećanje intenziteta na treningu hrvanja su sumo način

borenja, „rulet hrvanje“, borbe s različitim partnerima i različitim tehničko taktičkim zadacima te borbe cijeli trening, koje imaju zaseban utjecaj na faktore treniranosti.

a) Sumo način borbe

Kod sumo načina borbe hrvači se nalaze u sredini kruga naslonjeni prsima jedan na drugoga hvatom ruke i trupa. Primjer ovog načina borbe je da hrvač ima zadatak u zadano vrijeme primjenom sumo načina izgurati protivnika iz kruga. Cilj je ovog načina borbe izgurati protivnika izvan kruga bez bacanja. Ovaj način borbe pogodan je za uvježbavanje kretanja prema naprijed, razvoj kordinacije u prostoru. Nabolja primjena ovakvog načina borbe je neposredno prije natjecanja zbog povećanja intenziteta borbe, dok je mogućnost ozljede svedena na minimum. Zbog toga je vrlo pogodan za primjenu kod mlađih uzrasnih skupina i u lošim materijalnim uvjetima.

b) „rulet hrvanje“

Ovisno o broju hrvača na treningu i cilju koji se želi postići, trener može formirati nekoliko homogenih skupina (trojke ili četvorke) prema tjelesnoj težini ili sposobnostima. Zadano vrijeme borbe za svakog hrvača koji napada je 30 sekundi u parternom položaju dok je zadano vrijeme borbe u stojećem položaju 1 minuta. Ovaj način borbe realizira se na sljedeći način: prvi hrvač bori se s drugim hrvačem, nakon zadanog vremena drugi hrvač odmara dok se treći hrvač bori s prvim hrvačem. Tada slijedi promjena i treći hrvač se odmara, a četvrti hrvač se bori s prvim hrvačem. Tijekom borbi napadači (hrvači koji se izmjenjuju) mogu imati posebne zadatke koje moraju realizirati tijekom svog napada. Primjer zadataka koje hrvači napadači trebaju realizirati su podizanje iz parterne pozicije, okretanje u lošiju stranu, ostvarivanje i kretanje u naprednim hrvačkim hvatovima u stojećem položaju itd. Cilj je ovog načina borbe vremenskim prepokrivanjem u odnosu na stvarno vrijeme borbe u stojećem ili parternom položaju povećati intenzitet opterećenja u energetsom smislu. Ovakav način borenja može se primjenjivati u stojećem i parternom položaju.

c) Borbe s različitim partnerima i različitim tehničko-taktičkih zadacima

Kod primjene ovog načina borbe vrlo je važno voditi se pravilom uvježbavanja elemenata u uvjetima bliskim borbi i što sličnijim natjecanju. Usavršavanje tehničko taktičkih elemenata primjenom različitih partnera potrebno provoditi na tri razine. Prvu razinu usvajanja tehničko taktičkih elemenata potrebno je zadatke izvoditi umjerenom brzinom s naglaskom na pravilo izvođenje. Osim toga zadatke je potrebno izvoditi u obje strane. Druga razina usvajanja tehničko taktičkih zadataka provodi se nakon dobro usvojenih elemenata hrvanja, a obilježava ju brže i eksplozivnije izvođenje zadataka. Treća razina usvajanja tehničko taktičkih zadataka vrlo je bliska

situacijskim uvjetima gdje je intenzitet najveći u odnosu na prvu i drugu razinu usvajanja. Svi načini borbe, usvajanja i usavršavanja tehničko taktičkih elemenata hrvanja mogu se provoditi s lakšim i težim partnerima, tehnički boljim ili lošijim protivnikom, hrvanjem na zoni, borbom u križnom hvatu te borbom s različitim tehničko taktičkih zadacima.

Borba s lakšim i težim protivnikom

Borbu s lakšim i slabijim protivnikom karakterizira uvježbavanje zadanih tehničko taktičkih elemenata na prvoj, dok borbu s težim i jačim protivnikom karakterizira usvajanje razini usvajanja tehničko taktičkih elemenata. Povećanje intenziteta primjenom ovog načina borenja odnosi se na učenje i uvježbavanje tehničko taktičkih elemenata hrvanja koji hrvaču nisu na zadovoljavajućoj razini.

Borba s tehnički boljim protivnikom

Ovaj način borbe provodi se s ciljem usavršavanja tehničko taktičke efikasnosti, a odvija se na prvoj razini usvajanja. Naglasak kod ovog načina borenja je na tehnički pravilnoj izvedbi tehnika hrvanja kao i obrana i kontra napada.

Borba s bržim i snažnijim protivnikom

Borba s bržim protivnikom odvija se na drugoj razini usvajanja tehničko taktičkih zadataka s naglaskom na brzu i pravovremenu izvedbu konkretnog elementa. Kod borbe s težim protivnikom stavlja se naglasak na razvoj snage.

Hrvanje na zoni

Ovaj se način hrvanja odvija tako da se hrvači nalaze u osnovnom hrvačkom stavu u blizini zone. Jedan hrvač stoji stopalima unutar zone, prsima okrenut prema sredini, dok se drugi hrvač nalazi okrenut leđima prema sredini borilišta. Cilj je ovog načina borbe hrvač koji je okrenut leđima prema sredini borilišta pokušati ostvariti tehnički bod na način da izgura protivnika iz kruga ili ostvari bodove bacanjem iz stojeće pozicije. Zadatak drugog hrvača koji je okrenut prsima prema sredini borilišta je da se pokušati okrenuti leđima prema centru kruga tj. vratiti u sredinu borilišta ili kontra napadom ostvariti tehničke bodove bacanjem protivnika izvan kruga. Trajanje ovog načina borenja je 30 sekundi. Ovakav način borbe karakterizira visok intenzitet rada, a odvija se u situacijskim uvjetima borbe.

Borba iz križnog hvata

Križni hvat karakterizira obuhvat nadlaktice i trupa u stojećem ili klečećem položaju. Iz takve početne pozicije na znak trenera počinje borba. Zadatak hrvača je iz križnog hvata, ne raspuštajući hvat izvesti uspješan napad ili izvesti kontra napad. Ovakav način borbe kod hrvača razvija odlučnost, a pogodan je za učenje i uvježbavanje taktičkih zadataka na svim razinama, ovisno o razini tehničko taktičke pripremljenosti hrvača i njegovim antropološkim obilježjima.

Borba sa različitim tehničko taktičkim zadacima

Uvježbavanjem tehničko taktičkih zadataka kroz borbu s različitim tehničko taktičkim zadacima dolazi do povećanja intenziteta u pogledu intelektualnog, ali i energetskog intenziteta. Neki od zadataka koje hrvači kroz borbu trebaju izvesti su hrvanje u naprednim hrvačkim hvatovima u stojećem položaju, okretanje obuhvatom trupa u lošiju stranu, dizanje i obrana iz parterne pozicije itd.

Hrvanje u naprednim hvatovima odvija se tako da jedan hrvač ostvari hvat (visoko zavučena ruka ili vanjski hvat) i na znak trenera počinje borba. Iz ostvarene pozicije napadač mora izvesti tehniku dolaska na leđa, bočnog bacanja ili bacanja uvinućem dok drugi se drugi hrvač mora obraniti od napada ili izvesti kontranapad. Druga primjer borenja u stojećem položaju je da jedan hrvač izvodi dolazak na leđa preko ruke na prvoj razini usvajanja tehničko taktičkih zadataka te dođe na leđa. U tom trenutku drugi hrvač pokušava izaći iz te pozicije obranom ili kontra napadom dok ga prvi hrvač pokušava dovesti u parter preko ruke.

Jedan od primjera borbe s različitim tehničko taktičkim zadacima u parternoj poziciji je da jedan hrvač vrši napad podizanjem obuhvatom trupa i bacanje suplexa dok drugi hrvač aktivno radi obranu na njegov napad. Drugi primjer povećanja intenziteta kroz borbe i parternoj poziciji s različitim tehničko taktičkim zadacima je da hrvač koji napada vrši napade okretanja obuhvatom trupa samo u lošiju stranu dok drugi hrvač koji se brani ima zadatak izvoditi kretanje prema zoni ili „pokrivanje“ protivnika.

d) Borbe cijeli trening

Način borbe koji se primjenjuje u pred natjecateljskom periodu, a koji ima za cilj povećati psihološku izdržljivost hrvača. Najčešće ovakav način borenja primjenjuju stručnjaci susjednih zemalja, koji u tolikoj mjeri primjenjuju vježbe snage i izdržljivosti da je to za hrvatsko poimanje gotovo uvijek na gornjim granicama psihičke i kondicijske izdržljivosti (Baić i sur. 2009). Jedan od primjera ovog načina borenja je 25 borbi po 2 minute bez pauze odnosno pauzu predstavlja promjena partnera (Baić i sur. 2009).

3. ZAKLJUČAK

Današnji način treninga ne intenzificira u dovoljnoj mjeri samu borbu čime ona nije ni približno onom intenzitetu kao što to treba biti na međunarodnim natjecanjima. Osim jednoličnog načina borbe koji ima nedovoljan intenzitet, problem je što takav način borbe ne usavršava u pravoj mjeri hrvače u tehničko taktičkom smislu. Stoga je u radu prikazano više različitih načina provedbe glavnog B dijela treninga i primjena borbi putem kojih će treneri moći intenzificirati trenažni proces. Primjenom različitih načina borbe omogućuje se hrvačima približavanje kondicijske pripremljenosti karakteristikama vrhunskih hrvača. Navedeni načini borbe u ovom radu imaju različit utjecaj kao što je naglasak na povećanju intenziteta u psihološkom i fiziološkom pogledu te usavršavanju određenih tehničko taktičkih zadataka.

4. LITERATURA

1. Baić, M., Cvetković, Č., Slačanac, K. (2009). Primjer rada hrvača na snazi i izdržljivosti za vrijeme hrvačkih priprema – primjer iz Mađarske prakse.
2. Marić, J., Baić, M., Aračić, M. (2003). Kondicijska priprema hrvača. U: D. Milanović i I. Jukić (ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodno znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003., str 339-346. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Marić, J., Baić, M., Kuklidis, H. (2003). Funkcionalna usmjerenost specifičnih trenažnih zadataka hrvača U: D. Milanović i I. Jukić (ur.), Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova međunarodno znanstveno-stručnog skupa, Zagreb, 21. i 22. veljače 2003., str 347-351. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Slačanac, K. (2007). Izvješće sa hrvačkih priprema u Nagybjajom-u 2007. Hrvački klub „Metalac“