

# MODIFICIRANI NAČIN HRVANJA U NASTAVI TJELESNOG ODGOJA

Josip Marić

Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

Stručni članak

UDK: 796.81

Primljeno: 28.01.93.

Prihvaćeno: 20.12.93.

## Sažetak:

*Predloženi modificirani način hrvanja u nastavi tjelesnog odgoja ima za cilj obogaćivanje sadržaja nastave i utjecanje na razvoj motoričkih, kognitivnih i funkcionalnih sposobnosti, te usmjereno djelovanje na konativne osobine i neke socijalne vrijednosti.*

*Za izvođenje nastave nisu potrebne nikakve sprave i rekviziti, a program se može provesti bez poteškoća u dvorani ili na vanjskim terenima.*

**Ključne riječi:** hrvanje, napadač, obrambeni borac, dolasci iza leđa, podizanja, modificirani način hrvanja.

## Abstract

### MODIFIED TYPE OF WRESTLING IN PHYSICAL EDUCATION CLASS

*The goals of the modified type of wrestling suggested for use in physical education classes are: the continuous enrichment of the contents of the education process, influence on the development of motor, cognitive and functional abilities, as well as on conative ones, and on the development of some social values.*

*To execute the education process, no apparatus or equipment is necessary, and the curriculum can be realised either in the gym or on outdoor playgrounds, without any difficulty.*

**Key words:** wrestling, attacker, defender, approaching from behind, lifting, modified type of wrestling

## Zusammenfassung

### DAS MODIFIZIERTE RINGEN IM SPORTUNTERRICHT

*Das vorgeschlagene modifizierte Ringen sollte den Inhalt des Sportunterrichts bereichern, motorische, kognitive und funktionelle Fähigkeiten entwickeln, und den Einfluß auf konative Eigenschaften und Soziabilität ausüben.*

*Im Unterricht muß man keine Geräte und Hilfsmittel einsetzen, und das Programm kann ohne Schwierigkeiten sowohl in der Sporthalle als auch draußen durchgeführt werden.*

**Schlüsselwörter:** Ringen, Angreifer, Verteidiger, Zutritt von hinten, Heber, das modifizierte Ringen

## 1. Uvod

Hrvanje je jedan od rijetkih sportova koji ima ne samo izvanredno dugu tradiciju, gotovo kod svih naroda u svijetu, već i svoju prirodnu osnovu. Zajedno s atletikom hrvanje je bilo uvršteno u program antičkih olimpijskih i drugih igara stare Helade.

Potreba za borbom, kao snažan biotički motiv, može se najzornije vidjeti kod djece predškolskog i ranog školskog uzrasta, pa umjesto da se ona

pozitivno usmjerava i razvija, biva gušena već u svom začetku sistemom odgoja i obrazovanja.

Prema broju sposobnosti i osobina, važnih za postizanje uspjeha, hrvanje pripada grupi sportova s najvećim kompleksitetom u čemu i jest njegoja velika vrijednost kao sredstva odgojno-obrazovnog procesa i pozitivnih promjena psihosomatskih karakteristika.

## 2. Ciljevi i zadaci

Ciljevi i zadaci nastave hrvanja identični su s ciljevima i zadacima nastave tjelesnog odgoja, uzimajući u obzir specifičnost hrvanja kao operatora u nastavi tjelesnog odgoja.

Primarni cilj je razvoj motoričkih sposobnosti (tjelesne snage, koordinacije, ravnoteže, brzine i gipkosti), utjecaj na poboljšavanje kognitivnih sposobnosti, usmjereno djelovanje na konativne osobine, kontrolu emotivnih stanja i neke socijalne vrijednosti (poštivanje protivnika, ferplej i drugo).

Sekundarni cilj je orijentacija i usmjeravanje djece nadarene za hrvanje u dječje hrvačke škole pri školama i klubovima.

Većina svjetskih hrvača koji su postigli rezultate svjetskih vrijednosti, započela je svoj sportski put kroz hrvačke škole u uzrastu 7-11 godina starosti, kao i hrvatski hrvači Damjanović, Lisjak, Koletić, Čović, Ban, Brozović i drugi.

Nastavnim planom predviđena je nastava iz hrvanja od po 6 sati za svaki razred s ukupnim fondom od 24 sata za sva 4 razreda. Iako je fond sati nastavnog programa iz hrvanja zaista malen, hrvački djelatnici vjeruju da će provođenje programa omogućiti djeci ravnopravan prijem informacija o hrvanju u odnosu na druge sportove, nadarenu djecu usmjeriti u pravo vrijeme i omasoviti hrvačku organizaciju. Izabrane elementarne oblike borbe, te poluzahvate iz hrvanja moći će nastavnici tjelesnog dgoja, zbog izdašnog funkcionalnog i emotivnog djelovanja, koristiti u uvodno-pripremnom dijelu sata i prilikom učenja drugih sportskih disciplina i tako hrvanje još više približiti djeci i omladini.

## 3. Organizacijski oblici i metode rada

Prednost elementarnih oblika hrvanja u odnosu na mnoga druga sredstva nastave tjelesnog odgoja je u sljedećem:

- za učenje elemenata koji će se primjenjivati u modificiranoj borbi nisu potrebne nikakve sprave, rekviziti i posebna odjeća
- manji gubici na vremenu potrebnom za namještanje sprava
- veća zbijenost nastavnog sata i veći transformacijski efekti
- eliminacija "opasnih" tehnika, a time i svođenje mogućnosti trauma na minimum

Najpogodnija organizacijska forma koja upravo i omogućava zbijenost nastavnog sata je frontalna nastava, ali može se koristiti i odjeljski rad.

Demonstracija pojedinih elemenata borbe (poluzahvata) vrši se sintetičkom metodom, ali se kod nešto kompleksnijih elemenata može koristiti i kombinirana metoda. Međutim, svakako je najdominantnija natjecateljska metoda ("tko će koga", "tko će bolje", "tko će više").

Natjecanja se odvijaju na obilježenom prostoru, s promjerom od 3 ili 5 m, prema izboru nastavnika.

## 4. Elementarni oblici borbe izabrani za modificirani način hrvanja

### 4.1. Borba za dolazak protivniku iza leđa

Prije nego što se započne s borbom, učenicima se objašnjava i demonstrira jedan od načina dolaska protivniku iz leđa. Za to je potrebno svega nekoliko minuta, zatim se prelazi na učenje i uvježbavanje i, kao sinteza naučenog, borba tko će kome uspjeti doći iza leđa što više puta u određenom vremenskom trajanju borbe. Trajanje borbe zavisi o starosnoj dobi djece, njihovim motoričkim i funkcionalnim sposobnostima, i, naravno, iskustvu pedagoga koji s njima radi. Budući da je borba po svom karakteru vrlo dinamična i intenzivna i emocionalno zasićena, preporučuju se kraći intervali s mlađim i nešto duži sa starijim dobnim skupinama (npr. 1+1; 1+1+1; 1,5+1,5; 2+2 min, s pauzama među intervalima od 1 do 1,5 min i 8-10 min između sljedeće borbe).

Nakon što učenici usvoje predloženi način dolaska iza leđa i njegovu primjenu u borbi, nastavnik može učenicima omogućiti da oni sami izmišljaju druge načine dolaska iza leđa. Problemska rješavanja motoričkih zadataka su zacijelo vrlo korisna, ali je pitanje da li je taj put racionalan s tako malim fondom sati. Stoga se preporuča demonstracija još jednog ili dva načina dovođenja. Tek kad se, kroz učenje i borbu, usvoji svaki element, prelazi se na borbu za dolazak protivnika iza leđa, korištenjem svih naučenih načina.

### a) Dolazak iza leđa preko ruke (povlačenjem za ruku)

Napadač iz desnog borbenog položaja hvata svojom desnom rukom protivnikovu desnu ruku za nadlakticu s unutarnje strane, a lijevom za zglobov šake njegove

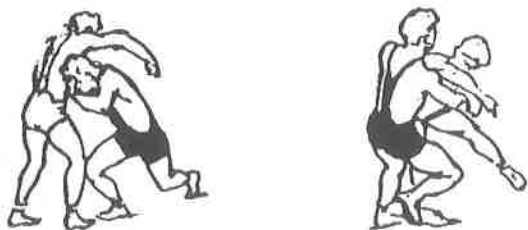
desne ruke. Snažnim povlakom za zahvaćenu ruku naprijed dolje i u desno, izbacuje protivnika iz ravnoteže i prisiljava ga da stupi lijevom nogom naprijed. Odmah zatim napadač otpušta svoju lijevu ruku - istovremeno lijevom nogom vrši pretkorak (opkorak) tako da stane iza protivnika, između njegovih nogu, a otpuštenom lijevom rukom hvata za pojas protivnika (sl. 1).



Slika 1.

**b) Dolazak iza leđa ispod ruke (poniranjem)**

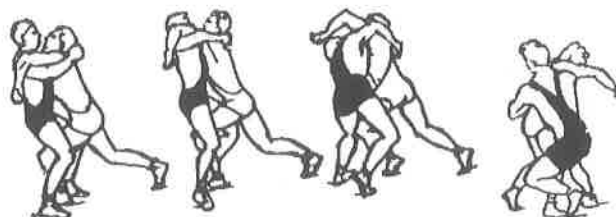
Napadač iz desnog borbenog položaja, hvata desnom rukom protivnika za vrat, lijevom rukom vrši podbijanje protivnikove desne ruke koja se nalazi na lijevom ramenu napadača. Istovremeno, napadač vrši počučanj i prolazi ispod desne ruke protivnika iza njegovih leđa, lijevom nogom iza desne protivnikove i lijevom rukom hvata ga za pojas (sl. 2).



Slika 2.

**c) Dolazak iza leđa obuhvatom trupa**

Napadač najprije zavuče jednu ruku ispod raznoimene nadlaktice protivnika, izbacuje ga iz ravnoteže i zavlaci drugu ruku ispod raznoimene nadlaktice. Svoje ruke spaja u obuhvat u predjelu lopatice.

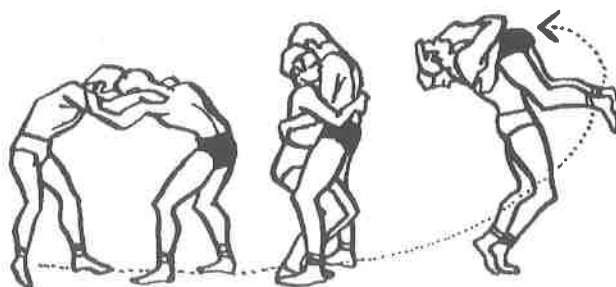


Slika 3.

Zatim ga rukama povlači na sebe i prema gore, naglo olabavi obuhvat da bi neposredno potom, energično trgnuo rukama protivnika u lijevu stranu. Istovremeno vrši podbijanje desnom nadlakticom lijevu protivniku ruku gore i u lijevo i prolazi ispod nje pretkorakom desne noge iza njegove lijeve, iza leđa (sl. 3).

**4.2. Borba za pojas**

Iz desnog (lijevog) borbenog položaja napadač vrši obuhvat protivnikove desne ruke i trupa (obiju ruku i trupa; samo pojasa), spušta težište u počučnju tako da ono dođe ispod centra težišta protivnika, provlači ga prema sebi i odiže od podloge tako da izgubi kontakt s podlogom najmanje 3 sekunde (sl. 4).



Slika 4.

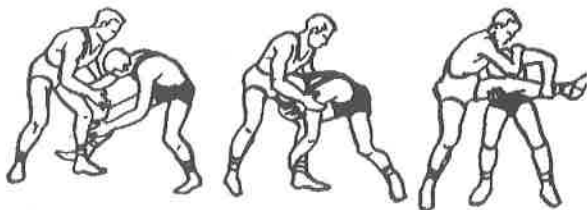
**4.3. Borba za podizanje jedne noge**

Obrambeni borac nalazi se u visokom ili srednjem lijevom stojećem položaju. Napadač iz bliske ili srednje distance, iz suprotnog (desnog) stojećeg položaja čini korak desnom nogom naprijed i postavlja stopalo savijene desne noge u koljenu odmah iza lijeve pete protivnika. U trenutku kretanja nogom prema naprijed vrši se pretklon trupom, obuhvaća rukom protivnikovu natkoljenicu desnom rukom s vanjske strane i iznad, a s lijevom s unutarnje strane i kod koljena.



Slika 5.

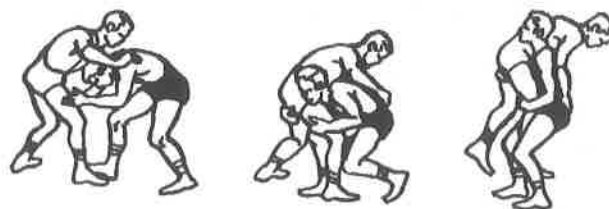
Glava napadača nalazi se ispod protivnikovih grudi. Napadač je okrenut grudima prema lijevom boku protivnika, privlači svoju lijevu nogu naprijed za širinu ramena i čvrsto privuče zahvaćenu lijevu nogu protivnika na svoje grudi (potkoljenica obrambenog hrvača nalazi se među napadačevim nogama (sl. 5). Napadač vrši i isti ulaz nogom, samo što desnom rukom hvata za natkoljenu izvana, a lijevom rukom iznad skočnog zgloba s unutrašnje strane. Kad je izvršio ulazak i hvat za nogu, napadač se nalazi u položaju grudima prema lijevom boku protivnika, diže protivnikovu nogu do horizontalnog položaja, uz mali istovremeni okret u desno (sl. 6).



Slika 6.

#### 4.4. Borba za podizanje protivnika na rame hvatom za natkoljenu ("avion")

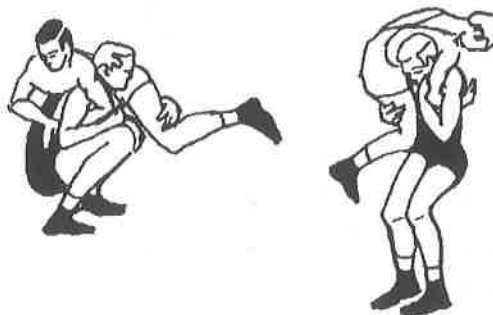
Hrvači se nalaze u desnom stojećem borbenom položaju na bliskoj ili srednjoj distanci. Napadač ulazi u protivnikove noge tako da kreće desnom nogom naprijed i ostavlja je savijenu u koljenu kraj protivnikovog desnog stopala. Istovremeno, vrši pretklon trupom, provlači glavu ispod protivnikove desne ruke, hvata rukama obje protivnikove natkoljenice, postavlja desno rame ispod njegovih grudi, prinosi lijevu nogu do protivnikove desne noge s vanjske strane na razmak širine stopala i opružanjem opružaća nogu i kralježnice diže protivnika od strunjače (sl. 7).



Slika 7.

#### 4.5. Borba za podizanje protivnika na rame hvatom za nogu i ruku ("mlin")

Napadač hvata lijevom rukom nadlakticu desne ruke protivnika odozgo. Snažnim trzajem za zahvaćenu nadlakticu na sebe, napadač izbacuje protivnika iz ravnoteže, vrši okret za 90° tako da je desnim bokom okrenut ka protivniku, hvata ga za desnu natkoljenu i energičnim opružanjem nogu podiže protivnika na svoje rame (sl. 8).



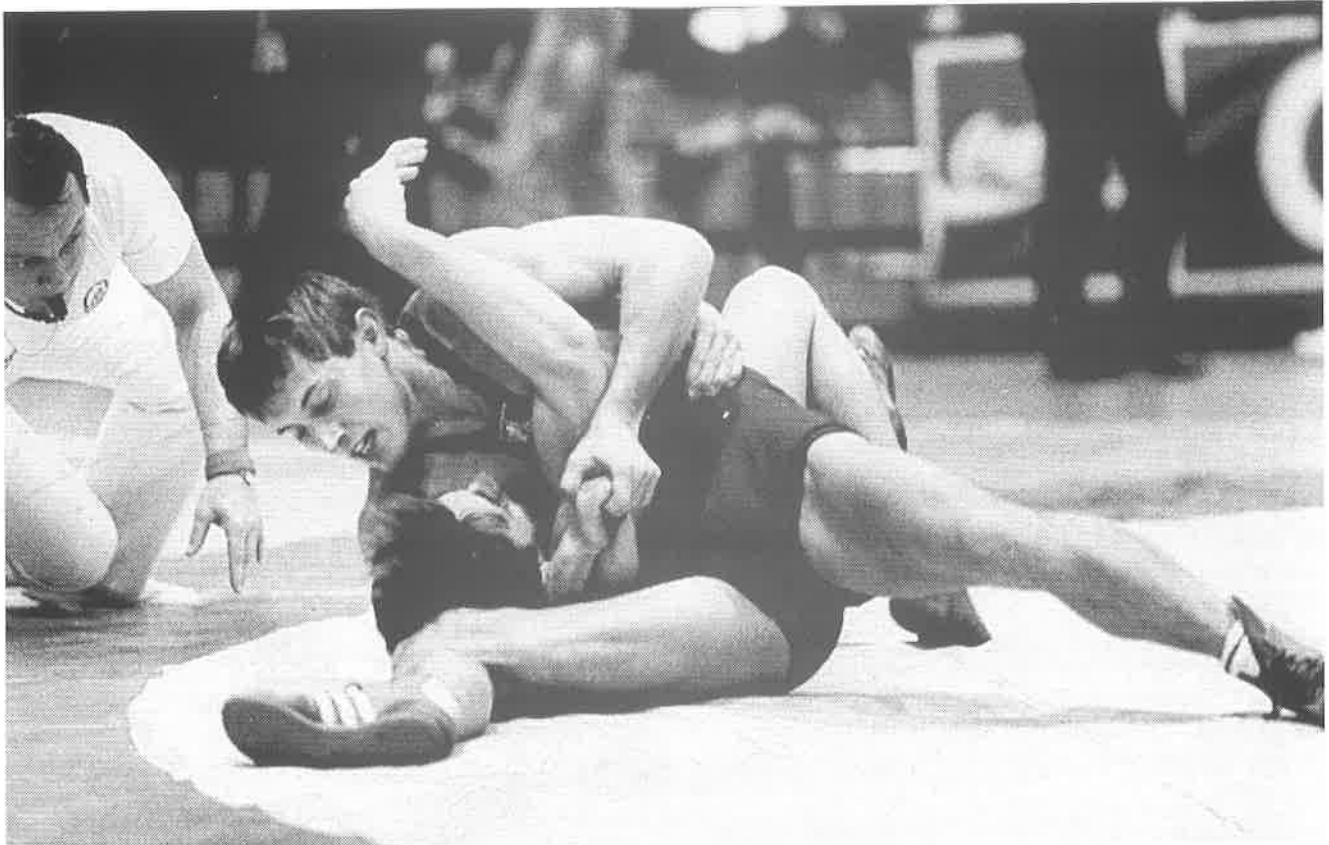
Slika 8.

### 5. Primjer pravila za eksperimentalna natjecanja u hrvanju modificiranim načinom za osnovne i srednje škole

Borba se odvija u stojećem položaju u trajanju od 2 minute, ne čistog vremena (ako se dogodi duži prekid od 10 sekundi, vrijeme se nadoknađuje). Zabranjena su bacanja iz stojećeg položaja i borba na parteru.

Boduje se na sljedeći način:

- 1 tehnički bod za dolazak protivnika iza leđa bilo kojim načinom,
- 1 tehnički bod za odizanje jedne noge protivnika od podloge, ali tako da je noga odignuta u trajanju od 3 sekunde,
- 2 tehnička boda za odizanje protivnika obuhvatom



trupa, trupa i ruke ili obuhvatom oko kukova ili natkoljenica tako da izgubi kontakt s podlogom s obje noge u trajanju od 3 sekunde,

3 tehnička boda za uspješno podizanje protivnika za jednu nogu i ruku (tehnika "mlina") ili obje noge (tehnika "aviona") tako da ga zadrži u bespotpornoj fazi na svom ramenu i suvereno vlada njim,

1 tehnički bod protivniku ako napadač bježi od borbe ili se u trenutku kada je zahvaćen za nogu (noge) baca na pod.

Pobjednik je onaj borac koji skupi više tehničkih bodova tijekom 2 minute borbe. Ako borci skupe isti broj bodova, borba se nastavlja do osvojenog prvog tehničkog boda.

## 6. Literatura

1. Ananin, A.Je., L.V. Gerkan (1975): Sportivnaja borba v obšceobrazovatel'nyh školah GDR, Sportivnaja borba, Moskva: FiS.
2. Belov, V.S. (1966): *Tehničeskaja podgotovka junašej po klasičeskoj borbe*. Na borcovskom kovre, Moskva: Fis.
3. Dahnovskij, V.S., G.V. Klišin, V.A. Buričin (1974): Planirovanje nagruzak pri podgotovke junyh borcov 16-18 let. *Sportivnaja borba*, Moskva: FiS.
4. Filin, V.P., N.A. Fomin (1980): Osnovi junošeskoga sporta. Moskva: FiS.
5. Hartmann, J. (1977): *100 kleine Zweikampfübungen*, Berlin.: Sportverlag.
6. Jürgens, D. et al. (1961): *Zur Problematik des Kinderringens in der DDR. theorie und Praxis der Körperkultur*, 3:268.
7. Kalmikov, S.V. (1975): Voprosi podgotovki junyh borcov 8-10 let. *Sportivnaja borba*, Moskva: FiS, 38-40.
8. Marić, J. (1985): *Rvanje klasičnim načinom*, Zagreb: Sportska tribina.
9. Marić, J., B. Volčanšek, T. Soršak (1984): Brzinske sposobnosti kao jedan od kriterija selekcioniranja mladih rvača. *Zbornik radova II kongresa pedagoga fizičke kulture Jugoslavije*, Zagreb, 266-271.
10. Marić, J., T. Soršak (1985): Uvođenje metodologije određivanja laktata u krvi kod rvača klasičnim načinom. *Zbornik del VI letnje šole*. Kranjska Gora, 190-198.
11. Nosov, J.A. (1975): Sportivnaja borba v obšceobrazovatel'nyh školah Bolgarii. *Sportivnaja borba*, Moskva: FiS, 53-55.
12. Petrov, R. (1976): *Education and training of children and adolescensts*. The High School, Cavtat.