Metodika obrana od ulazaka i hvatova za noge u slobodnom načinu hrvanja

Valečić, Ignacije

Master's thesis / Diplomski rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:632928

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Ignacije Valečić

Metodika obrana od ulazaka i hvatova za noge u slobodnom načinu hrvanju

(diplomski rad)

Mentor:

mr.sc. Čedomir Cvetković

Zagreb, rujan 2015.

Zahvala

Na samome kraju ovoga studentskoga puta zastao sam i u to pomislio, evo prošlo je i to, došao je kraj. Prisjećajući se ovog razdoblja mojega života prepun je bogatstva koji izgrađuje osobu kao i kod svakoga isprepleten dobrim i lošim iskustvima. Bio je to krivudav i podug put na kojemu sam zato naučio i ponešto više. Proći ga, naravno nemoguće je sam, čovjek sam ne može ništa, potrebni su mu drugi. Tako prisjetivši se trenutaka što vrijeme ih nosi pojavljuje mi se potreba zahvaliti onima bez kojih to ne bi mogao a to su ponajprije moji roditelji i moja obitelj, hvala vam za razumijevanje, podnošenje i podršku tijekom svi godina! Zatim prijateljima Petru, Eugenu, Ivanu,.. koji su uvijek bili pomoć i podrška, hvala vam! Zatim mome nekadašnjem treneru i profesoru na fakultetu Mariu Baiću za zalaganje, razgovore, savijete kao i profesoru Čedomiru Cvetkoviću, mome mentoru, na pomoći i razumijevanju i na mnogim poučnim razgovorima, hvala vam!

Metodika obrana od ulazaka i hvatova za noge u slobodnom načinu hrvanju

Sažetak

Glavni cilj ovoga diplomskog rada jest sistematizacija i metodika poduke obrana od ulaska i hvatova za noge u slobodnom načinu hrvanja te kvalitetnija poduka trenera i hrvača za natjecanja. U radu su detaljno prikazane bazične i specifične metodičke vježbe potrebne za sigurno i pravilno usvajanje tehnika i tehničko-taktičkih kompleksa obrane na noge u slobodnom načinu hrvanja. Zbog nedostatka pisane literature na ovu temu, ovaj rad bi trebao dati značajan doprinos sigurnijem i kvalitetnijem obučavanju spomenutih grupacija tehnika.

Ključne riječi

položaj, hrvački stav, kretanje, upijač unatrag, metodske vježbe

Methodology of defence of penetrations and capturing of the legs in freestyle wrestling

Summary

Main subject of this thesis is the systematization and methodology of defence of penetrations and capturing of the legs in freestyle wrestling, as well as quality training of coaches and wrestlers for competition. The thesis shows detailed description of basic and speciffic methodical elements exercises required for safe and correct execution of technic and technical-tactical complex of defence on the legs in freestyle wrestling. Due to lack of written literature on this topic thesisi sgoult make a significant contribution to safer and better training of these techniques

Key words

position, wrestling stance, motion, sprawl , methodological exercises

SADRŽAJ:

1. Uvod 5
2. Faze motoričkog (tehničko-taktičkog) učenja 6
3. Metode poučavanja tehničko-taktičkih elemenata 7
3.1. Metode usavršavanja tehnike i taktike u hrvanju 8
3.2. Metodički putovi za usavršavanje tehnike i taktike hrvanja 8
3.3. Najvažniji principi i zakonitosti učenja i treninga 11
4. Klasifikacija tehničko-taktička elemenata u hrvanju 11
5. Klasifikacija obrana od ulazak i hvatova za noge 13
5.1. Pravila obrana od ulaska i hvatova za noge 15
5.2. Analiza strukture gibanja obrane od ulaska u noge 16
6. Metodika obrana od ulazaka i hvatova za noge 18
6.1.1. Vježbe za usvajanje hrvačkog stava u mjestu 19
6.1.2. Vježbe za usvajanje hrvačkog stava u kretanju 19
6.1.3. Vježbe i zadaci za usvajanje hrvačkog stava u paru 19
6.2. Vježbe i zadaci za usvajanje u usavršavanje kretanja u hrvačkom stavu 20
6.2.1. Samostalno: 20
6.2.2. U paru: 20
6.3. Vježbe i zadaci za usvajanje i usavršavanje blokada 20
6.4. Vježbe i zadaci za usvajanje i usavršavanje upijača unatrag 20
6.4.1. U mjestu: 20
6.4.2.U kretanju: 21
6.4.3.U paru: 21
6.4.4. Jednostavni oblici borenja: 21
6.5. Tehnike obrana od ulaska i hvatova za noge 22
7. Zaključak 33
8. Literatura 34

1. Uvod

Prema (Marić, J. i sur., 2007) hrvanje je bazični olimpijski sport kako na antičkim, tako i na modernim Olimpijskim igrama**.** Hrvanje se sastoji od tri olimpijska načina, a to su: hrvanje klasičnim stilom, hrvanje slobodnim stilom i hrvanje za žene. Najvažnija razlika između klasičnog stila i slobodnog stila je ta što je u slobodnom stilu dozvoljeno izvoditi zahvate ispod pojasa. Prvi dokazi o slobodnom načinu hrvanja pronađeni su na grobnicama Egipatskih faraona (2494-1800 god. pr.kr.). Hrvanje na Antičkim olimpijskim igrama pojavilo se 704 god pr.kr. neki istraživači (Marura, M. i sur., 1968 te Dikov, H. 1966) smatraju da su zahvati za noge bili dozvoljeni, ali nepristojni. (Bojović, S., 1983). Početak modernog hrvanja slobodnim načinom može se smatrati 1904 godina kada se u Saint Louisu po prvi puta pojavljuje na Olimpijskim igrama.

Unatoč tome što su slobodni i klasični način hrvanja Olimpijski sportovi u Hrvatskoj se pretežito njeguje razvoj klasičnog načina hrvanja. Razlog možemo naći u tome što treneri radi nedostatka literature, manjka znanja i interesa ne razvijaju slobodni način hrvanja. Tendencija i želja razvoja hrvanja slobodnim načinom prepoznaje se kod stručnih ljudi u savezu pa se tako na seminaru za trenere 2013. organiziranog od strane Hrvatskog hrvačkog saveza, provodi bazična edukacija trenera o slobodnom stilu hrvanja. Hrvatski hrvači zadnjih nekoliko godina postižu izvanredne rezultate na Europskim i Svjetskim prvenstvima u klasičnom stilu. Edukacijom trenera i pravilnim razvojem te usmjeravanjem djece imamo mogućnost postizanja vrhunskih rezultata u još jednom olimpijskom sportu.

Ovim radom primarni cilj je metodički prikazati obrane od ulazaka i hvatova za noge, time ćemo trenerima i sportašima omogućiti najsigurniji i najoptimalniji način učenja pojedinih tehnika. Ovaj rad će poslužiti svim trenerima koji su početnici u ovom poslu kao osnovno pomagalo u njihovom radu i hrvačkim trenerima koji imaju duži staž u radu sa mladima, da obnove svoje znanje i da usvoje dio onoga što smatraju da je neophodno za njihov dalji rad.

2. Faze motoričkog (tehničko-taktičkog) učenja

Motoričko učenje u sportu odvije se korak po korak, od prvih netočnih, nespretnih i usporenih pokušaja, preko usvajanja osnovne strukture pokreta, do kvalitetnog biomehanički racionalnog izvođenja motoričkog zadatka u različitim uvjetima (Milanović, D., 2013 prema Horga, S., 2003).

Faze motoričkog učenja u sportu provodi se kroz četiri faze:

1. Faza usvajanja
2. Faza usavršavanja
3. Faza stabilizacije
4. Faza automatizacije

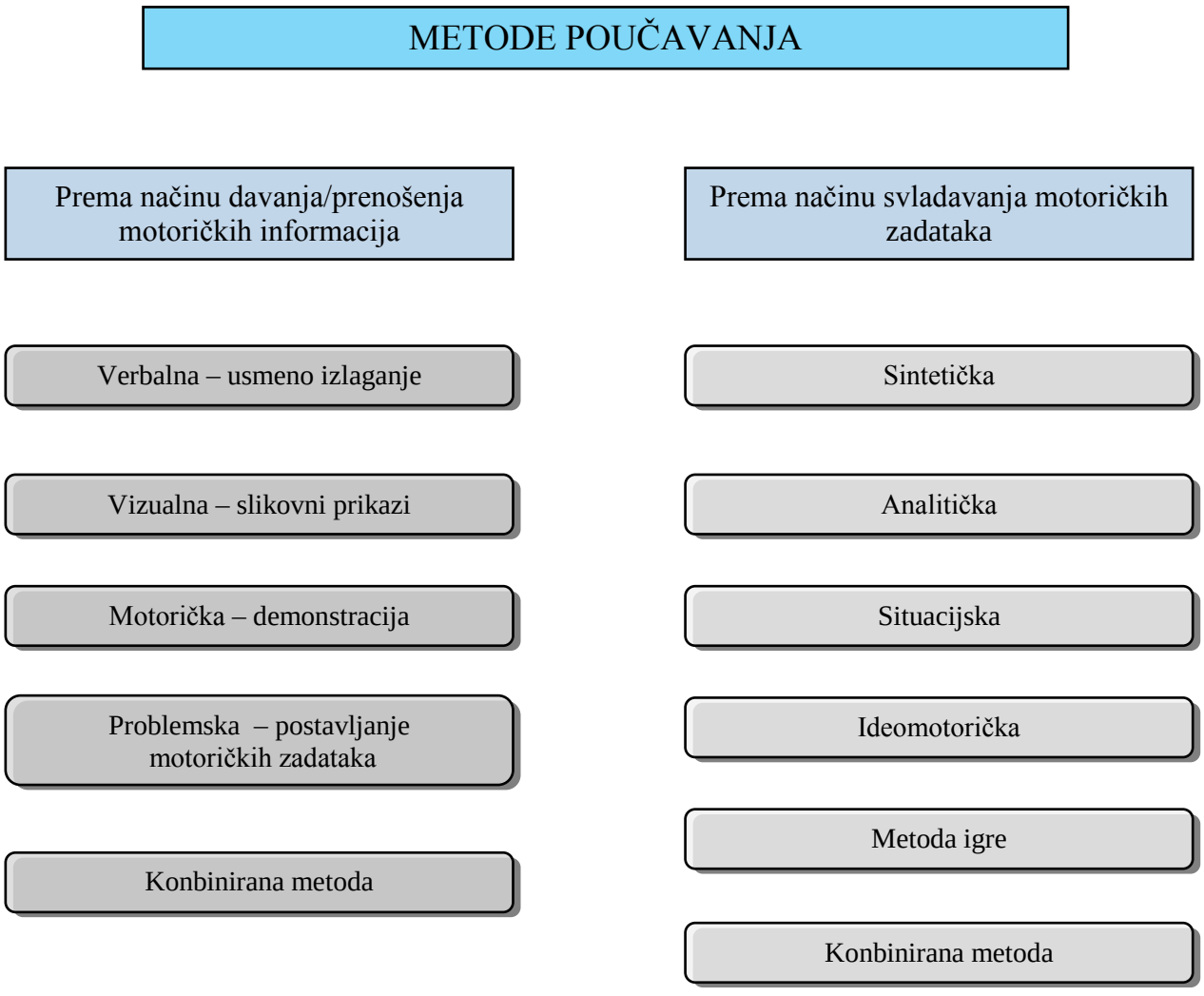
U postupcima učenja pravilne izvedbe te-ta elementa moguće je definirati četiri razine stupnjevite tehničko–taktičke izobrazbe. One se kreču od početnog, nepotpunog i nepovezanog znanja, koje se tek početno oblikuje, do automatizirane izvedbe koja omogućavaju optimalno djelovanje sportaša u natjecateljskim uvjetima.

1. početno usvajanje motoričkih znanja u kojoj se usvajaju elementarna znanja za strukturiranje programa motoričkog djelovanja.
2. napredno usavršavanje motoričke izvedbe u kojoj se formiraju čvršća i detaljnija znanja o motoričkom zadatku i u kojoj završava proces usavršavanja njegove izvedbe.
3. situacijsko stabiliziranje motoričke izvedbe u kojoj je potrebno dovesti motoričko znanje sportaša na stabilnu razinu, otpornu Na svako ometanje iz okoline. U ovoj fazi potrebno je povezati te-ta vježbe s trenažnim opterećenjima koja odgovaraju tempu i ritmu natjecateljske aktivnosti. Za to je potrebna odgovarajuća razina motoričkih sposobnosti, na što trener i sportaš stalno moraju usmjeravati pažnju.
4. natjecateljsko automatiziranje motoričke izvedbe odgovara četvrtoj fazi motoričkog učenja. Primarno je izabrati sadržaje i opterećenja koja omogućavaju izvođenje trenažnih aktivnosti u natjecateljskim uvjetima. Samo na taj način sportaš može dovesti izvedbu konkretnog tehničko-taktičkog zadatka do razine refleksnog izvođenja. Za takvo izvođenje moraju postojati programi najvišeg stupnja naučenosti, odnosno automatiziranosti, kada su situacijsko-motoričke navike visoko stabilne i otporne na svako fizičko i emocionalno remećenje u stresnim situacijama.

Finalnu razinu stabilne i utilitarne izvedbe TE-TA elementa mogu osigurati nastupi na službenim natjecanjima (Milanović, D., 2013).

3. Metode poučavanja tehničko-taktičkih elemenata

Prema (Milanović, D., 2013) metode poučavanja i uvježbavanje odnose sa na proces stjecanja motoričkih znanja. One se dijele prema načinu prenošenja motoričkih zadataka i prema načinu svladavanja motoričkih zadataka (Slika 1)



(Slika 1) Klasifikacija metoda poučavanja i učenja

3.1. Metode usavršavanja tehnike i taktike u hrvanju

U teoriji hrvanja ne postoji jedinstvena podjela metoda za usavršavanje tehnike i taktike. Petrov R. (1977) dijeli metode na četiri osnovne: standardnu, promjenjivu, natjecateljsku i kontrolnu metodu.

1. *Standardna metoda.* Naziva se standardnom jer su uvjeti rada pri toj metodi nepromjenjivi. Hrvanje je, međutim, sport pri kojemu su tehničko-taktičke situacije praktično neponovljive. Prema tome, ta metoda karakterizira onaj rad koji se obavlja pri gotovo jednakim uvjetima (učenje tehničko-taktičkih elemenata u idealnima uvjetima: suvježbač miruje, asistira itd.).

2. *Promjenjiva metoda.* Trenažni se uvjeti mijenjaju. Ovamo se ubrajaju u biti svi metodički putovi čijim se posredovanjem mijenjaju partneri, suprotstavljanje, oblici borbe i dr.

3. *Kontrolna metoda.* Služi za provjeru uspješnosti hrvača (kontrolne borbe, kontrolna natjecanja i dr.).

4. *Natjecateljska metoda.* Zahtijeva maksimalno očitovanje mogućnosti sportaša u vrijeme natjecanja.

3.2. Metodički putovi za usavršavanje tehnike i taktike hrvanja

Prema Petrovu R. (1977) usvajanje i usavršavanje tehnike i taktike na suvremenoj razini zahtijeva mnogo drukčiji prilaz pedagoga u vrijeme nastavno-trenažnog sata i izraženiju točnost sredstava za usvajanje i proučavanje motoričkih zadataka. To se postiže brojnim metodičkim načinima. Raznovrsnost metodičkih postupka kojima se služe treneri unosi jasnoću, konkretnost i organiziranost u njihov rad, povećava njihovu efikasnost podučavanja i čini osnovu za savršenije modeliranje tehnike i taktike hrvanja.
Najčešće se primjenjuju sljedeći metodički putovi:

1. metodički put – imitacijska sredstva. Pri proučavanju zahvata primjenjuju se vježbe sa srodnom strukturom gibanja koje poboljšavaju motoričke sposobnosti i olakšavaju formiranje motoričkih navika. Osobito su korisna različita bacanja bez partnera i bacanja lutke.

2. metodički put – mijenjanje suprotstavljanja. Postupnim usavršavanjem motoričkog zadatka povećava se i suprotstavljanje do granica bliskim natjecateljskim uvjetima.
3. metodički put – smjena partnera. Za bolje usavršavanje motoričkog gibanja izmjenjuju se različiti partneri po visini, težini, stilu i kvalifikaciji.
4. metodički put – izmjena borbe. Primjenjuju se situacijske, slobodne, kontrolne i natjecateljske borbe.
5. metodički put – izmjena tempa. Primjenjuje se za izgradnju umijeća da se regulira tempo u borbi i za poboljšanje specifične izdržljivosti.
6. metodički put – situacijski protivnik. Trener postavlja različite tehničke i taktičke zadatke partneru (određena obrana ili kontranapad, primjena prethodno zadane taktičke varijante, borba u stilu poznatoga protivnika, borba s partnerom koji se hrva po vjerojatnom taktičkom planu protivnika itd.).

7. metodički put – ograničavanje vida. Primjenjuje se za poboljšavanje funkcija motoričkog, ravnotežnog i taktilnog osjeta pri formiranju neke motoričke navike. Zahvati ili vježbe izvode se bez vidne kontrole.
8. metodički put – pomaganje. Trener pomaže pri izvođenju zahvata, kada mu rukom popravlja hvat, pritišće, gura ili podiže protivnika da bi se olakšalo izvođenje zahvata. Može pomagati ili korigirati izvođenje i verbalnim primjedbama, signalima i objašnjenjima.
9. metodički put – analitičko izvođenje. Zahvat se izvodi po fazama da se vidi i objasni njegova struktura.
10. metodički put – detalji. Izvode se samo neki detalji zahvata (npr. ulasci u noge do ostvarivanja hvata ili bacanje iz određenog hvata).
11. metodički put – sintetičko izvođenje. Motorički se zadatak izvodi u cijelosti.
12. metodički put – izvođenje iz položaja. Pokatkad trener može prekinuti borbu i natjerati natjecatelja da se vrati u određeni položaj da bi razumio gdje je pogriješio.
13. metodički put – usporeno izvođenje. Zadatci se izvode usporeno da bi se vidjela sva njihova obilježja ili neki važni elementi.
14. metodički put – ispravljujuće izvođenje. Pri pogrešnom izvođenju zahvata zahvat se primjenjuje pogrešno, no u suprotnom smjeru (npr. ako hrvač pri ulasku u zahvat klekne pogreškom na oba koljena umjesto na jedno, obvezno radi sljedeće pokušaje bez dodirivanja strunjače koljenima).

15. metodički put – signalno izvođenje. Pri usavršavanju zahvata odrede se situacije pri kojima je moguće njihovo izvođenje. U biti takve su situacije signali za provođenje zahvata. To može biti određeni položaj protivnika u stojećoj poziciji, udaljenost protivnika, hvat, napad protivnika, vrijeme, površina strunjače, trenerov verbalni signal i dr.
16. metodički put – dinamičko izvođenje. Zahvat se izvodi u kretanju pri uvjetima bliskima natjecateljskim.
17. metodički put – ubrzano izvođenje. Primjenjuje se za povećanje brzine izvođenja zahvata.
18. metodički put – simetrično izvođenje. Zahvati se izvode u objema stranama. Eksperimenti su pokazali da se najbolji rezultati postižu ako se zahvati uče prvo na nepovoljnu stranu, a nakon toga na povoljnu stranu.
19. metodički put – analogno izvođenje. Očituje mnogobrojnim i svjesnim ponavljanjem zahvata pri relativno jednakim uvjetima.
20. metodički put – kompleksno izvođenje. Pri njemu se zahvati izvode pod formom tehničko-taktičkih kompleksa i kombinacija.
21. metodički put – koordinacija disanja. Hrvačevo se disanje usklađuje sa strukturom i karakterom fizičkog naprezanja pri izvođenju zahvata.
22. metodički put – ideomotoričko izvođenje. Primjenjuje se višekratno kao misaono izvođenje zahvata u različitim situacijama.
23. metodički put – tehničko-taktička epizoda. Rabi se u završnom dijelu određenih tehničko-taktičkih akcija (zahvat, kontranapad, TE-TA kompleks, taktička varijanta i dr.).
24. metodički put – hendikep. U natjecateljskim uvjetima postavljaju se zadatci za uporabu zahvata kada je jedan hrvač postigao prednost u hvatu, poziciji, bodovima itd.
25. metodički put – taktički pristup. Izražava primjenu kompleksa TE-TA akcija koje osiguravaju pripremu zahvata jer svaki zahvat ima svoj specifičan taktički uvod. Izbor sredstava ovisi o individualnim osobinama hrvača.

3.3. Najvažniji principi i zakonitosti učenja i treninga

Pravilnom provođenjem svih principa treninga osiguravamo kvalitetno usvajanje i usavršavanje tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. (Marić J., 1985) navodi sedam principa kroz koje se provlači cjelokupno formiranje ličnosti. Iako su svi principi međusobno povezani i neizostavni na putu do zrele sportske dobi izdvojio bih četiri principa koji su prilikom poučavanja obrana i kontra zahvata od ulaska i hvatova za noge u slobodnom načinu hrvanja najvažniji:

1. Princip sistematičnosti i postepenosti podrazumijeva postupak postepenog i sistematičnog usvajana znanja, vještina i navika, razvoju motoričkih i psiholoških sposobnosti i osobina. Princip ukazuje da se na teže zadatke prelazi postepeno i tek nakon dobro naučenog i utvrđenog prethodnog zadatka.
2. Princip ponavljanja sistematičkim ponavljanjem stvaramo stabilne motoričke navike. Samo na taj način možemo postići automatiziranu razinu izvođenja tehnika u hrvanju
3. Princip dostupnosti podrazumijeva da se usvajanje i utvrđivanje pojedinih tehnika izvodi na temelju pravila od poznatog ka nepoznatom, od lakšeg prema težem, od jednostavnog prema složenom, od konkretnog prema apstraktnom, od općeg prema djelomičnom.
4. Princip zornosti osnovni cilj ovog principa je u tome da sportaš primi informacije preko što većeg broja analizatora (vizualnog, taktilnog, kinestetičnog, vestibularnog) te tako dobije vrlo živu i slikovitu predodžbu o novom kretanju.

4. Klasifikacija tehničko-taktička elemenata u hrvanju

Hrvanje je vrlo složena sportska aktivnost koja se sastoji od velikog broja te složenosti struktura gibanja i struktura situacija odnosno tehničkih i taktičkih elemenata. Tehnika hrvanja je cjelokupnost hvatova, zahvata, protuzahvata i obrana obuhvaćenih pravilima natjecanja (Marić, J., 1985). Dok (Petrov, R., 1977) taktiku definira kao umijeće korištenja različitih zahvata, obrana i kontranapada u natjecateljskoj borbi. Osnovna podjela tehničkog i taktičkog djelovanja dijeli se na one koje se provode u stojećem položaju i parternom položaju.

Svaki zahvat primjenjuje se u različitim modifikacijama s desetcima taktičkih pokreta, mnogo obrana, kontranapada i veza sa drugim zahvatima. U hrvanju slobodnim načinom danas je poznato više od 1000 elemenata tehnike i kombinacija u stojećem i parternom položaju. (prema

Mariću, J., 1985). Tako poučavanje i usavršavanje velikog broja struktura gibanja i situacija je kompleksno i nemoguće bez određivanja granica određenih tehničkih djelovanja i njihova klasificiranja i sistematizacije (Petrov, R., 1977).

Klasifikacija zahvata u stojećem položaju: (prema Marić, J., 1979) na koje su pridodane karakterističnosti izvedbe zahvata u slobodnom načinu:

1. dovođenja u parter hvatom ruke, vrata i trupa + noge, noge i ruke te noge i vrata
2. obaranja hvatom ruke, vrata i trupa + noge, nogu, noge i trupa, noge i ruke, noge i glave
3. bacanje uvinućem (bez mosta, s polumostom i preko mosta)
    a) bacanja s hvatom ruku, vrata i trupa s boka + noge i trupa, noge i vrata
    b) bacanja s hvatom ruku i trupa iza + noge i trupa
    c) bacanja s hvatom ruku, vrata i trupa sprijeda + noge i trupa, noge i glave
4. bočna bacanja s hvatom ruke, ruke i vrata, ruke i trupa + noge i trupa, noge i glave
5. ramenska bacanja + „melnica“ hvatom ruke i noge, noge i glave (unutarnje i vanjske strane)
6. presavijanja + hvatom ruke i noge, nogu, noge i trupa, noge i glave
7. sapletanja – podmetanja noge
8. kuke – kvačenja noge (iznutra, izvana, istoimenom, raznoimenom)
9. bacanja nogama

Klasifikacija zahvata klasičnim načinom u parternom položaju:

1. prevrtanja naprijed, nazad i u stranu hvatom ruku, ruke i vrata, ruke i trupa, trupa (obilaženjem, preskakivanjem, uvrtanjem) + ruke/u i noge/u, noge i glave, noge i trupa, obuhvatom nogu, noge i glave,
2. okretanja hvatom ruke i trupa, obuhvatom trupa + nogu, noge i trupa, noge i ruke
3. bacanja (dizanja iz partera) uvinućem, preko boka + obuhvatom nogu, noge
4. hvatovi držanja i rušenja mostova (hvatom ruke, glave i ruke, ruke i trupa, obuhvatom trupa) sprijeda i sa strane + hvatom i obuhvatom ruke i noge, glave i noge/u, nogu,
5. izlasci i protunapadi iz mosta
6. u parternom položaju koriste se još kvačenja nogom noge/u ili ruke.

„Razlika u osnovnim borbenim položajima, hvatovima u stojci i parteru u kojima se vodi hrvačka borba uvjetovane su većim mogućnostima izbora tehničko-taktičkih elemenata

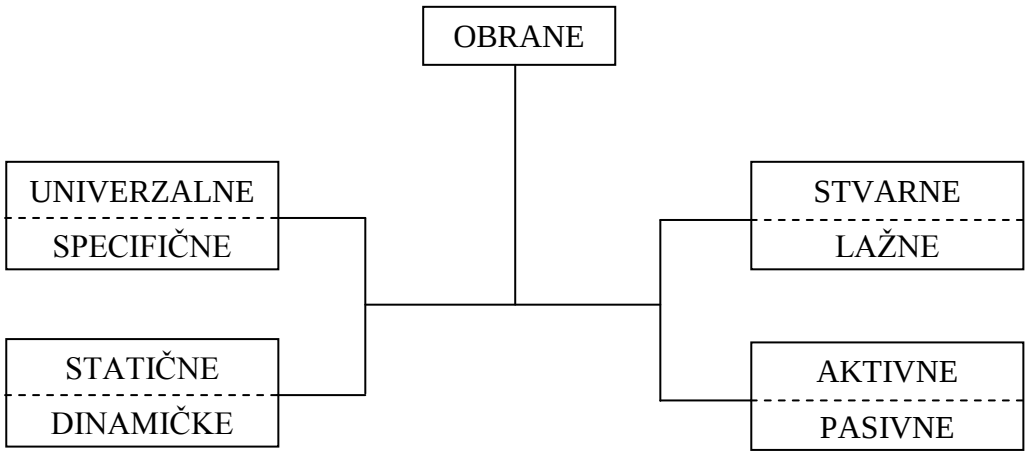
napada, obrane i protunapada iz razloga što osim svih te-ta elemenata grčko-rimskog stila, u slobodnom načinu javljaju se nove tehnike bacanja, obaranja, sapletanja i dovođenja pomoću nogu, tehnike hvatova ruku za noge i njihove međusobne kombinacije“. (Marić J., 1990).

Navedeni primjer klasifikacije zahvata pokazuje kolika je raznolikost mogućnosti obrazovanja u školi hrvanja pa tako i teškoće za upotrebu potpuno unificiranog pristupa pri poučavanju.

5. Klasifikacija obrana od ulazaka i hvatova za noge

Obrana podrazumijeva tehničko-taktička djelovanja koja imaju svrhu onemogućiti ili spriječiti napadačku akciju. Tako se obrana hrvača ne sastoji samo od obrane prema različitim zahvatima, već isto tako i od različitih taktičkih akcija – okivanje, prijetnja, manevriranje, narušavanje ravnoteže, prividna aktivnost, napadi na kraju strunjače i dr. Jedno od najvažnijih sredstva obrane je zaštita, čiji bi smisao mogli potkrijepiti narodnom poslovicom „bolje spriječiti nego liječiti“. Ona protudjeluje napadu na način da sprječava ili otežava njen razvoj. Zaštitu podrazumijevaju sve radnje koje imaju svrhu omesti, spriječiti ili otežati taktičku pripremu i ostvarivanje napada.

Klasifikacija obrane vrlo je složena i neke se mogu svrstati kao zasebna skupina dok druge mogu biti i podvrsta nekih, ali svaka za sebe ima svoj smisao i svrhu s obzirom na te-ta djelovanja u raznim situacijama borbe stoga je prikazano na ovakav način. Slika 2. Prikazuje klasifikacija obrane prema (Petrovu, R., 1977)



(Slika 2) Klasifikacija obrane u parteru

Univerzalna obrana (zaštita) podrazumijeva se kada hrvač zauzme niski borbeni položaj i bori se sa odstojanjem i okiva (sputava) slobodu djelovanja s hvatom ruku.
Pod univerzalnu obranu može se svrstati i preventivna obrana – zauzimanje određenog položaja prije dodira sa protivnikom, tako je obrambeni hrvač spustio gard postavio ruke ispred na dolje, a da nije ni vidio konkretni napad

Specifična obrana odnosi se na obrane koje su odgovor na određene zahvate. A u smislu zaštite kada je adresirana (namijenjena) na točno određeni zahvat.
Pod specifičnu obranu može se svrstati gluha obrana – kada obrambeni hrvač zauzme položaj s kojim će spriječiti protivnikovo djelovanje.

Statična obrana (zaštita) zauzme određeni stav koji je nepovoljan za napadačke akcije te pozorno promatra napadača i čeka što će napadač učiniti kako bi predviđanjem bi spreman na odgovor.

Pokretna (dinamička) obrana (zaštita) podrazumijeva kretanje hrvača u gardu pri čemu se može mijenjati smjera i ritma kretanja.

Aktivna obrana odnosi se kada obrambeni hrvač pri napadu na noge izvši zabacivanje nogu/e ali napadač je uspio uhvatiti nogu/e i padaju na koljena te se borba za ostvarivanjem prednosti nastavlja odvijati.

Pasivna obrana odnosi se kada hrvač reagira na lažni nagli napad, tako obrambeni hrvač odskoči unatrag te nema daljnjeg odvijanja napada ni obrane već se ustaje i zauzima ponovno borbeni položaj.

Ova klasifikacija je opširna jer u uzima u obzir međudjelovanje taktičkih djelovanja sa tehničkim radnjama u raznolikim načinima vođenja borbe i te-ta nadmudrivanja.

5.1. Pravila obrana od ulaska i hvatova za noge

Prije obrana korisno je navesti osnovnu podjela ulazaka u noge s obzirom na suodnos dvaju hrvača kako bi se ona lakše predočila i razumjela.

1. ulazak u nogu/e sa razdaljine (distance)
2. ulazak u nogu/e iz polukontakta (podrazumijeva prije ulaska kratki kontakt poguravanjem ili povlačenja za glavu, ramena, ruku i dr.)
3. ulazak u noge iz kontakta (iz vanjskog hvata, unutarnjeg hvata, križnog hvata, zavučene jedne ili obje ruke i dr.)

Kolika je raznovrsnost zahvata ulazaka u noge, ništa manje, nisu bogate i obrambene mogućnosti kao odgovor na njih. Pri proučavanju njihova (su)odnosa mogu se uočiti nekoliko osnovnih pravila koja osiguravaju stabilnu obranu kao i mogućnosti za efikasan kontranapad. Nije (ne)moguće ali tu se ne mogu izraziti obrambene nijanse svih zahvata, no pošto su oni produkt općih pravila njihovo postizanje putem logike ne stvara teškoće. Pravila se odnose na tehničko-taktičke predradnje i djelovanja obrane od ulaska u noge čija je uloga omesti, otežati i spriječiti začetak i razvoj napadačkih akcija Tako se obrambeni hrvač može osloniti na slijedeća pravila (Petrov, R., 1977):

1. voditi borbu sa srednje i bliske distance u srednjem ili niskom gardu sa postavljenom jednom ili obje ruke prema dolje u spremnosti da susretne svaki iznenadni napad.
2. pažljivo promatrati lažne pokrete rukama, nogama i tijelom protivnika i da je na njih reagira štedljivo i točno.
3. zauzeti neudoban borbeni stav za protivnika, tako da nogu na koju napadač ima običaj ili namjeru napasti stavi natrag.
4. pri borbi sa srednje distance treba točno pratiti pokušaje protivnika za izbacivanje iz ravnoteže kroz povlake, guranja i dr. Treba na vrijeme osjetiti različite pokušaje za „otkrivanje“ odnosno otvaranje borbenog stava čime postaje „ranjiviji“ kroz privlačenja, guranja, i podbijanja ruku, povlačenjem za glavu i dr.
5. u bliskoj borbi držati protivnika čvrsto i tijesno. Osobito treba usmjeriti pažnju tijekom prelaska sa bliske borbe na borbu sa sredine distance i obrnuto.
6. pri privlačenju glave naprijed treba reagirati samo sa pretklonom vrata, a ne sa uspravljanjem glave i trupa unatrag.

7. ako poslije lažnog ili neuspjelog napada protivnika se padne na koljena uspravljanje treba biti pažljivo u očekivanju ponovljenog napada.
8. u zavisnosti od karaktera napada postaviti jednu ili obje noge unatrag.
9. odskočiti unatrag s obje noge kada za oslonac se može posluži glavom i leđima protivnika, na kome se izvodi odguravanje s rukama natrag.
10. postaviti nogu unatrag sa obrnutim obuhvatom glave protivnika pod nadlakticu „oglavnik“.
11. postaviti napadnutu nogu natrag i zavući (ugurati) jednu (ili obje) ruke pod nadlakticu.
12. protudjelovati na pritisak na neki dio tijela i oslobađanje od hvata izvesti tako da protivnik ne iskoristi reaktivne sile.

Obrane nakon što je protivnik uspio uhvatiti nogu može se koristiti niz obrana, a neke od njih se javljaju i kao početak kontrazahvata.

1. zahvaćenu nogu postaviti među noge protivnika i primiti dopunski hvat na ruke, trup ili vrat.
2. upotrebljava se jak pritisak s rukom na bradu protivnika koji drži nogu za raskidanje hvata.
3. s ciljem prijetnje izvode se lažni pokušaji za bacanja sa saplitanjem ili „kukom“.
4. hvata se ruka nad nadlakticu i dok se pritišće trupom na glavu protivnika ispruža se noga unatrag te raskida hvat.
5. pri korištenju zahvata „ dolaska na leđa povlačenjem za nogu“ glavu protivnika treba pritisnuti na dolje koji se nalazi na koljenima.

5.2. Analiza strukture gibanja obrane od ulaska u noge

Svaki tehnički element može se opisati kroz nekoliko faza (strukturnih elemenata) koji se međusobno nadovezuju, nadopunjuju i zajedno predstavljaju cjelovitu strukturu gibanja, a pravilno izvođenje pojedine faze i njihovo međudjelovanje odražava se na efikasnost izvedbe. Poznavanje takve raščlambe vrlo je važno i korisno za razumijevanje te otkrivanje efikasnijih (problemskih) načina poučavanja i oblikovanja metodike za njeno izučavanje koje bi se trebalo odražavati na postizanje optimalnog učinak njene upotrebe u odgovarajućoj

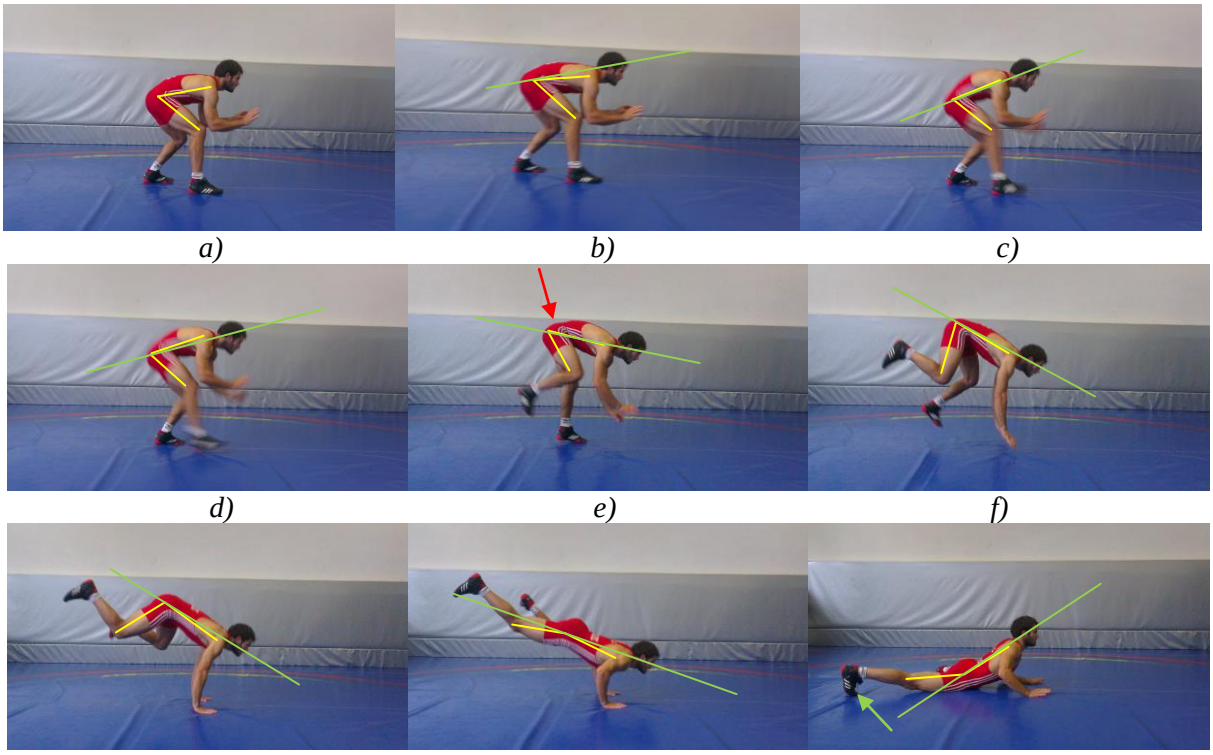
(potrebitoj) situaciji tijekom borbe. Tako se struktura gibanja, tehnika obrane od ulaska u noge, može opisati kroz slijedeće faze (Slika 3):

1. faza: pripremna
2. faza: izmicanja nogu
3. faza: upora
4. faza: odmicanja/oslobađanja

1. Faza pripremna (Slika 3 a)– odnosi se na karakteristike borbenog stava i kretanje; širina stava, suodnos i položaj stopala s obzirom na napadačev, oscilacije TT i pretklona trupom, položaj i gibanje glave, odnos položaja laktova i koljena, promjena smjera i tempa kretanja i dr. Sve ove karakteristike ovise o upotrebi osnovnog sredstva obrane, a to je zaštita.
2. Faza izmicanja/zabacivanja nogu (Slika 3 b-f)– ovisno o načinu ulaska u noge te razini borbenog stava i položaja nogu obrambeni hrvač vrši zabacivanje nogu i kukova od napadača odrazom stopala, ispružanjem nogu (povećanje kuta u koljenom zglobu) te podizanjem kukova, kratki pretklon trupom (povećanjem kut trupa i natkoljenice, slika 3 b) koji se zatim povećava tj. vrši otklon kako se noge odmiču unatrag. U ovoj fazi od velike je važnosti pravovremenost koja podrazumijeva reagiranje u pravome trenutku a uvjetovana je vremenom reakcije (RT – reaction time)

   Vrijeme reakcije (RT) – vremenski je period između prezentacije (neočekivanog) podražaja i početka reakcije na taj podražaj odnosno to je mjera trajanja faza procesuiranja informacija (identifikacija podražaja – percepcija, selekcija podražaja – odlučivanje i programiranje odgovora - djelovanje).
3. Faza upora (Slika g-i)– nakon odmicanja nogu te povećanjem kuta u koljenu i otklon trupa povećava se do leđne hiperekstenzije te ovisno o mjestu i načinu hvata noge težina je usmjerena na ruke (jednu ili obje) rame/na ili glavu napadača a u slučaju izmicanja nogu zauzima upor na stopalima ili koljenima i dlanovima na strunjači. Ovisno o napadu položaj nogu u obrani upijača unatrag može biti paralelni, ispružena lijeva ili desna noga i što je od osobite važnosti obrambeni hrvač nalazi se na prstima stopala (slika 3 i, zelena strjelica) kako bi se mogao uspješno odupirati i kretati.
4. Faza odmicanja ili oslobađanja (Slika3 i) – odnosi se na kretnje odmicanja od napadača, četveronoške unatrag te bočno u slučaju kada nije uhvatio nogu iza kojeg

slijedi ustajanje u stojeći borbeni položaj. Ili oslobađanja u slučaju kada je napadač uhvatio jednu ili obje noge.



a) *b)* *c)*

d) *e)* *f)*

g) *h)* *i)*

(Slika 3) Faze obrane od ulaska u noge

6. Metodika obrana od ulazaka i hvatova za noge

Metodika obrana od ulaska i hvatova za noge započinje kretnjama kako se odvijaju i u borbi. Tako hrvač mora prvo zauzeti borbeni stav koji već sam po sebi ima obrambenu funkciju a u skladu sa kretanjem i hvatovima uz praćenje napadača predstavlja najvažnije sredstvo obrane a to je zaštita. Nakon što napadač svlada zaštitu ulazi u noge pri čemu obrambeni hrvač vrši izmicanje nogu odnosno upijač unatrag te ovisno je li uspio izmaknuti poduzima daljnja obrambena djelovanja, ustaje, ako se izmaknuo ili u drugom slučaju blokira razvoj napada te oslobađa se iz nepovoljne situacije. Stoga će se iz tog razloga odabir vježbi i zadataka za usvajanje i usavršavanje ove obrane provoditi na temelju slijedeće podjele:

1. Vježbe i zadaci za usvajanje i usavršavanje hrvačkog stava
2. Vježbe i zadaci za usvajanje i usavršavanje kretanja u hrvačkom stavu
3. Vježbe i zadaci za usvajanje i usavršavanje blokada
4. Vježbe i zadaci za usvajanje i usavršavanje upijača unatrag
5. Tehnike obrana od ulaska i hvatova za nogu

6.1. Vježbe i zadaci za usvajanje i usavršavanje hrvačkog stava

6.1.1. Vježbe za usvajanje hrvačkog stava u mjestu

- hrvač zauzima određeni hrvački stav, trener obilazi i korigira (slika 4)
- na znak skok okret za 360 i naskok u određeni hrvački stav (zatvorenih ili otvorenih očiju)
- iz položaja klek na oba koljena naskok u određeni hrvački stav



(Slika 4) Hrvački obrambeni stav

6.1.2. Vježbe za usvajanje hrvačkog stava u kretanju

- trčanje unaprijed ili unatrag na znak zauzeti određeni hrvački stav
- trčanje unaprijed ili unatrag na znak skok okret za 360 i zauzeti određeni hrvački stav

6.1.3. Vježbe i zadaci za usvajanje hrvačkog stava u paru

- jedan nasuprot drugome, jedan zauzima hrvački stav drugi ga imitira (slika 5)
- jedan nasuprot drugome, izvode skip u mjestu, jedan zauzima određeni hrvački stav drugi ga imitira
- jedan nasuprot drugome, jedan ima zatvorene oči i izvodi skip u mjestu na dodir noge (jedne ili obje) zauzima određeni hrvački stav
- bočno kretanje u borbenom gardu jedan nasuprot drugoga, jedan vodi i zauzme hrvački stav drugi ga oponaša



(Slika 5) Različiti obrambeni stavovi

6.2. Vježbe i zadaci za usvajanje u usavršavanje kretanja u hrvačkom stavu

6.2.1. Samostalno:

- hodanje u čučnju
- bočno kretanje u hrvačkom stavu u krug na znak promjena smjera
- kretanje unaprijed u gardu, naizmjence dva lijeva dva desna dokoraka
- četveronoške unaprijed, unatrag, bočno ili okretanjem oko sebe

6.2.2. U paru:

- jedan nasuprot drugome, bočno kretanje u gardu jedan vodi i mijenja smjer drugi ga prati
- kretanje u gardu zadatak tko će kome taknuti koljeno ili rame
- ruke o ramena, kretanje u gardu tko će kome stati na nogu

6.3. Vježbe i zadaci za usvajanje i usavršavanje blokada

- ruke o ramena tko će koga izgurati
- hvat za nadlakticu i vrat tako da je podlaktica na prsima i tko će koga izgurati
- jedan hrvač zauzme borbeni položaj te spusti glavu prema drugome koji ga rukom gura o glavu sprječavajući ga da mu se približi

6.4. Vježbe i zadaci za usvajanje i usavršavanje upijača unatrag

6.4.1. U mjestu:

Vježbe stabilizacije trupa:

- upor na stopalima i dlanovima – udaljavanje i približavanje dlanova od stopala (u mjestu/u kretanju)
- sklekovi (razni: kukovi visoko, mačji, s pljeskom)
- povaljka na prsima
- stoj na rukama povaljka
- u uporu pred rukama zgrči-ispruži noge
- u uporu pred rukama iskorak jednom nogom
- promjena položaja iz čučanja u upijač
- skip u mjestu na znak upijač unatrag
- programirani skip u mjestu na znak upijač unatrag

6.4.2.U kretanju:

- kretanje unaprijed u hrvačkom stavu na znak upijač unatrag
- bočno kretanje u hrvačkom stavu na znak upijač unatrag

6.4.3.U paru:

- jedan je u hrvačkom stavu drugi izvodi ulazak u noge i takne mu nogu (lj, d ili obje) na to prvi izvodi upijač unatrag
- jedan je u hrvačkom stavu i izvodi skip u mjestu drugi izvodi ulazak u nogu i takne mu nogu (lj, d ili obje) na to prvi izvodi upijač unatrag
- jedan je u hrvačkom stavu i izvodi programirani skip u mjestu drugi izvodi ulazak u nogu i takne mu nogu (lj, d ili obje) na to prvi izvodi upijač unatrag

6.4.4. Jednostavni oblici borenja:

- borba za dodir potkoljenice u uporu pred rukama: hrvači se kreću četveronoške i zadatak je tko će kome taknuti potkoljenicu. Pobjednik je onaj koji više puta takne potkoljenicu protivnika.
- borba za dodir potkoljenice: prilikom kretanja u hrvačkom stavu jedan izvodi ulazak u nogu (lj, d ili obje) na to drugi mora izmaknuti noge. Pobjednik je onaj koji više puta takne protivnikovu potkoljenicu
- borba tko će kome stati na stopalo: hrvači se nalaze u istoimenom hvatu ruke i trupa te u kretanju povlačenjem i guranjem narušavaju ravnotežu kako bi stvorili povoljnu priliku za stati na stopalo

Ove vježbe imaju za svrhu usvojiti osnovnu strukturu gibanja obrane a to je borbeni stav, kretanje, blokada i izmicanje nogu odnosno upijač unatrag te razviti potrebne specifične motoričke sposobnosti koordinacija, brzina njene sposobnosti brzina reakcije i frekvencija pokreta, agilnost, snagu i dr. za efikasniju integraciju tehnike u situacijskim uvjetima uvježbavanja i borbi.

6.5. Tehnike obrana od ulaska i hvatova za noge

Tehnike obrana biti će svrstane i prikazane s obzirom na faze napada tako prva skupinu tvore obrane koje podrazumijevaju blokade rukama i glavom na razne načine. Zatim drugu skupina obrana pri ulasku u noge koji se izvodi spuštanjem razine stav iz visokog, srednjeg i niskog te sa razdaljine (distance), polukontakta ili kontakta. Tu obranu karakterizira praćenje kretnji napadača procjena i pravovremenost izmicanja odnosno zabacivanja nogu koja je opisana po fazama strukture gibanja upijača unatrag (sprawl) u poglavlju 5.2. Treća skupina tehnika obrana odnosi se na situacije kada je napadač uspio ostvariti hvat za jednu ili obje noge.

1. Obrane blokadom pri ulasku u noge

Mogu se opisati s obzirom na krakteristike:

- hvata za podlakticu (zglob šake), nadlakticu i vrat
- upiranja - dlanom o rame, ramena, glavu, nadlakticu
  - podlakticom o rame, nadlakticu, ključnu kost i prsa
  - nadlakticom o rame, nadlakticu i vrat
  - glavom o rame i prsa

kao i kombinacije spomenutih hvatova i upiranja.

Obrambeni hrvač prati kretanje napadača te spušta razinu stava, odmiče nogu te jednom (slika 6 a) ili obje ruke (slika 6 b) koje su u spremnosti postavlja dlanove na ramena vršeći blokadu i sprječava daljnji razvoj napada. Slika 6 c prikazuje blokadu hvatom ruke i upiranja o glavu. Zatim vrlo česta blokada podlakticom o prsa i hvatom za zglob šake (slika 6 d). Vrlo efikasna blokada zavlačenjem jedne ili obje ruke (slika 6 e) onemogućava napadača da ostvari hvat za noge a ujedno i otvara mogućnosti kontranapada. Na (slici 6 f) prikazana je obrana blokadom glave o glavu u kombinaciji sa dlanovima o ramena.



a) *b)* *c)*



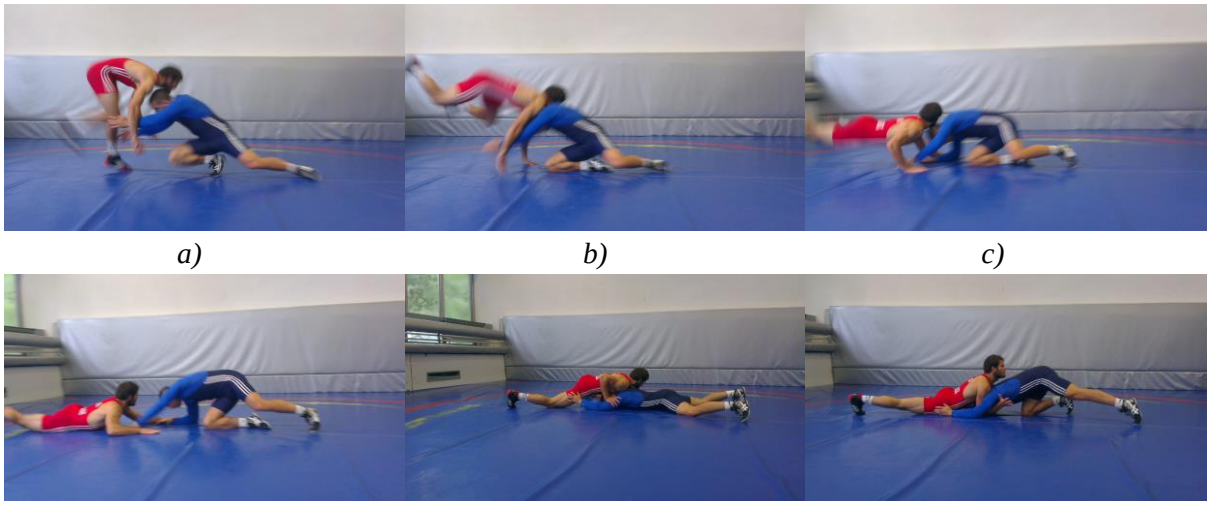
d) *e)* *f)*

(Slika 6) Različiti načini obrana blokadom

2. Obrana upijačem unatrag pri ulasku u noge

Ova obrana nastupa kada je protivnik uspio probiti prethodnu obranu blokadom. Izvedba obrane upijač ovisiti o razini i položaju borbenog stava obrambenog i napadačkog hrvača te načinu ulaska u noge dok treća faza može završiti na više načina.

Obrambeni hrvač mora reagirati brzo i pravovremeno izmičući kukove i noge unatrag (slika 7 a i b) te bacajući se u upijač pada na kukove i natkoljenice (slika 7 c i d). Završni dio ove obrane može se odviti tako da se odmaknuo od napadača i nalazi se na distanci (slika 7 d), na napadačevoj glavi i ramenima sa rukama na hrvaču (slika 7 e) ili zavučenima pod nadlaktice (slika 7 f).



a) *b)* *c)*

d) *e)* *f)*

(Slika 7) Obrana upijačem unatrag pri ulasku u noge

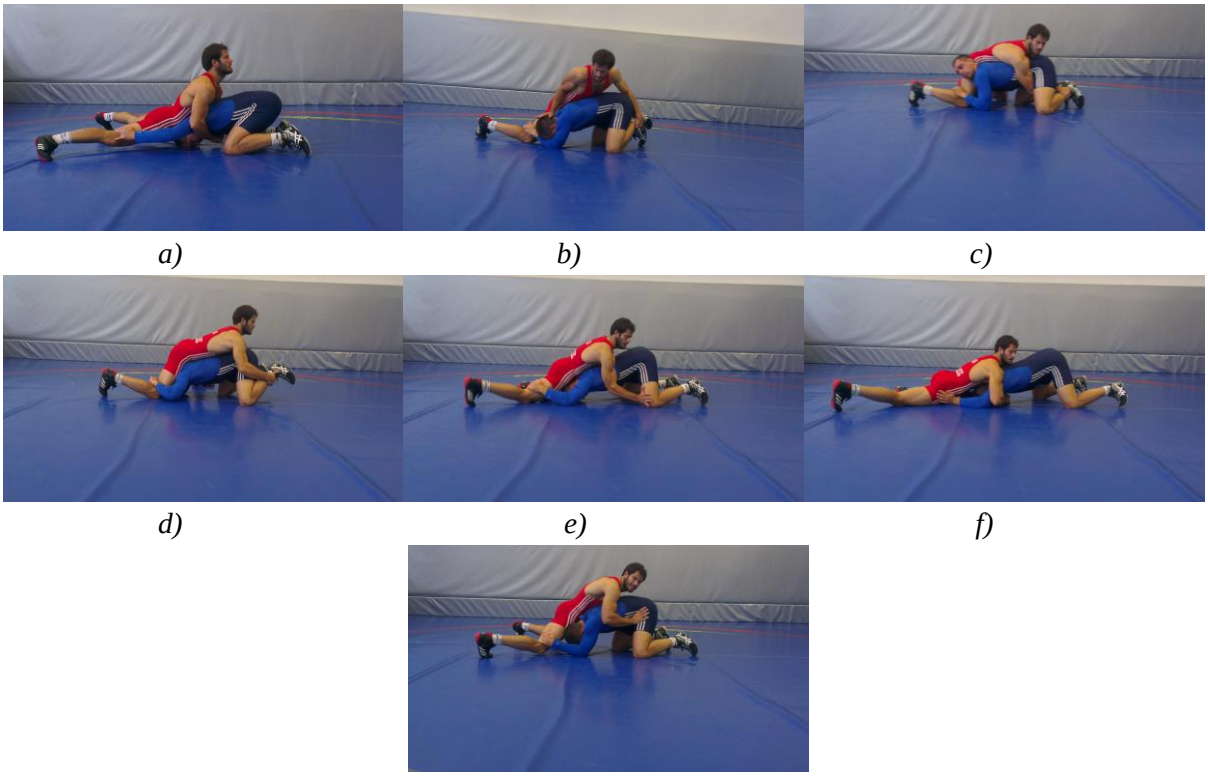
3. Obrane od hvata za jednu ili obje noge

Ove obrane mogu se svrstati ovisno o načinu ostvarivanja hvata napadača za noge obrambenog hrvača. Tako to mogu biti obrane od hvatova nogu prema slijedećim karakteristikama:

- prema mjestu primanja hvatom za natkoljenicu, potkoljenicu ili petu uz kombinacije ovih hvatova s jednom ili obje noge
- sprijeda, sa strane ili odostraga
- obuhvatom izvana, iznutra ili mješovito
- položaju protivnika koji može uspravan, na jednom koljenu, na obama koljenima ili na jednoj nozi
- položaju glave koja se može postaviti s desne, sa lijeve strane, pod trup ili na prsa

Kada i prethodna obrana ne bude efikasna što podrazumijeva da je napadač ostvario hvat za jednu ili obje noge nastupaju obrane koje imaju cilj spriječiti daljnji razvoj napadačke akcije i ostvarivanju veće prednosti. Tako u ovisnosti napada s prethodno spomenutim karakteristikama hvatova izvodi se i primjerena obrana.

Kada napadač uslijed obrane upijača uspije uhvatiti obje noge za natkoljenice a glava mu ostane pod trbuhom obrambeni hrvač nalazi se u uporu na stopalima, kukove potisne prema dolje, vrši pritisak prsima na gornji dio leđa i glavu te obuhvatom trupa hvatom pod bradom, podlakticama potišće njegove prema glavi (slika 8 a) te na taj način zbog velikog pritiska na ramena napadaču popušta hvat. Slična situacija ovoj je na (slici 8 f) gdje je obrambeni hrvač ispružio nogu za koju je napadač ostvario hvat, i (slika 8 e) gdje obrambeni hrvač dlanovima blokira koljena i (slici 8 g) gdje ubada palčeve u mišiće pregibače kuka napadača kako se zbog neugodne boli ne bi približio nogama i olakšao si privlačenje i podizanje. Ako se obrambeni hrvač nije uspio odbaciti dovoljno daleko te se nalazi na koljenima također ispruža noge, potišće kukovima ali hvata potkoljenice i vuče ih k sebi čime povećava pritisak na glavu i leđa napadača i onemogućava napadaču da se odguruje (slika 8 d). Na (slikama 8 a i b) napadač je uhvatio jednu nogu i glava se nalazi sa strane tada obrambeni hrvač potišće glavu od sebe i povlači vanjsku potkoljenicu k sebi, te vrši pritisak kukovima na leđa dok na drugoj slici zavuče ruku sa unutarnje strane vanjske noge i hvata potkoljenicu.



a) *b)* *c)*

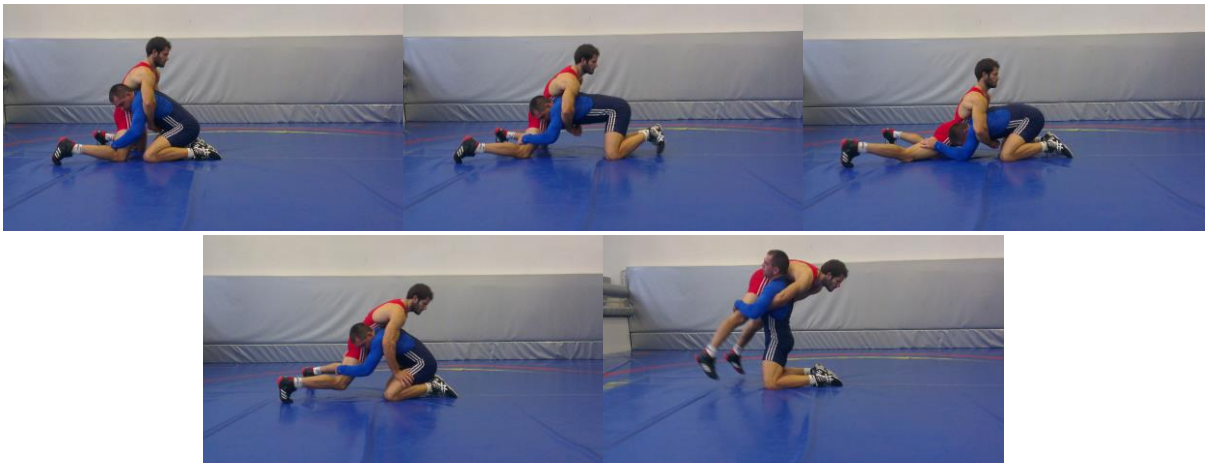
d) *e)* *f)*

g)

(Slika 8) Obrane od hvata za noge u parternom položaju

Vježba za upijač unatrag kada je napadač ostvario hvat (slika 9)

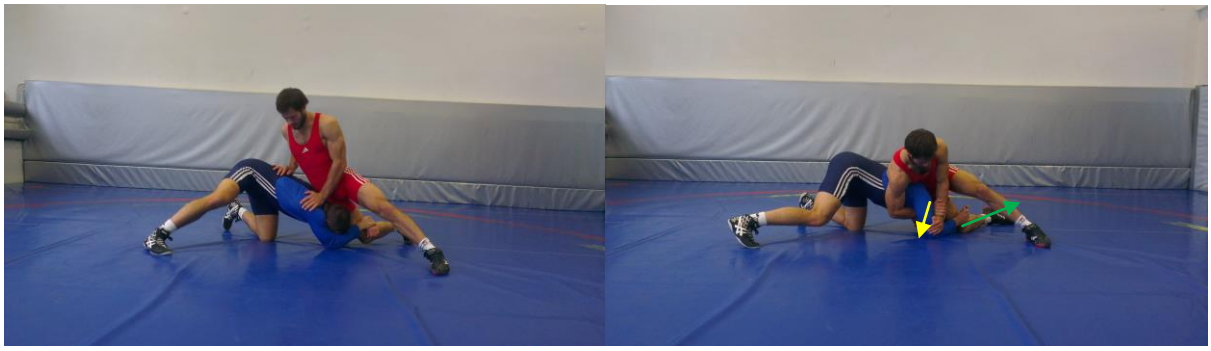
Ovom vježbom hrvač uči kako se osloboditi od hvata za natkoljenice kada napadač želi privući se i podići ili oboriti u stranu. U ovoj vježbi važno je da obrambeni napadač svojim laktovima vrši potisak o nadlaktice prsima ili kukovima pritišće rame opružajući noge pospješuje prenošenju težine na napadača.



(Slika 9) Faze izvedbe obrane odmicanjem nogu

Oslobađanje hvata za nogu ključem na istoimenoj ruci

Nakon što je napadač ušao u noge i uspio uhvatiti jednu te bočnim kretanjem nastoji doći na leđa (Slika 10 a) tada obrambeni hrvač zavuče svoju istoimenu ruku ispod nadlaktice sa vanjske strane i uhvati svoju ruku za zglob šake koja hvata istu nadlakticu te tako uspostavi hvat ključa na ruci koju gura od sebe (slika 10 b, žuta strelica). Time se nastoji osloboditi obuhvata noge uz potisak bokom na leđa i opružanjem noge (zelena strelica).



a) *b)*

(slika 10) Oslobađanje hvata za nogu ključem na istoimenoj ruci

Obrana od aviona i obaranja sa koljena

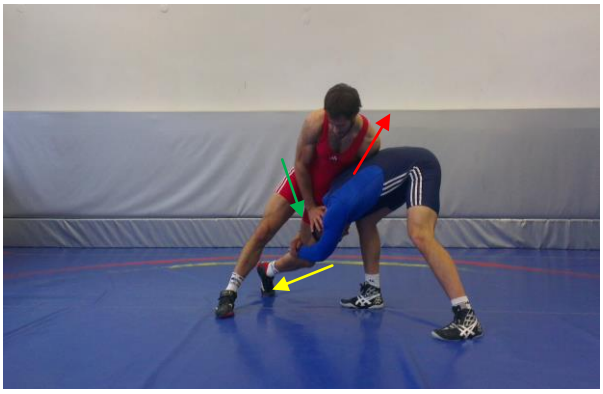
Kada je nakon ulaska u noge napadač uspio podići obrambenog hrvača na reme nastoji ga baciti na leđa ispred ili u stranu povlačenjem nogu k sebi ili promjenom hvata za avion. Međutim obrambeni hrvač te zahvate onemogućava tako da uhvati rukama za potkoljenice i povlačeći ih prema gore (slika 11, žuta srjelica) ne dozvoljava napadaču ustati se te prepoznavajući namjere napadača nastoji postaviti stopalo daljnje noge na strunjaču kako bi uspostavio stabilnost na tri oslonca.



(Slika 11) Obrana od aviona i obaranja sa koljena

Obrana potiskom glave od hvata za jednu nogu

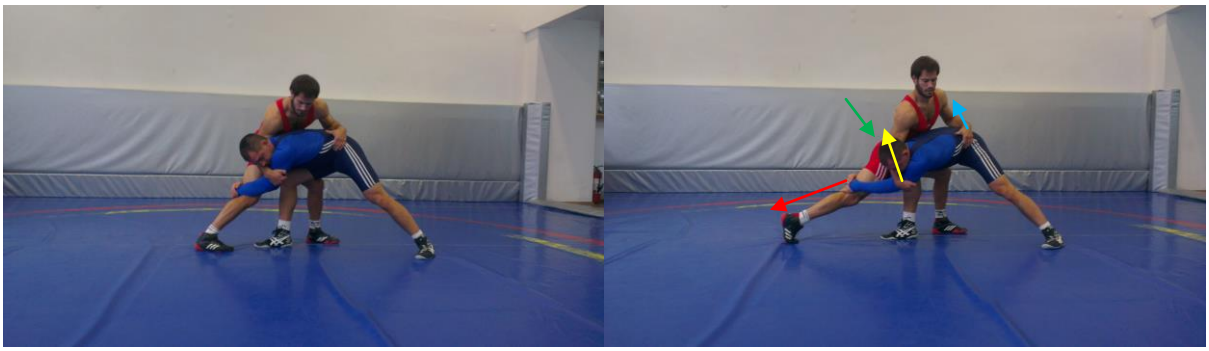
Nakon što je napadač krenuo u vanjski hvat noge (slika 12), obrambeni hrvač hvata nadlakticu raznoimene ruke te ju povlači prema gore i k sebi (crvena strjelica) dok drugom rukom vrši potisak o glavu od sebe i prema dolje (zelena strjelica) te opružajući nogu (žuta strjelica) i potiskom kuka povećava opterećenje na reme napadača i otežava mu držanje obuhvata noge te pod opterećenjem popušta.



(Slika 12) Obrana potiskom glave od hvata za jednu nogu

Obrana hvatom nadlaktice preko lica od unutarnjeg hvata noge

Napadač hvata natkoljenicu sa unutarnje strane dok mu se glava nalazi sa vanjske strane noge (slika 13 a). Prilikom ostvarivanja hvata obrambeni hrvač pomiče nogu unatrag (slika 13 b, crvena strelica) te hvata raznoimenu nadlakticu napadača preko njegova lica i povlači ju prema sebi i gore (žuta strelica). Svojim bližim kukom potiskuje rame prema dolje (zelena strelica) dok prstima druge ruke zahvaća prednji gornji greben zdjelične kosti i povlači prema sebi (plava strelica) na taj način napadaču otežava držanje obuhvata noge i pod opterećenjem popušta.



a) b)

(Slika 13) Obrana hvatom nadlaktice preko lica od unutarnjeg hvata noge

Obrana obuhvatom ruke od vanjskog hvata za nogu

Napadač iz vanjskog hvata ruke ostvaruje hvat za natkoljenicu sa vanjske strane tako da mu je glava sa prednje strane (slika 14 a). Na to obrambeni zavlači svoju desnu ruku sa stražnje strane ispod nadlaktice, hvata zglob šake svoje druge ruke koju postavi tako da je lakat na glavi napadača (žuta strelica), te njime potišče glavu napadača prema dolje i od sebe (slika 14 b, plava strelica) dok podlakticom druge ruke povlači nadlakticu napadača prema sebi i gore uz istovremeno guranje kukom u rame kako bi napadaču pod opterećenjem poluge popustio hvat.



a) *b)*

(Slika 14) Obrana obuhvatom ruke od vanjskog hvata za nogu

Obrana koljenom u leđa od hvata za petu

Na ulazak napadača u obaranje hvatom za petu obrambeni hrvač usmjerava koljeno prema njegovoj glavi time sprječava mogućnost ostvarivanja poluge na potkoljenici za obaranje (slika 15). Napadač i dalje ne pušta petu stoga obrambeni hrvač svojim koljenom „ubode“ u leđa prema glavi uz to pomažući se još i rukama potiskivajući ga prema dolje, tako zbog neugodne boli i pritiska onemogućen je za napad.



(Slika 15) Obrana koljeno u leđa od hvata za petu

Obrana polugom na nadlaktici od hvata za potkoljenicu odostraga

Kada je napadač uspio ostvariti hvat za potkoljenicu (slika 16 a) napadač zavuče svoju bližu ruku sa stražnje strane pod nadlakticu te je povlači k sebi kako bi onemogućio čvršći hvat te je nastavlja zavlačiti dublje dok dlan ne dođe do koljena te se uhvati za natkoljenicu (slika 16 b). Time sada ima uporište te potiskujući podlakticom nadlakticu prema naprijed (žuta strelica) napadaču popušta hvat.

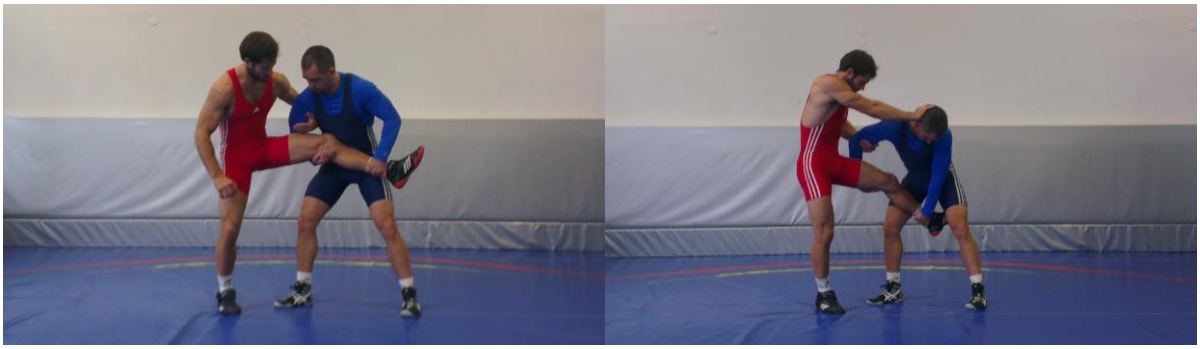


a) *b)*

(Slika 16) Obrana polugom na nadlaktici od hvata za potkoljenicu odostraga

Obrana guranjem glave od vanjskog hvata noge

Nakon što je napadač uhvatio vanjski hvat noge i podigao nogu obrambeni hrvač što prije zavuče svoju bližu ruku odostraga ispod nadlaktice (slika 17 a). Nakon što je zavukao ruku povlači nadlakticu k sebi dok drugom rukom potiskuje dlanom glavu napadača od sebe i savija koljeno te ubacuje između njegovih nogu (slika 17 b).

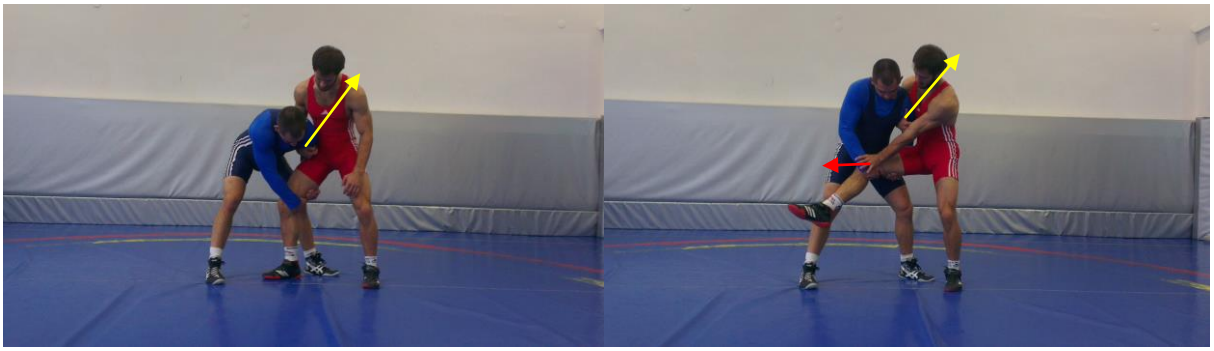


a) *b)*

(Slika 17) Obrana guranjem glave od vanjskog hvata noge

Obrana raskidanjem vanjskog hvata noge

Ova obrana slična je prethodnoj a razlikuje se u tome što je napadač svojom rukom uhvatio koljeno u odnosu na prijašnju situaciju gdje drži stopalo (slika 18 a), ali može se definirati i kao da je spojio ruke ispod natkoljenice. Nakon ostvarivanja hvata obrambeni napadač što prije zavuče svoju ruku odostraga pod nadlakticu bliže ruke i povlači je k sebi te dok napadač podiže nogu (slika 18 b) obrambeni hrvač drugom rukom prima za zglob šake druge napadačeve ruke tako da je palac sa unutarnje strane i potiskuje ju od sebe (crvena strelica), na taj način oslobađa se hvata ili obuhvata napadača njegove noge.



a) *b)*

(slika 18) Obrana raskidanjem vanjskog hvata noge

Obrana ključem na vratu od vanjskog hvata noge

Još jedna obrana od vanjskog hvata noge ali ovu situaciju karakterizira to što je napadač spustio glavu te tako stvorio povoljnu situaciju da obrambeni hrvač nakon što je zavukao ruku i stavio drugu na glavu (slika 19 a). Obrambeni hrvač odguruje glavu (plava strelica), napadač na to daje reakciju gurajući glavu natrag (žuta strelica) obrambeni napadač to koristi i ostvaruje hvat ključem na vratu (slika 19 b).



a) *b)*

(Slika 19) Obrana ključem na vratu od vanjskog hvata noge

Obrana potiskom glave od hvata potkoljenice odostraga

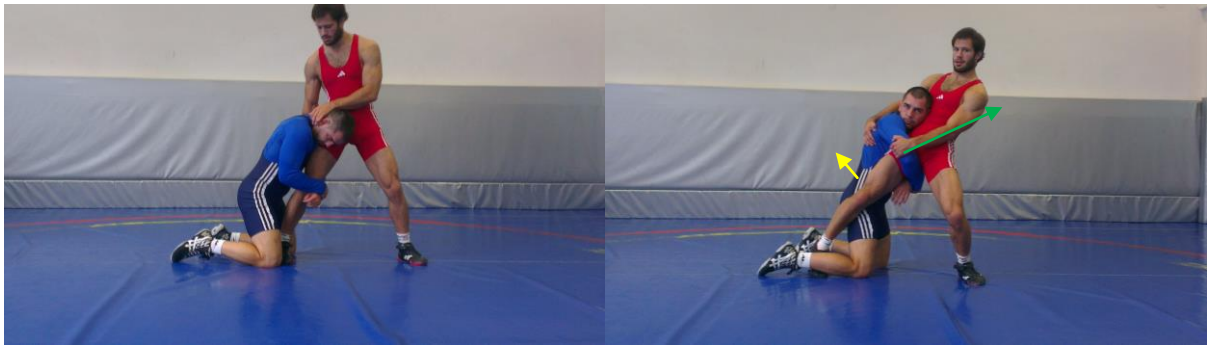
Ova obrana koristi se kada je napadač čvrsto uhvatio stopalo i obrambeni hrvač ne može zavući ruku jer je predaleko (slika 20). Tada odupirući se prednjom nogom i gurajući rukom glavu prema dolje pokušava trzajno povući potkoljenicu prema naprijed (plava strelica) ne bi li olabavio hvat i oslobodio potkoljenicu.



(Slika 20) Obrana potiskom glave od hvata potkoljenice odostraga

Obrana blokadom noge od vanjskog hvata noge

Nakon ulaska napadača i obuhvata noge sa vanjske strane (slika 21 a) obrambeni hrvač raznoimenom rukom hvata lakat prednje ruke a drugom ispod pazuha ubacuje svoju nogu preko boka između napadačevih potkoljenica te opružanjem noge i povlačenjem ruke prema gore oslabljuje hvat (slika 21 b). Ili druga varijanta kada desnom rukom uhvati za lijevi latisimus napadača te opružanjem noge (žuta strjelica) i povlačenjem nadlaktice prema gore i naprijed (zelena strelica) čijem smjeru djelovanja pripomaže i druga ruka.



a) *b)*

(Slika 21) Obrana blokadom noge od vanjskog hvata noge

Obrana odgurivanjem petom od hvata za nogu odstraga

Nakon što je napadač ostvario hvat za natkoljenicu i potkoljenicu odostraga te podigao nogu (slika 22 a), obrambeni hrvač hvata nadlakticu odostraga te povlači k sebi (zelena strelica) rotira nogu i stopalo (slika 22 b) tako da se peta nalazi sa unutarnje strane a prsti prema van (žuta strelica) tako je postavio stopalo u povoljan položaj da se njome trzajno odgurne o natkoljenicu napadača (slika 22 c, plava strelica)



a) *b)*



c)

(Slika 22) Obrana odgurivanjem petom od hvata za nogu odstraga

7. Zaključak

Metodički putovi u hrvanju razvijaju se već nekoliko tisuća godina. Stručnjaci stalno nadopunjuju i prilagođuje tehniku i taktiku, a samim time i metodičke putove aktualnim važećim pravilima, pa je stoga vrlo teško primijeniti ili smisliti neki drukčiji način kojim se dosad nitko nije koristio. Metodika nam pruža najbolji i najbrži put učenja određenih tehničkih i tehničko-taktičkih elemenata. Metodički postupci uvelike ovise o kvalitetnoj pripremi sadržaja, postavljanju zadataka te samim osobinama i sposobnostima hrvača koje učimo.

Ovim je diplomskim radom napravljena sistematizacija i metodika poduke obrana od ulazaka i hvatova za noge u slobodnom načinu hrvanja te će se time jednim djelom nedostatak literature iz slobodnog načina hrvanja u Hrvatskoj te pružiti kvalitetnija poduka trenera i hrvača za natjecanja. Povećanjem literature na hrvatskom jeziku proširit će se znanja i iskustva, a time će se povećati interes te smanjiti strah od treniranja slobodnog načina hrvanja kod trenera.

U ovom su radu dana neka osnovna znanja i vježbe koje prethode daljnjem usavršavanju i poduci hrvača i trenera. Uvođenjem vježbi iz ovoga rada u treninge slobodnog načina uspješno će se pokriti nedostatci i stvoriti podloga za daljnji razvoj kvalitete podučavanja tehnike i tehničko-taktičkih kompleksa većine zahvata koji se izvode iz hvatova za noge. Na taj način će hrvači i treneri dobiti dodatnu motivaciju i sigurnost u nastavku razvoja slobodnog stila. Za razliku od klasičnog načina hrvanja u kojemu hrvatski hrvači bilježe vrhunske europske i svjetske rezultate nažalost u slobodnom stilu niti ne nastupamo. Autor je mišljenja da će ovaj i slični radovi dovesti do određenih promjena jer na taj način možemo ponoviti uspjehe i u ovome srodnom olimpijskom sport te tako podići hrvatsko hrvanje na jednu višu razinu.

8. Literatura

1. Dokmanac, M. (2005.). Pripremna i osnovna škola rvanja“ Mr. Milorad, Beograd.
2. Bojović, S. (1983.) Rvanje slobodan stil, Beograd.
3. Ivanušec, I. (2010.). Metodika obuke ramenskog bacanja s hvatom istoimene noge i ruke (Vanjski mlin). (Diplomski rad). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. Johnson, A. (1991.). Wrestling drill book. Illinois USA (vlastiti prijevod)
5. Kostanjević, K., Cvetković, Č., Baić, M., Pisačić, T., Slačanac, K. Specifične hrvačke igre mladih hrvača. „Kondicijska priprema djece i mladih“; Jukić, I.; Milanović, D.; Šimek, S. (ur.). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, 2007. (str. 211. – 213.)
6. Marić, J. (1985.). Rvanje klasičnim načinom. Zagreb: Sportska tribina.
7. Marić, J. (1990.). Rvanje slobodnim načinom. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
8. Mičuda, T. (2014.) Metodika ulazaka i hvatova za noge u slobodnom načinu hrvanja. (Diplomski rad), Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilište u Zagrebu.
9. Mysnyk, M., Davis, B., Simpson, B. (1994.). Winning Wrestling Moves. Human Kinetics USA (vlastiti prijevod).
10. Neljak, B., (2011.). Opća kineziološka metodika. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
11. Parać, I. (2011.). Metodika obučavanja tehnika bacanja obuhvatom trupa iz partera. (Diplomski rad). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
12. Petrov, R. (1977.) Slobodna i klasičeska borba. Sofija: Medicina i fizkultura (prijevod Marić, J. – u rukopisu).