

Metodika obučavanja hrvatskih tehnika dovođenja u parter

Mihalj, Mario

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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:117:075553>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-18**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:
magistar kineziologije)

Mario Mihalj

**Metodika obučavanja hrvačkih tehnika dovođenja u
parter**

(diplomski rad)

Mentor:

Izv. prof. dr. sc. Mario Baić

Zagreb, rujan, 2020.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u knjižnici.

Mentor:

Izv. prof. dr. sc. Mario Baić

Student:

Mario Mihalj

METODIKA OBUČAVANJA HRVAČKIH TEHNIKA DOVOĐENJA U PARTER

Sažetak

Tehnike koje pripadaju grupi dovođenja u parter, osim što su jedne od najčešće izvedenih hrvačkih tehnika u klasičnom i slobodnom načinu hrvanja, dio su i taktičke pripreme za više drugih grupa hrvačkih tehnika (bacanja uvinućem, ramenska bacanja, obaranja, okretanja obuhvatom trupa, dizanja iz partera i slično). Dovođenja u parter pripadaju grupi „malog faktora rizika“, jer ako ne uspije njihova izvedba, napadač može ostati u sigurnoj poziciji bez većih mogućnosti kontra napada protivnika. S obzirom na to da s tehnikama iz grupe dovođenja u parter, hrvač započinje već na početku sportske karijere, bitno ih je metodički pravilno obučavati, kako bi hrvači uspješno primjenjivali ove tehnike u nastavku sportske karijere. Zbog svega gore navedenoga, dovođenja u parter pripadaju u grupu najvažnijih hrvačkih tehnika za uspjeh hrvača u njegovoj sportskoj karijeri. Primarni cilj u ovom radu bio je opisati metodiku obučavanje hrvačkih tehnika dovođenja u parter iz različitih pozicija, a sekundarni cilj bio je dati praktične smjernice trenerima i budućim hrvačima, kako bi lakše usvajali ove važne tehnike. Ovaj diplomski rad koncipiran je u nekoliko cjelina i doprinos je ovoj važnoj temi u treningu hrvača, jer ukazuje na razne metodičke mogućnosti obučavanja tehnika dovođenja u parter. U radu je ukupno opisano 9 najvažnijih tehnika dovođenja u parter, 24 taktičkih priprema, 25 protutehnika, 12 obrana, 30 tehničko - taktičkih kompleksa, 8 metodskih vježbi i 25 metodičkih postupaka.

Ključne riječi: taktika, metode učenja, metode vježbanja, kontranapadi, obrane, tehničke varijante

METHOD OF TRAINING WRESTLING TECHNIQUES OF BRINGING TO PARTER

Abstract

Techniques that belong to the group of bringing to the ground, in addition to being one of the most commonly performed wrestling techniques in classical and freestyle wrestling, are also part of the tactical preparation for several other groups of wrestling techniques (twisting throws, shoulder throws ground floor and the like). Bringing to the ground floor belongs to the group of "small risk factors", because if their performance fails, the attacker can remain in

a safe position without greater opportunities for counter-attacks by the opponent. Since the wrestler starts with the techniques from the group to the ground, already at the beginning of his sports career, it is important to train them methodically correctly, so that wrestlers can successfully apply these techniques in the continuation of their sports career. Due to all of the above, bringing to the ground floor belongs to the group of the most important wrestling techniques for the success of a wrestler in his sports career. The primary goal in this paper was to describe the methodology of training wrestling techniques to be brought to the ground floor from different positions, and the secondary goal was to give practical guidelines to coaches and future wrestlers, in order to more easily adopt these important techniques. This diploma thesis is conceived in several parts and is a contribution to this important topic in the training of wrestlers, because it indicates various methodological possibilities of training techniques for bringing to the ground floor. The paper describes a total of 9 most important techniques for bringing to the ground floor, 24 tactical preparations, 25 counter - techniques, 12 defenses, 30 technical - tactical complexes, 8 methodical exercises and 25 methodical procedures.

Keywords: tactics, learning methods, training methods, counterattacks, defenses, technical variants

Sadržaj

1. UVOD	1
2. FAZE IZVOĐENJA TEHNIKE DOVOĐENJA U PARTER	4
Osnovne faze izvođenja elemenata tehnike	4
3. METODE USAVRŠAVANJA TEHNIKE I TAKTIKE U HRVANJU	6
Najčešće korišteni metodički postupci	7
Metodske vježbe za obučavanje tehnika dovođenja u parter	9
4. TEHNIKE DOVOĐENJA U PARTER	17
Dovođenje u parter preko ruke	18
Dovođenje u parter obuhvatom glave i ruke odozgo	22
Dovođenje u parter poniranjem	26
Dovođenje u parter iz visoko zavučene obje ruke	30
Dovođenje u parter obuhvatom ruke i trupa	33
Dovođenje u parter vanjskim hvatom	35
Dovođenje u parter iz visoko zavučene jedne ruke	38
Dovođenje u parter obuhvatom ruke i glave	41
Dovođenje u parter unutarnjim hvatom	44
4. ZAKLJUČAK	48
5. LITERATURA	49

1. UVOD

„Hrvanje je s kineziološkog stajališta, veoma složena i teška sportska aktivnost u kojoj se kretanja izvode u varijabilnim uvjetima oko svih tjelesnih osi i ravnina, te u prostoru u svim smjerovima“ (Baić, Marić i Valentić, 2004). „Bez detaljno razrađenog i pripremljenog plana i programa obučavanja hrvачkim tehnikama u takav se posao ne treba ni upuštati. Neplanski i stihijski rad u pravilu dovodi do brojnih propusta i kao rezultat stvara hrvачe sa «rupama u tehnici» čiji je sportski rezultat neminovno ograničen“ Karninčić, H., Baić, M., i Plavec, G., Cvetković Č. (2002). Promatrajući najvažnija europska i svjetska natjecanja u Europi, Dokmanac (2010) je napravio popis najučestalijih tehnika. Naveo je tehnike koje se danas najčešće koriste u vrhunskom hrvanju, naglašavajući da se sve tehnike koje se izvode na velikim natjecanjima ne mogu se prikazati na jednom mjestu. Izdvojio je sljedeće tehnike redom po učestalosti: okretanje obuhvatom trupa, dizanje iz partera obrnutim hvatom, dovođenje u parter, obaranje, izguravanje iz zone, bacanje uvinućem. Na sličan način izdvojio je najčešće tehničko - taktičke komplekse redom po učestalosti: bacanje uvinućem - okretanje obuhvatom trupa, dovođenje u parter preko ruke - ramensko bacanje hvatom za jednu ruku, dovođenje u parter ispod ruke - okretanje obuhvatom trupa i guranje - dovođenje u parter s leđa (Dokmanac, 2010). Prema statističkim podacima europskog prvenstva u hrvanju 2020 godine, tehnike dovođenja u parter jedne su od najučestalijih. U hrvanju klasičnim načinom tehnikama dovođenja u parter ostvareno je 195 bodova, 11,4% od svih tehnika u stojećoj poziciji. U hrvanju slobodnim načinom tehnikama dovođenja u parter ostvareno je 264 bodova, 13,7% od svih tehnika u stojećoj poziciji. U hrvanju za žene tehnikama dovođenja u parter ostvareno je 218 bodova, 16,5% od svih tehnika u stojećoj poziciji („United world wrestling[UWW]“, 2020). Na Pan - Američkom prvenstvu u hrvanju 2020 godine, tehnikama dovođenja u parter o klasičnom načinu hrvanja tehnikama dovođenja u parter osvojeno je najviše bodova od svih tehnika u stojećoj poziciji, dok su u slobodnom načinu tehnike dovođenja u parter na drugom mjestu po ukupnom broju osvojenih bodova od svih tehnika u stojećoj poziciji, odmah iza napada na noge. U hrvanju klasičnim načinom tehnikama dovođenja u parter ostvareno je 72 boda, 13,0% od svih tehnika u stojećoj poziciji. U hrvanju slobodnim načinom tehnikama dovođenja u parter ostvareno je 66 boda, 9,4% od svih tehnika u stojećoj poziciji. U hrvanju za žene tehnikama dovođenja u parter ostvareno je 86 boda 12,4%, na drugom mjestu po učestalosti od svih tehnika u stojećoj poziciji („UWW“, 2020). Berberov i Stavrev (1984) Navode: da je za svaku uspješno izvedenu tehniku, osim napada,

neophodno usvojiti i obranu, kontra tehniku, kao i kompletnu tehničko - taktičku kombinaciju iz koje se ta tehnika izvodi . Na uzorku 21 analize finalnih borbi Europskog prvenstva 2013., dobiveni su sljedeći pokazatelji natjecateljske aktivnosti. U finalnim borbama u stojećoj poziciji ukupno je postignuto 157 bodova u 102 akcije, tehnikama dovođenjem u parter postignuto je 50% bodova, tj. prevladavaju akcije „malog faktora rizika“ (Marković i Kasum, 2013). Na europskom prvenstvu 2014. godine, u stojećoj i parternoj poziciji, dominiraju tehnike od dva boda. Međutim, nakon promjene pravila povećan je broj realiziranih akcija u stojećoj poziciji u odnosu na parternu poziciju, što je, između ostalog, posljedica povećanja vrijednosti akcije dovođenja u parter, koje su „malog faktora rizika“ (Marković, 2014).

Analizirajući razdoblje od 2012 - 2016 u hrvanju klasičnim načinom, okretanje obuhvatom trupa, bacanja (uglavnom iz pozicije partera) i dovođenja u parter su bile dominantne tehnike u stojećoj i parternoj poziciji (Tunneman, 2017). Individualnim pristupom specijalizacije "pobjedničkih tehnika", primjenom različitih taktičkih priprema i kombiniranjem tehnika može se unaprijediti napadna učinkovitost hrvatskih nacionalnih hrvača. Na juniorskom europskom hrvačkom prvenstvu 2016. Utvrđeno je da hrvatski hrvači tada stvaraju više bodova u stojećem položaju nego u parteru. Veći broj bodova postignut je kombiniranjem tehnika dovođenja u parter - bacanja uvinućem, dovođenja u parter, bočna bacanja, dok je okretanje obuhvatom trupa najčešća tehnika u parteru (Slačanac, Baić, Starčević, 2017). U postizanju vrhunskih sportskih rezultata, potrebno je primjenjivati znanstvene spoznaje u radu sa sportašima. Za vrhunske sportaše svakako je najvrjednija analiza najvećih svjetskih natjecanja, svjetskih i kontinentalnih prvenstava i olimpijskih igara (Kecman, 2015). Uspjeh u tehnici za mlade hrvače, povezan je s motoričkim sposobnostima i ostalim antropološkim dimenzijama. Efikasna tehnička izvedba za dovođenje u parter ovisi o koordiniranom, preciznom, brzom, snažnom izvođenju struktura kretanja (Cvetković, Marić i Marelić, 2005). Sukladno klasifikaciji hrvačkih tehnika u klasičnom načinu hrvanja, tehnike dovođenja u parter su jedne od najvažnijih grupacija tehnika u stojećoj poziciji za uspjeh u hrvačkoj borbi. Dovođenja u parter su tehnike „malog faktora rizika“, te se mogu izvoditi kontinuirano iz različitih hvatova i pozicija. Vrlo važno je također što se iz ove tehnike, ako ne uspije njena izvedba može ostati u sigurnoj poziciji, bez većih mogućnosti kontra napada protivnika. Isto tako dio su taktičke pripreme za različite tehnike kao naprimjer: dovođenje preko ruke s ramenskim bacanjem hvatom za jednu ruku, dovođenje preko ruke s presavijanjem trupa, dovođenje preko ruke s bacanjem prednjem pojasa, dovođenje preko ruke s obaranjem obuhvatom trupa, dovođenje poniranjem s bacanjem hvata glave i ruke bočno. Temeljem svega gore navedenog više autora posvetilo je dijelove svojih stručnih radova i manje dijelove

knjiga između ostaloga i metodici obuke dovođenja u parter. Autori Horst i Teper (1977) u svojoj knjizi dali su vrijedan doprinos o hrvanju za mlade i djecu, proučavajući sve aspekte rane selekcije za hrvanje, a najviše kroz slikoviti prikaz brojnih hrvačkih tehnika i methodske vježbe. U svojoj knjizi Petrov (2003), ističe metode vježbanja, brojne tehnike, methodske vježbe, između ostalih i o obuci tehnika dovođenja u parter. U svojoj knjizi Thompson (2001) opisuje osnovne hrvačke tehnike, među kojima se nalaze tehnike dovođenja u parter te naglašava da je za uspješnu hrvačku izvedbu potrebno savladati ove tehnike kroz velik broj ponavljanja, kako bi se u karijeri moglo uspješno baratati ostalim hrvačkim tehnikama. Za uspješno učenje hrvačkih tehnika u svim načinima hrvanja Gable (1999) opisao je i prikazao niz methodskih vježbi koje se mogu primjenjivati u svim načinima hrvanja, uz komunikacijski pristup, motivaciju hrvača, planiranje i programiranje. Detaljan opis i prikaz tehnika hrvanja slobodnim načinom prikazao je Sahmuradov (1996).

Zbog nedostatka radova iz metodike obuke tehnika, potrebno je usmjeriti znanstvena i stručna istraživanja na ovo područje. Primarni cilj rada je prikazati metodiku obučavanja hrvačkih tehnika dovođenja u parter iz različitih pozicija, a sekundarni cilj je davanje praktičnih smjernica trenerima i budućim hrvačima, za lakše usvajanje ovih važnih tehnika.

2. FAZE IZVOĐENJA TEHNIKE DOVOĐENJA U PARTER

Kod izvođenja elemenata tehnike u stojećem položaju Marić (1985) ističe da za efikasno izvođenje tehnike, obrana, i protutehnike kod vrhunskih hrvaca klasičnim načinom ovisi o brzini motoričke reakcije u različitim promjenjivim situacijama borbe, vremenu izvođenja i veličini mišićne sile. Kod izvođenja elemenata tehnike u stojećem položaju razlikuju se sljedeće osnovne faze (Marić, 1985, str. 19).

Osnovne faze izvođenja elemenata tehnike:

- 1) Faza pripremanja povoljne situacije za izvođenje tehnike i ostvarivanje hvata.
Faza pripremanja povoljne situacije je ustvari dio taktike, odnosno taktika pripreme tehnike. Svaka tehnika se može izvesti na više različitih taktičkih načina pripreme tehnike:
 - Okivanje je taktički način pripreme tehnike kojim se sprječava napad protivnika, a istovremeno omogućiti da se hrvač pripremi na napad.
 - Izbacivanje iz ravnoteže je taktički način pripreme tehnike koji se sastoji od iskorištavanja nestabilnog položaja protivničkog hrvaca kada izlazi iz ravnotežnog položaja ili u trenutku kada vraća u prijašnju poziciju.
 - Izazov je taktički način pripreme tehnike u kojem se protivniku nude određeni povoljni položaji, na koje se brzo reagira već pripremljenom tehnikom.
 - Manevriranje je taktički način pripreme tehnike koji je obično povezan s drugim načinima taktičke pripreme. Tijekom borbe hrvaci neprekidno manevriraju po strunjači, izabiru povoljne položaje za napad i nepovoljne položaje za protivnika..
 - Ponovljeni napad je taktički način pripreme tehnike, koji se izvodi nakon što je protivnik uspio obraniti prvi napad.
 - Prijetnja je taktički način pripreme tehnike na koji hrvač prijeti jednom tehnikom, a onda iznenadno prelazi na sasvim drugu tehniku.
 - Kombinacija je taktički način pripreme tehnike koje se jako puno primjenjuje u realizaciji taktike borbe. Može biti složena od dva ili više elemenata. Izvođenjem nekog zahvata koji može biti lažni ili pravi, protivnik svojom obrambenom reakcijom stvara povoljnu situaciju za neki drugi zahvat koji ulazi u kombinaciju (Marić, 1985, str. 132-133).
- 2) Faza ulaska u tehniku.

- Uspješno izvođenje faze ulaska u tehniku ovisi o uspješnosti izvođenja faze za pripremanje povoljne situacije (taktičke pripreme tehnike) za izvođenje tehnike i ostvarivanja hvata.
- 3) Faza usmjerenog djelovanja sila.
- „Hrvač treba nastojati da produžava poluge s kojima se služi, da smanjuje poluge protivnika. Pravodobno i kvalitetno korištenje poluga povećava koeficijent korisnog djelovanja upotrijebljene sile. Korištenje poluga u hrvanju omogućava racionalizaciju tehnike i energije“ (Karničić, 2020).
- 4) Faza završnice.
- Faza završnice generalno ovisi o izvođenju gibanja prijašnjih faza, ako nastanu greške u izvođenju faze usmjerenog djelovanja sile vrlo vjerojatno da izvođenje završne faze tehnike neće biti uspješno.

3. METODE USAVRŠAVANJA TEHNIKE I TAKTIKE U HRVANJU

Prije nego što hrvač može ovladati bilo kojom tehnikom, trebao bi imati jasnu sliku svake komponente tehnike, njezin slijed i ritam, kao i ulogu u borbi. Izvođenje manevra može uzrokovati obrambene reakcije protivnika. Hrvač mora prepoznati različite situacije u borbi i biti spreman reagirati na njih. Nadalje, mora znati prepoznati povoljne uvjete za izvođenje tehnike i načine stvaranja ovih povoljnih uvjeta. Na kraju hrvač mora znati ritam taktičke pripreme i tehniku (Dziedzic, 1983, str. 14). Jedan od najpoznatijih autora iz hrvanja Petrov (2001) navodi da taktička priprema tehnike podrazumijeva sve taktičke radnje poduzete u pogledu pripreme izvođenja tehnike (izbacivanje iz ravnoteže, manevriranje, stavljanje u opasnu poziciju, blokiranje (držanje) protivnika, itd.) (Petrov, 2001, str. 17). Također Petrov (1977) klasificira metode za usavršavanje tehnike i taktike 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, pomaže itd.).

2) Promjenjiva metoda. Trenažni se uvjeti mijenjaju. Ovamo se ubrajaju u biti svi metodički putovi čijim se posredovanjem mijenjaju partneri, suprotstavljanje, oblici borbe, uvježbavanje iz kretanja 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 (Petrov, 1977, str. 96).

Najčešće korišteni metodički postupci

Isti autor Petrov (1986) navodi najčešće korištene methodske postupke u hrvanju:

- 1) Metodički postupak temeljen na imitaciji. Učenje tehnike ostvaruje se primjenom vježbi slične strukture koja poboljšava dinamične sposobnosti i pogoduje razvoju motoričkih vještina. Bacanja s partnerom ili trenažnom lutkom posebno su učinkovita u tom pogledu.
- 2) Metodički postupak temeljen na povećanju otpora. Početno izvođenje tehnike obavlja se gotovo bez otpora od partnera. S progresivnim svladavanjem otpora dolazi do udvostručavanja snage otpora na razini gotovo jednako visokoj kao na natjecanjima.
- 3) Metodički postupak koji se temelji na promjeni partnera. Kako bi se savršeno izvodile tehnike, koristi se postupak osposobljavanja kojim se partneri mijenjaju partnerima različite visine, težine, stila borbe i treninga.
- 4) Metodički postupak na temelju promjene vrste borbe. U ispunjavanju ciljeva treninga, moguće je organizirati međusobne borbe, kontrolne borbe ili kontrolne borbe s različitim varijantama.
- 5) Metodički postupak temeljen na promjenama ritma, Cilj je ovog postupka razviti sposobnost reguliranja ritma borbe, kao i usavršavanje specifičnog otpora.
- 6) Metodički postupak s navodnim protivnikom, U ovom postupku, trener daje partneru niz tehničkih i taktičkih zadataka, kao što je izvršenje određene vrste obrane ili protunapada, hrvanje s poznatim protivnikom.
- 7) Metodički postupak temeljen na izvođenju bez vizualnih tragova, Ovaj se postupak koristi za poboljšanje funkcionalnih sposobnosti, vestibularnih i taktilnih sposobnosti tijekom osposobljavanja određenih motoričkih vještina. Tehnike i zadaci se obavljaju bez vizualne kontrole.
- 8) Metodički postupak uz pomoć trenera. Trener može pomoći kod izvođenja tehnike ispravljanjem rukom, držanjem ili podizanjem protivnika. On također može komentirati, dati signale ili objašnjenja.
- 9) Metodički postupak s izvođenjem detalja. Izvode se samo određeni detalji.
- 10) Metodički postupak s analitičkim izvođenjem. Izvođenje tehnike se provodi kroz faze.
- 11) Metodički postupak sa sintetičkim izvođenjem. Izvođenje tehnike se izvodi u cijelosti.
- 12) Metodički postupak s izvođenjem iz statičnog položaja. Ovaj postupak se koristi kada se tehnika izvodi na licu mjesta iz početnog položaja.

- 13) Metodički postupak usporenim izvođenjem. Tehnika se izvodi usporeno kako bi se bolje vidjele njegove karakteristike i bitni detalji.
- 14) Metodički postupak s korektivnim izvođenjem. U slučaju lošeg izvođenja tehnike, hrvač ponavlja tehniku uz određenu korekciju.
- 15) Metodički postupak s izvođenjem na određeni znak. Znakovi se daju u određenom trenutku, a oni se mogu odnositi na stav, udaljenost, vrijeme, mjesto na strunjači, verbalni znak trenera .
- 16) Metodički postupak kroz dinamično izvođenje. tehnika se izvodi u dinamičnom kretanju i u uvjetima koji su slični natjecanju.
- 17) Metodički postupak ubrzavanjem. Ovaj postupak se primjenjuje kako bi se skratila dužina trajanja izvođenja tehnike. Hrvač mora pokušavati izvoditi tehniku većom brzinom od uobičajene.
- 18) Metodički postupak simetričnog izvođenja. Tehnike i se izvode na lijevu i desnu stranu.
- 19) Metodički postupak analognog izvođenja. Ovaj postupak se sastoji od višestrukih ponavljanja tehnike u sličnim uvjetima.
- 20) Metodički postupak složenim izvođenjem. Prema ovom postupku izvođenje tehnike integrirano je u tehničko – taktičke komplekse i kombinacije.
- 21) Metodički postupak koordiniranim disanjem. Hrvač diše prema strukturi i karakteristikama tjelesnog napora za izvođenje tehnike.
- 22) Metodički postupak stvarnim ili opisnim izvođenjem. Ovaj postupak se sastoji od stvarnog ili opisanog izvođenja tehnike u različitim situacijama.
- 23) Metodički postupak za tehničko – taktičke korake. Ovaj postupak omogućuje potpuno izvođenje određenih tehničko taktičkih akcija, a posebno tehnike, protu tehnike, tehničko – taktičkih kompleksa, tehničko – taktičkih kombinacija.
- 24) Metodički postupak koji se temelji na izvođenju s hendikepom. U ispod natjecateljskim uvjetima mogude je kao cilj utvrditi izvođenje tehnike uz prednost protivnika u smislu kontrole, pozicije, bodova.
- 25) Metodički postupak s taktičkim uvođenjem. Ovaj postupak predstavlja primjenu niza tehničko – taktičkih akcija koje dovode do tehnike (Petrov, 1986, str. 53-54).

Metodske vježbe za obučavanje tehnika dovođenja u parter

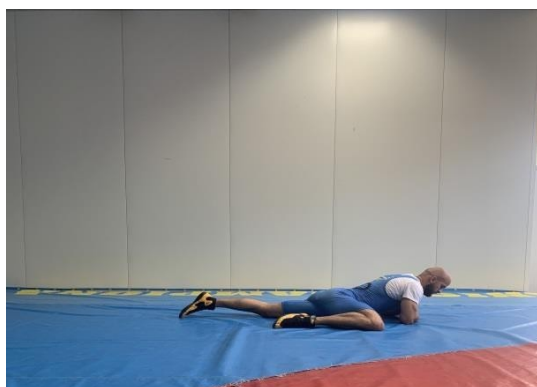
Dovođenje u parter bez partnera:



Slika 1.



Slika 2.



Slika 3.

Dovođenje u parter uz primjenu trenažne lutke:



Slika 4.



Slika 5.



Slika 6.

Dovođenje u parter uz primjenu guma:



Slika 7.



Slika 8.



Slika 9.



Slika 10.

Dovođenje u parter s nižim partnerom:



Slika 11.



Slika 12.



Slika 13.



Slika 14.

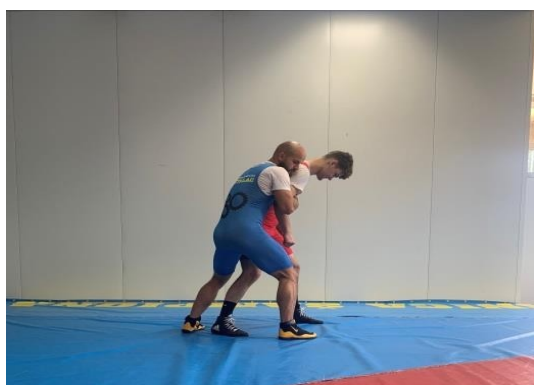
Dovođenje u parter s višim partnerom:



Slika 15.



Slika 16.



Slika 17.



Slika 18.

Dovođenje u parter uz otpor partnera



Slika 19.



Slika 20.



Slika 21.



Slika 22.

Dovođenje u parter na nedominantnu stranu



Slika 23.



Slika 24.



Slika 25.



Slika 26.

Dovođenje u parter uz pružanje otpora trenera



Slika 27.



Slika 28.



Slika 29.



Slika 30.

U obučavanju tehnika dovođenja u parter Marić, Baić i Cvetković (2007) navode da se mogu primjenjivati elementarni oblici borbe izabrani za modificirani način hrvanja:

1) Borba za dovođenje protivnika u parter:

- Dovođenje u parter preko ruke (povlačenjem za ruku)
- Dovođenje u parter ispod ruke (poniranjem)
- Dovođenje u parter obuhvatom tupa

4. TEHNIKE DOVOĐENJA U PARTER

Dovođenja u parter su vrlo važna za sve načine hrvanja. U slobodnom i klasičnom načinu svaka runda počinje u stojećoj poziciji. Stoga u pripremi hrvača za sve vrste natjecanja važno je usredotočiti se na stojeću poziciju. Tehnike dovođenja u parter takoĐer pruĐaju sjajnu psihološku prednost u mogućnosti da hrvač prvi postigne bod u borbi. Statistički podaci pokazuju da je 76% hrvača koji su postigli bod prvi ostvare pobjedu u borbi. U praksi su dovođenja u parter manje naporne tehnike i zanimljivi za izvoĐenje na treningu. Oni dopuštaju hrvaču veću slobodu kretanja, tako on može naporno trenirati kroz duĐe vremenske periode. Tehnike dovođenja u parter su grupa tehnika kojima napadač zahvaća odreĐeni dio tijela protivnika (ruku, rame i vrat, trup i drugo) iz stojećeg položaja i dovodi ga u parter. Pri dobrom i točnom izvoĐenju krajnji rezultat je gotov uvijek ostvarivanje dva boda. Po svojoj strukturi i svrsi dovođenja u parter su relativno jednostavne tehnike (malog faktora rizika, obrambeni hrvač pada na prsa...) i kod usvajanja tehnikom hrvanja u stojećoj poziciji uglavnom se započinje s njima (Petrov, 1977, str. 426.) Važno je naglasiti da je prilikom usvajanja i usavršavanja navedenih tehnika, a posebice tehničko - taktičkih kompleksa neizbježna primjena metoda sigurnosti prilikom neposrednog rada s hrvačima/hrvačicama. Neljak (2013) navodi da se metode sigurnosti procesa vježbanja sastoje se od tri povezane metode:

- 1) Metoda sprječavanja ili prevencije. Odnosi se na postupke kojima se minimaliziraju mogućnosti za ozljeĐivanje vježbača.
- 2) Metoda čuvanja ili zaštite. Odnosi se na postupak pasivne zaštite jer ne podrazumijeva stalni fizički kontakt tijekom izvoĐenja motoričkog zadatka.
- 3) Metoda pomaganja ili asistencije. Odnosi se na postupke s dvojakim ciljem, prevencije ozljeĐivanja i pomoći pri usvajanju i usavršavanju motoričkog gibanja (Neljak, 2013, str. 369-371).

Dovođenje u parter preko ruke

Hrvači se nalaze u desnom visokom položaju. Napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake, a desnom za nadlakticu desne ruke odozdo. Iz tog položaja napadač čini snažni povlak (trzaj) za ruku naprijed dolje udesno s ciljem da protivnika izbaci iz ravnoteže i da ga primora da stupi naprijed lijevom nogom (trzaj za ruku potpomognut je težinom tijela kada se istovremeno s trzajem vrši zaklon trupom) tako da se postavi bokom prema napadaču. Istovremeno napadač se okreće udesno, lijevu nogu postavlja odmah iza desne noge protivnika i na nju prenosi težinu, otpušta zglob šake lijevom rukom zahvaća trup u visini pojasa. Napadač kontinuirano vuče protivnika za desnu ruku dolje i udesno, a lijevom rukom vuče ga za trup, premješta desnu nogu zamahom udesno i rotacijom dovodi protivnika u položaj partera.



Slika 31.



Slika 32.



Slika 33.



Slika 34.

Načini taktičke pripreme tehnike:

- 1) Napadač izvodi lažni napad dovođenja preko lijeve ruke i na protivnikovu obranu vrši хват za desnu ruku i dovođenje u parter preko desne ruke.
- 2) Kada protivnik izvrši okivanje za obje sake, napadač oslobađa desnu ruku kojom hvata nadlakticu protivnika i vrši dovođenje preko desne ruke.
- 3) Dozvoliti protivniku хват desne ruke i trupa. Iz te pozicije napadač lijevom rukom hvata šaku desne, a desnom nadlakticu desne ruke protivnika i izvodi dovođenje preko desne ruke.
- 4) Iz pozicije kada protivnik izvrši desnom rukom хват s lijeve strane, napadač podlakticom lijeve ruke izbijе desnu ruku protivnika i hvata ga iznutra za nju, a desnom rukom hvata za nadlakticu desne ruke i vrši dovođenje preko desne ruke.
- 5) Prilikom manevriranja, kada protivnik napada desnom rukom na vrat s lijeve strane, napadač blokira lijevom podlakticom desnu protivnikovu podlakticu iznutra i odozdo, zatim kružnim pokretom lijevom podlakticom odmah hvata njegovu desnu podlakticu, a desnom za desnu nadlakticu iznutra i dovodi ga u parter preko desne ruke.

Obrana:

- 1) U trenutku trzaja za rukom obrambeni hrvač povlači svoju zahvaćenu ruku k sebi i upire se podlakticom o grudi protivnika ili se opire podlakticom slobodne ruke o grudi protivnika istovremeno iskoračivši naprijed nogom koja je bila iza.

Protutehnike:

- 1) Dovođenje preko ruke. Kada napadač, odmah nakon trzaja za protivnikovu desnu ruku, otpusti хват lijevom rukom i prelazi na хват za pojas, protu napadač vrši preticanje protivnikovih radnja, snažnim trzajem za zahvaćenu ruku i brzim postavljanjem lijeve noge odmah iza desne noge napadača uz istovremeni хват lijevom rukom za protivnikov pojas kružnim kretanjem (povlakom za desnu ruku i trup na sebe udesno i dolje) dovodi protivnika u parter analogno tehnici dovođenja preko ruke.
- 2) Bočno bacanje preko nadlaktice. U momentu kada napadač vrši trzaj za ruku i pretkorak lijevom nogom iza desne noge protivnika s namjerom da lijevom rukom uhvati oko pojasa, protunapadač vrši okret na prstima desne noge tako da se leđima okrene napadaču, lijevu nogu prenosi nešto naprijed, a kukove postavlja ispod protivnikova težišta tijela više u desnu stranu. Čvrsto hvata rukama za desnu ruku protivnika istovremenim povlakom za ruku, pretklonom trupa i podbijanjem kukovima baca protivnika leđima prema strunjači.

- 3) Prevlačenje hvatom šake. Protunapadač koristi trenutak kada napadač prenese svoju lijevu iza njegove desne noge i lijevom rukom zahvati pojas. Hvata lijevom rukom lijevu šaku protivnika, spušta se na koljeno lijeve noge i lakat lijeve ruke, okreće udesno i padom na lijevi bok desnom rukom odbacuje protivnika iza sebe. Ne raskidajući hvat završava rušenje mosta sa strane.
- 4) Mlin unutarnji. Protunapadač koristi trenutak kada napadač izvrši trzaj za ruku. Iskorači lijevom nogom naprijed, ponire ispod desne ruke napadača koju fiksira na svom vratu i izvodi bacanje kao što je opisano kod tehnike unutarnjeg mlina (Marić, 1985, str. 80-81).

Tehničko - taktički kompleksi:

- 1) Dovođenje preko ruke - ramensko bacanje hvatom za jednu ruku. Napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake desne ruke, a desnom za istoimenu nadlakticu odozgo. Snažnim trzajem na sebe i u stranu pokušava tehniku dovođenja u parter, obrambeni hrvač za obranu postavi (iskorači) lijevu nogu naprijed iza desne noge napadača. U tom trenutku napadač vrši okret za 180 stupnjeva na prstima desne noge, leđima prema protivniku, sa savijenim nogama u koljenima i izvodi ramensko bacanje hvatom za jednu ruku.
- 2) Dovođenje preko ruke - obaranje obuhvatom trupa. Iz obostranog visokog desnom stojećeg položaja napadač izvodi prvu fazu dovođenja u parter preko ruke (lijevom rukom hvata za zglob desne, a desnom za gornji dio nadlaktice iste ruke odozgo). Snažnim trzajem na sebe naprijed dolje i udesno pokušava dovesti protivnika u parter. Protivnik vrši iskorak lijevom nogom naprijed iza desne noge protivnika, vuče zahvaćenu ruku sebi i okreće trup u desnu stranu nastojeći osloboditi ruku. Napadač koristi nastalu situaciju i dubokim iskorakom desne noge između protivnikovih nogu obuhvaća protivnikov trup u visini pojasa i obara ga leđima prema strunjači.
- 3) Dovođenje preko ruke - prednji pojas. Napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake desne ruke, a desnom za istoimenu nadlakticu odozgo. Snažnim trzajem na sebe i u stranu pokušava tehniku dovođenja u parter, obrambeni hrvač za obranu postavi (iskorači) lijevu nogu naprijed iza desne noge napadača i brani uspravljanjem trupa, nastalu povoljnu situaciju napadač koristi za iznenadni obuhvat trupa i izvodi bacanje s uvinućem prednji pojas - obuhvatom trupa.
- 4) Dovođenje preko ruke - presavijanje hvatom ruke i trupa. Iz desnog borbenog položaja napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake desne ruke, a desnom za istoimenu nadlakticu odozgo. Snažnim trzajem na sebe i u stranu pokušava tehniku

dovođenje u parter, obrambeni hrvač za obranu radi korak lijevom nogom i lijevu stranu uz istovremeno uspravljanje trupa. Napadač naglo prekida započetu akciju okreće se grudima prema njemu lijevu nogu prinosi s vanjske strane desne noge protivnika kroz počučanj, obuhvaća desnu ruku protivnika i trup, podiže ga i baca presavijanjem hvatom ruke i tupa.

- 5) Dovođenje preko ruke - izguravanje izvan zone. Iz desnog borbenog položaja napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake desne ruke, a desnom za istoimenu nadlakticu odozgo. Napadač pokušava izvesti tehniku dovođenja u parter, ali naglo prekida započetu akciju. Napadač se približi prsima do protivnika ne ostavljajući prostor između njih, kontrolira ostvareni hvat, opruženim leđima, iz srednjeg hrvačkog stava gura protivnika izvan zone.

Metodske vježbe:

- 1) Izvođenje dovođenja u parter bez partnera
- 2) Izvođenje dovođenja u parter uz pomoć gume
- 3) Izvođenje dovođenja u parter s trenažnom lutkom
- 4) Izvođenje dovođenja u parter s lakšim i težim partnerom
- 5) Izvođenje tehnike uz pomaganje
- 6) Izvođenje tehnike uz čuvanje

Najčešće pogreške:

- 1) Nepravilan početni položaj nogu
- 2) Povlačenje protivnika u suprotnu stranu

Dovođenje u parter obuhvatom glave i ruke odozgo

Napadač hvata protivnika lijevom rukom za desnu nadlakticu odozgo, a desnom rukom za vrat s lijeve strane. Trzajem rukama prema sebi i nadolje za zahvaćene dijelove protivnikovog tijela dovodi ga u poziciju preklona trupa i brzim hvatom desne ruke za glavu odozgo, a lijevom za njegovu desnu ruku spaja svoje ruke u obuhvat glave i ruke. Iz te pozicije napadač vrši snažan povlak protivnika pod sebe, skokom unazad do pada na koljena prisiljava protivnika da padne na koljena ili grudi. Zatim svojom desnom rukom fiksira glavu protivnika uz svoje tijelo i zahvaća desnu ruku protivnika, a lijevom ga hvata za pojas i obilaskom ulijevo dolazi protivniku iza leđa.



Slika 35.



Slika 36.



Slika 37.



Slika 38.

Načini taktičke pripreme tehnike:

- 1) Iz manevriranja napadač trzajem protivnika za desnu nadlakticu i glavu na sebe i nadolje vrši obuhvat glave i ruke.
- 2) Izazov protivniku da izvrši dovođenje poniranjem. U tu svrhu napadač podigne desnu ruku i čim protivnik krene, napadač izvrši obuhvat glave i ruke.
- 3) Izbacivanjem iz ravnoteže s dvije ruke za glavu protivnika na sebe i nadolje napadač prisiljava protivnika da zauzme poziciju pretklona trupom koja je povoljna za obuhvat glave i ruke.

Obrane:

- 1) Obrambeni hrvač, nakon što je napadač izveo obuhvat glave i ruke, prilazi u polučučnju protivniku i nastoji rukama raskinuti obuhvat.
- 2) Čim padne u parter, udaljava se nogama od protivnika udesno i diže u stojeći položaj.

Protutehnike:

- 1) Bacanje uvinućem hvatom trupa i ruke na vratu. protunapadač hvata lijevom rukom za šaku desne ruke protivnika, nogama se približi njemu tako da može lakše izvršiti desnom rukom hvat za pojas. Odmah zatim, opružanjem nogu, kičmenog stupa, podbijanjem kukovima i zaklonom glave baca ga uvinućem preko sebe, vrši preхват lijevom rukom odozgo za desnu i završava rušenjem mosta hvatom ruke i trupa sa strane.
- 2) Dovođenje poniranjem obuhvatom trupa. Nakon što je protivnik izvršio obuhvat glave i ruke, protunapadač prilazi protivniku, hvata ga lijevom za šaku desne ruke, a desnom za pojas. Ljevom nogom zakorači iza desne noge protivnika i ostrim trzajem glavom unazad raskida obuhvat. Koristeći gibanja unazad izbacuje protivnika iz ravnoteže, lijevu ruku spoji sa svojom desnom oko pojasa protivnika i daljnjom rotacijom u desnu stranu dovodi ga u parter.
- 3) Mlin hvatanjem trupa. Protunapadač prilazi protivniku, lijevom rukom ga hvata za desnu nadlakticu, a desnom za trup. Zatim načini duboki čučanj na desnoj, dok lijevu nogu opruženu izbacuje daleko naprijed i ulijevo s vanjske strane desne noge protivnika. Povlakom za zahvaćenu ruku ka svom ramenu i trup protivnika uz istovremenu rotaciju oko uzdužne osi ulijevo baca ga preko ramena kroz sjed na lijevom boku i završava tehniku rušenjem mosta s hvatom ruke i trupa sa strane.
- 4) Presvlačenje hvatom ruke pod nadlakticu. Prilazeći bliže napadaču koji je izvršio obuhvat glave i ruke, protunapadač lijevom rukom hvata desnu ruku protivnika, a desnom rukom fiksira njegovu lijevu ruku između svoje nadlaktice i tijela. Odmah

zatim u čučnju se rotira oko uzdužne osi udesno i povlakom za lijevu ruku protivnika dovodi u opasan položaj i završava hvat držanjem u sijedu leđima prema protivniku.

- 5) Dovođenje uvrtnjem švedski. Čim napadač izvrši obuhvat glave i ruke protivnika, ovaj iskorači lijevom nogom naprijed i van od desne noge napadača, lijevom rukom hvata desnu ruku protivnika na svom vratu, prenosi desnu nogu naprijed i desnu ruku pod desnu podlakticu protivnika te se u zaklonu okreće oko svoje uzdužne osi nalijevo i dovodi protivnika u položaj partera (Marić, 1985, str. 81-82).

Tehničko - taktički kompleksi:

- 1) Dovođenje obuhvatom glave i ruke odozgo - hvat glave i ruke bočno. Napadač hvata lijevom rukom protivnika za desnu ruku u predjelu lakta odozgo, a desnom rukom za glavu s lijeve strane. Trzajem rukama na sebe i dolje hvata ga desnom rukom za glavu odozgo i spaja svoje ruke u obuhvat, te ga pokušava dovesti u parter. Protivnik se brani približavanjem napadaču, uspravljanjem trupa i skidanjem napadačeve desne ruke s glave. Napadač dozvoljava protivniku osloboditi glavu s vrata, drži ga i dalje za desnu ruku odozgo i, čim protivnik podigne glavu, iznenadno se okreće na prstima desne noge, leđima prema njemu, hvata ga desnom rukom za glavu i izvodi bočno bacanje.
- 2) Dovođenje obuhvatom glave i ruke odozgo - prednji pojas. Napadač hvata lijevom rukom protivnika za desnu ruku u predjelu lakta odozgo, a desnom rukom za glavu s lijeve strane. Protivnik se brani uspravljanjem trupa, nastalu povoljnu situaciju napadač koristi za iznenadni obuhvat trupa i izvodi bacanje s uvinućem prednji pojas - obuhvatom trupa.
- 3) Dovođenje obuhvatom glave i ruke odozgo - ramensko bacanje. Napadač hvata lijevom rukom protivnika za desnu ruku u predjelu lakta odozgo, a desnom rukom za glavu s lijeve strane. Trzajem rukama na sebe i dolje hvata ga desnom rukom za glavu odozgo i spaja svoje ruke u obuhvat, te ga pokušava dovesti u parter. Protivnik se brani približavanjem napadaču, uspravljanjem trupa i skidanjem napadačeve desne ruke s glave. Napadač dozvoljava protivniku osloboditi glavu s vrata, drži ga i dalje za desnu ruku odozgo i, čim protivnik podigne glavu, iznenadno se okreće na prstima desne noge, leđima prema njemu, hvata ga desnom rukom za desnu nadlakticu odozgo i izvodi ramensko bacanje.
- 4) Dovođenje obuhvatom glave i ruke odozgo - uvrtnje u parteru obuhvatom glave i ruke odozgo. Napadač hvata protivnika lijevom rukom za desnu nadlakticu odozgo, a desnom rukom za vrat s lijeve strane. Trzajem rukama prema sebi i nadolje za

zahvaćene dijelove protivnikovog tijela dovodi ga u poziciju pretklona trupa i brzim hvatom desne ruke za glavu odozgo, a lijevom za njegovu desnu ruku spaja svoje ruke u obuhvat glave i ruke. Iz te pozicije napadač vrši snažan povlak protivnika pod sebe, skokom unazad do pada na koljena prisiljava protivnika da padne na koljena ili grudi. Obuhvatom glave i ruke napadač izvodi uvrtnje u lijevu stranu tako da ubaci lijevo koljeno ispod protivnika prilikom uvrtnja.

- 5) Dovođenje obuhvatom glave i ruke odozgo - uvrtnje u parteru obuhvatom glave i ruke odozgo. Napadač hvata protivnika lijevom rukom za desnu nadlakticu odozgo, a desnom rukom za vrat s lijeve strane. Trzajem rukama prema sebi i nadolje za zahvaćene dijelove protivnikovog tijela dovodi ga u poziciju pretklona trupa i brzim hvatom desne ruke za glavu odozgo, a lijevom za njegovu desnu ruku spaja svoje ruke u obuhvat glave i ruke. Obuhvatom glave i ruke napadač izvodi uvrtnje u lijevu stranu tako da ubaci lijevo koljeno ispod protivnika prilikom uvrtnja.

Metodske vježbe:

- 1) Izvođenje dovođenja u parter bez partnera
- 2) Izvođenje dovođenja u parter uz pomoć gume
- 3) Izvođenje dovođenja u parter s trenažnom lutkom
- 4) Izvođenje dovođenja u parter s lakšim i težim partnerom
- 5) Izvođenje tehnike uz pomaganje
- 6) Izvođenje tehnike uz čuvanje

Najčešće pogreške:

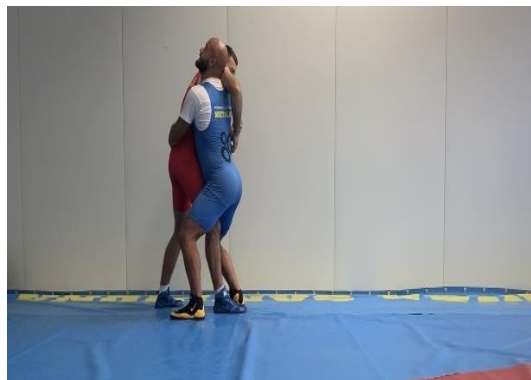
- 1) Nepravilan početni položaj nogu
- 2) Nedovoljno povlačenje protivnika u pod sebe
- 3) Nedovoljna kontrola ruke i glave
- 4) Nepravilan položaj nogu prilikom povlaka protivnika za glavu pod sebe

Dovođenje u parter poniranjem

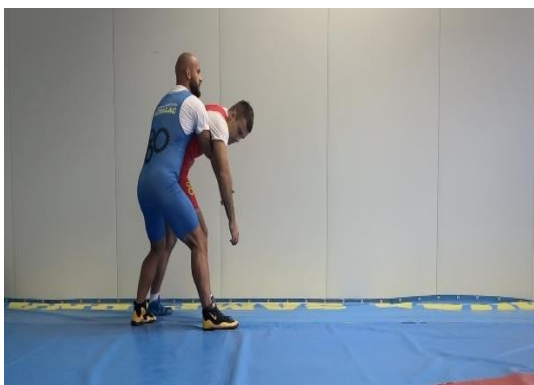
Hrvači se nalaze u desnom stojećem položaju. Napadač desnom rukom hvata vrat protivnika, povlači ga iz ravnoteže prema sebi za vrat, lijevom rukom vrši podbijanje protivnikove desne ruke koja se nalazi na napadačevom lijevom ramenu. Istovremeno napadač vrši počučanj i prolazi ispod desne ruke protivnika, ravnim leđima tako da mu dođe bočno. Prebaci težinu na lijevu nogu koju stavlja odmah iza desne noge protivnika, vuče za vrat na sebe i dolje udesno spiralno što potpomaže lijevom rukom kojom je zahvatio protivnikov pojas odmah nakon podbijanja desne protivnikove ruke. Kontinuirano produži djelovati silama na vrat protivnika tako da ga vuče na sebe i dolje udesno okrećući se i sam udesno, oslobođenom desnom nogom vrši kružni pokret unazad čime se potpomaže obrtna sila i izbjegava eventualni prekršaj nogom. Kada je protivnik doveden u parterni položaj, napadač zauzme položaj iza ili sa strane radi ostvarivanja kontrole nad protivnikom ili stvaranja povoljne pozicije za izvođenje napada u parternom položaju.



Slika 39.



Slika 40.



Slika 41.



Slika 42.

Načini taktičke pripreme tehnike :

- 1) Izbacivanjem iz ravnoteže trzajem desnom rukom za vrat u lijevu stranu napadač izaziva obrambenu reakciju, otklon tijela u suprotnu stranu, koju koristi za dovođenje poniranjem.
- 2) Trzajem protivnika desnom rukom za glavu prema sebi napadač ga izbacuje iz ravnoteže i nastalu situaciju koristi za poniranje.
- 3) Izazovom protivnika da obuhvati glavu i ruku napadača odozgo, nastalu situaciju koristi za poniranje.
- 4) Iz okivanja obrambenog hrvača za obje podlaktice, napadač izvodi dovođenje u parter poniranjem.

Obrana:

- 1) Zatvaranjem laktom ruke ispod koje napadač namjerava izvršiti poniranje.
- 2) U trenutku kada je protivnik prošao ispod desne ruke, obrambeni hrvač mora brzo izvršiti zakorak desnom nogom s istovremenim okretanjem trupa udesno i, prenošenjem desne ruke iznad glave protivnika udesno, spustiti je ostrim pokretom nadolje ili zahvatiti lijevu nadlakticu protivnika odozgo.
- 3) Ako napadač prilikom poniranja ode trupom previše u pretklon, obrambeni hrvač vrši obuhvat glave i ruke odozgo.

Protutehnike:

- 1) Bočno bacanje obuhvatom ruke. Kada napadač prođe ispod desne ruke protunapadača, ovaj izvrši brzi okret u lijevu stranu na prstima desne noge, okreće se leđima prema protivniku za otprilike 200 - 210 stupnjeva s prihvaćanjem lijeve noge paralelno s desnom, hvata lijevom rukom desnu podlakticu na vratu, a desnom rukom fiksira desnu protivnika odozgo pod svoju nadlakticu. Zatim vrši bacanje protivnika tako da se stvori par sila. Opuštanjem nogu podbija protivnika na gore ispod centra težišta njegova tijela s istovremenim povlakom za ruku i pretklonom trupa naprijed prema pod sebe i udesno. Protivnik pada u položaj mosta ili polumosta preko svog desnog ramena. Protunapadač izvodi završnicu tako da desnom rukom drži desnu ruku protivnika kao na početku napada; lijevom rukom hvata ga za trup odozgo i okreće se nalijevo grudima prema protivniku držeći ga u opasnom položaju.
- 2) Prevlačenje hvatom glave i šake. U momentu kada napadač prođe glavom ispod desne ruke i svojom lijevom rukom hvata za pojas, protunapadač ga hvata svojom lijevom rukom za šaku lijeve ruke, premješta lijevu bliže desnoj nozi, spušta se na koljeno lijeve noge uz istovremeni okret udesno i povlakom za zahvaćenu lijevu ruku i glavu pod sebe i naprijed vrši prevlačenje protivnika preko leđa. Protunapadač završava

tehniku ne raspuštajući hvat lijeve šake sijedom na desni bok grudima prema protivniku.

- 3) Bacanje uvinućem hvatom glave s rukom i druge ruke odozdo. Protunapadač koristi trenutak kada napadač prođe glavom ispod desne ruke, a lijevom još nije uhvatio za pojas. On vrši zakorak desnom nogom, hvat glave desnom rukom odozgo i lijevom rukom pod desnu nadlakticu protivnika. Oštrim trzajem lijevom rukom naprijed gore i udesno uz istovremeni zaklon i uvinuće baca protivnika preko sebe. Ne raspuštajući hvat ruši protivnikov most sa strane grudima prema njemu (Marić, 1985, str. 83-84).
- 4) Dovođenje u parter obuhvatom glave i ruke odozgo. Ako se napadač prilikom dovođenja u parter poniranjem spusti trupom previše u pretklon, protunapadač vrši obuhvat glave i ruke odozgo, spušta napadača na koljena snažnim trzajem pod sebe. Desnom rukom protunapadač obuhvaća glavu i desnu ruku napadača, lijevom nogom radi korak u lijevu stranu, a lijevom rukom prima napadača za kukove i dolazi iza leđa.

Tehničko - taktički kompleksi:

- 1) Dovođenje poniranjem - hvat glave i ruke bočno. Hrvači se nalaze u visokom desnom borbenom položaju, napadač desnom rukom hvata protivnikov vrat s lijeve strane, a lijevom rukom njegovu desnu ruku u predjelu lakta, trzajem protivnika na sebe napadač brzim iskorakom desne noge između protivnikovih nogu vrši poniranje glavom pod njegovu desnu nadlakticu. Protivnik vrši zakorak desnom nogom i okret u desnu stranu s istovremenim prenošenjem desne ruke iznad napadačeve glave. Napadač iznenadno lijevom rukom hvata desnu ruku protivnika i okretom na desnoj nozi leđima prema protivniku izvodi bočno bacanje hvatom glave i ruke.
- 2) Dovođenje poniranjem - presavijanje hvatom glave i trupa. Hrvači se nalaze u visokom desnom borbenom položaju, napadač desnom rukom hvata protivnikov vrat s lijeve strane, a lijevom rukom njegovu desnu ruku u predjelu lakta, trzajem protivnika na sebe napadač brzim iskorakom desne noge između protivnikovih nogu vrši poniranje glavom pod njegovu desnu nadlakticu. Protivnik se brani uspravljanjem trupa i blokadom kukovima, napadač prinosi naprijed s vanjske strane lijevu nogu pored desne noge protivnika. Lijevo rukom ga hvata za pojas, podiže ga i baca hvatom glave i trupa.
- 3) Dovođenje poniranjem - obaranje obuhvatom trupa. Iz visokog desnog položaja, napadač desnom rukom hvata protivnikov vrat s lijeve strane, a lijevom rukom njegovu desnu ruku u predjelu lakta, trzajem protivnika na sebe napadač brzim

iskorakom desne noge između protivnikovih nogu vrši poniranje glavom pod njegovu desnu nadlakticu. Protivnik se brani uspravljanjem trupa i blokadom kukovima, napadač koristi nastalu situaciju i dubokim iskorakom lijeve noge uz desnu nogu između protivnikovih nogu obuhvaća protivnikov trup u visini pojasa i obara ga leđima prema strunjači.

- 4) Dovođenje poniranjem - bacanje uvinuća straga - suplex. Iz visokog desnog položaja, napadač desnom rukom hvata protivnikov vrat s lijeve strane, a lijevom rukom njegovu desnu ruku u predjelu lakta, trzajem protivnika na sebe napadač brzim iskorakom desne noge između protivnikovih nogu vrši poniranje glavom pod njegovu desnu nadlakticu i dolazi na leđa protivnika. Protivnik se brani uspravljanjem trupa i odmicanjem kukova, nastalu povoljnu situaciju napadač koristi za iznenadni obuhvat trupa i izvodi bacanje s uvinućem straga - suplex.

Metodske vježbe:

- 1) Izvođenje dovođenja u parter bez partnera
- 2) Izvođenje dovođenja u parter uz pomoć gume
- 3) Izvođenje dovođenja u parter s trenažnom lutkom
- 4) Izvođenje dovođenja u parter s lakšim i težim partnerom
- 5) Izvođenje tehnike uz pomaganje
- 6) Izvođenje tehnike uz čuvanje

Najčešće pogreške:

- 1) Nedovoljno spuštanje u koljenima
- 2) Početni položaj preblizu protivnika
- 3) Preveliki pretklon trupa i spuštена glava prilikom poniranja
- 4) Premalo izbacivanje iz ravnoteže protivnika povlakom za glavu

Dovođenje u parter iz visoko zavučene obje ruke

Iz visokog lijevog borbenog položaja napadač zavlači svoji lijevu ruku ispod desne ruke suvježbača i podiže je nagore, a desnom ga povlači za šaku lijeve ruke prema sebi. Protivnik reagira tako da povlači svoju ruku k sebi, na što Napadač prilazi tijesno i desnom nogom tik uz protivnika i zavlači desnu ruku ispod lijeve nadlaktice protivnika i spaja je sa svojom lijevom u obuhvat u predjelu lopatica. Zatim ga povlači rukama na sebe i prema gore, naglo olabavi obuhvat da bi neposredno potom energično trgnuo rukama protivnika u lijevu stranu, istovremeno izvrši podbijanje desnom nadlakticom lijeve protivnikove gore i ulijevo i prolazi ispod nje prekorakom desne noge iza lijeve noge protivnika. Spojene ruke spuste što niže oko pojasa, čvrsto pritegne protivnika sebi i daljnjim kretanjem ulijevo dovodi ga u položaj partera.



Slika 43.



Slika 44.



Slika 45.



Slika 46.

Načini taktičke pripreme tehnike:

- 1) Napadač iz visokog desnog borbenog položaja izvrši okivanje protivnikovih šaka obrnutim hvatom. Na njegovu obrambenu reakciju oslobođenja od hvata vrši naglo poniranje ispod desne ruke, spaja svoje ruke u obuhvat i dovodi ga u parter.
- 2) Napadač nudi protivniku hvat za šake, zatim u odručenju izvodi poniranje ispod desne ruke uz istovremeno zavlacenje i spajanje svojih ruku te dovođenje u parter.

Obrana:

- 1) Obrambeni hrvač vrši zakorak desnom nogom, okreće se grudima prema napadaču i lijevom rukom blokira desnu nadlakticu napadača odozgo.

Protutehnike :

- 1) Dvoručni salto. Protunapadač čvrsto zahvaća protivnikove nadlaktice odozgo, savija noge u koljenima, vuče za obuhvaćene ruke na sebe gore i unazad uz istovremeni zaklon trupom i glavom, opružanjem nogu vrši podbijanje kukovima ispod općeg centra težišta tijela i neposredno prije dodira glavom strunjače, okreće se u desnu stranu. Tehnika završava rušenjem mosta sa strane u sijedu hvatom glave i ruke.
- 2) Bacanje obuhvatom glave u ruke. U momentu kada napadač, držeći protivnika lijevom rukom za desnu nadlakticu odozdo, zavlaci desnu ispod njegove lijeve nadlaktice, protunapadač iz lijevog borbenog položaja pretiče radnja napadača hvatajući ga lijevom rukom za glavu s desne strane a desnom za njegovu lijevu ruku odozgo i izvodi bočno bacanje.
- 3) bočno bacanje hvatom ruke. Ovaj se protutehnika može izvesti nakon što je napadač izvršio poniranje ispod desne ruke protivnika i zahvatio ga lijevom za pojas. Protunapadač vrši lijevom rukom hvat desne protivnikove ruke odozgo, postavlja kukove ulijevo i prinošenjem polusavijene desne na razinu lijeve noge izvodi bočno bacanje hvatom ruke odozgo.
- 4) Prevlačenje hvatom za šaku i glavu. Čim je napadač izvršio poniranje ispod desne ruke i zahvatio lijevom rukom za pojas protivnika, ovaj vrši hvat lijevom rukom za šaku desne ruke protivnika (napadača), okreće se udesno, spušta na koljeno lijeve i povlakom lijevom za desnu ruku protivnika, a desnom za glavu prevlači protivnika preko leđa kao što je već opisano. (Marić, 1985, str. 85-86).

Tehničko - taktički kompleksi:

- 1) Dovođenje iz visoko zavučene obje ruke - obaranje obuhvatom trupa. Iz visokog lijevog borbenog položaja Napadač zavlaci svoji lijevu ruku ispod desne ruke protivnika i podiže je nagore, a desnom ga povlači za šaku lijeve ruke prema sebi.

Protivnik reagira tako da povlači svoju ruku k sebi, na što Napadač prilazi tijesno i desnom nogom tik uz protivnika i zavlači desnu ruku ispod lijeve nadlaktice protivnika i spaja je sa svojom lijevom u obuhvat u predjelu lopatica. protivnik se pokušava udaljiti guranjem ruku o prsa napadača. Napadač koristi nastalu situaciju i dubokim iskorakom desne noge između protivnikovih nogu obuhvaća protivnikov trup u visini pojasa i obara ga leđima prema strunjači.

- 2) Dovođenje iz visoko zavučene obje ruke - prednji pojas. Iz visokog lijevog borbenog položaja napadač zavlači svoji lijevu ruku ispod desne ruke suvježbača i podiže je nagore, a desnom ga povlači za šaku lijeve ruke prema sebi. Protivnik reagira tako da povlači svoju ruku k sebi, na što napadač prilazi tijesno i desnom nogom tik uz protivnika i zavlači desnu ruku ispod lijeve nadlaktice protivnika i spaja je sa svojom lijevom u obuhvat u predjelu lopatica. Protivnik se brani uspravljanjem trupa i blokadom kukova, nastalu povoljnu situaciju napadač koristi za iznenadni obuhvat trupa i izvodi bacanje s uvinućem prednji pojas - obuhvatom trupa.

Metodske vježbe:

- 1) Izvođenje dovođenja u parter bez partnera
- 2) Izvođenje dovođenja u parter uz pomoć gume
- 3) Izvođenje dovođenja u parter s trenažnom lutkom
- 4) Izvođenje dovođenja u parter s lakšim i težim partnerom
- 5) Izvođenje tehnike uz pomoć trenera

Najčešće pogreške:

- 1) Nedovoljno podizanje ruku protivnika
- 2) Loša kontrola trupa protivnika prilikom izvođenja tehnike
- 3) Previše odmaknute noge od protivnika i njegovog centra težišta
- 4) Izvođenje tehnike iz pretklonjenog, a ne uspravnog položaja

Dovođenje u parter obuhvatom ruke i trupa

Iz obostranog obuhvata desne ruke s trupom napadač najprije naglim sukanjem u lijevu stranu izaziva obrambenu reakciju u suprotnu stranu. Napadač, koristeći nastale reaktivne sile, izvodi snažan trzaj rukama u desnu stranu i nadolje, lijevu nogu premješta iza nogu protivnika. Vješanjem o protivnika vrši rotaciju udesno postavljajući desnu nogu unazad na koljeno te, dopunskim trzajem rukama dovodi ga u parter.



Slika 47.



Slika 48.



Slika 49.



Slika 50.

Načini taktičke pripreme tehnike:

- 1) Izbacivanje iz ravnoteže. Napadač hvata lijevom rukom desnu šaku protivnika, a desnom za lijevu nadlakticu odozdo. Povlačenjem ruke prema sebi i u desnu stranu, protivnik izlazi iz ravnoteže, pušta ruku i desnom rukom prima trup.
- 2) Iz desnog borbenog položaja protivnik pokuša hvat desnom rukom za vrat. Napadač ga preduhitri, skida njegovu desnu ruku svojom lijevom rukom prema van i dolje i, povezano s tim, izvodi obuhvat desne ruke s trupom.

Obrana:

- 1) Obrambeni hrvač ne dozvoljava dovođenje u parter tako što vrši pretkorak lijevom nogom, okreće se grudima prema napadaču i svojom lijevom rukom podiže njegovu desnu odozgo nagore.

Protutehnike:

- 1) Bacanje uvinućem obuhvatom ruke trupa. Protunapadač odmah na početku napada vrši opkorak lijevom nogom iza desne napadačeve tik uz njega, spušta grudi ispod njegovih, izvodi obuhvat desne ruke i trupa i baca ga uvinućem (Marić, 1985, str. 86-87).

Tehničko - taktički kompleksi:

- 1) Dovođenje obuhvatom ruke i trupa - ramensko bacanje. Iz obostranog obuhvata desne ruke s trupom napadač najprije naglim sukanjem u lijevu stranu izaziva obrambenu reakciju u suprotnu stranu. Napadač, koristeći nastale reaktivne sile, izvodi snažan trzaj rukama u desnu stranu i nadolje, desnu nogu postavlja pored unutarnje strane desne noge protivnika, okreće se na desnoj nozi i hvata desnom rukom nadlakticu protivnika i ulazi pod protivnika pomicanjem lijeve noge iza desne noge na istu razinu, noge su u počučnju, trup malo preklonjen, leđima je okrenut prema prsima protivnika i izvodi ramensko bacanje.
- 2) Dovođenje obuhvatom ruke i trupa - unutarnji mlin hvatom ruke i trupa. Iz obostranog obuhvata desne ruke s trupom napadač naglim sukanjem u desnu stranu i izaziva obrambenu reakciju u suprotnu stranu. Protivnik se brani uspravljanjem i blokadom nogama. Napadač prekine sa započetom akcijom, ali ne raspušta hvat, brzo se okreće grudima prema protivniku, izvrši duboki čučanj na desnoj nozi, istovremeno povlači glavu ispod njegove desne ruke koju snažno povlači na svoj vrat, opruži lijevu nogu naprijed i vršeći otklon ulijevo izvodi bacanje unutarnjim mlinom hvatom ruke i trupa.

Metodske vježbe:

- 1) Izvođenje dovođenja u parter bez partnera
- 2) Izvođenje dovođenja u parter uz pomoć gume
- 3) Izvođenje dovođenja u parter s trenažnom lutkom
- 4) Izvođenje dovođenja u parter s lakšim i težim partnerom
- 5) Izvođenje tehnike uz pomoć trenera

Najčešće pogreške:

- 1) Nedovoljna kontrola ruke i trupa
- 2) Izvođenje tehnike u suprotnu stranu

Dovođenje u parter vanjskim hvatom

Napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake lijeve ruke, a desnom rukom za unutarnju stranu nadlaktice lijeve ruke. Trzajem rukama prema sebi i nadolje za zahvaćene dijelove protivnikovog tijela dovodi ga u poziciju pretklona trupa i brzim hvatom lijeve ruke za glavu odozgo, a desnom za njegovu desnu ruku spaja svoje ruke u obuhvat glave i ruke. Iz te pozicije napadač vrši snažan povlak protivnika pod sebe, skokom unazad do pada na koljena prisiljava protivnika da padne na koljena ili grudi. Zatim svojom lijevom rukom fiksira glavu protivnika uz svoje tijelo i zahvaća lijevom rukom protivnika, a desnom ga hvata za pojas i obilaskom udesno dolazi protivniku iza leđa.



Slika 51.



Slika 52.



Slika 53.



Slika 54.

Načini taktičke pripreme tehnike:

- 1) Iz vanjskog hvata napadač guranjem o prsa protivnika, izvodi trzaj protivnika za zahvaćeni dio tijela na sebe i nadolje zatim vrši obuhvat glave i ruke.

Obrane:

- 1) Obrambeni hrvač, nakon što je napadač ostvario vanjski hvat, kreće se u suprotnu stranu kružeći i desnom rukom raskida hvat povlakom za lakat lijeve ruke napadača i ostvaruje vanjski hvat.

Protutehnike:

- 1) Dovođenje u parter jednom rukom povlakom za vrat. Nakon hvata dvije ruke za jednu na protivnikovu lijevu ruku, slobodnom rukom hvata vrat napadača s njegove desne strane uz istovremeno kretanje tijela udesno zatim istovremeno izvodi povlak za vrat uz skok unatrag i dovodi napadača u poziciju partera. Desnom rukom fiksira glavu napadača i prima njegovu desnu ruku, lijevom rukom prima pojas napadača i kretanjem ulijevo dolazi na leđa.

Tehničko - taktički kompleksi:

- 1) Dovođenje u parter vanjskim hvatom - bacanje s uvrtnjem švedski. Napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglobov šake lijeve ruke, a desnom rukom za unutarnju stranu nadlaktice lijeve ruke. Trzajem rukama prema sebi i nadolje za zahvaćene dijelove protivnikovog tijela dovodi ga u poziciju preklona trupa, protivnik se opiru prema unatrag, napadač postavlja desnu, a zatim lijevu nogu pored lijeve noge protivnika. Padajući unatrag vuče zahvaćenu ruku na svoje grudi, rotira se oko uzdužne osi baca protivnika prema naprijed.
- 2) Dovođenje u parter vanjskim hvatom - bacanje obuhvatom glave i ruke. Napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglobov šake lijeve ruke, a desnom rukom za unutarnju stranu nadlaktice lijeve ruke. Protivnik svojom desnom rukom hvata vrat napadača s lijeve strane, napadač svojom lijevom rukom hvata lakat desne ruke, a desnom rukom radi obuhvat glave. Napadač postavlja desnu nogu s unutarnje strane desne noge protivnika, rotira se ulijevo i izvodi bacanje.

Metodske vježbe:

- 1) Izvođenje dovođenja u parter bez partnera
- 2) Izvođenje dovođenja u parter uz pomoć gume
- 3) Izvođenje dovođenja u parter s trenažnom lutkom
- 4) Izvođenje dovođenja u parter s lakšim i težim partnerom
- 5) Izvođenje tehnike uz pomoć trenera

Najčešće pogreške:

- 1) Nedovoljna kontrola protivnikove ruke
- 2) Početna pozicija je predaleko od protivnika

Dovođenje u parter iz visoko zavučene jedne ruke

Iz visokog desnog borbenog položaja Napadač zavlači svoju desnu ruku ispod lijeve ruke suvježbača i podiže je nagore, a lijevom ga povlači za šaku desne ruke prema sebi. Protivnik reagira tako da povlači svoju ruku k sebi, na što Napadač prilazi desnom nogom iza lijeve noge protivnika uz istovremeno podbijanje nadlakticom lijeve ruke protivnika kroz počučanj te dolazi na leđa protivnika. S obje ruke vrši obuhvat protivnika oko pojasa i spušta ga u poziciju partera.



Slika 55.



Slika 56.



Slika 57.



Slika 48.

Načini taktičke pripreme tehnike:

- 1) Trzajem protivnika lijevom rukom za vrat prema sebi napadač ga izbacuje iz ravnoteže nastalu situaciju koristi za zavlacenje desne ruke, uz kontrolu protivnikove desne ruke svojom lijevom rukom.

Obrana:

- 1) Obrambeni hrvač vrši zakorak lijevom nogom, okreće se grudima prema napadaču i lijevim laktom zatvara prostor između ruke i trupa.

Protutehnike :

- 1) Ramensko bacanje s uvrtnjem. U trenutku zavlacenja ruke protivnika, drugi hrvač lijevom prima desnu ruku odozgo. Padajući unazad vuče zahvaćenu ruku na svoja prsa i šakom desne ruke prima ruku protivnika iznad lakta, odozdo uz istovremeni zamah desnom nogom ulijevo, rotira se oko uzdužne osi i vješajući se na ruku protivnika koju pritišće na desnom ramenu i baca ga prema naprijed. Tehnika završava završnicom.

Tehničko - taktički kompleksi:

- 1) Dovođenje u parter iz visoko zavučene jedne ruke - obaranje obuhvatom trupa. Iz visokog desnog borbenog položaja napadač zavlaci svoju desnu ruku ispod lijeve ruke protivnika i podiže je nagore, a lijevom ga povlači za šaku desne ruke prema sebi. Protivnik reagira tako da povlači svoju ruku k sebi, na što napadač prilazi desnom nogom između nogu protivnika i dubokim iskorakom desne noge između protivnikovih nogu obuhvaća protivnikov trup u visini pojasa i obara ga leđima prema strunjači.
- 2) Dovođenje u parter iz visoko zavučene jedne ruke - bacanje uvinućem zavjesom. Iz visokog lijevog borbenog položaja napadač zavlaci svoju lijevu ruku ispod desne ruke protivnika i podiže je nagore, a desnom ga povlači za šaku desne ruke prema sebi. Protivnik reagira tako da povlači svoju ruku k sebi, napadač desnu nogu savijenu u koljenu postavlja duboko među noge protivnika tako da je priljubi uz njegovu lijevu natkoljenicu, lijevu nogu postavlja s vanjske strane desne noge protivnika. Istovremeno s ulaskom rukama čvrsto privuče protivnika na grudi, na račun djelomičnog opružanja lijeve noge vješa se o protivnika nazad i udesno, pružajući noge vrši podbijanje kukovima i baca ga preko sebe.

Metodske vježbe:

- 1) Izvođenje dovođenja u parter bez partnera
- 2) Izvođenje dovođenja u parter uz pomoć gume

- 3) Izvođenje dovođenja u parter s trenažnom lutkom
- 4) Izvođenje dovođenja u parter s lakšim i težim partnerom
- 5) Izvođenje tehnike uz pomoć trenera

Najčešće pogreške:

- 1) Tijelo napadača je previše udaljeno
- 2) Nedovoljna kontrola zavučenom rukom

Dovođenje u parter obuhvatom ruke i glave

Hrvači se nalaze u desnom visokom borbenom položaju, te oboje drže hvat glave i ruke. Trzajući rukama prema sebi i prema zarobljenoj ruci, napadač prisiljava protivnika da se brani opružanjem tijela unatrag. U tom trenutku spušta se glavom pod desnu ruku protivnika, zakoračivši iza desne noge lijevom nogom i spustivši ruke do struka. Napadač u tom trenutku lijevom rukom prima trup, a desnom rukom zgrabi ga za zglob. Obješena za protivnika, napadač ga dovodi u položaj partera.



Slika 59.



Slika 60.



Slika 61.



Slika 62.

Načini taktičke pripreme tehnike:

- 1) Dopuštajući hrvacu da se lijevom rukom uhvati za vrat a desnom rukom odozdo, napadač spušta glavu i prolazi ispod protivnikove desne ruke istodobno trzajući desnom rukom ispod suprotnog ramena prema sebi ulijevo, lijevom rukom hvata trup i dovodi u položaj partera.

Obrana:

- 1) Ne dopuštajući napadaču da se spusti ispod desne ruke, hrvač radi korak unatrag desnom nogom i okreće se prsima prema napadaču.

Protutehnike:

- 1) Pokrivanje hvatom ruke ispod ramena. Za vrijeme protivnikova spuštanja glavom ispod ruke, hrvač se okreće u lijevo i objema rukama hvata desnu ruku protivnika te kroz fazu leta izvodi bacanje na leđa. Nakon bacanja desnom rukom i dalje drži ruku protivnika, a lijevom rukom hvata trup i izvodi završnicu (Kozarsky i sorokin, 1978, str. 129)

Tehničko taktički kompleksi:

- 1) Dovođenje u parter obuhvatom ruke i glave – bacanje hvatom ruke i glave. Napadač iz desnog borbenog položaja izvodi lažni napad dovođenja u parter, protivnik na napad reagira korakom unatrag i opružanjem tijela. U tom trenutku napadač postavlja desno stopalo pored unutarnje strane desnog stopala obrambenog hrvača, čvrstim hvatom ruke i glave rotira se u lijevu stranu i izvodi bacanje. Tehnika završava s protivnikom na leđima uz kontrolu glave i ruke u sjedećoj poziciji.
- 2) Dovođenje u parter obuhvatom ruke i glave - bacanje uvinućem s boka obuhvatom trupa i ruke. Napadač iz desnog borbenog položaja izvodi lažni napad dovođenja u parter, protivnik na napad reagira odmicanjem nogu od napadača i opružanjem leđa. U trenutku opružanja leđa napadač dolazi u bočnu poziciju u odnosu na tijelo protivnika i obuhvaća desnu ruku i trup protivnika. Iz počućnja vrši snažno podbijanje kukovima i baca uvinuće s boka.
- 3) Dovođenje u parter obuhvatom ruke i glave - obaranje obuhvatom ruke i trupa. Napadač iz desnog borbenog položaja izvodi lažni napad dovođenja u parter, protivnik na napad reagira korakom desnom nogom unatrag i opružanjem tijela. U tom trenutku napadač postavlja desno stopalo pored unutarnje strane desnog stopala obrambenog hrvača, čvrstim hvatom ruke lijevom rukom i trupa desnom rukom rotira se u lijevu stranu i izvodi bacanje.

Metodske vježbe:

- 1) Izvođenje dovođenja u parter bez partnera
- 2) Izvođenje dovođenja u parter s trenažnom lutkom
- 3) Izvođenje dovođenja u parter s lakšim i težim partnerom

Najčešće pogreške:

- 1) Tijelo napadača nalazi se preblizu obrambenog hrvača

- 2) Hvat ruke i glave nije dovoljno čvrst
- 3) Pogrešan položaj nogu prilikom izvođenja tehnike

Dovođenje u parter unutarnjim hvatom

Hrvači se nalaze u desnom visokom položaju. Napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake nadvratom i lijevom podlakticom vrši pritisak na protivnikovu podlakticu prema dolje, a desnom za nadlakticu desne ruke odozdo. Iz tog položaja napadač čini snažni povlak (trzaj) za ruku naprijed dolje udesno s ciljem da protivnika izbaci iz ravnoteže i da ga primora da stupi naprijed lijevom nogom (trzaj za ruku potpomognut je težinom tijela kada se istovremeno s trzajem vrši zaklon trupom) tako da se postavi bokom prema napadaču. Istovremeno napadač se okreće udesno, lijevu nogu postavlja odmah iza desne noge protivnika i na nju prenosi težinu, otpušta zglob šake lijevom rukom zahvaća trup u visini pojasa. Napadač kontinuirano vuče protivnika za desnu ruku dolje i udesno, a lijevom rukom vuče ga za trup, premješta desnu nogu zamahom udesno i rotacijom dovodi protivnika u položaj partera.



Slika 63.



Slika 54.



Slika 65.



Slika 66.

Načini taktičke pripreme tehnike:

- 1) Napadač izvodi lažni napad dovođenja preko lijeve ruke i na protivnikovu obranu vrši хват za desnu ruku i dovođenje u parter preko desne ruke.
- 2) Kada protivnik izvrši okivanje za obje sake, napadač oslobađa desnu ruku kojom hvata nadlakticu protivnika i vrši dovođenje preko desne ruke.
- 3) Dozvoliti protivniku хват desne ruke i trupa. Iz te pozicije napadač lijevom rukom hvata šaku desne, a desnom nadlakticu desne ruke protivnika i izvodi dovođenje preko desne ruke.
- 4) Iz pozicije kada protivnik izvrši desnom rukom хват s lijeve strane, napadač podlakticom lijeve ruke izbije desnu ruku protivnika i hvata ga iznutra za nju, a desnom rukom hvata za nadlakticu desne ruke i vrši dovođenje preko desne ruke.
- 5) Prilikom manevriranja, kada protivnik napada desnom rukom na vrat s lijeve strane, napadač blokira lijevom podlakticom desnu protivnikovu podlakticu iznutra i odozdo, zatim kružnim pokretom lijevom podlakticom odmah hvata njegovu desnu podlakticu, a desnom za desnu nadlakticu iznutra i dovodi ga u parter preko desne ruke.

Obrana:

- 1) U trenutku trzaja za rukom obrambeni hrvač povlači svoju zahvaćenu ruku k sebi i upire se podlakticom o grudi protivnika ili se opire podlakticom slobodne ruke o grudi protivnika istovremeno iskoračivši naprijed nogom koja je bila iza.

Protutehnike:

- 1) Dovođenje preko ruke. Kada napadač, odmah nakon trzaja za protivnikovu desnu ruku, otpusti хват lijevom rukom i prelazi na хват za pojas, protu napadač vrši preticanje protivnikovih radnja, snažnim trzajem za zahvaćenu ruku i brzim postavljanjem lijeve noge odmah iza desne noge napadača uz istovremeni хват lijevom rukom za protivnikov pojas kružnim kretanjem (povlakom za desnu ruku i trup na sebe udesno i dolje) dovodi protivnika u parter analogno tehnici dovođenja preko ruke.
- 2) Bočno bacanje preko nadlaktice. U momentu kada napadač vrši trzaj za ruku i pretkorak lijevom nogom iza desne noge protivnika s namjerom da lijevom rukom uhvati oko pojasa, protunapadač vrši okret na prstima desne noge tako da se leđima okrene napadaču, lijevu nogu prenosi nešto naprijed, a kukove postavlja ispod protivnikova težišta tijela više u desnu stranu. Čvrsto hvata rukama za desnu ruku protivnika istovremenim povlakom za ruku, pretklonom trupa i podbijanjem kukovima baca protivnika leđima prema strunjači.

- 3) Prevlačenje hvatom šake. Protunapadač koristi trenutak kada napadač prenese svoju lijevu iza njegove desne noge i lijevom rukom zahvati pojas. Hvata lijevom rukom lijevu šaku protivnika, spušta se na koljeno lijeve noge i lakat lijeve ruke, okreće udesno i padom na lijevi bok desnom rukom odbacuje protivnika iza sebe. Ne raskidajući hvat završava rušenje mosta sa strane.
- 4) Mlin unutarnji. Protunapadač koristi trenutak kada napadač izvrši trzaj za ruku. Iskorači lijevom nogom naprijed, ponire ispod desne ruke napadača koju fiksira na svom vratu i izvodi bacanje kao što je opisano kod tehnike unutarnjeg mlina (Marić, 1985, str. 80-81).

Tehničko - taktički kompleksi:

- 1) Dovođenje u parter unutarnjim hvatom - ramensko bacanje hvatom za jednu ruku. Napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake desne ruke, a desnom za istoimenu nadlakticu odozgo. Snažnim trzajem na sebe i u stranu pokušava tehniku dovođenje u parter, obrambeni hrvač za obranu postavi (iskorači) lijevu nogu naprijed iza desne noge napadača. U tom trenutku napadač vrši okret za 180 stupnjeva na prstima desne noge, leđima prema protivniku, sa savijenim nogama u koljenima i izvodi ramensko bacanje hvatom za jednu ruku.
- 2) Dovođenje u parter unutarnjim hvatom - obaranje obuhvatom trupa. Iz obostranog visokog desnom stojećeg položaja napadač izvodi prvu fazu dovođenja u parter preko ruke (lijevom rukom hvata za zglob desne, a desnom za gornji dio nadlaktice iste ruke odozgo). Snažnim trzajem na sebe naprijed dolje i udesno pokušava dovesti protivnika u parter. Protivnik vrši iskorak lijevom nogom naprijed iza desne noge protivnika, vuče zahvaćenu ruku sebi i okreće trup u desnu stranu nastojeći osloboditi ruku. Napadač koristi nastalu situaciju i dubokim iskorakom desne noge između protivnikovih nogu obuhvaća protivnikov trup u visini pojasa i obara ga leđima prema strunjači.
- 3) Dovođenje u parter unutarnjim hvatom - prednji pojas. Napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake desne ruke, a desnom za istoimenu nadlakticu odozgo. Snažnim trzajem na sebe i u stranu pokušava tehniku dovođenje u parter, obrambeni hrvač za obranu postavi (iskorači) lijevu nogu naprijed iza desne noge napadača i brani uspravljanjem trupa, nastalu povoljnu situaciju napadač koristi za iznenadni obuhvat trupa i izvodi bacanje s uvinućem prednji pojas - obuhvatom trupa.
- 4) Dovođenje u parter unutarnjim hvatom - presavijanje hvatom ruke i trupa. Iz desnog borbenog položaja napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake desne ruke, a desnom za istoimenu nadlakticu odozgo. Snažnim trzajem na sebe i u stranu pokušava

tehniku dovođenja u parter, obrambeni hrvač za obranu radi korak lijevom nogom i lijevu stranu uz istovremeno uspravljanje trupa. Napadač naglo prekida započetu akciju okreće se grudima prema njemu lijevom nogu prinosi s vanjske strane desne noge protivnika kroz počučanj, obuhvaća desnu ruku protivnika i trup, podiže ga i baca presavijanjem hvatom ruke i tupa.

5) Dovođenje u parter unutarnjim hvatom - izguravanje izvan zone. Iz desnog borbenog položaja napadač hvata protivnika lijevom rukom za zglob šake desne ruke, a desnom za istoimenu nadlakticu odozgo. Napadač pokušava izvesti tehniku dovođenja u parter, ali naglo prekida započetu akciju. Napadač se približi prsima do protivnika ne ostavljajući prostor između njih, kontrolira ostvareni hvat, opruženim leđima, iz srednjeg hrvačkog stava gura protivnika izvan zone.

Metodske vježbe:

- 1) Izvođenje dovođenja u parter bez partnera
- 2) Izvođenje dovođenja u parter uz pomoć gume
- 3) Izvođenje dovođenja u parter s trenažnom lutkom
- 4) Izvođenje dovođenja u parter s lakšim i težim partnerom
- 5) Izvođenje tehnike uz pomaganje
- 6) Izvođenje tehnike uz čuvanje

Najčešće pogreške:

- 1) Nepravilan početni položaj nogu
- 2) Povlačenje protivnika u suprotnu stranu

4. ZAKLJUČAK

Tehnike koje pripadaju grupi dovođenja u parter, osim što su jedne od najčešće izvedenih hrvačkih tehnika u klasičnom i slobodnom načinu hrvanja, dio su i taktičke pripreme za više drugih grupa hrvačkih tehnika (bacanja uvinućem, ramenska bacanja, obaranja, okretanja obuhvatom trupa, dizanja iz partera i slično). Dovođenja u parter pripadaju grupi tehnika „malog faktora rizika“, jer ako ne uspije njihova izvedba, napadač može ostati u sigurnoj poziciji - bez većih mogućnosti kontra napada protivnika. S obzirom na to da s tehnikama iz grupe dovođenja u parter, hrvač započinje već na početku sportske karijere, bitno ih je metodički pravilno obučavati hrvače radi uspješne primjene ovih tehnika u nastavku sportske karijere. Zbog svega gore navedenoga, dovođenja u parter pripadaju u grupu najvažnijih hrvačkih tehnika za uspjeh hrvača u njegovoj sportskoj karijeri. Primarni cilj u ovom radu bio je opisati metodiku obučavanje hrvačkih tehnika dovođenja u parter iz različitih pozicija, a sekundarni cilj bio je dati praktične smjernice trenerima i budućim hrvačima, kako bi lakše usvajali ove važne tehnike. Ovaj diplomski rad koncipiran je u nekoliko cjelina i doprinos je ovoj važnoj temi u treningu hrvača, jer ukazuje na razne metodičke mogućnosti obučavanja tehnika dovođenja u parter. U radu je ukupno opisano 9 najvažnijih tehnika dovođenja u parter, 24 taktičkih priprema, 25 protutehnika, 12 obrana, 30 tehničko - taktičkih kompleksa, 8 metodskih vježbi i 25 metodičkih postupaka.

5. LITERATURA

- Baić, M., Marić, J., i Valentić, M. (2004). Bazične i specifične hrvačke vježbe u parovima za razvoj snage i fleksibilnosti trupa. *Kondicijski trening*, 2(2), 34-43. Dostupno na <https://www.bib.irb.hr/420080?rad=420080>
- Berberom, N., i Stavrev, I. (1984). *Rukovodstvo po klasičeskata borba*. Sofija: VIF.
- Cvetković, Č., Marić, J., i Marelić, N. (2005). Technical efficiency of wrestlers in relation to some anthropometric and motor variables. *Kinesiology*, 37(1), 74-83. Dostupno na https://hrcak.srce.hr/index.php?id_clanak=4136&show=clanak
- Dokmanac, M. (2010). Takmičarske tehnike vrhunskih svjetskih rvača. Novi Sad: Pokrajinski zavod za sport.
- Dziedic, S. (1983). *The united states wrestling syllabus*. New York: Leisure press.
- Gable, D. (1999). *Coaching wrestling successfully*. Human Kinetics.
- Karničić H. (2020). Hrvanje – biomehanička analiza. Split: Kineziološki fakultet.
- Karninčić, H., Baić, M., i Plavec, G., Cvetković Č. (2002). Hrvački trening bez strunjače u sklopu četrnaestodnevne ljetne škole hrvanja. U K. Delija (ur.), *11. Ljetna škola kineziologa republike hrvatske* (str. 330-336). Rovinj: Hrvatski kineziološki savez.
- Kecman, M. (2015). *Komparacija takmičarske aktivnosti rvača grčko-rimskim i slobodnim stilom na Olimpijskim igrama u Londonu 2012 Godine* (magistarski rad). Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
- Kozharsky V.P., Sorokin N. N. (1978). *Tehnika klasične borbe*, Moskva: Fizkultura i sport.
- Marić, J. (1985). *Rvanje klasičnim načinom*. Zagreb: Sportska tribina.
- Marić, J., Baić, M., i Cvetković, Č. (2007). *Primjena hrvanja u ostalim sportovima*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Marković, M. (2014). *Komparacija takmičarske aktivnosti rvača slobodnim stilom na evropskom prvenstvu 2013. i 2014. godine* (završni rad). Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Beograd.
- Marković, M., i Kasum, G. (2013). Analiza takmičarske aktivnosti rvača slobodnim stilom u finalnim borbama Prvenstva Sveta 2013. godine. U Aleksandar Nedeljković (ur.), *efekti primene fizičke aktivnosti na antropološki status dece, omladine i*

odraslih(str. 123-139). Beograd: Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

- Neljak, B. (2013). *Opća kineziološka metodika*. Zagreb: Gopal d.o.o.
- Petrov, R., (1977). *Svobodna i klasičeska borba*. Sofija: Medicina i fizkultura.
- Petrov, R., (1986). *Freestyle and Greco-roman wrestling*. Lausanne: FILA.
- Petrov, R., (2001). *Programme od professional preparation for coaches in wrestling*. Lausanne: FILA.
- Rothert, H., i Tepper, W. (1988). *Manual of basic holds in wrestling for children*. Lausanne: FILA.
- Shahmuradov, Y. A. (1996). *Free Style Wrestling*. Rome: FILA.
- Slaćanac, K., Baić, M., i Starčević, N. (2017). Competition efficiency analysis of Croatian junior wrestlers in European Championship. *Sport Mont*, 15(2), 43-47. Dostupno na https://bib.irb.hr/datoteka/879840.SM_jun_2017_Slacanac.pdf
- Thompson G., (2001). *The trows & takedowns of greco-roman wrestling*. Chichester: Summerdale.
- Tünnemann, H., i Curby, D. G. (2016). Scoring analysis of the wrestling from the 2016 Rio Olympic Games. *International Journal of Wrestling Science*, 6(2), 90-116. Dostupno na <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/21615667.2017.1315197>
- United world wrestling [UWW] (2019). Preuzeto 24.07.2020 s <https://unitedworldwrestling.org/event/european-championships-8?tab=results>
- United world wrestling [UWW] (2020). Preuzeto 24.07.2020 s https://unitedworldwrestling.org/sites/default/files/2020-04/stats_03_ottawa_dokmanac.pdf