Girje u treningu hrvača

Vlašić, Ante

Master's thesis / Diplomski rad

2018

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:117:338240

Rights / Prava: Attribution 4.0 International/Imenovanje 4.0 međunarodna

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva

magistar kineziologije)

Ante Vlašić

GIRJE U TRENINGU HRVAČA

(diplomski rad)

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Mario Baić

Zagreb, srpanj 2018.

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:

_____

Student:

_____

GIRJE U TRENINGU HRVAČA

Sažetak

Cilj ovoga rada je prikazati i opisati najosnovnije bazične i specifične vježbe s girjama koje se koriste u treningu hrvača. Korištenje tih vježbi se pretežito odnosi na periode bazične i specifične kondicijske pripreme hrvača. Vježbe isto tako mogu biti i korisne sportašima iz drugih borilačkih sportova. Hrvanje zahtijeva vrhunsku razinu kondicijske pripremljenosti te se hrvači u tom smislu služe mnogim sportskim rekvizitima u svome treningu, a posebno često girjama. Vježbe s girjama u treningu hrvača omogućuju unaprjeđivanje najvažnijih bazičnih i specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti koje su bitne hrvačima za postizanje uspjeha u hrvačkim borbama. U radu će se također opisati povijest hrvanja u kontekstu primjene girje i drugih rekvizita u treningu hrvača kao i povijesni pregled i važnost girje s aspekta metodike kondicijske i tehničke pripreme u treningu hrvača.

Ključne riječi: bazične i specifične vježbe, borilački sportovi, kondicijska pripremljenost, rekviziti, metodika

KETTLEBELLS IN WRESTLING TRAINING

SUMMARY

The aim of this work is to show and describe the most basic and specific exercises with the kettlebell used in wrestling training. The use of these exercises is mainly related to the periods of basic and specific conditioning preparation of wrestlers. The exercises can also be useful to athletes from other martial arts. Wrestling requires a superior level of fitness preparation and wrestlers in that regarduse many tools in their training, and most frequently kettlebells. Exercises with the kettlebell in wrestling training contribute to the enhancement of the most important basic and specific motor skillsand functional abilites that are essential to wrestlers for success in wrestling matches. This work will also describe the history of wrestling in the context of the application of the kettlebell and other tools in wrestling training as well as the historical review and the importance of kettlebells from the aspect of methodical conditioning and technical preparedness in wrestling training.

Key words: basic and specific exercises, combat sports, conditioning preparedness, tools, methodics

ZAHVALA

Ovim putem zahvalio bih se mom mentoru izv. prof. dr. sc. Mariu Baiću, koji je uvelike utjecao na izbor teme za diplomski rad, te je svojim iznimno korisnim savjetima i sugestijama pomogao da se „stvori“ ovaj diplomski rad.

Hvala i Nikoli Starčeviću, mag. cin., koji je stalno bio na raspolaganju, te mi pomogao u početcima pisanja ovoga rada.

Hvala kolegi Nikoli Caru, koji je također u početnim fazama izrade diplomskoga rada pomogao da ovaj diplomski rad dođe do kvalitetnije razine.

Konačno, zahvaljujem se Ivanu Lizatoviću, osvajaču brončane medalje sa seniorskog Europskog prvenstva 2017. godine, koji se je odazvao pozivu na slikanje za potrebe ovoga diplomskog rada te je tako omogućio da ovaj rad bude još kvalitetniji.

SADRŽAJ

1. UVOD.....1

2. SPORTSKI REKVIZITI U HRVANJU KROZ POVIJEST 4

3. POVIJEST I VAŽNOST GIRJE U TRENINGU HRVAČA.....9

4. BAZIČNE VJEŽBE S GIRJAMA U TRENINGU HRVAČA.....14

5. SPECIFIČNE VJEŽBE S GIRJAMA U TRENINGU HRVAČA.....20

6. ZAKLJUČAK.....30

7. LITERATURA.....31

1. UVOD

Gledajući s aspekta kineziologije (Marić i sur., 2003), hrvanje je veoma zahtjevna i naporna sportska aktivnost u kojoj se pokreti mogu izvesti oko svake osi i ravnine, te u svakom pravcu kretanja, a to sve u promjenjivim uvjetima. U današnjem hrvanju zabilježeno je približno 400 tehničkih elemenata i kombinacija u stojećem položaju i u položaju partera, a čak oko 1000 elemenata tehnike i kombinacije se mogu pronaći u slobodnom načinu hrvanja. Kada gledamo pripadnost određenoj grupaciji sportova (Marić i sur., 2007), hrvanje spada u polistrukturalne acikličke aktivnosti. Takve aktivnosti (Milanović, 2013) sadrže otvorene i poluotvorene strukture kretanja, a izvode se u varijabilnim uvjetima. To su složene kretnje koje karakterizira neposredno svladavanje protivnika ili pružanje otpora sili protivnika.

Girje se pretežito upotrebljavaju za balističke pokrete, koje integriraju s jedne strane, motoričke sposobnosti poput snage, koordinacije i fleksibilnosti, te s druge strane, funkcionalne sposobnosti. Girja je zapravo osnovni alat koji se koristi u sportu zvan „girevoy sport“, odnosno “kettlebell lifting“ (“Kettlebell“). Česta upotreba girji u treningu hrvača proizlazi iz dobre i visoke povezanosti i korelacije bazičnih i specifičnih vježbi s girjama s karakterom mišićnih naprezanja u hrvačkoj borbi.

Kada je riječ o najvažnijoj sposobnosti kod hrvača (Karninčić i Baić, 2014) , većina osoba koja se bavila istraživanjem hrvačke borbe i njenom analizom je zaključila kako su snaga, izdržljivost i koordinacija definitivno sposobnosti koje dominiraju u hrvanju. U tom pogledu, razvoj snage u hrvanju dakako se može gledati s aspekta vrste opterećenja, pa možemo na različite načine podijeliti vježbe tim pristupom. U toj podjeli spada i vježbanje s vanjskim opterećenjem ili sportskim rekvizitima. Hrvač se u trenažnom procesu susreće s rekvizitima poput raznih lutki, bučica, šipki, guma, bugarskih vreća i naravno - girja. Utezi su odlično sredstvo u hrvačkom treningu zbog toga što se točno može rukovati njihovim opterećenjem, što je povezano s poznatim principom progresivnog opterećenja.

Cilj ovoga rada je prikazati i opisati najosnovnije bazične i specifične vježbe s girjama koje se koriste u treningu hrvača. Također, osim primjene girje u treningu hrvača, najprije će se dati uvid u povijest korištenja rekvizita u hrvanju, kako u svijetu tako i u Hrvatskoj, te uvid u girju kao trenažni rekvizit sa svojm specifičnim karakteristikama. Konačno, autor će grafički prikazati i opisati dvije vrste vježbi s girjama, a to su bazične i specifične vježbe s girjama. Bazične vježbe s girjama su osnovne vježbe koje su primjenjive u hrvanju ponajviše

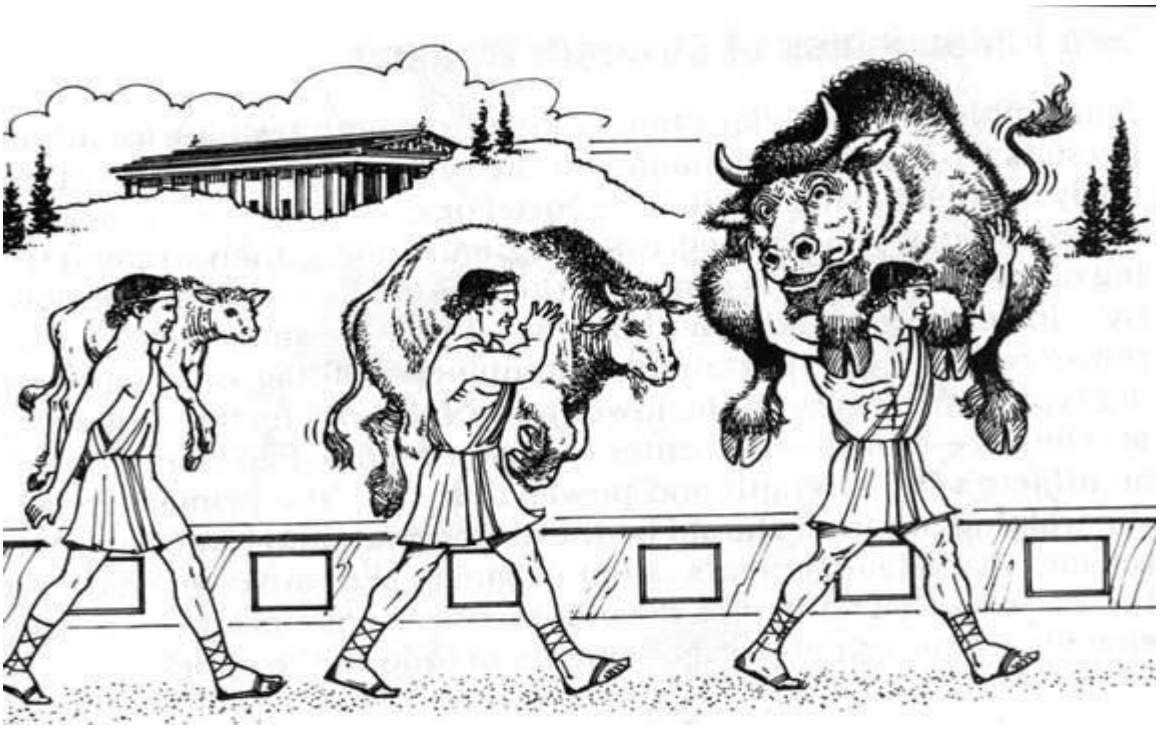
u periodu bazične kondicijske pripreme, dok se specifične vježbe s girjama koriste ponajviše u periodu specifične kondicijske pripreme.

2. SPORTSKI REKVIZITI U HRVANJU KROZ POVIJEST

Promatrajući hrvanje od svojih samih nastajanja vidimo da se rijetko koji sport može pohvaliti takvom izraženom i bogatom poviješću i tradicijom (Marić i sur., 2007). Hrvanje nema svojeg službenog tvorca kojeg mnogi današnji sportovi imaju, te možemo s velikom sigurnošću reći da svoje korijene vuče od početka ljudske civilizacije.

U hrvačkom treningu, kao što je već ranije rečeno, koriste se različiti rekviziti, ali (Karninčić i Baić, 2014) se također pitamo jesu li hrvači od najranijih početaka koristili rekvizite u treningu. Gledajući u budućnost na korištenje rekvizita u hrvačkom treningu radi razvoja snage i izdržljivosti, potrebno je svratiti pogled u prošlost kako bi se kvalitetno pristupilo pitanju korištenja rekvizita u treningu hrvača.

Antička Grčka dala je značajan doprinos hrvanju i treningu s rekvizitima (Marić i sur., 2007) te se zna da su hrvači toga razdoblja (Jajčević, 2010) trenirali naporno u vježbalištima, odnosno u gimnazijama. Poznato je da je hrvanje (Marić i sur., 2007) bilo najpopularniji sport na olimpijskim igrama koje su se po prvi puta održale 776. god. p.n.e. Jedan od najistaknutijih hrvača u razdoblju antičke Grčke svakako je Milon iz Krotona.



Slika 1. Milon iz Krotona

(**Izvor**:http://www.ironrepublic.rs/wp-content/uploads/2016/09/milu.jpg)

Taj je hrvač navodno bio nepobijeđen 30 godina, a čak 6 puta je pobijedio na olimpijskim igrama. Jedna poznata legenda koja govori o njemu jest ta da je protivničke borce i nazočnu publiku, prije početka samih olimpijskih igara, zapanjio tako da bi nosio bika na svojim leđima i pretrčao čitav krug oko stadiona. Štoviše, princip progresivnog opterećenja, koje se danas koristi u treningu, vuče svoje podrijetlo upravo iz te legendarne priče.

Također, u antičkoj Grčkoj je zabilježeno kako su se upotrebljavala kamenja različitih težina u svrhu razvoja snage hrvača (Kraemer i Hakkinen, 2008; Pearle i Golueke, 2005) (prema Karninčić i Baić, 2014). Zanimljivo, stari Grci su koristili kamenja koja su u stvari vrlo slična girji („Healthyexercize“). U ovom kontekstu važno je spomenuti poznati kamen težine 143.5 kg iz šestog stoljeća prije nove ere, koju je Bybon s jednom rukom potisnuo iznad glave („Bybon“).



Slika 2. Stijena iz Bybona, preteča današnje girje

(**Izvor**:http://i.imgur.com/9x9Muvx.jpg?1)

Hrvači u drevnoj Indiji su koristili sportske rekvizite s različitim funkcijama u svojim treninzima koja i danas imaju svoju primjenu („Breakingmuscle“).



Slika 3. Hrvač indijskog folklornog načina hrvanja „kushti“ vježba s drevnim indijskim hrvačkim rekvizitom (gada)

(**Izvor**:https://cdn2.omidoo.com/sites/default/files/imagecache/full_width/images/bydate/201509/gadacollage1.jpg)

U 19. stoljeću (Todd, 1995), su se na zapadu pojavili novi trenažni rekviziti iz Indije, te su istražitelji toga vremena spoznali kako je vrhunska kondicijska pripremljenost Indijaca plod treniranja s drvenim palicama.

Ti rekviziti, poput jori i gada (Alter, 1992) (prema Karninčić i Baić, 2014) su korištena u akharama gdje treniraju indijski hrvači. Vježbanje s jorijem, tj. mahanje tim rekvizitom je vještina koja svojim pokretima sliči hrvanju. U hrvačkim akharama je mahanje jorijem dopunsko vježbanje koje služi kao izvsrno sredstvo za kondicioniranje. Alter svjedoči i kako je vidio hrvača koji je baratao s jorijem težine 80 kilograma. S druge strane, Alter spominje drugačiji ali sličan rekvizit koji se zove gada. Gada nalikuje na okrugli kamen, težine u rasponu od 10 do 60 kilograma koji je prispojen na bambusov štap, dužine jednog metra. S ovim rekvizitom se vježba slično kao i s jorijem, ali se razlikuje u tome što se gada može držati s jednom ili s dvije ruke dok jori zahtijeva da svaka ruka drži jedan rekvizit.

Drevni rekviziti korišteni u hrvačkom treningu (Karninčić i Baić, 2014) se mogu pronaći i danas iako su ponešto modificirani. U drevnom Rimu (Alter, 1992) (prema Karninčić i Baić, 2014) hrvači su „turali“ vreću koja visi na stropu te ju se smatra pretečom današnje lutke koja je opisana u Hartmannovoj knjizi (Hartmann i Tünnemann, 1980) (prema Karninčić i Baić, 2014). Poznato je da su Egipćani u prošlosti trenirali s utezima u obliku vreća s pijeskom (Touny, Wenig, 1969) (prema Karninčić i Baić, 2014). Današnji hrvači u svojim treninzima koriste bugarske vreće, koje svojim izgledom i funkcijom podsjećaju na vreće korištene u Egiptu (Elmo, 2011) (prema Karninčić i Baić, 2014).

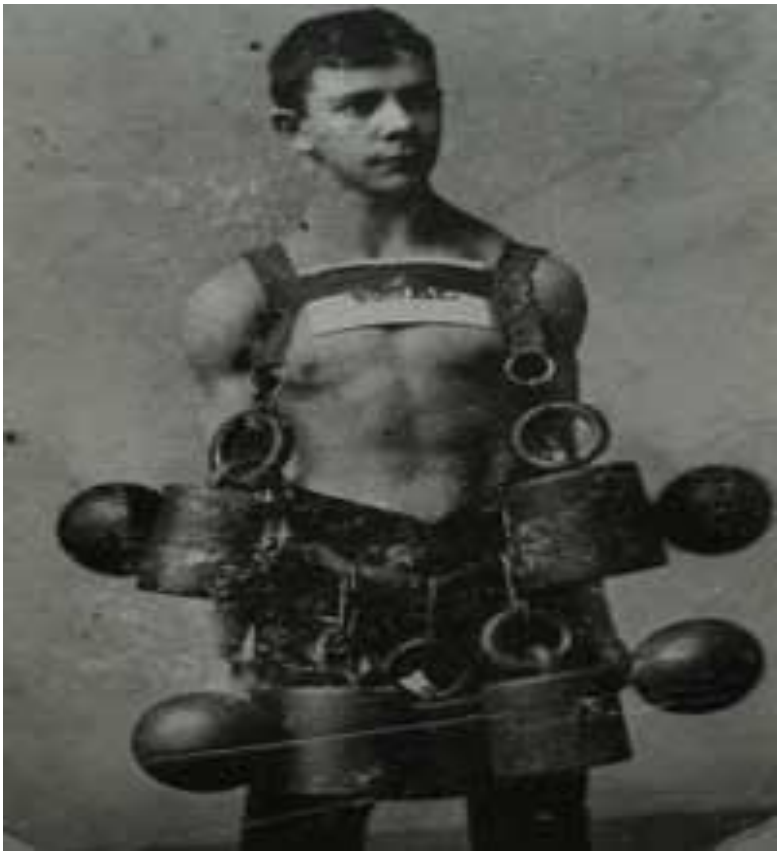


Slika 4. Bugarske vreće

(**Izvor**:https://www.escapefitness.com/media/wysiwyg/escape_fitness/new-products/professional-bulgarian-bag-group.jpg)

Početak modernog hrvanja (Marić i sur., 2007) u Hrvatskoj se veže uz pojavu „sokolaša“, tj. sokolskog pokreta, a datira iz 1874. godine. Sokolaši su se, osim gimnastike i tjelesnog vježbanja, bavili također i teškom atletikom, koja je sadržavala i hrvanje. Najzaslužnija osoba

za bavljenje hrvanjem u Hrvatskoj zacijelo je legendarni Franjo Bučar. On je 1891. godine napisao članak o hrvanju koji zapravo spada među prve ozbiljnije pisane dokumente. Važno je također spomenuti osnivača i utemeljitelja hrvatskog teškoatletskog sporta, Maksa Leidingera. On je ujedno osnovao i hrvački klub „Atlas“ u Zagrebu 1905. godine.



Slika 5. Maks Leidinger, utemeljitelj prvog hrvačkog kluba

(**Izvor**: http://www.bozostarcevic.com/razno_hrvanje_hrvatska_max_Ledinger.jpg)

3. POVIJEST I VAŽNOST GIRJE U TRENINGU HRVAČA

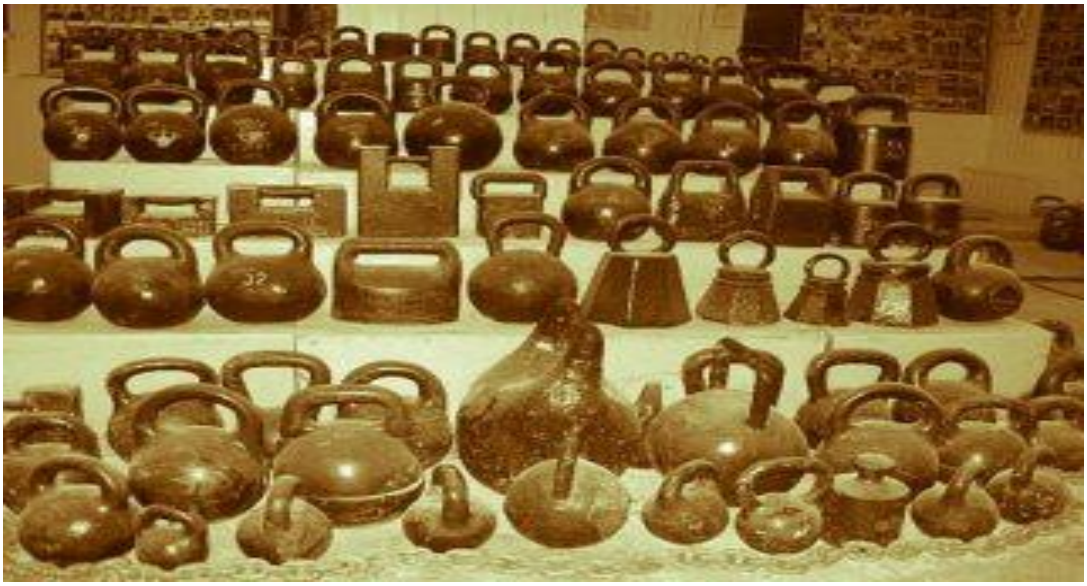


Slika 6. Girje različitih težina

(**Izvor**:http://workout.ba/wp-content/uploads/2015/02/girje_komplet.jpg)

Girja je (Kudrna D., Kudrna M., Bašić, 2009) sprava koja se najjednostavnije opisuje kao topovska kugla koja ima dršku ili zvonasti uteg. Načelno, vježbanje s girjama se dijeli na spora, teška podizanja koja naglašavaju jakost te na balističke vježbe u kojima dolazi do eksplozivnog dizanja girje koje se izvode visokim ponavljanjima za razvoj snažne izdržljivosti.

Girju („sport4pro“) ne možemo smatrati novim rekvizitom. Girja („hfe“) svoje podrijetlo konkretno vuče iz Rusije početkom 18. stoljeća, odnosno 1704. godine.



Slika 7. Originalne girje korištene u Rusiji

(**Izvor**:https://www.cavemantraining.com/wp-content/uploads/2016/11/vintage-kettlebell-training-18-320x240.jpg)

Prve girje („kettlebellkings“) su težile otprilike 16 kilograma, dok danas postoje različite težine girja, te se čak koriste i girje koje teže nevjerojatnih 92 kilograma („t-nation“). Sport s girjama (girevoy sport) spada među najstarije sportove (Raguschenko, 1986) (prema Kudrna D., i sur., 2009) što ukazuje knjiga „Soviet Weightlifting Yearbook“ koja navodi kako je zabilježeno vježbanje s girjama još u 17. stoljeću te se čak ističu i girevici (girevik – vježbač girjom) koji su se hrvali s medvjedima. Nadalje, u knjizi se ističe kako su girju popularizirali sportaši koji su prethodnici današnjih „strongmana“ i to još krajem 19. stoljeća i na početku 20. stoljeća.

Važno je predstaviti jedan konkretan i zanimljiv primjer iz prakse koji pokazuje, kako Even (2005) navodi, da je girja u mnogočemu pomogla jednom mladom hrvaču u smislu njegove izvedbe u borbi. Naime, trener Even je radio s jednim hrvačem koji je bio voljan „ubacivati“ dodatan trening tjedno u kojem se pretežito koristila girja, i to tijekom sezone. Također se pazilo na oporavak poslije treninga girjom, iz razloga što je hrvački trening koji je inače provodio sam po sebi bio izuzetno težak, te bi u principu to bio i trening izdržljivosti i snage. Opazilo se da je nakon nekog vremena, trening girjom stvarno unaprijedio sposobnosti i izvedbu mladog hrvača što se očitavalo tijekom borbe u fluidnim pokretima i u lakoći

podizanja protivnika. Drugim riječima, snažna izdržljivost mu je toliko porasla da mu je pomogla doseći puno veći stupanj napredovanja u hrvanju.

Kako bi se čitač dodatno uvjerio u izrazito veliku korist girja i njihove velike korisnosti u hrvanju, važno je vidjeti što svjetski poznati Pavel Tsatsouline kaže na tu temu. Naime, Tsatsouline (2001) govori kako su ruski hrvači još od vremena nepobjedivog Ivana Poddubny-ja radili ogroman udio svojih kondicijskih vježbi s girjama, te da nije poželjno misliti kako su se hrvači iz bivšeg SSSR-a ograničavali samo na korištenje vježbi s vlastitom težinom za razvoj snage. Nadalje, balistički pokreti s girjom su izrazito pogodni i specifični za hrvače. Zbog brzine kojom se gibaju kukovi i leđa kombinirano s jačanjem ruku i mišića odgovornih za povlačenje, hrvači su na području istočnog bloka favorizirali girju kao primarni rekvizit.



Slika 8. Ruski hrvač izvodi specifičnu vježbu za hrvanje s girjom

(Speed and power exercises for wrestlers)

Tsatsouline (2002) (prema Kudrna D., i sur., 2009) misli da su bučice i šipke inferiornije u odnosu na girju, te da je girja tradicionalan uteg, dok s druge strane, Steve Maxwell (Tsatsouline,2001) (prema Kudrna D., i sur., 2009), bivši svjetski prvak u brazilskom jiu-jitsu, poučen velikim iskustvom s natjecanja i s korisnicima u svom centru, smatra kako je vježba „zamah s girjom“ jedna od najkorisnijih vježbi u programima jakosti i kondicijske pripreme.

Posebno je zanimljivo i važno jedno istraživanje s girjama, u kojemu su (Voropayev, 1986) (prema Kudrna D., 2009) proučavane dvije grupe studenata u razdoblju od nekoliko

godina. Na kraju istraživanja su obje grupe testirane vojnim testovima koje su sadržavale vježbe poput zgibova, skoka u dalj s mjesta, sprinta na 100 metara i trčanja na 1 kilometar. Jedna grupa se pripremala trenirajući na standardni način za te testove, dok je druga grupa u pripremi za testove koristila isključivo girje. Zapanjujuće je kako je grupa koja je koristila girje u svojoj pripremi, nakon određenog vremena, bila uspješnija u svim testovima od druge grupe, premda nisu nikada isprobali vježbe u tim testovima.

Značajno je (prema Bašić.M i Bašić.D, 2008) napomenuti najvažnije prednosti u radu s girjama:

- s girjama se može razvijati i unaprjeđivati više sposobnosti (eksplozivna jakost, mišićna izdržljivost, fleksibilnost i koordinacija)

-mogu se lako prenositi i skladištiti (ne zahtijevaju puno prostora, te ih sportaši mogu nositi na putovanjima)

- može se izvoditi mnogo vježbi za gotovo sve mišićne skupine

-s girjama se mogu izvoditi unilateralni pokreti (mnogi sportovi sadržavaju takve pokrete)

-vježbe s girjama su većinom višezglobne i traže dodatno uključivanje mišića stabilizatora

-relativno se lako usvajaju gotovo sve vježbe s girjama (u usporedbi s učenjem tehnika olimpijskog načina dizanja utega je vrijeme usvajanja vježbi kratko)

-zbog specifičnosti hvata (drška girje je deblja u odnosu na bučice i šipke) mišići podlaktice se dodatno aktiviraju te se pojačava hvat (to je važno kod hrvača i drugih boraca)

-vježbanje s girjom traži od vježbača povećanu razinu koncentracije

-korisne su za ispravljanje nesrazmjera u jakosti kod nekih mišićnih skupina (primjerice, kod mišića ramena u pojedinih sportaša, mišića natkoljenice, čak i kad postoje nesrazmjeri kod udova)

-girju se može koristiti uz dodatne rekvizite, primjerice dvoručnih utega ili gimnastičkih kolutova

-trening s girjom je izazovan i zanimljiv, te se može koristiti svugdje

Ono što je još posebno važno po mišljenju hrvačkih eksperata (Baić M., i drugi) je važnost i utjecaj vježbi sa željeznim girjama na „čeličenje“ hrvača odnosno sposobnosti hrvača da se: lakše toleriraju bolni hvatovi protivnika, te da se poboljša otpornost kostiju hrvača na lomove i druge mikrotraume (povećanjem volumena kostiju...).

4. BAZIČNE VJEŽBE S GIRJAMA U TRENINGU HRVAČA

Karakteristika bazičnih vježbi hrvača (Marić i sur., 2007) je da one po svojoj dinamici neuro-mišićnih naprezanja i po strukturi gibanja ne spadaju isključivo u osnovna gibanja koje za vrijeme borbe izvode hrvači. Osnovna funkcija ovih vježbi je da podignu nivo bazičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti hrvača, da unaprijede njihovo zdravlje te da usavrše njihova motorička znanja.



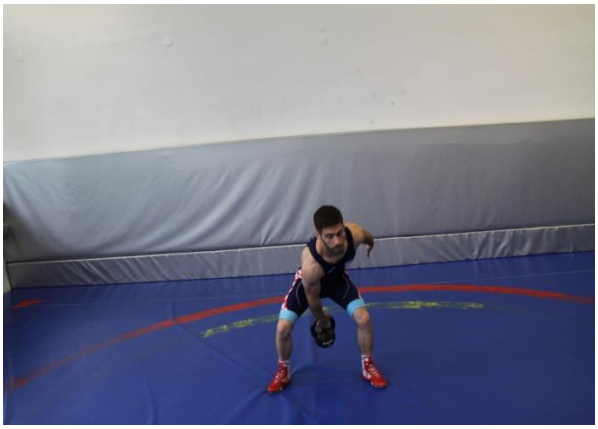
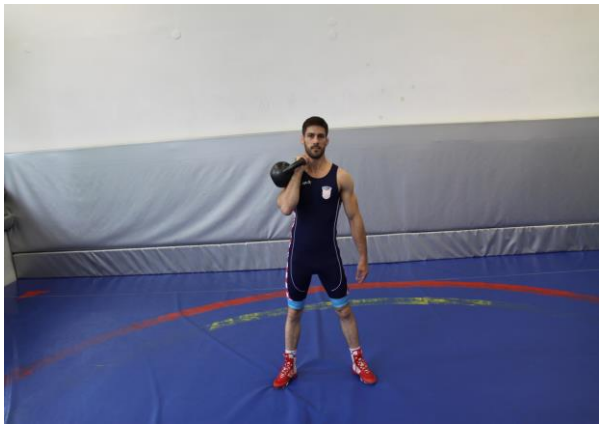

Slika 9. i Slika 10. Zamah s girjom

Vježbač se nalazi u početnom položaju kao za izvođenje vježbe „mrtvo dizanje“ te drži girju objema rukama za dršku. Zamahom kukova i opružanjem natkoljenica girja se dovodi do razine prsiju. Vježba služi za razvoj snage mišića stražnjice, mišića stražnje strane natkoljenice, leđnih mišića i mišića hvata šake.



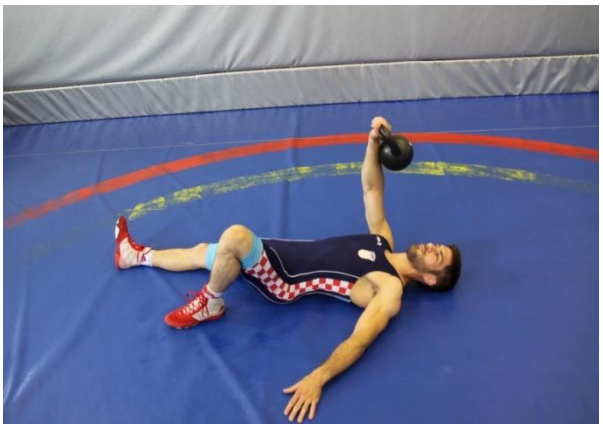

Slika 11. i Slika 12. Trzaj s girjom

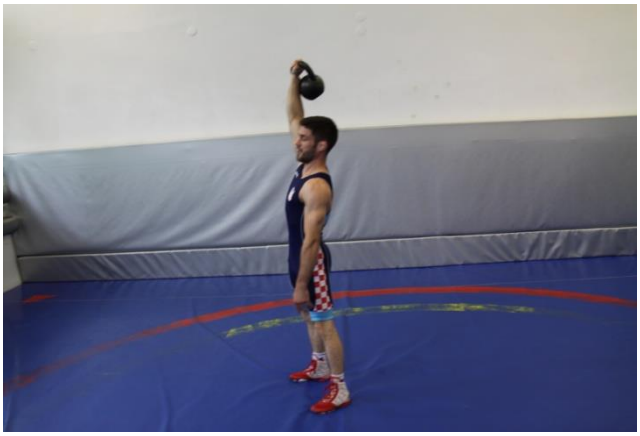
Vježbač se nalazi u početnom položaju kao u vježbi „zamah“ s time da se girja drži jednom rukom za dršku. Zamahom kukova i opružanjem natkoljenica girja se podiže iznad glave na ispruženu ruku. Vježba služi za razvoj mišića stražnjice, mišića stražnje strane natkoljenice, leđnih mišića i mišića hvata šake, a također se velikim dijelom razvija stabilnost ramena i trupa.

Slika 13. i Slika 14. Nabačaj s girjom

Vježbač se nalazi u početnom položaju kao u vježbi „zamah“ s time da se girja drži jednom rukom za dršku. Zamahom kukova i opružanjem natkoljenica girja se dovodi do razine prsiju te je na kraju pokreta ruka savijena a girja leži na podlaktici. Ova vježba je manje zahtjevna od vježbe „trzaj“ ali također služi za razvoj snage mišića stražnjice, mišića stražnje strane natkoljenice, leđnih mišića i mišića hvata šake.

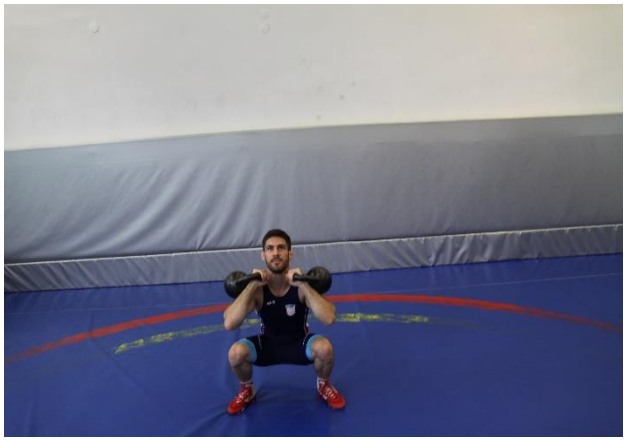


Slika 15., Slika 16., Slika 17. Tursko ustajanje s girjom

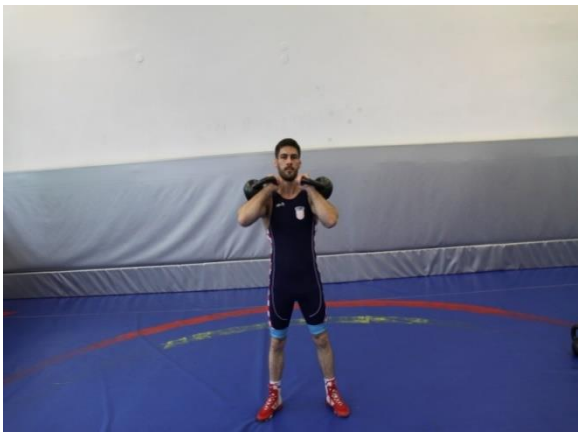
Vježbač leži na podu i drži girju u ispruženoj ruci sa savijenom nogom. Iz tog položaja se vježbač dovodi do kleka na jednoj nozi te se podiže gore do stojećeg stava držeći girju čitavo vrijeme u ispruženoj ruci. Vježba služi za razvoj snage mišića nogu, mišića trupa i mišića hvata šake te za stabilizaciju ramena.





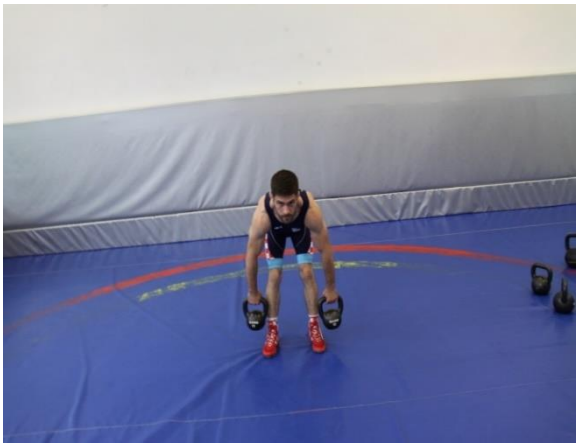
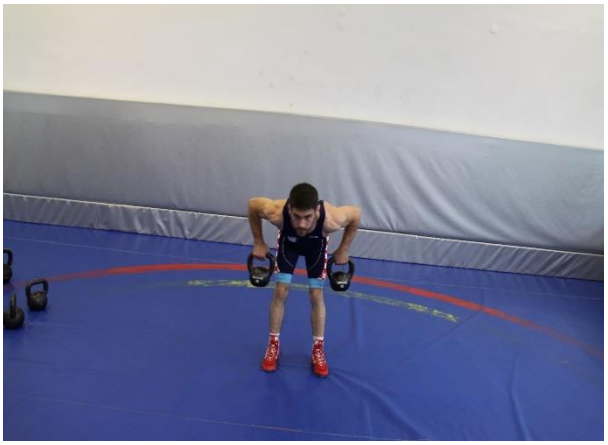
Slika 18. i Slika 19. Prednji čučanj s girjama

Vježbač se nalazi u stojećem položaju s nogama u širini ramena te drži s objema rukama girje. Iz tog položaja se vježbač spušta u duboki čučanj se podiže gore. Vježba služi za razvoj snage mišića stražnjice, leđnih mišića i mišića hvata šake.




Slika 20. i Slika 21. Vojni potisak s girjama

Vježbač se nalazi u stojećem položaju te opruža obje ruke s girjama iznad glave do potpune ekstenzije. Vježba služi za razvoj snage mišića ruku, mišića ramenog pojasa i mišića hvata šake.

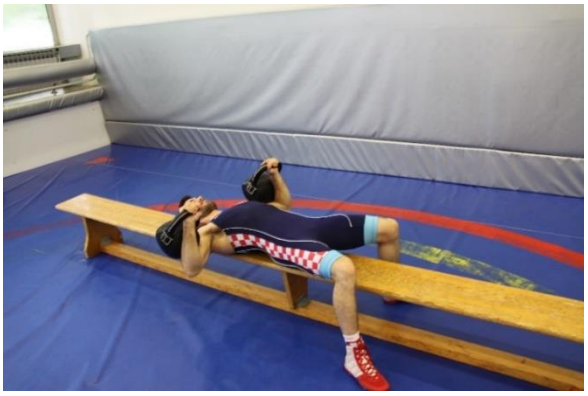
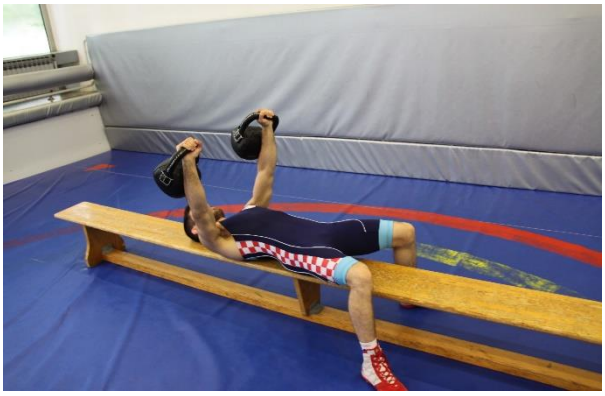
Slika 22. i Slika 23. Veslanje u pretklonu s girjama

Vježbač se nalazi u stojećem položaju u pretklonu te držeći dvije girje izvodi povlačenje rukama. Vježba služi za razvoj snage gornjih i donjih leđnih mišića, mišića ruku i ramenog pojasa i mišića hvata šake.




Slika 24. i Slika 25. Jednoručno veslanje s girjom

Vježbač se nalazi u stojećem položaju s potkoljenicom i dlanom oslonjenim na klupicu, dok druga ruka drži girju. Vježba se izvodi tako da se girja povlači prema gore. Vježba služi za razvoj snage gornjih leđnih mišića, mišića ruku i mišića hvata šake.

Slika 26. i Slika 27. Potisak s ravne klupe s girjama

Vježbač se nalazi u uporu za rukama te drži girje s dvije ruke. Iz tog položaja vježbač izvodi sklekove. Vježba služi za razvoj snage prsnih mišića, mišića ruku i ramenog pojasa.

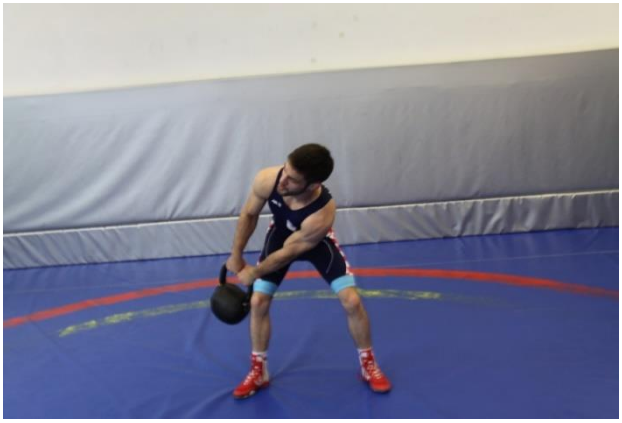



Slika 28. i Slika 29. Pregib šake s girjama

Vježbač se nalazi u klečećem položaju s naslonjenim podlakticama na klupi te u svakoj ruci drži girju. Pokret se izvodi podizanjem girje prema gore. Vježba služi za razvoj snage mišića podlaktice i hvata šake.

5. SPECIFIČNE VJEŽBE S GIRJAMA U TRENINGU HRVAČA

Specifične hrvačke vježbe (Marić i sur., 2007) su karakteristične po tome što spadaju po dinamici neuro-mišićnih naprezanja i po načinu gibanju u osnovna i specifična gibanja koje hrvače izvode tijekom hrvačke borbe. Osnovna funkcija ovih vježbi je samostalno i integralno usavršavanje specifičnih motoričkih sposobnosti, vještina i navika koje su bitne za uspješno realiziranje hrvačkih tehničko taktičkih zadataka u hrvačkoj borbi.

Slika 30. i Slika 31. Dijagonalno prebacivanje girje

Vježbač se nalazi u stojećem stavu, držeći girju sa strane tijela s dvije ruke. Pokret se izvodi tako da se radi rotacija za 180 ° s istovremenim prebacivanjem girje dijagonalno i prema gore preko glave. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za tehnike bacanja uvinućem i pojedina ramenska bacanja.

Ista vježba se može pronaći na:

(**Izvor**: https://www.youtube.com/watch?v=pMXadANmrXc)




Slika 32. i Slika 33. Vjetrenjača

Vježbač se nalazi u stojećem stavu u polučučnju držeći girju s dvije ruke. Iz tog položaja se izvodi zamah girjom lateralno i prema gore. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za pojedine tehnike s podizanjem nogu u slobodnom načinu.




Slika 34. i Slika 35. Kruženje girjom oko trupa

Vježbač se nalazi u stojećem dijagonalnom stavu s nogama u širini ramena te držimo girju za njenu dršku s dvije ruke nadhvatom i izvodimo kruženje girjom oko osi tijela. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za tehnike sukanja i bacanja uvinućem.

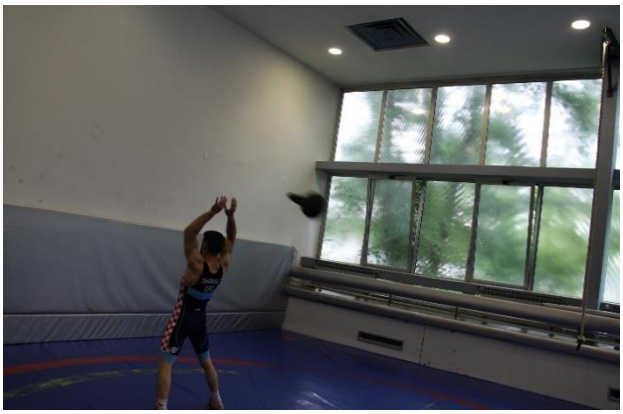
Ista vježba može se pronaći i na:

(**Izvor**: http://studepedia.org/index.php?vol=1&post=13323)




Slika 36. i Slika 37. „Farmer's walk“ s girjama

Vježbač se nalazi u stojećem stavu te svaka ruka drži dvije girje ili po jednu vrlo veliku. Vježbu izvodi tako da hoda s girjama s time da se ruke nalaze uz tijelo. Vježba služi za razvoj snage mišića trupa, mišića ruku, mišića ramenog pojasa i za mišića hvata šake koji su važni u izvedbi većine hrvačkih tehnika.

Slika 38. i Slika 39. Bacanje girje

Vježbač se nalazi u položaju polučučnja držeći girju za gornji dio drške između stopala. Kratkim i brzim spuštanjem a zatim ekplozivnim uvinućem i opruženjem donjih i gornjih ekstremiteta, vježbač baca girju iza sebe. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za tehnike bacanja uvinućem.

Ista vježba može se pronaći i na:

(**Izvor:** https://www.youtube.com/watch?v=pMXadANmrXc)




Slika 40. i Slika 41. Kretanje u hrvačkom gardu s girjama

Vježbač se nalazi u stojećem stavu u osnovnom hrvačkom gardu. Držeći girje vježbač se kreće u tom položaju. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za usavršavanja tehnike kretanja u stojećem položaju.

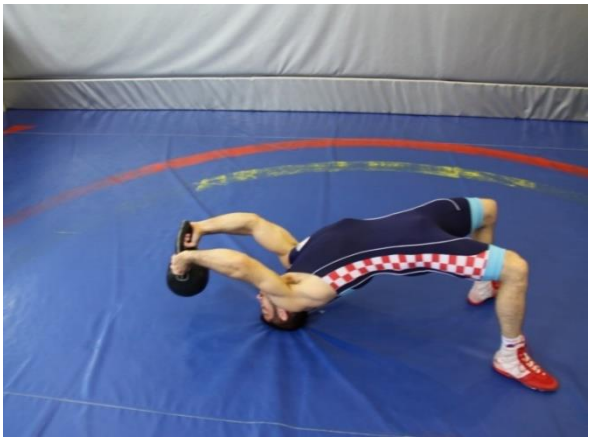



Slika 42. i Slika 43. Podizanje girje s dvije klupe

Vježbač se nalazi u stojećem položaju tako da je s oba stopala oslonjen na dvije paralelno postavljene klupe. Iz tog položaja vježbač podiže girju do razine uzručenja. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za razvoj snage mišića opružača nogu, mišića ruku i mišića trupa a izvrsna je i za mnoge hrvačke tehnike koje zahtijevaju dizanja i bacanja protivnika iz parterne pozicije.

Ista vježba može se pronaći i na:

(**Izvor**: https://www.youtube.com/watch?v=pMXadANmrXc)




Slika 44. i Slika 45. Hrvački most s povlačenjem girje

Vježbač se nalazi u položaju hrvačkog mosta te drži girju s ispruženim rukama postavljene na podu. Pokret se izvodi tako da se podiže girja prema naprijed i gore. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za razvoj snage svih mišićnih skupina u hrvačkom mostu a također služi za tehnike okretanja u parteru preko mosta kod izlaženja iz opasnih položaja (tuša) u parteru.




Slika 46. i Slika 47. Polukrug s girjom u hrvačkom mostu

Vježbač se nalazi u položaju hrvačkog mosta te drži girju s dvije ruke. Pokret se izvodi u obliku polukruga. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za razvoj snage svih mišićnih skupina u hrvačkom a također služi za tehnike okretanja u parteru preko mosta kod izlaženja iz opasnih položaja (tuša) u parteru

Ista vježba može se pronaći i na:

(**Izvor**: https://www.youtube.com/watch?v=pMXadANmrXc)




Slika 48. i Slika 49. Potisak girjama u hrvačkom mostu

Vježbač se nalazi u položaju hrvačkog mosta te drži u svakoj ruci girju te su ruke ispružene. Pokret se izvodi opružanjem ruku prema gore. Vježba služi za razvoj snage svih mišićnih skupina u hrvačkom a također služi za tehnike okretanja u parteru preko mosta kod izlaženja iz opasnih položaja (tuša) u parteru.



Slika 50. Podizanje girje pomoću niti

Vježbač se nalazi u stojećem položaju te drži štap s oba dlana u predručenju. Girja je povezana sa štapom uz nit, te se okretanjem šaka podiže girja. Vježba služi za razvoj mišića hvata šake.

Ista vježba može se pronaći i na:

(**Izvor**: http://studepedia.org/index.php?vol=1&post=13323)



Slika 51. Obrambeni položaj s girjom

Vježbač se nalazi u obrambenom položaju na parteru te nam se girja nalazi na donjem dijelu leđa. Vježba služi za razvoj snage mišića trupa i mišića ruku i ramenog pojasapotrebnih u parteru za tehnike obrane od raznih okretanja („afrajzera“..).

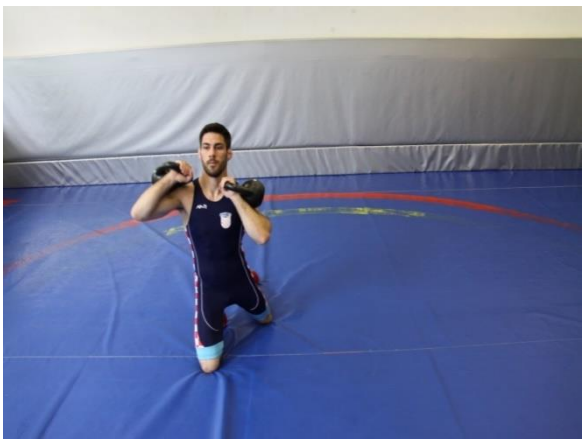



Slika 52. i Slika 53. Podizanje girje stopalom uz zaklon

Vježbač se nalazi u stojećem stavu s time da na jednom stopalu visi girja. Vježbu izvodimo tako da podižemo savijenu nogu s girjom prema gore i malo u koso s istovremenim blagim zaklonom trupa i podizanjem na prste na drugoj stojećoj nozi. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za tehnike s bacanjima u stojećem slobodnom načinu.

Ista vježba se može pronaći i na:

(**Izvor**: https://kupdf.net/queue/rothert-h-tepper-w-manual-of-basic-holds-in-wrestling-for children_5af8a954e2b6f51f3cbc15b5_pdf?queue_id=-1&x=1530714064&z=NzguMS4xNjAuMjEy)




Slika 54. i Slika 55. „Uklizavanje“ s girjama

Vježbač se na početku vježbe nalazi u stojećem stavu i u svakoj ruci držimo girju. Pokret se izvodi tako da se spuštamo na pod s jednim koljenom a zatim u sekvenci s drugim koljenom na pod, a nakon toga se podižemo, tj. ispružamo jednu nogu te odmah i drugu nogu. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za tehnike s ulascima („uklizavanjima“) u noge u slobodnom načinu hrvanja, ali i kod raznih dolazaka na leđa ispod ruke u klasičnom načinu hrvanja.



Slika 56. Penjanje na užetu s girjom

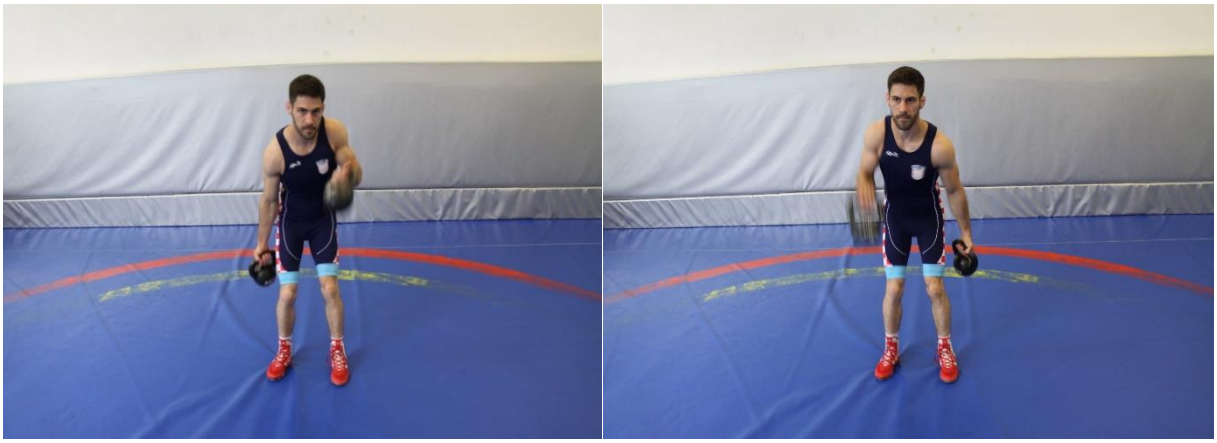
Vježbač se u ovoj vježbi penje na uže s girjom koja je prikopčana na remen. Vježba služi razvoj snage mišića ruku i mišića ramenog pojasa i posebice mišića hvata šake.





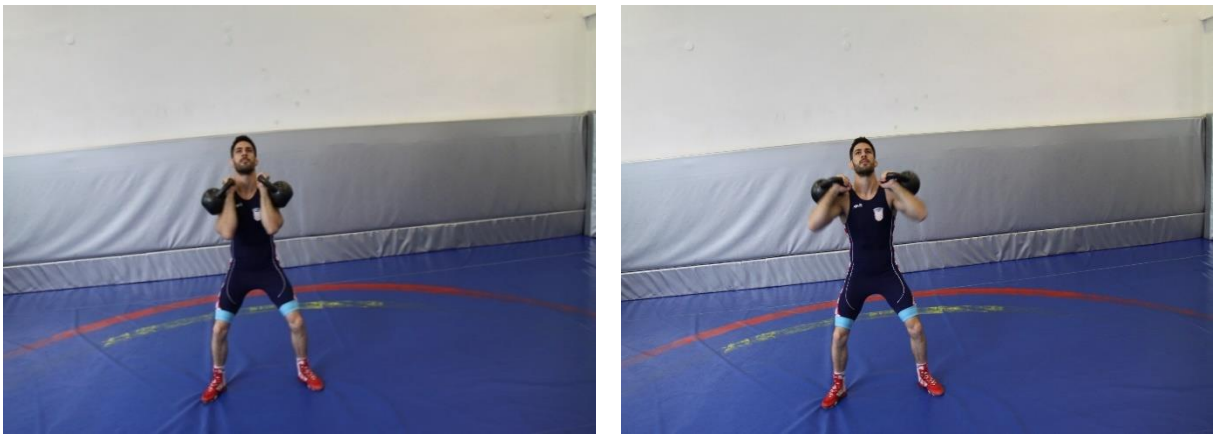
Slika 57. i Slika 58. Kružni nabačaj girjom

Vježbač se nalazi u stojećem položaju te drži girju u jednoj ruci. Girja je prislonjena na podlaktici te se pokret se izvodi tako da se s girjom izvodi kružni nabačaj ispred sebe i nazad u početni položaj. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za tehnike sa „zavlačenjem ruku“, odnosno za taktičku pripremu povoljne pozicije za različite tehnike bacanja iz stojećeg položaja.



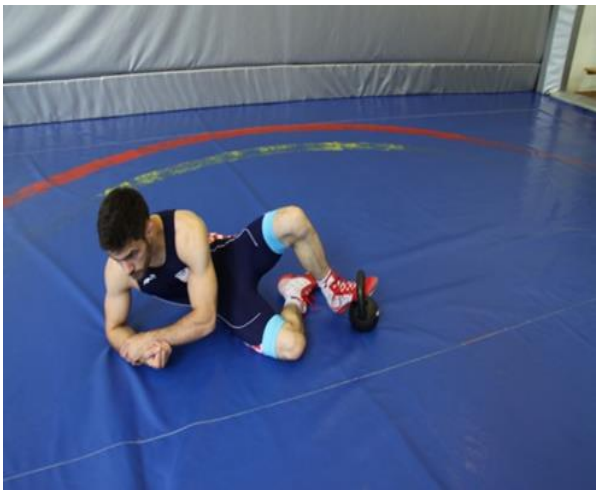
Slika 59. i Slika 60. Povlačenje rukama

Vježbač se nalazi u stojećem stavu te drži girje s dvije ruke. Vježba se izvodi tako da se rukama izvode kružni pokreti prema naprijed i natrag. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za povlačenje protivnika u stojećem položaju.



Slika 61. i Slika 62. Povlačenje laktovima

Vježbač se nalazi u stojećem položaju u te drži dvije girje koje mu leže na podlakticama. Pokret se izvodi tako da se podižu laktovi prema gore. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za podizanja ruku u stojećem položaju.





Slika 63. i Slika 64. Podizanje girje stopalom u ležanju

Vježbač se nalazi u ležećem položaju na boku te se girja nalazi na stopalu. Pokret se izvodi tako da se podiže girja prema gore i natrag. Vježba služi kao metodička kondicijska priprema za podizanja nogu u slobodnom načinu hrvanja.

Ista vježba se može pronaći i na:

(**Izvor**:https://kupdf.net/queue/rothert-h-tepper-w-manual-of-basic-holds-in-wrestling-for children_5af8a954e2b6f51f3cbc15b5_pdf?queue_id=-1&x=1530714064&z=NzguMS4xNjAuMjEy)

6. ZAKLJUČAK

U ovome radu su prikazane i opisane najosnovnije bazične i specifične vježbe za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti s girjama koje se koriste u treningu hrvača. Te vježbe se pretežito odnose na periode bazične i specifične kondicijske pripreme hrvača.

Ukupno je prikazano i opisano 10 bazičnih i 19 specifičnih vježbi koje se koriste u treningu hrvača. Ove vježbe predstavljaju osnovni repertoar s kojim bi hrvači u svojim treninzima trebali raspolagati. Premda se girja koristi u hrvačkom treningu, ipak, postoji potreba zbog njene iznimne korisnosti da se dodatno pojača rad girjama i da se još više uključe navedene vježbe u trening hrvatskih hrvača.

Prikazane i opisane vježbe također mogu biti korisne i sportašima iz drugih borilačkih sportova, pa se preporuča njihovo veće uključivanje u treninge.

Također, u radu je opisana i povijest girje i drugih rekvizita u sklopu hrvačkog treninga, a isto tako opisana je i njena važna uloga s aspekta metodike kondicijske i tehničke pripreme u treningu hrvača.

7. LITERATURA

Alter, J. S. (1992). *The Wrestler's Body: Identity and Ideology in North India*. Oakland: University of California Press.

Speed and power exercises for wreslers - Soviet time documentary (n.d.). Dostupno na https://www.youtube.com/watch?v=pMXadANmrXc

Breakingmuscle. (n.d.). Dostupno na https://breakingmuscle.com/fitness/unleash-your-true-strength-what-we-can-learn-from-the-ancients.

Bugarske vreće (n.d.). Dostupno na https://www.escapefitness.com/media/wysiwyg/escape_fitness/new-products/professional-bulgarian-bag-group.jpg

Bybon. (n.d.). U Wikipedia. Dostupno na https://en.wikipedia.org/wiki/Bybon.

Dijagonalno prebacivanje girje. Dostupno na https://www.youtube.com/watch?v=pMXadANmrXc

Elmo, T. (2011). *Bulgarian Bag*. Loc Publishing.

Even, Z. (2005). *How a Young Wrestler Got Phenomenal Results from a 20-Minute Russian Kettlebell Workout*. Dragon Door Publications.

Girje različitih težina (n.d.). Dostupno na http://workout.ba/wp-content/uploads/2015/02/girje_komplet.jpg

Hartmann, J., Tünnemann, H. (1980). *Ringen: eine Antleitung für jedermann*. Sportveil.

Healthyexercize. (n.d.). Dostupno na http://healthyexercize.com/kettlebell-fun-facts/.

HFE (n.d.). History of Kettlebell Training Infographic. Dostupno na https://www.hfe.co.uk/blog/history-of-kettlebell-training-infographic/.

Hrvač indijskog folklornog načina hrvanja „kushti“ vježba s drevnim indijskim hrvačkim rekvizitom (gada). Dostupno na https://cdn2.omidoo.com/sites/default/files/imagecache/full_width/images/bydate/201509/gadacollage1.jpg

Jajčević, Z. (2010). *Povijest športa i tjelovježbe*. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Karninčić, H., Baić, M. (2014). Da li su novi rekviziti za razvoj jakosti i snage doista novi? Trenažni rekviziti u hrvanju – povijesni pregled. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L.Milanović, V.Wertheimer (ur.), *Kondicijska priprema sportaša*, str. 467-470. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.

Kettlebell. (n.d.). U Wikipedia. Dostupno na https://en.wikipedia.org/wiki/Kettlebell.

Kettlebellkings. (n.d.). Dostupno na https://www.kettlebellkings.com/the-history-of-kettlebell-poods/.

Kramer, W. J. i Hakinnen, K. (2008). *Handbook of Sports Medicine and Science, Strength Training for Sport*. Wiley.

Kruženje girjom oko trupa (n.d.). Dostupno na http://studepedia.org/index.php?vol=1&post=13323

Kudrna, D., Kudrna, M., Bašić**,** M.(2009). Primjena girja u kondicijskoj pripremi sportaša i rekreativaca. *Kondicijski trening*, 8(2), 19-29.

Marić, J., Baić, M., Aračić, M. (2003). Kondicijska priprema hrvača. U D. Milanović, I. Jukić (ur.). *Kondicijska priprema sportaša* (str. 339-346). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.

Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). *Primjena hrvanja u ostalim sportovima*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Maks Leidinger, utemeljitelj prvog hrvačkog kluba. Dostupno na http://www.bozostarcevic.com/razno_hrvanje_hrvatska_max_Ledinger.jpg

Milanović D. (2013). *Teorija treninga*. Zagreb: Kineziološki Fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Milon iz Krotona. Dostupno na : http://www.ironrepublic.rs/wp-content/uploads/2016/09/milu.jpg

Originalne ruske girje. Dostupno na

https://www.cavemantraining.com/wp-content/uploads/2016/11/vintage-kettlebell-training-18-320x240.jpg

Pearl, B. i Golueke R. (2005). *Getting Stronger: Weight Training for Sports*. Shelter Publications, Incorporated.

Podizanje girje pomoću niti. Dostupno na http://studepedia.org/index.php?vol=1&post=13323

Podizanje girje s dvije klupe. Dostupno na https://www.youtube.com/watch?v=pMXadANmrXc

Podizanje girje stopalom u ležanju. Dostupno na https://kupdf.net/queue/rothert-h-tepper-w-manual-of-basic-holds-in-wrestling-for children_5af8a954e2b6f51f3cbc15b5_pdf?queue_id=-1&x=1530714064&z=NzguMS4xNjAuMjEy

Podizanje girje stopalom uz zaklon. Dostupno na https://kupdf.net/queue/rothert-h-tepper-w-manual-of-basic-holds-in-wrestling-for children_5af8a954e2b6f51f3cbc15b5_pdf?queue_id=-1&x=1530714064&z=NzguMS4xNjAuMjEy

Polukrug s girjom u hrvačkom mostu. Dostupno na https://www.youtube.com/watch?v=pMXadANmrXc

Rothert, H. i Tepper, W. (1988). Manual of basic holds in wrestling for children. International Amateur Wrestling Federation – FILA

Ruski hrvač izvodi specifičnu vježbu za hrvanje s girjom. Dostupno na

https://www.youtube.com/watch?v=pMXadANmrXc

Sport4pro. (n.d.). Dostupno na https://www.sport4pro.net/blog/sport-fitness/sto-je-to-girja-i-zasto-ju-toliko-volimo-141/.

Stijena iz Bybona. Dostupno na http://i.imgur.com/9x9Muvx.jpg?1

Teampredator. (n.d.). Dostupno na http://teampredator.net/ketteball-osnove/.

T-nation. (n.d.). Dostupno na https://www.t-nation.com/training/are-heavy-kettlebell-swings-better-than-deadlifts.

Todd, J. **(**1995**)**. *From Milo to Milo: A History of Barbells, Dumbells, and Indian Clubs*. Iron Game History

Tsatsouline, P. (2002). *From Russia with Tough Love*. Dragon Door Publications.

Tsatsouline, P. (2001). *The Russian Kettlebell Challenge*. Dragon Door Publications.

Voropayev, V. I. (1986). On kettlebell lifters' training methodology. *Weight-lifting Yearbook* (str. 43-47). Moskva: Fizkultura i Sport.