

Metodika obuke padova kao važna priprema u savladavanju hrvačkih tehnika bacanja uvinućem

Plašć, Željko

Master's thesis / Specijalistički diplomski stručni

2019

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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:063253>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-16**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
(Studij za stjecanje stručnog naziva:
Stručni specijalist trenerske struke hrvanja)

Željko Plašč

**Metodika obuke padova kao važna
priprema u savladavanju hrvačkih tehnika
bacanja uvinućem**

(završni rad)

Mentor:

dr. sc. Kristijan Slačanac, predavač

Zagreb, listopad 2019.

Sadržaj

Uvod

Problem rada	2
Cilj rada.....	2
Strukturalne i biomehaničke karakteristike bacanja uvinućem	3
Metodski put za usavršavanje padova.....	5
1. Bazične hrvačke vježbe u obuci padova.....	7
Bazične hrvačke vježbe iz mirovanja	8
Bazične hrvačke vježbe iz kretanja	11
2. Specifične hrvačke vježbe u obuci padova.....	12
Pad naprijed na prsa	12
Pad strance.....	14
Pad naprijed preko ramena	17
Pad nazad.....	23
3. Situacijske hrvačke vježbe u obuci padova	27
Imitacijske vježbe u hrvanju.....	32
Vježbe u paru.....	32
Ostale specijalističke vježbe za bacanje uvinućem	33
Zaključak	34
Literatura	35

METODIKA OBUKE PADOVA KAO VAŽNA PRIPREMA U SAVLADAVANJU HRVAČKIH TEHNIKA BACANJA UVINUĆEM

Sažetak

Padovi se osim u hrvanju koriste u judu, nogometu, rukometu, odbojci i ostalim sportovima, ali i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. U hrvanju se koriste kao sredstvo sigurnog i boljeg prizemljenja, a mogu poslužiti kao sredstvo za prevenciju nastanka ozljede u drugim sportovima. U metodici obuke padova potrebno je poštivati metodski put uz individualan pristup te postupno i progresivno povećavati amplitudu, visinu i brzinu izvedbe. Najpogodnija metoda poučavanja padova kod početnika je analitička i sintetička a kod naprednih hrvača situacijska metoda. Cilj ovog rada bio je opisati važnost i ulogu metodike obuke hrvačkih padova u treningu hrvača, te prikazati vježbe padova koje se primjenjuju u treningu hrvača s ciljem sprječavanja nastanka ozljeda te boljeg, jednostavnijeg i sigurnijeg padanja u funkciji učenja i uvježbavanja tehnika uvinućem. Prikazane vježbe u ovom radu mogu biti će korisne trenerima hrvanja i drugih borilačkih sportova te profesorima tjelesne i zdravstvene kulture u obuci padova.

Ključne riječi: grčko rimski način, trening, početnici, judo, borilački sportovi

METHODOLOGY OF FALL DOWN TECHNIQUE AS IMPORTANT PREPARATION IN LEARNING OF WRESTLING BRIDGING TECHNIQUES

Abstract

Except in wrestling, the fall down technique are use in judo, football, handball, volleyball and other sports but also in physical education. In wrestling training, they can use as prevention for safety and better landing of wrestlers as well as prevention of injury in other sports disciplines. In methodology of falls down, it is necessary to follow methodological procedure, individually and progressive increase amplitude, high and velocity. The most suitable method of teaching falls for beginners is analytical and synthetic and for advanced wrestlers the situational method. Main goal of this paper is describe important of methodology of fall down in wrestling training as well as present exercises used in wrestling training to prevent injury and better, simpler and safer falls in learning techniques. Presented exercises will be useful to wrestling trainers as well as trainers of other combat sports and expert of physical education.

Key Words: Greco-Roman style, training, beginners, judo, martial arts

Uvod

Hrvanje pripada skupini polistrukturalnih acikličnih sportova koji se sastoji od niza složenih sportskih gibanja i zahvata koji se izvode u različitim smjerovima s promjenjivom jačinom i tempom (Marić, 1985). Padovi su elementi hrvanja s kojima se hrvač susreće već na samom početku treniranja hrvanja. Isto tako, dobro savladane tehnike padova i iskusnim hrvačima pomažu u izbjegavanju ozljeda i olakšavaju podnošenje učestalih padanja tijekom treninga i natjecanja. Od iznimne važnosti je već u najranijoj dobi savladati tehniku padova, kako sportaš ne bi imao strah od padanja i ozljeda te na taj način udaljiti početnika iz hrvanja.

Osnovni smisao pada kao tehničkog elementa u hrvanju je spustiti težinu tijela na tlo postupno, kotrljanjem ili u cijelosti na što veću površinu. Pri pravilnom načinu izvođenja pada cilj je da što više tjelesnih točaka u istom trenutku dodirne tlo kako bi se težina tijela rasporedila na što veću površinu. Nekoliko trenutaka prije nego što tijelo padne na tlo, maksimalna brzina udarca rukom o tlo amortizira pad tijela (Sertić, 2004).

O važnosti padova u svakodnevnom životu najviše govori podatak da su padovi vodeći vanjski uzrok smrti od ozljeda u 2017. godini (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2019), stoga je obuka padova uključena u nacionalne obrazovne standarde. Kroz Nacionalni kurikulum za tjelesnu i zdravstvenu kulturu (TZK), obuka padova se provodi pomoću sadržaja za ostvarivanje odgojno-obrazovnih ishoda u područjima kineziološka teorijska i motorička znanja te motorička postignuća (Ministarstvo znanosti i obrazovanja, 2019). Kao vrlo važno sredstvo koje ima utilitarnu primjenu, padovi su implementirani u nastavni plan i program TZK u osnovnoj školi (Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta, 2006).

Obuka padova nije karakteristična samo za hrvanje, ona svoje mjesto pronalazi i u drugim sportovima poput juda, koji primjenom projekta „Judo u škole“ uspješno provodi obuku padova djece i mladih. Također, primjena padova može se uočiti i kod drugih sportova poput rukometa, nogometa, odbojke, itd. Uspješnim savladavanjem padova kroz nastavu TZK ili neku sportsku granu, moguće je preventivno djelovati i na taj način spriječiti nastanak ozljede, stoga je vrlo važno poznavati metodiku obuke padova.

Ovaj rad poslužiti će trenerima hrvanja prilikom obuke padova u savladavanju tehnika uvinućem, kao i trenerima drugih sportova te profesorima TZK kao pomoćno sredstvo za obuku padova. Cilj rada je prikazati bazične vježbe koje se odnose na učenje padova u mirovanju i kretanju, vježbe za učenje padova u situacijskim uvjetima te specijalne hrvačke vježbe za učenje tehnike bacanja uvinućem.

Problem rada

Metodika obuke padova u treningu hrvača poznata je već tisućama godina, međutim u Hrvatskoj ne postoji značajna literatura koja opisuje metodiku obuke padova pa je stoga važno opisati i sistematizirati methodske vježbe hrvačkih padova.

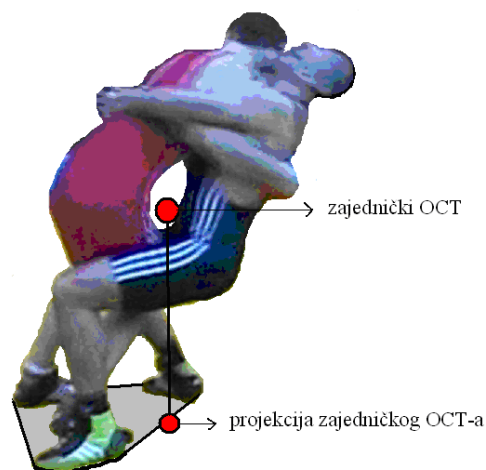
Cilj rada

Cilj rada je opisati važnost i ulogu metodike obuke hrvačkih padova u treningu hrvača. Uz to, cilj rada je opisati i prikazati vježbe padova koje se primjenjuju u treningu hrvača s ciljem sprječavanja nastanka ozljeda te boljeg, jednostavnijeg i sigurnijeg padanja u funkciji učenja i uvježbavanja tehnika uvinućem.

Strukturalne i biomehaničke karakteristike bacanja uvinućem

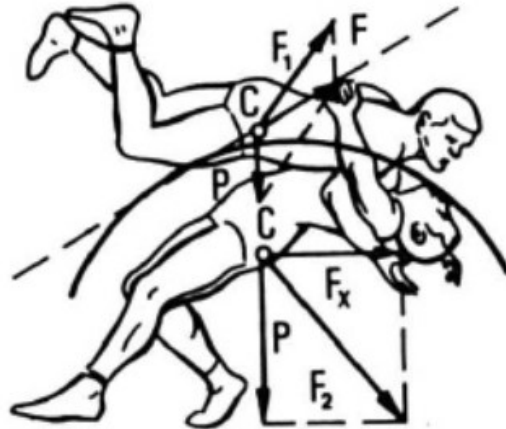
Izvođenje svakog hrvačkog elementa ovisi o položaju izvođača i protivnika, brzom uočavanju povoljne pozicije za bacanje ili stvaranje povoljnih preduvjeta pomoću određenih taktičkih priprema zahvata (Kostanjević i sur., 2007). Podaci prikupljeni putem kinematičke analize efikasnosti izvedbe tehnike bacanja „prednji pojas“ mogu se smatrati orijentacijskim standardima, te kao takve mogu poslužiti u metodičkom procesu obuke, usavršavanja i detekciji pogrešaka izvedbe tehnika bacanja uvinućem u trenažnim i natjecateljskim uvjetima (Pekas i Hraski, 2001).

Prema Karninčiću (2015) kod bacanja s uvinućem prije podizanja protivnika sa poda, napadač savija noge u koljenom zglobu pod kutem od oko 65° , pretklanja gornji dio tijela u kukovima za oko 70° i čvrsto primiče trup protivnika na svoje grudi. Kut u ramenom zglobu u ovom položaju je oko 87° , a u lakatnom 135° . Centar težišta tijela projicira se na zadnju granicu površine oslonca i u tom trenutku napadač se kratko nalazi u stanju labilne ravnoteže jer dolazi do preklapanja položaja izazvanog polučučnjem na prevladavajući režim mišićnog rada usmjerenog na svladavanje protivnika (Slika 1). U ovoj poziciji najveće je opterećenje na mišiće nogu i trupa. Prilikom podizanja protivnika s tla mišići stopala, potkoljenice i natkoljenice osiguravaju prilično stabilan oslonac opružaćima trupa za njihov rad. U ovoj fazi kut u lakatnim zglobovima iznosi oko 115° , dok je u ramenom oko 82° , kukovima 92° , a koljenskom 79° te skočnim zglobovima oko 75° . Protivnika se izbacuje iz ravnoteže čvrstim privlačenjem na grudi pri čemu se i kut u zglobovima lakta smanjuje za $20\text{-}25^\circ$, nakon čega se radi pobijanje gdje hrvač nastavlja aktivno padati unazad uvinućem, eksplozivnim zaklonom glave i opružanjem nogu u koljenima. Istovremeno za vrijeme toga hrvač koji se baca izvodi visok pad naprijed s obuhvatom rukama preko napadača.



Slika 1. Pozicija labilne ravnoteže u trenutku navlačenja protivnika (Karninčić, 2015)

Vrijeme složenog motoričkog zadatka traje otprilike 300 milisekundi, ulazak u zahvat traje oko 400 milisekundi, dok vrijeme podizanja i podbijanja traje oko 600 milisekundi, a faza leta i završnice oko 400 milisekundi. Pritom je vertikalna sila podbijanja oko 150 kg, dok je horizontalna 90 kg.



Slika 2. Projekcija slika kod bacanja uvinućem (Petrov, 1986)

S obzirom da je kod bacanja uvinućem gornji dinamički oslonac na grudima napadača, a krak sila podbijanja na tijelu protivnika u području njegovog općeg centra težišta, bacanja uvinućem pripadaju s biomehantičke točke gledišta jednokrakim polugama (Slika 2). Druga sila koja je usmjerena dijagonalno dolje i nazad sastoji se od sile težine napadača i sile proizvedene uvinućem trupa te radom muskulature ruku i ramenog pojasa pri izbacivanju iz ravnotežnog položaja (Cipriano, 1993).

Metodski put za usavršavanje padova

Padovi su prvi elementi s kojima se početnici susreću u hrvanju, pa zauzimaju primarno mjesto u kvalitetnoj pripremi hrvača. Cilj usvajanja i usavršavanja tehnike padova je spriječiti ozljede koje se mogu dogoditi kod izvedbe bacanja (Sertić, 2004). Osim toga, služe za zaštitu glave prilikom padanja te posljedično zaštitu vratne kralježnice od povreda koje mogu nastati pri padu (Ivčić, Baić i Slačanac, 2015). Prilikom izvođenja padova, dolazi do prvih susreta sa hrvačkom strunjačom koja je meka ukoliko je tehnika pada dobro savladana, ili tvrda i odbojna ako tehnika nije dobro naučena. Pravilno naučeni i savladani padovi pomažu pri oslobađanju straha od samog padanja i ozljeda. Naime, kvalitetna obuka padova utječe na oslobađanje vježbača straha od padanja, samim time i straha od potencijalnih ozljeda izazvanih padovima. Također, adekvatno naučena tehnika padanja utječe i na hrabrost pri odvajanju od podloge pa se povećanjem amplitude padova, visine i daljine leta prije pada uz povećanje snage i brzine izvođenja vježbač priprema za naprednije vježbanje hrvačkih tehnika. Osim same komponente sigurnosti, kvalitetno poznavanje i izvođenje padova razvija i koordinaciju i ravnotežu te utječe na samopoštovanje. Tek nakon dobro savladanih tehnika padova može se pristupiti učenju hrvačkih tehnika (Petrov, 1986). Određenim sustavima treninga mogu se razvijati motoričke sposobnosti i to ravnoteža, fleksibilnost, koordinacija i snaga, i funkcionalne sposobnosti hrvača. Zbog varijabilnih uvjeta u kojima se izvode pokreti u borilačkim sportovima važan faktor izvedbe su kognitivne i konativne sposobnosti.

Padovi koji se najčešće primjenjuju u hrvanju su: pad naprijed, pad nazad, pad bočno, pad na prsa, itd. Učenje tehnike padova može se razdvojiti na tri razine koordinacije:

1. Učenje tehnike pada iz mirovanja,
2. Učenje tehnike pada iz kretanja,
3. Učenje tehnike pada u situacijskim uvjetima

Metode poučavanja prema načinu prenošenja motoričkih informacija dijele na verbalnu, vizualnu, motoričku (demonstracija) problemska i kombinirana (Milanović, Jukić i Šimek, 2003). Prema Milanović, Jukić i Šimek (2003) klasifikacija metoda poučavanja prema načinu usvajanja (svladavanja) motoričkih zadataka dijeli se na:

1. Analitička metoda - podrazumijeva podjelu globalne strukture na više etapa, odnosno elemenata koji se uče zasebno, a zatim se nakon određenog vremena, integriraju u cjelinu. Analitiko učenje je opravdano u slučajevima: ako je aktivnost vrlo složena i teška, ako se aktivnost sastoji od velikog broja elemenata, odnosno

strukturalnih jedinica, kada cjelovito izvođenje izaziva strah i kada se stvaraju inercijske sile koje početnik teško svladava

2. Sintetička metoda – podrazumijeva učenje motoričkog zadatka kao cjeline. Sintetičko učenje ima više prednosti: lakše se formira ispravna predodžba o cjelini strukture kretanja, lakše se shvaća uzročno-posljedična povezanost pojedinih etapa, gibanja se izvode u logičnom slijedu, što pozitivno utječe na shvaćanje smisla cijele radnje, pozitivno utječe na motivaciju, omogućuje stvaranje i korištenje kinestetičkih informacija koje predstavljaju značajan izvor podataka tijekom usvajanja novog pokreta, od prvog trenutka usvaja se ispravan ritam gibanja, bez kojega nije moguće postići odgovarajući krajnji efekt aktivnosti, lakše se koriste i kontroliraju inercijske sile i interne sile lokomotornog sustava. Nedostaci sintetičke metode mogu biti: pojedine strukturalne jedinice mogu se usvojiti nedovoljno precizno i postoje objektivne teškoće da dijete složenu strukturu kretanja izvede s odgovarajućom kontrolom prostorno-vremenskih parametar
3. Situacijska metoda - stabilizacija i automatizacija znanja može postići samo primjenom situacijskih modaliteta treninga
4. Ideomotorička metoda - sastoji u tome da sportaš misaono reproducira zadanu motoričku aktivnost.
5. Kombinirana metoda – obuhvaća primjenu analitičke, sintetičke, situacijske i ideomotoričke metode.

Prema Petrov (1977) metode usavršavanja moguće je podijeliti na: 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 idealnim uvjetima: suvježbač miruje, asistira itd.).
2. Promjenjiva metoda. Trenažni se uvjeti mijenjaju. Ovamo se ubrajaju svi metodički putovi čijim se posredovanjem mijenjaju partneri, suprotstavljanje, oblici borbe i dr.
3. Kontrolna metoda. Služi za provjeru uspješnosti hrvača (kontrolne borbe, kontrolna natjecanja itd.).
4. Natjecateljska metoda. Zahtijeva maksimalno očitovanje mogućnosti sportaša u vrijeme natjecanja

1. Bazične hrvačke vježbe u obuci padova

Bazičnu kondicijsku pripremu karakteriziraju vježbe koje po dinamici neuro-mišićnih naprezanja i po strukturi kretanja pripadaju u osnovna kretanja koje hrvači vrše tijekom borbe, a njihova osnovna namjena je podizanje bazičnih motoričkih sposobnosti hrvača (Marić, Baić, Aračić, 2003). Bazične vježbe koje se primjenjuju u hrvanju, a mogu poslužiti kao sredstvo i dobra priprema u metodici obuke padova su kolut naprijed, kolut natrag, leteći kolut, sklopka s čela, premet naprijed, premet natrag, salto naprijed, salto unatrag (Marić, Baić, Cvetković, 2007). U ovom radu vježbe za obuku padova biti će prikazane kroz tri razine: učenje tehnike padova iz mirovanja, učenje tehnike pada iz kretanja i učenje tehnike pada u situacijskim uvjetima.

Zbog velikog utjecaja na koordinaciju, brzinu, snagu i fleksibilnost, akrobatske vježbe su sastavni dio gotovo svakog uvodno – pripremnog dijela treninga u hrvanju. Mladi hrvači uzrasta do 17 godina u etapi usmjerene pripreme vrlo efikasno primjenjuju tehničko – taktičke komplekse dizanja iz partera i bacanja uvinućem uz već savladanu tehniku padova. Za ovakvu radnju potrebna je iznimno visoka razina koordinacije, eksplozivne snage i fleksibilnosti. Ukoliko se u dobi od 10 do 14 godina, tj. u etapi osnovne pripreme, nije davalo dovoljno pažnje akrobatskim vježbama posljedice će biti vidljive u starijoj dobi (Marić, Baić, Cvetković, 2007).

U fazi poučavanja prema načinu prenošenja motoričkih informacija vrlo je važna dobra demonstracija. Na temelju dobre demonstracije sportaš koji uči stvara model racionalne izvedbe strukture postavljenog motoričkog zadatka. Zato je potrebno demonstraciju prilagoditi sportaševim motoričkim i mentalnim, odnosno perceptivnim sposobnostima (Milanović, Jukić i Šimek, 2003).

Uloga trenera u postupku tehničko-taktičkog poučavanja je promatrati sportaša u akciji i registrirati uspješnost prvih pokušaja, na jednostavan, precizan, razumljiv i uvjerljiv način objasniti principe izvođenja naglašavajući potrebne radnje, demonstrirati ih i pratiti reakcije - sve to raditi polako, pažljivo i razumljivo, zauzimati pozitivan, angažirajući i motivirajući stav te biti vrlo strpljiv i pozitivno usmjeren prema sportašu, pohvaliti ga ako je to zaslužio (Milanović, Jukić i Šimek, 2003).

Bazične hrvačke vježbe iz mirovanja

Metodski put za savladavanje padova započinje sa bazičnim pripremama za padove kao što su bočna valjanja (Slika 3), kolutovi (Slika 4) i akrobatika (Slika 5).

1) Bočno valjanje



Slika 3. Bočno valjanje

2) Kolut naprijed

Kod elementa kolut naprijed početni položaj je stav spojeni iz kojega se hrvač spušta u čučanj i stavlja dlanove na strunjaču ispred stopala u širini ramena. Ruke se lagano savijaju u laktu, glava se pretklanja prema prsima i hrvač se otiskuje od strunjače nogama prema naprijed što dovodi do ispružanja nogu u koljenima. Težina tijela prenosi se s ruku na zatiljak i leđa, te se kroz povaljku završava u čučnju s rukama na koljenima (Slika 4).



Slika 4. Kolut naprijed

3) Leteći kolut iz mjesta s odrazom

Učenje letećeg koluta odvija se prvo na debelu strunjaču uz trenerovo čuvanje i pomaganje koje se sastoji od potiskivanja glave hrvača na prsa u fazi leta. Kada je leteći kolut dobro savladan, on je podloga za savladavanje naprednijih elemenata akrobatike kao što su leteći kolut iz zaleta, leteći kolut iz zaleta preko suvježbača, salto naprijed, te elemenata padova iz zaleta prema naprijed, padova naprijed iz zaleta preko suvježbača i sl.

Iz stava spetnog s rukama u uzručenju hrvač istovremeno zaruči rukama i izvodi počučanj kako bi dobio početni zamah. Energičnim ispružanjem nogu, zamahom ruku prema uzručenju, prijenosom tijela prema naprijed i odrazom od strunjače započinje faza leta. Rukama se prvo dodiruje strunjača i time amortizira pad (Slika 5). Element završava povratkom hrvača u ravnotežu i podizanjem u početni spetni stav.



Slika 5. Leteći kolut iz mjesta s odrazom

4) Leteći kolut preko partnera na debelu strunjaču

Iz spetnog stava s rukama u uzručenju hrvač istovremeno zaruči rukama i izvodi počučanj kako bi dobio početni zamah. Noge se energično ispružaju s odrazom u zrak kako bi se dobila potrebna amplituda za let preko partnera, dok se ruke u zamahu usprave gore i naprijed s prijenosom težine tijela i odrazom od strunjače gdje započinje faza leta (Slika 6). Tijelo se prevrće preko glave koja je pretklonjena prema prsima, te se vrši amortizacija rukama koje prve dodiruju strunjača, a potom i zatiljkom nakon čega se vrši prevrtanje preko leđa i kukova. Element završava povratkom hrvača u ravnotežu i podizanjem u početni spetni stav.



Slika 6. Leteći kolut preko partnera na debelu strunjaču

5) Leteći kolut s povišenja na debelu strunjaču

Sa švedskog sanduka hrvač iz spetnog stava s rukama u uzručenju hrvač istovremeno zaruči rukama i izvodi počučanj kako bi dobio početni zamah. Energičnim ispružanjem nogu, zamahom ruku prema uzručenju, prijenosom tijela prema naprijed i odrazom od strunjače započinje faza leta. Glava hrvača je pretklonjena prema prsima. Dodirom strunjače dlanovima ruku vrši se amortizacija, te se kroz povaljku dolazi u čučanj (Slika 7).



Slika 7. Leteći kolut s povišenja na debelu strunjaču

Bazične hrvačke vježbe iz kretanja

Nakon pravilnog usvajanja kretnih struktura izabраниh vježbi u lijevu u desnu stranu, naglasak se stavlja na brzinu izvedbe i na izvedbu vježbi iz kretanja, ali i dalje pod uvjetom da se ne narušava pravilnost kretnih struktura (Slačanac, Baić, Vračan, 2012).

1) Leteći kolut iz kretanja preko partnera na hrvačku strunjaču

Iz kretanja hrvač vrši sunožni odraz nogama te zamahom ruku do uzručenja kroz fazu leta preko partnera vrši amortizaciju rukama i kroz povaljku dolazi do stojećeg položaja. Noge se energično ispružaju s odrazom u zrak kako bi se dobila potrebna amplituda za let preko partnera, dok se ruke u zamahu usprave gore i naprijed s prijenosom težine tijela i odrazom od strunjače gdje započinje faza leta (Slika 8).



Slika 8. Kolut letom preko partnera na hrvačku strunjaču

2) Leteći kolut preko strunjače

Iz kretanja prema naprijed, hrvač vrši sunožni odraz nogama te kroz fazu leta preko strunjače izvodi leteći kolut. Važnost obuke ovog elementa kao elementa koji prethodi padu naprijed iz kretanja jest uvježbavanje visine i dužine faze leta (Slika 9).



Slika 9. Leteći kolut preko strunjače

2. Specifične hrvačke vježbe u metodici obuke padova

Pad naprijed na prsa

Pad naprijed na prsa se u pojedinim situacijama koristi tijekom hrvačke borbe (Slika 10), a ujedno može poslužiti i kao sredstvo kontranapada prilikom bacanja tehnike uvinućem (npr. prednji pojas).



Slika 10. Primjer pada naprijed na prsa iz borbe (izvor: Youtube)

Metodika učenja pada naprijed na prsa odnosi se na pad naprijed na prsa, pad naprijed na prsa iz klečanja, pad naprijed na prsa iz čučnja, pad naprijed na prsa iz stojećeg položaja te pad na prsa skokom.

Specifične hrvačke vježbe obuke pada naprijed na prsa iz mirovanja

1) Pad naprijed na prsa iz klečanja

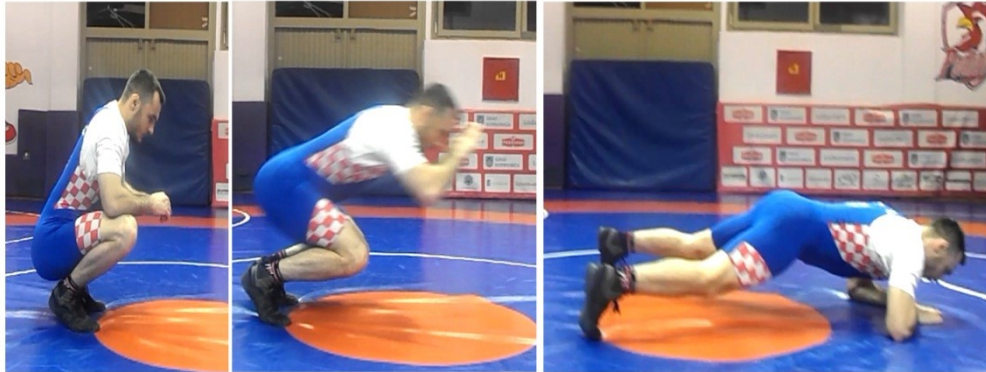
Pad naprijed izvodi se tako da se tijelo nagine prema naprijed, tijelo je pruženo, a amortizacija se vrši dlanovima i podlakticama. Iz početne pozicije klečanja, hrvač pruženim tijelom vrši pad naprijed na podlaktice kojima amortizira dodir s podlogom (Slika 11).



Slika 11. Pad naprijed na prsa iz klečanja

2) Pad naprijed na prsa iz čučnja

Iz početne pozicije čučnja, hrvač nogama vrši blagi odraz prema naprijed te pruženim tijelom vrši pad naprijed na podlaktice kojima amortizira dodir s podlogom (Slika 12).



Slika 12. Pad naprijed na prsa iz čučnja

3) Pad naprijed na prsa iz stojećeg položaja

Iz stojećeg položaja hrvač pruženim tijelom vrši pad naprijed na podlaktice kojima amortizira dodir s podlogom (Slika 13).



Slika 13. Pad naprijed na prsa iz stojećeg položaja

4) Pad naprijed na prsa okretom za 180°

Hrvač se odbacuje jednom nogom i u trenutku kada je tijelo u horizontalnom položaju, hrvač izvodi zaokret u zraku za 180° te padne na ruke i prsa. (Slika 14).



Slika 14. Pad naprijed na prsa okretom za 180°

Pad strance

Pad strance koristi se za zaštitu tijela prilikom bacanja u stranu, dok u postupku učenja nekih tehnika bacanja uvinućem (jednoručni salto) kod mlađih dobnih skupina hrvača, može poslužiti kao odlično sredstvo za savladavanje straha od pada unazad, lakšeg pada naprijed partnera koji pada, te kao smjernica u koju stranu se bacanje vrši. U hrvačkoj borbi pad u stranu primjenjuje se prilikom bacanja uvinućem tehnike jednoručnog salta (Slika 15).



Slika 15. Primjer pada strance nakon bacanja uvinućem u borbi (Izvor: Youtube)

Metodski put za savladavanje pada u stranu sastoji se od vježbanja pada iz sjedećeg položaja, a zatim iz čučućeg i stojećeg.

Specifične hrvačke vježbe obuke pada strance iz mirovanja

1) Pad strance iz sjedećeg položaja

Iz početnog sjedećeg položaja, hrvač vrši otklon ustranu s istovremenim zamahom ruku i nogu u stranu, te pri dodiru sa strunjačom radi amortizaciju podlakticom i nogama (Slika 16).



Slika 16. Pad strance iz sjedenja

2) Pad strance iz čučnja

Iz polučučnja, hrvač vrši zamah nogom (desnom nogom u lijevu prednju stranu ili obrnuto) i rukom (desnom rukom u lijevu strnu ili obrnuto) u jednu stranu, te kroz povaljku vrši amortizaciju podlakticom o strunjaču i pada na bočnu stranu (Slika 17).



Slika 17. Pad strance iz čučnja

3) Pad strance iz stojećeg položaja

Iz stojećeg položaja, hrvač vrši zamah nogom (desnom nogom u lijevu prednju stranu ili obrnuto) i rukom (desnom rukom u lijevu strnu ili obrnuto) u jednu stranu te vrši amortizaciju desnom podlakticom o strunjaču i pada na bočnu stranu (Slika 18).



Slika 18. Pad strance iz stajanja

Specifične hrvačke vježbe obuke pada strance iz kretanja

1) Pad strance iz kretanja (hodanja) prema naprijed

Hrvač iz hodanja prema naprijed vrši zamah nogom (desnom nogom u lijevu prednju stranu ili obrnuto) i rukom (desnom rukom u lijevu strnu ili obrnuto) u jednu stranu te amortizaciju podlakticom o strunjaču i pada na bočnu stranu (Slika 19).



Slika 19. Pad strance iz kretanja

Pad naprijed preko ramena

Pad naprijed preko ramena koristi se u svrhu zaštite tijela pri bacanju prema naprijed. Pad naprijed preko ramena koristi se u hrvačkoj borbi gotovo kod svih bacanja, a posebno dolazi do izražaja prilikom bacanja uvinućem (Slika 20).



Slika 20. Primjer pada naprijed nakon prednjeg pojasa u borbi (Izvor: Youtube)

Specifične hrvačke vježbe obuke pada naprijed preko ramena iz mirovanja

1) Pad naprijed preko ramena iz kleka na jednom koljenu

Pad naprijed preko ramena iz kleka na jednom koljenu izvodi se tako što vježbač klekne na jedno koljeno i suprotnom rukom vrši zamah rukom prema dolje između ruke i koljena postavljenih na strunjaču. Odrzom stražnje noge vrši pad prema naprijed kojeg izvodi kroz povaljku preko cijele ruke (dlan, lakat, nadlaktica, rame), lopatice i leđa i amortizaciju rukom i nogom. Završnu fazu karakterizira bočni položaj tijela s pruženom rukom i nogom (Slika 21).



Slika 21. Pad naprijed preko ramena iz kleka na jednom koljenu

2) Pad naprijed iz upora prednjeg

Pad naprijed iz upora prednjeg izvodi se tako da se hrvač vrši pretklon prema naprijed i spusti ruku na strunjaču, dok drugom rukom vrši zamah prema suprotnoj nozi. Spuštanjem ramena kroz povaljku vrši pad naprijed te amortizacijom ruke i noge završava u bočnom položaju (Slika 22).



Slika 22. Pad naprijed iz upora prednjeg

3) Pad naprijed preko ramena iz stojećeg položaja

Pad naprijed preko ramena iz stojećeg položaja izvodi se tako da hrvač vrši iskorak prema naprijed desnim stopalom, spušta težište tijela i naginje se prema naprijed. Nakon toga spušta bradu na prsa, vrši pogled u suprotnu stranu preko ramena te kroz povaljku radi pad naprijed. Završnu fazu karakterizira bočni položaj tijela s pruženom rukom i nogom (Slika 23).



Slika 23. Pad naprijed preko ramena iz stojećeg položaja

4) Pad naprijed preko partnera

Pad naprijed preko partnera koji leži na trbuhu s pruženim rukama idealna je metodička vježba učenja pada naprijed za uzrast početnika/ca. Jedan hrvač leži na trbuhu s rukama u uzručenju (Slika 30), dok drugi hrvač stoji pored njega te korakom prema naprijed vrši pretklon tijelom, spušta bradu na prsa, vrši pogled u suprotnu stranu preko ramena te

postavljajući ruku preko partnera i odrazom stražnje noge kroz povaljku radi pad naprijed. Završnu fazu karakterizira bočni položaj tijela s pruženom rukom i nogom (Slika 24).



Slika 24. Pad naprijed preko partnera

5) Pad naprijed preko partnera na debelu strunjaču

Pad naprijed letom preko partnera na debelu strunjaču služi kao metodička vježba usavršavanja tehnike pada naprijed preko ramena. Vježba izvodi iz kretanja prema naprijed (trčanja), odrazom i letom preko partnera koji se nalazi u visokom parternom položaju ispred debele strunjače i amortizacijom na debelu strunjaču. Korištenjem debele strunjače u fazi usavršavanja pada naprijed, čuva se mlade hrvače od nastanka prevelike brzine i sile prilikom amortizacije (Slika 25).



Slika 25. Pad naprijed preko partnera na debelu strunjaču

6) Pad naprijed preko ramena preko pilates lopte

Pad naprijed preko ramena preko pilates lopte može poslužiti kao metodička vježba učenja tehnike pada naprijed preko ramena kod mlađih dobnih skupina. Vježba se može izvoditi s koljena na način da hrvač zagrlji loptu i kotrljanjem zajedno s loptom prema naprijed izvrši pad naprijed. Također, pad naprijed je moguće izvoditi iz mjesta (Slika 26) kao i iz kretanja.



Slika 26. Pad naprijed preko ramena preko pilates lopte

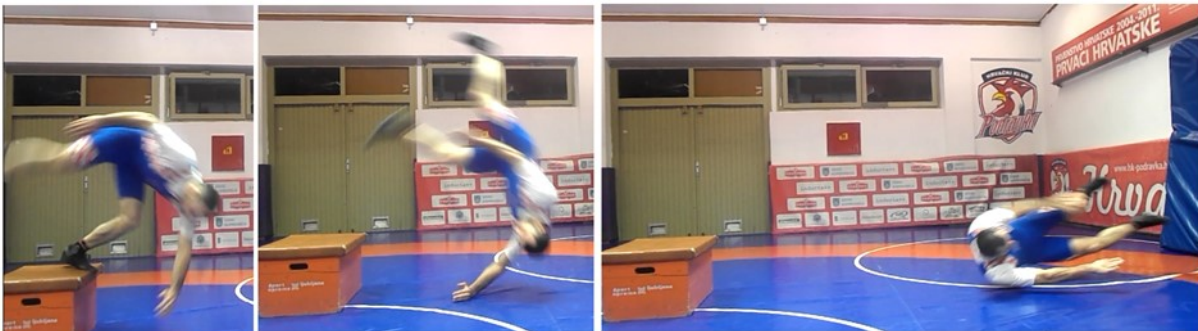
7) Pad naprijed s povišenja na debelu strunjaču

Pad naprijed s povišenja na debelu i hrvačku strunjaču služi za uvježbavanje pada s velike visine. U metodici obuke prvo se primjenjuje pad na debelu strunjaču (Slika 27), dok se u kasnije prelazi na uvježbavanje pada naprijed s povišenja na hrvačku strunjaču (Slika 28).



Slika 27. Pad naprijed s povišenja na debelu strunjaču

8) Pad naprijed s povišenja na hrvačku strunjaču



Slika 28. Pad naprijed s povišenja na hrvačku strunjaču

Specifične hrvačke vježbe obuke pada naprijed preko ramena iz kretanja

1) Pad naprijed preko ramena iz kretanja

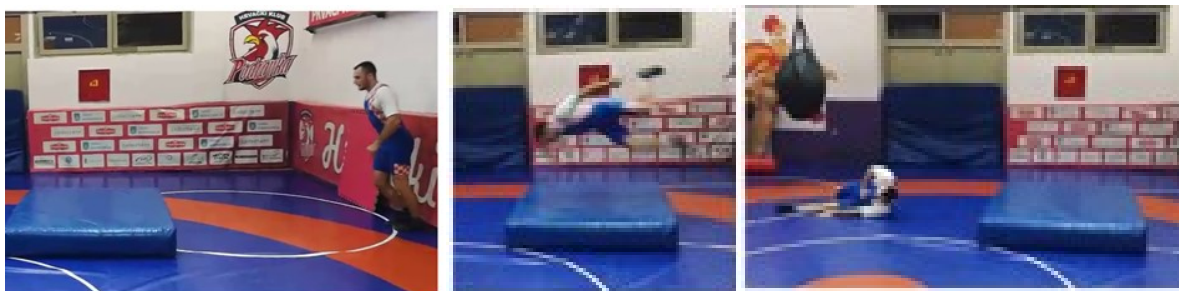
Iz kretanja prema naprijed (laganog hodanja ili trčanja), hrvač vrši pretklon tijelom postavljajući istoimenu ruku i nogu naprijed. Spuštanjem težišta tijela, hrvač vrši pad naprijed prelaskom preko blago zgrčene ruke (podlaktica, nadlaktica, rame) i leđa te završava u bočnom ležećem položaju (Slika 29).



Slika 29. Pad naprijed preko ramena iz kretanja

2) Pad naprijed preko ramena preko vodoravno postavljene strunjače

Iz kretanja prema naprijed (hodanja ili trčanja), hrvač jednonožnim odrazom prema naprijed vrši odraz i izvodi pad naprijed preko desnog ramena preko strunjače. Cilj obuke ovog elementa jest uvježbati visinu i dužinu u fazi leta (Slika 30).



Slika 30. Pad naprijed preko ramena preko vodoravno postavljene strunjače

3) Pad naprijed preko ramena preko okomito postavljene strunjače

Pad naprijed preko okomito postavljene strunjače izvodi se iz kretanja prema naprijed (trčanja). Učenje pada naprijed preko ramena preko okomite strunjače važno je u obuci padova zbog uvježbavanja faze leta i prizemljenja (Slika 31). Prilikom učenja i uvježbavanja ovog elementa, hrvački trener pridržava strunjaču, nadgleda i koordinira rad hrvača koji izvodi pad naprijed preko ramena, ali isto tako i ostalih hrvača koji rade neki drugi element primjenjujući neki od složenijih organizacijskih oblika rada poput izmjenično odjelnog oblika

rada. Ovaj oblik rada moguće je primjenjivati u pripremnom i glavnom dijelu treninga, a njegovom primjenom utjecalo bi se na intenzifikaciju i individualizaciju rada uz bolje osiguravanja trenaznog procesa, posebno kod učenja novih tehnika (Cvetković, Baić, Slačanac, 2009).



Slika 31. Pad naprijed preko ramena preko okomito postavljene strunjače

Pad nazad

Pad nazad koristi se prilikom izvršenja tehnika obaranja u mlađim dobnih skupinama, te ujedno služi kao preduvjet za sigurno padanje prilikom tehnika bacanja uvinućem (stražnji pojas), dizanja iz partera i bacanja uvinućem (Slika 32), dizanja i bacanja obuhvatom trupa, te dizanja i bacanja obrnutim obuhvatom trupa – “rebur”, itd. Pad nazad se koristi kako bi se zaštitilo tijelo u trenutku padanja unazad.



Slika 32. Primjer pada nazad nakon stražnjeg pojasa u borbi (Izvor: Youtube)

Sigurna metoda učenja podrazumijeva savladavanje kretnje od jednostavnijeg prema složenom pa se pad unazad prvo vježba iz sjedećeg položaja, zatim iz čučućeg položaja i na kraju iz stojećeg položaja.

Specifične hrvačke vježbe obuke pada nazad iz mjesta

1) Amortizacija rukama iz sjedećeg položaja

Iz sjedećeg položaja, hrvač kroz povaljku pruženim rukama postavljenim pod kutom od 45 stupnjeva u odnosu na tijelo vrši amortizaciju udarcem dlanovima po strunjači (Slika 33).



Slika 33. Amortizacija rukama iz sjedećeg položaja

2) Amortizacija rukama nakon pada na leđa iz čučnja

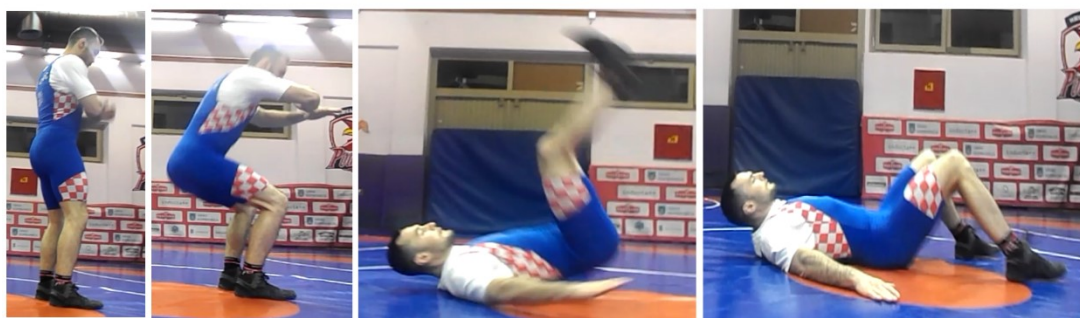
Iz položaja dubokog čučnja, hrvač kroz povaljku pruženim rukama postavljenim pod kutom od 45 stupnjeva u odnosu na tijelo vrši amortizaciju udarcem dlanovima po strunjači (Slika 34).



Slika 34. Amortizacija rukama nakon pada na leđa iz čučnja

3) Pad nazad iz stojećeg položaja

Iz stojećeg položaja, hrvač kroz čučanj i povaljku pruženim rukama postavljenim pod kutom od 45 stupnjeva u odnosu na tijelo vrši amortizaciju udarcem dlanovima po strunjači (Slika 35).



Slika 35. Pad nazad iz stojećeg položaja

4) Pad nazad preko desnog ili lijevog ramena s okretom

Iz stojećeg položaja, hrvač kroz čučanj i povaljku pruženim rukama postavljenim pod kutom od 45 stupnjeva u odnosu na tijelo vrši amortizaciju udarcem dlanovima po strunjači (Slika 36), te prebacivanjem nogu preko ramena dolazi u široki raskoračni stav.



Slika 36. Pad nazad preko ramena

5) Pad nazad s partnera iz visokog partera

Hrvač sjedne na leđa partnera koji je postavljen četveronoške. Klizne prema nazad i kroz povaljku radi amortizaciju rukama po strunjači te noge prebacuje preko ramena i uz odguravanje rukama dolazi u široki raskoračni stav (Slika 37).



Slika 37. Pad nazad preko partnera iz visokog partera

6) Pad nazad s pilates lopte

Hrvač sjedne na pilates loptu, nagne se tijelom prema nazad i klizne nazad preko lopte, te kroz povaljku na leđa radi amortizaciju rukama po strunjači prilikom dodira s njom te noge prebacuje preko ramena i uz odguravanje rukama dolazi u široki raskoračni stav (Slika 38).



Slika 38. Pad nazad preko pilates lopte

7) Pad nazad sa švedskog sanduka

Hrvač sjedne na rub švedskog sanduka, klizne prema nazad i kroz povaljku na leđa radi amortizaciju rukama po strunjači prilikom dodira s njom te noge prebacuje preko ramena i uz odguravanje rukama dolazi u široki raskoračni stav (Slika 39).



Slika 39. Pad nazad sa švedskog sanduka

Specifične hrvačke vježbe obuke pada nazad iz kretanja

1) Pad nazad iz hodanja unazad

Iz kretanja unazad, hrvač se spušta u polučučanj iz kojeg kroz povaljku na leđa radi amortizaciju rukama po strunjači prilikom dodira s njom te noge prebacuje preko ramena i uz odguravanje rukama dolazi u široki raskoračni stav (Slika 40).



Slika 40. Pad nazad iz hodanja unazad

3. Situacijske hrvačke vježbe u metodici obuke padova

Kod situacijske kondicijske pripreme koriste se pojednostavljene situacijske trenažne borbe i trenažni tehničko-taktički kompleksi koji su usmjereni ka samostalnom i integralnom usavršavanju specifičnih motoričkih sposobnosti, umijeća i navika. Takvi zadaci koriste se uglavnom za razvoj specifične izdržljivosti, brzine, koordinacije i ravnoteže, te za usavršavanje taktičkog mišljenja (Marić, Baić i Aračić, 2003). Uz to, uvježbavanjem tehničko taktičkih zadataka kroz borbu s različitim tehničko taktičkim zadacima dolazi do povećanja intenziteta u pogledu intelektualnog, ali i energetskeg intenziteta (Cvetković i Slačanac, 2012). U ovom poglavlju biti će opisane tehnike (ramensko školsko bacanje, bočno bacanje obuhvatom glave i ruke, bacanje uvinućem – prednji pojas i obaranje) koje se izvode u situacijskim uvjetima, a pogodne su za usavršavanje padova iz stojećeg položaja.

1) Ramensko bacanje hvatom ruke – školsko (s koljena)

Ovo bacanje je odlična tehnika za razvoj koordinacijskih sposobnosti, prvenstveno u smislu rotacije oko uzdužne osi. Na taj način omogućuje se mladim hrvačima razviti prostorno vremensku koordinaciju. Osim toga, učenje i uvježbavanje tehnike ramenskog bacanja odlično je sredstvo za učenje i uvježbavanje padova kod hrvača mlađih dobnih skupina, pogotovo kod početnika gdje je borilište smanjeno u odnosu na starije dobne skupne (Slika 41). Na taj način mladi hrvači uvježbavaju pad naprijed preko ramena malom amplitudom.



Slika 41. Ramensko bacanje hvatom ruke – školsko (s koljena)

2) Ramensko bacanje velikom amplitudom – s izbačajem

Uvježbavanje pada preko ramena pomoću tehnike ramenskog bacanja velikom amplitudom izvodi se iz obostranog hvata na zoni borilišta (Slika 42). Cilj je izgurivanjem iz kruga prisiliti protivnika na reakciju i uslijed toga izvesti ramensko bacanje iz visoke pozicije s izbačajem. Na taj način hrvač koji biva bačen, aktivno radi pad naprijed preko ramena s velikom amplitudom.



Slika 42. Ramensko bacanje s velikom amplitudom s izbačajem

3) Bočno bacanje obuhvatom glave i ruke iz visoke pozicije – s izbačajem

Iz obostranog hvata ruke i glave, kroz borbu na zoni, izvodi se bočno bacanje hvatom ruke i glave tako što se izvodi brz okret na prstima desne noge u lijevu stranu pridodaje lijevu nogu (okreće se za 200 do 210 stupnjeva). Eksplozivnim opružanjem nogu uz istovremeni pretklon trupa protivnik se baca naprijed velikom amplitudom (Slika 43).



Slika 43. Bočno bacanje obuhvatom glave i ruke iz visoke pozicije – s izbačajem

4) Bacanje uvinućem prednji pojas

U fazi učenja, tehnika bacanja uvinućem „prednji pojas“ izvodi se na debelu strunjaču (Slika 44). Prednji pojas na hrvačku strunjaču izvodi se iz pozicije križnog hvata, kroz borbu na zoni borilišta izvodi se bacanje uvinućem, prilikom čega bačeni hrvač radi aktivan pad naprijed preko ramena s velikom amplitudom na hrvačku strunjaču (Slika 45). Cilj je ovog načina borbe je da hrvač koji je okrenut leđima prema sredini borilišta pokuša ostvariti tehnički bod na način da izgura protivnika iz kruga ili ostvari bodove bacanjem iz stojeće pozicije. Trajanje ovog načina borenja je 30 sekundi. Ovakav način borbe karakterizira visok intenzitet rada, a odvija se u situacijskim uvjetima borbe (Cvetković i Slaćanac, 2012). Izvođenjem tehnike prednjeg pojasa u situacijskim uvjetima, omogućava hrvačima usavršavanje pada naprijed preko ramena i gotovo identičnu izvedbu kakva se događa u borbi.



Slika 44. Bacanje uvinućem prednji pojas na debelu strunjaču



Slika 45. Bacanje uvinućem prednji pojas na hrvačku strunjaču

5) Bacanje uvinućem stražnji pojas

Kao i tehnika bacanja uvinućem prednji pojas, tehnika bacanja uvinućem „stražnji pojas“ u fazi učenja izvodi se na debelu strunjaču (Slika 46). Stražnji pojas izvodi se kombinacijom tehnike dovođenja u parter preko ruke i bacanja uvinućem stražnji pojas, prilikom čega bačeni hrvač radi aktivan pad nazad s velikom amplitudom (Slika 47).



Slika 46. Bacanje uvinućem stražnji pojas na debelu strunjaču



Slika 47. Bacanje uvinućem stražnji pojas na hrvačku strunjaču

6) Obaranje obuhvatom trupa iz pozicije visoko zavučenih ruku

Kod obaranja iz visoko zavučenih ruku, jedan hrvač vrši aktivan napad na način da vuče drugog hrvača prema sebi (unazad) i time traži njegovu reakciju te ju koristi kao sredstvo napada spuštanjem težišta tijela i naglim startom prema naprijed (Slika 48). Na taj način vrši obaranja protivnika unazad, prilikom čega napadnuti hrvač radi pad unazad.



Slika 48. Obaranje obuhvatom trupa iz pozicije visoko zavučenih ruku

7) Dizanje iz partera obuhvatom trupa

Učenje i uvježbavanje tehnike dizanja iz parterne pozicije i bacanje uvinućem izvodi se na debelu strunjaču (Slika 49). Iz pozicije niskog parternog položaja, hrvač vrši obuhvat trupa drugog hrvača te snažnim opružanjem nogu fiksira leđa te podiže hrvača sa strujače nakon čega vrši izbačaj uvinućem, dok drugi hrvač izvod pad unazad (Slika 50).



Slika 49. Dizanje iz partera obuhvatom trupa i bacanje uvinućem na debelu strunjaču



Slika 50. Dizanje iz partera obuhvatom trupa i bacanje uvinućem na hrvačku strunjaču

Imitacijske vježbe u hrvanju

Imitacijske vježbe u hrvanju pripadaju odgovarajućim tehničkim elementima po svojoj strukturi. Primarni cilj takvih vježbi je priprema osnovnih mišićnih grupa aktiviranih u tim tehničkim elementima i izgradnja motoričkih navika i vještina. Također, velik utjecaj imaju i na usvajanje pravilnih padova u tijeku same borbe i obrambenih refleksa. Uglavnom se primjenjuju kako bi se poboljšala specifična snaga, koordinacija, i fleksibilnost (Baić, Gluhak, Cvetković, 2012).

Vježbe u paru

Situacijsko vježbanje može se odvijati u obliku suradnje, čime se zadovoljavaju sigurnosni aspekti na način da se situacijsko vježbanje odvija na debele strunjače. Na taj način jedan hrvač čuva drugoga u obliku pasivnog, polu aktivnog i aktivnog partnera pri izvođenju pojedinih tehnika (Slika 51). Prilikom kombiniranja parova na treningu hrvača potrebno je voditi brigu da se vježbanje, učenje, uvježbavanja i usavršavanje tehnika odvija s lakšim partnerom, težim partnerom, sporijim, partnerom, bržim partnerom, nižim partnerom jednake visine i višim partnerom jednake visine (Pisačić, Mazinjanin, Vračan, 2009). Vježbanje s lakšim partnerom koristi se u metodici učenja novog zahvata što hrvaču omogućuje bolju

usredotočenost na tehničku kvalitetu izvedbe pojedinog zahvata i smanjuje mogućnost nepravilnog utjecaja specifične snage neophodne za izvođenje zahvata (Baić, Marić, Valentić, 2004). Vježbanje s težim partnerom primjenjuje se kod izvođenja specifičnih hrvačkih vježbi snage i izdržljivosti. Vježbanje sa sporijim partnerom od posebne je važnosti kod učenja i usavršavanja kontra zahvata, kao i kod učenja i usavršavanja različitih tehničko – taktičkih kombinacija (Pisačić, Mazinjanin, Vračan, 2009).



Slika 51. Učenje tehnike bacanja uvinućem prednji pojas uz asistenciju (suradnju)

Ostale specijalističke vježbe za bacanje uvinućem

Još jedna predvježba bacanja uvinućem je bacanje uvinućem u vodi do koljena (Slika 52). Napadač hvata partnera u križni hvat i iz desnog borbenog položaja dodaje lijevu nogu s vanjske strane protivnikove desne noge kako bi ga privukao i bacio uvinućem. Cilj ova vježbe je uvježbavanje svih etapa ovog bacanja osim završnice, te se i bacanje uvinućem zavjesom i bacanje uvinućem hvatom ruke i trupa također može vježbati na ovaj način.



Slika 52. Bacanje uvinućem u vodi do koljena (Karinčić, Baić i Plavec, 2013)

Zaključak

U metodici obuke padova potrebno je poštivati metodski postupak odnosno postupno i progresivno uz individualan pristup povećavati amplitudu samog pada, pa nakon toga visinu i brzinu izvedbe. Poštivanjem metoda poučavanja, bez preskakanja vježbi koje su preduvjet za adekvatno savladavanje tehnike padova, mogu se stvoriti optimalni uvjeti za sigurno učenje i usavršavanje padova. Najbolja metoda poučavanja padova treningu hrvanja, ali i ostalim borilačkim sportovima je sintetička metoda poučavanja. Pomoću nje se lakše formira ispravna predodžba o cjelini strukture kretanja, gibanja se izvode u loginom slijedu, pozitivno utječe na shvaćanje smisla cijele radnje, pozitivno utječe na motivaciju, itd. Cilj rada bio je opisati važnost i ulogu metodike obuke hrvačkih padova u treningu hrvača, te opisati i prikazati vježbe padova koje se primjenjuju u treningu hrvača s ciljem sprječavanja nastanka ozljeda te boljeg, jednostavnijeg i sigurnijeg padanja u funkciji učenja uvježbavanja tehnika uvinućem. Kroz rad su prikazane bazične hrvačke vježbe (učenje tehnike pada iz mirovanja, učenje tehnike pada iz kretanja), specifične hrvačke vježbe i situacijske hrvačke vježbe u metodici obuke hrvačkih padova. Detaljno su prikazani i opisani pad na prsa, bočni pad, pad naprijed preko ramena i pad nazad.

Prikazane vježbe u ovom radu imaju praktičnu primjenu kao sredstvo prevencije nastanka ozljede u svakodnevnom životu. Osim toga, prikazane vježbe u ovom radu mogu poslužiti kao dobar primjer i smjernice za obuku djece i mladih u treningu hrvanja, drugih borilačkih sportova, ostalih sportova (nogomet, rukomet, odbojka, itd.) i nastavi tjelesne i zdravstvene kulture.

Literatura

1. Baić, M. (2012). Metodčki put obučavanja naprednih hrvačkih tehnika bacanja uvinućem iz stojećeg položaja. Udruga hrvačkih trenera Hrvatske.
2. Baić, M., Gluhak, P., Cvetković, Č. (2012). Specifična kondicijska priprema mlađih dječaka hrvača. U: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L. i Weltheimer, V. (ur.), 10. Međunarodna konferencija: Kondicijska priprema sportaša „Specifična kondicijska priprema“, 17. i 18. veljače 2012, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, str. 377-379.
3. Baić, M., Marić, J., Valentić, M. (2004). Bazične i specifične hrvačke vježbe u parovima za razvoj snage i fleksibilnosti trupa. Basic and wrestling-specific pair drills aimed at the development of trunk strength and flexibility. *Kondicijski trening*, 2 (2), 34-43.
4. Cipriano, N. (1993). A technical–tactical analysis of freestyle wrestling. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 7(3), 133-140.
5. Cvetković, Č., Baić, M., Slaćanac, K. (2009). Primjena izmjenično-odjelnog oblika rada u treningu hrvača. Ur. Neljak, B. Zbornik radova: 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metodčki organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, 23.-27. lipnja 2009, Poreč, str.: 274-279.
6. Cvetković, Č., Slaćanac, K. (2012). Naćini borbe u funkciji povećanja intenziteta na treningu hrvanja. Ur. Findak, V (ur.), Zbornik radova: 21. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, 26.-30. lipnja 2012, Poreč, str.: 277-281.
7. Hrvatski zavod za javno zdravstvo – HZJ, (2019). Ozljede u republici Hrvatskoj. (online). Dostupno na: https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2019/07/Bilten-ozljede_završno.pdf
8. Ivčić, R., Baić, M., Slaćanac, K. (2015). Primjena specifićnih hrvaćkih vježbi u taekwondo-u. U: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L. i Weltheimer, V. (ur.), 10. Međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša“, 27. i 28. veljače 2015, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, str. 163-166.
9. Jones, Z. (2013). *The Wrestling Drill Book*. More than 150 technical and tactical drills. Libraby of Vongress Cataloging-in-Publication Dana.

10. Karinčić, H. (2015). Strukturalna i biomehanička analiza hrvanja. Radni materijali, Kineziološki fakultet Split.
11. Karninčić, H., Baić, M., Plavec, G. (2013). Hrvачki trening bez strunjače u sklopu četrnaestodnevne ljetne škole hrvanja.
12. Kostanjević, K., Cvetković, Č., Baić, M., i Slačanac, K. (2007). Specifične hrvачke igre mladih hrvāča. U: Jukić, I., Milanović, L. i Šimek, S. (ur.), 5. Međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša“, 23. i 24. veljače 2007, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, str. 211-213.
13. Maravić, D. (2013). Nastavni sadržaji u funkciji usavršavanja propisanih nastavnih tema iz borilačkih sportova. U: Findak, V. (ur.), 22. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: „organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“. 25. – 29. lipnja 2013. godine, Poreč: Hrvatski kineziološki savez, str. 503-506.
14. Marić, J. (1985). Rvanje klasičnim načinom, Sportska tribina, Zagreb.
15. Marić, J., Aračić, J. (2008). Hrvanje u hrvatskoj vojsci. Ministarstvo obrane Republike Hrvatske, Glavni stožer Oružanih snaga Republike Hrvatske, Zagreb.
16. Marić, J., Baić, M., Aračić, M. (2003). Kondicijska priprema hrvāča. U: Dragan Milanović i Igor Jukić (ur.), Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa “Kondicijska priprema sportaša, 12, 339-346.
17. Marić, J., Baić, M., Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
18. Marinković, D., Štajer, V., Jezdimirović, T., Bjelan, A., Obadov, S. (2012). Specifični hrvāčki testovi. U: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L. i Weltheimer, V. (ur.), 10. Međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša“, 27. i 28. veljače 2015, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, str. 326-329.
19. Milanović, D., Jukić, I., Šimek, S. (2003). Metode trenažnog rada u području sporta. Ur. Findak, V.. Zbornik radova: 12. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metode rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije“, 17.-21. lipnja 2003, Rovinj, str.: 1-9.
20. Ministarstvo znanosti, obrazovanja - (MZO), (2019). Odluka o donošenju kurikuluma za nastavni predmet tjelesne i zdravstvene kulture za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj. Narodne novine (NN 27/2019) (online). Dostupno na: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html

21. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta - MZOS (2006). Nastavni plan i program za osnovnu školu. Agencija za odgoj i obrazovanje (online). Dostupno na: https://www.azoo.hr/images/AZOO/Ravnatelji/RM/Nastavni_plan_i_program_za_osnovnu_skolu_-_MZOS_2006_.pdf (11. rujna 2019. godine).
22. Pekas, D. i Hraski, Ž. (2001). Kinematički pokazatelji efikasnosti bacanja „prednji pojas“ u hrvanju. Hrvatski športskomedicinski vjesnik, 16 (1-3), 51-55.
23. Petrov, R. (1977.) Slobodna i klasička borba. Sofija: Medicina i fizkultura (prijevod Marić, J. – u rukopisu).
24. Petrov, R. (1986). Freestyle and Greco-Romanian Wrestling, International Amateur Wrestling Federation.
25. PISAČIĆ, T., MAZINJANIN, P., VRAČAN, D. (2009). Rad u parovima na treninzima hrvanja. Ur. Neljak, B. Zbornik radova: 18. Ljetne škole kineziologa Republike Hrvatske „Metodički organizacijski oblici rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije“, 23.-27. lipnja 2009, Poreč, str.: 318-322.
26. Sertić H. (2004) Osnove borilačkih sportova. Zagreb, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
27. Sertić, H., Segedi, I. (2013). Judo osnove, Zagreb, Gopal.
28. Slačanac, K., Baić, M., i Vračan, D. (2012). Specifična kondicijska priprema starijih dječaka hrvača. U: Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, L. i Weltheimer, V. (ur.), 10. Međunarodna konferencija: Kondicijska priprema sportaša „Specifična kondicijska priprema“, 17. i 18. veljače 2012, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske, str. 381-385.