Primjena elementarnih igara u treningu mlađih uzrasnih skupina hrvača

Sigur, Robert

Master's thesis / Diplomski rad

2015

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

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:136729

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-23**

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme

i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Robert Sigur

PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U TRENINGU MLAĐIH UZRASNIH SKUPINA HRVAČA

(diplomski rad)

Mentor:

doc. dr. sc. Mario Baić

Zagreb, rujan 2015.

PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U TRENINGU MLAĐIH UZRASNIH SKUPINA HRVAČA

SAŽETAK: U ovome radu prikazane su elementarne i štafetne igre, te jednostavni oblici borenja za mlađe uzrasne skupine hrvača. Posebno je naglašena važnost uzrasta u kojem se one primjenjuju, a to je 5 do 8 razred osnovne škole, odnosno najoptimalnijem vremenu za usmjeravanja djece u hrvački sport. U ovom radu opisana je 121 igra, a posebna pažnja posvećena jednostavnim oblicima borenja. Uz svaku igru naveden je kratak sadržaj i pravilo za izvođenje igre, koji je dopunjen slikovnim prikazom i objašnjenjem koju sposobnost razvija i za koji element tehnike hrvanja je igra najbolja. Igre su opisane tako da ostavljaju trenerima mogućnost modificiranja istih s tim da se ne gubi osnovna namjena, te da se u značajno mjeri olakša veća primjena igara na treninzima mlađih uzrasta hrvatskih hrvača.

KLJUČNE RIJEČI: štafetne igre, jednostavni oblici borenja, motoričke sposobnosti, grčko-rimski, slobodni način

APPLICATING BASIC GAMES IN TRAINING OF YOUNG-AGED GROUP OF WRESTLERS

SUMMARY: In this paper I have shown the elementary and relay race games, and simple forms of fighting for young-aged group of wrestlers. The emphasize is on the importance of the age in which they are applied, and that is through the 5th to 8th grade, and the optimal time for guiding children in the wrestling This paper describes a 121 game, and has paid special attention to simple forms of combat. Each game is given a brief summary of the rules , which was supplemented by the image presentation and explanation which ability is developing and for which element techniques of wrestling is the best game. The games are described so that the coaches leave the possibility of modifying them but not to lose the basic purpose, so to facilitate greater use of games in training of young-age Croatian wrestlers.

KEY WORDS: relay race games, simple forms of fighting, motor skills, Greco-Roman, freestyle

1. UVOD 5
2. IGRE 6
3. OSNOVNI PRINCIPI ZA PROVEDBU ELEMENTARNIH IGARA U HRVANJU 7
4. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE 5. DO 8. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE 9
5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI 10
5.1. SNAGA 10
5.2. BRZINA 11
5.3. FLEKSIBILNOST 12
5.4. KOORDINACIJA 12
5.5. AGILNOST 13
5.6. PRECIZNOST 13
5.7. RAVNOTEŽA 14
6. IGRE KOD MLAĐIH UZRASNIH SKUPINA HRVAČA 14
6.1. ELEMENTARNE IGRE 14
6.2. JEDNOSTAVNI OBLICI BORENJA 23
6.2.1. IGRE ZA RAZVOJ RAVNOTEŽE I KOORDINACIJE 24
6.2.2. IGRE ZA RAZVOJ SNAGE 33
6.2.3. IGRE ZA RAZVOJ BRZINE 44
6.3. ŠTAFETNE IGRE 50
7. ZAKLJUČAK 52
8. POPIS LITERATURE: 53

1. UVOD

Općenito govoreći o igrama u hrvanju važno je istaknuti njihov veliki značaj u treningu mlađih uzrasta hrvača. Igre značajno utječu na razvoj velikog broja antropoloških obilježja koje su važne za uspjeh u hrvačkim borbama. U mlađim uzrasnim skupinama tijekom treninga dominiraju elementarne i štafetne igre, te jednostavniji oblici borenja. Takve igre svakako imaju važnu ulogu na stvaranje socijalnih veza unutar mlađih uzrasnih skupina hrvača, utječu na razvoj bazičnih (pa i specifičnih) motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te na postupno uvođenje tih mladih hrvača u hrvačku borbu. Kasnije, u starijim uzrasnim skupinama hrvača, više se koriste modificirane sportske igre, specifične hrvačke igre i malo složeniji oblici borenja.

Generalno gledajući, velik je značaj igara za razvoj motoričkih (snage, koordinacije, brzine, ravnoteže…) i funkcionalnih sposobnosti (aerobne i anaerobne izdržljivosti), a koje imaju veliki utjecaj na uspjeh u hrvačkoj borbi. Veliki značaj igara je i na razvoj konativnih osobina (hrabrosti, borbenosti, samopouzdanja, privikavanja na pobjedu i poraz, privikavanje na „manje nepravde“ itd..), te prihvaćanje borbe kao igre, a sve to su također bitni faktori za uspjeh u hrvačkoj borbi.

Aktualni problem u hrvatskoj hrvačkoj praksi je da se, kod mlađih uzrasta hrvača, nedovoljno pažnje posvećuje primjeni igara u trenažnom procesu, odnosno „treningu kroz igru“. Takva prerana ″specijalizacija″, odnosno primjena treninga „bez igara“ dovodi do nedovoljno zanimljivih treninga kod djece, a posljedično i većem odustajanju djece od bavljenja hrvanjem.

Cilj ovog rada je na jednom mjestu objediniti veći broj igara primijenjenih treningu mlađih uzrasnih skupina hrvača, a sve u smislu što veće njihove primjene u trenažnoj praksi.

Te igre u ovom radu podijeljene su u tri skupine i to na: elementarne igre, štafetne igre i jednostavnije oblike borenje, a prikazane su na način da se hrvačkim trenerima olakša njihova primjena na treninzima mlađih uzrasnih skupina hrvača.

2. IGRE

Igra je sastavni dio ljudskog života, koji čovjeka prati u svim fazama od rođenja do starosti. Ona je neizostavno sredstvo rada sa djecom predškolskog i školskog uzrasta sa kojom se osigurava stvaranje pozitivnih emocija: zadovoljstva, smijeha, radosti i veselja. (Šimek i sur., 2003)

Elementarne igre su igre manje složenog sadržaja. Za njih je karakteristično da nemaju ustaljena pravila, već se mogu prilagoditi trenutnim uvjetima i ciljevima. Karakteriziraju ih bogatstvo i jednostavnost pokreta odnosno primjena prirodnih ili naučenih oblika kretanja. Vrlo je vjerojatno da će se u jednoj igri provoditi sadržaji koji utječu na više sposobnosti. Gotovo je nemoguće odijeliti utjecaj pojedinih sadržaja, ali se igre mogu promatrati prema njihovoj osnovnoj, dominantnoj usmjerenosti na određene sposobnosti i znanja sportaša. Upravo je integralni utjecaj elementarnih igara njihova najveća prednost nad ostalim sadržajima (Kostanjević i sur., 2007).

Većina ostalih sportskih igara imaju strogo definirana pravila, dok su elementarne igre jednostavnijeg karaktera. Neki od kriterija za realizaciju elementarnih igara o kojima treba voditi (prema Horvatin-Fučkar, M., 2011) su:

- **dob igrača** (treba paziti kako na kronološku dob igrača, tako i na biološku dob, te na razvojnu i senzibilnu fazu igrača)

- **spol**

- **ciljevi i zadaci** pojedinog dijela treninga

- **razina usvojenosti motoričkih znanja** - svi prirodni oblici kretanja: 1. svladavanje prostora (hodanja, trčanja, valjanja, puzanja), 2. svladavanje prepreka (saskoci, naskoci, penjanja i provlačenja); 3. svladavanje otpora (**dizanja, nošenja, guranja, vučenja**), 4. manipulacija objektima (*bacanja, hvatanja*, dodavanja, žongliranja)

- **razina motoričkih i funkcionalnih sposobnosti** - prostor u kojem se odvija planirana aktivnost (dvorana, igralište, strunjača…)

- **materijalni uvjeti rada** (razni rekviziti i pomagala)

- **želje i potrebe** (izbor željene igre mora biti sukladan sa ciljem i zadatkom treninga, nije poželjno prečesto mijenjati novu igru jer je za svaku potreban određeni vremenski period da ju djeca usvoje) (Horvatin-Fučkar, M., 2011).

Važno je biti vrlo pažljiv pri izboru elementarnih igara, uvažavajući prvo princip postupnosti, tj. elementarne igre u početku moraju biti jednostavnije, a postupno krenuti ka složenijim elementarnim igrama. Naime, predugo zadržavanje na treningu s prelaganim i prejednostavnim elementarnim igrama dovode do demotivacije mladih hrvača i ne postizanja cilja treninga. Pri tom se kod mladih hrvača može očitovati i dosada koja uzrokuje i nemir na treningu. Isto tako može doći do demotivacije mladih hrvača, kao i gubitka želje i nade u pobjedu, ukoliko su igre, u motoričkom i intelektualnom smislu preteške. (modificirano prema Horvatin-Fučkar, M., 2011)

Vrlo je važno da razina motoričkog znanja, motoričkih sposobnosti svih igrača, te težine bude približno na istoj razini kako bi ravnopravno mogli sudjelovati u borbi i imali jednake šanse za pobjedu.

3. OSNOVNI PRINCIPI ZA PROVEDBU ELEMENTARNIH IGARA U HRVANJU

Prilikom planiranja i provedbe programa treninga posebnu pozornost treba obratiti na kreativnost i raznolikost elementarnih igara s naglaskom na cilj koji se u tom treningu mladih hrvača želi postići.

Pravilnim planiranjem i provedbom programa treninga, igra predstavlja osnovu antropološkog razvoja mladog hrvača. Na koji način se može pomoći u planiranju i provedbi programa igara u razvoju mladog hrvača, govore sljedeći naputci:

1. Igre trebaju biti izabrane i provođene tako da potiču razvoj svih onih sposobnosti koje imaju najvažniju ulogu u uspjehu hrvača na natjecanju, ovisno o njihovoj dobnoj skupini. Odnosno igre mogu biti izabrane ovisno o gore navedenom cilju, ali i o cilju da se na jedan emotivno pozitivan način mladi hrvači „zagriju“ za sadržaje koji ih očekuju

na treningu, odnosno da se na kraju treninga „opuste“ – završe trening s ugodom te takvi zadovoljni odu s treninga.

2. Kao što je navedeno, važno je da razina motoričkog znanja svih mladih hrvača bude na istoj razini kako bi ravnopravno mogli sudjelovati u igri (borbi) i imali jednake šanse za pobjedu. Treba isto tako biti pažljiv pri određivanju intenziteta (dužina trajanja, broj ponavljanja, određivanje veličine prostora, izbor pomagala, sigurnosni uvjeti....).

3. Treba voditi računa o nužnosti pohvale korektno izvedenih elemenata iz igre, pobjede itd., jer se na taj način razvija kod djece želja za ponavljanjem i usavršavanjem.

4. Vodeći se planiranim zadatkom koji smo postavili, svaku elementarnu igru treba prilagoditi konkretnim mogućnostima djece (prostor, strunjača, pomagala), ali i njenoj namjeni (razvoju određenih sposobnosti, „zagrijavanju“ za trening, „smirivanju“ organizma na završetku treninga, podizanju „emotivne komponente treninga“ itd..

5. U igri treba poštivati pravila bez razlike što te igre pripadaju u elementarne igre. Strogo poštivanje pravila razviti će kod djece etičke vrijednosti, a posebno će razviti pozornost koja će itekako kasnije biti nužna kada dijete nastavi “ozbiljni trening“, na primjer ako se od djece zahtjeva da se poštuje pravilo izgurivanja iz kruga (npr. kod jednostavnog oblika borenja „sumo“) onda neće biti teško starijem dječaku i kadetu usvojiti taktiku „hrvanja na zoni“ i svega što tu ide kasnije u fazi specijalnog hrvačkog treninga.

6. Nakon svakog treninga, mladi hrvač mora otići veseo, zadovoljan, te ispunjen željom za sljedećim treningom. Na upit roditelja što smo danas radili na treningu, odgovorit će da se je igrao (npr. vučenja ili izgurivanja iz kruga, gusara, mlatića i slično), a ne da se npr. „tukao“ što bi također djeca znala reći.

Dijete pokazuje radost ako je u igri punopravni sudionik, ako može ispunjavati zahtjeve igre i ako ima šanse u vrednovanju. Zadovoljno je i ono dijete koje zna da je nešto naučilo, a s puno zadovoljstva će otići kući ono dijete za koje je trener našao riječi pohvale, bilo da je pobijedilo, ili je bilo pobijeđeno taj puta u igri.

4. MORFOLOŠKA OBILJEŽJA DJECE 5. DO 8. RAZREDA OSNOVNE ŠKOLE

U ovom radu poseban naglasak stavit će se na uzrast mlađih skupina hrvača, odnosno od 5. do 8. razreda osnovne škole. Znanstveno je utvrđeno da je baš ta dob najpovoljnije razdoblje za početak bavljenja hrvanjem, s obzirom na rezultate istraživanja po kojima su hrvači koji su baš u toj dobi krenuli s hrvanjem u najvećem postotku dosezali najviše europske i svjetske seniorske medalje (Baić i suradnici, 2014).

Prema Findaku (1996), ovo razvojno razdoblje usko je povezano s ulaskom djece u pubertet. Tijekom njihovog života dolazi do niza promjena, koje se odražavaju na njihov rast i razvoj. To je faza ubrzanog rasta u visinu i povećanja tjelesne težine. Između 12. i 15. godine dječaci rastu naglo, dolazi do prosječnog povećanja u visinu 5-6 cm po godini, a oko 13. godine značajno dobivaju i na težini. Kod djevojčica pubertet započinje između 12. i 13. godine života, a traje oko 3 godine. U dječaka se pojavljuje od 13. do 15. godine, a traje 2 do 4 godine. Pubertet je razdoblje u životu učenika koje započinje pojavama prvih sekundarnih spolnih obilježja, a tijekom njega dijete postaje spolno razvijeno biće i obilježavaju ga vrlo brze i duboke tjelesne i psihičke promjene.

Kostur djeteta do 5. razreda je već pri kraju faze okoštavanja koje se ne odvija ravnomjerno, već se najprije završava okoštavanje perifernih dijelova (npr. okoštavanje falange prstiju završava se između 9. i 11. godine, a kostiju zapešća između 10. i 13. godine).

Kralješnica je u prvoj godini života gotovo ravna, a kasnije, u mlađoj školskoj dobi ima svoju fiziološku iskrivljenost. S obzirom da okoštavanje nije završeno i vezivno tkivo još uvijek ima svoju mekoću i elastičnost, lako može doći do deformacije kralješnice. Prsni koš se u ovom razdoblju jače razvija i povećava se njegov obujam koji pri početku tog razdoblja iznosi 64 cm. Mijenja se i oblik prsnog koša koji se značajno širi u gornjem dijelu, što dovodi do povećanja vitalnog kapaciteta pluća.

Značajno se mijenjaju i proporcije tijela, gornji i donji udovi postaju duži, ramena šira, u djevojčica se proširuje i bokovi. Najmanje raste glava koja međutim dobija odrasliji izgled. Razvoj kosturnih mišića nije razmjeran općem razvoju tijela, već dolazi do izrazitijeg povećanja mišićne mase koja je uvjetovana procesima osifikacije i mijelinizacije. Mišići djece ovog razdoblja imaju sve više bjelančevina, masti, kontraktilnih materijala, a manje vode u odnosu na period polaska u školu, a samim tim se udvostručuje i snaga.

5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Postoji čitav niz motoričkih sposobnosti na koje se može utjecati kod mlađih uzrasnih skupina hrvača. S obzirom na raznolikost elementarnih igara ne mogu ih se primjenjivati za razvoj samo jedne sposobnosti, već se njima utječe na čitav niz kvantitativnih i kvalitativnih motoričkih sposobnosti. U kvantitativne sposobnosti spadaju jakost, snaga, brzina, izdržljivost i fleksibilnost, a u kvalitativne koordinacija, agilnost, ravnoteža i preciznost. Posebnu pažnju treba obratiti na senzibilne faze u ovom razvojnom razdoblju djece. Veći naglasak treba staviti na razvoj koordinacije, brzine i ravnoteže.

5.1. SNAGA

„Snaga je sportaševa sposobnost koja se manifestira u svladavanju različitih otpora. Razvija se i primjenjuje u različitim sportskim aktivnostima, zbog čega postoje različite vrste akcijskog očitovanja ove motoričke sposobnosti“ (Milanović, 2013).

Prema Milanoviću (2013) postoje nekoliko vrsta snage kao što su eksplozivna snaga, elastična ili pliometrijska snagu i repetitivna snaga.

Eksplozivna snaga omogućuje sportašu da dâ maksimalno ubrzanje vlastitom tijelu, nekom predmetu ili partneru. Očituje se u aktivnostima tipa bacanja i suvanja, skokova, udaraca i sprinta. Sprint, kao oblik kretanja, neki autori vežu i s faktorom brzinske snage.

Elastična ili pliometrijska snaga omogućava sportašu efikasno djelovanje u situaciji kada, nakon amortizacije doskoka, valja izvršiti maksimalni odraz, odnosno kada je potrebno uskladiti ekscentrični i koncentrični dio motoričke aktivnosti. Tipičan primjer za ovo su dubinski skokovi, kao najbolji način usavršavanja ove motoričke sposobnosti.

Repetitivna snaga predstavlja sposobnost dugotrajnog rada, u kojem je potrebno svladavati odgovarajuće vanjsko opterećenje, ne veće od 75 % maksimalnoga. U koliko je riječ o svladavanju vanjskih opterećenja (uteg ili partner), radi se o apsolutnoj, a kada sportaš višekratno svladava težinu vlastitog tijela (zgibovi, sklekovi, čučnjevi), radi se o relativnoj repetitivnoj snazi.

Statička snaga je sposobnost koja se očituje u maksimalnoj izometričkoj kontrakciji mišića ili u uvjetima produženog statičkog rada, kada se naprezanjem zadržava određena pozicija ili stav.

Za razvoj snage danas se jako puno primjenjuju vježbe dizanja utega različitih težina što je u ovoj dobi neprimjereno iz razloga što su kosti djeteta mekše nego u odraslih, te postoji opasnost od deformacije i ozbiljnih povreda (Milanović, 2013).

5.2. BRZINA

Brzina je definirana kao sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta te kretanja tijela u prostoru. Ogleda u svladavanju što dužeg puta u što kraćem vremenu odnosno za najkraće vrijeme u danim uvjetima (Milanović, 2013).

Osnovni oblici brzine:

1. brzina reakcije ili reakcijska brzina
2. brzina pojedinačnog pokreta
3. brzina repetitivnih pokreta
4. brzina lokomocije

Važne pretpostavke za postizanje brzine kretanja su: morfološke značajke, visoka aktivnost živčano-mišićnog sustava, fleksibilnost i opuštanja mišića, kvaliteta tehnike motoričkog gibanja, biokemijske osobine na periferiji lokomotornog sustava, te tempo korištenja energetskih tvari. Brzina je sposobnost s relativno visokim stupnjem urođenosti i na nju se može djelovati samo u određenoj razvojnoj dobi. Senzitivna razdoblja za brzinu gledajući od 7. godine života su do 16. godine, a osobito razdoblje su u dobi 10 – 14 godina (Milanović, 2013).

Brzina kao motorička sposobnost definirana je kao sposobnosti brzog izvođenja izmjeničnih pokreta. Test za procjenu brzine pokreta ruke procjenjuje se testom „taping rukom“ koji je standardni test za procjenu brzine u osnovnim školama i primjeren je mlađim uzrasnim skupinama hrvača.

5.3. FLEKSIBILNOST

„Fleksibilnost/gibljivost je sposobnost izvođenja pokreta s velikom amplitudom. Najčešća mjera ove sposobnosti jest maksimalna amplituda pokreta dijelova tijela u pojedinim zglobnim sustavima“ (Milanović, 2013). Sve vježbe gibljivosti valja izvoditi do praga boli, uz odgovarajuću mentalnu koncentraciju. Postignuta maksimalna amplituda zadržava se najduže do 20 sekundi, jer je to vrijeme dovoljno za izazivanje živčano – mišićnih i biokemijskih reakcija. Prema Milanović (2013), fleksibilnost se očituje kroz više dimenzija:

- statična (zadržavanje postignute amplitude pokreta)
- dinamična (ponavljanje maksimalne amplitude pokreta)
- aktivna (amplituda se postiže snagom vlastitih mišića)
- pasivna (amplituda se postiže pomoću partnera ili neke druge vanjske sile)
- lokalna (fleksibilnost pokreta u jednom zglobu)
- globalna (fleksibilnost se postiže u većem broju zglobnih sustava)

5.4. KOORDINACIJA

Koordinacija ili motorička inteligencija je sposobnost upravljanja pokretima tijela, koja se očituje brzom i preciznom izvedbom složenih motoričkih zadataka, odnosno u što većoj mjeri brzom rješavanju motoričkih problema. Za rješavanje zadataka u kojima se manifestira ova sposobnost bitna je sinkronizacija viših regulacijskih centara živčanog sustava za kretanje. (Milanović, 2013)

Prema Milanoviću (2013), akcijski faktori koordinacije su:

- brzinska koordinacija – izvođenje motoričkih zadataka u što kraćem vremenu
- ritmička koordinacija – zahtjev na ritmu pri izvođenju motoričkih zadataka
- koordinacija učenja novih motoričkih zadataka- sposobnost brzog usvajanja motoričkih zadataka
- pravodobnost (timing) - u pravo vrijeme izvođenje pravog pokreta – motoričkog rješenja

- prostorno vremenska orijentacija – sposobnost razlikovanja prostorne udaljenosti, te tempa izvođenja

Vježbe za razvoj koordinacije brzo umaraju živčani sustav, pa se u izboru metoda treba opredijeliti za metodu ponavljanja, što podrazumijeva kontrolirane intervale odmora, odnosno pauze koje mogu osigurati obnavljanje mentalne energije.

U odnosu na razvojnu dinamiku, vježbe koordinacije treba provoditi u raznim fazama športske karijere u senzibilnim razdobljima odnosno kritičnim fazama kada se mogu dobiti najbolji odgovori djeteta na koordinacijske vježbe, što osigurava njezin potpuni razvoj. Koordinacija je u čvrstoj vezi s tehnikom motoričkog gibanja. Zbog toga treba stvoriti opsežan repertoar različitih struktura kretanja koje mogu pridonijeti kompletnijem formiranju sposobnosti koordinacije.

5.5. AGILNOST

„Agilnost je sposobnost brze promjene smjera kretanja. To je povezano sa sposobnošću ubrzavanja tijela, odnosno postizanja najveće moguće akceleracije, te sa sposobnošću zaustavljanja kretanja, tj. postizanja najveće moguće deceleracije“ (Milanović, 2013).

5.6. PRECIZNOST

„Preciznost je sposobnost izvođenja točnu usmjerenih i odmjerenih pokreta uz postizanje optimalne amplitude i kutnih odnosa dijelova tijela pri izvedbi motoričkih zadataka gađanja i ciljanja. S jedne strane očituje se u pravilno izvedenom i doziranom bacanju lopte ili nekog drugog predmeta u željeni cilj, uz stalnu kontrolu početnog ubrzanja i kuta izbačaja, ili, s druge strane, u neposrednom umjeravanju, vođenju nekog predmeta (mačevanje) ili ekstremiteta (noga-lopta ili ruka-lopta) prema statičnom ili pokretnom cilju“ (Milanović, 2013).

Cilj sposobnosti je da se aktivnostima gađanja predmetom, odnosno ciljanja predmeta ili vođenja predmeta pogodi određeni statičan ili pokretan cilj na određenoj udaljenosti.

5.7. RAVNOTEŽA

„Ravnoteža je sportaševa sposobnost koja se očituje u uspostavljanju i zadržavanju ravnotežnog položaja uspješnim suprotstavljanjem silama koje narušavaju ravnotežu. U različitim sportovima ravnoteža je iznimno važna jer o sposobnosti zauzimanja i očuvanja ravnotežnog položaja u statičnom ili dinamičnom režimu motoričkog djelovanja ovisi kvaliteta izvedbe trenažne vježbe ili natjecateljske aktivnosti“ (Milanović, 2013).

6. IGRE KOD MLAĐIH UZRASNIH SKUPINA HRVAČA

U ovom poglavlju bit će opisane igre koje su hrvatski hrvački treneri upoznali, preko dostupne literature ili kroz praksu u stranim hrvačkim kampovima, a koje se mogu vrlo dobro uključiti u hrvatsku hrvačku praksu.

6.1. ELEMENTARNE IGRE

Zbog velikog utjecaja ovih vrsta igara na veliki broj motoričkih sposobnosti, ove igre nisu dijeljene po grupaciji. Opisano je šesnaest različitih elementarnih igara.

Povlačenje konopca

Hrvači su podijeljeni u dvije ekipe približno podjednake težine i podjednake snage (slika 1). Svaka ekipa hvata uže sa jedne strane, a na sredini užeta je markacija koja je u ravnini s oznakom na podlozi. Sa svake strane od centra, nalaze se markacije preko kojih se mora prevući oznaka sa užeta. Na zadani znak ekipe povlače uže i ona ekipe koja prevuče drugu ekipu preko markacije na strunjači je pobjednik. Kroz igru hrvači razvijaju dijelove osnovnog borbenog položaja u stojećem položaju te snagu ruku i ramenog pojasa.

Slika 1: Povlačenje konopca

"Guliver"

Igra se provodi na strunjači i to u parternom položaju (slika 2). Jedan igrač je "Guliver", a druga četvorica su Liliputanci koji nastoje savladati "Gulivera" tako što će ga položiti na prsa i "svezati" te ga držati za ruke i noge 10 sekundi. Igru igraju pet hrvača, a usporedno se mogu igrati nekoliko igara. Kroz igru hrvači razvijaju snagu ruku i ramenog pojasa, te pravilno postavljanje ruku i nogu za obranu od prevrtanja obuhvatom trupa.

Slika 2: Guliver

"Gusari"

Hrvači su podijeljeni u dvije ekipe (slika 3). Jednu ekipu čine "gusari", drugu "otočani", a strunjača "otok". I jedni i drugi bore se za "otok". Izvan igre je onaj tko dotakne prostor izvan kruga na strunjači ili se ustane na oba koljena sa strunjače duže od jedne (1") sekunde. Pobjednik je ona ekipa koja uspije izbaciti sve protivničke igrače s "otoka". Kroz igru hrvači razvijaju snagu ruku i ramenog pojasa, te osjećaj borenja u parternoj poziciji.

Slika 3: Gusari

Ledena baba

Trener odredi jednog ili više hrvača koji dobivaju ulogu ledene babe i hvataju ostale (slika 4). Ostali hrvači slobodno se kreću trčećim korakom po dvorani, izbjegavajući ledenu babu. Zadatak ledene babe je trčećim korakom jednom rukom dotaknuti drugog hrvača te je on tada „zaleđen“. Zadatak „zaleđenog“ hrvača je zaustaviti se, zauzeti raskoračni stav, te staviti dlanove na potiljak. Slobodni hrvači pokušavaju „ odlediti zaleđene“ suigrače na način da im se sprijeda četveronoške provuku kroz noge. Igra završava kada ledena baba zalede sve hrvače ili nakon isteka predviđenog vremena za igru. Igra služi za razvoj koordinacije, brzine i agilnosti.

Slika 4: Ledena baba

Vuk i ovce

Trener odredi jednog ili više hrvača koji dobivaju ulogu vukova (slika 5). Zadatak vuka je da dodirom potkoljenice uhvati ostale hrvače. Ostali hrvači imaju ulogu ovaca, slobodno se kreču trčećim korakom izbjegavajući vukove. Kada lovac nekoga ulovi, ulovljeni prelazi u upor klečeći te postaje lovac. Pobjednik je onaj koji zadnji ostane neulovljen.

Ova igra predviđena je hrvačima početnicima jer ne zahtjeva veliku snagu, dok stariji hrvači igraju napredniju varijantu ove igre. Tako kroz igru hrvači usavršavaju različite tehnike obaranja i rušenja protivnika hvatovima i obuhvatima za noge.

Slika 5: Vuk i ovca

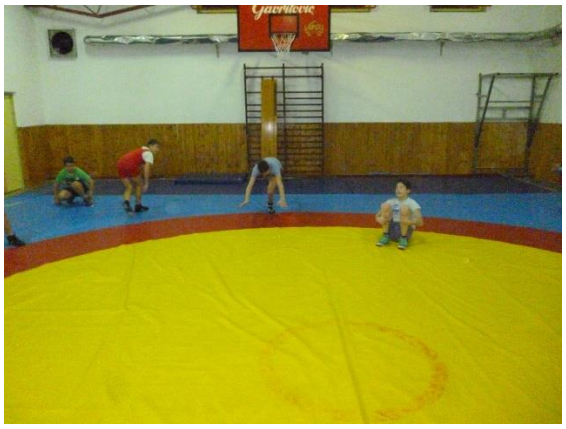
Hvatalica treći u paru

Hrvači su podijeljeni u parove, ali tako da leže na trbuhu jedan do drugog na strunjači (slika 6). Jedan hrvač bježi, dok ga drugi hvata. Da bi se spasio, hrvač koji bježi može leći pored bilo kojeg para. Umjesto njega ustaje onaj koji je najudaljeniji (tada treći) i bježi dalje. Kada lovac uhvati hrvača koji bježi ,tada oni zamjenjuju uloge. Cilj igre je uhvatiti hrvača koji bježi prije nego legne na strunjaču i tako se spasi. Postoji i druga varijanta ove igre gdje je zadatak da hrvač koji je bježao legne pored nekog od parova, a najudaljeniji (treći) ustaje i hvata hrvača koji ga je do maloprije hvatao. Igra služi za razvoj koordinacije, brzine i agilnosti.

Slika 6: Hvatalica treći u paru

Hvatalica u i oko kruga

Unutar hrvačkog borilišta koje je u obliku kruga stoje hrvači, a jedan ili dva hrvača su lovci i oni se nalaze izvan kruga (slika 7). Hrvači i lovci da bi ušli ili izašli iz kruga moraju napraviti zadatak – npr. pad prema naprijed. Cilj igre je da lovac rukom dotakne hrvača prije nego izvede pad i izađe ili uđe u krug. Nakon što lovac rukom dotakne nekog od hrvača, uloge im se zamjenjuju i hrvač postaje lovac. U igri se zadaci mogu mijenjati kao na primjer: kolut naprijed, kolut natrag, okret za 360 °i slično. Igra služi za razvoj koordinacije, brzine i agilnosti.



Slika 7: Hvatalica u i oko kruga

Hvatanje majice

Hrvači u parovima stoje na rubu borilišta, okrenuti licem prema centru borilišta (slika 8). Na centru borilišta se nalaze majice, ali uvijek za jedan broj manje nego što je parova u igri. Jedan od hrvača u paru stoji u raskoračnom stavu, a drugi stoji iza njega držeći ga lijevom rukom za lijevo rame. Na trenerov znak hrvač treba trčati u zadanom smjeru jedan ili više krugova. Nakon što hrvač otrči zadani broj krugova, dolazi do svoga para provlači mu se kroz noge te mora puzeći doći do centra i uzeti majicu. Kada hrvač uzme majicu njegov par dobiva jedan bod. Nakon svake utrke hrvači u paru zamjenjuju uloge, a trener s centra borilišta vadi po jednu majicu sve dok na strunjači ne ostane jedna majica. Nakon zadnje utrke igra završava zbrajanjem bodova svakog od parova, pobjednik je par s najviše bodova. Igra služi za razvoj koordinacije, brzine i agilnosti.

Slika 8: Hvatanje majice

Udaranje mlatićem

Hrvači stoje na vanjskom rubu borilišta, licem okrenuti prema centru borilišta i držeći ruke iza leđa (slika 9). Iza svih stoji jedan hrvač koji u ruci drži mlatić od spužve ili sličnog materijala. Hrvač mora neprimjetno staviti mlatić u ruku drugom hrvaču, te on hvata prvog hrvača do sebe s ciljem da ga udari. Da bi se spasio drugi hrvač mora bježati trčećim korakom oko kruga te se vratiti do svog početnog mjesta. Igra služi za razvoj brzine, agilnosti, borbenosti.

Slika 9: Udaranje mlatićem

Hvatalica oko kruga

Hrvači se nalaze na zaštitnom vanjskom dijelu strunjače, a jedan hrvač stoji na istom tom dijelu, ali nasuprot ostalih hrvača (slika 10). Zadatak tog hrvača je da trčeći oko kruga dodirom ruke pokuša uhvatiti jednog hrvača, ali tako što će sam birati smjer kretanja i mijenjati ga po želji. Ulovljen hrvač tada preuzima ulogu lovca. Igra služi za razvoj koordinacije, brzine i agilnosti.

Slika 10: Hvatalica oko kruga

Kralj borilišta

Hrvači se nalaze unutar kruga gdje se slobodno kreću. Na trenerov znak svaki se hrvač bori protiv svakoga guranjem, povlačenjem, izmicanjem ili nošenjem s ciljem da izbaci drugoga iz kruga (slika 11). Pobjednik je onaj koji ostane zadnji u krugu. Ova igra poprima i karakter specifične hrvačke igre promjenom hrvačkih pravila, po kojima se za izguravanje iz borilišta dobivaju i tehnički bodovi. Takvom igrom hrvači usavršavaju različite tehnike izguravanja protivnika izvan borilišta. Igra služi za razvoj snage, koordinacije, agilnosti, borbenosti...

Slika 11: Kralj borilišta

Četveronožni nogomet

Ova igra se odvija na strunjači. Sa svake strane strunjače postavljeni su ili označeni golovi. Hrvači se dijele u dvije ekipe podjednakih motoričkih znanja i sposobnosti (slika 12). Svaka ekipa ima svoju boju dresa kako bi se hrvači raspoznavali na terenu. Igra se igra loptom raznih dimenzija. Hrvači se kreću u položaju upora stražnjeg. Ukoliko u igri sudjeluje veći broj igrača, u igru se ubacuju dodatne lopte. Cilj igre je zabiti gol dodavajući loptu suigračima, ali isključivo u uporu stražnjem. Nije dozvoljeno hvatanje lopte rukama, podizanje, kolutanje ni udaranje.

Ova vježba služi za razvijanje statičke snage ruku i trupa, ponajviše mišića opružača podlaktice, ali i za razvoj opće koordinacije. Te mišićne skupine i ta vrsta koordinacije posebno su bitni kod obrane od okretanja obuhvatom trupa te ostalih tehnika hrvanja u parternom položaju.

Slika 12: Četveronožni nogomet

Rukomet na koljenima

Na strunjači su postavljeni golovi. Hrvači su podijeljeni u dvije ekipe podjednakih motoričkih znanja i sposobnosti. Svaka ekipa ima svoju boju dresa kako bi se lakše raspoznavali na terenu. Hrvači se isključivo moraju kretati u klečećem položaju (slika 13). Igra se igra loptom raznih dimenzija. Ukoliko u igri sudjeluje veći broj igrača u igru se ubacuju dodatne lopte. Cilj igre je u klečećem položaju, dodavajući se sa suigračima zabiti gol. Koljena se ne smiju dizati, a hrvača koji vodi loptu smije napadati samo jedan hrvač. Ovom igrom razvija se opća koordinacija i brzina.

Slika 13: Rukomet na koljenima

Puzeći hrvač

Hrvači su na jednom kraju strunjače u niskom parternom položaju, dok je jedan hrvač na sredini strunjače u visokom parternom položaju (slika 14). Hrvači puzeći prelaze s jednog kraja

strunjače na drugi, ali tako da pokušaju izbjeći hrvača na sredini strunjače. Cilj igre je da hrvač u sredini strunjače okrene jednog puzećeg hrvača na leđa prije nego puzeći hrvač ne dotakne drugi kraj strunjače. Samo jedan puzeći hrvač mora dotaknuti kraj strunjače da bi spasio ostatak puzećih hrvača koji slobodno prelaze na drugu stranu te se igra ponavlja. Hrvači koji su okrenuti ostaju na sredini strunjače i pokušavaju okrenuti ostale. Pobjednik je onaj hrvač koji jedini ostane neokrenut. Hrvači koji se nalaze na sredini strunjače ne smiju se podizati iz visokog parternog položaja. Za vrijeme igre hrvači izvode tehnike napada i obrane u položaju partera. Ovom igrom utječemo na razvoj specifične maksimalne i eksplozivne snage, koordinacije i brzine.

Slika 14: Puzeći hrvači

Hvatanje konjanika

U ovoj igri hrvači su podijeljeni u parove iste tjelesne težine i motoričkih sposobnosti. Igra se igra na strunjači. Jedan hrvač nosi drugoga na leđima tako da ga čvrsto drži za natkoljenice (slika 15). Jedan par lovi, dok ostali parovi bježe. Kada par koji lovi rukom dotakne neki drugi par njihove se uloge zamjenjuju i tada taj par preuzima ulogu lovca. Tijekom igre zamjenjuju se uloge unutar para tj. zamjenjuju se hrvač koji nosi i hrvač koji je na leđima. Zamjene se moraju izvoditi brzo kako par ne bi bio ulovljen. U ovoj igri hrvači koji nose većinom se nalaze u osnovnom borbenom položaju te tako razvijaju specifičnu snagu, ravnotežu, koordinaciju, agilnost i izdržljivost.

Slika 15: Hvatanje konjanika

Ovčice preko ograde

Trener označi vijačom prostor u kojem se nalazi vuk, između livade na kojoj su ovčice i prazne livade. Cilj je da što više ovčica pretrči na livadu koja je slobodna (slika 16). Onoga koga vuk (u četveronožnom položaju) dotakne, prelazi iz stojećeg položaja u skupinu vukova i lovi ostatak ovčica. Posljednja ovčica je pobjednik. Ova igra služi za razvoj koordinacije, brzine i agilnosti.

Slika 16: Ovčice preko ograde

6.2. JEDNOSTAVNI OBLICI BORENJA

Zbog velik broja, ali i važnosti ovih igara u treningu hrvanja, ove ″igre″ bit će podijeljene po njihovom utjecaju na pojedine motoričke sposobnosti. Opisano je 99 različitih oblika borenja.

6.2.1. IGRE ZA RAZVOJ RAVNOTEŽE I KOORDINACIJE

1. Opis i pravila: “borba pijetlova s medicinkama” (slika 17). Hrvači drže medicinku u rukama ispred sebe i stoje na jednoj nozi. Na dati znak potiskuju jedan drugog s medicinkama i nastoje prisiliti protivnika na gubitak ravnoteže i spuštanje noge na tlo.
   Motorička sposobnost: koordinacija, ravnoteža
   Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
   Elementi tehnike: učenje držanja laktova uz tijelo što je posebno značajno kod učenja i usavršavanja tehnike „zavlačenja ruku“

Slika 17: Igra 1

2. Opis i pravila: “borba pijetlova”. Isto kao u prethodnoj igri, samo sad hrvači imaju prekrižene ruke na prsima, bez medicinke.
   Motoričke sposobnosti: koordinacija, ravnoteža
   Specifične sposobnosti:“osjećaj za protivnika“, izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
   Elementi tehnike: hrvački stav
3. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog na razmaku dužine ruke (slika 18). Ruke su savijene u laktovima, a dlanovi u visini prsa okrenuti prema protivniku. Udarajući se u dlanove, nastoji se protivnik pomaknuti s mjesta.
   Motoričke sposobnosti: koordinacija, brzina
   Specifične sposobnosti: “osjećaj za protivnika“, brzina reakcije i održavanje ravnoteže
   Elementi tehnike: hrvački stav

slika 18 : igra 3

4. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog na razmaku dužine ruke, samo sada u rukama drže medicinku koja zamjenjuje dlanove. Udarajući se medicinkama, nastoje izbaciti protivnika iz ravnoteže.
   Motoričke sposobnosti: koordinacija, ravnoteža
   Specifične sposobnosti: "osjećaj za protivnika", brzina reakcije i održavanje ravnoteže
   Elementi tehnike: učenje držanja laktova uz tijelo što je posebno značajno kod učenja i usavršavanja tehnike „zavlačenja ruku"
5. Opis i pravila: hrvači poskakuju na jednoj nozi, udarcima svojih dlanova u protivnikove dlanove nastoje prisiliti protivnika na gubitak ravnoteže i spuštanje noge na tlo (slika 19).
   Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga ruku i ramenog pojasa
   Specifične sposobnosti: "osjećaj za protivnika", brzina reakcije i održavanje ravnoteže

Slika 19: Igra 5

6. Opis i pravila: hrvači se nalaze u "križnom" hvatu u stojećem položaju. Na dati znak nastoje ostvariti povoljan položaj – kontrolu protivnika
   Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa

Specifične sposobnosti: “osjećaj za protivnika“, izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže

Elementi tehnike: bacanje uvijanjem “pojas”, obaranje, presavijanje

7. Opis i pravila: borba na gimnastičkoj klupi ili na niskoj gredi. Hrvači nastoje rukama potisnuti, gurnuti ili povući protivnika s klupe ili grede.

   Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga ruku i ramenog pojasa

   Specifične sposobnosti: „osjećaj za protivnika“, izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže

   Elementi tehnike: učenje i usavršavanje hrvačkog stava

8. Opis i pravila: hrvači su na prevrnutoj klupi ili gredi i drže se jednom istom rukom. Nastoje jedan drugog odstraniti s klupe.

   Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa i ravnoteža

   Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže

   Elementi tehnike: osnovni borbeni položaj u stojećoj poziciji ili osnovni hrvački stav

9. Opis i pravila: hrvači stoje na gimnastičkoj klupi ili gredi, a ruke drže spojene na leđima i nastoje protivnika srušiti s klupe pomažući se prsima i ramenima (slika 20).

   Motoričke sposobnosti: snaga donjih ekstremiteta, ravnoteža

   Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže

   Elementi tehnike: osnovni hrvački stav

Slika 20: Igra 9

10. Opis i pravila: hrvači stoje na klupi i istom rukom drže štafetnu palicu. Trzajima nastoje prisiliti protivnika na silazak s klupe. Palica mora biti u ruci.

    Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga ruku i ramenog pojasa

    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže

    Elementi tehnike: učenje hvata podlaktice ili nadlaktice

11. Opis i pravila: hrvači se nalaze na gimnastičkoj klupi u uporu za rukama jedan nasuprot drugog. Upirući se glavama nastoje otjerati protivnika s klupe (slika 21). Zabranjeno je udaranje glavom.
    Motoričke sposobnosti: snaga, ravnoteža
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže

Slika 21: Igra 11

12. Opis i pravila: hrvači se drže s dvije ruke ili s jednom rukom ruku protivnika, a drugom trup, ili su u „križnom“ hvatu i nastoje ostvariti prednost.
    Motoričke sposobnosti: snaga
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
    Elementi tehnike: rameno bacanje, bočno bacanje, hvat ruke i trupa
13. Opis i pravila: hrvači su u čučnju jedan nasuprot drugog. Ruke su ispred prsa s dlanovima prema naprijed (slika 22). Zadatak je prisiliti protivnika da se pomakne stopalima s mjesta.
    Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga ruku i ramenog pojasa
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže

Slika 22: igra 13

14. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog i drže se međusobno za iste noge u predjelu pete i potkoljenice. Zadatak je: srušiti protivnika, prisiliti ga da izađe iz prostora ili osloboditi se hvata.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku, ramenog pojasa i trupa, koordinacija, ravnoteža
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
    Elementi tehnike: obaranje hvatom potkoljenice
15. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog u položaju da jedan drugom drže nogu ispod koljena. Zadatak je: srušiti protivnika, prisiliti ga da izađe iz prostora ili osloboditi se hvata.
    Motoričke sposobnosti: snaga, ruku, ramenog pojasa i trupa, koordinacija, ravnoteža
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
    Elementi tehnike: obaranje
16. Opis i pravila: hrvači stoje nasuprot jedan drugom istoimeno ili bočno i drže se zakvačenim laktovima bliže ruke. Bližom nogom kvače se u predjelu koljena (slika 23). Zadatak je prisiliti protivnika da izađe iz zadanog kruga.
    Motoričke sposobnosti: snaga, ravnoteža
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
    Elementi tehnike: obaranje kvačenjem noge

slika 23: igra 16

17. Opis i pravila: hrvači se nalaze u čučnju jedan nasuprot drugoga i drže se međusobno za vijaču. Zadatak je povlačenjem prisiliti protivnika da dotakne strunjaču koljenima ili dlanovima, ili da jedan od hrvača izađe iz zadanog prostora, ili oteti vijaču.
    Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže

18. Opis i pravila: hrvači skakuću u čučnju s rukama na leđima ili savijenih na prsima, nastoje potiskujući protivnika srušiti na strunjaču.
    Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga, izdržljivost donjih ekstremiteta
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
    Elementi tehnike: izguravanje iz kruga osloncem prsa o prsa
19. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog, drže protivnika za vrat i ruke odozgo. Zadatak je prisiliti protivnika da dotakne koljenom strunjaču.
    Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
    Elementi tehnike: dovođenje u parter preko glave, sukanje obuhvatom ruke i glave
20. Opis i pravila: hrvači stoje u uporu za rukama jedan nasuprot drugog i drže se jednom rukom međusobno, a drugom ostvaruju upor (slika 24). Zadatak je prisiliti protivnika da dotakne strunjaču koljenom ili prsima.
    Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
    Elementi tehnike: parterni položaj i povlačenje protivnika

slika 24: igra 20

21. Opis i pravila: “rodeo”. Jedan hrvač nalazi se u viskom parteru, a “jahač” sjedi na njemu okrenut u pravcu kao i donji igrač. Zadatak je da se u što kraćem vremenu “jahač izbaci iz sedla”
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i nogu, koordinacija
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
    Elementi tehnike: ustajanje iz parternog u stojeći položaj, oslobađanje od protivnika
22. Opis i pravila: “tačke”. Hrvač drži drugog hrvača straga hvatom za noge i nastoji prisiliti protivnika da dotakne strunjaču drugim dijelom tijela izuzev dlanovima.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, ravnoteža
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže

Elementi tehnike: dovođenje u parter, obaranje obuhvatom nogu

23. Opis i pravila: jedan igrač kleči iza drugog igrača i drži nogu protivnika jednom rukom za gležanj, a drugom u visini koljena i nastoji ga srušiti, a drugi izbjeći dovođenje u parter (slika 25).
    Motoričke sposobnosti: snaga donjih ekstremiteta, ravnoteža
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže
    Elementi tehnike: dovođenje u parter i obrana od obaranja hvatom noge

slika 25: igra 23

24. Opis i pravila: hrvači su okrenuti jedan prema drugom. Jedan kleči i drži drugog za noge u visini koljena. Zadatak je oboriti protivnika ili obraniti se od obaranja.
    Motoričke sposobnosti: snaga donjih ekstremiteta, ravnoteža
    Specifične sposobnosti: izbacivanje protivnika iz ravnoteže i održavanje ravnoteže
    Elementi tehnike: obaranje obuhvatom nogu
25. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog i međusobno se drže za ramena (slika 26). Nastoje stati jedan drugom na stopalo.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija, agilnost
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije i manevriranje
    Elementi tehnike: dovođenje u parter povlakom za ramena

Slika 26: igra 25

26. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog, drže ruke iza leđima i nastoje stati jedan drugom na stopalo.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija, agilnost
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije i manevriranja, osjećaj za partnera
    Elementi tehnike: dovođenje u parter povlakom za ramena
27. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog, drže ruke ispred sebe zakvačeni prstima međusobno i nastoje stati jedan drugom na stopalo.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije i manevriranja
    Elementi tehnike: dovođenje u parter povlakom za ramena
28. Opis i pravila: hrvači se nalaze u uporu jedan nasuprot drugog (slika 27). Zadatak je dotaknuti šaku protivnika.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija, snaga ruku i ramenog pojasa
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije i manevriranja
    Elementi tehnike: kretanje u visokom parternom položaju

Slika 27: igra 28

29. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog i nastoje dotaknuti petu protivnika.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija, snaga ruku i ramenog pojasa, agilnost
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije
    Elementi tehnike: dolazak na leđa
30. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog. Jedan drži ispružene nadlaktice s dlanovima prema dolje. Drugi drži dlanove ispod protivnikovih dlanova i nastoji dotaknuti hrbat protivnikove šake.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija, snaga ruku i ramenog pojasa, agilnost
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije i manevriranja
31. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog i drže se istoimenom ili suprotnom rukom (slika 28). Zadatak je prevući partnera preko linije izvan kruga.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija
    Specifične sposobnosti: "osjećaj za partnera", sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže
    Elementi tehnike: dovođenje u parter preko ruke

Slika 28: igra 31

32. Opis i pravila: hrvači stoje, zakvačeni su međusobno bližom istoimenom rukom u predjelu lakta. Na zadani znak nastoje prevući protivnika bočno preko linije.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže
    Elementi tehnike: dovođenje u parter preko ruke

6.2.2. IGRE ZA RAZVOJ SNAGE

1. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog i drže obje ruke na ramenima protivnika (slika 29). Zadatak je izgurati protivnika iz kruga.
   Motoričke sposobnosti: snaga
   Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor, koordinacija, osjećaj za prostor i partnera
   Elementi tehnike: učenje osnovnog hrvačkog stava i izguravanje iz kruga

Slika 29: igra 1

2. Opis i pravila: hrvači kleče jedan nasuprot drugog i drže obje ruke na ramenima protivnika. Zadatak je izgurati protivnika iz kruga.
   Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa
   Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor, koordinacija, osjećaj za prostor i partnera
   Elementi tehnike: izguravanja iz kruga
3. Opis i pravila: hrvači sjede leđima okrenuti jedan drugom. Zadatak je izgurati protivnika iz kruga koristeći donje ekstremitete.
   Motoričke sposobnosti: snaga, ravnoteža
   Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor
4. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog, ruke drže ispružene i nastoje izgurati jedan drugog iz kruga (sumo guranje).
   Motoričke sposobnosti: snaga donjih ekstremiteta
   Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor
   Elementi tehnike: obrambeni i napadački stav

5. Opis i pravila: hrvači se nalaze u krugu i nisu u hvatu. Zadatak je izgurati protivnika slobodnim hvatom.
   Motoričke sposobnosti: snaga ruku, ramenog pojasa i donjih ekstremiteta
   Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor, osjećaj za prostor
   Elementi tehnike: obrambeni i napadački stav
6. Opis i pravila: hrvači drže jedan drugog obuhvatom glave i ruke odozdo. Zadatak je izgurati protivnika iz zadanog prostora za određeno vrijeme.
   Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa
   Specifične sposobnosti: vještine vođenja borbe za prostor, osjećaj za partnera
   Elementi tehnike: dovođenje u parter preko glave
7. Opis i pravila: hrvači stoje i drže se međusobno za glavu i ruku odozgo (slika 30). Zadatak je izgurati protivnika iz zadanog prostora.
   Motoričke sposobnosti: snaga ruku, ramenog pojasa i donjih ekstremiteta
   Specifične sposobnosti: vještine vođenja borbe za prostor, osjećaj za partnera
   Elementi tehnike: dovođenje u parter, bacanje sukanjem

slika 30: igra 7

8. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog, drže gimnastičku palicu i na zadani znak nastoje izgurati jedan drugoga izvan kruga.
   Motoričke sposobnosti: snaga
   Specifične sposobnosti: vještine vođenja borbe za prostor
   Elementi tehnike: izguravanje iz kruga
9. Opis i pravila: hrvači stoje jedan do drugog suprotnim bokom i zakvačenim bližim rukama u predjelu lakta. Na zadani znak hrvači pokušavaju izgurati jedan drugog iz zadanog prostora.
   Motoričke sposobnosti: snaga donjih ekstremiteta
   Specifične sposobnosti: vještine vođenja borbe za prostor, osjećaj za partnera

Elementi tehnike: dovođenje u parter preko ruke

10. Opis i pravila: hrvači sjede na gimnastičkoj klupi leđima okrenuti i nastoje potisnuti jedan drugog preko zadane linije.
    Motoričke sposobnosti: snaga donjih ekstremiteta
    Specifične sposobnosti: vještine potiskivanja
11. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog. Jednu ruku drže na leđima, a drugom si pomažu u nastojanju izguravanja protivnika iz zadanog prostora (slika 31).
    Motoričke sposobnosti: snaga ruke i ramenog pojasa, snaga donjih ekstremiteta, koordinacija
    Specifične sposobnosti: vještine potiskivanja, osjećaj za prostor, osjećaj za partnera
    Elementi tehnike: izguravanje iz kruga, dovođenje u parter preko ruke

Slika 31: Igra 11

12. Opis i pravila: jedan igrač potiskuje rukama o leđa drugog igrača i nastoji ga izgurati izvan iz zadanog prostora, drugi se odupire.
    Motoričke sposobnosti: snaga donjih ekstremiteta
    Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor
    Elementi tehnike: dovođenje u parter, učenje osnovnog hrvačkog stava u stojećem položaju
13. Opis i pravila: "sumo". Jedan igrač nastoji izgurati drugog iz kruga, dok drugi nastoji se obraniti u određenom vremenu (slika 32).
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku, ramenog pojasa i donjih ekstremiteta
    Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor, osjećaj za partnera
    Elementi tehnike: ramensko bacanje, bočna bacanja, dovođenja u parter preko i ispod ruke, obaranja, presavijanja.

Slika 32: igra 13

14. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog okrenuti leđima (slika 33). Drže se rukama zakvačeni za laktove. Zadatak je prevući protivnika preko zadane linije.
    Motoričke sposobnosti: snaga
    Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže

Slika 33: igra 14

15. Opis i pravila: jedan od igrača stoji bočno nasuprot drugog licem u istom pravcu. Bližom rukom jedan hvata protivnika za trup s leđa, a drugom rukom istoimenu njegovu ruku u predjelu lakta i nadlaktice. Zadatak je izgurati protivnika izvan kruga.
    Motoričke sposobnosti: snaga donjih ekstremiteta
    Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor, osjećaj za partnera
    Elementi tehnike: dovođenje u parter preko ruke
16. Opis i pravila: hrvači se nalaze stojećem položaju i nastoje obuhvatiti protivnika za glavu i ruku odozdo – "omča". Zadatak je oboriti protivnika ili mu doći na leđa.

Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija

Specifične sposobnosti: sposobnosti ostvarivanja hvata i obrane

Elementi tehnike: dovođenje u parter preko glave

17. Opis i pravila: hrvači se nalaze u stojećem položaju i nastoje obuhvatiti protivnika za glavu i ruku odozgo.

    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija

    Specifične sposobnosti: sposobnosti ostvarivanja hvata i obrane

    Elementi tehnike: dovođenje u parter, dovođenje u parter preko glave

18. Opis i pravila: hrvači se nalaze u stojećem položaju i nastoje obuhvatiti protivnika za trup s prednje strane.

    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija

    Specifične sposobnosti: sposobnosti ostvarivanja hvata i obrane

    Elementi tehnike: obaranje obuhvatom trupa, presavijanje

19. Opis i pravila: borba za obuhvat trupa sa stražnje strane (slika 34).

    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija

    Specifične sposobnosti: sposobnosti ostvarivanja hvata i obrane

    Elementi tehnike: dovođenje u parter

Slika 34: Igra 19

20. Opis i pravila: hrvači se nalaze u niskom parternom položaju, gornji hrvač nastoji zavući ruke ispod trupa donjeg hrvača dok se ovaj brani.

    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija

    Specifične sposobnosti: sposobnosti ostvarivanja hvata i obrane

    Elementi tehnike: učenje ostvarivanja hvata i obuhvata trupa u parternoj poziciji

21. Opis i pravila: hrvači su u uporu, jedan nasuprot drugoga s jednom rukom na medicinki koja leži u krugu r = 1m. Na dati znak hrvači nastoje osvojiti “medicinku”.

Motoričke sposobnosti: snaga

Specifične sposobnosti: vještina ostvarivanja hvata u određenom vremenu

22. Opis i pravila: borba za “medicinku” (slika 35). Hrvači stoje jedan nasuprot drugom i s obadvije ruke drže “medicinku”. Na dati znak nastoje oteti “medicinku” i podignuti je iznad glave.

    Motoričke sposobnosti: snaga, koordinacija

    Specifične sposobnosti: vještina vođenja hvata u određenom vremena

    Elementi tehnike: učenje i usavršavanje osnovnog borbenog hrvačkog stava

Slika 35: Igra 22

23. Opis i pravila: borba za štafetnu palicu (slika 36). Hrvači se nalaze u napadačkom stavu i drže palicu istom rukom. Na znak trenera, nastoje uzeti palicu drugom hrvaču.

    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija

    Specifične sposobnosti: sposobnost držanja hvata

    Elementi tehnike: osnovni napadački hrvački stav

Slika 36: igra 23

24. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog, drže se međusobno za dlanove i nastoje prevući protivnika preko linije.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa i koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže
    Elementi tehnike: dovođenje u parter preko ruke
25. Opis i pravila: hrvači stoje okrenuti licem jedan nasuprot drugoga i drže se za glavu i ruku odozgo. Zadatak je prevući protivnika preko linije.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže
    Elementi tehnike: dovođenje u parter preko glave
26. Opis i pravila: hrvači se nalaze u križnom hvatu i na dati znak nastoje prevući protivnika iz zadanog prostora.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku ramenog pojasa, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže
    Elementi tehnike: bacanje uvinućem „pojas", obaranje obuhvatom trupa
27. Opis i pravila: hrvači se međusobno drže u obuhvatu glave i ruke odozdo "omča". Zadatak je izvući protivnika iz kruga.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže
    Elementi tehnike: bočna bacanja
28. Opis i pravila: hrvači stoje leđima okrenuti jedan prema drugom, s "uzdom" preko prsiju i nastoje jedan drugog izvući izvan zadanog prostora (slika 37). Uzda se napravi od jedne vijače.
    Motoričke sposobnosti: snaga, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže
    Elementi tehnike: učenje i usavršavanje osnovnog borbenog stava

Slika 37: igra 28

29. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog i drže se rukama međusobno za nadlaktice. Zadatak je izvući protivnika iz zadanog prostora.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija
    Specifične sposobnosti: snaga i koordinacija ruku i ramenog pojasa
    Elementi tehnike: dovođenje u parter i dolazak na leđa povlakom za nadlaktice
30. Opis i pravila: hrvači stoje ili kleče licem okrenuti jedan prema drugom i drže se s obje ruke za vijaču ili gumeni kolut. Zadatak je prevući protivnika iz zadanog prostora.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija
    Specifične sposobnosti: snaga i izdržljivost ruku i ramenog položaja
    Elementi tehnike: učenje i usavršavanje osnovnog borbenog položaja
31. Opis i pravila: hrvači sjede leđima naslonjeni jedan na drugog s rukama zakvačenim o laktove (slika 38). Zadatak je prevrnuti protivnika u stranu.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa i koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost izbacivanje protivnika iz ravnoteže
    Elementi tehnike: dolazak na leđa

Slika 38: Igra 31

32. Opis i pravila: Hrvači stoje u zadanom prostoru, jedan hrvač nastoji uhvatiti drugog hrvača oko pojasa s leđa i spriječiti ga u određenom vremenu da ne izađe iz zadanog

prostora.

Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija

Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže

Elementi tehnike: dolazak na leđa

33. Opis i pravila : jedan hrvač hvata drugog hrvača “križnim hvatom”. Zadatak je tog hrvača da izvuče protivnika iz zadanog prostora u zadanom vremenu.

    Motoričke sposobnosti: snaga

    Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže

    Elementi tehnike: bacanje uvinućem “pojas”, obaranje obuhvatom trupa

34. Opis i pravila: jedan igrač drži drugog s dvije ruke za njegovu ruku s vanjske strane i nastoji ga izvući iz zadanog prostora za određeno vrijeme (slika 39).

    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija, brzina

    Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže

    Elementi tehnike: dovođenje u parter preko ruke

Slika 39: igra 34

35. Opis i pravila: hrvači se nalaze u stojećem položaju licem okrenuti jedan prema drugom. Jedan hrvač hvata drugog obuhvatom glave i ruke odozdo “omča” i nastoji ga izvući iz kruga za određeno vrijeme.

    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija

    Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže

    Elementi tehnike: bočno bacanje dovođenje u parter preko glave

36. Opis i pravila: hrvači su u stojećem položaju jedan iza drugog. Prvi hrvač je “konj”, ima vijaču oko trupa, a drugi hrvač je kočijaš. Zadatak prvog hrvača je da izvuče drugog hrvača iz zadanog prostora u zadanom vremenu.

Motoričke sposobnosti: snaga ruku, ramenog pojasa i donjih ekstremiteta, koordinacija

Specifične sposobnosti: sposobnost izvođenja protivnika iz ravnoteže

Elementi tehnike: učenje i usavršavanje osnovnog borbenog položaja

37. Opis i pravila: hrvači stoje u križnom hvatu (slika 40). Zadatak je izgurati protivnika van kruga.

    Motoričke sposobnosti: snaga ramenog pojasa i donjih ekstremiteta, koordinacija

    Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor, osjećaj za prostor

    Elementi tehnike: križni hvat i bacanje uvinućem, obaranje obuhvatom trupa, presavijanje

Slika 40: igra 37

38. Opis i pravila: hrvači kleče i nalaze se u križnom hvatu. Zadatak je izgurati protivnika izvan kruga.

    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija

    Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor, osjećaj za partnera

    Elementi tehnike: bacanje uvijanjem „pojas“, obaranje obuhvatom trupa i ruke

39. Opis i pravila: hrvači stoje na jednoj nozi, drugu pogrčenu u koljenu drže sa dvije ruke. Zadatak je izgurati protivnika iz kruga služeći se prsima i ramenima.

    Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga donjih ekstremiteta, koordinacija, agilnost, ravnoteža

    Specifične sposobnosti: vještine zadržavanja ravnotežnog položaja, osjećaj za partnera

40. Opis i pravila: hrvači stoje jedan nasuprot drugog, drže jedan drugoga za ruku i trup. Zadatak je izgurati protivnika iz zadanog prostora.

    Motoričke sposobnosti: snaga ruku, ramenog pojasa i nogu, koordinacija

    Specifične sposobnosti: vještine vođenja borbe za prostor, osjećaj za prostor i partnera

    Elementi tehnike: bacanje uvijanjem “pojas” i priprema za bočno bacanje

41. Opis i pravila: hrvači stoje ili kleče okrenuti licem jedan drugom i drže se međusobno za nadlaktice. Cilj je izgurati jedan drugog iz kruga.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa
    Specifične sposobnosti: vještine vođenja borbe za prostor, osjećaj za partnera
    Elementi tehnike: učenje hvata, prestizanja i dovođenja u parter preko ruke
42. Opis i pravila: hrvači se nalaze u stojećem položaju i nastoje kontrolirati ruku protivnika tako što će npr. svojom lijevom rukom držati desno zapešće protivnika, a svojom desnom rukom njegovu desnu nadlakticu s unutarnje strane (slika 41).
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnosti ostvarivanja hvata i obrane
    Elementi tehnike: dovođenje u parter, rameno bacanje

Slika 41: Igra 42

43. Opis i pravila: hrvači se nalaze u "križnom" hvatu (slika 40) u stojećem položaju. Jedan od hrvača ima zadatak izgurati drugog hrvača iz kruga, a drugi hrvač se treba braniti.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku, ramenog pojasa i donjih ekstremiteta, koordinacija
    Specifične sposobnosti: vještina vođenja borbe za prostor, osjećaj za partnera
    Elementi tehnike: bacanje uvinućem, obaranje, presavijanje, ramensko bacanje, bočna bacanja, dovođenja u parter preko i ispod ruke
44. Opis i pravila: hrvači se nalaze stojećem položaju i nastoje kontrolirati ruku protivnika s vanjske strane tako što će svojom lijevom rukom uhvatiti protivnikovu nadlakticu s unutarnje strane, a desnom rukom zapešće.
    Motoričke sposobnosti: snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnosti ostvarivanja hvata i obrane
    Elementi tehnike: dovođenje u parter, rameno bacanje

6.2.3. IGRE ZA RAZVOJ BRZINE

1. Opis i pravila: hrvači stoje ili kleče jedan pored drugog, drže bližom rukom daljnji bok protivnika (slika 42). Na dati znak nastoje što prije obuhvatiti trup protivnika sa zadnje strane – doći na leđa.
   Motoričke sposobnosti: brzina reakcije, koordinacija
   Specifične sposobnosti: sposobnosti prestizanja, obaranje obuhvatom trupa
   Elementi tehnike: dovođenje u parter, dolazak na leđa

Slika 42: igra 1

2. Opis i pravila: hrvači stoje ili kleče jedan do drugoga istim bokom i bližom rukom hvataju protivnika za udaljeniju natkoljenicu. Na znak nastoje doći na leđa jedan drugom.
   Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga, koordinacija, snaga ruku i ramenog pojasa
   Specifične sposobnosti: sposobnosti prestizanja
   Elementi tehnike: dovođenje u parter hvatom natkoljenice
3. Opis i pravila: hrvači stoje ili kleče jedan do drugoga istim bokom sa zakvačenim rukama u predjelu lakata. Zadatak je doći jedan drugome iza leđa.
   Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija, snaga ruku i ramenog pojasa
   Specifične sposobnosti: sposobnosti prestizanja
   Elementi tehnike: dovođenje u parter preko ruke
4. Opis i pravila: hrvači stoje ili kleče jedan do drugog istim bokom. Drže se bližom rukom za bližu natkoljenicu s unutarnje strane i nastoje jedan drugom doći na leđa.
   Motoričke sposobnosti: eksplozivna snaga, brzina, koordinacija, snaga ruku i ramenog pojasa
   Specifične sposobnosti: sposobnosti prestizanja, brzina reakcije, osjećaj za partnera

Elementi tehnike: dovođenje u parter

5. Opis i pravila: hrvači stoje ili sjede naslonjeni leđima jedan do drugog s rukama uz tijelo (slika 43). Zadatak je okrenuti se i obuhvatiti protivnika s leđa.
   Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija
   Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije, osjećaj za partnera
   Elementi tehnike: dolazak na leđa

Slika 43: Igra 5

6. Opis i pravila: hrvači sjede jedan do drugog istim bokom i drže ruke spojene na svojim leđima. Zadatak je na dati znak ostvariti prednost i doći na leđa
   Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija
   Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije u kritičnim situacijama
   Elementi tehnike: dolazak na leđa
7. Opis i pravila: hrvači sjede jedan do drugog istim bokom i drže se bližom rukom zakvačeni s laktovima. Zadatak je na dati znak ostvariti prednost i doći na leđa
   Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija
   Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije
   Elementi tehnike: dovođenje u parter preko ruke
8. Opis i pravila: hrvači sjede jedan do drugog i drže se bližom rukom zakvačeni s laktovima, a drugom rukom drže za protivnikov trup ili vrat (slika 44). Zadatak je na dati znak ostvariti prednost i doći na leđa
   Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija, snaga ruku i ramenog pojasa
   Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije
   Elementi tehnike: dovođenje u parter preko ruke, obaranje hvatom ruke i glave

Slika 44: Igra 8

9. Opis i pravila: hrvači sjede jedan do drugog suprotnim bokom s rukama na leđima. Na dati znak nastoje ostvariti prednost i doći na leđa
   Motoričke sposobnosti: brzina
   Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije
   Elementi tehnike: dolazak na leđa
10. Opis i pravila: hrvači sjede jedan do drugog suprotnim bokom i drže se zakvačenom bližom rukom za laktove ili se drže bližom rukom za vrat. Zadatak je ostvariti prednost i doći na leđa
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija, snaga ruku i ramenog pojasa
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije
    Elementi tehnike: dovođenje u parter preko ruke, obaranje hvatom glave
11. Opis i pravila: hrvači leže na leđima jedan do drugog suprotnim bokom. Na dati znak nastoje ostvariti prednost i ustati se
    Motoričke sposobnosti: brzina
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije
    Elementi tehnike: ustajanje iz partera
12. Opis i pravila: hrvači leže na trbuhu jedan do drugog istim bokom s rukama iza svojih leđa, ili zakvačeni međusobno bližom rukom (slika 45). Zadatak je doći na protivnika.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija
    Specifične sposobnosti: brzine reakcije
    Elementi tehnike: dolazak na leđa

Slika 45: Igra 12

13. Opis i pravila: hrvači se nalaze u hrvačkom mostu istom stranom jedan do drugoga, ruke su im prekrižene na prsima ili su bližom rukom međusobno zakvačeni (slika 46). Na znak nastoje prevrnuti partnera iz mosta ili narušiti ravnotežu
    Motoričke sposobnosti: brzina, snaga, koordinacija, fleksibilnost
    Specifične sposobnosti: brzina reakcije u kritičnim situacijama
    Elementi tehnike: uvježbavanje hrvačkog mosta

Slika 46: Igra 13

14. Opis i pravila: hrvači se nalaze u hrvačkom mostu jedan do drugog suprotnim stranama, ruke su im prekrižene na prsima i na znak nastoje prevrnuti partnera iz mosta ili narušiti ravnotežu.
    Motoričke sposobnosti: brzina, snaga, koordinacija, fleksibilnost
    Specifične sposobnosti: brzina reakcije u kritičnim situacijama
    Elementi tehnike: uvježbavanje hrvačkog mosta
15. Opis i pravila: hrvači kleče na strunjači leđima okrenuti jedan prema drugome. Na zadani znak nastoje doći na leđa protivnika. Smjer okretanja treba unaprijed odrediti.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija, agilnost
    Specifične sposobnosti: brzina reakcije
    Elementi tehnike: dolazak na leđa, bočna bacanja s koljena, obaranja

16. Opis i pravila: “borba za traku”. Hrvači stoje ili kleče, imaju traku zataknutu za dres u području pojasa s prednje, stražnje ili bočne strane. Zadatak je uzeti traku protivniku.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije
    Elementi tehnike: dovođenje u parter, osnovni borbeni položaj
17. Opis i pravila: hrvači se nalaze u stojećem položaju ili kleče i na ruci imaju elastičnu narukvicu za kojom je zataknuta traka. Cilj je uzeti protivnikovu traku.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije i manevriranja
    Elementi tehnike: dovođenje u parter
18. Opis i pravila: hrvači se nalaze u stojećem položaju, traka je zakvačena za bedro, potkoljenicu ili gležanj (slika 47). Zadatak je oteti traku protivniku.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije i manevriranja
    Elementi tehnike: dovođenje u parter, obaranje obuhvatom noge

Slika 47: igra 18

19. Opis i pravila: hrvači se nalaze u stojećem položaju. Jedan hrvač drži medicinku, a drugi hrvač mu je nastoji uzeti u zadanom vremenu.
    Motoričke sposobnosti: snaga, snaga i izdržljivost ruku i ramenog pojasa
    Specifične sposobnosti: koordinacija ruku, ramenog pojasa i nogu
    Elementi tehnike: učenje i usavršavanje osnovnog borbenog položaja
20. Opis i pravila: jedan hrvač se nalazi u krugu i čuva medicinku. Drugi hrvač nastoji uzeti medicinku prvom hrvaču u zadanom vremenu (slika 48).
    Motoričke sposobnosti: brzina, snaga ruku i ramenog pojasa, koordinacija
    Specifične sposobnosti: koordinacija ruku, ramenog pojasa i nogu

Elementi tehnike: dolazak na leđa, usavršavanje osnovnog borbenog položaja

Slika 48: igra 20

21. Opis i pravila: jedan hrvač ima traku zataknutu za pojasom, bedrom, potkoljenicom ili gležnjem. Drugi hrvač nastoji se domoći trake u određenom vremenu. Hrvaču je zadatak ne izaći iz kruga i sačuvati traku.
    Motoričke sposobnosti: brzina
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije i manevriranja
    Elementi tehnike: obaranje obuhvatom nogu, dolazak na leđa preko noge
22. Opis i pravila: ovdje svaki hrvač ima traku različito postavljenu, npr. hrvač ima traku za pojasom sprijeda, drugi bočno itd. Zadatak je domoći se trake u zadanom vremenu.
    Motoričke sposobnosti: brzina, koordinacija, agilnost
    Specifične sposobnosti: sposobnost brze reakcije i manevriranja
    Elementi tehnike: obaranje obuhvatom nogu, dolazak na leđa preko noge
23. Opis i pravila: jedan od igrača je u stojećem položaju, a drugi kleči (slika 49). Prvi hrvač nastoji doći na leđa protivniku koji je u kleku za određeno vrijeme.
    Motoričke sposobnosti: koordinacija, agilnost, brzina
    Specifične sposobnosti: sposobnosti ostvarivanja hvata i obrane
    Elementi tehnike: dovođenje u parter, obaranje obuhvatom noge

Slika 49: Igra 23

6.3. ŠTAFETNE IGRE

Štafetne igre također imaju natjecateljski karakter. Cilj igre je da se kroz razne forme kretanja utječe na usvajanje novih motoričkih znanja, razvoja sposobnosti i stjecanja navika. Igre podižu emocionalno opterećenje mladih hrvača pa je važno spomenuti da se primjenjuju u završnom i uvodno pripremnom dijelu treninga. Najčešće se izvode u formi kolona i vrsta. U ovom radu bit će opisano 6 štafetnih igara.

1. Štafetna igra guranje medicinke

Hrvači su podijeljeni u više kolona. Svaka kolona ispred sebe na strunjači ima medicinku. Zadatak je u što kraćem vremenu gurati medicinku po podu do stalka ispred sebe i nazad. Pobjednik je ona ekipa koja prva odradi cijeli zadatak.

2. Štafetna igra nošenje lutke

Hrvači su podijeljeni u više kolona. Svaka kolona ispred sebe na strunjači ima lutku. Zadatak je u što kraćem vremenu nositi lutku do stalka ispred sebe i nazad. Trener zadaje način na koji se lutka prenosi (obuhvatom ispred sebe na način da se kreću prema naprijed ili unatraške, u naručju na način da se kreću prema naprijed ili unatraške). Pobjednik je ona ekipa koja prva odradi cijeli zadatak. Napomena, ukoliko klub nema lutke može se nositi i najlakšega u koloni.

3. Štafetna igra s različitim akrobacijskim elementima

Hrvači su podijeljeni u više kolona. Trener zadaje akrobacijski element kojim se hrvači kreću po strunjači (kolut naprijed, kolut nazad, pad naprijed, valjanje oko uzdužne osi…) do stalka ispred sebe i nazad. Zadatak je u što kraćem vremenu proći zadanu dužinu. Pobjednik je ona ekipa koja prva odradi cijeli zadatak.

4. Štafetna igra s različitim načinom kretanja

Hrvači su podijeljeni u više kolona. Trener zadaje način kojim se hrvači kreću po strunjači (puzanje, četveronoški, obrnuto četveronoški, sunožni skokovi…) do stalka ispred sebe i nazad. Zadatak je u što kraćem vremenu proći zadanu dužinu. Pobjednik je ona ekipa koja prva odradi cijeli zadatak.

5. Štafetna igra s kombinacijom različitog kretanja

Hrvači su podijeljeni u više kolona. Trener zadaje način kojim se hrvači kreću po strunjači npr. pad naprijed do stalka, uzimaju lutku, bacaju bočnu tehniku i natrag se vraćaju trčeći. Zadatak

je u što kraćem vremenu proći zadanu dužinu. Pobjednik je ona ekipa koja prva odradi cijeli zadatak.

6. Štafetna igra s trčanjem oko stalaka

Hrvači su podijeljeni u više kolona. Ispred svake kolone na jednakim udaljenostima u liniji su postavljena 3 stalka. Hrvači se kreću tako da moraju okružiti sva tri stalka, a nazad se kreću četveronoške. Zadatak je u što kraćem vremenu proći zadanu dužinu. Pobjednik je ona ekipa koja prva odradi cijeli zadatak.

7. ZAKLJUČAK

Igre značajno utječu na razvoj velikog broja antropoloških obilježja koje su važne za uspjeh u hrvačkim borbama. U mlađim uzrasnim skupinama tijekom treninga dominiraju elementarne i štafetne igre, te jednostavniji oblici borenja. Takve igre svakako imaju važnu ulogu na stvaranje socijalnih veza unutar mlađih uzrasnih skupina hrvača, utječu na razvoj bazičnih (pa i specifičnih) motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te na postupno uvođenje tih mladih hrvača u hrvačku borbu. Kasnije, u starijim uzrasnim skupinama hrvača, više se koriste modificirane sportske igre, specifične hrvačke igre i malo složeniji oblici borenja.

Međutim, iako je značaj igara u treningu mlađih uzrasta hrvača velik, igre nisu u dovoljnoj mjeri zastupljene u hrvatskoj hrvačkoj trenažnoj praksi. Takva prerana ″specijalizacija″, odnosno primjena treninga „bez igara“ dovodi do nedovoljno zanimljivih treninga kod djece, a posljedično i većem odustajanju djece od bavljenja hrvanjem.

Ovaj rada na jednom mjestu objedinjuje veći broj igara primijenjenih treningu mlađih uzrasnih skupina hrvača, a sve u smislu što veće njihove primjene u trenažnoj praksi. Te igre u radu su podijeljene u tri skupine i to na: elementarne igre, štafetne igre i jednostavnije oblike borenje. Uz svaku od 121 igara koliko ih je navedeno, napisan je kratak sadržaj i pravilo za izvođenje igre, koji je dopunjen slikovnim prikazom i objašnjenjem koju sposobnost razvija i za koji element tehnike hrvanja je igra najbolja.

Igre su opisane tako da ostavljaju trenerima mogućnost modificiranja istih s tim da se ne gubi njihova osnovna namjena, te da se u značajno mjeri olakša veća primjena igara na treninzima mlađih uzrasta hrvača.

8. POPIS LITERATURE:

1. Baić, M.; Karninčić, H.; Šprem, D. (2014). *Beginning Age, Wrestling Experience and Wrestling Peak Performance–Trends in Period 2002–2012.* // Kinesiology. 46, Supplement 1; 94-100
2. Findak, V. (1996). *Tjelesna i zdravstvene kultura u osnovnoj školi.* Zagreb: Školska knjiga
3. Horvatin-Fučkar, M. *Primjena elementarnih igara u sportskim programima,* http://bib.irb.hr/prikazi-rad?&rad=602030 , (s mreže preuzeto 25. rujna 2015.)
4. Kostanjević, K., Cvetković, Č., Biać, M., Pisačić, T., Slačanac, K. (2007). *Specifične hrvačke igre mladih hrvača*. U: Jukić, I., Milanović, D., Šimek, S.(ur.), *Zbornik radova 5. godišnje međunarodne konferencije kondicijska priprema sportaša*, Zagreb, 2007. (str. 211-213). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
5. Milanović, D. (2013). *Teorija i metodika treninga.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
6. Slačanac, K., Baić, M., Cvetković, Č., Horvatin-Fučkar, M. (2010). *Elementarne igre za razvoj brzine i agilnosti u hrvača*. U: (ur. Jukić, I. i sur), *Zbornik radova 8. godišnje međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, Zagreb 2010*. (str. 369-372). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Šimek, S., Čustonja, Z. (2003) *Elementarne igre u kondicijskoj pripremi sportaša*. U: Milanović, D., Jukić, I. (ed), *Zbornik radova 1. godišnje međunarodne konferencije kondicijska priprema sportaša*, Zagreb, 2003. (str. 278-283). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
8. Vukotić, E. (1957). *Zbirka 600 igara*. Beograd: Sportska knjiga