

Razvoj bazičnih kondicijskih sposobnosti hrvača

Kolarević, Šima

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:612079>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-19**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Šima Kolarević

**RAZVOJ BAZIČNIH KONDICIJSKIH SPOSOBNOSTI
HRVAČA**

Završni rad

JMBAG: 0034086084

E-mail: simakolarevic2606@gmail.com

Mentor: doc. dr. sc. Mijo Ćurić

Osijek, 2023.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek
Faculty of Kinesiology Osijek
University undergraduate study of Kinesiology

Šima Kolarević

**DEVELOPMENT OF BASIC FITNESS ABILITIES OF
WRESTLERS**

Ungraduate thesis

Osijek, 2023.

IZJAVA
O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI,
SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA
I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je ZAVRŠNI (navesti vrstu rada: završni / diplomski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Šima Kolarević

JMBAG: 0034086084

Službeni e-mail: skolarevic@kifos.hr

Naziv studija: preddiplomski sveučilišni studij Kineziologije

Naslov rada: Razvoj bazičnih kondicijskih sposobnosti hrvača

Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada: doc. dr. sc. Mijo Ćurić

U Osijeku 2023. godine



Potpis _____

Razvoj bazičnih kondicijskih sposobnosti hrvača

SAŽETAK

Kada govorimo o razvoju bazičnih kondicijskih sposobnosti hrvača, možemo reći da se u takvoj kondicijskoj pripremi koriste one vježbe koje pripadaju, po dinamici neuro-mišićnih naprezanja, te po strukturi hrvačkog kretanja, u osnovna kretanja koja vrše hrvači za vrijeme vježbi i borbi. U bazičnoj kondicijskoj pripremi koriste se gimnastičke vježbe, atletika, dizanje utega te modificirane sportske igre. Bazična je kondicijska priprema nastavak višestranne kondicijske pripreme. Koriste se vježbe opterećenja i metode rada za potpuni razvoj kondicijskih sposobnosti, kako bi dostigli što bolje rezultate u sportu. U bazičnoj pripremi razvijamo motoričke i funkcionalne sposobnosti hrvača koje su neophodne u ovom sportu. Dobra kondicijska priprema funkcionalnih sposobnosti zahtjeva razvoj povećanja aerobnog i anaerobnog kapaciteta. Razvoj motoričkih sposobnosti kod hrvača specifičnim treningom, njegovim individualnim potrebama i samoj razini iskustva hrvača povećavamo snagu, jakost, izdržljivost, fleksibilnost, koordinaciju, agilnost i brzinu. Ishod dobre bazične kondicijske pripreme hrvača je uspješnost, rizik ozljeđivanja je minimalan, a mentalna je snaga na visokoj razini.

Ključne riječi: bazična kondicijska sposobnost, kondicijska priprema, hrvanje, funkcionalne sposobnosti, motoričke sposobnosti

Development of basic fitness abilities of wrestlers

ABSTRACT

When we talk about the development of the basic fitness abilities of wrestlers, we can say that such fitness training uses those exercises that belong, according to the dynamics of neuro-muscular stress, and according to the structure of wrestling movements, to the basic movements performed by wrestlers during exercises and fights. In basic fitness training, gymnastic exercises, athletics, weight lifting and modified sports games are used. Basic conditioning is a continuation of multifaceted conditioning. Load exercises and work methods are used for the complete development of fitness abilities, in order to achieve the best possible results in sports. In the basic preparation, we develop the motor and functional abilities of wrestlers, which are necessary in this sport. A good fitness preparation of functional abilities requires the development of an increase in aerobic and anaerobic capacity. The development of motor skills in wrestlers through specific training, his individual needs and the level of experience of the wrestler, we increase strength, strength, endurance, flexibility, coordination, agility and speed. The outcome of a good basic conditioning preparation of a wrestler is success, the risk of injury is minimal, and mental strength is at a high level.

Key words: basic conditioning ability, conditioning preparation, wrestling, functional abilities, motor abilities

SADRŽAJ

| | |
|--|-----------|
| 1. Uvod..... | 1 |
| 2. Povijest hrvanja u svijetu | 2 |
| 2.1. Povijest hrvanja u Hrvatskoj | 4 |
| 3. Antropološke karakteristike hrvanja..... | 5 |
| 4. Kondicijska priprema hrvača | 7 |
| 5. Planiranje i programiranje treninga u godišnjem ciklusu | 8 |
| 6. Razvoj bazičnih kondicijskih sposobnosti hrvača | 10 |
| 6.1. Akrobatske vježbe..... | 13 |
| 6.2 Opće pripremne vježbe..... | 15 |
| 6.3 Hrvачke vježbe za ruke, rameni pojas i leđa | 16 |
| 6.4 Hrvачke vježbe za trup i noge..... | 17 |
| 6.5 Bazične kondicijske vježbe u paru | 18 |
| 7. Rekviziti u razvoju bazičnih kondicijskih sposobnosti hrvača | 20 |
| 8. Zaključak..... | 22 |
| 9. Literatura | 23 |

1. UVOD

Hrvanje je borilački sport koji je jedan od najstarijih sportova, on pripada skupini polistrukturalnih acikličkih sportova. Baić, Marić i Aračić (2003) navode kako je osnovna namjena specifičnih bazičnih kondicijskih vježbi da podižu nivo bazičnih motoričkih sposobnosti hrvača, te da učvrste zdravlje i jakost hrvača. Takva kondicijska priprema podrazumijeva povećanje funkcionalnih sposobnosti svih organa i organskih sustava, poboljšanje živčano-mišićne koordinacije, povećanje motoričkih sposobnosti, te usavršavanje sposobnosti za što bolji oporavak nakon napornog treninga ili natjecanja (Milanović, 2010). Zbog svog utjecaja na razvoj mnogih antropoloških obilježja, koristio se od davnina, pa i danas kao sredstvo u odgoju djece i obrazovanju mladih. To svjedoče mnogi kulturni i povijesni spomenici iz vremena stare ere. Neki od predstavnika filantropističke pedagogije kao što su Rousseau, Komensky, Vieth dali su veliki doprinos razvoju hrvanja u 18. i 19. stoljeću. Hrvanje se također nalazi u nastavnom planu i programu u državama kao što su: Rusija, Japan, Turska, Bugarska, SAD. Za hrvanje je karakteristična raznolikost pokreta cijeloga tijela, te brojnost i maštovitost tehničkih elemenata. Zbog dinamične situacije u izvođenju borbi, neprestano se stvaraju nove tehnike, obrane i protunapadne radnje prema protivniku. Danas imamo dva olimpijska načina hrvanja, a to su grčko-rimski i slobodni stil. Cilj rada je približiti razvoj bazične kondicijske pripreme sportaša hrvača te bazične vježbe koje su neophodne u pripremi svih dobnih natjecateljskih skupina. Uravnotežena kondicijska priprema je osjetljivo područje u hrvanju, jer je jedan od glavnih i ključnih elemenata u postizanju dobrih sportskih rezultata.

2. POVIJEST HRVANJA U SVIJETU

Hrvanje je jedan od rijetkih sportova s tako bogatom povijesnom dokumentacijom i više tisuća godina starom tradicijom. Hrvanje nema svog izumitelja kao mnogi ostali moderni sportovi, te možemo reći da je hrvanje staro kao i čovječanstvo. U počecima je hrvanje služilo za životne i vojne potrebe. U skandinavskim načinima hrvanja hvatovi za noge nisu bili popularni jer je odjeća ometala njihovu uporabu. U ratovanju na konjima, koristili su hvatove za odjeću, u mongolskom hrvanju "boh", kazahstanskom "sajsu", tatarskom "kurjašu". Neki su narodi više koristili brzinu i tehniku (npr. Japanci, Turci), dok su Slaveni, Germani, te Gruzijci koristili snagu obuhvatom. Hrvanje je služilo radi podizanja vojne i radne sposobnosti. Više od 5000 godina stari su podaci o hrvanju kao sredstvu tjelesnog odgoja. Najstariji trag o hrvanju je kameni nož i njegove korice s uklesanim motivima hrvača (3100 god p.n.e.). Slika 1

Slika 1 Nož i korice s motivima hrvača



Izvor:

<http://arhiva.hhs.hr/uploads/kcfinder/images/Slika%204.%20No%20i%20korice%20s%20motivima%20hrva%20c4%8da.jpg>

Ovaj nož je pronađen u Araku, a čuva se u muzeju Louvre u Parizu. Svi dokumenti o hrvanju većinom su nađeni u grobnicama faraona ili kraljeva. Prije 3000 godina postojali su Dani hrvanja u Kini, to su bila hrvačka natjecanja za djecu i odrasle. Možemo reći da se hrvanje najviše cijnilo u antičkoj Grčkoj, hrvanje su smatrali umjetnošću i vještinom, a njime su se bavili i poznati ljudi toga vremena kao što su Pitagora, Hipokrat i drugi. U nekim mitovima iz antike možemo pronaći kako je

hrvanje izmislio Heraklo (Herkules), zatim drugi mit Hermesova kći Palestra, a treće navode kako je boginja Atena dala ljudima pravila hrvanja preko heroja Tezeja. U počecima hrvačkih natjecanja težinskih kategorija nije bilo, a borbe su se odvijale na rahloj zemljanoj podlozi zvanoj Palestra. Koristili su razne stvari kako bi otežali protivniku da ih obori na tlo, npr. mazali su se maslinovim uljem, da bi hvat bilo što teže uhvatiti. Pobjednik bi bio onaj koji bi bacio ili oborio protivnika tri puta na tlo. Iz toga doba najpoznatija borba bila je između Herakla i Anteja na OI slobodnim stilom hrvanja koji se nazivao ortonali. Prve olimpijske igre održane su 776. god. p.n.e., a hrvanje je bilo glavna sportska disciplina. Najpoznatiji hrvač toga doba bio je Milon iz Krotona koji je 30 godina bio neporažen, šest puta je bio osvajač olimpijskih igara. Hrvački treneri bili su doista cijenjeni, trener Melesias odgojio je skupinu hrvača koja je imala 30 olimpijskih pobjeda. Iz spisa možemo vidjeti kako su hrvači poslije treninga koristili masažu, tuš i plivanje. Djeca su također "hrvala" skakući na jednoj nozi, te gurajući se. Hrvale su čak i žene, mlade Spartanke. U doba Rimskog Carstva hrvanje je bilo važno za pripremu rimskih vojnika i gladijatora. U Japanu je također hrvanje bilo popularno, danas se još uvijek održava svečanost u čast slavnoga hrvača Sakume. Sumo hrvanje je još i danas popularno u Japanu, sva sporna pitanja rješavala su se hrvanjem. Brzi razvoj hrvanja dogodio se u 15. stoljeću u Njemačkoj kada je izdana i prva knjiga o hrvanju 1443. god. Važno je istaknuti i to da je u Francuskoj u 15. stoljeću nastao današnji grčko-rimski stil hrvanja, uzeti su pozitivni etički principi starih Grka, a zabranjeni svi opasni. Slikar Albert Durer je 1512. godine objavio slike s prikazima 112 tehnika hrvanja. Krajem 19. stoljeća bilježi se nagli uspon profesionalnog hrvanja, težak režim treninga, puno odricanja i rada. 1896. godine, na prvim modernim olimpijskim igrama u Ateni, pobjednik je bio Nijemac Schuman, natjecalo se svega pet hrvača grčko-rimskim stilom, a težinske kategorije nije bilo. 1898. godine održalo se prvo svjetsko prvenstvo u hrvanju, sudjelovalo je 30 hrvača, a titulu je uzeo Francuski hrvač Paul Pons. 1905. godine osnovana je prva Svjetska hrvačka organizacija u gradu Duisburgu tada je došlo do uvođenja težinskih kategorija, što je doprinijelo danjim razvojem hrvanja. 1921. godine osnovana je Svjetska hrvačka federacija (FILA) sa sjedištem u Parizu. U današnje vrijeme, najjače reprezentacije svijeta u hrvanju jesu Rusija, Iran, Gruzija i Kuba.

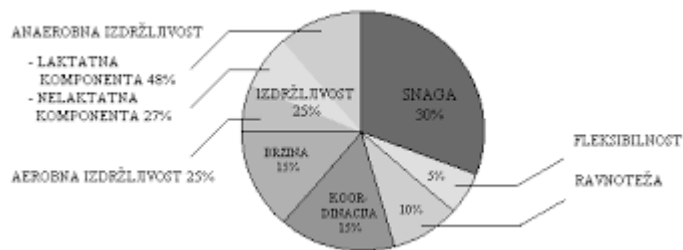
2.1. Povijest hrvanja u Hrvatskoj

Prvi zapisi hrvanja u Hrvatskoj zabilježeni su 1874. godine prilikom osnivanja sokolskih društava. Sokolska društva imala su za cilj razvoj tjelovježbe, a posebno gimnastičkog i teško atletskog sporta u kojeg su bili uključeni i borilački sportovi. 1903. godine osnivaju se teško atletski klubovi (dizanje utega i hrvanje), a 1904. godine organiziran je prvi javni nastup hrvača u Zagrebu koji je okupio teško atletska društva iz Varaždina, Zagreba i Ljubljane. Gimnazijalci su u četvrtom razredu učili vježbe hrvanja, a 1905. godine održavaju se prve velike srednjoškolske svečanosti grada Zagreba i nakon toga vježbe hrvanja ulaze u sve škole Hrvatske i Slavonije kao obavezna nastavna aktivnost. Maks Leidinger je bio prvi osnivač i utemeljitelj teškoatletskog sporta u Hrvatskoj, a ostao je poznat i po tome što je utemeljio prvi hrvački klub, Atlas u prosincu 1905. godine. Ulagalo se puno truda da naši najbolji hrvači sudjeluju na Olimpijskim igrama u Antwerpenu 1920. u Parizu 1924., ali zbog financijskih razloga nitko nije otišao. 1924. godine osniva se TAK (teško atletski klub) Obrtna omladina u Vinkovcima, a 1925. Olymp u Osijeku. Prvo državno prvenstvo održano je 14. i 15. studenog 1941. godine u Zagrebu. 1966. godine profesor Branimir Sviben osniva prvu hrvačku školu za dječake. Vlado Lisjak je poznati hrvatski hrvač koji je osvojio olimpijske igre u Los Angelesu 1984. godine, a Josip Čorak najuspješniji hrvač Hrvatske toga doba, osvojio je zlatnu medalju na prvenstvu Europe 1969. godine u Modeni, srebrni na Olimpijskim igrama u Münchenu 1972., te višestruki svjetski prvak u slobodnom i klasičnom načinu za veterane. Neven Žugaj osvaja broncu na seniorskom Europskom prvenstvu u Varni 2005. godine.

3. ANTROPOLOŠKE KARAKTERISTIKE HRVANJA

S obzirom na strukturne, biomehaničke i informacijske specifičnosti hrvanja, razvijenost antropoloških karakteristika hrvača je zahtjevna (Sertić, 2004.). Od motoričkih sposobnosti hrvača iz područja energetske regulacije na uspjeh u hrvanju najviše utječu eksplozivna snaga, specifična izdržljivost, repetitivna snaga i statička snaga. Današnja hrvačka borba vrlo brzog je tempa, te je zasićena mnoštvom tehničko-taktičkih radnji. Hrvač mora znati i obranu i napad i protunapad- sva tri vida taktike, kako bi mogao graditi svoje planove za vrijeme borbe. Na prvom mjestu u jednadžbi specifikacije uspješnosti u hrvanju je snaga (maksimalna, eksplozivna, statička i repetitivna), na drugom mjestu je izdržljivost, zatim brzina motoričke reakcije, koordinacija, ravnoteža i fleksibilnost. (Slika 2)

Slika 2 Jednadžba specifikacije uspješnosti u hrvanju



Izvor:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fbib.irb.hr%2Fdatoteka%2F116233.Kondicijska_priprema_hrvaca

U metodici treninga potrebno je razvijati sve sposobnosti, ali vodeći računa o rastu i razvoju, te o težinskim kategorijama. Osobito se trebamo posvetiti onim sposobnostima koje su nam slabije, kako bi mogli napredovati u ostalim sposobnostima još više. Efikasnost zahvata ovisi o vremenu izvođenja i veličini mišićne sile. U prvim minutama borbe anaerobna aktivnost je najveća, od četvrte minute započinje nadoknada duga kisika, a to ovisi o aerobnim mogućnostima organizma. Psihološka priprema ima važan udio u uspješnosti, jer veliki i važni turniri predstavljaju veliki psihički pritisak, a posebno ako dođe do poraza. Danas se prema morfologiji hrvača biraju najefikasnija bacanja ponaosob. Za uspjeh je također nužna razvijenost samokontrole, te razvijenost kontrole obrambenih reakcija tj. sniženi svi vidovi anksioznosti (Sertić, 2004.). Hrvači se odlikuju veoma izraženom reljefnom muskulaturom, visok rang mezomorfni i nisko endo i ektomorfni karakteristika. U odnosu na nespportaše, hrvači imaju 2-2.5 puta veću mišićnu silu. U hrvanju je također

važan raznovrsni razvoj muskulature zbog specifičnih vježbi, pokreta te načina bavljenja ovim sportom gdje se koriste sve mišićne skupine.

4. KONDICIJSKA PRIPREMA HRVAČA

Hrvanje je polistrukturalna aciklička aktivnost i spada u 4. zonu opterećenja, tj. anaerobnu glikolitičku zonu te planiranje kondicijske priprema i treninga treba biti u skladu s time. To znači da se pripremamo za borbu koja traje šest minuta, trenažni sparinzi trebaju imati isti vremenski interval kao borbe, a razina opterećenja kod treninga i dizanja utega bude približna ili veća od opterećenja u borbi. Tako će npr. profesionalni hrvač u treningu razvoja izdržljivosti u radu s teretom, u više zglobnim vježbama koristiti 2x veću kilažu od svoje. Ako je u pitanju razvoj eksplozivnosti tada će izvoditi vježbe s otporom koje su u rangu s osobnom kilažom. Kod anaerobnog treninga važno je naglasiti koliki je velik intenzitet, koliko napora i potrošnje sustava sadrži ovih šest minuta. Anaerobni treninzi sadrže kratkotrajne vježbe visokog intenziteta, sa kraćim pauzama između vježbi i serija. Sparinzi također uvelike poboljšavaju i povećavaju anaerobni prag. Aerobni trening u hrvanju također je bitan, ali manje naglašen. Duge pruge trčanja hrvaču održavaju tjelesnu težinu, ali one isto tako mogu utjecati na mišićnu masu hrvača i snagu. Hrvači zato bolje preferiraju plivanje, vožnje biciklom ili kajakom. Aerobna izdržljivost je hrvaču vrlo bitna kada ima više borbi u danu, to mu omogućuje da tijekom cijelog natjecanja bude "odmorani" i spreman. U kondicijskoj pripremi hrvača vrlo je bitan odmor (san) nakon napornih i teških treninga, također zdrava i raznolika prehrana uvelike poboljšava zdravlje i imunološki sustav. Zato je bitno imati dobro periodizirani trening, da ne dođe do ozljeda ili pretreniranosti.

5. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U GODIŠNJEM CIKLUSU

Kondicijska priprema hrvača provodi se tijekom cijelog godišnjeg ciklusa, a sredstva i metode se biraju prema periodima i fazama godišnjeg ciklusa treninga. Sredstva bazične tjelesne pripreme prevladavaju u prvom dijelu pripremnog i prijelaznog periodu, dok sredstva specifične i situacijske kondicijske pripreme preuzimaju glavnu ulogu u natjecateljskom periodu. Konceptija suvremenog treninga i dosadašnja iskustva upućuju da se u tjedni mikrociklus treninga uključe 2-3 treninga kondicijske pripreme koje se osim za razvoj određenih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, koriste i kao izvanredno sredstvo za rasterećenje živčanog sustava i aktivni odmor.

Slika 3 Primjer kružnog treninga za povećanje izdržljivosti hrvača u pripremnom periodu

| R.B. | VJEZBA | BROJ PONAVLJANJA |
|------|---|------------------|
| 1. | Sklekovi na ručama | 15 |
| 2. | Trzaj (70- 80% od maksimuma) | 5 |
| 3. | Sklekovi na tlu | 20 |
| 4. | Nabačaj (70- 80 % od maksimuma) | 5 |
| 5. | Vježbe s bučicama (girjama) - imitacija kretanja ruku | 20 |
| 6. | Sukanje štange - imitacija početnog kretanja bacanja sukanjem (70- 80 % od maksimuma) | 20 |
| 7. | Skokovi sa bučicama iz položaja polučučnja | 10 |

Izvor: *Kondicijska priprema hrvača (Baić, 2022)*

Slika 4 Primjer kružnog treninga za povećanje izdržljivosti hrvača u natjecateljskom period

| R.B. | VJEZBA | BROJ PONAVLJANJA |
|------|--|-------------------|
| 1. | Bacanje uvinućem | 10 |
| 2. | Sklekovi | 25 |
| 3. | Zgibovi na vratilu | 15 |
| 4. | "Šestarenje" u mostu | 5x u obje strane |
| 5. | Potisak utega iz položaja mosta | 20 |
| 6. | Prebacivanja partnera "rebur" | 5x u obje strane |
| 7. | Sukanje štange - imitacija početnog kretanja bacanja | 10x u obje strane |
| 8. | Kružna kretanja s utegom (girjom) u položaju mosta | 10x u obje strane |
| 9. | Izdržaj u zgibu | 40 sec |
| 10. | Nabačaj (80-90% od maksimuma) | 5 |

Izvor: *Kondicijska priprema hrvača (Baić, 2022)*

Zapostavljanje kondicijske pripreme na jednoj etapi sportskog razvoja, može dovesti do stagniranja sportskih dostignuća na narednim etapama, te povećanje rizika ozljeđivanja (Baić, 2022.).

6. RAZVOJ BAZIČNIH KONDICIJSKIH SPOSOBNOSTI

HRVAČA

Razvoj bazičnih kondicijskih sposobnosti u hrvanju imaju jako veliku važnost. Možemo reći da su bazične vježbe jedne od najvažnijih hrvačkih vježbi. Bez njih tehnika ne bi bila pravilno izvedena, te sama efikasnost tehnike. Kada govorimo o razvoju bazičnih kondicijskih sposobnosti, možemo slobodno reći da je to razvoj motoričkih sposobnosti. Motoričke sposobnosti u hrvanju čine: snaga, brzina, izdržljivost, fleksibilnost, agilnost, koordinacija, eksplozivnost, ravnoteža i preciznost. Snaga je jedan od najvećih faktora u hrvačkoj kondicijskoj pripremi, snaga nam je potrebna radi kontroliranja samog protivnika, ali snaga ovisi i o uspješnosti izvođenja tehnike. Snagu razvijamo vježbanjem utezima ili vlastitim tijelom, a to su većinom pokreti s kojima se susrećemo u borbi npr. guranje, dizanje ili povlačenje protivnika. Za razvoj snage najpoznatije ali i najbolje vježbe su: čučanj, potisak s klupe, mrtvo dizanje, nabačaj-izbačaj, trzaj, zgibovi, sklekovi i propadanja.

Slika 5 Čučanj



Izvor: <https://encrypted->

[tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQCqxPJTrOZ23YbK3mK8xWI92oBmHaQiB482hAnDnizCbQ_mvoiuEjKxqNBLYnlWLEMOz8&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQCqxPJTrOZ23YbK3mK8xWI92oBmHaQiB482hAnDnizCbQ_mvoiuEjKxqNBLYnlWLEMOz8&usqp=CAU)

Potisak s klupe (bench press)

Slika 6 Potisak s klupe



Izvor: <https://static.strengthlevel.com/images/illustrations/bench-press-1000x1000.jpg>

Mrtvo dizanje (deadlift)

Slika 7 Mrtvo dizanje



Izvor: https://blogscdn.thehut.net/wp-content/uploads/sites/495/2018/10/25171220/Blog-Deadlifting-Male_1800x672_1200x672_acf_cropped.jpg

Čučanj (squat) nam je potreban radi jačanja mišića donjih ekstremiteta koje su nam potrebni u borbi prilikom podizanja, guranja i stabilnosti. Potisak s klupe (bench) razvija i jača muskulaturu prsnih mišića, ramenog pojasa i ruku, koristi nam pri izvođenju raznih tehnika, guranja. Mrtvo dizanje (deadlift) razvija i jača muskulaturu leđa, gluteusa, te nogu. Ova vježba nam je potrebna prilikom dizanja i povlačenja protivnika, kontrole tijela i kontrole protivnika. Nabačaj-izbačaj i trzaj nam je potreban radi snage i funkcionalnosti cijelog tijela, ti se pokreti izvode pri izvođenju

najpoznatije tehnike zvanom "supleks", ali pri izvođenju i ostalih tehnika. Sve te višezglobne vježbe jačaju hrvački hvat, trup, te cijelo tijelo. Za eksplozivnost, brze i snažne pokrete imamo vježbe s medicinskom loptom, dizanje, bacanje, te pliometrijske vježbe, tipa skokovi na sanduk.

Slika 8 Pliometrijska vježba skok na sanduk



Izvor: <https://encrypted->

[tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRh7t6e2N47SC3Oj2sDmhga2qA2tNPUYVw4VCOH66J_qMKPk9X-kdiwqaM7-e7kiHgrIZw&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRh7t6e2N47SC3Oj2sDmhga2qA2tNPUYVw4VCOH66J_qMKPk9X-kdiwqaM7-e7kiHgrIZw&usqp=CAU)

Još se koriste vježbe preskakivanja preko užeta, brzi intervalni sprintovi, vertikalni skokovi i skokovi u dalj, sklekovi sa eksplozivnim odmakom od tla i marinci. Izdržljivost također možemo razvijati s vježbama nošenja partnera, izdržaji u uporu prednjem, stražnjem, bočnom i vježbama oponašanje borbe (hrvački shadow).

Slika 9 Izdržaj u uporu prednjem



Izvor: <https://encrypted->

[tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRqa3h_ZZbEoy2tjak0CavQLDnFr7UW-RMw59w9bHpgUOjHyYqzwwsqyXxNYaWboYPu8Yl8&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRqa3h_ZZbEoy2tjak0CavQLDnFr7UW-RMw59w9bHpgUOjHyYqzwwsqyXxNYaWboYPu8Yl8&usqp=CAU)

Fleksibilnost u hrvanju nam omogućuje veći raspon pokreta prilikom izvođenja tehnike, ali i radi prevencije od ozljeda. Vježbama istezanja prije i poslije treninga razvijamo ovu sposobnost. Za vrijeme hrvačke borbe puno je promjene položaja i izbjegavanja od napada protivnika, zato je važno razvijati i agilnost, radi brže i efikasnije obrane i napada. U vježbama se koriste ljestve za agilnost, gurajuća lutka, brzi preokreti, okreti, te koraci, vježbe za reakciju. Za precizno izvođenje tehnike potrebno je razvijati koordinaciju cijelog tijela za što efikasnije izvođenje tehnike te samu kontrolu tijela tijekom borbe. Ravnotežu razvijamo pomoću raznih ravnotežnih ploča i rekvizita radi razvoja stabilnosti tijela prilikom borbe.

Slika 10 Vježba za ravnotežu

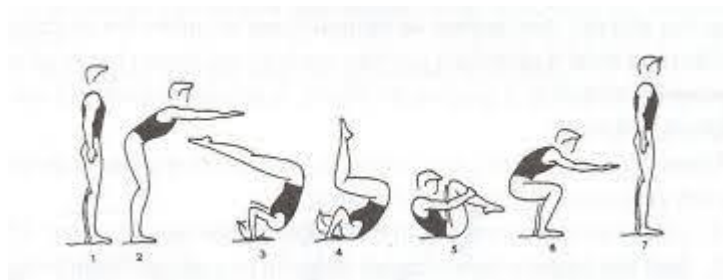


Izvor: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSpTc7o4LO-H6pomsU53fRuxO55fFSowpgyUuof8eHyjd8mhVSss9eUkjTa76lpbkn6DI&usqp=C>
AU

6.1. Akrobatske vježbe

Akrobatske vježbe imaju snažan utjecaj na razvoj koordinacije, brzine, snage, fleksibilnosti i one čine sastavni dio uvodno-pripremnog, a ponekad i završnog dijela treninga. Ako se akrobatskim vježbama (premetu i saltu unatrag) u etapi osnovne pripreme (10-14 god.) nije pridavalo dovoljno pažnje, to će se očitovati zaostajanjem u savladavanju naprednih tehnika dizanja iz partera i bacanja uvinućem u etapi usmjerene specijalizirane pripreme (15-18 god.), što će uzrokovati sportsku stagnaciju, te stalnu latentnu opasnost za ozljedu hrvača (Baić, Marić, Cvetković, 2007). Važnost akrobatskih vježbi potvrđuje i to što su one sastavni dio kompleta testova za procjenu bazične i specifične pripremljenosti naprednih hrvača (Starosta, Tracewski, 1998). Kolut naprijed (Slika 11) je prva akrobatska vježba koja omogućuje brže učenje naprednih elemenata akrobatike (leteći kolut, salto naprijed), te samih padova (padovi prema naprijed) koji su potrebni u hrvanju, radi bolje amortizacije i radi prevencije ozljeda.

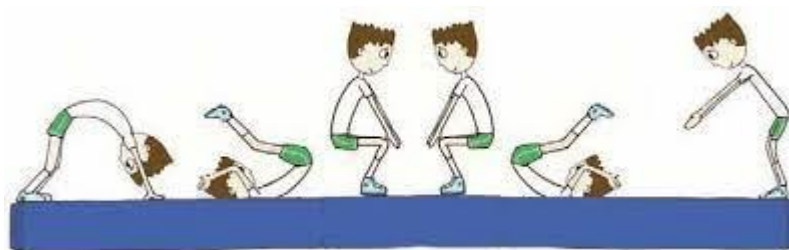
Slika 11 Kolut naprijed



Izvor: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSZtul3wOd83AYwKoqwAiy1IP6uk7ru-9s2EzUic8KLUV8man25ziEhRe4X7fJXEB7pz_M&usqp=CAU

Kolut natrag (Slika 12) omogućuje brže učenje naprednih elemenata akrobatike. Kolut natrag kroz stoj na rukama, kolut natrag-povaljka, premet strance s okretom-kolut unatrag, salto unatrag te također padova (pad unatrag).

Slika 12 Kolut unatrag



Izvor: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRIRPwva4I1k_RwbEUHQObcANjnFKlrUNkUSfMtxlp3k7Pxnift4Bepei4RnT9BzkrGSA&usqp=CAU

Salto naprijed (Slika 13) služi kao odlična vježba za razvoj eksplozivne snage koja je vrlo važna u izvođenju i učenju velikog broja hrvačkih tehnika, a to se odnosi na veći dio ramenskih i bočnih bacanja i elemenata padova (pad naprijed nakon prednjeg pojasa).

Slika 13 Salto naprijed

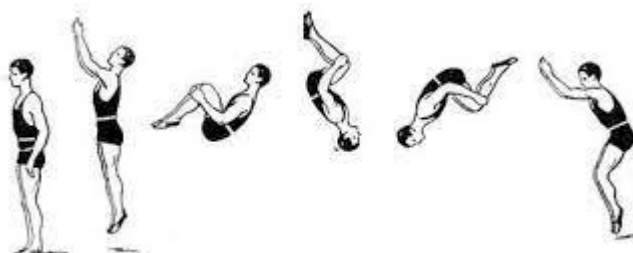


Izvor: [https://encrypted-](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSXs0nrm2H8alCs6H_Aa9vETf4C0ZDkOrF-o6_AT4PkmLqRE0JzULbKPh-b6aOoXGupMg&usqp=CAU)

[tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSXs0nrm2H8alCs6H_Aa9vETf4C0ZDkOrF-o6_AT4PkmLqRE0JzULbKPh-b6aOoXGupMg&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSXs0nrm2H8alCs6H_Aa9vETf4C0ZDkOrF-o6_AT4PkmLqRE0JzULbKPh-b6aOoXGupMg&usqp=CAU)

Salto unatrag (Slika 14) služi kao odlična vježba za razvoj eksplozivne snage koja je vrlo važna u izvođenju i učenju velikog broja hrvačkih elemenata i tehnika, a odnosi se na sve vrste tehnika uvinućem, osobito na dizanja i bacanja iz partera i elemenata padova (pad unatrag nakon stražnjeg pojasa).

Slika 14 Salto unatrag



Izvor: [https://encrypted-](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS3wTOeLVsga9dZ6lWMbsxJapVitV6Z3KnO-zBfe_WS3bG8MyyTo2ZZHT28oAIPCEMiZiY&usqp=CAU)

[tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS3wTOeLVsga9dZ6lWMbsxJapVitV6Z3KnO-zBfe_WS3bG8MyyTo2ZZHT28oAIPCEMiZiY&usqp=CAU](https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS3wTOeLVsga9dZ6lWMbsxJapVitV6Z3KnO-zBfe_WS3bG8MyyTo2ZZHT28oAIPCEMiZiY&usqp=CAU)

6.2 Opće pripremne vježbe

Opće pripremne vježbe sudjeluju u svestranom razvoju hrvača, a uče se od 10. do 14. godine, izvode se u uvodno-pripremnom dijelu treninga za sportsko zagrijavanje, ali kao i sredstvo aktivnog odmora u glavnom i završnom dijelu treninga nakon velikih opterećenja. Vježbe se dijele na vježbe jačanja, labavljenja i istezanja, a izvode se bez sprava, sa spravama i u parovima. Vježbe u parovima su vrlo bitne i korisne u hrvanju, zbog razvoja koordinacije, "osjećaja za partnera". S obzirom na dijelove tijela koje utječu možemo podijeliti na vježbe za vrat, ruke i rameni pojas, trup, noge i zdjelični pojas.

6.3 Hrvачke vježbe za ruke, rameni pojas i leđa

Vježbe s elastičnim trakama ili gumama koristimo u hrvanju za razvoj snage ruku i ramenog pojasa, ali i u prevenciji od ozljeda ramenog pojasa. Vježbe s gumama su vrlo bliske uvjetima u hrvачkoj borbi.

Slika 15 Vježbe s gumama



Izvor: https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/5cb1193a65a707daa1a1b821/1627600939976-NLBLX2L94BGPFXF93JTM/IMG_3346.jpeg?format=1000w

Penjanje na uže bez nogu je izvrsna vježba ruku i izdržljivosti u hrvanju, vježba je vrlo bliska uvjetima u hrvачkoj borbi čvrsti hvatovi i jačanje hvata, privlačenje protivnika .

Slika 16 Penjanje na uže



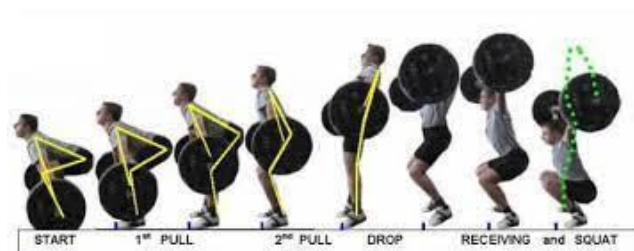
Izvor: <https://www.fitness.com.hr/images/uploads/4063/Uze-za-penjanje-inSPORTline-CF010-2.jpg>

Potisci s bugarskom vrećom, girije, upor prednji i zadnji krećući se, hodanje na rukama, izbačaji na rukama (sklekovi na rukama), povlačenja užeta u sjedu, battle rope vježbe.

6.4 Hrvачke vježbe za trup i noge

Vježbe nabačaj-izbačaj i trzaj su izuzetno korisne vježbe za razvoj snage trupa i nogu, a posebno su bliske uvjetima u hrvачkoj borbi kada se protivnika treba podići i baciti iz partera.

Slika 17 Vježba trzaj



Izvor: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQFwI-7Ri1HQ7NUODqXjiRm-hq1nd883GXy-gR4aP8vsT8YOIYJILS0uYAjlstjGmbZPE&usqp=CAU>

Vježbe s bugarskom vrećom su također jedne od najzastupljenijih vježbi u hrvanju, s njima jačamo i razvijamo snagu trupa, nogu i ramenog pojasa. Ovakvi pokreti su također zastupljeni u hrvачkoj borbi.

Slika 18 Vježbe s bugarskom vrećom



Izvor: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTvIjh4Q2I4Bw6Ayf_qUZdDN7KMffdjWNtZExteqH55tzTGVlkViAXTK-mW5LvfeHoo2r8&usqp=CAU

6.5 Bazične kondicijske vježbe u paru

Zbog kompleksnosti pojedinih vježbi u parovima potrebno je prethodno savladati cijeli niz jednostavnih vježbi bez pomagala. Npr, pravilan čučanj osnovna je vježba za cijeli niz bazičnih vježbi u parovima, ali i za rad sa slobodnim utezima.

Slika 19 Bazične vježbe mišića vrata



Izvor: Kondicijska priprema hrvača (Baić, 2022)

Izdržaj u polumostu na koljenu partnera, bočna guranja glavom iz parterne pozicije uz dodatni otpor partnera potkoljenicom, podizanja trupa na partneru u parternoj poziciji, podizanja glave u parternoj poziciji uz dodatni otpor partnera rukama.

Slika 20 Bazične vježbe u paru za razvoj snage



Izvor: Kondicijska priprema hrvača (Baić, 2022)

Guranja, privlačenja, čekičanja, odručenja, zavlacenje ruku, izdržaji sa partnerom u rukama, tačke na rukama, nošenjem partnera na leđima, zasuci sa partnerom, nošenja partnera unazad obuhvatom trupa, izdržaj s partnerom -podizanja trupa, izdržaj s partnerom – ekstenzije, podizanja partnera obuhvatom za supleks, podizanja partnera nakon obuhvata za glavu i ruku odozgo, čučnjevi u paru, hodanje u počučnju sa partnerom na leđima, čučnjevi sa partnerom na leđima, iskoraci sa partnerom na leđima, zakoraci sa partnerom na leđima.

7. REKVIZITI U RAZVOJU BAZIČNIH KONDICIJSKIH SPOSOBNOSTI HRVAČA

Standardni i osnovni rekviziti u bazičnoj kondicijskoj pripremi hrvača su komplet olimpijskih utega. Olimpijska šipka i utezi su osnovni rekviziti s kojima hrvači razvijaju snagu cijelog tijela.

Slika 21 Set olimpijskih utega



Izvor: <https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcOY36NOr7NzGZ5nXBojQi5dWrvbWa833YwxEAQI5LQMStvq6OXMPvR9vnsPLB5wL8KtB78&usqp=CAU>

Hrvačko uže je rekvizit koji je neophodan u svakoj hrvačkoj dvorani, prvenstveno je koristan za hvat, ali i za snagu gornjeg dijela tijela.

Slika 22 Hrvačko uže (konop za penjanje)



Izvor: https://www.greenhill-sports.hr/wp-content/uploads/2023/05/azafit_maszkotel_6m.jpg.webp

Girja predstavlja rekvizit koji je također neophodan u hrvačkom treningu. Vježbajući s girjama stavljamo veće opterećenje na podlaktice, zbog načina i oblika drške, gdje dodatno aktiviramo mišiće stabilizatore zbog toga što je potrebno održavati kontrolu pokreta. Girje imaju dobar utjecaj i na poboljšanje koordinacije zbog kompleksnosti pokreta koji se izvode, poboljšavaju eksplozivnu snagu i izdržljivosti te imaju dobar transfer na sportsku izvedbu.

Slika 23 Rusko zvono ili girja



Izvor: <https://img.bazaar.cloud/JTHC1nA/rs:fit:1000:1000:1:1:ce/fn:girja-24-kg/czM6Ly9kYXRhc3Rv/cmUuYmF6emFyLmhy/LlpSS2QySERBdmY1/NGZ0NVQ2MjQyVFFG/VA>

Bugarska vreća je nezaobilazan hrvački rekvizit u funkcionalnom treningu za razvoj kardiovaskularnih sposobnosti, izdržljivosti i snage velikih mišićnih grupa. S bugarskom vrećom vrlo se jednostavno mogu postići specifični obrasci pokreta potrebni za razvoj funkcionalnih sposobnosti u hrvanju. Vježba kruženja vrećom oko glave dominantno utječe na razvoj snage gornjeg dijela tijela te na jačinu hvata, što će hrvača dobro pripremiti za situacijske uvjete i hrvačku borbu.

Slika 24 Bugarska vreća



Izvor: <https://m.media-amazon.com/images/I/81Gz8kkqA5L.AC.UF1000,1000.QL80.jpg>

8. ZAKLJUČAK

Razvoj bazičnih kondicijskih sposobnosti sportaša hrvača ima jednu od najvećih uloga u kondicijskoj pripremi i ona ovisi o uspješnosti samog hrvača. Razvijanjem motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, posebno navedenih u ovom završnom radu, stvaramo uspješniju izvedbu na hrvačkom borilištu. Cilj svakog hrvača je biti bolji od protivnika, te zato razvijanjem bazičnih kondicijskih sposobnosti možemo utjecati na sastavnice uspješnosti. Razvojem hrvača u svim segmentima bazične pripreme grade osnovu koja im omogućava da se suoče s izazovima same borbe. Redovan trening, odmor i pravilna prehrana sportaša uvelike mogu poboljšati razvoj bazičnih kondicijskih sposobnosti. Bolja tjelesna priprema donosi veću izdržljivost, preciznije tehnike i brže reakcije na protivnikove planove u borbi. Današnji stručni treneri uz mnoštvo rekvizita i znanja točno mogu individualno razvijati ove kondicijske segmente za svakog pojedinca. Svaki vrhunski sportaši hrvači razvijaju bazičnu kondicijsku pripremu do krajnjih granica i mogućnosti. Današnja tehnologija nam pomaže i daje nam uvid u pripremljenost svakog sportaša. Uz dobru bazičnu pripremu i spremnost na visokom nivou, hrvač psihički i fizički može ciljati samo na velike uspjehe i rezultate.

9. LITERATURA

2. Baić, M., Marić, J., & Valentić, M. (2004). Bazične i specifične hrvačke vježbe u parovima za razvoj snage i fleksibilnosti trupa. *Kondicijski trening*, 2(2), 34-43.
3. Gable, D. (1998). *Coaching wrestling successfully*. Human Kinetics.
4. Vlašić, A. (2018). *Girje u treningu hrvača* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Kinesiology. Department of Kinesiology of Sports).
5. Karninčić, H., Baić, M. (2014). Da li su novi rekviziti za razvoj jakosti i snage doista novi? Trenažni rekviziti u hrvanju – povijesni pregled. U I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L.Milanović, V.Wertheimer (ur.), *Kondicijska priprema sportaša*, str. 467-470. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
6. Marić, J., & Marić, J. (1985). *Rvanje klasičnim načinom*. Sportska tribina.
7. Marić, J., & Marić, N. (1990). *Rvanje slobodnim načinom*. Fakultet za fizičku kulturu.
8. Marić, J., Baić, M., Aračić, M., Milanović, D., & Jukić, I. (2003). Kondicijska priprema hrvača. U: *Dragan Milanović i Igor Jukić (ur.), Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa "Kondicijska priprema sportaša, 12*, 339-346.
9. Marić, J., Baić, M., i Cvetković, Č. (2007). Primjena hrvanja u ostalim sportovima. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Marić, J., Horvat, V., Šturm, J., & Metikoš, D. (1982). *Utjecaj antropometrijskih i motoričkih dimenzija na rezultate u rvanju klasičnim načinom*.
11. Sertić, H. (2004). Osnove borilačkih sportova. *Zagreb: Kineziološki fakultet*, 57-69.
12. Bompa, T. O. (2009). *Periodizacija: teorija i metodologija treninga (Periodization: Training theory and methodology)*. Zagreb: Gopal.