

Mališa Radović

Filozofski fakultet Nikšić

Goran Kasum

Fakultet za sport Beograd

MOST KAO DOMINANTNA TEHNIČKA STRUKTURA U RVANJU GRČKO-RIMSKOM I SLOBODNOM STILU

Rvanje kao drugi sportovi stalno teži nadgradnji i usavršavanju a sve u cilju stvaranja većeg interesa kako kod takmičara tako i kod gledalaca. Za rvanje su karakteristični raznolikost i mnoštvo tehničkih elemenata, taktike, kao i pokreta cijelog tijela koji traže kompleksne motoričke i specifične antropometrijske i psihičke sposobnosti. Vrhunski rvač, kako je izjavio čuveni sovjetski šampion A. Medved, odlikuje “snaga dizača tegova, koordinacija i mekoća pokreta akrobate, izdržljivost maratonca, eksplozivnost i brzina sprintera i mišljenje šahiste”.

Rvanje ima vjekovnu tradiciju, ali rvački most je dostignuće moderne epohe. Most kao akrobatska vještina, izvodi se kao utemeljena tehnika u pojedinim sportovima, a često se koristi i u pripremama sportista koji ovaj element ne koriste kao tehniku svog sportskog dostignuća. U sportu postoje dva tipa mosta, gimnastički i rvački koji imaju sličnu konfiguraciju ali različitu funkciju. Rvački most je položaj kada je rvač u zaklonu, podupirući se na stopala (rastojanje između njih treba da je srazmjerno) i glavu (na čelo) dok su ruke slobodne ili se opiru na strunjaču. Most kao tehnički element u rvanju ima dvostruku ulogu kako napadačku tako i odbrambenu.

U ovom radu tražio se odgovor i mišljenje rvača i trenera iz grčko-rimskog i slobodnog stila vezano za rvački most. Preko anketnih kartona-upitnika, sakupljeni su podaci i informacije o značaju fizičke sposobnosti u borbi, načinu razvijanja rvačke tehnike (mosta) tip upotrebe, količina ponavljanja, ocjena rezultata, način rada i upotrebe mosta i dr. Anketom su bili obuhvaćeni rvači grčko-rimskog i slobodnog stila, ukupno 218 kao i 96 trenera. Anketirani su vrhunski rvači i treneri na međunarodnim turnirima: Memorijal “Ljubomira Ivanovića-Gedže” grčko-rimski stil i “Makedonski biser”-slobodni stil. Anketni upitnik obuhvatao je 20 istovjetnih pitanja za sve ispitanike.

Zbog toga što su u anketi učestvovali različiti ispitanici iz oba dva stila, normalno je očekivati i više različitih odgovora i gledišta sa različitih nivoa i

saznanja. Informacije su dobivene iz više prostih i unakrsnih pitanja, pa se tako izbjegla težina i problematičnost odgovora. Anketirani ispitanici su odgovarali na sva pitanja, a rezultati su obradjeni sa programom EXEL 7,0. Ovaj je program omogućio izražavanje različitih parametara iz ispitivanja u grafikonima i tabelama. Podaci u tabelama izražavaju u nekoliko slučajeva osrednje ocjene trenera i takmičara.

Na prvo pitanje: *Odnos značaja fizičkih sposobnosti u borbi*, svi anketirani su dali približno isti odgovor. To nije iznenadilo, jer je rvanje sport u kome se razvijaju kompleksno sve fizičke sposobnosti.

Predstavnici grčko-rimskog stila (klasičnog stila) dali su poseban značaj snazi, jer ona ima izraženu ulogu u zahvatima prema najnovijim pravilima. Najveću ocjenu elastičnosti, dali su treneri u slobodnom stilu, jer je u tom stilu izraženija univerzalna elastičnost.

Da li su najbolji rvači elastični – je pitanje na koje su anketirani dali veoma različite odgovore. Iz odgovora se da zaključiti da rvač mora imati ravnomjeran fizički razvoj i da ne treba očekivati apsolutni prioritet u elastičnosti. Treneri u slobodnom stilu opet daju veće ocjene ovom fizičkom kvalitetu. Kada se sagledaju dati odgovori i odgovori uopšte (koji su možda i najprecizniji) vidi se da samo 6 takmičara iz oba stila i 2 trenera iz grčko-rimskog stila imaju drugačije mišljenje od ostalih. Takmičari i treneri su suštinski povezani sa borbom, tako da im se odgovori zasnivaju na praktičnom dijelu.

Neki autori misle da su najbolji rvači i najelastičniji. Da li je to tačno?

Preko sagledavanja ocjena o ulozi elastičnosti skoro svi anketirani su dali isti odgovor na pitanje o tipovima zahvata i zaštitnom djelovanju u strukturi sa mostom (nošenje preko mosta bacanje preko prsa). Odgovor na prva dva pitanja pokazuju kompetentnost anketiranih o problemima sportske pripreme.

Na pitanje: *Kakav je rvač sa stabilnim rvačkim mostom* – pojavljuju se neke nove karakteristike za postavljeni problem. Veći dio ispitanika smatra da je rvač sa stabilnim mostom odlučniji. Preovladava mišljenje većine anketiranih ispitanika iz grčko-rimskog stila da je odlučan i to u odnosu (44 prema 46%), drugo mjesto zauzima kompleksan oblik rvača. Treneri u grčko-rimskom stilu smatraju da rvači sa dobrim rvačkim mostom su bolji tehničari. To je logično, jer veliki dio osnovnih zahvata u tom stilu izvodi se preko mosta (nošenje preko mosta, bacanje preko prsa i dr).

U savremenom rvanju nastoji se dati značaj smjelosti, rizku i atraktivnosti. To mogu postići samo odlučni i aktivni takmičari, naoružani modernom tehnikom.

Veoma simptomatični su odgovori na pitanje: *Desi li Vam se da izbjegnute tuš uz pomoć mosta?* Nešto više od polovine trenera i takmičara odgovara često.

Takav odgovor u grčko – rimskom stilu dali su 51 % takmičara i 52 % trenera. U slobodnom stilu odgovori su 65 % takmičari i 56 % treneri. Određeni broj trenera i takmičara izjašnjavaju se sa odgovorom “*ponekad*” (rijetko). Samo dva takmičara i trenera u grčko – rimskom stilu su odgovorili da se nikada nijesu spasili sa mostom. Najvjerovatnije je da se radi o rvačima koji nijesu bili dovoljno elastični. Ipak odgovori zabrinjavaju, jer rezultati u ulozi mosta su dobri a praktičan dio je na veoma niskom nivou. Najvjerovatnije je da zaštita nije dovoljno dobra a predstavljeni most ograničava realizaciju zahvata sa visokim sudijskim ocjenama od 3 ili 5 bodova.

Odgovori na pitanje: *umijete li slomiti most suparniku?*, su subjektivni i zato granica između “dobrog” i “srednjeg” je uslovna. Samo pet takmičara u grčko – rimskom stilu odgovaraju “slabo”. Veliki procenat srednjih ucjena ukazuje na utvrđivanje tendencije ostvarivanja pobjede sa poenima u šestominutnoj takmičarskoj borbi. Treneri iz grčko – rimskog stila, kao predstavnici starijih generacija daju dobru ocjenu o svojim mogućnostima.

Odgovori na dva zadnja pitanja ukazuju na nedostatak u tehničko – taktičkoj pripremi. Bez dobre zaštite sa mostom i umješnosti tuširanja protivnika kada je u mostu ne mogu se ostvarivati dobri rezultati. U praksi je poznato da postoje rvači koji su mahom završavali borbu sa tušem ne zbog toga što su bili superiorni nad protivnikom, već zbog toga što su ukazanu šansu u toku borbe znali maksimalno da iskoriste. Isto tako postoje rvači koji su rijetko ili skoro nikad izgubili borbu tušem, što je odraz njihovog maksimalnog korišćenja mosta, kao zaštitnog tehničkog elementa.

Slijedeća grupa pitanja namijenjena je trenerima za otkrivanje problema u obuci i usavršavanju rvačkog mosta, ali su se tražili odgovori i od takmičara.

Na koji uzrast smatrate da je najneophodnije raditi na razvijanju rvačkog mosta?

Različiti su odgovori o najpogodnijem uzrastu za razvijanje specifične elastičnosti kao preduslova za kvalitetno izvođenje rvačkog mosta. Na bazi datih odgovora 64 % takmičara i 61 % trenera iz grčko – rimskog stila smatraju da je za razvoj rvačkog mosta nebitan uzrast što je simptomatično. Različito se akcentira i različita su mišljenja posebno kad se radi o trenerima na uzrasne grupe: 10 – 12 godina, 13 – 14 , i 15 – 17 godina. Samo osam takmičara i dva trenera u slobodnom stilu stavljaju akcenat na grupaciju od 18 – 21 godinu.

Osnovni akcenat u tome je da razvitak rvačkog mosta započinje od prvog dana sportskog angažovanja i produžava se tokom čitave sportske karijere.

Odgovori na pitanje: *“U kojem periodu smatrate da je najneophodnije raditi na razvijanju rvačkog mosta?”*.

Ovom pitanju dosta se prilazi sa formalizmom jer veliki broj je odgovorio da je najbolje raditi u pripremnom periodu. Ovaj odgovor bi realno odgovarao za rad sa djecom i početnicima, ali za veće uzraste i trenirane rvače veoma je važno da se radi na usavršavanju u takmičarskom dijelu. U takmičarskom periodu radi se na usavršavanju usvojene tehnike pa je neizbježan rad i na usavršavanju mosta. Treneri i takmičari u slobodnom stilu dali su izraženiju težnju na ovo pitanje. Samo 2 % takmičara iz oba stila i 6 % trenera iz slobodnog stila, smatraju da je prelazni period tj. na početku treniranja povoljniji za rad. Nije poželjno zakasnuti sa treningom za most, posebno kod djece i juniora, kod kojih je prelazni period 2 do 3 mjeseca.

Velike protivrječnosti u odgovorima bile su na pitanje: *Kada i koliko puta tokom sedmičnog treninga treba raditi na usavršavanju rvačkog mosta?* Na ovo pitanje 47 % takmičara i 51 % trenera iz grčko – rimskog stila predlažu 4 – 5 treninga sedmično, dok 71 % takmičara i 80 % trenera slobodnog stila predlažu da se na kraju svakog treninga radi na tehničko – taktičkom usavršavanju mosta. Nijedan trener slobodnog stila a samo jedan iz grčko – rimskog stila nije se izjasnio da je neophodno na svakom treningu raditi na tehnici mosta.

Dobiveni odgovori ukazuju da se nedovoljno radi na usavršavanju tehnike rvačkog mosta, već da se tretira kao obavezujuća aktivnost prepuštena samim takmičarima.

Na pitanje: *“Gdje treba izvoditi vježbe za tehniku rvačkog mosta?”*, 44 % takmičara i 41 % trenera iz grčko – rimskog stila, odnosno 37 % takmičara i 32 % trenera slobodnog stila opredjeljuju se za isključivi rad u sali za rvanje. Drugi dio ispitanika iznosi mišljenje da se može raditi na tehnici i u drugim sportskim objektima ako za to postoje prostorno – tehnički uslovi.

Za izvođenje rvačkog mosta u pripremnom – uvodnom dijelu treninga opredjeljuje se 34 – 48 % trenera i takmičara. Veliki broj takmičara i trenera smatra da tehniku mosta treba locirati u završnom dijelu treninga. Preporučljivo je trenirati do granice zamora, ali to je nedovoljno vrijeme za postizanje pravog efekta u treningu. Mali broj ispitanika se opredjeljuje za rad tehnike mosta u glavnom dijelu treninga, navodeći da to remeti realizaciju drugih postavljenih zadataka.

Tip i način izvođenja mosta zaszupljen je podjednako i kod takmičara i trenera u oba dva stila. Koeficijent razlike u stilovima odmah pokazuje snagu tradicionalizma u treninzima i lično opredjeljuje trenera kao individuu.

Način upražnjavanja tehnike mosta je: iz čučnja, stojke, sa koljena, sa čela, sa partnerom, guranje sa partnerom i modeliranje kako bi se izbjegao most itd. Zato se iz ovih odgovora ne može izvući zaključak o opterećenju i sve ostavlja utisak da je procjena polovična. Svi prihvataju potrebu mosta u vođenju borbe,

ali pribjegavaju tehnicu koliko to protivnik i uslovi dozvoljavaju da se most što manje koristi. Često i uslovi za trening (kvalitet strunjače) opredjeljuju volju sportista za realizaciju mosta.

Formiranje i usavršavanja mosta traži sistematsko vježbanje da bi se savladali zaštitni refleksi (strah) pri padu, kada se dolazi u most.

Kakve vježbe upražnjavate da bi savladali pasivno – zaštitni refleks (strah) pri padu iz stava stojećeg u položaj mosta?

Samostalno izvođenje praktikuje samo mali broj takmičara, uglavnom se radi po nalogu trenera, a često i tehnički uslovi smanjuju motivaciju i želju za vježbanje ovog tehničkog elementa. Isti je slučaj sa akrobatikom, iako je ista potreba kao priprema za više faktora od kojih zavisi realizacija dobrog rvačkog mosta.

Više od polovine anketiranih ističe potrebu stvaranja navika za tehniku disanja prilikom vježbanja tehnike mosta. Naizgled sportisti imaju saznanja o toj potrebi, ali problem metodike disanja u rvanju nije dobro razrađena.

Da bi se izbjegle deformacije kičmenog stuba, kako takmičari razmišljaju, upotreba mosta svodi se na određenu bezvoljnost i više kao primoravanje. To potvrđuju i treneri i takmičari oba stila uz isticanje da voljni momenat zavisi od tipa treninga i metodike koja se primjenjuje na istom.

Više od jedne trećine ispitanika tvrde da koriste sopstveni plan – program za razvoj rvačkog mosta. Međutim, treneri smatraju da treba raditi u sklopu treninga individualno s tim da se postave zadatci, a sportisti da sami biraju tip izvođenja i stepen opterećenosti.

Treningnim procesom se dobro upravlja kroz određenu sistematizaciju za kontrolu i ocjenjivanje sportista na treninzima i takmičenjima. Treningni proces u današnjim uslovima i razvijenosti sportskih dostignuća, nezamisliv je bez sveobuhvatnog praćenja i posmatranja svakog sportiste. Svi problemi koji prate sportski trening posledica su neprovođenja kontrole, ocjenjivanja i praćenja svih faktora koji su uslov za što bolju pripremljenost za ostvarivanje rezultata dostupnih svakom sportisti u svom uzrastu i rangu takmičenja.

Ovaj problem je dosta izražen u rvanju tako da se treneri još uvijek oslanjaju na iskustvo i tradicionalno ustaljene forme rada na treninzima, a da se o sistematskom planiranju i radu malo vodi računa. Očigledno je da ovo područje tehnike (mosta) u rvanju je nedovoljno obrađeno, odnosno da se istom ne prilazi na način kako to iziskuju nova saznanja i potrebe za stvaranje uslova za ostvarivanje planiranih rezultata.

Dobar dio trenera nije u stanju da objektivno ocjenjuje i upoređuje rezultate sopstvenog rada i da vrši izvjesne korekcije kod pojedinih uzrasnih kategorija u treningnom periodu, odnosno sagledavanju individualnih sposobnosti takmičara.

Poželjna je sopstvena procjena kako takmičara tako i trenera, kako utiče izvođenje rvačkog mosta na samokontrolu, umor i zdravstveno stanje. Činjenica je da veliki broj ispitanika ističe samokontrolu kao rezultat, a niko ne spominje probleme straha i traume. Stvaranje voljnog i emocionalnog raspoloženja sportista za rad na tehnici mosta, kao nužnoj potrebi za rješavanje određenih zadataka, mora biti trajni zadatak takmičara a posebno trenera.

Na kraju se da zaključiti da je opšta ocjena ispitanika da rvački most pripada grupi dominantnih tehnika i ima nezamjenjivu ulogu. Treneri – pedagozi posebno ističu aspekt značaja ove tehnike i smatraju da se njena realizacija treba zasnivati na naučnom i iskustvenom saznanju.

BRIDGE AS A DOMINATE TECHNICAL STRUCTURE IN THE WRESTLING OF GREEK AND ROMAN AND FREE STYLE

Summary

Wrestling belongs to the group of very complex, semistructural, non-rhythmical sports. Process of achieving the top sport's results is more and more based on scientific methods of researching by discovering an establishing the factors from those the success in sport is depended, and from the other side establishing the effects of sports on structure of person.

The objective guarantee in achieving the top of sports results is possible only with maximum connections between sport and factors of persons, as also as discovering the measure instruments which are used to find out the development of these factors.

The wrestling is specific for differences and many technical elements, strategy, movements of body which use the complex physical capabilities.

Including the questionnaire of great sportsmen and trainers, there are opinions which are connected with wrestling bridge as important technical for realization of results. Using the questionnaire paper, we collected the opinions of 218 wrestlers and 98 trainers for Greece -roman and Free Style. These opinions and attitude of sportsmen and trainers give basis for next researching when it is talk about the importance of wrestling bridge.

Main words: *wrestling, bridge, trainers, marking, motoric*