

Mr Goran Kasum, Mr Zoran Obradović

Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja, Univerzitet u Beogradu

KOMPATIBILNOST NEKIH MOTORIČKIH ZADATAKA SA OSNOVNIM RVAČKIM ALGORITMIMA

Za efikasno izvođenje bilo koje sportske tehnike potrebno je posedovati određeni resurs psiholoških, morfoloških i motoričkih sposobnosti. Po kriterijumu obučenosti, razlikovaće se određeni nivo gore navedenih sposobnosti koje predstavljaju stalne pratioce kako u početnom, tako i u vrhunskom ispoljavanju sportske tehnike.

Latentne i manifestne motoričke sposobnosti koje pojedinac poseduje, mogu imati kompatibilan odnos sa matičnom strukturom aktuelnog sportskog sadržaja. Isto tako određene motoričke sposobnosti ne moraju mnogo značiti, a čak mogu biti i kontradiktorne ukoliko nisu usmerene na tehnički sadržaj koji označava određeni sport. Zbog toga bi razvoj motoričkih sposobnosti trebalo usmeriti na sačinjavanje određenog funkcionalnog sklopa koji učestvuje u kreiranju tehnike aktuelnog sporta. To praktično znači da bi između motoričkih zadataka kojima usavršavamo određene motoričke sposobnosti i specifičnog sportsko-tehničkog sadržaja, trebalo da postoji kompatibilan odnos.

DEFINISANJE OSNOVNIH POJMOVA, PREDMET I ZADACI RADA

Za preciznije određenje predmeta rada potrebno je definisati određene pojmove značajne za sam rad.

Pod pojmom motoričke karakteristike podrazumeva se osobina, obeležje ili suština, tj. ono čime se neka stvar ili neki čovek naročito odlikuje i razlikuje od drugih stvari ili ljudi. Ovakva definicija može okarakterisati čoveka kao bržeg, snažnijeg, izdržljivijeg, preciznijeg itd. od drugog čoveka i na taj način sposobnijeg da izvrši određeni motorički zadatak.

Upravo samim činom izvršenja motoričkih zadataka kreiraju se motoričke karakteristike, odnosno motoričke karakteristike čoveka. Od mnogih motoričkih zadataka često se u praksi susreću na primer, skok u dalj, skok u vis sa i bez zamaha ruku, izbacivanje većeg tereta sa grudi ležeći na leđima, pretrčavanje neke deonice za što kraće vreme itd.

Predmet ovog rada predstavlja upravo analiza izdvojenih motoričkih zadataka koji ulaze u sastav osnovnih rvačkih algoritama.

Generalno, cilj rada je da se plastičnije objasne teoretske rasprave o latentnoj strukturi rvačkih tehnika.

Sledeći cilj bio bi da se svi subjekti koji su uključeni u rvačku sportsku praksu podsete na jedan novi (stari) pristup u obuci rvanja.

Za realizaciju cilja neophodno je rešiti sledeće zadatke:

- identifikovati osnovne rvačke tehnike na osnovu dostupnih istraživanja,
- tako definisane rvačke tehnike sagledati analitički na algoritmičan način,

- identifikovati motoričke zadatke na osnovu konsultovanja dostupnih istraživanja i

- identifikovane motoričke zadatke pokušati sagledati u kompatibilnom segmentarnom odnosu sa rvačkim tehnikama (algoritmima).

Osnovne rvačke tehnike predstavljene su simbolično kao algoritmi gde se svaki sledeći element rvačke tehnike logičnim sledom nastavlja na sledeće elemente. Na ovako logičan sled nastavaka (algoritmično) strukturiraju se tehnike u celini.

Zbog ovakvog sagledavanja rvačke tehnike, svaki njen element generalno možemo nazvati algoritmom, jer je svaki algoritam, kao i deo algoritma, određen svojim kvantitativnim biomehaničkim logičnim sledom u strukturi cele tehnike.

Treba naglasiti da ulazak u kvantitativno-biomehaničku strukturu rvačke tehnike nije zadatak ovog rada.

Naime, zadatak rada predstavlja pokušaj, da se na logičan i pregledan način predstavi kompatibilan odnos nekih najparsinomičnijih motoričkih zadataka sa jednom od najreprezentativnijih rvačkih tehnika, kao što je bacanje sa obuhvatom oko vrata (čipe).

U tom smislu će se kao ideja za dalje izučavanje, rvački tehnički elementi u ovom radu odrediti kao algoritmi, a sve to kao odraz simbolične analogije sa matematičkim sagledavanjem sportske tehnike. Ovakvim načinom, objasnio bi se bar deo kineziološkog logizma, koji egzistira u rvačkoj strukturi pokreta.

OSVRT NA DOSADAŠNJE RADOVE, KAO POLAZIŠTE ZA ANALIZU PREDMETA RADA

U dostupnoj literaturi pronađen je određeni broj naslova koji se bave određenjem uticaja latentnih motoričkih dimenzija na ispoljavanje borilačke tehnike, koja se bazira na principu hvata i bacanja.

Usredsređenjem na sam predmet rada pomenuće se samo oni radovi koji su tretirali slične fenomene i gde je kao glavni kriterijum za sistematizaciju latentne motoričke strukture izabrana upravo struktura rvačke tehnike. To su radovi nekolicine ruskih autora (I.A. Alihanov, V.A. Toloček, J.K. Gonadze) iz osamdesetih godina prošlog veka, koji su se pretežno bavili analizom biomehaničkih osnova rvačke borbe i uticajem različitih režima mišićnog rada na izvođenje tehnike. Takvim pristupom oni su na indirektnan način dotakli problematiku ovog rada.

Međutim, za potpunu konstrukciju rada poslužiće rezultati istraživanja autorove malenkosti (G. Kasum, magistarski rad 2000.). Naime, rad se bavio ispitivanjem direktne veze latentne motoričke strukture na efikasno strukturiranje osnovne rvačke tehnike.

Na prigodnom uzorku, određenim komparativnim postupcima izdvojila se grupa kompatibilnih motoričkih zadataka, značajnih za ocenu najvažnijih motoričkih karakteristika i njihov uticaj na usvajanje osnovnih rvačkih tehnika.

To su:

- maksimalna sila stiska šake, maksimalna sila opružača nogu,
- broj zgibova za deset sekundi,
- broj pretklona za trideset sekundi,

Ovako identifikovani motorički zadaci predstavljaju osnovu za dalju razradu i analizu kompatibilnog odnosa sa osnovnim rvačkim algoritmima.

ANALIZA PREDMETA RADA

Maksimalna sila stiska šake

Maksimalna sila stiska šake predstavlja sposobnost koja ima višestruk značaj za strukturiranje tehnike rvanja. Mišići koji proizvode maksimalnu silu stiska šake su angažovani od momenta prihvatanja partnera i zatvaranja kinetičkog lanca, pa sve do završne faze bacanja (sl. u prilogu). Na taj način fleksori šake i prstiju aktivni su kroz sve faze rvačkih tehnika.

Treba ponoviti da analizom ovog motoričkog zadatka se može konstatovati da čvrst hvat omogućava sigurno zatvaranje kinetičkog lanca. Zbog toga čvrst hvat omogućava efikasnu realizaciju svih delova rvačkog algoritma. Čvrst hvat šakom je od značaja i za druge zahvate, a treba pomenuti da je od značaja i sposobnost relativno kratkog vremena razvijanja maksimalne sile stiska šake.

Maksimalna sila opružača nogu (belt metoda)

Identičan položaj i način ispoljavanja mišića nogu u ovom motoričkom zadatku ogleda se u svim fazama izvođenja tehnike. Najdiktorniji upliv u rvačke

algoritme ovaj zadatak ima u fazi podbijanja partnera, pa sve do završne faze bacanja (sl. u prilogu). Generalno, maksimalna sila opružača nogu ima pozitivan uticaj na strukturiranje osnovnih rvačkih tehnika, jer se tehnike i izvode na račun opružanja nogu, izazivanjem snažne reakcije podloge. Ovo je posebno uočljivo kod bočnih tehnika.

U zaključku treba konstatovati da, maksimalna sila opružača nogu (belt metoda), pored max. sile stiska šake, je u najkompatibilnijem, uklapajućem odnosu sa strukturom osnovnih rvačkih algoritama. Ovo je zbog toga što se sve tehnike izvode na račun opružanja nogu, što je posebno izraženo kod bočnih tehnika. Zbog toga je i logična kompatibilnost ovog motoričkog zadatka sa osnovnim rvačkim algoritmima.

Broj zgibova za deset sekundi

Ovaj motorički zadatak po svojoj strukturi, može se svrstati u ciklične aktivnosti. Ovako strukturalizovan motorički zadatak bi trebalo da definiše sposobnost za realizaciju impulsa sila važnih mišićnih grupa odlučujućih za pripremu i sam čin bacanja.

Upravo fleksori u zglobu lakta, šake i prstiju, kao i ekstenzori u zglobu ramena čine reprezentativnu strukturu mišićnih grupa, koje su odgovorne za prenos partnera, od izvlačenja iz ravnoteže i kontrole kroz sam čin bacanja. Kompatibilnost ovog motoričkog zadatka sa rvačkim algoritmima ogleda se u stalnom nastojanju boraca da smanje distancu (rastojanje) u gardu i na taj način formiraju povoljne biomehaničke odnose (poluge) pod kojim će se izvršiti priprema i sam čin bacanja (sl. u prilogu).

Broj pretklona trupom za 30 sekundi

Broj pretklona trupom za 30 sek. kao i broj zgibova za 10 sek. su motorički zadaci čijim izvođenjem se usavršava dinamička snaga gornjih delova tela. Ove motoričke karakteristike govore o repetativnoj snazi ruku i ramenog pojasa, kao i snazi trbušne muskulature tj. pregibača trupa.

Broj pretklona za 30 sek. se po tipu izvodljivosti može svrstati u ciklične aktivnosti. Zajedno sa motoričkim zadatkom broj zgibova za 10 sek. trebalo bi da usavršava sledeće mišićne mehanizme:

- mehanizam za brzo uključivanje mišića,
- mehanizam za efikasno i sinhrono uključivanje i isključivanje mišića
- mehanizam za realizaciju sila pri velikim brzinama kontrakcija mišića

Svi ovi mehanizmi se višestruko ispoljavaju u složenoj strukturi rvačkih algoritama. Sa praktičnog značaja učenja tehnike, bitnije je napomenuti da izvođenje ovih mot. zadataka razvijaju dinamičku gornjih delova tela.

U zaključku, treba ponoviti da, ove motoričke karakteristike govore o sposobnosti repetativnog ispoljavanja snage pregibača trupa, ruku, ramenog pojasa i preciznije rečeno, gornjih delova ekstenzora ledne muskulature. Ovi mišići igraju glavnu ulogu u izvođenju većine rvačkih tehnika, jer pokreću glavne referentne tačke kinematičkog lanca rvača. Kompatibilnost motoričkog zadatka **-broj pretklona trupom za 30 sek.-** najjasnije se ogleda u drugoj, a posebno u trećoj fazi prikazanog reprezentativnog rvačkog algoritma čipe (sl.u prilogu).

ZAKLJUČAK

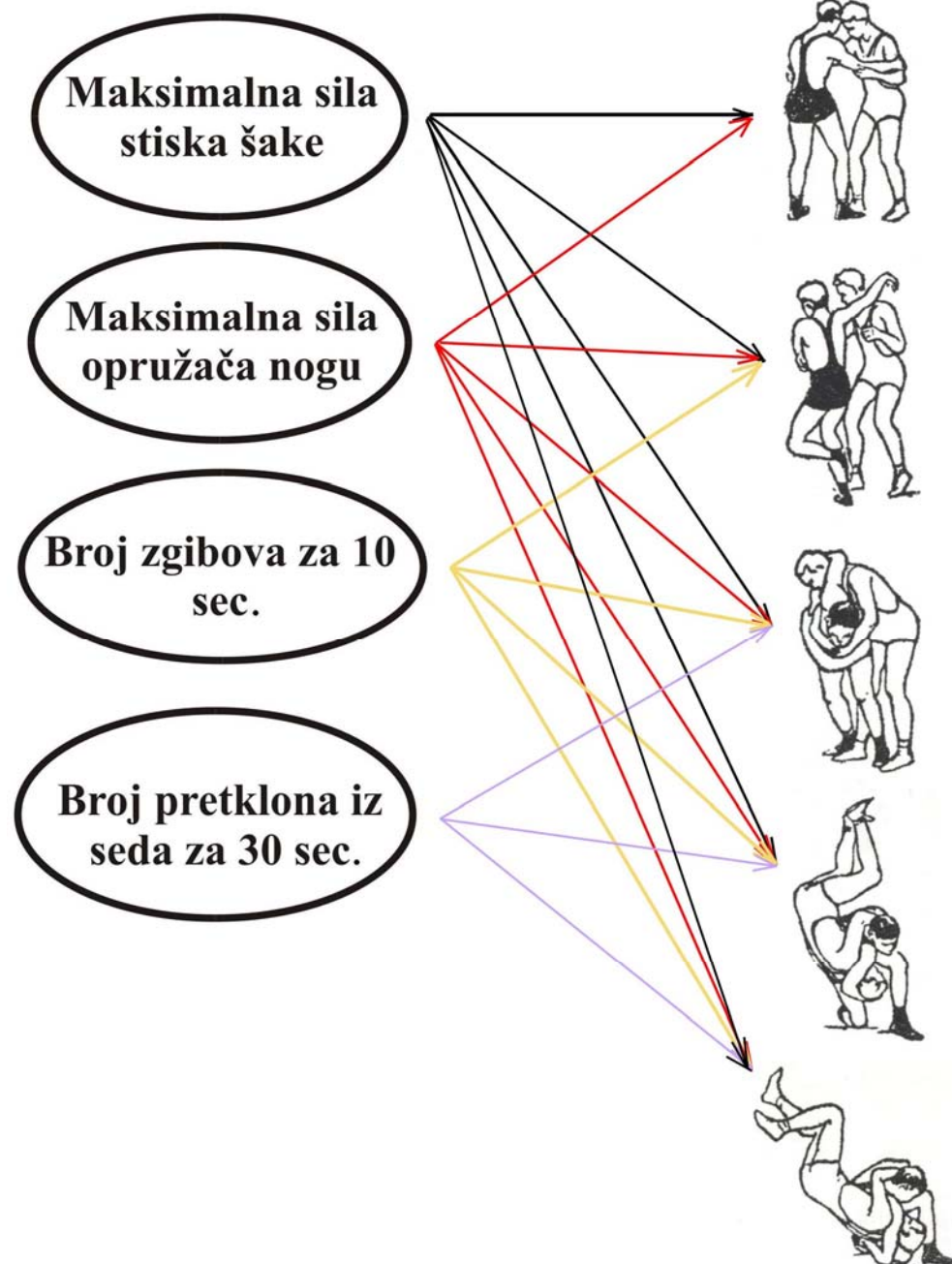
Rvački tehnički elementi su zbog svoje strukture, simbolično navedeni kao algoritmi, koji su u kompatibilnom odnosu sa ponuđenim motoričkim zadacima. Analiza kompatibilnosti je izvršena na reprezentativnoj rvačkoj tehnici čipe. Zbog njene reprezentativnosti, dozvoljena je pretpostavka, da se na generalnom nivou izvedu isti zaključci i za ostale osnovne tehnike rvanja.

U analizi, navedene motoričke sposobnosti predstavljaju značajan pomažući faktor pri izvođenju osnovnih rvačkih tehnika. Negovanjem ovih sposobnosti u okviru ponuđenih zadataka, stvara se čvrst oslonac između referentnih tačaka koje čine kinetički lanac rvača, u okviru određene tehnike.

Na kraju treba konstatovati da radovi ovakvog analitičko-didaktičkog sadržaja treba da pokriju važan prostor, koji se odnosi na organizaciju sistema modelovanja obuke u rvačkom sportu.

LITERATURA

1. Alihanov, I.A.: Biomehantičke osnove tehnike sportske borbe, Teorija i praksa fizičke kulture, Moskva, 1984.
2. Ćirković, Z., Kasum, G.: Rvanje grčko rimskim stilom, Judo magazin, Beograd, 2000.
3. Gonadze, J.K, Mhidze, C.A.: Uticaj predhodnog statičkog naprezanja na dinamički rad koji sledi, Teorija i praksa fizičke kulture, Moskva, 1988-10.
4. Kasum, G.: Uticaj morfoloških i motoričkih karakteristika studenata FFK u Beogradu na efikasnost savladavanja programa nastave iz rvanja, Magistarski rad, FSFV, Beograd, 2000.
5. Toloček, V.A.: Diskretnost taktičko-tehničkog prostranstva sportske borbe, Teorija i praksa fizičke kulture, Moskva, 1987-1.



Prilog 1-slika 1. Povezanost (kompatibilnost) motoričkih zadataka sa rvačkim algoritmom čipe

Kasum Goran M. D.;
Obradovic Zoran M. D.

COMPATIBILITY OF SPECIFIC MOTORIC TASKS WITH BASIC WRESTLING ALGORITHMS

SUMMARY

The topic has showed motoric tasks which have compatibility of fitting in elements of wrestling technic.

Elements of wrestling technic have been mentioned as algorithms which are in compatible relationship with given motoric tasks.

In this topic approach, criteria which determine specificity and compatibility of given motoric tasks with basic wrestling algorithms, have been mentioned.

Conclusion finds that topics with this kind of analytical-didactic content, should cover, important field of organization in modeling system of wrestling training technique.

Key words: wrestling algorithms, motoric tasks, basic training, compatibility.

„Vijesti”, 31. mart 2005.

DANAS U KOTORU POČINJE PRVI
KONGRES CRNOGORSKE SPORTSKE AKADEMIJE

Preko 140 učesnika

Podgorica – Preko 140 učesnika, koji su prijavili 118 diskusija, okupiće se danas u Kotoru, gdje se do 2. aprila održava prvi Kongres, a druga međunarodna Konferencija Crnogorske sportske akademije.

Teme Kongresa i Konferencije su društveno-ekonomski odnosi u sportu, meto-

dologija i tehnologija rada u sportu.

Otvaranje Kongresa je danas u 16 časova, nakon toga počinju diskusije, a od 19 časova održaće se okrugli sto na temu “Nacionalni program sporta u Crnoj Gori”.

Pokrovitelji su Uprava za sport i omladinu i Crnogorski olimpijski komitet. **A.V.**