

**Mr Zoran Obradović**

**Mr Goran Kasum**

*Univerzitet u Beogradu*

*Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja*

## **OPSERVACIJA RVAČKOG SPORTA SA ZDRAVSTVENO-VASPITNOG ASPEKTA**

### **UVOD**

Još sa dolaskom na ovaj svet svaki čovek donosi šake stegnute u pesnice kao prvo oružje i instiktivne rvačke zahvate koje uvek primenjuje u svakoj iznenadnoj borbi. (koja znači opstanak). Ovaj fenomen kao da nam mudro poručuje da nam kroz život predstoji borba neprestana i za koju se valja pripremiti.

Neosporno je da se još prvi čovek borio za opstanak Prve tragove uopšte o rvanju srećemo kod starih civilizacija koje su naseljavale prostor između dalekog istoka, Sredozemnog mora i Mesopotamije.

Prvi pokušaji organizovanog edukativnog procesa u koje je bilo uključeno rvanje beleži se još u antičkoj Grčkoj. Tako su u Atini po završenoj sedmoj godini života deca pohađala tri vrste škole i to: gramatičku, muzičku i telesnu, gde je rvanje zauzimalo značajno mesto u sistemu vaspitanja.

Grci su po legendi otkriće rvanja pripisivali bogovima ili mitološkim likovima Apolonu, Hermesu bogu palestre, boginji Atini, Teziju i sl. Dakle, rvanje je kod mudrih starih Grka zauzimalo važno mesto u fizičkom vežbanju kojem je glavna svrha bila kalokogatija-oplemenjivanje duha i tela.

Da se nebi izašlo iz okvira ove široke tematske oblasti treba naglasiti da se ovaj rad bavi identifikacijom i analizom ključnih momenata koji čine algoritam rvačkog pokreta i koji bi kao takvi preporučili rvanje u nekom modernom sistemu kalokogatije.

Ovakvim pristupom još jednom bi se potvrdila korisnost fizičkog vežbanja a posebno rvanja kao vaspitno obrazovnog procesa a zatim kao sporta i veštine.

## CILJ I ZADACI RADA

Generalno cilj rada predstavlja identifikacija i opservacija osnovnih, najizdašnjih karakteristika rvačkog sporta preko kojih se može značajno delovati na zdravstveno-vaspitni status mladih.

Zadatak rada je identifikacija što šireg prostora koji bi analizom na segmentaran način poslužio za što šire određenje samog cilja rada.

U skladu sa realizacijom glavnog cilja i zadatka, ostali zadatci predstavljali bi analitičku razradu i sintezu najpoželjnijih momenata rvačkog sporta koji igraju glavnu ulogu u zdravstveno-vaspitnom procesu.

Ovakvim pristupom određen je širok prostor u kojem bi se identifikovale i opservirale osnovne-značajne karakteristike rvačkog sporta sa zdravstveno-vaspitnog aspekta i to:

- Motorički
- Funkcionalni
- Fiziološki
- Psihološki

U sklopu motoričkog prostora određen je reprezentativni motorički rvački algoritam tehnika Čipe, preko kojeg će se dalje sagledavati funkcionalni, fiziološki i psihološki prostor. Pod motoričkim, funkcionalnim i fiziološkim prostorom se podrazumeva kineziološko određenje topografije mišića i srčano sudovnog aparata kroz motorni akt tehnike bacanja. Za rešavanje ovog zadatka poslužiće mišićna analiza reprezentativne tehnike bacanja čipe.

Pod psihološkim prostorom podrazumevaju se kognitivne i konativne karakteristike značajne za koretno ispoljavanje rvačkih algoritama.

### Mišićna analiza

Za mišićnu analizu predstavljena je tehnika Čipe. Ova tehnika je faktor-skom analizom (Obradović Z., Magistarska teza 2002) predstavljena kao reprezentativna na osnovnom uzorku rvačkih tehnika koje su kao takve uzete za polaznu osnovu programa nastave rvanje na FSFV-u.

Mišićna analiza je izvedena po kriterijumu poznavanja Čipe algoritma i ponuđenih mišićnih grupa za svaki deo algoritma (faza).

Prvi deo algoritma (faza1) slika 1a



### Izvlačenje protivnika iz ravnoteže levom rukom

Noge u semifleksiji zbog stabilnosti sistema vrše upor u podlogu izazivajući reakciju podloge. Obuhvatanje protivnikovog vrata i glave desnom rukom. (pregibači šake i prstiju, pregibači u zglobu lakta, opružači, odvodioći nadlaktice i podizači i rotatori u zglobu ramena, primicači i rotatori nadlaktice unutra).

Drugi deo algoritma(faza) slika 1b



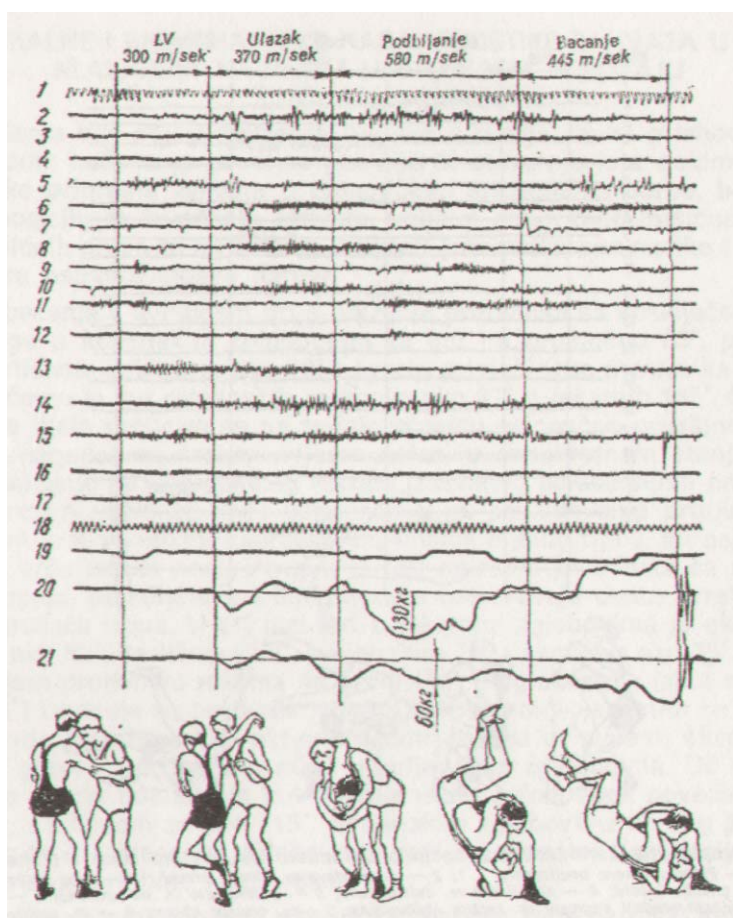
Zbog daljeg izvlačenja protivnika iz ravnoteže, uspostavljanja kontakta sa protivnikom leva i desna ruka snažno vuku u levo i put napred. Da bi olakšali taj rad i dodali još sile trup se rotira oko verikalne ose u frontalnoj ravni. Noge se još više savijaju do ispod protivnikovih prepona te dolazi do rastrećenja podloge u veoma kratkom vremenskom intervalu. U tom trenutku vrši se rotacija na prstima leve noge. Ispoljava se i dalje vodeća uloga glave. (pregibači i opružači u zglobu lakta, primicači i rotatori nadlaktice unutra, pregibači šake i prstiju, pregibači, opružači i rotatori trupa, pregibači u zglobu ramena, opružači u skočnom zglobu, pregibači i opružači glave.

Treći deo algoritma(faza) slika 1 c



I dalje rotacija trupa, vučenje i fiksacija protivnikove glave i desne ruke, snažno podbijanje protivnika kukovima, izazivanje snažne reakcije podloge(sve isto pod fazom dva samo što se sad uključuju opružači i pregibači u zglobu kolena, opružači u zglobu kuka, pregibači u zglobu kolena.

Četvrti deo algoritma(faza)slika 1d



Bacanje i fiksacija protivnika zahteva stabilan preponski sed, fiksaciju i kontrolu protivnikove ruke glave i trupa (pregibači u zglobu lakta, ramena, trupa).

Treba napomenuti da je za stabilnost čitavog kinetičkog lanca potrebna snaga navedenih mišćnih grupa, a posebno pregibača i opružača trupa i glave tj. mišića oko lumbalnog i cervikalnog dela tela. Oni čine snažan korset koji sprečava povrede i održava pravilan posturalni status.

U demonstriranom algoritmu čipe, generalno ne postoji ni jedna zapostavljena mišćna grupa. Zbog ovakvog zahteva a posebno u uslovima izvođenja produženog trajanja (sportska borba) čitav kardiovaskularni sistem počev od srca, pluća i krvnih sudova treba da obezbedi radnim mišćima energiju.

Savladavanje spoljašnjih i unutrašnjih sila koje deluju na rvača visoko povećavaju potrebe njegove muskulature za energijom te se tako pred njegov srčano sudovni sastav pretpostavljaju sledeći zahtevi i to: u povećanoj potrošnji kiseonika i u povećanoj potrošnji svih energetskih materija, kako za sam čin izvođenja tehnike, tako i u periodu odmora (kompenzacija i superkompenzacija).

Generalno može se konstatovati da se u strukturiranju jednog motoričkog algoritma kao što je čipe kapacitet motoričko – funkcionalnog i fiziološkog sastava manifestuje kompleksno. Složenost sistema dolazi još više do izražaja ukoliko bi se jedan ovakav algoritam protežirao u borbenim uslovima, gde se drastičnije ispoljavaju motoričke sposobnosti kao što su koordinacija, fleksibilnost i ravnoteža.

Zbog ovakvog zahteva u radu, može se konstatovati da su rvači, sportisti koji poseduju izuzetne kapacitativne sposobnosti plućnog, kardiovaskularnog i mišćnog sistema. Upravo ove činjenice preporučuju rvanje mladima, a posebno onima čiji je psihomotorički status insuficijentan. Insuficijencija psihomotoričkog statusa gde bi se moglo indikovati rvanje sa pozitivnim ishodom, kreće se od osnovnih poremećaja posture, pa čak i do nekih lakših neuroloških aberacija kod dece. Ova konstatacija otvara novi-stari prostor u okviru rvačkog sporta i postavlja pred istraživače mnoga pitanja, na koje bi trebalo odgovoriti u jednom od sledećih radova.

### **Psihološka analiza**

Brzina i kavlitet usvajanja rvačke tehnike zavisiće između ostalog i od efikasnog uklapanja psiholoskih uticaja u odgovarajuće rvačke algoritme. Cilj psihološke analize je da se identifikuju kognitivne i konativne karakteristike značajne za rvački sport, odnosno trebalo bi odrediti one psihološke karakteristike koje bi mogao odnegovati rvački sport i da se kao takve preporuče u ne-

kom modernom sitemu kalokogatije. Ova konstatacija pretpostavlja niz pitanja značajnih, koliko za ovaj, toliko i za druge radove, tj. neka nova istraživanja. Na primer, da li se u procesu selekcije i usmeravanja mladih u rvanje može poći od njihovog aktuelnog već postojećeg psihološkog profila kao kriterijuma za izbor i usmeravanje, ili postoji i mogućnost da se preko tehnike, povratnom spregom razviju psihološka svojstva značajna za rvanje, kao i da li se, na osnovu procene psihološkog kapaciteta, može pouzdano predivdeti uspešnost u rvačkom sportu.

Za analizu će biti pomenuti oni podaci iz ne tako velikog broja radova koji su se više na indirektan, nego na direktan način bavili ovom aktuelnom problematikom.

Tako se magistarska studija Obradović, Z. (2000 godina) konkretno bavila problematikom uticaja psiholoških karakteristika na usvajanje nastavnog plana i progrma iz rvanja. U radu su razmotrene četiri kognitivne i tri konativne psihološke karakteristike. Uzorak su predstavljali studenti FSFV, gde se dobijeni rezultati mogu generalizovati na mlađu i stariju školsku uzrasnu populaciju mladih. U tom smislu od kognitivnih karakteristika različitim komparativnim analizama izdvojeni su faktori perceptivnog i spacijalnog rezonovanja i restrukturalizacije. Od konativnih karakteristika izdvojio se faktor motiva postignuća. Ovaj prediktorski korpus podataka indirektno se poklapa sa ispitivanjem i drugih autora.

Stojanović, O. (1983) je ispitivanjem perceptivnih i spacijalnih (prostornih) varijabli na uzorku od 114 sportista i ne sportista iz sportskih igara, uzrasta 16-18 godina pokazala da znatno viši nivo prostorno – perceptivnih sposobnosti ide u prilog sportista nego njihovih vršnjaka ne sportista.

Baćanac, LJ. (1983), je u istraživanju mladih sportista učesnika sportskog kampa odredila intelektualni profil učesnika u šest sportskih disciplina. Pri tom je posmatrala zastupljenost tri vrste kognitivnih sposobnosti: kristalizovna inteligencija, spacijalna sposobnost i perceptivna brzina. U radu je istaknuto da u intelektualnom profilu košarkaša, rukometaša i odbojkaša, zatim karatista i džudista dominiraju sposobnosti spacijalne sposobnosti, brzine opažanja i kristalizovne inteligencije.

U početnoj fazi obuke rvanja polaznici se oslanjaju na one psihološke karakteristike koje se u tom periodu izdvajaju kao odlučujuće za uspešno usvajanje tehnike.

Od kognitivnih karakteristika u tom periodu značajne su sve SPACIJALNE (prostorne), PERCEPTIVNE sposobnosti, kao i brzine perceptivnog reagovanja na ponuđeni demonstrirani rvački algoritam.

Ona deca koje brže izdvajaju ključne momente u okviru ponuđenog algoritma i na osnovu svog eteričnog iskustva shvataju u kakvom je prostornom odnosu svaki deo tog algoritma na dobrom su putu da na efikasniji način usvoje motoričke rvačke elemente.

Perceptivno-spacijalni faktori značajno određuju kognitivni status deteta jer je saturacija ovim faktorima izuzetno visoka pri proceni generalnog faktora inteligencije.

Što se tiče konativnih karakteristika u njihovom otkrivanju, razvoju i negovanju, rvanje ima u svom didaktičko-metodskom i vaspitnom procesu izuzetno važnu ulogu. Preko usredsređenja na proces učenja tehnike rvanja, i dalje pri procesu usavršavanja, može se uticati na mnoge pozitivne karakteristike ličnosti. U praktičnom smislu nabrojaće se samo osnovne konativne karakteristike koje se formiraju kod deteta u toku trenažnog procesa.

Sa socijalizacijom u toku trenažnog procesa, dete treba da se uklopi u novo društvo i da nađe svoje mesto u grupi. U takvom socijalnom klimatu kod deteta se stvara osećaj spremnosti na saradnju i sticanja poverenja u svoje drugove (suvežbače) i trenera. Dete stiče osećaj poverenja i sigurnosti u svog partnera uz obostrano saznanje da ga pazi, čuva, pomaže, da mu adekvatno asistira i omogući vežbanje. Ovakvim pristupom stvara se osećaj humanosti kod dece što predstavlja fažan faktor za dalji proces socijalizacije.

Faktor osujećenosti je vrlo bitan u trenažno-edukativnom procesu. On poučava da nepostoji samo pobeda, već i poraz. U takvom odnosu, dete mora shvatiti da će samo kontinuiranim radom i sticanjem radnih navika prevazići sve vrste osujećenja, a samim tim i poraze koji se pokazuju kao neminovnost na putu uspeha.

U tom smislu dete će ispoljiti istrajnost kao jedan od značajnih momenata koji egzistira kod faktora motiva postignuća. Kao rezultat javlja se želja kod mladih vežbača, da se rvačka motorička saznanja efikasno i uspešno usvoje i kao takva adekvatno uklope u smislu primene i ostvarenje krajnjeg rezultatskog smisla.

Poštovanje ličnosti trenera i starijih je *CONDICIO SINE QUA NON* uslov kod mladih vežbača pri otkrivanju novih saznanja. Zbog toga (ako žele uspeh) će naučiti kako da se na najpozitivniji način odnose prema trenerovoj požrtvovanosti i strpljenju kao njihovog edukatora i vaspitača. Na kraju treba istaći još neke karakteristike ličnosti koje se pojavljuju u toku rvačkog trenažnog procesa i koje su veoma značajne sa zdravstveno-vaspitnog aspekta. To su: upornost-istrajnost, tolerantnost, hrabrost i želja za isticanjem koja rađa takmičarski duh.

## ZAKLJUČAK

U radu je opservirano rvanje (rvački sport) kroz zdravstveno vaspitni aspekt. U tom smislu izvršena je generalna opservacija, najizdašnjih karakteristika rvačkog sporta preko kojih se može značajno delovati na zdravstveno-vaspitni status omladine.

Takvim pristupom određeni su cilj i zadaci rada, pod kojim je definisan specifičan psihomotorni prostor rvačkog sporta. Iako je generalno određen, takav specifičan psihomotorički prostor je predstavljao dovoljnu i realnu polaznu osnovu za analitičku opservaciju, koje bi rvački sport preporučile u nekom novom sistemu kalokagatije.

U zaključku se može konstatovati da na osnovu iznesenih, opserviranih činjenica, rvački sport, u zdravstveno vaspitnom smislu pokriva značajan deo psihomotoričkog prostora. U radu je ova činjenica konstatovana na dva načina i to: analitičkom opservacijom radova koji su se bavili ovom ili sličnom problematikom i analitičkom opservacijom činjenica koje egzistiraju u psihomotornom funkcionisanju čoveka kroz rvačke algoritme.

## LITERATURA

1. Bačanac, LJ.: Izveštaj o psihološkom statusu mladih sportista sportskog kampa "Kruševac '83". JZFKMS. Beograd.
2. Bačanac, LJ.(1985), Lazarević, LJ.: Characteristic of International Profiles Structure of Sportsmen Competing in Related Sports Branches. VI Svetski kongres sportskih psihologa, Kopenhagen.
3. Gredelj, M. , Hošek, A. , Momirović, K.: Kanoničke relacije morfoloških karakteristika i intelektualnih sposobnosti nakon parcijalizacije socioloških činilaca koji mogu utjecati na procese rasta i razvoja. Kineziologija 11, 3, Zagreb, 1980.
4. Havelka, N, . Lazarević LJ. (1980): Sport i ličnost. Sportska knjiga, Beograd.
5. Ismail, A. H.: Djelovanje dobro organizovanog programa fizičkog odgoja na intelektualni status. Kineziologija 6, 1-2, 29-37, Zagreb, 1976.
6. Ismail, A.H.: Povezanost između intelektualnih, motornih i konativnih kar. karakteristika. Kineziologija 6, 1-2, 47-59, Zagreb.
7. Marić, J.(1985): Rvanje klasičnim načinom. Sportska tribina, Zagreb.
8. Obradović, Z. (2002): Značaj psiholoških karakteristika za usvajanje početnog programa rvanja. Magistarska teza, FSFV, Beograd.
9. Stojanović, O.(1983): Uticaj sistematske sportske aktivnosti na rešavanje perceptivno-prostornih testova sposobnosti, Diplomski rad, Odeljenje za psihologiju filozofskog fakulteta, Beograd.
10. Ćirković, Z., Kasum, G.(2000): Rvanje grčko-rimskim stilom, Judo magazine, Beograd.



*Obradovic Zoran M.D.  
Kasum Goran M. D..*

## OBSERVATION OF WRESTLING FROM MEDICAL AND EDUCATIONAL ASPECT

### SUMMARY

In the topic, wrestling has been observed through medical and educational aspects. In that point of view, observation of the best wrestling characteristics has been made. Using these, we can make an influence on educational and health state within young people.

With this approach the aim and tasks, which contain specific psycho-motoric space of wrestling, have been determined.

This brings us to conclusion that, through determined, this specific psycho-motoric space represent start point for further analytic observation. These would recommend wrestling, to some new system of calocagatia.

**Key words:** medical and educational aspect, wrestling, young people, calocagatia.

„Dan”, 20. januar 2005.

**У ИЗДАЊУ  
ЦРНОГОРСКЕ  
СПОРТСКЕ  
АКАДЕМИЈЕ И  
„МОНТЕНЕГРОСПОРТА”  
ИЗ ШТАМПЕ ИЗАШАО**

**Пети број  
„Спорт  
Монта”**

Ових дана из штампе је изашао пети број стручног часописа за спорт, физичку културу и здравље „Спорт монта”, чији је издавач Црногорска спортска академија и „Монтенегроспорт” из Подгорице.

На преко 120 страна, са обиљем фотографија, табела и прорачуна објављена су 22 рада из разних спортских области, чији су аутори познати доктори наука из области спорта, професори и новинари. Поред тога у часопису је објављен и списак пријављених радова до 31. децембра прошле године за први конгрес Црногорске спортске академије и другу научну међународну конференцију Црногорске спортске академије, који ће се одржати у Котору од 31. марта до 2. априла, уз напомену да је рок за пријављивање радова пролонгиран за 25. јануар 2005. године.

**Т.Б.**