

Doc. dr Mališa Radović
Filozofski fakultet Nikšić

METODE ORGANIZOVANJA IZDRŽLJIVOSTI I PROGNOZA REZULTATA U RVANJU GRČKO – RIMSKIM STILOM

UVOD

Rvanje pripada grupi vrlo složenih polustrukturalnih acikličkih sportova. Fizička sposobnost rvača i njegov sportski nivo zavise od kvaliteta njegovih fizičkih osobina: snage, brzine, izdržljivosti, okretnosti i dobre opšte fizičke sposobnosti, kao i od nivoa funkcionalnih mogućnosti organizma. U rvačkoj borbi prevagu imaju dinamički elementi koji zahtijevaju veliku napetost mišića. Granični i maksimalni napor pri izvođenju zahvata odbrane, prati pojačano ili zadržano disanje. Veliki značaj ima brzina kontrakcije brzine mišića, naročito pri vršenju zahvata i kontrazahvata u stojećem stavu. Raznovrsne situacije koje nastaju u toku borbe zahtijevaju veliku mišićnu – zglobnu osjetljivost i snalažljivost. U borbi su fizičke osobine kompleksno angažovane, npr. Snažna izdržljivost se može povezivati sa brzinskom izdržljivošću.

Pobijediti se može na više načina: na račun superiornosti u fizičkoj snazi, ili u brzini i koordinaciji, ili izdržljivosti, ili u savršenoj tehnici i taktičkoj mudrosti.

- Na primjer: četvorostruki svjetski prvak i olimpijski pobjednik Aleksandar Ivanjickij znao je polagano, kao da se ulaguje protivniku, plesti mrežu oko njega gotovo hipnotizirajućim kretanjima. Čim bi se ovaj oslobodio straha i okovanosti, uslijedio bi eksplozivni zahvat i protivnik bi se našao na leđima – poraz tušem.

- Trostruki olimpijski pobjednik i sedmostruki prvak svijeta Aleksandar Medved pobjeđivao je na sasvim drugačiji način. Od prve sekunde borbe on bi krenuo u silovit napad ne dajući protivniku ni sekunde predaha. Kao rezultat dogodio bi se pad koncentracije protivnika, sve više grešaka i gubitak borbe.

- Trostruki olimpijski pobjednik i višestruki svjetski i evropski prvak Aleksandar Kareljin sve svoje pobjede ostvario je zahvaljujući svojoj izuzetnoj snazi, dok je sedmostruki svjetski i evropski prvak Valentin Jordanov oduševljavao svojom bogatom i raznolikom tehnikom i koordinacijom kretanja tokom borbe.

Iz navedenog proizilazi da rvač organizuje svoju borbu na osnovu svojih najboljih vrijednosti.

Poznati ruski trener S.A. Preobraženski (1978.) dijeli rvače prema sposobnostima kojima najčešće postižu svoje pobjede pa nabroja nekoliko grupa:

1. Rvači koji nastoje pobijediti koristeći svoju nadmoć u tehnici,

2. Rvači koje odlikuje velika snaga i pobjeđuju zahvaljujući toj sposobnosti i
3. Rvači koje odlikuje velika izdržljivost i koji grade borbu na iskorišćavanju te prednosti.

Sasvim je jasno, međutim, da nema oštih granica između predstavnika raznih grupa, jer postoji mnogo rvača čija su obilježja karakteristična za predstavnike različite usmjerenosti.

Put od početnika do vrhunskog rvača dugotrajan je i naporan, a traje od 6 (šest) do 8 (osam) godina. Za to vrijeme rvač savladava dovoljno znanja iz tehnike i taktike i sistematskim treningom izgrađuje čvrste temelje fizičkih sposobnosti koje su podignute na visoki nivo. Na temelju različitih istraživanja i praćenja vrhunskih rvača izrađene su tablice normativa za razvoj fizičkih sposobnosti vrhunskih rvača u zemljama koje dominiraju u svijetu.

U pripremi vrhunskih rvača funkcionalne sposobnosti imaju vodeći značaj. Različite tehnike i sopstvene do motoričkih navika usavršene, zahvate i tehničko – taktičke komplekse moguće je primijeniti samo ako je rvač dobro razvio izdržljivost. Sposobnost rvača da se suprostavi umoru tokom trenažne ili takmičarske aktivnosti, karakteriše njegovu specijalnu izdržljivost, a da pri tom sa visokim stepenom pouzdanosti iskoristi svoje taktičko – tehničke, funkcionalne i psihičke mogućnosti, kako tokom jedne borbe, tako i za vrijeme cijelog takmičenja.

U rvanju se aerobni i anaerobni mehanizmi izdržljivosti manifestuju kompleksno. Intezitet opterećenja povećava se od nastavno trenažnih, preko kontrolnih do takmičarskih borbi. Učestvovanje anaerobnih mehanizama u energetskom osiguranju aktivnosti rvača u takmičarskim uslovima dostiže do 70 %. Specifični uslovi sportske aktivnosti rvača, a to su relativno kratko trajanje borbe, visok intezitet takmičarskih borbi, elementi pritiska i disanja u različitim položajima, statička naprezanja itd. čine razvoj anaerobne izdržljivosti još značajnijim.

Visok nivo potrošnje kiseonika važan je za brži proces oporavka između pojedinih borbi, ali i za veći učinak aktivnosti srca i velikog mozga. Cilj ovoga rada je da trenere borilačkih sportova – konkretno rvanja upozna sa mogućnošću prognoziranja uspjeha rvanja na primjeru funkcionalnog modela programa priprema i kontrole realizacije priprema.

METODE RADA

U nastojanju što boljeg plasmana na pojedinačnim i ekipnim takmičenjima jedna od osnovnih odrednica bila je da potencijalni rvači kluba potvrde svoju vrijednost, izbore ulazak u širi izbor za reprezentaciju, odnosno uđu među pet najboljih u svojoj kategoriji. Za tu svrhu postavljeni su minimalni i maksimalni ciljevi s obzirom na ostvarene rezultate, nivo pripremljenosti i neka druga ograničenja koja su bila prisutna u tom trenutku.

Na osnovu planiranog izrađen je udarni plan mezociklus priprema koji je sa-
držao 30 (trideset) treninga u 17 (sedamnaest) radnih dana.

Stručni tim u klubu rukovodio se idejom D.A. Arosjeva (1969.), pa su primi-
jenili s obzirom na trenutnu situaciju i realne mogućnosti rvača modificirani prin-
cip »klatna« koji se zasniva na dvije teorijske pretpostavke:

1. fenomenu aktivnog odmora i
2. mogućnosti ritmizacije opšte i specijalne radne sposobnosti rvača

Planirana je realizacija 4 (četiri) radna makrociklusa od po 3 (tri) trenažna
dana sa velikim opterećenjima, a između svakog radnog ciklusa ubačen je jedan
dan kao kontrastni mikrociklus oporavka aerobne usmjerenosti.

U rvanju se trenažno opterećenje određuje prema metodi koju su predložili
E.A. Matvev i V.I. Sitnik (1972.), pri tome se volumen izvršenog rada mjeri minu-
tama a intezitet konkretne mjere ocjenjuje se prema reakciji srčano – žilnog sistema
(broj srčanih kontrakcija za 10 sekundi), i preračunava se u bodove (tabela 1.)

FS (udar/10 sek)	18 - 19	20 - 21	22 - 23	24 - 25	26 - 27	28 - 29	30 - 31	32 i više
Zone inteziteta u bodovima	1	2	3	4	5	6	7	8

Trenažno opterećenje bilo koje vježbe može se odrediti prema formuli:

$To = t \times I$ gdje je:

To – trenažno opterećenje uslovnim jedinicama,

t – trajanje vježbi u minutama,

I – intezitet vježbe u bodovima

Za određivanje trenažnog opterećenja pokazatelji pojedinih vježbi se sabiraju
i tako se dobija opterećenje za dan, mikrociklus, mezociklus itd.

Veličina trenažnog opterećenja izražena u uslovnim jedinicama (u.j.) može
biti: mala (M) do 200 (dvjesta), srednja 200 – 400 (S), velika 400 – 600 (V) i mak-
simalna, iznad 600 (Mx) u.j.

Planirana trenažna opterećenja imala su svoju fiziološku usmjerenost i to tako
da su u prvom mikrociklusu korištena dva treninga sa zadatcima koji pogoduju
povećanju jakosti sistema za transport kiseonika (AM), u drugom mikrociklusu dva
treninga sa zadatcima s pretežnim djelovanjem na kapacitet anaerobnih glikoli-
tičkih izvora stvaranja energije (GE), u trećem jedan trening za povećanje jakosti
sistema od kojih zavisi anaerobna glikolitička produktivnost (GM) i u četvrtom dva
treninga s pretežnim djelovanjem na anaerobnu alaktatnu komponentu specijalne
izdržljivosti.

Treninzi su se održavali dva puta dnevno a rvači su testirani standardnim
indeksom harvarskog step – testa (IHST) za procjenu aerobnih sposobnosti i tri-
minutnim testom (3' – test) za procjenu specijalne izdržljivosti rvača. Triminutni
test (3' – test) izvodi se na slijedeći način:

• Na znak mjerioca rvač tokom 40 sekundi svakih 10 sekundi izvodi jedno bacanje lutke, a zatim maksimalni broj bacanja tokom 20 sekundi. Postupak se ponavlja bez odmora u drugoj i trećoj minuti. Na kraju testa se, tokom prvih 10 sekundi oporavka, palpatorno mjeri puls a zatim se ponovo mjeri puls u prvih 10 sekundi druge minute oporavka. Suma dvaju mjerenja pulsa podijeli se sa ukupnim brojem bacanja i dobije se koeficijent specijalne izdržljivosti. Prema J. Mariću (1986.) izračunate su vrijednosti dva parametra.

KSI		3' TEST	
Koeficijent specijalne izdržljivosti		Sumarna bacanja rvačke lutke	
odličan	9,5 – 8	36	odlično
vrlo dobar	10,5 – 9,6	32 – 35	vrlo dobro
dobar	11,5 – 10,6	28 - 31	dobro
dovoljan	12,5 – 11,6	24 - 27	dovoljno
slab	- 12,6	- 24	nedovoljno

REZULTATI I RASPRAVA

DATUM	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Opterećenje fiziol. usmjerenosti	M T E S T	V AM	V	Mx AM	M K AE	V GE	V	Mx GE	M K AE	V GM	Mx	M K AE	V AA	S T E S T	V AA	M	M	Mx TA IČE	Mx KM NJE

Prema planu priprema izvršena su testiranja i dobijeni sledeći rezultati:

IHST	I. MJER-ENJE	II. MJER-ENJE	3' TEST	I. MJER-ENJE	II. MJER-ENJE
R.D.	130	130		8,1	8,0
I.I.	116	118		9,1	8,5
H.F.	92	93		12,3	10,6
M.P.	112	114		9,4	8,6

Postignuti rezultati na I državnom prvenstvu u rvanju grčko rimskim stilom pokazuju da je planirana sportska forma postignuta zahvaljući realizaciji postavljenog plana i programa priprema za ovo takmičenje. Iz rezultata se vidi kako su rvači već na startu postizali zadovoljavajuće rezultate u oba testa izdržljivosti, što je znak da se i u klubu dobro radilo. Kod harvartskog step – testa 90 indeksnih jedinica smatra se izvrsnim rezultatom (Marić, 1985.), i mi smo taj rezultat postavili kao donju granicu. Tokom trenažnog procesa, testiranja i takmi-

čenja posebno smo pratili 4 (četiri) rvača čiji su inicijali: RD., HF., II., i MP. U tabeli 4 (četiri) prikazani su rezultati testiranja za ovu četvoricu rvača. U odnosu na rezultate iz prethodnih godina, sva (4) četiri rvača postigli su svoje maksimalne ciljeve koje su potvrdili na već pomenutom državnom prvenstvu.

Na kraju ovog rada autor ne želi ulaziti u dublju analizu različitih djelova sportske pripreme već želi ukazati na mogućnost dijagnosticiranja jednog od najvažnijih djelova fizičke pripreme, izdržljivosti, i konstrukcije racionalnog mezo-ciklusa sportske pripreme i prognoziranja sportskih rezultata.

LITERATURA

1. Andrev, V.M., E.A. Matveeva, V.I.Sitnik, G.G.Ratišvili: Opređenje intenzivnosti trenirovačoj nagruzki v borbe DZJU – DP. Sportivnaja borba, FiS Moskva, 1964.
2. Burindin, A.G.: »Metody ocenki urovnja specialnoj vynoslivosti u sportivnoj borbe«. Sportivnaja borba, FiS, Moskva, 1974.
3. Marić J.: Metode određivanja lakata u krvi rvača grčko – rimskim načinom. Zagreb 1994.
4. Preobraženskij, S.A.: Borba zanatije mužskog. FiS, Moskva, 1978.

METHODS OF ORGANIZING IN ENDURANCE AND PROGNOSIS OF RESULTS IN WRESTLING OF GREEK-ROME STYLE

Wrestling belongs to the groups of very complex, semistructural, non-rhythmical sports. Physical capability of wrestler and his sport's level depend from quality of his physical capability. It depends also from level of functional possibility in organism. Top results in wrestling are closely connected with the level of development in special endurance, so training process pays attention to improve these two characters. Increasing of special endurance depends also from using objective information about changing functional condition of wrestler. Very important role in wrestling possesses dynamic elements which need strong strain and strain the muscles. The physical capabilities are complexity engaged in the fight and different situations which appear during the fight need strong muscles -joint's sensation and resourcefulness to reach the top results.

Main words: wrestling, endurance, special endurance, methods, series, reaction.