

**Primjena izmjenično odjeljenskog oblika rada u
treningu hrvanja**

Autori: mr.sc. Cvetković Čedomir, dr.sc. Baić Mario, Slračanac Kristijan

18. LJETNA ŠKOLA KINEZIOLOGA, Poreč, 23. do 27. lipanj 2009.

Uvod

Najčešće primjenjivani metodički oblici rada na treninzima hrvanja su:

➤ Frontalni oblik rada



➤ Grupni oblik rada

- ✓ Rad u parovima
- ✓ Rad u trojkama
- ✓ Izmjenično odjeljski oblik rada

Izmjenično odjeljenski oblik rada

- Primjenjuje kod uvođenja novih motoričkih gibanja
- Grupa hrvača dijeli se na dva do četiri odjeljenja
- Broj promjena ovisi o broju postavljenih radnih mjesta
- Broj odjeljenja ovisi o:
 - ✓ materijalnim uvjetima rada
 - ✓ broju hrvača
 - ✓ ciljevima i zadacima

Izmjenično odjeljenski oblik rada

➤ Prednosti:

- ✓ primjena raznovrsnijeg rada
- ✓ veća aktivnost hrvača
- ✓ bolji uvid u rad svakog pojedinca
- ✓ veće angažiranje hrvača s obzirom na čuvanje i pomaganje
- ✓ postizanje prikladnijeg fiziološkog opterećenja

Primjena izmjenično odjeljenskog oblika rada u pripremnom dijelu treninga

➤ Ovaj dio treninga u praksi se dijeli na četiri dijela:



✓ op•epripremne vježbe

✓ vježbe hrva•kog mosta

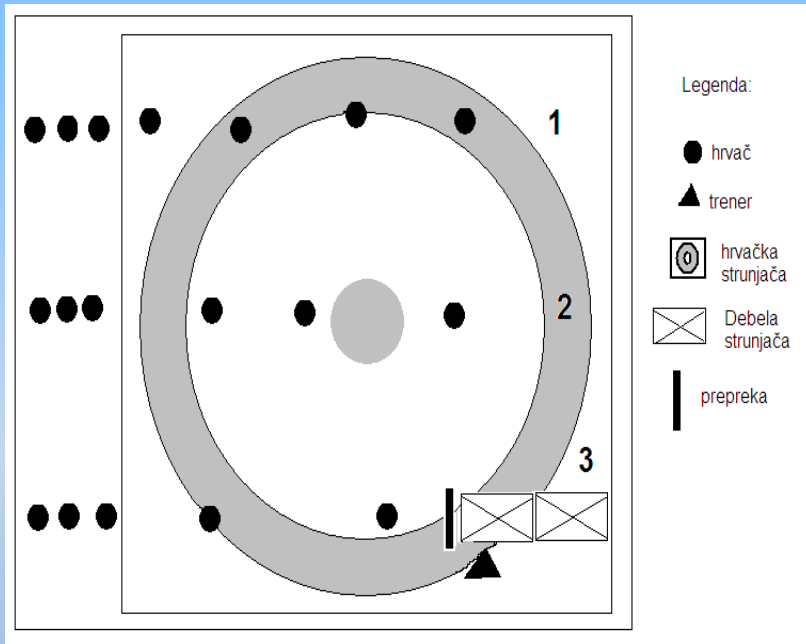


✓ akrobatske vježbe

✓ vježbe u parovima



Primjer izmjenično odjeljenskog oblika rada u pripremnom dijelu treninga



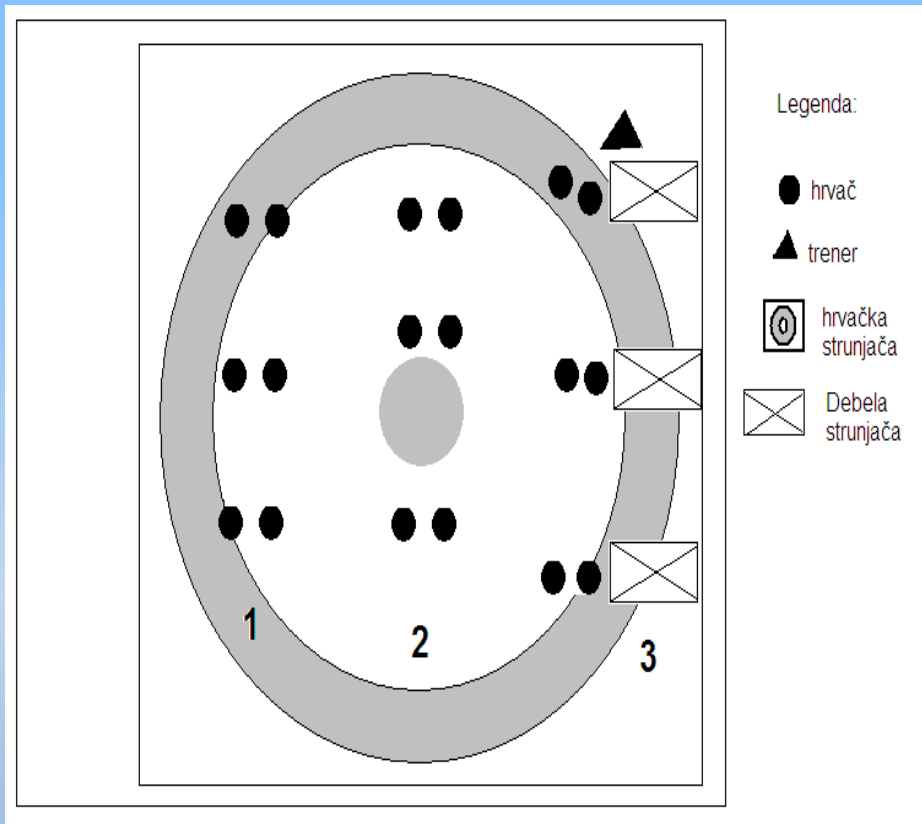
- Prvo odjeljenje izvodi pad naprijed preko desnog i lijevog ramena
- Drugo odjeljenje izvodi pad unazad
- Treće odjeljenje izvodi pad naprijed preko prepreke na debelu strunjaču

Primjena izmjenično odjeljenskog oblika rada u glavnom dijelu treninga

- Ostvaruju se postavljeni ciljevi i zadaće
- Opterećenja dosežu svoj maksimum
- Provode se programi:
 - ✓ Kondicijske pripreme
 - ✓ Tehničke pripreme
 - ✓ Taktičke pripreme



Primjer rada na u glavnom "A" dijelu treninga



✓ Prvo odjeljenje (u parovima) izvodi usavršavanje tehnike prevrtanja obuhvatom ruku

✓ Drugo odjeljenje izvodi usavršavanje školskog ramenskog bacanja

✓ Treće odjeljenje izvodi učenje nove tehnike bočnog bacanja obuhvatom ruke i glave na debelu strunjaču

Primjena izmjenično odjeljenskog oblika rada u glavnom "B" dijelu treninga

- Karakterizira ga aktivnost natjecateljskog karaktera
- Postižu se najveća opterećenja
- Koriste se metode rada i trenažni operatori za:

- ✓ razvoj snage
- ✓ izdržljivosti

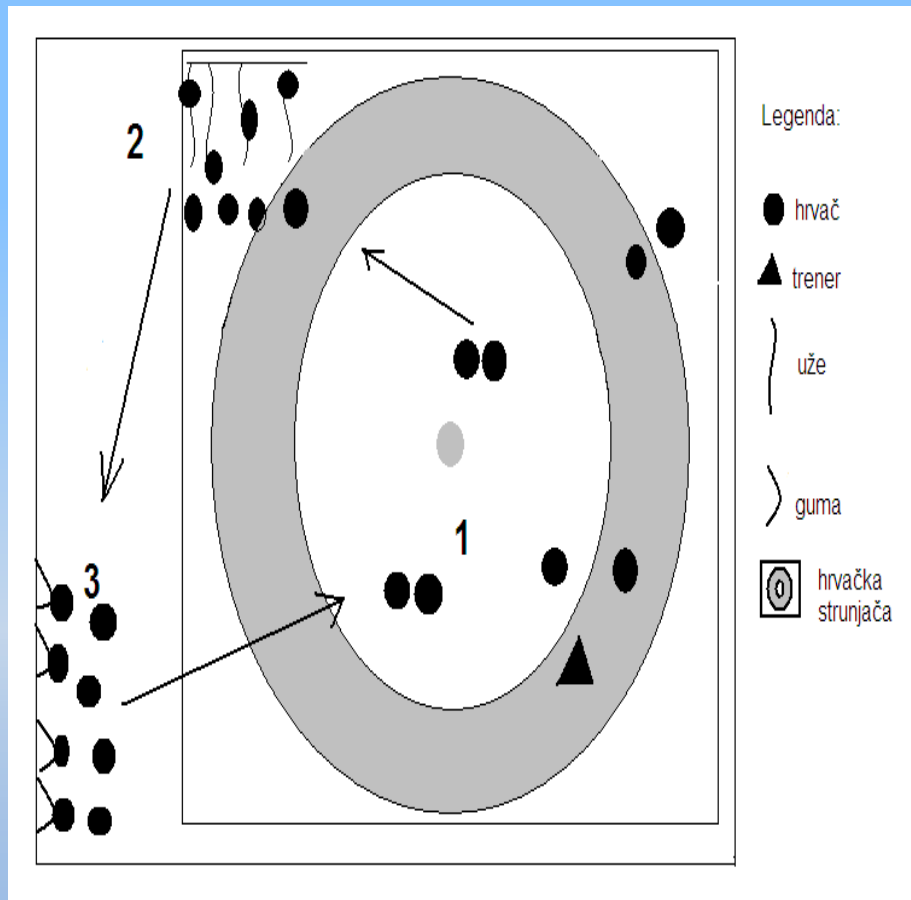


Primjer rada na u glavnom "B" dijelu treninga

✓ Prvo odjeljenje (u parovima) izvodi hrvačku borbu u parternom položaju na strunjači

✓ Drugo odjeljenje penje se na uže bez pomoći nogu

✓ Treće odjeljenje izvodi pored strunjače sa gumama imitacije ulazaka u ramensko bacanje iz stojeće pozicije



Zaključak

- ovakav oblik rada primjenjiv je sa svim uzrasnim skupinama
- može se primjenjivati u svim dijelovima treninga
- primjenjuju se opće pripremne i specifične hrvačke vježbe
- pogodan je za :
 - ✓ učenje motoričkih znanja
 - ✓ razvoj snage
 - ✓ Izdržljivosti hrvača

Zaključak

- iskorištava sve resurse
- ima mogućnost osiguravanja trenažnog procesa
- intenzifikacija trenažnog procesa
- utjecaj na deficitarne sposobnosti hrvača

Hvala na pažnji!