



Fakultet za sport i fizičko vaspitanje
Studijski program: Fizička kultura i zdravi stilovi života



Nastavni predmet - RVANJE

SISTEMATIZACIJA TEHNIKE RVANJA

Dr. Amel Mekić, van. prof.
amelmekic21@gmail.com

SISTEMATIZACIJA TEHNIKE RVANJA

- Prema definiciji istaknutog sovjetskog trenera i naučnika iz područja rvanja A. N. Lenca (1965.)
“Tehnika rvanja je cjelokupnost hvatova, zahvata, protivzahvata i odbrana obuhvaćenih pravilima takmičenja”

Rvanje se dijeli na:

- Grčo-rimski (klasični stil)
- Slobodni način rvanja

Tehnike rvanja se dijele na:

- Tehnike u stojećem stavu
- Tehnike u perteru

Klasifikacija zahvata u stojećem stavu:

- Dovođnje u parter hvatom ruke, vrata i trupa
- Obaranje hvatom ruke, vrata i trupa
- Bacanje uvinućem (bez mosta, polumostom i preko mosta)
- Bacanja hvatom ruku, vrata i trupa s boka
- Bacanja hvatom ruku, vrata i trupa od pozadi
- Bacanje hvatom ruku, vrata i trupa sprijeda
- Bočna bacanja hvatom ruke, ruke i vrata, ruke i trupa
- Ramenska bacanja
- Presavijanja

Klasifikacija zahvata u parternom položaju:

- Prevrtnje naprijed, nazad i u stranu hvatom ruku, ruke, ruke i vrata, ruke i trupa, trupa (obilaženjem, preskakivanjem, uvrtnjem)
- Okretnje hvatom ruke i trupa, obuhvatom trupa
- Bacanja (dizanje iz partera) uvinućem preko boka
- Hvatovi držanja i rušenja mostova (hvatom ruke, glave i ruke, ruke i trupa, obuhvatom trupa) sprijeda i sa strane
- Izlasci i protivnapadi iz mosta

Kod izvođenja elemenata tehnike u stojećem stavu razlikuju se faze:

1. Faza pripremanja
2. Faza ulaska
3. Faza usmjeravanja djelovanja sile
(podizanje, izbijanje, guranje ili povlačenje protivnika)
4. Završna faza bacanja

- U izvođenju zahvata u parternom položaju postoje osnovne faze hvata, izbacivanja iz ravoteže, radna i završna faza.
- Stručnjaci iz hrvanja nisu detaljnije razradili strukturu zahvata u parteru, najvjerojatnije zato što je sloboda pokreta relativno ograničena, pa je zahvate u parteru teže razgraničiti u pojedine faze, ali se u principu mogu prihvatiti tri osnovne faze kao i kod stojećeg stava.

Strukturalne i biomehaničke karakteristike osnovnih borbenih položaja

- Izvođenje zahvata, odbrana, protiv zahvata i drugih radnji u rvanju zasniva se na neprestanim nastojanjima da se naruši ravnoteža protivnika biomehaničkog sistema rvač-rvač i uspostavi vlastita izgubljena ravnoteža
- Rvanje je polistrukturalna aktivnost u kojoj se može posmatrati kretanje jednog rvača i kretanje biomehaničkog sistema dva rvača
- Kretanja se izvode oko svih osa i ravni i u svim pravcima

- Dinamički pokreti vrše se u svim zglobovima zavisno od toga da li se radi o pozicionom kretanju po strunjači ili pojedinim fazama različitih tehnika u stojećem i parternom položaju
- Statički rad vrši se u zadržavanju određenih poza u pojedinim fazama napada, odbrane, protivnapada i rvačkog mosta
- Kompenzatorni pokreti različitih dijelova tijela i centra težišta tijela vrše se sa ciljem uspostavljanja izgubljenje ravnoteže, smanjivanje ose obrtne sile i povećanja koeficijenta stabilnosti

- Biomehaničkom sistemu čovjeka pripadaju sila teže, težina tijela, sila reakcije podloge, vlastita mišićna sila, mišićna sila protivnika, sila trenja, težina protivnika i druge sile
- Neke od sila vrše izbacivanje iz ravnoteže, druge se suprotstavljaju izbacivanju iz ravnoteže ili vraćaju tijelo u ravnotežu
- Za održavanje ravnoteže potrebno je aktivno učešće vlastite mišićne sile koja omogućuje održavanje položaja i poze zbog sposobnosti mišića da se pri statičkim naprezanjima ukrute kao kruta tijela, pa za njih važe zakoni ravnoteže čvrstih tijela

Stojeći borbeni stavovi

- Stavovi u rvanju omogućavaju napadačke, protivnapadačke i odbrambene akcije.
- Između stojećeg stava i karaktera izabrane tehnike postoji velika zavisnost
- Promjenom stojećeg stava rvača stvara različite mogućnosti za napad, odbranu i protivnapad, unosi dinamiku i iznenađenja u borbu i osigurava kontrolu napada nad kretanjem protivnika

Stojeći borbeni stav u odnosu na položaj trupa (pretklon) :

- Visoki
- Srednji
- Niski

A svaki od njih može biti:

- Frontalni (noge su paralelne)
- Desni ili lijevi

U odnosu na protivnika osnovni borbeni stavovi mogu biti isti ili suprotni – kontragard (ista ili suprotna noga naprijed)

Parterni položaj u rvanju:

- Visoki parterni položaj karakteriše relativno visoka površina oslonca koja se obrazuje između tačaka oslonca ruku, koljena i stopala. Ovaj položaj je optimalan za izvođenje napada, ali isto tako i protivnapada.
- Niski parterni položaj poboljšava odbrambene mogućnosti, ali smanjuje protivnapadačke,
- Ležeći parterni položaj povećava površinu oslonca, snižava visinu centra težišta tijela, povećava uglove stabilnosti do maksimalnih mogućnosti i koristi se samo u cilju odbran

Rvački most

- Jedan od osnovnih i specifičnih elemenata tehnike rvanja (predstavlja osnovnu kariku u lancu rvačke tehnike)
- Značaj “mosta” u tehnici rvanja posmatramo sa dva aspekta:
 1. Rvač se postavlja u most da ne bi bio tuširan. Visoki most je u tehnici rvanja bolji od niskog, jer se iz njega lakše izlazi prilikom borbe u parteru
 2. Primjenom novih atraktivnih zahvata koji se izvode preko sopstvenog “mosta” rvanje je postalo dinamičnije i interesantnije. Danas se ne može ni zamisliti rvač koji nije uvježbao most tako da mu može služiti za napad i odbranu. Sa usavršavanjem tehnike i taktike most je kao sredstvo za napad dobio veoma značajnu ulogu. Konstruisan je veliki broj zahvata kako stojećem stavu (prednji pojas, dvoručni salto, jednoručni salto, suple...), tako i u parteru (rebur, aufrajser...).

Tehnike u parteru

1. Prasac – Malac
2. Polujaram – Polunelzon
3. Dupli jaram – Dupli nelzon
4. “Ključ” na vratu
5. Dizanje rukom podlakticom
6. Dizanje ruku pomoću glave
7. Dolazak na leđa iz partera
8. Cvikovanje
9. Sjedeći rebur
10. Stojeći rebur
11. Aufrajser

Tehnike u stojećem stavu

1. Dolazak na leđa preko ruku
2. Dolazak na leđa ispod ruku
3. Obaranje unazad
4. Ramensko bacanje – ŠULTER
5. Bočno bacanje – ČIPE
6. Krsno bacanje – KEREST ČIPE
7. Dvoručni salto
8. Prednji pojas
9. SUPLE

Tehnike u parteru

Prasac - Malac



Ključ na “vratu”



Polujaram – Polunelzon



Dupli jaram – Dupli nelzon



Dizanje rukom podlakticom



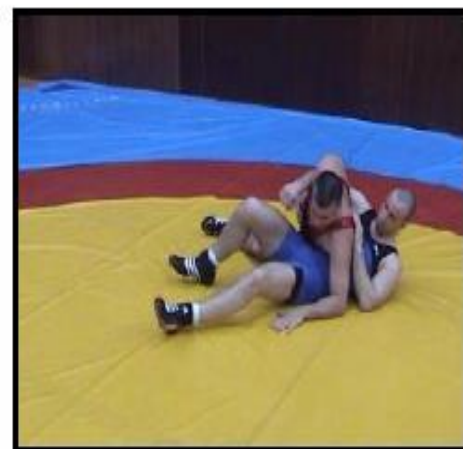
Dizanje ruku pomoću glave



Dolazak na leđa iz partera



Cvikovanje



Sjedeći Rebur

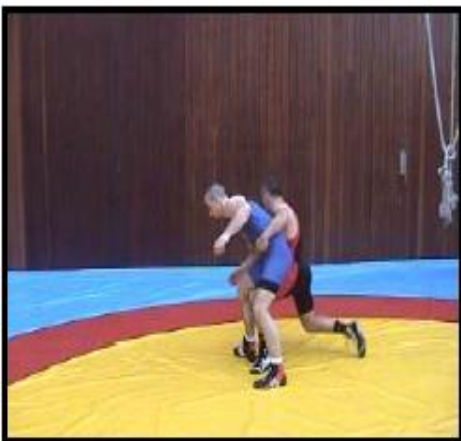


Aufrajsler



Tehnike u stojećem stavu

Dolazak na leđa preko ruku



Dolazak na leđa ispod ruku



Obaranje unazad - I



Obaranje unazad - II



Ramensko bacanje – ŠULTER



Bočno bacanje – ČIPE



Krsno bacanje – KEREST ČIPE



Prednji pojas



Dvoruční salto



Pitanja?