

# ***METODIKA SPORTSKE GRANE – RVANJE***

Predavač: dr Milorad Dokmanac

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

- 1) Metodika u odnosu na sadržaj rvačkog treninga
  1. Metodika u odnosu na tehniku rvanja
  2. Metodika u odnosu na taktiku rvanja
  3. Metodika opšte fizičke pripreme
- 2) Planiranje i programiranje treninga
- 3) Škole rvanja
  1. Osnovni principi škole rvanja
  2. Specifičnosti rada sa pionirima, kadetima, juniorama i ženama
- 4) Metodski pristup selekciji i testiranju u rvanju
  1. Testiranje i kontrola pripremljenosti
  2. Korišćenje sprava i rekvizita u testiranju i treningu

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

## 1. Metodika u odnosu na sadržaj rvačkog treninga

### 1.1. Metodika u odnosu na tehniku rvanja

Metodski pristup u obuci i primeni rvačkih tehnika je od izuzetnog značaja za celokupni trenažni proces. Posebno je od velikog značaja u učenju i obuci rvačke tehnike kod mladih rvača.

Rvačke tehnike u olimpijskim disciplinama dele se na:

1. Tehnike grčko rimskog stila
2. Tehnike slobodnog stila
3. Stavovi i kretanja u rvanju

Svaka od rvačkih tehnika u osnovi se deli na;

1. Napad      2. Odbrana      3. Kontranapad      4. Kombinacije

U odnosu na položaj tehnike se dele na:

1. Tehnike u stojećem položaju
2. Tehnike u partnerskom položaju

# ***METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE***

Bilo bi veoma teško na jednom mestu nabrojati sve rvačke tehnike, a još više da se za svaku rvačku tehniku prikaže metodski postupak obuke tehnike, odbrane, kontranapada i kombinacije.

U Teoriji sportske grane – rvanje, sistematizovane su rvačke tehnike, a na ovom mestu biće dat samo kao primer methodske obuke tri tehnike iz grčko-rimskog stila.

## BOČNO BACANJE – ČIPE

Potrebno je kod metodskog postupka za ovu tehniku primeniti sledeće korake:

1. Samo ulazak u zahvat bez bacanja sa akcentom na okret noge, položaj kuka, glave i obe ruke
2. Ulazak u zahvat, okret do kolena i bacanje
3. Ulazak u zahvat, okret, bacanje iz vazduha, ali na debeli sunder od minimalno 20 cm,
4. Ulazak u zahvat, okret, bacanje iz vazduha, ali trener radi asistenciju i drži bacanog rvača za ruku i amortizuje pad oba rvača na podlogu

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

## PREDNJI POJAS

Potrebno je kod metodskog postupka za ovu tehniku primeniti sledeće korake:

1. Samo ulazak u zahvat bez bacanja sa akcentom na pravilan ulaz kukom, pravilno postavljanje nogu, pravilan položaj glave i pravilan hvat rukama
2. Ulazak u zahvat, asistencija sparing partnera da izbaci nogu prema napred i zadržava napadača koji radi uvinuće prema nazad. Gornji rvač zadržava napadača i lagano odlazi u kolut napred
3. Ulazak u zahvat, okret, bacanje iz vazduha, ali na debeli sunđer od minimalno 20 cm,
4. Ulazak u zahvat, okret, bacanje iz vazduha, ali trener radi asistenciju i drži bacanog rvača za ruku i amortizuje pad oba rvača na podlogu

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

## PARTER - REBUR

Potrebno je kod metodskog postupka za ovu tehniku primeniti sledeće korake:

1. Izvođenje rebura bez amplitude. Protivnik se nalazi u visokom parteru. Napadač kleči na jednom kolenu i vrši izvođenje rebura
2. Potrebno obratiti pažnju na pravilan hvat rukama od strane napadača, položaj glave prilikom izvođenja i završnica,
3. Ulazak u zahvat, okret, bacanje iz vazduha, ali na debeli sunder od minimalno 20 cm,
4. Ulazak u zahvat, okret, bacanje iz vazduha prvo sa manjom amplitudom, a posle povećavati amplitudu

# **METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE**

## **1.2. Metodika u odnosu na taktiku rvanja**

Taktika rvanja je nezaobilazni deo obuke rvača u svim fazama razvoja.

### **Definicija taktike:**

**“TAKTIKA RVANJA JE TEORIJA I PRAKSA PRIMENJIVANJA, OBEZBEĐENJA I VOĐENJA KROZ TAKMIČENJE I RVAČKU BORBU U SVIM USLOVIMA I SITUACIJAMA, KAO I SKUP POSTUPAKA, NAČINA I SREDSTAVA KOJI SE PRIMENJUJU DA BI SE POSTIGLI ODREĐENI ŽELJENI REZULTATI U RVAČKOM TAKMIČENJU I U RVAČKOJ BORBI”.**



# ***METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE***

## **OSNOVNA PODELA TAKTIKE**

- I            TAKTIKA NASTUPA NA TAKMIČENJIMA**
- II            TAKTIKA VOĐENJA BORBE**
- III           TAKTIKA PROVOĐENJA TEHNIKE**

## **I TAKTIKA NASTUPA NA TAKMIČENJIMA**

**I-1. Taktika na ekipnim takmičenjima**

**I-2. Taktika na pojedinačnim takmičenjima**

# **METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE**

## **II TAKTIKA VOĐENJA BORBE**

### **II-1 Taktika napada**

**II-1.1. Taktika tempa**

**II-1.2. Taktika sa promenom tempa borbe**

**II-1.3. Taktika eksplozivnih napada**

**II-1.4. Taktika iznenađenja**

**II-1.5. Taktika nametanja stila borbe**

II-1.5.1. Taktika borbe sa snažnim rvačima

II-1.5.2. Taktika borbe sa brzim i pokretljivim rvačima

II-1.5.3. Taktika borbe sa eksplozivnim rvačima

II-1.5.4. Taktika borbe sa kondiciono spremnim rvačima

II-1.5.5. Taktika borbe sa tehnički superiornijim rvačima

**II-1.6. Taktika prema načinu ostvarivanja povoljnog rezultata**

II-1.6.1. Taktika za pobedu tušem

II-1.6.2. Taktika za pobedu tehničkim tušem

II-1.6.3. Taktika za pobedu na poene

II-1.6.4. Taktika pozitivnog poraza

# ***METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE***

## **II-2. Taktika odbrane**

**II-2.1. Taktika odbrane od zahvata**

**II-2.2. Taktika protivnapada**

**II-2.3. Taktika prekidanja borbe**

**II-2.4. Taktika raskidanja hvata**

**II-2.5. Taktika nedozvoljenih odbrana**

**II-2.6. Taktika pasivne odbrambene  
forme rvanja**

## II-3. Taktika u odnosu na period borbe

### II-3.1. Taktika u **prvoj** rundi

- II-3.1.1. Taktika u prvih 30 sek borbe
- II-3.1.2. Taktika od 30-90 sek borbe
- II-3.1.3. Taktika od 90-120 sek borbe

### II-3.2. Taktika u **drugoj** rundi

- II-3.2.1. Taktika u prvih 30 sek borbe
- II-3.2.2. Taktika od 30-90 sek borbe
- II-3.2.3. Taktika od 90-120 sek borbe

### II-3.3. Taktika u **trećoj** rundi

- II-3.3.1. Taktika u prvih 30 sek borbe
- II-3.3.2. Taktika od 30-90 sek borbe
- II-3.3.3. Taktika od 90-120 sek borbe

# **METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE**

## **II-4. Taktika u odnosu na rezultat u meču**

**II-4.1. Taktika kod vodstva u bodovima**

**II-4.2. Taktika kod protivnikovog vodstva**

**II-4.3. Taktika kod nerešenog rezultata**

## **II-5. Taktika prostornog vođenja borbe**

**II-5.1. Taktika vođenja borbe u centralnom delu**

**II-5.2. Taktika vođenja borbe u zoni pasivnosti**

## **II-6. Taktika vođenja borbe u zavisnosti od položaja**

**II-6.1. Taktika u stojećem položaju**

**II-6.2. Taktika u parternom položaju**

## **III TAKTIKA PROVOĐENJA TEHNIKE**

- III-1. Taktika narušavanja ravnoteže**
- III-2. Taktika pretnje**
- III-3. Taktika izazova**
- III-4. Taktika manevra**
- III-5. Taktika ponovljenog napada**
- III-6. Taktika okivanja**

# **METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE**

## **NAJZNAČAJNIJI DELOVI TAKTIKE U DANAŠNJEM RVANJU**

**II-1.2. Taktika sa promenom tempa borbe**

**II-1.4. Taktika iznenađenja**

II-1.6.3. Taktika za pobedu na poene

**II-3.1. Taktika u prvoj rundi**

II-3.1.1. Taktika u prvih 30 sek borbe

II-3.1.2. Taktika od 30-90 sek borbe

II-3.1.3. Taktika od 90-120 sek borbe

**II-5.2. Taktika vođenja borbe u zoni pasivnosti**

**III-1. Taktika narušavanja ravnoteže**



## **1.3. Metodika opšte fizičke pripreme**

Govoreći o opštoj fizičkoj pripremi misli se prvenstveno na trening snage i kondicioni trening.

### **Trening snage**

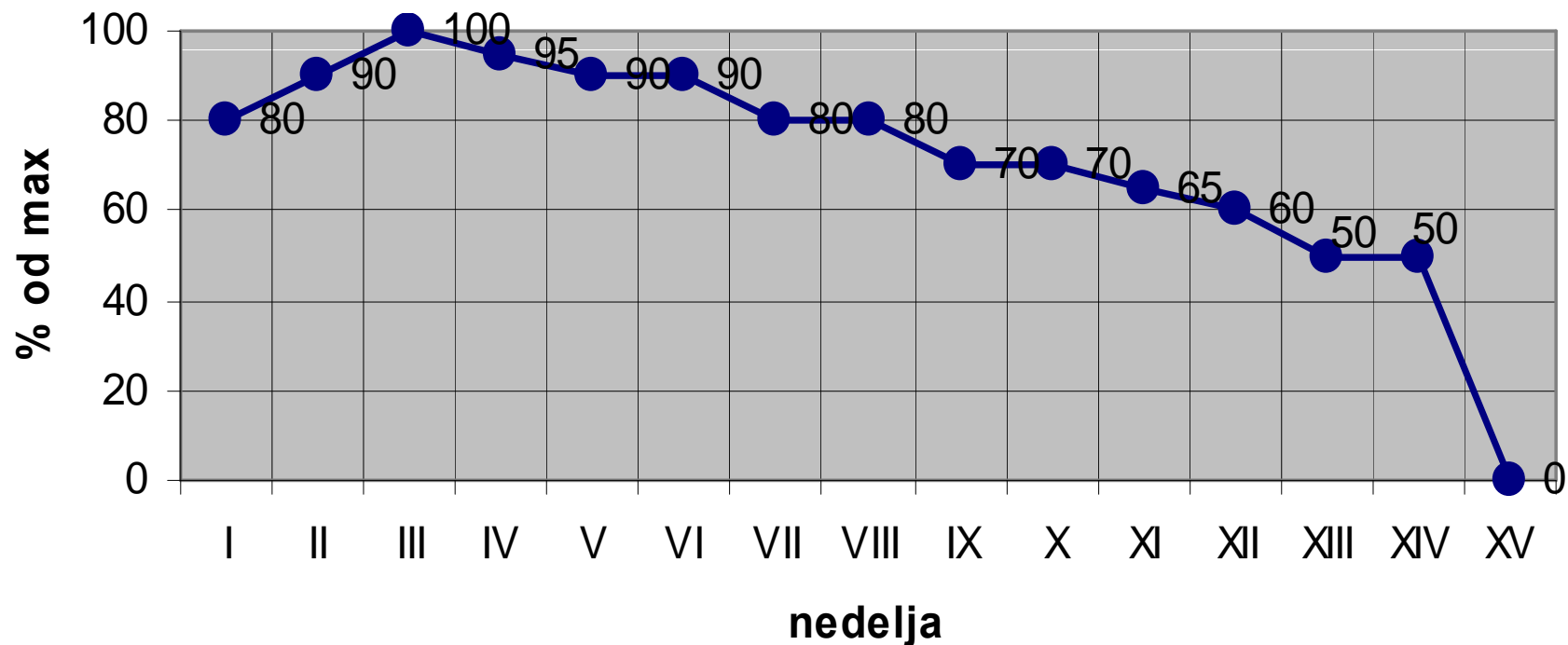
Treninzi snage mogu da se održavaju kao samostalni treninzi, ali veoma često i u kombinaciji i sa tehničko/taktičkim treningom i to na kraju kad se završi rad na strunjači. Isto tako trening snage se može kombinovati i sa kondicionim treningom.

Treninzi snage prevladavaju u fazi bazične pripreme i koriste se sve do 10-12 dana pre održavanja najznačajnijeg takmičenja za koje se tempira forma.

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

Opterećenje kod treninga snage u početku kreće od 80%, zatim se penje do 100% i završava na 50%

## PROCENAT OPTEREĆENJA - TRENING SNAGE



# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

Postoje razne metode rada na snazi, piramidalnog sistema (jednostrana uzlazna piramida, jednostrana silazna piramida, dvostrana piramida i dr.)

Predložena opterećenja za razvoj maksimalne snage u bazičnom periodu kroz trening sa tegovima su:

- ✓ 2-6 serija
- ✓ 1-6 ponavljanja po seriji
- ✓ 90-100% od maksimalnog opterećenja
- ✓ 3-4 osnovne vežbe

**Pauza 3-5 minuta između serija**

Nakon odrađenih osnovnih vežbi snage, rade se još 4-5 dopunskih vežbi ali sa manjim težinama i sa većim brojem ponavljanja, a uključene su i vežbe za trbušne mišiće, zgibovi, sklekovi, kao i razne vežbe sa tegovima

# **METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE**

## **Kondicioni trening**

Kondicioni treninzi se primenjuju od početka priprema pa sve do neposredno pred početak najznačajnijih takmičenja.

U početku priprema kondicioni trening se sastoji od dugotrajnih trčanja od 8-10.000 metara. Nakon toga kreće se sa trčanjem po deonicama 4.000 m, 3.000 m, 2.000 m, 1.000 m. Broj ponavljanja deonica kreće se od 2 do 4.

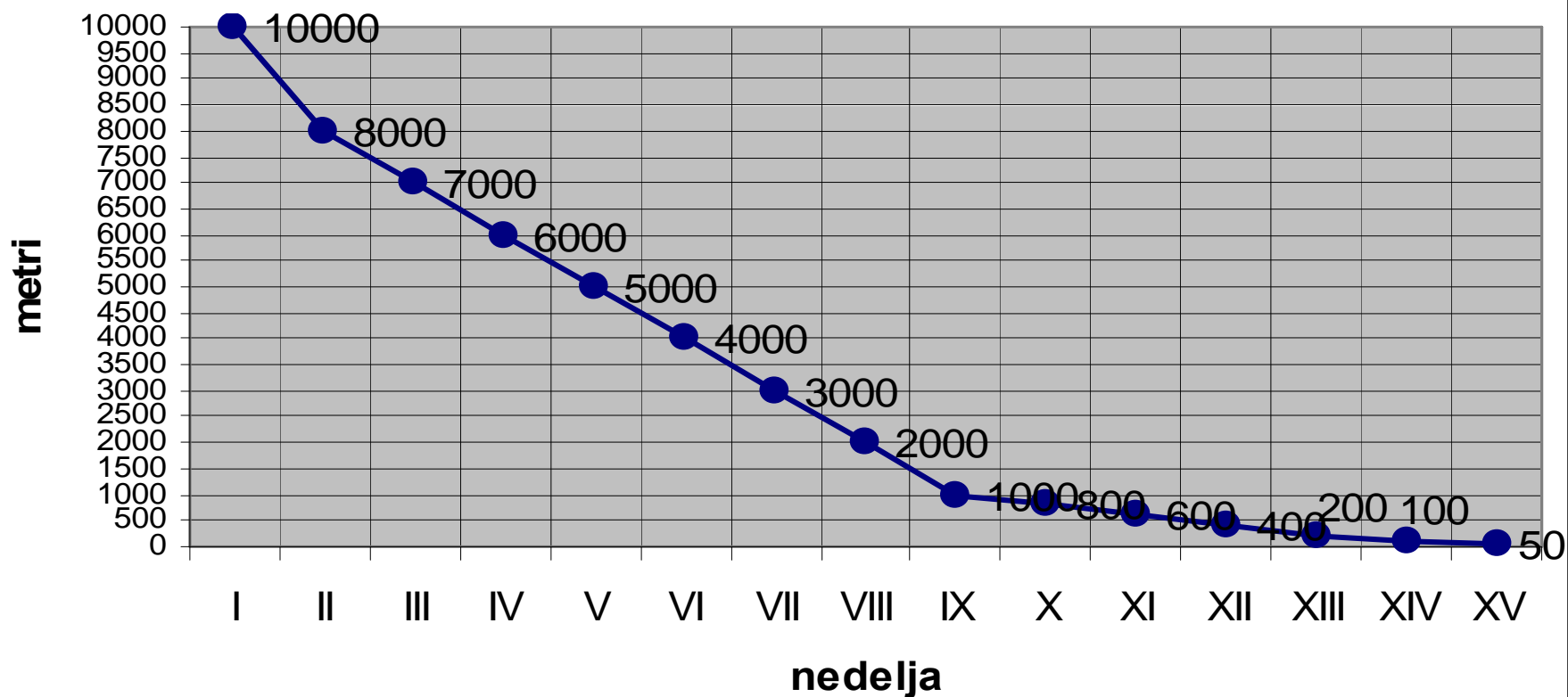
Nakon toga se dužina skraćuju na 600 m, 400 m, 200 m, sa 4-8 ponavljanja.

Što se više približava najvažnije takmičenju u završnim pripremama su deonice od 100 m, 50 m, 30 m, 20 m, sa 8-12 ponavljanja.

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

Opterećenje kod KONDICIONOG treninga u početku se kreće od 10.000 metara a završava se sa kratkim deonicama od 50 do 20 m

## DEONICE ZA TRČANJE - KONDICIONI TRENING



## 2. Planiranje i programiranje treninga

Planiranje i programiranje je od izuzetnog značaja za svaki rad, a posebno za područje sporta, odnosno rvanja.

Bez planiranja i programiranja nemoguće je upravljati tako osetljivim područjem, kao što je to upravljanje sportskom formom, ili planski rad na obuci tehike.

Svaki trener koji zanemari ovo područje imaće bar za 50% slabije rezultate u svom radu.

**Planiranje treninga** podrazumeva: određivanje ciljeva i zadataka trenažnog procesa, izbor mernih instrumenata za kontrolu pripremljenosti, potrebni materijalni i kadrovski uslovi.

**Programiranje treninga** je izuzetno složen posao. On se radi na osnovu postavljenih ciljeva kao i materijalnih uslova u kojima će se obavljati proces treninga.

U odnosu na trajanje sportske pripreme programiranje treninga se deli na 7 celina koji su prikazane na narednoj strani.

# ***METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE***

U najprostijim crtama planiranje možemo podeliti na:

- Višegodišnje planiranje
- Godišnje planiranje
- Planiranje po makrociklusima (6-12 meseci)
- Planiranje po mezociklusima (3-6 nedelja)
- Planiranje po mikorciklusima (2-7 dana)
- Planiranje po danima
- Planiranje po treninzima

Svako od ovih planiranja je od velikog značaja i sva ova planiranja se rade na poseban način i u drugačijoj formi.

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

**Višegodišnje planiranje** se obično radi za period jednog ili dva olimpijskog ciklusa kad je reč o kadetima, juniorima i seniorima (4 ili 8 godina). Kad je reč o pionirima tu je potrebno praviti plan i na 2 godine.

**Godišnje planiranje** je moguće raditi po usvajanju godišnjeg kalendara takmičenja. Nakon što se usvoji kalendar takmičenja (potrebno je da se kalendar usvoji do kraja godine za narednu godinu). Bez kalendara takmičenja nemoguće je praviti godišnji plan rada.

**Planiranje po makrociklusima** prvenstveno zavisi da li u sezoni imamo jedno ili dva takmičenja za koji se mora sportista dovesti u top formu.

**Planiranje po mezociklusima** obično se pravi po određenim fazama pripreme i pravi se u periodima od 3 do 6 nedelja. Obično za razne vrste pripreme (bazične, situacione, završne..).

**Planiranje po mikrociklusima** se pravi u periodima od 2 do 7 dana, eventualno do 10 dana. Ovde je posebna osetljivost kad je u pitanju opterećenje-odmor. Ako mikrociklus traje 7 dana potrebno je voditi računa o smanjivanju treninga sa submaksimalnim, maksimalnim ili graničnim opterećenjima, kao i treninzima rastrećenja.

**Planiranje po danima** se radi za 1,2 ili 3 treninga u toku dana.

**Planiranje za pojedinačni trening** je od izuzetnog značaja u ukupnom planiranju i potrebno mu je posvetiti najveću pažnju.



# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

Ovo je primer operativnog planiranja jednog treninga. Ova tabela je pripremljena u "exelu" i ona automatski izračnava intenzitet opterećenja za planirani trening. Opterećenje se izračunava na osnovu uslovnih jedinica (po A. Novikovu)

| OPERATIVNI PLAN TRENINGA |                  |  | VRESTA TRENINGA:            |                   | TRENING SNAGE / 7 |              |            |                           |          |
|--------------------------|------------------|--|-----------------------------|-------------------|-------------------|--------------|------------|---------------------------|----------|
| 20.                      | 22.12.2010. /SB/ | 17,00-19,00  | Teretaa                     |                   |                   |              | 15         |                           |          |
| Rednibrojtreninga        |                  | Datum:   |                             | Vreme:            |                   | Sek:         |            | Br.prilutnh               |          |
| br                       | DEO TRENINGA     | SADRŽAJ  | UK-masa                     | UK-F <sub>g</sub> | VREME CUMUL.      | EFKNT. VREME | U.SL./RED. | UKUPNI INDEKS OPTEREĆENJA |          |
| I                        | UVODNI DEO       | Upoznavanje sa planom treninga                                       |                             |                   | 3                 |              |            |                           |          |
| II                       | PRIPREMNI DEO    | Opšte zagrevanje   |                             |                   | 2                 | 12           | 4          | 48                        |          |
| III                      | GLAVNI DEO "A"   | <b>OSNOVNE VEŽBE SNAGE</b>   |                             |                   |                   | 21           | 5          | 105                       |          |
|                          |                  | 1. PREDNJI ČUČANJ (35 x 110 kg)                                      |                             | 3850              |                   |              |            |                           |          |
|                          |                  | 2. ZADNJI POTISAK (36 x 45 kg)                                       |                             | 1620              |                   |              |            |                           |          |
|                          |                  | 3.NABAČAJ S KOLENA (36 x 115 kg)                                     |                             | 4140              |                   |              |            |                           |          |
|                          |                  | Sistem rada  |                             |                   |                   |              |            |                           |          |
|                          |                  | 85% od maximuma / 6 – 7 ponavljanja x 5 serije                       |                             |                   |                   |              |            |                           |          |
| III                      | GLAVNI DEO "B"   | <b>DOPUNSKE VEŽBE SNAGE:</b>   |                             | 2000              |                   | 15           | 5          | 75                        |          |
|                          |                  | 1/ Biceps – 4 serije x 10 pon sa 70% od max                          |                             |                   | 20                |              |            |                           |          |
|                          |                  | 2/ Step – 4 x 8 ponavljanja sa 70% od telesne mase                   |                             |                   |                   |              |            |                           |          |
|                          |                  | 3/ Kruženje sa pločom oko glave 4 x 10 (10-20 kg)                    |                             |                   |                   |              |            |                           |          |
|                          |                  | 4/ Razvlačenje na kllpi 4 ser x 10 pon                               |                             |                   |                   |              |            |                           |          |
|                          |                  | 5/ Trbušni mišići 4 x 20   |                             |                   |                   |              |            |                           |          |
| 6/ Leđni mišići 4 x 20   |                  |  |                             |                   |                   |              |            |                           |          |
| IV                       | ZAVRŠNI DEO      | Vežbe opuštanja i istezanja  |                             |                   | 10                |              |            |                           |          |
| UKUPNO =                 |                  | UKUPNO GLAVNI DEO TRENINGA („A“ i „B“)=                              | 0                           | 11610             | 50                | 36           |            | 180                       |          |
|                          |                  | UKUPNO CEO TRENING =   | 0                           | 11610             | 65                | 48           | 113        | 228                       |          |
| UKUPNO =                 |                  | PROSEČNI INDEKS OPTEREĆENJA SAMO ZA GLAVNI DEO TRENINGA („A“ i „B“)= |                             |                   |                   |              |            | 5,00                      |          |
|                          |                  | PROSEČNI INDEKS OPTEREĆENJA ZA CEO TRENING =                         |                             |                   |                   |              |            | 4,75                      |          |
| Napomena uz trening:     |                  |  | Potrebne sprave i rekviziti |                   |                   |              |            |                           |          |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | UJ         | 10 sat                    | Pok 40 s |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | I          | 18-19                     | 108-119  |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | II         | 20-21                     | 120-131  |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | III        | 22-23                     | 132-143  |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | IV         | 24-25                     | 144-155  |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | V          | 26-27                     | 156-167  |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | VI         | 28-29                     | 168-179  |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | VII        | 30-31                     | 180-191  |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | VIII       | 32-33                     | 192-203  |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | IX         | 34-35                     | 204-215  |
|                          |                  |  |                             |                   |                   |              | X          | 36                        | 216      |

## 3. Škole rvanja

### 3.1. Osnovni principi šcole rvanja

Školu rvanja možemo podeliti na:

3.1.1. Pripremna škola rvanja

3.1.2. Osnovna škola rvanja

3.1.3. Napredna škola rvanja

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

## 3.1.1. Pripremna škola rvanja

Uzrast – deca od 7 do 10/11 godina (učenici nižih razreda osnovne škole I do IV razred)

Osnovni sadržaji:

- Gimnastika
- Plivanje
- Atletika
- Sportske igre
- Elementarne igre
- Borilačke igre
- Rvanje (samo u IV razredu)

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

## Testiranje, selekcija

U ovom uzrastu je dovoljno obaviti testiranje putem poligona i to 2-3 puta godišnje.

Poligon se sastoji od sledećih delova:

1. Bočno kotrljanje po strunjači 2 m,
2. Preskok preko gornjeg dela švedskog sanduka
3. Hodanje četveronoške 4 m (preko 2 strunjače)
4. Trčanje između 4 stalaka na 1 m razmak (2 m od švedskog sanduka)
5. Provlačenje kroz element švedskog sanduka (razmak od 2 m od stalka za okret)
6. Trčanje oko stalka i nazad 20 metara

## 3.1.2. Osnovna škola rvanja

Uzrast – deca od 10/11 godina do 14/15 godina (učenici viših razreda osnovne škole V do VIII razred).

Višegodišnji plan od 4 godine bi bio najidelaniji, ali je on u našim okolnostima teško ostvariv.

Iz tog razloga svaki trener mora pre svega da ima godišnji plan rada i da ga onda prilagođava za svaku novu sezonu.

Osnovno je to da u ove četiri godine rvači moraju celovito preći svu rvačku tehniku, ali ne samo napad, nego i tehnike odbrane, kontranapada i kombinacije.

U ovom uzrastu takmičenja se nezaobilazan deo godišnjeg programa rada.

# *METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE*

Četvrerogodišnji i godišnji program rada

Pogledati u knjizi:

Milorad Dokmanac

“Pripremna i osnovna škola rvanja” Beograd  
2005.g.

## Testiranje, selekcija

U ovom uzrastu je potrebno obaviti testiranje putem sledeće baterije testova:

1. Skok u dalj iz mesta
2. Trčanje na 60 m
3. Poligon natraške
4. Taping rukom
5. Podizanje trupa za 60 sek
6. Ispravljanje trupa
7. Sunožno podizanje nogu
8. Izdržaj u zgibu
9. Trčanje na 800 m
10. Pretklon trupa

# ***METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE***

Osim testiranja neophodno je redovno pratiti i antropometrijske mere i to:

1. Visina
2. Težina
3. Obim grudi – izdah
4. Obim grudi – udah
5. Obim nadlaktice
6. Obim vrata
7. Raspon ruku



# *METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE*

Četvrerogodišnji i godišnji program rada

Pogledati u knjizi:

Milorad Dokmanac

“Pripremna i osnovna škola rvanja” Beograd  
2005.g.

## 3.1.3. Napredna škola rvanja

Nakon što se savladaju osnovne tehnike rvanja, a to je period od 13-14 godine moguće je preći na naprednu školu rvanja.

Akcenat u radu sa ovim rvačima je prvenstveno na uvežbavanju, kako na treningu ali isto tako i na takmičenju:

- **Kombinacija**
- **Taktike**

Najpodesniji uzrast za ovo učenje je 15-16 godina.

## **3.2. Specifičnosti rada sa pionirima, kadetima, juniorama i ženama**

### **PIONIRI**

Ovo je izuzetno osetljiv uzrast po svim parametrima. Iz tog razloga treneri koji rade sa pionirima moraju imati kako potrebno znanje iz tehnike i taktike, ali isto tako i iz psihologije i pedagogije.

# *METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE*

## KADETI

Ovo je uzrast 16-17 godina i period kad dolazi do prvog velikog osipanja rvača u odnosu na pionirsku populaciju.

Potrebno je motivisati mladiće da u ovom uzrastu budu uporni. Kao motiv osim nekog vrhunskog rezultata treba biti želja da izgrade svoje telo. Raditi na homogenizaciji grupe i stvaranje timskog duha.

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

## JUNIORI

Kao i kod kadeta i kod juniora dolazi faza značajnog osipanja. Naročito nakon završetka srednje škole i odlaska na fakultete ili osigiravanje životne egzistencije.

Trener je taj koji mora prevazići sve te probleme. Osnovno je da se kod mladih ljudi probudi "motiv" za dalje bavljenje rvanjem, unatoč mnogobrojnim drugim obavezama i izazovima.

## ŽENE

Žene u rvanju su izborile svoje mesto i status. Neophodno je shvatiti specifičnosti žena kako u smislu psihe tako i u smislu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

Rad sa ženama je nešto sasvim drugo nego što su se naši treneri susreli u radu sa muškarcima.

## 4. Metodski pristup selekciji i testiranju u rvanju

### 4.1. Testiranje i kontrola pripremljenosti

U svakom planskom radu neophodno je planirati na testiranju i na taj način upravljati procesom treninga, odnosno sportskom formom rvača.

U poglavlju kod škola rvanja prikazani su testovi koje je potrebno sprovesti u cilju pravljenja selekcije i praćenja razvoja mladih rvača.

Kad se radi o juniorima i seniorima, a pogotovo o reprezentativcima neophodno je vršiti mnogo opsežnije i kvalitetnije testiranje, a na osnovu toga i raditi planove i programe rada i korekcij operativnih planova rada.

Osnovno testiranje potrebno je sprovesti u Zavodu za sport, ali mnogo je važnije specifično testiranje

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

Za rvanje se predlaže sledeće specifično testiranje koje se izvodi u sali i teretani i to:

1. Testovi snage
2. Testovi funkcionalnih sposobnosti

## 4.1.1. TESTOVI SNAGE

Predlaže se tetiranje snage putem 9 testova koji na sveobuhvatan način mogu dati procenu snage svakog pojedinog rvača:

- 1. BENČ**
- 2. NABAČAJ**
- 3. ZADNJI ČUČANJ**
- 4. MRTVO VUČENJE**
- 5. ZADNJI POTISAK**

-----

6. Nabačaj s butine
7. Trzaj
8. Prednji čučanj
9. Rvačko dizanje (veslanje u pretkolonu)

Prvih 5 testova se uzima za izračunavanje Indeksa rvačke snage (IRS), koji se izračunava tako da se podignuta težina izračuna na osnovu % od svetskih normativa snage za svaku vežbu. Za izračunavanje IRS se ne uzimaju vežba sa najvećim i vežba sa najmanjim procentom. Od ostale 3 vežbe se dobija IRS.

$IRS = (V1 + V2 + V3) : 3$  / IRS se dobije u procentima /



# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

## 4.1.2. Testovi funkcionalnih sposobnosti

Najprimereniji je 6-minutni test bacanja lutke ili rvača.

Ovaj test se može izvoditi sa bacanjem rvačke lutke (bila), što je bolja varijanta u odnosu kad se za test koriste 4 rvača.

Test se radi po sledećem principu:

1. Ispitanik baca jednom lutku na: 0, 10, 20, 30 sekundi. U periodu od 40-60 sekundi ispitanik baca maksimalan broj bacanja (za ispravno bacanje se uzima samo bacanje koje je završeno do isteka 60 sekunde).
2. Nakon isteka prve minute ciklus se ponavlja u drugoj minuti i baca se po jednom lutka na: 0, 10, 20, 30 sekundi. U periodu od 40-60 sekundi ispitanik baca maksimalan broj bacanja.
3. Nakon 2 minute sledi pauza od 30 sekundi. U prvih 10 sekundi se meri maksimalni puls.
4. Nakon pauze sledi nastavak bacanja u II rundi po istom principu kao u I rundi
5. Po završetku II runde sledi pauza od 30 sekundi. U prvih 10 sekundi se meri maksimalni puls.
6. Nakon pauze sledi nastavak bacanja kao što je to bilo u I i II rundi.
7. Po završetku III runde odmah se u prvih 10 sekundi meri maksimalni puls, zatim sledi odmor do 60 sekunde nakon završetka bacanja i meri se ponovo puls.

Na osnovu broja bacanja i izmerenog pulsa izračunava se Index pripremljenosti na sledeći način:

# METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE

$$IP = \frac{(Pm1 + Pm2 + Pm3) + PO1}{UB + (K \times (Pm3 - PO1))}$$

## Oznake:

- IP - Indeks pripremljenosti
- Pm1 - Puls maksimalni nakon I runde
- Pm2 - Puls maksimalni nakon II runde
- Pm3 - Puls maksimalni nakon III runde
- PO1 - Puls nakon 1 minute oporavka
- UB - Ukupan broj bacanja
- K - Konstanta koja iznosi 5

Na ovaj način se dolazi do indeksa pripremljenosti u pojedinoj fazi priprema. Rvač koji uspe baciti veći broj bacanja i uz to da ima manje vrednosti pulsa, kako maksimalnog nakon svake runde bacanja, kao i nakon 1 minute oporavaka, imaće bolji indeks pripremljenosti.

## ***METODIKA SPORTSKE GRANE - RVANJE***

U slučaju da nema rvačke lutke, ovo testiranje se može raditi i sa sparing partnerima i to tako da 4 sparing partnera stoje u pravougaoniku od 4 metra. Rvač koji izvodi bacanje nalazi se kod prvog sparinga i na početku (0 sekundi) baca ramensko bacanje (šulter). Diže se i odlazi do sparinga u drugom uglu i baca ga na znak od 10 sekundi i tako redom, kao kod bacanja sa rvačkom lutkom.

Ceo postupak brojanja bacanja i merenja pulsa isti je kao što je to opisano kod bacanja lutke.

## 2. Korišćenje sprava i rekvizita u testiranju i treningu

- Tegovi
- Gire
- Gume
- Lutke za bacanje
- Traka za trčanje

**KRAJ**