

TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

**PRAVCI KRETANJA
TEHNIKE I TAKTIKE
U SVETSKOM RVANJU**

Dr Milorad Dokmanac

Glavni trener/selektor GR stila

TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

TEHNIKE RVANJA

I STOJEĆI POLOŽAJ

- I.1. BACANJA
- I.2. DOLACI ZA LEĐA
- I.3. OBARANJA
- I.4. IZGURAVANJA
- I.5. KOMBINACIJE

II PARTERNI POLOŽAJ

- II.1. OKRETANJA
- II.2. PREVRTANJA
- II.3. DIZANJA
- II.4. KOMBINACIJE

TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

Polazna osnova vezano za seminar o tehnici i taktici rvanja:

Osnovne zakonitosti u izvođenju tehnika

- škola rvanja
- nadogradnja
- takmičarske tehnike
- specijalke

Najznačajnija takmičenja u proteklom periodu

- međunarodna takmičenja (turniri, prvenstva Evrope i prv. sveta)

Osnovne zakonitosti taktike

- definicija taktike
- primena taktike u praksi

Osnovne zakonitosti u izvođenju tehnika

- škola rvanja

Prvi preduslov za postizavanje vrhunskog rezultata, ali samo prvi korak na tom putu

- nadogradnja

Drugi korak mora biti uvežbanaje kroz taktičku pripremu za izvođenje zahvata

- takmičarske tehnike

Treći korak je maksimalna pažnjaj i koncentrisanost na tehnike koje su primenjive u vrhunskom rvanju

- specijalke

Četvrti korak je usavršavanje specijalki do savršenstva, ali iz kombinacija

TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

Najznačajnija takmičenja u proteklom periodu

- međunarodna takmičenja (turniri, prvenstva Evrope i prv. sveta)

Svetsko prvenstvo za seniore – Moskva, septembar 2010. g.

Tehnike:	- stojeći položaj	- 27 %
	- parterni položaj	- 73 %

Ovaj podatak je izuzetno važan kod planiranja i programiranja treninga

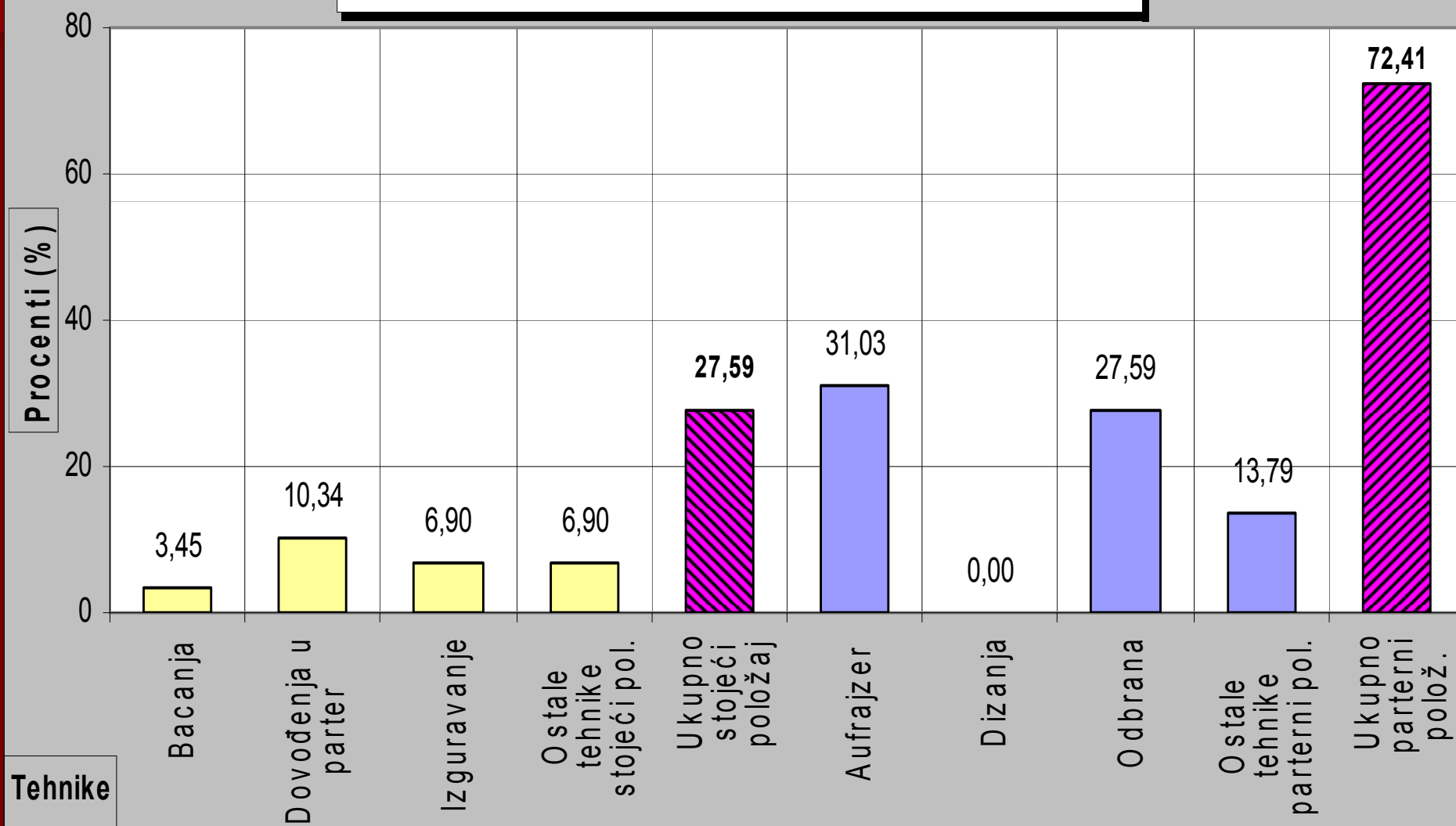


Grafikon br.1.

TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

TEHNIČKI POENI PO TEHNIKAMA

Sve kategorije finalni mečevi - TEHNIČKI POENI (%)



TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

OSNOVA TAKMIČARSKIH TEHNIKA DANAS

PARTERNI POLOŽAJ

Odbrana aufrajzera

Napad aufrajzera

STOJEĆI POLOŽAJ

Dolazak za leđa

Izguravanje

TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

ODBRANA AUFRAJZERA

1. AZE / JPN – odbrana aufrajzer



2. TUR / ARM – odbrana aufrajzer



3. BUL / CUB – odbrana aufrajzer



TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

AUFRAJZER NAPAD

1. CUB / ARM – napad aufrajzer



2. SRB / MDA – napad aufrajzer



3. KOR / IRI – napad aufrajzer



TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

PARTER – KAŽNJAVANJE

1. FRA / TUR – kaznjavanje



2. HUN / KOR – kaznjavanje



3. AZE / HUN – kaznjavanje



4. UKR / RUS / kaznjavanje



TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

DOLASCI ZA LEĐA

1. KOR / IRI – dolazak za leđa



2. HUN / RUS – dolazak za leđa



3. SRB / FRA – dolazak za leđa



TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

IZGURAVANJE

1. TUR / USA - izguravanje



2. KGZ / JPN - izguravanje



TAKTIKA

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”.

TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

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

TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

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

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

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**

**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**

TRENERSKI SEMINAR – Karataš, 21-23. januar 2011. g.

