

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**ПРИМЕНА СПРАВА И РЕКВИЗИТА
У ОБУЦИ КИК БОКСЕРА**

ЗАВРШНИ РАД

Студент

Никола Стошић

Београд, 2020.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

**ПРИМЕНА СПРАВА И РЕКВИЗИТА
У ОБУЦИ КИК БОКСЕРА**

Завршни рад

Кандидат:

Никола Стошић 182/2017

Ментор:

Доц. др. Милош Мудрић

Датум:

Комисија:

Ред. проф. др. Горан Касум

Оцена:

Доц. др. Горан Пребег

Београд, 2020.

Сажетак

Основни циљ овог рада је да истакне значај примене справа и реквизита у складу са захтевима у тренингу кик бокса. Њихова улога у тренажном процесу је вишеструка, јер разноврсност справа и реквизита које се користе провоцирају различите способности које желимо да развијемо код вежбача. Побољшавају се скоро све психомоторичке особине, као и способности потребне за врхунске домете у кик боксу. Оне имају општу и специфичну примену у тренажном процесу кик боксера. Могу се примењивати у раду са различитим методичким групама.

Кључне речи: кик бокс, тренинг, справе, реквизити

Садржај:

1. Увод	1
2. Теоријски оквир рад.....	2
2.1. Историја кик бокса	2
2.1.1. Развој модерног кик бокса	2
2.1.2. Специфичне методе у обучавању у кик боксу.....	3
3. Циљ и задаци рада	5
4. Примена справа и реквизита у обуци кик боксера	6
4.1. Приказ справа и реквизита и њихова намена	8
4.1.1. Боксерски џак	8
4.1.2. Фокусери	10
4.1.3. Зидни јастук	12
4.1.4. Брза лопта и крушка	13
4.1.5. Еластична гума	14
4.1.6. Вијача	16
4.1.7. Олимпијска шипка, медицинска лопта, бучице, гуме, мердевине, тениске лоптице	17
4.1.8. Огледало	21
4.1.9. Чуњеви, обручеви и препреке	22
4.1.10. Рибстол	23
4.2. Специфичности примена справа и реквизита у различитим методичким групама	24
4.2.1. Специфичности примена справа и реквизита са децом предшколског узраста	24
4.2.2. Специфичности примене справа и реквизита у основној обуци кик боксера	25
4.2.3. Специфичности примена справа и реквизита у вежбањима напреднијих вежбача и врхунских такмичара	25
5. Закључак	27
6. Литература	28

1. Увод

Кик бокс је борилачки спорт полиструктуралног ацикличног карактера. Изузетно захтеван, како са физичког тако и са психолошко-интелектуалног аспекта. Поред основних метода у тренингу, велику заступљеност има рад са справама и реквизитима. Њихова улога у тренажном процесу је вишеструка, јер разноврсност справа и реквизита које се користе провоцирају различите способности које желимо да развијемо код вежбача. Побољшавају се скоро све психомоторичке особине, као и способности потребне за врхунске домете у кик боксу. Уз помоћ справа и реквизита учвршћујемо и унапређујемо стечена знања, вршимо одређене корекције, али и утичемо на самопоуздање вежбача. Оне имају општу и специфичну примену у тренажном процесу кик боксера. Примењују се у раду са свим узрастним категоријама, са такмичарима, као и са рекреативцима. Могу се користити у припремном, предтакмичарском и такмичарском периоду са разликом у интензитету коришћења. Такође су погодне за рад у мањим и већим групама и у индивидуалном тренингу. Из свега наведеног као и на основу дугогодишњег практичног искуства аутора, проистекла је идеја за писање овог рада који се односи на истицање значаја примене справа и реквизита у методици обучавања у кик боксу.

2. Теоријски оквир рада

2.1. Историја кик бокса

Кик бокс је борилачки спорт настао педесетих година прошлог века у Јапану. Настао је у жељи да се дотадашњи јапански карате оформи као борилачки спорт пуног контакта инспирисан Мау таи-јем. Два врло битна имена у историји „Кик бокса“ су Татсуо Јамада и Осаму Ногучи. Татсуо Јамада оснивач „Кемпо карате-до“ био је фасциниран Мау таи-јем (борилачком вештином са Тајланда). Хтео је да створи форму каратеа са пуним контактом, јер се тадашња форма каратеа базирала на поентирање. Новембра 1959. године Јамада ствара нови спорт под називом „карате-бокс“. Он је позвао тајландске борце који су били тадашњи шампиони у Мау таи-ју, и почео је студирати Мау таи. У то време Осаму Ногучи који је био истакнути боксер и љубитељ Тајландског бокса, који је пропутовао свет гледајући разне бокс и Мау таи мечеве. Такође, креће да студира борце са Тајланда. Њих двојица су били једни од ретких заинтересованих људи за развој новог борилачког спорта, јер популарност карате бокса није била велика. 12 фебруара 1963. године на стадиону „Лумпинее“ (Тајланд) тројица каратиста Тадаши Накамура, Кењи Куросаки и Акио Фујихира из Ојама дођо-а одрадила су борбе против тајландских бораца и остварили победу 2-1, изгубио је Кењи Куросаки док су Акио и Тадаши однели победе. Због све веће жеље за развојем новог спорта и проучавањем Мау таи-ја, Ногучи развија борилачку вештину под називом Кик бокс (кикбоксинг). Техника кик бокса се заснивала на техници фул контакт каратеа (Кјукушин-а). Прво такмичење у кик боксу одржано је у Осаки 11. априла 1966. године, а организовали су га Ногучи и Јамада.

2.1.1. Развој модерног кик бокса

Почетком седамдесетих година прошлог века, термин „Кик бокс“ прихватили су у САД. Након велике експанзије источњачких борилачких вештина и спортова током шездесетих и седамдесетих година прошлог века, у неким круговима врхунских америчких каратиста јавила се потреба за стварањем неког новог спорта, у коме би правила борбе била много слободнија и ближа реалности. Амерички каратисти који су се сусретали са другим

борилачким стиловима на разним домаћим и међународним такмичењима, сусретали су се са разним повредама услед неконтролисаних удараца. Тражила су се решења максималне заштите бораца. Велику револуцију у овој области направио је кореански тренер Теквондо-а Џон Ри. Он је направио веома лагану сунђерасту заштитну опрему. Опрема се састојала од рукавица, које су за разлику од боксерских имале отворене прсте, да би се омогућило хватање противника, папуче за стопала које су имале исту улогу као и рукавице и заштитну кацигу. Нова опрема, и слободнија правила борбе створила су један нови спорт који је био реалнији од дотадашњег каратеа.

2.1.2. Специфичне методе у обучавању у кик боксу

Методи обуке у спортском тренингу су начини и поступци који се примењују како би дошло до усавршавања знања и навика кретања (Копривица, 2013). Употреба чисте физичке снаге као једини облик борилачке форме у човековој борби за опстанак је временом постала превазиђена, а довело до развијања различитих облика (форме, технике) борбеног умећа. Креирањем унапред смишљених састава техника, смањила се могућност физичке повреде у оквиру тренинга за разлику од неких ранијих периода (Петровић, 1995). Велику улогу у тренирању кик боксера, и унапређивању спорта имају тренери који имају задатак да се стално прилагођавају новим ситуацијама, променама правила и да заједно с аспортистима усавршавају нове методе рада. Све ово доводи до тога да се спортисти укључују у најранијим узрастима, и управо су они ти који имају највише шанси да кључне моторичке способности развију у право време. Постепено побољшавање услова и метода тренинга у кик боксу имало је за последицу усавршавање технике која се неговала генерацијама пре. Старе технике су постепено мењане новим. Све је то омогућило да се створи конкретан циљ ком се вежбањем и развојем целокупне вештине тежило (Петровић, 1995). У процесу усвајања и усавршавања технике кик бокса поред великог броја метода које се користе у тренажном процесу, користе се и неке специфичне методе: метод вежбања без партнера, метод вежбања са партнером (спаринг), метод рада са замишљеним противником (шадо) и метод рада са справама и реквизитима који је и тема овог рада.

1. Метод вежбања без партнера се састоји у томе да сваки вежбач индивидуално изводи одређену технику на „празно“, чиме се и почиње обучавање у тренажном процесу. Да би вежбач усвојио правилну технику у почетној фази обучавања, неопходно је да створи добру спољашњу слику технике, што се остварује правилном демонстрацијом исте. Приликом вежбања, вежбач усавршава његову путању, брзину и тачност.
2. Метод рада са замишљеним противником (шадо) је метода која се користи у индивидуалној обуци технике кик бокса. Код ове методе, спортиста замишља да се бори са противником изводећи покрете (технику) онако како би то урадио у реалној ситуацији (борби).
3. Метод спаринга доводи до усавршавања усвојених техника које након тога може примењивати у ситуационим условима борбе. На тај начин вежбач стиче сигурност и способност за одабир адекватне технике или акције за дату ситуацију у којој се налази. Постоје три облика спаринга, а то су: основни договорени спаринг, полуслободни и слободни спаринг.
4. Метод вежбања са справама и реквизитима заузима значајно место у тренингу кик бокса. Рад уз помоћ справа се започиње врло брзо након научених основних техника. Њихова улога у тренажном процесу је да научену технику усаврши у најразличитијим условима, а одређене физичке способности својствене кик боксу додатно развије и подигне на виши ниво. Све справе и реквизити имају исти циљ: да својим изгледом, обимом, тежином и покретљивошћу замене живог противника на рингу (Ћирковић, Јовановић и Касум, 2010).

3. Циљи задаци рада

Употреба справа и реквизита као помоћних средстава има велику улогу у унапређењу садржаја тренинга кик боксера ка остварању постављених циљева. Одређене справе и реквизити имају велику примену у одређеним деловима такмичарске сезоне и из тог разлога је неопходно знати када и на који начин их треба употребити. **Основни циљ** овог рада односи се на истицање значаја у примени справаи реквизита у оквиру методског поступка обуке кик боксера.

На основну постављеног циља проистекли суследећи **задаци**:

- Приказати справе и реквизите које се користе у тренингу кик бокса,
- Објаснити основну намену справа и реквизита који се користе у тренингу кик бокса,
- Навести и описати специфичности примене справа и реквизита у различитим методичким групама.

4. Примена справа и реквизита у обуци кик боксера

На основу карактеристика кик бокса као борилачког спорта као и услова у којима се одвија, истакнута је потреба за широким избором како импровизованих и приручних реквизита који се користе у обуци различитих узраста спортиста, тако и разноврсних стандардних справа и реквизита у раду са квалитетним такмичарима. Свака добро опремљена сала требало би да поседује џакове, фокусере свих величина и облика, тегове итд. Примена реквизита пружа широк спектар вежбања којим се стиже до постављених циљева. Уз помоћ справа и реквизита учвршћујемо и унапређујемо стечена знања, вршимо одређене корекције, али и утичемо на самопоуздање вежбача. Запажену улогу имају и у раду са најмлађим узрастима, предшколцима и вежбачима у основној обуци кик бокса, јер их они доживљавају као изазов, док у старијим узрастима овај метод рада служи као озбиљна припрема за највећа такмичења. Све то доводи до тога да рад треба у што већој мери употпунити нека ранија знања о примени справа и реквизита у кикбоксу. У самом почетку, велику улогу у примени справа и реквизита има тренер који прво треба да научи вежбаче правилном држању и употреби реквизита. На тај начин, он својим примером демонстрира правилан приступ и употребу реквизита. Справе могу бити направљене од различитих материјала и конструкције у зависности од циља који желимо да постигнемо у раду са њима. Неке од њих нам служе да побољшамо физичке (моторичке) способности, док неке служе да унапреде техничко-тактичке способности. Првенствена намена реквизита је да омогуће бољу ефикасност вежбе, већу сложеност услова, као и разноврсност у процесу вежбања (Кукољ, 2006). Специфичност справа и реквизита се огледа у томе што се у зависности од нивоа обучености спортисте могу корисити у различитим условима рада: у месту, у кретању и комбиновано. Правилним приступом и начином у коришћењу справа и реквизита можемо повећати резултативност технике у тренингу и такмичењу, као и усклађеност покрета целог тела. На тај начин се добија фина координација покрета, мекоћа и сливеност приликом њиховог извођења. Из тих разлога број реквизита и њихова примена расте, јер не постоји више део у припреми спортиста којисе може занемарити и за који се сматра да није битан.

Основни задаци у припреми спортиста су:

- да се повећа обим и разноврсност општих и специфичних вештина,
- да техника буде резултативна и на такмичењу и у тренингу,
- да се свака усвојена вештина одмах примени у такмичењу,
- да се стално ради на повећању резултативности технике у екстремним, најзахтевнијим такмичарским условима (Копривица, 2013).

Справе и реквизити имају општу и специфичну примену у тренажном процесу кик боксера. Њихова општа примена се везује за саме почетке бављења овим спортом, када помоћу њих кроз разне облике полигона, игара утичемо на свестран моторички развој. Код почетника, интензитет рада на справама је на веома ниском нивоу, јер је циљ створити што успешнији контакт са реквизитом, након чега се јавља мотивација и жеља да се сваки следећи контакт изведе што боље и на тај начин да се тежи ка савршенству. Специфична примена справа и реквизита углавном је заснована на појединачном раду са напреднијим вежбачима који су усмерени ка спортском резултату. Примена реквизита у специфичним условима врло често изгледа као симулација реалних услова на такмичењу и на тај начин служи да се спортиста што боље припреми за предстојеће такмичање. У циљу схватања значаја примене справа и реквизита, у даљем раду ће бити објашњено које справе и реквизити постоје и на који их начин вежбач може користи. Поред тога, биће приказане справе и реквизити који се користе у зависности од узраста и степена обучености вежбача. Биће истакнуте специфичности у примени справа и реквизита као и њихов допринос развоју физичких способности вежбача. На тај начин долази до циља што бољег сагледавања како карактеристика справа, тако и начина њиховог коришћења.

4.1. Приказ справа и реквизита и њихова намена

Примена справа и реквизита зависи од опремљености спортске сале, као и од материјално-техничких услова. Употреба што већег броја реквизита повећава могућност напредовања вежбача, што говори у прилог томе да је рад уз помоћ справа и реквизита усмерен ка формирању вештина и навика као моторичких карактеристика које су неопходне човеку у његовој радној активности. У даљем раду, биће приказане и описане справе и реквизити које би сала за кик бокс требало да поседује.

4.1.1. Боксерски џак

Боксерски џак је најрепрезентативнији представник групе висућних универзалних справа. Његова намена је вишеструка у тренингу кик бокса. У раду на џаку можемо усавршавати технику кик бокса као и увежбавање различитих техничко-тактичких варијанти (Ћирковић, 2002). На џаку се могу радити сви ручни и ножни удари, као и увежбавање и усавршавање технике кретања у зависности од померања истог. Такође, погодан је за јачање ударних површина приликом задавања удараца. На сликама 1, 2, 3, 4, 5, 6 дат је приказ извођења основних удараца у кик боксу које је могуће на џаку радити из места и из кретања.



Слика 1. Кружни ударац левом ногом



Слика 2. Кружни ударац десном ногом



Слика3. Ударац левом ногом право унапред



Слика4. Ударац десном ногом право унапред



Слика 5. Ударац бридом стопала у страну



Слика 6. Ударац петом из окрета

4.1.2. Фокусери

Поред цака, реквизити који имају велику заступљеност у обуци кик бокса јесу фокусери. Фокусери су погодни у креирању комбинација техника и развијање правовремености примене технике и на тај начин утичу на побољшање скоро свих психомоторичких особина. Из тог разлога, фокусери имају веома значајну улогу и место у тренингу кик боксера. Фокусери се примењују у раду са свим узрастним категоријама, како са такмичарима тако и са рекреативцима. Можемо их користити у припремном, предтакмичарском и такмичарском периоду. Велику примену проналазе у индивидуалном раду са спортистом. У раду на фокусерима, поред усавршавања технике можемо утицати и на развој јачине, снаге, брзине, издржљивости и других моторичких способности. Прецизним извођењем технике, вежбач стиче утисак о погођеној правој површини, који би у мечу означавао успешно изведен напад, што захтева висок ниво концентрације. Постоје и користе се у разним величинама и облицима.



Слика 7. Фокусери различите врсте за тренинг

Фокусери који се најчашће користе у тренингу кик бокса приказани су на сликама 8, 9, 10 и 11. Ове врсте фокусера могу се користити у раду са вежбачима различитог нивоа знања, од оних на почетном нивоу, до оних напреднијих који усавршавају одређену технику или тактичку варијанту. Циљ у раду на фокусерима јесте да вежбач за што краће време изведе задату технику удараца, те на тај начин утиче на развој прецизности и координације покрета. Такође, вежбач може увежбавати и комбинације и серије удараца, као и различите тактичке варијанте.



Слика 8. Задњи директ



Слика 9. Предњи кроше



Слика 10. Ударац ногом „лоу кик“



Слика 11. Кружни ударац ногом

4.1.3. Зидни јастук

Зидни јастук после цака, представља најзаступљенију справу из групе фиксираних справа које се користе у тренингу. Њена улога у тренингу кик бокса је превасходно намењена за учење и усавршавање технике ручних удараца. Једна од предности у раду на овој справи је тај што се она приликом задавања удараца не помера, а уједно пружа добру повратну информацију спортисти о правилном постављању ударне површине на шасти као и положају руке при судару са њом. На сликама 12, 13 и 14. дати се неки од примера употребе зидног јастука у тренингу технике извођења удараца.



Слика 12. Предњи директ



Слика 13. Предњи кроше



Слика 14. Предњи аперкат

4.1.4. Брза лопта и крушка

Развој прецизности и брзине у кик боксу можемо потстаћи у раду на „брзој лопти“ као и у раду на крушци. На слици 15. приказани су реквизити брза лопта и крушка, а на слици 16. приказано је вежбање на брзој лопти.



Слика15. Реквизити за вежбање (брза лопта и крушка)



Слика 16. Вежбање на брзој лопти

4.1.5. Еластична гума

Овај реквизит се у кик боксу користи пре свега за повећање експлозивности. Употребљава се врло једноставно, фиксиран с једне стране, док се супротни део држи у затвореној шапи руке којом се вежба. За време вежбања трака пружа одређену врсту динамичког отпора. Сила коју вежбач производи да би извео неко кретање напред делује истим интензитетом, али у супротном правцу. Ово својство је веома корисно јер због свог еластичног својства има тенденцију да се увек врати у почетни положај. У зависности од циља који желимо да постигнемо, у тренингу, користе се гуме различите јачине које пружају различите врсте отпора у раду.



Слика 17. Еластична гума за тренинг

На сликама 18, 19, 20 и 21.дати се неки од примера употребе еластичних гума у тренингу технике извођења удараца.



Слика 18. Предњи директ



Слика 19. Задњи директ



Слика 20. Предњи кроше



Слика 21. Задњи кроше

4.1.6. Вијача

Тренинг са вијачом представља јак стимулас за кардио-респираторни систем. Једноставни облик трчања са вијачом, представљано знатно већи стимулус за организам од уобичајеног трчања. Услед координисаних покрета руку за време трчања са вијачом, овакав облик кретних активности је у самом старту много захтевнији и тежи, те у исто време представља стимулус за развој координације (Стефановић и Ранисављевић, 2013). У тренингу кик боксанајчешће се користи бочна кретња која симулира кретање стопала кроз два поскока са вијачом. Руке се налазе поред тела, опружене у зглобу лакта, једна нога (лева) је напред, а десна позади. Неопходна је синхронизација покрета руку и ногу како би вежба била правилно урађена. Тренер мора познавати и комбиновати компоненте оптерећења у складу са циљем и делом тренинга.



Слика 22. Прескакање вијаче



Слика 23. Прескакање вијаче

4.1.7. Олимпијска шипка, медицинска лопта, бучице, гуме, мердевине, тениске лоптице

Вежбе са олимпијском шипком

Коришћењем олимпијске шипке можемо утицати на развој физичких способности кик боксера. Рад са олимпијском шипком је изузетно користан из разлога што по биомеханичкој шеми и карактеру мишићног напрезања одговарају експлозивним покретима у кик боксу.



Слика 24 и 25. Избачај олимпијске шипке са груди из дијагоналног става

Вежбе са медицинском лоптом

Употребом медицинских лопти можемо утицати на развој експлозивне снаге горњих екстремитета. Постоји велики број варијанти вежби са медицинском лоптом. Могу се примењивати у раду са партнером кроз додавања, одбитком од зид или једноставно избацивањем у слободан простор.

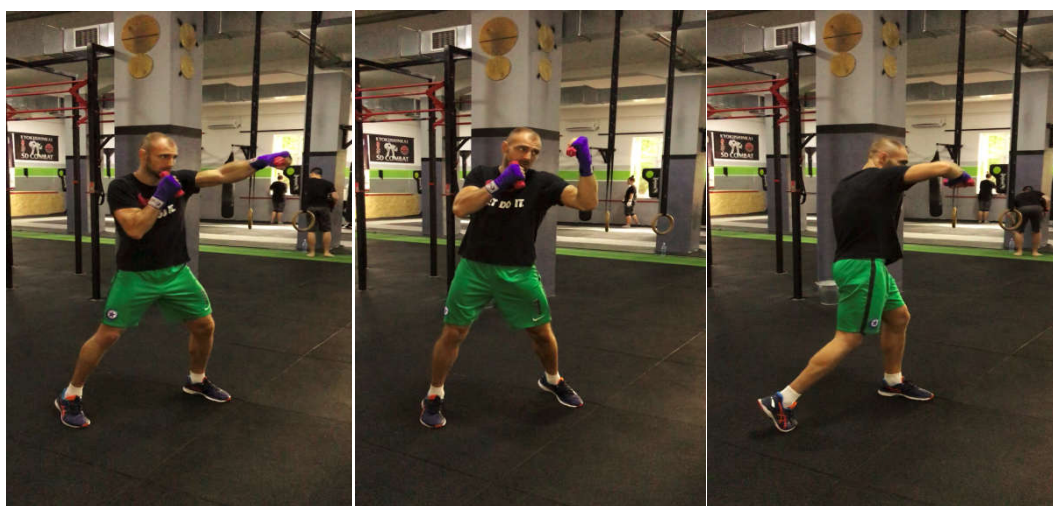


Слика 26 и 27. Бацање медицинке једном руком из дијагоналног става

Вежбе са бучицама

Бучица је релативно мали реквизит који се држи у једној руци. Због тога у тренингу омогућава велики број различитих покрета, у свим равнима и на различитим површинама. Оптерећење у једној руци, за разлику од стандардног оптерећења са дворучним тегом, захтева већу активацију мишића стабилизатора, па тако има и велики утицај на међумишићну координацију (Стефановић и Ранисављевић, 2013).

Велики је број вежби које се могу комбиновати са бучицама. Специфична примена бучица се у кик боксу може користити у редуковању борбеног гарда. То се пре свега односи на положај руку. Такође, рад са бучицама развија специфичну издржљивост мишића раменог појаса и руку коју је важно развијати због природе кик бокса као спорта. Утицај бучица зависи од њихове тежине, броја понављања, брзине извођења покрета.



Слика 28, 29 и 30. Извођење различитих врста ручних удараца са бучицама

Вежбе на гумама

Гуме различитих димензија и облика (аутомобилска, тракторска, итд) су помоћна средстава која се могу користити на различите начине у тренингу кик бокса. Најчешће служе за корекцију става, јер својим обликом тера вежбача да има добар баланс односно да му је тежина равномерно распоређена на обе ноге. Поред наведене сврхе, коришћењем ових реквизита можемо и увежбавати и неке тактичке варијанте.



Слика 31 и 32. Увежбавање борбеног става на гуми

Вежбе са тениском лоптицом

Тениске лоптице су мали реквизит који се често користи у тренингу, јер коришћење истог омогућава велики број различитих покрета у свим равнима. Велики је број вежби које се могу комбиновати са лоптицама. У тренингу кик бокса погодне су за усавршавање технике кретања и технике удараца. Кроз рад са њима развија се правовреметност, ритмичност, брзина реакције итд.



Слика 33, 34, 35 и 36. Увежбавање кретања коришћењем тениске лоптице

Вежбе са мердевинацама

Мердевинеце су реквизит који се може користити у различитим методичким групама вежбача. Рад са мердевинацама утиче у највећој мери на развој координације, али такође и на развој брзине и агилности. Њена примена је заступљена у сваком облику припреме.

Њена примена је најфреквентија у најмлађим узрастима, али се такође врло често користи и у тренигу врхунских такмичара.



Слика 37, 38, 39 и 40. Рад на мердевиницама

4.1.8. Огледало

Огледало се у модерном кик боксу усталило као део опреме у сали који је неопходан у усавршавању спортске технике. У већини случајева огледало је учвршћено на зид. Оријентацију везану за правилно извођење конкретних покрета вежбач стиче визуелним путем посредством огледала. То се односи на формирање става и гарда, путање ударца ногом или руком. Такође, огледало представља врло корисно средство у корекцији грешака које су се појавиле приликом извођења одређених техника. Зависно од тога како ће вежбач или спортиста успети да у датом моменту постави делове свог тела и уложи одређени интензитет, зависи и квалитет изведене технике (Петровић, 1995).



Слика 41, 42 и 43. Рад на огледалу

4.1.9. Чуњеви, обручеви и препреке

Чуњеви, обручеви и препреке су реквизити који се могу користити у свакој методичкој групи. Њихова примена је веома заступљена у сваком облику припреме. Улога чуњева је то што они представљају визуелну маркацију која углавном означава простор. Веома су погодни за организацију простора на тренингу, прављење шеме кретања у полигону, маркације деоница приликом истрчавања спринтева. Ови реквизити проналазе своје место претежно у вежбању неспецифичних задатака као што су вежбе колутања, провлачења, поскока и скокова. Примена обручева утиче у највећој мери на развој координације. Њихова примена је најфреквентија у најмлађимзрастима када се акценат ставља на развој моторичких способности и када вежбање није још увек специфично усмерено.

Препреке се користе заједно са чуњевима и обручевима када се формирају полигони у циљу усавршавања моторичких способности, пре свега координације. Препреке које се користе су различитих висина, па се у том смислу ниже користе за прескакање, а више за провлачење. Уколико се користе препреке у тренингу напреднијих вежбача, оне се углавном користе за прескакање.



Слика 44. Обручи, чуњеви и препреке

4.1.10. Рибстол

Рибстол је справа који личи на кратке и широке мердевине, вертикално причвшћена за зид. Велики број изводљивих вежби је заступљен на рибстолу (Аруновић и Ћирковић, 1995). Веома су ретке сале које садрже овај реквизит, што не значи да његова употреба треба да буде запостављена. Рибстол можемо користи код вежби истезања чиме подстичемо развој гipкости. Такође, користи се и за побољшање снаге целокупне мускулатуре тела. Поред наведених могућности, рибстол се може користити у усавршавању технике удараца као и у корекцији одређених грешака у техници.



Слика 45. Рибстол

4.2. Специфичности примена справа и реквизита у различитим методичким групама

Рад у различитим методичким групама условљава различит приступ у примени справа и реквизита. Ове разлике су условљене узрастом, психо-физичким развојем вежбача и нивоом њихове обучености. Избор справа и реквизита, начину њиховог коришћења и дозирања, броја понављања вежби и интензитета рада приликом вежбања мора бити усклађен са карактеристикама групе с којом се ради. Такође је важно да се у задацима рада са справама и реквизитима води рачуна о могућности повреда или неких штетних утицаја, посебно у тренажном процесу са млађим узрастима.

4.2.1. Специфичности примене справа и реквизита са децом предшколског узраста

Рад са децом предшколског узраста треба да буде усмерен ка развоју опште моторике. У оквиру садржаја рада са децом справе и реквизити проналазе широку употребу. Употреба справа и реквизита за развој моторичких способности у овом узрасту се највише огледа у комбинацији са елементарним играма. Разне величине обручева, чуњеви, препреке, струњаче представљају неке од основних реквизита које се користе у раду, јер својим облицима, структуром, ангажују целокупну мускулатуру тела. Прескочити препреку, провући се испод ње, обићи препреку су радње преко којих можемо развити у светраност моторичких способности. Од справа и реквизита можемо правити разне врсте полигона који најпогоднији у овом узрасту. Иако коришћење справа и реквизита буди позив на игру, потребно је обратити пажњу да ли деца заузимају правилан положај приликом извођења задатка, инсистирати на правилном дисању итд.

4.2.2. Специфичности примене справа и реквизита у основној обуци кик боксера

У оквиру основне обуке у кик боксу повећава се и дијапазон употребљивих справа и реквизита корисних за учење и усавршавање кик бокс технике. Квалитетан рад са децом овог узраста је од великог непосредног и извесног дугорочног значаја. Правовременом и сврсисходном употребом справа и реквизита утичемо на развој базичних моторичких способности. Изучавањем дисциплинованих и контролисаних техника кик бокса деца уче како да доносе одговарајуће и исправне одлуке. У овом узрасту је велики значај справа и реквизита за само извођење технике кик бокса, јер вежбачи немају представу о неким ударцима или блоковима док их не изведу уз помоћ неке справе или реквизита.

Поред справа и реквизита које се користе у сврси унапређивања моторичког развоја, у овој фази учења технике вежбачи се сусрећу управо са оним справама које ће им омогућити даље усавршавање технике. У те справе спадају: цак, зидни јастук, фокусери различитих величина и облика. У начину коришћења ових справа велику улогу има тренер који ће упознати како се одређене справе користе, која је њихова намена и улога у усавршавању технике.

4.2.3. Специфичности примена справа и реквизита у вежбањима напреднијих вежбачаи врхунских такмичара

Рад на справама и реквизитима, како на стандардизованим тако и на импровизованим, за напредне вежбаче је од велике користи. Вежбе и моторички задаци који се уз помоћ справа и реквизита могу радити је изузетно значајан и примењив у зависности од дела такмичарске сезоне.

У припремном периоду када се такмичар спрема за такмичења он великим делом уз помоћ справа и реквизита ствара неопходне моторичке, функционалне, техничко тактичке, психолошке и друге услове за успешан наступ (Копривица, 2002). У опште-припремном делу припремног периода заступљеност справа и реквизита је у раду са теговима, на справама као што су вратило, разбој, шипке и конопац за пењање, разне врсте справа за извођење вежби јачања трбушног зида, вежби растезања са одређеним реквизитима, рад са вијачом, вежбе са гуменим тракама. Рад у специфично-припремном делу рада са справама и реквизитима већином је кроз извођење удараца у справе као што

су цак, зидни јастук, рибстол. Вежбања на реквизитима су значајна за развој специфичне кондиције и снаге. Такође су и од техниког значаја у извођењу одређене технике. Реквизити који се користе су мали и велики фокусери, гумене траке, мало оптерећење на ногама и рукама у виду малих појасева испуњених најчешће песком, а такође за руке се могу искористити и лакше бучице. Све ове справе и реквизити се морају правилно користити, мора се обратити пажња и на оптерећење, број понављања, пауза између серија и одмор после активности. Сви ови аспекти се морају узети у обзир приликом рада на справама и реквизитима јер само њиховом правилном употребом можемо избећи нежељене ефекте у виду повреда и ненапредовања у такмичарској дисциплини који имамо за циљ применом ових средстава.

У такмичарском делу сезоне справе и реквизити већином служе као помоћна средства у одржавању нивоа способности, јер је овде главни задатак да такмичари буду што успешнији на такмичењу и на тренингу се раде вежбе ситуационе природе. Справе и реквизити у овом делу служе за стабилизацију спортске форме, могу се користити и за корекцију технике, такође се увек примењују гумене траке које уједно могу послужити за разгибавање.

5. Закључак

Основни циљ овог рада је да истакне значај примене справа и реквизита у складу са захтевима у тренингу кик бокса. Долази се до закључка да њихова употреба има вишеструки значај у процесу стварања комплетног борца. Да би наведени и приказани реквизити имали допринос у развоју спортиста, тренер мора поставити јасне циљеве како би одговарајуће вежбе, оптерећења и методе биле у складу са њима.

Већи број реквизита повећава шансу свестранијег моторичког развитка спортисте, али и комбинација мањег броја реквизита, креативно и прецизно распоређена доводи до позитивног стимулуса. Примена справа и реквизита је могућа али и неопходна у свим узрасним категоријама и у свим нивоима степена обучености вежбача.

На основу приказаних вежби праћене објашњењима и илустрацијима са циљем што бољег сагледавања, како карактеристика справа, тако и начина њиховог коришћења, можемо створити представу о значају применљивости ове методе у тренажном процесу у кик боксу.

Велику и значајну улогу у примени реквизита, модел који ће следити и усавршавати вежбачи има тренер. Тренер поред изразите способности за квалитетну демонстрацију, мора поседовати висок степен теоријског знања као и практичног искуства како би на правиан начин могао да управља тренажним процесом.

Све наведено треба да служи као подстицај тренерима да схвате улогу примене справа и реквизита у развоју спортиста.

Литература

1. Аруновић, Д., Ћирковић, З. (1995) : Избор вежби на рибстолу. СИА, Београд
2. Копривица, В. (2002) : Основе спортског тренинга. СИА, Београд
3. Копривица, В. (2013) : Теорија спортског тренинга. СИА, Београд
4. Кукољ, М. (2006). Антропомоторика. Универзитет у Београду, ФСФВ, Београд
5. Петровић, Г. (1995) : Taekwondo Taeguk Poomse. СИА, Шабац
6. Стефановић, Ђ., Ранисављевић, И. (2011) : Теорија и технологија кондиције практикум
7. Ћирковић, З. (2002) : Справе и реквизити у боксу. СИА, Београд
8. Ћирковић, З., Јовановић, С., Касум Г. (2010) : Борења. Универзитет у Београду ФСФВ, Београд