

OSNOVE BORENJA

Prof. dr Milovan Bratić
Fakultet sporta I fizičkog
vaspitanja u Nišu



BAZIČNI BORILAČKI SPORTOVI

Tradicionalni borilački sportovi:

- boks
- rvanje

Sportovi sa Dalekog Istoka:

- džudo
- karate
- tekvondo

“NOVI” BORILAČKI SPORTOVI

- kik boks
- tajlandski boks
- ful kontakt
- ultimat fajt (mešoviti borilački sportovi)

Analizirajući karakteristike borilačkih sportova sa aspekta interesovanja, konstatovali smo:

-stagnaciju interesovanja za bazične, a povećano interesovanje za “nove” borilačke sportove

-pomeranje interesovanja za borilačke sportove prema mlađim uzrasnim kategorijama

-povećano interesovanje ženske populacije

BAZIČNI BORILAČKI SPORTOVI

Prilagođavajući se savremenim zahtevima, modifikacije takmičarskih pravila u bazičnim borilačkim sportovima dominantno se baziraju na:

- definisanju bodovnih jedinica za konkretne poentirajuće akcije
- uvođenje zaštitne opreme
- zabrani tehnika koje se teže kontrolišu i mogu da izazovu teže povrede takmičara
- bodovnom favorizovanju atraktivnijih tehnika
- sankcionisanju pasivnosti
- povećanju bodovnog maksimuma

“NOVI” BORILAČKI SPORTOVI

Analizirajući takmičarske karakteristike takozvanih “novih” borilačkih sportova ističu se sledeća dominantna obeležja:

- povećanje broja dozvoljenih tehnika raznorodnog tipa (udarci, čišćenja, bacanja, poluge)
- manja ograničenja u zabranjenim radnjama tipa opstrukcije (hvatanje, guranje, držanje, saginjanje)
- manja ograničenja u kontrolisanju destrukcije (dozvoljena gušenja, udarci nogama u glavu bez kontrole, opasne poluge, borba bez ograničenja)
- manji zahtevi u standardnoj formi tehnike

BAZIČNI BORILAČKI SPORTOVI

<https://www.youtube.com/watch?v=P9MDNMlbw0E>

TOTAL VIDEO CONVERTER
[HTTP://EFFECTMATRIX.COM/](http://effectmatrix.com/)

BAZIČNI BORILAČKI SPORTOVI

<https://www.youtube.com/watch?v=be-BoM-WokY>



“NOVI” BORILAČKI SPORTOVI

<https://www.youtube.com/watch?v=jQHSiqLeBx4>

TOTAL VIDEO CONVERTER

[HTTP://EFFECTIVETHINGS.COM](http://effectivethings.com)

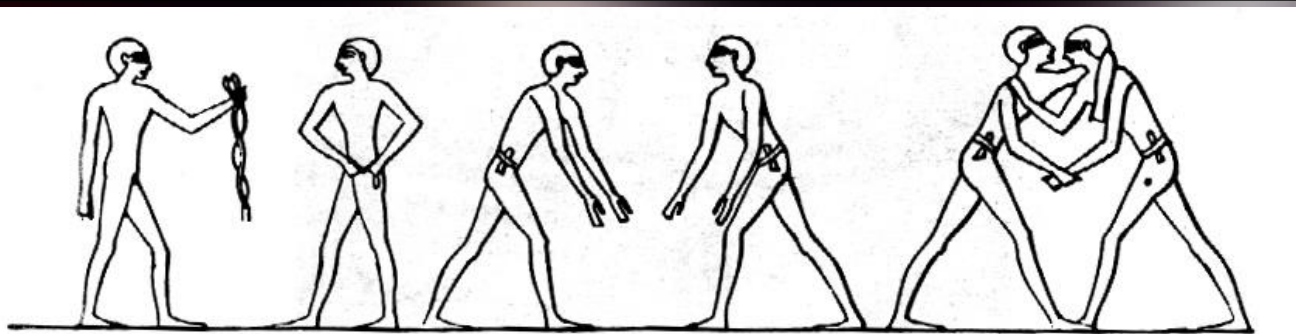
“NOVI” BORILAČKI SPORTOVI

https://www.youtube.com/watch?v=D_awf3oAS6w

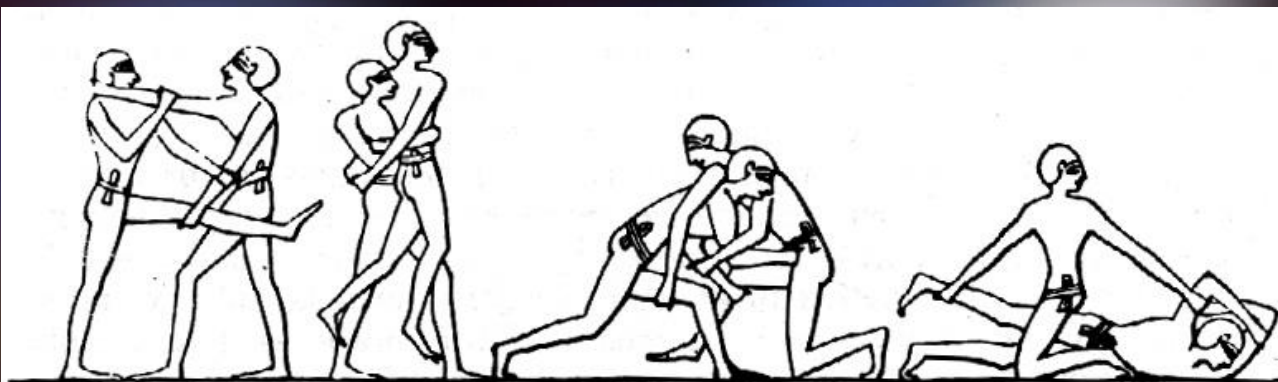
TOTAL VIDEO CONVERTER
[HTTP://EFFECTMATRIX.COM](http://effectmatrix.com)

AUTOHTONOST NASTANKA ELEMENTARNIH BORILAČKIH FORMI

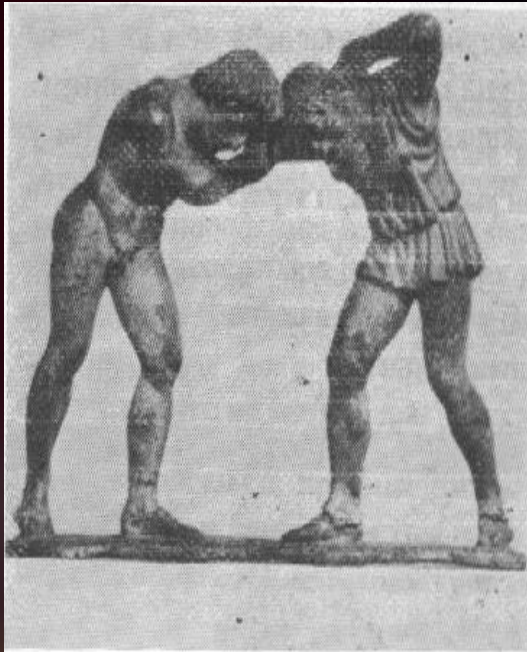
- Borilački pokreti
- Borilačke tehnike
- Elementarne borilačke forme



Слика 2 - Цртеж из сгипатске гробнице (Бени Хасан). Приказује мотиве рвања



Слика 3 - Бени Хасан (Египат). Приказ рвачких захвата



Слика 5 - Бронзана статуа (350–330 г.п.н.е). Приказује рвање мушкарца и жене /58/.



Слика 6 - Бронзана статуа (300 г.п.н.е). Приказује рвачку технику „хват задњи појас“ /58/.



Слика 7 - Бронзана статуа из древне Грчке. На статуи су приказане ефикасне технике: „кључ“ и полуга, које се и данас користе у многим системима самоодбране.

Borilački sistemi – nastanak i klasifikacija borilačkih sportova

БОРИЛАЧКИ СИСТЕМИ

НА БАЗИ ХВАТАЊА

- РВАЊЕ
- СУМО
- ЦУДО
- САМБО
- АИКИДО
-

НА БАЗИ УДАРЦА

- БОКС
- КУНГ ФУ
- КАРАТЕ
- САВАТЕ
- ТЕКВОНДО
- ТАЈЛАНД-
СКИ БОКС
-

НА БАЗИ КОМБИНАЦИЈА ХВАТ-УДАРАЦ

- ПАНКРАЦИОН
- ЦУ ЦИЦУ
- КЕЧ ЕС
- КЕЧ КЕН
-

Шема 1 - Класификација борилачких система

Borilački sportovi

Борилачки спортови су настали из истоимених борилачких система, гранајући се у две групације, и то:

- (1) спортови на бази хватања и
- (2) спортови на бази ударања (Шема бр. 2).



Шема 2 – Класификација борилачких спортова

Transformacija borilačkih sistema u sportove, vezana je za sledeće promene

- izvršeno je „prečišćavanje“ borilačkih tehnika i ograničenja na srodne tehnike (npr., u odnosu na džudo sistem, džudo sport ne sadrži udarce, karate sport nema bacanja, poluge, upotrebu oružja itd);
- iz repertoara dozvoljenih tehnika izbačene su sve one tehnike koje po prirodi izvođenja ne mogu biti kontrolisane ili po lokaciji na kojoj se primenjuju mogu izazvati opasne povrede (udarci u oči, genitalije, opasne poluge na kičmi, vratu, laktu...);
- uvođenjem pravila takmičenja kontrolisana je i humanizovana destrukcija u borbi (prekid posle nok - dauna, tuša, uspešno izvedenog bacanja, poluge i plasiranog gušenja).

HVALA NA PAŽNJI!