

Dobrislav Vujović

Filozofski fakultet, Nikšić

METODSKI PRISTUP UČENJA OSNOVNIH TEHNIČKO-TAKTIČKIH ELEMENATA U RUKOMETU

1. UVOD

Prema načinu učenja tehničkih elemenata i taktičkih znanja postoji više različitih modaliteta. Oni pripadaju području motoričkog učenja, odnosno sticanja tehničko-taktičkih umijeća.

U osnovi svih metoda učenja leži isti regulativni proces. Informacija o strukturi pokreta prvo dolazi u centralni nervni sistem, gdje se prerađuje i gdje se na osnovu zbira podataka o strukturi pokreta i strukturi situacije, stvara ili aktivira odgovarajući program aktivnosti.

Dakle, u prvom dijelu motoričkog učenja, bez obzira kojom se metodom sprovodi, potrebno je osigurati pretpostavke da dijete-rukometaš stvori odgovarajuću sliku o tome kako pokret izgleda i kako bi trebalo da izgleda, u skladu s njegovim sposobnostima za reprodukovanje datog zadatka. U ovom dijelu veoma je važno uspostaviti prvu komunikaciju sa djetetom koje se nalazi pred određenim motoričkim problemom. Informacije pomoću kojih dijete može stvoriti kvalitetnu predstavu o motoričkom zadatku mogu se davati putem riječi (verbalna metoda) i putem slike, kinograma i filma (vizuelna metoda).

U ovom radu se ističu neki didaktičko metodički principi koji su od značaja za nastavnike pri organizovanju nastavnog procesa, a proizilaze iz definisanih programskih ciljeva i zakonitosti motornog učenja kao transformacionog procesa.

2. FAZE MOTORNOG UČENJA

Proces učenja tehničko-taktičkih aktivnosti djece u dugoročnom nastavnom programu rada realizuje se kroz niz tematskih cjelina. Usvajanje motorne strukture bilo koje sportske ili rukometne tehnike, u procesu obučavanja i usavršavanja, odvija se na osnovu određenih u prvom redu fizioloških, funkcionalno anatomskih, biomehaničkih, psiholoških, pedagoških, metodoloških i drugih zakonitosti. Neophodno je naglasiti da se ni jedno kretanje ne može usvijiti ukoliko

se u centralnom nervnom sistemu, na bazi već postojećih motornih iskustava, ne oforme novi uslovni refleksi sa odgovarajućim “privremenim vezama” u kori velikog mozga.

Motorno učenje u svojoj osnovi ima iste karakteristike kao i druge vrste učenja, i ono se ne može strogo razgraničiti od njih. Motorno učenje predstavlja process u kojem je problem mladog rukometaša “kako naučiti” aktuelniji od “šta učiti”.

Obrazovanje *motornih vještina* (ruski autori koriste termin *motorna navika*) nastupa, kada učenik nauči da izvodi kretanje što je moguće ekonomičnije, prirodnije, smišljenije i istovremeno sa demonstriranim zadatim modelom. To je etapa kada se formira pokret, koji je dinamički stabilan, odnosno koordinisani pokret-*motorna vještina*)

Proces učenja tehnike rukometa sastoji se od tri faze koje treba shvatiti uslovno jer ih može biti i više, pri čemu treba naglasiti da jasnih i preciznih granica između ovih faza nema.

1. U prvoj fazi motornog pamćenja formira se osnovna predstava o kretanju i osnovna slika za usvajanje motornih informacija, bitnih za formiranje programa izvođenja motoričkog zadatka.

U metodičkom smislu ovo je faza vizuelizacije tjelesnog kretanja koja se ostvaruje, prije svega demonstracijom i verbalnim upoznavanjem učenika sa određenim tehničkim elementom i njegovom nazivu.

Poslije demonstracije, objašnjenja i opisivanje tehničkog elementa, učenik počinje proces uvježbavanja. Prelaz sa čiste vizuelne slike pokreta na vizuelno motornu, događa se sa prvim praktičnim pokušajima, kada učenik nastoji da sopstvenim pokretima imitira zamišljenu sliku koju je u svojoj glavi formirao poslije demonstracije.

Nastavnik se u ovoj fazi uključuje tek pošto su učenici pokušali nekoliko puta da izvedu demonstrirani rukometni motorni zadatak. Za vrijeme njihovih pokušaja on pažljivo posmatra i uočava djelove izvedenih pokreta koji predstavljaju kod učenika najveću teškoću. Analizu i ispravljanje eventualnih grešaka u radu, vrše i sami učenici pri svakom pokušaju. U tome ih nastavnik maksimalno podstiče usmjeravajući njihovu pažnju na bitne djelove tehničkih elemenata koje uče.

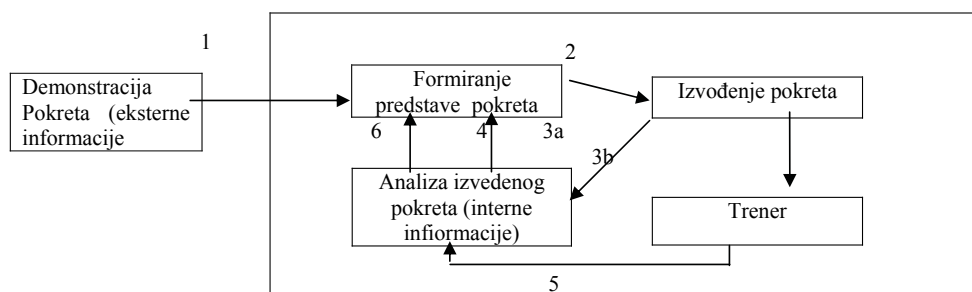
2. U drugoj fazi stabilizacije koja je usmjerena na usavršavanju tehničkih elemenata posebnu važnost ima koordinacija pokreta. Stalnim ponavljanjem rukometnog motornog zadatka (njegovih lakših i težih elemenata) u cjelini i po djelovima usavršavaju se mehanizmi kočenja suvišnih pokreta i dolazi do odstranjanja suvišnih nepotrebnih pokreta.

U treningu sa mlađim uzrastom forsiranje velikog broja ponavljanja tokom učenja nije preporučljivo, ukoliko je formiranje novih navika povezano sa brzim smanjenjem funkcionalnih sposobnosti (zamorom) nervno-mišićnog sistema. Osnovne praktične metode za usvajanje i usavršavanje elemenata tehnike su, prvo sintetička, a zatim kao pomoćna analitička metoda učenja, kao na primjer, kod neke djece razdvajanje tehničke aktivnosti na djelove tokom učenja (analitička metoda) olakšava proces formiranja stereotipa pokreta.

U ovoj fazi je neophodno da se ponovi demonstracija rukometnog motornog zadatka, da bi se što je moguće više »osvježila« vizuelna slika rukometne motorne radnje. Daljim vježbanjem nastavlja se prevođenje vizuelne slike na jezik pokreta uz stalno raščlanjivanje složenog rukometnog zadatka na njegove elemente i sinteze (spajanje) elemenata u jedinstven pokret, što predstavlja didaktički put u formiranju pokreta.

3. U fazi automatizacije motoričkih znanja sadržanim u pojedinim elementima rukometne tehnike potrebno je obezbijediti uslove za potpuno usvajanje određenog pokreta. Posebna pažnja mora se posvetiti pravilnom izvođenju tehničkih elemenata. Naime, kod većine mladih rukometaša u kasnijim fazama rukometnog usavršavanja najveći tehnički nedostaci povezani su sa nedostatkom pravilnog izvođenja pojedinih elemenata tehnike. Ova se činjenica može objasniti, time što se u radu sa mladim rukometašima ne stvara precizna predstava o strukturi osnovnih elemenata tehnike, odnosno ostaju neusvojeni pojedini djelovi, pojedinih tehničkih elemenata.

U ovoj fazi se posebna pažnja poklanja kontroli izvedenih pokreta. Pokreti se izvode lako, koordinisano i smanjenim zamorom.



Slika 1. Proces učenja motoričkog zadatka demonstracijom pokreta (Grosser i Neumeier,1982).

3. METOD UČENJA OSNOVNIH TEHNIČKIH ELEMENATA

A) držanje lopte

Osnovne metodske napomene:

- lopta mora biti prilagođena uzrastu učenika, tako da ono može sa njom lako vladati. Najbolji je izbor sunderaste lopte koju učenici mogu čvrsto držati i koja nije opasna po golmana.
- kad držimo loptu, palčevi i kažiprst zatvaraju trougao, a ostali prsti su lagano povijeni na gornjoj površini lopte. Lopta naliježe na korijen prstiju, a između lopte i dlana postoji slobodan prostor.

Najčešće greške pri držanju lopte

- držanje lopte u pothvatu
- držanje lopte jagodicama prstiju
- nepravilan položaj šake u kojoj su palčevi i previše razmaknuti i ne grade trougao.

B) hvatanje lopte

Osnovne metodske napomene:

- u trenutku ulaska lopte u dlanove, ruke trebaju da budu lagano povijene u laktu, a laktovi razmaknuti i istureni ispred tijela u visini grudi. Na taj način omogućavamo kvalitetan ulazak lopte u dlanove i njenu amortizaciju,
- od samog početka rada treba insistirati na pravilnom izvođenju tehnike hvatanja: visokih, niskih, i lopti dodanih od tlo,
- poslije hvatanja lopte djecu učimo da to povežu sa nekim drugim tehničkim elementom koji su naučili (npr. vođenje lopte, dodavanje..),
- Potrebno je insistirati na pravilnoj tehnici trčanja (tehnika ruku), jer njome značajno utičemo na pravilno hvatanje lopte.

C) dodavanje lopte

Osnovne metodske napomene:

- u početku insistiramo na raznovrsnim dodavanjima u mjestu, ali kad primijetimo da su igrači naučili osnove dodavanja, prelazimo na dodavanje u kretanju,
- poslije dodane lopte suigraču, prsti šake treba da budu okrenuti prema tlu, a lopta se rotira prema igraču koji je izvršio dodavanje, dok nam ruka s kojom smo dodali loptu pada prema tlu,
- uporno tražiti da držanje lopte bude nathvatom kako bi spriječili da se

- ruka kod dodavanja »lomi« u laktu tj., da kod dodavanja igračima lakat bude u ravni sa šakom, što sprečava pravilno i tačno dodavanje,
- potrebno je insistirati na povezivanju zamaha s hvatanjem, tj. da se ruka što prije dovede u položaj za dodavanje,
 - razvijati kod igrača sve vrste dodavanja: kratka duga, horizontalna i od tlo, prema naprijed i bočno, sa zemlje i iz skoka, u mjestu i u kretanju,
- Najčešće greške pri držanju lopte
- pothvat lopte i nepoklapanje lopte prstima pri dodavanju,
 - lakat se nalazi ispod visine ramena,
 - nedovoljno otvaranje ruke i lakta prema nazad,
 - guranje lopte iznad glave pri otvaranju ruke.

D) vođenje lopte

Osnovne methodske napomene:

- kod vođenja loptu pritiskamo i amortizujemo iz zgloba lakta i prstima šake,
- loptu vodimo ispred i pored tijela, gornji je dio tijela lagano u pretklonu, a pogled je usmjeren prema naprijed zbog preglednosti,
- slobodnu ruku koristimo kao zaštitu od odbrambenog igrača,
- kod trčanja s loptom moramo uskladiti brzinu kretanja s brzinom odsakanja lopte i insistirati na što većem broju koraka između udaraca lopte od tlo,
- poslije uvodnog vježbanja u mjestu, vođenje lopte se najkvalitetnije nauči vježbajući u paru s oduzimanjem lopte i prelaženjem odbrambenog igrača.

Najčešće greške pri držanju lopte

- udaranje lopte dlanom, maksimalno pogrčena ruka u laktu i dodirivanje tijela laktom,
- pogrbljenost u leđima, gledanje u loptu i tlo i loš pregled igre,
- vođenje lopte ispred nogu, a ne pored nogu, na taj način stvara se velika mogućnost da trčeći udarimo loptu nogama,
- udaranjem lopte o pod pri svakom izvedenom koraku usporavamo kretanje i dajemo mogućnost protivniku za lako oduzimanje,
- slobodnu ruku ne koristimo za odbranu od odbrambenog igrača, već nam ona »visi« uz tijelo umjesto da se njome ograđujemo.

ZAKLJUČAK

1. Učenje motoričkih znanja i tehničko-taktičkih umijeća, važan je dio cjelokupnog trenažnog procesa, koji je vezan sa davanjem, primanjem, obradom i korišćenjem osnovnih i dopunskih informacija, koje pomažu stvaranju predstave o izgledu tehničko-taktičkih elemenata.
2. Definisana struktura motoričkih znanja, kao i redosljed njihovog učenja, pružaju mogućnost za racionalno programiranje učenja tehničko-taktičkih elemenata.
3. Od velikog broja, načina, odnosno metoda, treba izabrati one koje odgovaraju strukturi tehničko-taktičkih elemenata i mogućnostima mladih rukometaša u odnosu na polnu pripadnost, uzrast i igračku poziciju u timu.
4. Racionalno učenje u rukometu podrazumijeva uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka. Ponavljanje tehničko-taktičkih zadataka, uz stalnu kontrolu i ocjenjivanje izvođenja, što značajno doprinosi učvršćivanju i stabilizaciji motoričkih vještina i navika.

LITERATURA

1. Glencross, D.: (1993) Human skills: ideas, concepts and models. U: Singer, R.N., Murphey, M., Tennant, L.K.: Handbook of research in sport psychology, 242-246, New York, Macmillian Publ. Company.
2. Grosser, M., A Neumier. (1982) Techniktraining. BLV Verlagsgesellschaft mbh, Munchen,
3. Kovač, J.: (1998) Diferenciran pristup u izboru metoda i nastavnih sadržaja sportskim igrama. Zbornik radova, Fakultet za fizičku kulturu Novi Sad, str.116-123
4. Schmidt, R. A., Wrisberg, C.A. (2000). Motor learning and performance, 2 edition. USA: Human Kinetics.

ACCESS METHOD TO THE LEARNING
OF BASIC TECHNICAL-TACTICAL HANDBALL ELEMENTS

Abstract

The analysis of the handball development tendencies demands more and more sophisticated work forms and methods which provide possibility of the quick and good quality implementation of the setup goals and tasks in the work with children. In that case it becomes very important to create the best methods and instruments by which, with the systematic work, the acquired technical/tactical skills and motoric capacities will be adopted and automatized.

Process of acquiring of technical/tactical skills and motoric capacities represents main goal in the overall training process of young handball players. It is also a part of the transformation process and an important prerequisite of the specific handball competition activity.

During the systematic work e.g. training process, from the beginner to the top handball player, this learning process is very unique and in interwoven. It is going on by following general training rules with the purpose of creating supreme sport result.



Zahvalnica CSA je stigla i u Tuzlu