

**Radojica Marušić**

*Filozofski fakultet, Nikšić*

## SELEKCIJA U RUKOMETU

Fenomen selekcije prisutan je na našoj planeti od nastanka života na njoj. To prirodno odabiranje je surovo u biljnom, a još surovije u životinjskom svijetu. Samo one vrste i one jedinice koje imaju najbolje sposobnosti prilagođavanja i najbolja svojstva svoje vrste opstaju, razvijaju se i usavršavaju. Takvom prirodnom selekcijom nastao je i čovjek, koji se svojim umnim i fizičkim sposobnostima sve više udaljavao od svojih predaka i sve više usavršavao. On polako ali sigurno svjesno počinje da odabira i prilagođava svojim potrebama i floru i faunu na prostorima gdje egzistira.

U antičkoj Grčkoj u Platonovom djelu »Država« nailazimo na prve radove o selekciji. On govori o predodređenosti djece za tri osnovna životna poziva u »idealnoj državi«, proizvođači, čuvari i upravljači. U Sparti je poznat surovi princip odabiranja »sposobnih« i odbacivanja »nesposobnih« novorođenčadi.

Razvojem sporta, sportskih disciplina i njegove ekspanzije kod svih uzrasnih kategorija oba pola, sportska selekcija postala je neophodnost i jedna od najznačajnijih faza u pripremi i ostvarivanju visokog sportskog rezultata. Proces odabiranja sportiste za određeni sport ne može da bude plod slučajnosti, već osmišljen visoko naučan i rigorozan pristup odabiranja ili odbacivanja.

Zbog toga je selekcija jedan od osnovnih problema kojim se bavi teorija sporta. To je trajan, dinamičan proces izbora sportiste u različitim fazama razvoja, koji ima predispozicije za postizanje vrhunskog sportskog rezultata. Nauka u sportu je danas na takvom nivou da sa sigurnošću može donositi valjane zaključke o svim problemima odabira i usavršavanja izabranih sportista. Zato je naučni pristup selekciji istovremeno rigorozan proces izbora ili odbacivanja, a tek potom usavršavanja. U startu su to perspektivni i neperspektivni, tj. oni koji u sebi kriju talenat za rukomet i oni koji taj talenat ne posjeduju. Zahtjevi selekcije su da precizno odgovori na pitanje kako efikasno otkriti talentovane za rukomet. To je prvi, ali i najvažniji korak u procesu stvaranja igrača visoke klase. No, problem efikasne selekcije je veoma složen proces, koji podrazumijeva odabiranje potencijalno talentovanog igrača, njegovo usmjeravanje i usavršavanje do igrača rukometa visoke klase.

Praksa ukazuje da ima selektirane djece, čiji se talenat brzo uočava i čiji se rezultati veoma brzo poboljšavaju. Drugi tip su oni koji u početku ne pokazuju izraženu predizpoziciju za rukomet i čiji se rezultati sporije poboljšavaju, ali u dužem trenažnom procesu dostižu visoka ostvarenja, a ponekada i prevaziđu očekivane rezultate onih izrazito nadarenih. Sve ovo ukazuje da problem selekcije nije nimalo jednostavan, da odabiranju talenata treba prići veoma oprezno, visoko stručno i na najvećem naučno teorijskom nivou. To ne može da uradi bilo koji trener. To može da uspješno obavi visoko stručno obrazovan trener i to uz timsku saradnju specijalizovanih stručnjaka (ljekara, psihologa, sociologa).

Svaki sport, svaka sportska disciplina, čak i svako igračko mjesto ima svoje specifične zahtjeve, a samim tim i specifični način selektiranja.

U procesu selekcije u širem smislu možemo definisati probleme sportske orijentacije, sportske selekcije i sportske specijalizacije.

Sportska orijentacija podrazumijeva izbor sporta ili sportske discipline, a to je proces u kome se svakom pojedincu ukazuje na njegove potencijalne sklonosti i sposobnosti, kao i na pravce u kojima ih treba razvijati. To je human postupak, jer se tako izbjegava naporan i dugotrajan rad i trenera i sportiste koji ne može dovesti do očekivanog rezultata i sportskog uspjeha.

Proces selekcije u rukometu je dugotrajan i podijeljen je u više etapa.

Prvi korak je dijagnostička ocjena potencijalnih sposobnosti pojedinca urađena na osnovu svih ispitivanih pokazatelja.

Drugi korak je prognoza dostignuća u rukometu, kao i prognoza razvoja sposobnosti pojedinca.

Racionalno prognoziranje moguće je jedino ako definišemo modelne karakteristike vrhunskog rukometaša – formiramo »ideal«.

Pored toga potrebno je obezbijediti da se selekcija odvija kao organizovan proces treninga rukometa, u kome će se konstatovati stanje mjernih pokazatelja i izvršiti prognoza njihovog razvoja, a prije svega:

- morfoloških karakteristika,
- funkcionalnih kapaciteta,
- antropomotoričkih sposobnosti,
- osobina ličnosti,
- socijalnog statusa.

### **Modelne karakteristike rukometaša**

U svakom sportu postoji tip takmičara, koji predstavlja model za selekciju. Ovakav model formira se na osnovu analize osobina većeg broja najuspješnijih

rukometaša po igračkim mjestima na olimpijskim igrama i svjetskim prvenstvima. On se zasniva na kompleksu osobina koje posjeduje vrhunski rukometaš.

Modelne karakteristike rukometaša uključuju zbir morfoloških pokazatelja, funkcionalnih kapaciteta, psiholoških osobina, kao i sve pokazatelje vezane za antropomotoričku i tehničku pripremu.

Prema ruskom autoru Nabatnikovu, šema modela najboljih sportista obuhvata: **takmičarski model**, **model majstorstva** (definiše se opštom i specijalnom fizičkom pripremom, tehničkom i taktičkom pripremom) i **model sportskih sposobnosti** (funkcionalna pripremljenost, psihološka pripremljenost, morfološke karakteristike, uzrast i sportski staž). Međutim, šema mladog sportiste u etapi usmjerene pripreme na prvo mjesto stavlja model **potencijalnih sposobnosti**, zatim **model majstorstva** i na kraju **takmičarski model** (osnovni pokazatelji takmičarskih sposobnosti zavisno od uzrasta). Na osnovu modelnih karakteristika vrhunskih rukometaša ne ulazeći u specijalizaciju po igračkim mjestima »ideal« vrhunskog rukometaša mogao bi izgledati ovako:

visokog rasta, relativno velike mase, dugih ruku, dugih prstiju šake, velike šake; tijelo muskulozno, dominiraju dugi mišići ruku i nogu, snažni i naglašeni mišići grudi, leđa i trbuha; relativan nedostatak masnog tkiva, proporcionalno građeno tijelo, visok stepen eksplozivne snage, brzinsko snažna svojstva i visoke koordinacione sposobnosti; visok stepen aerobne izdržljivosti; izražena perceptivna sposobnost, hrabar, odlučan, inteligentan iznad prosjeka, maštovit i stabilnog nernog sistema.

### Organizacija selekcije

Selekcija je trajan proces, a program rada sa najmlađim uzrastima najčešće se realizuje u okviru »škole rukometa« ili rukometne sekcije. Kako je jedno od glavnih problema u procesu stvaranja vrhunskog rukometaša pitanje vremena koje je potrebno da se od talentovanog djeteta izgradi vrhunski igrač, to je i vrijeme početka selekcije time uslovljeno. Stepem »majstorstva« ili uključenje u juniorsku reprezentativnu selekciju postaje se za 7–8 godina ili sa 18 godina starosti. To nama ukazuje da usmjerenje djece za rukomet i ozbiljan rad treba početi sa 10–11 godina. To je i uzrast kojemu najviše pogoduje rukometna igra, i u pogledu interesantnosti, jednostavnosti kao i pozitivnih uticaja na mladi organizam.

Prva etapa u organizovanju selekcije predstavlja pronalaženje kandidata. Jedan od najstarijih i u praksi najčešćih metoda okupljanja kandidata je »oglas« u sredstvima javne komunikacije – radio, televizija, štampa, internet ili plakat u školama. Ova kampanja ima nedostataka, jer ispusti veći broj talentovane djece koja nijesu u tom času zainteresovana za rukomet, već ih više privlači neki drugi,

medijski ili na neki drugi način bolje propagiran sport. Druga loša strana je često prevelik odziv djece koji prevazilazi mogućnosti »škole rukometa«, a talentovani su pa se mnogi nepravilno eliminišu. Zbog tih nedostataka, kada je u pitanju ovakav način okupljanja, neophodno je:

- odabrati manji broj djece po veoma strogim i svakako naučno zasnovanim kriterijima,

- eliminisanim zakazati »popravni« za 20–30 dana ukazujući im na nedostatke.

Drugi metod koji je mnogo pouzdaniji, ali dugotrajniji jeste **metod traženja talenata u školama**. On zahtijeva tijesnu stručnu saradnju sa nastavnicima fizičkog vaspitanja u školama koja obuhvata: razgovor, preporuke, sugestije, izbor i formiranje grupe za selektiranje. Zatim razgovor sa preporučenim učenicima, njihovim roditeljima, anketiranje i prikupljanje podataka.

Nakon toga, bilo da se radilo po jednim ili drugim metodama, pristupa se obaveznom testiranju morfoloških karakteristika i antropomotoričkih sposobnosti.

**Ljekarski pregled** je sledeća faza da bi se ustanovile eventualne ili potencijalne smetnje i konstatovale funkcionalne sposobnosti.

### Kriterijumi za selekciju 10–11 godina<sup>1\*</sup>

1. Tjelesna visina
2. Tjelesna masa
3. Raspon ruku
4. Dužina šake
5. Planimetrijski parametar (raspon šake)

		<b>Vr. u sek.</b>	<b>bod.</b>
6. 20 m visoki start	2 puta	3,10 i bolje	5
		3,11–3,20	4
		3,21–3,30	3
		3,31–3,40	2
		3,41–3,50	1
		3,51 i slabije	0
		<b>Dužina u cm</b>	<b>bod</b>
7. Skok u dalj iz mjesta 2 puta		221 i bolje	5
		211–220	4
		201–210	3
		191–200	2
		181–190	1
		180 i slabije	0

<sup>1\*</sup> K. Fulgozi, **Selekcija talenata**, Sportski savez, Beograd, 1994. god.

		<b>Daljina u m</b>	<b>bod</b>
8. Bacanje loptice	200 gr 2 puta	60 i bolje	5
		55–60	4
		50–55	3
		45 – 50	2
		40–45	1
		ispod 40	0
			bod
9. Radne navike i marljivost – uspjeh u školi		odličan	5
		vrlo dobar	4
		dobar	3
		ispod dobar	0
10. Socijalni status – status porodice i izabranika			
A. Oba roditelja, solidna egzistencija bez većih problema u porodici, solidan status			3 boda
B. Oba roditelja, slabija egzistencija, problemi u porodici, nesređen status			2 boda
C. Jedan roditelj, problemi egzistencije, problemi statusa			1 bod
11. Osobine volje i motivacije za rukometni sport, upornost i vaspitanost	a) Sve je izraženo u najvećoj mjeri		3 boda
	b) Nema sve osobine, ali se sve može znatno unaprijediti		2 boda
	c) Nema većinu osobina, ali treba posvetiti veliki rad, jer se radi o talentu		1 bod

Poslije testiranja donosi se definitivni izbor mladih talenata. Nakon toga slijedi sastanak sa roditeljima, gdje se upoznavaju sa uslovima rada, planom rada i gdje roditelji daju saglasnost za uključenje djece u »rukometnu školu«.

Kada govorimo o organizovanju selekcije, valja podsjetiti da ona u prvoj godini rada ima dvije faze, a da selektivni period traje do 2 godine. Ovo je i period sportske orijentacije u kome se djeca, koja nemaju pokazatelje koji su osnova za razvoj rukometaša, usmjeravaju prema sportu za koji imaju izraženije predispozicije.

### Prva godina rada

Prva masovnija faza selekcije počinje u septembru i traje oko 3 mjeseca. Prati se zdravstveni status, motivisanost za trening i rukometni sport, angažovanost na treninzima. I dalje se prate antropomotoričke sposobnosti radi preciznijeg uvida u njihov potencijal. Razgovara se sa roditeljima i sakupljaju se precizne

informacije o socijalnom statusu. Svaki polaznik škole ima karton u kome se brižljivo unose sakupljeni podaci i posle 3 mjeseca selektiraju se samo talentovani za rukomet. Neselektiranim se preporučuje neki njima više odgovarajući sport. Vrlo je značajno da se odluka saopšti i roditeljima, ali sa svim relevantnim pokazateljima i to bez sentimentalnosti.

Druga faza rada koja traje 9 mjeseci može se nazvati faza **prognoziranja rezultata**.

Procjenjuju se dostignuća pojedinaca kroz prognozu rasta i razvoja antropometričkih sposobnosti.

### Prognoza rasta visine i tjelesne mase

Prije svega, svakom pojedincu prognoziramo tjelesnu visinu na osnovu nekog poznatog indexa. Iako je visina tijela genetski uslovljena i na nju ne možemo uticati u pozitivnom smislu, može se dosta uspješno prognozirati koliko bi trebao neki pojedinac da bude visok.

Prema autorima (Paranosić, V. i C. Savić.)<sup>1\*</sup> formula za izračunavanje konačne visine je:

$$\text{za djevojčice visina tijela} = (\text{visina oca} \times 0,923 + \text{visina majke})/2$$

$$\text{za dječake visina tijela} = (\text{visina oca} + \text{visina majke} \times 1,08)/2$$

Zanimljiva je i tabela koja je u određenim uzrasnim dobima izražena kao procenat koji ispitanik dostiže u 17. godini života:

Godina života	visina tijela u % 17. god.	tjelesna masa u % 17. god.
10	0,687	0,697
11	0,654	0,697
12	0,636	0,708
13	0,762	0,799
14	0,908	0,843
15	0,946	0,902

Sledeći način prognoze visina je na bazi aktuelne tjelesne visine i dinamike rasta po tabeli:

<sup>1\*</sup> Paranosić, V. Savić, S.: **Selekcija u sportu**, Beograd, 1977.

Godina starosti	dječaci	djevojčice
	% definitivna visina	% definitivna visina
10	78	84,4
11	81,1	88,4
12	84,21	92,9
13	87,3	96,5
14	91,5	98,3
15	96,1	99,1
16	98,3	99,6
17	99,3	100,0
18	99,8	–

Pri prognoziranju visine rasta uvijek treba koristiti više kriterija, jer će tako prognoza biti preciznija. Uz to pri prognozi konačne visine treba uzeti u obzir i akceleraciju, pripadnost određenom konstitucionalnom tipu, dužinu stopala i sl.

Prognoza konačne visine daće nam, ne baš precizne pokazatelje, ali svakako valjanu procjenu i ostalih morfoloških karakteristika značajnih za rukomet – jer je visina u pozitivnoj korelaciji sa njima.

### Prognoza antropometričkih sposobnosti

Kako je prilikom izbora kandidata za bavljenje rukometom jedan od kriterija bio nivo antropometričkih sposobnosti, to smo u ovoj fazi u obavezi da pratimo njihovo ponašanje tokom treninga. Tempo prirasta antropometričkih sposobnosti je veoma značajna komponenta u prognozi vrhunskog sportskog ostvarenja.

Na osnovu početnog stepena i stepena razvoja može se prognozirati rezultat po sledećoj tabeli:

Početni stepen		Razvoj		Rezultat
1. Visok	+	visok	=	vrhunski rezultat – talenat
2. Visok	+	srednji	=	visok
3. Visok	+	nizak	=	srednji
4. Srednji	+	visok	=	visok
5. Srednji	+	srednji	=	srednji
6. Srednji	+	nizak	=	nizak
7. Nizak	+	visok	=	srednji
8. Nizak	+	srednji	=	nizak
9. Nizak	+	nizak	=	veoma nizak

Na osnovu statističke obrade na natprosječne otpada 16%, prosječne 68%, ispod prosjeka 16%. Prema istom principu možemo unutar grupe natprosječnih izvršiti podjelu koja nam ukazuje da visok razvoj možemo očekivati kod 2,56%, srednje visok kod 10%, a nizak kod 2,56%.

Ova statistika nam potvrđuje svu surovost selekcije ukazujući da nam na svakih 100 ispitanika jedan može postati vrhunski igrač, kada je u pitanju masovna selekcija.

Tempo prirasta antropomotoričkih sposobnosti za pojedinačne slučajeve, može se izračunati modifikovanom formulom S. Brodija:

$$W = \frac{100 (B_2 - B_1)}{1/2 (B_2 - B_1)}$$

W = tempo prirasta;  $B_1$  = početno mjerenje;  $B_2$  = krajnje mjerenje

Prilikom procjene prirasta ovih sposobnosti treba imati u vidu da se sposobnosti sa većim stepenom urođenosti usavršavaju i znatno teže (brzina, relativna i eksplozivna snaga), dok se one sa manjim stepenom urođenosti (apsolutna i repetitivna snaga, gipkost) usavršavaju lakše. Zbog toga je prilikom selekcije potrebno povesti više računa o vrijednostima početnog nivoa onih sa većim stepenom urođenosti.

Svi podaci se brižljivo evidentiraju u lične kartone, stručno analiziraju i prave procjene. To može da radi samo visoko obrazovan stručnjak, specijalista za rukomet, trener koji poznaje naučne metode i naučnu tehnologiju. Svaki laički prilaz problemu selekcije je totalni promašaj i samo slučajno, i to u izuzetnim okolnostima, može donijeti rezultat.

### Druga godina rada

U ovoj godini rada možemo oprezno početi sa specijalizacijom, pa ovu fazu selekcije možemo nazvati **rana specijalizacija**. Definitivna procjena sposobnosti odabranih pojedinaca pouzdano se može dati jedino nakon dužeg perioda specijalnog treninga.

Kako se ova faza odvija u prepubertetskoj dobi prije faze intenzivnog rasta, postavlja se pitanje da li bi već sada (11–12 godina) mogli početi sa specijalizacijom ili sa tim početi po završetku ili pri kraju ove faze rasta (14 godina). U savremenoj rukometnoj teoriji i praksi prevladava mišljenje da rana faza specijalizacije ima nesumnjivu prednost. Kako su u osnovi tehnike rukometne igre trčanja, bacanja, skokovi i padovi, to se i na razvoj i usavršavanje ovih oblika kretanja može najviše uticati baš u ovom uzrasnom periodu (11 – 12 godina). Ako propustimo



u toj fazi razvoj prirodnih oblika kretanja i antropomotoričkih sposobnosti, koje su i odgovorne za ispoljavanje prirodnih oblika kretanja, to više ne možemo nadoknaditi. To će ostaviti trajne posledice na organizam i rezultat sportiste.

Na osnovu poznavanja modelnih karakteristika vrhunskih rukometaša po igračkim mjestima i na osnovu prognoze rezultata rasta i razvoja antropomotoričkih sposobnosti trener veoma oprezno pristupa prvoj specijalizaciji. Oprez je neophodan, jer su greške moguće. Zbog toga u ovoj ranoj fazi mladi igrači prolaze u toku treninga kroz sva igračka mjesta, izuzev golmanskog. Svakako da će se najveća pažnja i to kroz individualni pristup posvetiti igračkom mjestu za koje najviše ima predispozicija.

### LITERATURA:

1. Đukić, M.: Praktikum treninga rukometnog kampa «Rastimo», Novi Sad, 1998.
2. Fulgozi, K.: Rukomet – selekcija talenata, Novi Sad, 1999.
3. Paranosić, V. Savić, S.: Selekcija u sportu, Beograd, 1977.
4. Volkov, V.: Sportska selekcija, Beograd, 1981.
5. Marušić, R.: Rukomet – korak po korak, Nikšić, 2007.

### HANDBALL TEAM SELECTION

*Selection of handball players represents a long-lasting process, realized within the “handball school“. The selection procedure, which has to be based on the players’ model characteristics, represents the basic problem. The criteria have to be in accordance with the initial growth and development indicators.*

**Key words:** handball, selection, “ideal”, model, mastery, organization, criteria, predicting the results, initial level, development, specializing.

