

**Radojica Marušić**

*Filozofski fakultet, Nikšić*

## **PRIMIJEJENA SPORTSKA AKROBATIKA U TRENAŽNOM PROCESU RUKOMETA**

### *Nastanak i razvoj akrobatike*

Pojedini sadržaji akrobatike susreću se cijelim tokom nastanka i razvoja čovjeka. Kod svih živih zoobića naći ćemo veliki broj akrobatskih elemenata koji su u svrhu prevencije povreda, dobijanje povoljnijeg položaja za objezbjedjenje hrane ili spašavanje od neprijatelja. Istovjetne akrobacije izvodio je i daleki čovjekov predaka koji je još bio na drvetu, a kasnije u kombinacije na tlu i na drveću. U početnom razvoju čovjeka kao svjesnog bića akrobatski elementi dobijaju novu ulogu, nastaje potreba za brže, lakše i uspješnije savladavanje prirodnih prepreka u cilju obezbjedjenja sigurnijeg i boljeg života. Nešto kasnije prerastaju u plesno ritmičke okultne, sakralne i ratne svrhe.

U kritsko mikenskoj kulturi 4500 godina prije nove ere otkriveni su prvi pisani tragovi akrobatskih vježbi. Akrobatske vježbe su bile poznate i u drevnim narodima Kine, Indije i Egipta. Svoj procvat, kao osnove gimnastike, doživljava akrobatika u 5 vijeku p.n.e. u Sparti i Atini. U Sparti je je sve usmjereno u vojne pripreme dok se Atinjani više okreću svestranom razvoju ličnosti u kome akrobatika zauzima značajno mjesto. Atinski zakonodavac Solon svojim čuvenim zakonom 594 godine p.n.e. ispred ostalog predviđa i harmoničko vaspitanje omladine, sagledavajući taj problem u simbiozi svestranog, duševnog i fizičkog vaspitanja.

Platon dijeli gimnastiku na orkestriku, palestriku i kubistiku. Kubistika obuhvata tipične akrobatske vježbe – stavove na rukama, kolutove, prekopite, vježbe sa motkom, preskakanje konopca i dr.

Arhandelo Tukaro – aktobata na dvoru Karla IX i Henriha III napisao je 1599. godine knjigu »Tri dijaloga o vježbama u skokovima i akrobaciji« u kojoj je prvi put dat detaljni opis akrobatskih vježbi.

Od XIX vijeka razvoj akrobatike ide u dva pravca: nastavlja se profesionalno artistska linija i razvija se akrobatika vezana za sport. U tom sportskom razvoju izuzetno velika dostignuća su u akrobatskim skokovima, tako da danas

možemo govoriti o: sportskoj akrobatici za žene i muškarce, sportskoj akrobatici, skokovima u vodi, padobranskim akrobatskim skokovima, akrobatskim skokovima na skijama, akrobatskim skokovima na elastičnom stolu, kao i o elementima akrobatike u tehnici drugih sportova.

### ***Akrobatika i rukomet***

Akrobatske vježbe su osnova za usvajanje složenih vježbi tehnike u rukometu. Pružaju pomoć rukometašu pri upoznavanju sa osnovnim karakteristikama određenih kretanja: amplitudom, tempom, ritmom, kvalitetom i količinom sile, procjenu tačnog položaja pojedinih djelova i tijela u cjelini, držanju tijela i dr.

Pored navedenog detaljnom analizom možemo konstatovati da akrobatika:

#### **OBUHVATA:**

Hodanje, trčanja, skokovi, zatezanje, opuštanje, istezanje mišića, zamah, vježbe prostorne orijentacije, ravnoteže, snaga pojedinih mišićnih grupa i u cjelini, koordinaciju tijela pojedinačno i u cjelini.

#### **OMOGUĆAVA:**

Da sportista-rukometaš-psihički i fizički ide u korak sa onim što stvara, oslobađajući ga svijeta mašina, elektronskih mozgova, televizije, svijeta kompjutera, dima, buke, droge.

#### **STVARA:**

Zdrav organizam(svakako u kombinaciji i sa drugim ekološkim faktorima),veći nivo koncentracije,gipkost-pokretljivost-elastičnost,nov nivo koordinacije,ritma,snage,brzine,izdržljivosti,orijentacije u pristoru u bez potpornoj i potpornoj fazi

#### **RAZVIJA:**

Pokretljivost svih zglobova,a naročito zgloba ramena i kuka kao i gipkost čitavog tijela,eksplozivnu snagu nogu a djelimično i ruku,ravnotežu kao i ljepotu pokreta.

#### **JAČA:**

Muskulaturu cijelog tijela a naročito mišiće nogu,trbuha,ramenog pojasa i ruku,jača rad disajnog,kardiovaskularnog sistema,volju,odlučnost,hrabrost,poboljšava razumijevanje drugih i odnose u grupi.

#### **NADGRADUJE:**

Estetski izgled koji donosi zadovoljstvo upravljanjem sopstvenim pokretima sopstvenim snagama; stvaralačko mišljenje sportiste

#### **POVEĆAVA:**

Voljne kvalitete(riješeno) da se izvrši postavljeni zadatak

**ZAHTIJEVA:**

Kompleksan razvoj kako fizičkih tako i psihičkih kvaliteta sportista i pruža znatne mogućnosti za vaspitno djelovanje

**OSPOSOBLJAVA:**

Da sportista fizički i mentalno održi radne sposobnosti i realno funkcionoše u savremenim životnim uslovima

**IZISKUJE:**

Vrijeme za vježbanje-u početku mnogo više nego što je potrebno za tehničke elemente, a kasnije se to vrijeme smanjuje,ali je izuzetno važno da se planira za svaki trening i dio na kojem će se realizovati planski pripremljene vježbe akrobatike za svakog rukometaša.

**POSPJEŠUJE:**

Opštu kulturu kretanja. Vježbači se upoznaju sa raznovrsnim kretnjama i pokretima pojedinih djelova tijela i ovladavaju njihovim osnovnim komponentama-pravcem, brzinom, amplitudom, veličinom nervno-mišićnog naprežanja, a istovremeno se uče da tačno i precizno upravljaju kretnjama i koordiniraju svoje kretnje u prostoru i vremenu.

### **PREDNOSTI AKROBATSKIH VJEŽBI**

- bliske su djeci i veoma interesantne. Ne zahtijevaju posebne mjere da bi se djeca motivisala i potstakao interes za vježbanje.
- nijesu potrebne posebne mjere obezbjeđivanja i čuvanja.
- za izvođenje nije potreban specifičan i veliki prostor niti posebne sprave. Pojedine vježbe mogu se izvoditi u dvorištu, na livadi, pijesku, vodi, snijegu i sl.
- različite su težine - od veoma lakih do najtežih, pa ih mogu izvoditi i početnici i majstori i muške i ženske kategorije svih uzrasta
- sastoje se iz raznovrsnih kretnji i spojeva koji su izvedeni pojedinim djelovima tijela ili cijelim tijelom zahtijevaju racionalizaciju pokreta, tačnost i pravilnost.

Na pitanje kada i zašto početi sa akrobatskim vježbama najbolji odgovor je početkom selekcije, zbog toga što su:

- Mogućnosti uticaja na svestran razvoj, najveći i jedini mogući.
- Razvoj pojedinih sposobnosti limitiran godinama.
- Akrobatika bliska uzrastu i interesantna.

- Prostor - pogodan, otvoreni, zatvoreni, mali, veliki, visoki, niski.
- Povrede - minimalne.
- Veliki dio pokreta i kretanja su sastavni dio tehnike rukometa pa se tehnikom može ovladati samo ako se savladaju akrobatske vježbe.
- Nepotrebne posebne mjere obezbjeđenja i čuvanja.
- Preporučuje se da se akrobatske vježbe koriste u svakom dijelu treninga po potrebi i procjeni od uvodnog do onog naknadnog - individualnog rada.

## PRIMJERI AKROBATSKIH VJEŽBI U RUKOMETNOM SPORTU

### ***Kotrljanja:***

- oko uzdužne ose – ležanje na leđima – uzručenje – prekotrljati se na grudi – vratiti se.
- ležanje na leđima – noge pogrčene ka grudima, ruke sa dlanovima na tlo – prekotrljati se na jedan bok – vratiti u početni položaj – druga strana – naizmjenično.
- ležati na leđima, noge pogrčiti, obuhvatiti ih rukama, - prekotrljati se u stranu na bok – opružiti se sa uzručenjem i nastaviti kotrljanje do ležanja na grudima. U povratku ponovo noge pogrčiti i doći u prednji položaj.
- iz sjeda raznožnog sa rukama na butinama povaliti se na leđa predložiti raznožno, zatim leći na bok i ponovo početni položaj.
- kosa ravan - (niska greda, poklopac švedskog sanduka), poprečno kotrljati se – ruke u uzručenju.
- ležanje na leđima – odručenje, dlanovi na tlo – prednos, spuštati noge u jednu i drugu stranu do visine kukova.

### ***Povaljke:***

Povaljka na leđima

Predvježbe:

1. sjedeći na dvije strunjače noge na tlo

2. sjedeći na tlo

- iz stava čučecег ruke obuhvataju potkoljenice, glava sklopljena naprijed, laktovi uz tijelo i povaliti se nazad do dotika poda lopaticama i zatiljkom i vratiti se nazad.

Povaljka na grudima - iz stava ležećeg na grudima uvinuti se, zaklon glavom, ruke u uporu pogrčene, opružiti ruke opirući se o tlo, zatim ih brzo pogrčiti uvinutog tijela da se uspostavi valjanje (uz pomoć dva obruča).

Povaljka preko ramena iz ležanja na leđima (odručenje).

**Kolutovi :**

- kolut naprijed iz čučnja,
- kolut naprijed iz kretanja
- kolut naprijed iz sjeda ukrštenim nogama,
- dva koluta spojeno,
- kolut iz sjeda ukršteno i spojeno kolut naprijed,
- kolut iz stava raskoračno,
- kolut iskorakom jedne noge,
- kolut iz trčanja,
- kolut sa loptom – izbaciti,
- voditi loptu nogom-kolut,
- voditi loptu rukom-kolut,
- razne kombinacije,
- leteći kolut,
- leteći iz okreta 180°,
- razne kombinacije letećeg i običnog koluta,
- leteći kolut - visoki - meka debela strunjača – odrazom jedne noge iz hodanja, sa uzvišenja,
- kolut naprijed iz skoka letećeg nazad sa cijelim okretom,
- kolut naprijed sa loptom u rukama,
- kolut naprijed upiranjem jedne ruke-druga uz tijelo,
- kolut naprijed-ruke u odručenju,
- kolut naprijed iz “polu špage“,
- kolut naprijed iz vage u uporu klečećem,
- kolut naprijed iz vage-razovke,
- kolut naprijed i spojeno leteći preko lopte ili kanapa,
- klek sunožno sjesti na pete-zamahom iz predručenja bočnim krugovima-kolut naprijed,
- kolut naprijed u dvoje-držeći se za ruke,
- gusjenica-tenk,
- kolut preko ramena-džudo,
- leteći kolut preko vježbača-jednog,dvojice,trojice,
- leteći kolut preko kozlića

**Kolut nazad:**

- iz čučnja do čučnja,
- iz spetnog stava kroz čučanj,
- korak nazad i spojeno kolut nazad,
- kolut nazad iz sjeda sunožnog do upora čučjećeg,

- kolut nazad sa loptom,
- kolut nazad do upora klečećeg na jednu nogu-polu špaga,
- svijeća-kolut nazad,
- svijeća-kolut nazad u polu špagu,
- kolut nazad preko jednog ramena do povaljke na grudima,
- kolut nazad kroz stav u uporu.

### **Stav na glavi**

- izvlačenje stava na glavi iz upora stojećeg sunožnog i raznožnog.

### **Stav u uporu – stav o šakama**

#### **Mostovi:**

- izvlačenjem
- spustom
- leteći (kroz stav u uporu)

### **Usprav usklapno sa plećki iz ležanja na leđima**

#### **Premet strance**

## **SITUACIONE AKROBATSKE VJEŽBE**

Dvije strunjače ispred vježbača:

- Klek na koljenima, tijelo opruženo, pad u sklek.
- Ista vježba samo stojeći stav-iskoračni.
- Ista vježba samo dodati rotaciju oko uzdužne ose preko jedne pa preko druge ruke.
- Klek na oba koljena, ruke na kukove,rukama guramo kukove, glava u stranu i pad u povaljku.
- Isto samo iz stojećeg raskoračnog stava u širini ramena (počućanj, rukama izbaciti kukove, pad u povaljku, ruke su pored kukova i pomažu amortizaciju).
- Povaljka iz odbojke odrazom jedne noge (odraz lijevom, pa desnom, prvi kontakt dlanovima, grudi pa povaljka).
- Bočno pored strunjače,okretom za jedan polukrug,odrazom jedne noge povaljka u jednu i u drugu stranu.
- Imitiramo šut-ruku podvlačimo pod pazuhu i odrazom noga vršimo kotrljanje. Prvi kontakt je desno rame pa lijevi kuk, završava lijevo koljeno.
- Džudo kolut naprijed iz stojećeg položaja-stav iskoračni,težina se prenosi na lijevu nogu,simulira se šut, ruka se ne savija,prvi kontakt nadlakticom te ruke,blagi poskok kolut,ustaje se sa savijenom lijevom nogom a desna je opružena u stranu.

- Dvije kolone strunjača. Ispred jedne igrač stoji u paralelnom stavu, lopta u ruci, lagano dodaje loptu i pada u sklek (čitavo vrijeme opružen u kukovima).
- Isto samo loptu dodaje sa grudi.
- Isto samo loptu dodaje iz uzručenja.
- Iste vježbe samo poslije skleka, privlačenje ruku uz tijelo i okretanje oko uzdužne ose.
- Okret oko desne noge, pad i šutiranje (prvo pad u sklek, pa onda pad i rotacija oko uzdužne ose posle skleka).
- Isto, samo okretanje oko lijeve noge sa prelaskom u džudo pad-kolut.
- Okret u jaču stranu pa džudo pad naprijed.
- Okret u slabiju stranu pa džudo pad nazad.

### LITERATURA:

1. Petrović, J. i saradnici: Sportska gimnastika I deo, Beograd, 1995.
2. Marušić, R.: Sportska gimnastika kao izborna nastava u osnovnoj školi, Podgorica, 2001.
3. Đukić, M.: Praktikum treninga rukometnog kampa »Rasimo«, Novi Sad, 1998.
4. Marušić, R.: Rukomet – korak po korak, Nikšić, 2007.

#### *APPLICATION OF ACROBATIC EXERCISES IN A HANDBALL TRAINING PROCESS*

*Acrobat exercises represent a base for acquiring complex handball exercising techniques. Handball players get to know different types of moving and putting in motion different parts of body. They master the basic components – direction, speed, amplitude, intensity of neuromuscular tension, and at the same time they learn how to direct their motion precisely and how to coordinate their moves in space and time.*

**Key words:** *evolution, development, acrobatics, handball, amplitude, flexibility, coordination, beauty, decisiveness, bravery, creative opinion.*

