

ОСНОВНИ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРИ СЕЛЕКЦИЯТА В МИНИХАНДБАЛА

Росица Димкова

Науката най-често използва спортуването, като поле за собствени научни изследвания, което надминава границите на потребностите на спорта, от една страна, а от друга страна, спортът се базира на науката, чрез принципите на актуалната необходимост на основата на дългосрочна програма и систематически достъп.

С оглед на факта, че високите спортни резултати все повече се достигат в ранна възраст, определен и значителен акцент се слага на селекцията.

Системата за селекция представлява педагогически, дългосрочен, систематичен, комплексен и динамичен процес, управляван и насочен към избора на индивидуални личности, които притежават оптимални, морфологични, психически и физически възможности, за достигане на високи спортни резултати в спорта. Целта на системата за селекция е децата да се насочат в определени спортни позиции, които са с адекватен тренировъчен процес и вероятността да достигнат високи спортни резултати е много голяма. Селектирането има периодичност и започва от началото на първата селекция и трае до приключването на спортната кариера.

Структурата на основните фактори за селекция и ориентиране на младите спортисти, се оформя на основа на морфологичните характеристики и структурата на тялото, специалните и общи двигателни способности, адаптацията на физиологичните функции и функциите на нервната система. За селектиране на децата много важни са въпросите, свързани с моториката, нейната промяна и индивидуалните различия. Като специфични компоненти на спортната селекция са: оптималните морфологични характеристики и високото ниво на двигателните способности, докато универсални компоненти са: интелектуалните способности на младите спортисти и успешното овладяване и усъвършенстване на двигателните навици.

Когато говорим за *процес на селекция* трябва да се акцентира на:

ЕТАПИ НА СЕЛЕКЦИЯТА И КРИТЕРИИ ЗА СЕЛЕКТИРАНЕ В МИНИХАНДБАЛА

1. Етапи на селекцията в минихандбала

В процеса на селекция в минихандбала, съществуват 3 различни, но взаимно свързани етапа на селекция, които могат да се дефинират като:

- *Начална селекция (етап на насочване)*

В границите на този етап на насочване, още от самото начало е необходимо да се проведе една голяма агитация и пропаганда, с една единствена цел – да се събере необходимия брой деца за формиране на една група. Броят на децата може да варира от 25 до 30, като е желателно групата да се ръководи от двама треньори. Тази т.нар. фаза на пропаганда има периодично-временен интервал от около 2 месеца, в който се провеждат: явни обявления на местна основа в електронни и други медии, провеждане на разговори с деца, организация на родителски срещи в този период, срещи по местонахождение на училището в присъствие на директора и учителите по физическа култура в основното училище, посещение на часове по физическо възпитание и здравно възпитание, проектиране на тренировки от минихандбални школи записани на електронни носители, групово посещение на хандбални състезания, срещи с известни хандбалисти, треньори и други.

Тази селекция се изпълнява и на база интерес, желание и любов към хандбалната игра и минихандбала, както и способностите, които те показват в играта.

Целта и задачата на тази начална селекция, която се провежда между 6–8-годишни деца, представлява насочване на интереса на децата към разнообразна тренировка, намиране на кандидати за бъдещи хандбалисти, където в голяма степен се акцентира на тяхното здравословно състояние, морфологичното развитие и двигателни способности. За тази цел, треньора задължително проявява отношение, относно закономерността в спорта – което означава, че всяко едно дете или състезател, което става част от минихандбала, трябва да е преминал комплексен медицински преглед при специалисти по спортна медицина.

Това, което се отнася до морфологичното развитие и двигателните способности е необходимо да се изследва, като за целта се

приложи тестова батерия за измерване и утвърждаване на основните двигателни показатели, при деца от 6 до 10-годишна възраст. Става въпрос за утвърждаване на индивидуалното ниво и антропология на всяко едно дете.

Предлагаме примерни тестове за измерване и утвърждаване на основите двигателни показатели, при деца от шест до десетгодишна възраст:

➤ *Тест за равновесие* – Стоеж на един крак на ниска греда с поглед напред (сек)

➤ *Тест за координация* – Преминаване на разстояние 15 метра в движение с гръб (сек)

➤ *Тест за бързина* – Бягане – 15метра от висок старт (сек)

➤ *Тест за взривна сила* – Скок далечина от място (см)

➤ *Тест за сила на горни крайници* – Изпълнение на опори за време (10 сек)

➤ *Тест за прецизност-точност* – Стрелба с топка във фиксирано място или повече фиксирани места (брой на улучване)

За целта се изисква треньорът да притежава качества, като: познавателност, професионализъм, компетентност, както е необходимо и сработване на по-голям брой специалисти (психолози, педагози, доктори по спортна медицина и други) [1,6–8].

• ***Допълнителна селекция (етап на избиране)***

Този етап на избиране, като цяло представлява допълнение към началната селекция на най-талантливите деца – спортисти и прецизиране на критериите за достигане на високи спортни резултати. Селекцията при този етап, се провежда след десет месечна програмна работа, последователно след началната селекция. Тежестта на работата е акцентирана върху увеличаване на общите двигателни способности. От насочените деца при предходния етап на спортна тренировка, където се акцентира на обучението с елементарна техника, ще се подберат онези единици, занимаващи се с минихандбал, при които са установени антропологични характеристики и способности на деца, отговарящи на констатацията при успешите хандбалисти. Главната цел на този етап или селекция е подчинена на регулиран контрол на определените елементи, за достигане на високи спортни резултати в минихандбала. Броя на децата в една група постепенно намалява и достига около 20–23 деца. Особено важно в

процеса на селекцията е, да се следи инициативното ниво на контролните резултати.

• **Специална селекция (етап на наблюдение и контрол)**

Третият етап включва специална селекция, с единствена цел, динамична корекция на дейностите, които са извършени в предишните два етапа. Тази фаза е с продължителност от 12 до 16 месеца, с главна цел оформяне на група с включени около 15 хандбалисти, на основата на показаните резултати от тестовете и изследванията на основните и специфичните антропологични характеристики и особености. Системите за насочване и избиране, колкото и да бъдат добре измислени и проведени, винаги излизат с някои минимални грешки. Поради това, е необходимо всички промени да се наблюдават и констатираат, с цел навременно коригиране на грешките, които се проявяват по време на изследванията.

В практиката е много по различно, поради това че, селекцията се извършва на базата на собственият капацитет и присъствие на определена импровизация. Разбира се, колкото броя на школите за минихандбал е по-малък в една държава, както и броя на децата, които присъстват на тренировките, толкова характерът на оформяне на критериите за селекция на деца – хандбалисти е по-сложен.

2. Критерии за селектиране в минихандбала

Морфологичните характеристики на тялото много въздействат на спортните резултати поради това, че основното значение е утвърдено на базата на крайните величини и пропорции на тялото, още в началната селекция на децата. Индивидуалните характеристики на антропометричните показатели се сравняват с уточнените бази за сравнение, които са характерни за най-добрите спортисти в определената възраст. На това се базира оценяването и вероятността за в бъдеще, избраните деца и младите спортисти, да достигат същите резултати (тук трябва да се имат предвид, условията при които спортуват, материалната база, както и тяхната тренировъчна дейност).

Поради прогнозирането на успеха за селекцията най-често се използват две посоки: първата се характеризира с избора на деца, които разполагат с високо ниво на развитие на техните възможности и способности, които имат водеща роля в избрания спорт, докато другата посока се състои в събиране на информации за резултатите

от момента на започване на тренировъчния процес и темпа на постигане на бъдещи резултати.

Минихандбалът е спортна детска игра с много висока комплексност, от което зависи големият брой базови и специфични антропологични характеристики. С проследяването на параметрите за развитието на тези характеристики, през по-голямата периодичност от времето има възможност достатъчно точно и коректно да се определи крайния резултат на всяко едно дете.

За да се достигне до една успешна селекция е необходимо да се проследят двете основни системи на варианта:

- Базови антропологични характеристики;
- Специфични антропологични характеристики.

Базовите антропологични характеристики представляват антропологичния статус на човека, който може да се дефинира като:

– морфологични характеристики: височина на тялото, дължина на крайници, дължина на ходилото, дължина на китката, диаметър на двете ръце;

– двигателни възможности: координация, равновесие, взривна сила, скорост на отделни движения;

– функционална възможност: аеробна и анаеробна характеристика.

Под специални антропологични характеристики трябва да се разбират – технико-тактическите знания и умения. В работни срещи и консултации с известни специалисти, и научни работници в сферата на физическата култура и треньори в областта на хандбала е отработена тестова батерия, с която се изпитва степента на възприемчивост на технико-тактическите елементи и двигателните възможности.

Тук се включват:

➤ Движение на играчът: основна техника на бягане, техника на бягане напред-назад, вляво-вдясно, зигзагообразно бягане, бягане с промяна на темпото, отскоци, подскоци.

➤ Ловене и подаване на топката: основни пасове на място и в движение, пасове в движение между двама и трима състезатели.

➤ Стрелба във вратата: от място, в движение, с отскок, стрелба с приземяване.

➤ Водене на топката: в права на линия, водене с промяна на темпа и посоката на движение, водене в вляво-вдясно.

Селекцията като теоретичен проблем води до утвърждаване на квантитативни и квалитативни характеристики [2]. В този случай, бихме могли да обобщим, че в практиката няма теоретични аргументирани готови модели, нормативи и форми. Аргументираните данни за модела на адекватно селектиране, може да се получат с методологично изследване, по посока на експериментално изследване, което се базира на категоризацията на квалитативни и квантитативни особености, на база на които се определят норми за селекция в отделни етапи, в процеса на тренировка.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Balster, K.* Kinder handball. M., 2002.
2. <http://www.eurohandball.net/>

ОСНОВНИ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ПРИ СЕЛЕКЦИЯТА В МИНИХАНДБАЛА

РОСИЦА ДИМКОВА

Резюме

Селектирането или подбора е педагогически, дългосрочен процес, който се фокусира върху определено физическо лице, притежаващо оптимални морфологични и физически възможности за постигане на високи резултати в областта на спорта. Минихандбалът допринасят за увеличаване интереса на децата към спортни занимания и същевременно за поставяне на състезателно начало, което е същността на спортната игра. Целта на нашето изследване е да представим една система за селектиране в минихандбала на деца, в най-ранна детска възраст. Специфични компоненти на спортната селекция са: оптималните морфологични характеристики и високото ниво на двигателните способности. Селектирането има периодичност и започва от началото на първата селекция и трае до приключването на спортната кариера.

Ключови думи: минихандбал, селектиране, критерии, специфична област на обучение

BASIC RULES FOR SELECTION IN MINIHANDBALL

ROSITSA DIMKOVA

Summary

System selection is a pedagogical, long-term, systematic, complex and dynamic process driven and focuses on personal choice, individual who have optimal morphological, psychological and physical potential for achieving high performance sport in sport. The intention of our study is to present a system for selection in minihandbala of children in early childhood. It is recognised that current physical activities that minihandball are practical, original and justify specific field of study. Modern technologies ease the process of the study and are favoured in this area. Specific components of the sport selection are: optimal morphological characteristics and high level of mobility. Selection is frequency and starts from the beginning of the selection and lasts until the end of the sports career.

Key word: minihandball, kriteria, selection, specific field of study