

Mr Fahrudin Mavrić,

Mr Vladan Milić

Državni Univerzitet u Novom Pazaru

Departman za Sport i Rehabilitaciju

RAZVOJ EKSPLOZIVNE SNAGE NOGU KOD MLADIH IGRAČA ŠKOLE RUKOMETA RK NOVI PAZAR

1. UVOD

Svaka igračka aktivnost mladog rukometaša u suštini je kompleksna pojava organizma. Igrača ne možemo naučiti osnovnoj tehnici igračke aktivnosti, a da kod njega ne postignemo odgovarajući nivo potrebnih motoričkih sposobnosti, kao preduslov za savladavanje i usavršavanje tehnike u rukometu. Ne možemo na primer da naučimo skok šut u dalj ili u vis sa veće udaljenosti od gola i odbranbenih igrača, ako igrač nema odgovarajući odraz, tj. **eksplozivnu** snagu nogu i odgovarajući brzi zamah ruke, tj. eksplozivnu snagu ruke.

Kao trener sa mlađim kategorijama, želeo sam da razvijem motoričke sposobnosti igrača, ali sam prvo trebao da znam koje treba prvenstveno razvijati, i u kakvom odnosu. Na osnovu raznih savremenih istraživanja iz ove oblasti, kao i iz analiza savremenog svetskog razvoja u rukometu, zaključio sam da dalji razvoj zahteva razvoj snage, brzne i izdržljivosti. Akcenat sam daona razvoj eksplozivne snage nogu, tj. sposobnost da se razvije maksimalna snaga u minimalnom vremenu.

2. Metodika razvoja eksplozivne snage nogu

Kod izbora vežbi uzimao sam u obzir vežbe kojese svojom strukturom slične ili bliske motornoj aktivnosti u rukometu. Naročito sam vodio pažnju o šarolikom izboru vežbi.

- Kod vođenja trenažnog procesa pridržavao sam se didaktičkih načela, a naročito postupnosti i očiglednosti.
- Metode za razvoj eksplozivne snage nogu:
 - Ponavljanja opterećenja
 - Manje opterećenje sa maksimalnom brzinom

2.1 Sredstva za razvoj eksplozivne snage nogu:

- Savladavanje težine sopstvenog tela
- Savladavanje težine sopstvenog tela i opterećenja
- Vežbe sa otporom (upotreba rekvizita, trenažera)
- Vežbe sa otporom spoljašnje sredine

2.2 Organizacioni oblici razvoja eksplozivne snage nogu:

- Vežbanje na mestu
- Kružni trening
- Igra i takmičenje

2.3 Primeri vežbi za razvoj eksplozivne snage:

1. Skok u dalj iz mesta
2. Trokok iz mesta ili kratkog zaleta
3. Odrazi u dalj iz zaleta ili od tri koraka
4. Visoko podizanje kolena
5. Poskoci na jednoj nozi
6. Trčanje uz stepenice
7. Odrazi preko 2-3 stepenice
8. Ponavljani poskoci na desnoj pa na levoj
9. preskakanje vijače
10. Skokovi preko letve
11. Preskoci preko gimnastičke klupe, medicinke, i sl. Sunožno
12. Iskorak na niski Švedski sanduk desnom i levom nogom
13. Step test korak na niski sanduk (50cm)
14. Preskoci preko Švedskog sanduka bokom, napred, nazad...
15. Preskoci zgrčeno iznad 2-3 delova švedskog sanduka visina (50-70 cm), udaljenost 3.4 m
16. Usponi sa medicinkom u rukama (3kg)
17. Čučnjevi sa medicinkom u rukama
18. Poskoci u mestu i u kretanju sa medicinkom u rukama
19. Skokovi ispod košarkaškog obruča i table sa tri koraka da se dotakne tabla ili obruč jednom rukom
20. Skokovi maksimalnog naprezanja iz trokoraka (zaleta) sa dodirnom oznake na zidu (8.10 skokova, 2-4 serije)

3. Kružni trening – metod stanica

Primer jednog kružnog treninga koji je usmeren na razvoj eksplozivne snage nogu. Može se realizovati u prirodi ili na igralištu i ima osam stanica. Na neparnim stanicama izvode se specifične vežbe koje razvijaju eksplozivnu snagu nogu, a na ostalim, vežbe za razvoj drugih motoričkih sposobnosti.

1. stanica : ponavljani preskoci preko tri prepreke koje su postavljene jedna iza druge (klupa, medicinka i sl).
2. stanica: iz stojećeg stava spojenog preći u upor čučeci sunožni, ležanje na leđima, vratiti se u upor čučeci sunožni, stav stojeći.
3. stanica : iz upora čučecog sunožnog ponavljamo skokove sa dodirnim grudima kolenima 6 skokova
4. stanica: iz ležanja na leđima preći u sed
5. stanica : penjanje na klupu sa dve medicinke od 3 kg
6. stanica : odskok levo-desno ruke u odručenju
7. stanica: ležanje na leđima zgrčenim nogama raznožno, preći u sed raznožno zgrčeno zatim se vratiti u ležanje na leđima
8. stanica: predskok-zaskok

4. Planiranje razvoja eksplozivne snage

Najviše pažnje na razvoj eksplozivne snage nogu u radu sa kadetskom ekipom RK Novi Pazar obratio sam i realizovao u pripremnom zimskom periodu. U prvoj etapi akcenat sam dao na razvijanje opšte eksplozivne snage nogu. Međutim pošto se postignuta motorna efikasnost u eksplozivnoj snazi nogu relativno brzo gubi, morao sam je razvijati i u glavnom periodu bar jedanput nedeljno i bar jedanput na treninzima koji su planirani za tehničko-taktičku pripremu i to u završnom delu treninga u trajanju od 10-15 minuta.

5. ZAKLJUČAK

Kontrolu i vrednovanje motorne efikasnosti eksplozivne snage nogu vršio sam istovremeno sa vrednovanjem opšte i specijalne motorne efikasnosti igrača.

Termini za kontrolu su bili na početku prvog pripremnog perioda – avgust, kada nisam radio na razvoju eksplozivne snage nogu.

Drugi termin kontrole bio je na kraju prvog jesenjeg dela prvenstava kada je ekipa imala 8 pobeda i 6 poraza.

Treći kontrolni termin bio je u zimskom pripremnom periodu- februar i poslednji kontrolni termin na kraju prolećnog dela prvenstva kada je ekipa naniza 13 pobeda i jedan nerešen rezultat. Prateći statistiku svake utakmice, spoljni igrači su postigli preko 60 % golova od kojih takođe preko 60% iz skok šuta, što možemo zaključiti da je pripremni trenažni period gde smo akcenat dali na eksplozivnu snagu nogu bio pravi pogodak.

6. LITERATURA

1. Bala, G.: Metodološke osnove istraživanja u fizičkoj kulturi. Institut fizičke kulture, Novi Sad, 1982.
2. Delija, K.: Prediktivne vrijednosti testova eksplozivne snage u rukometu za žene. Diplomski rad, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1975.
4. Fulgosi, A.: Faktorska analiza. Školska knjiga, Zagreb 1979.
5. Đurašković, R., Bratić, M. I Marković, S. (1998). Antropometrijske i fiziološko-funkcionalne karakteristike dece selekcionisanisane za rukomet. FIS komunikacije 1998, Zbornik Radova, Niš.
6. Gabrijelić, M.: Manifestne i latentne dimenzije vrhunskih sportaša nekih momčadskih sportskih igara u motoričkom, kognitivnom i konativnom prostoru – Doktorska disertacija. Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 1977.
7. Gajić, V.: Sistematizacija vrste kretanja igrača i igračica u rukometu nekih prvoligaških ekipa – Magistarski rad. Fakultet za fizičko vaspitanje, Beograd, 1970.
8. Hošek, A., K. Pavlin: Povezanost između morfoloških dimenzija i efikasnosti u rukometu. Kineziologija, Zagreb, Vol. 15, br. 2, 1983.
10. Kovač, J., M. Đukić.: Kvantitativna analiza kretnih aktivnosti rukometaša u takmičarskim uvjetima. Sportska praksa, Beograd, br. 1, 1980.
11. Kuleš, B., Z. Šimenc: Povezanost bazičnih motoričkih sposobnosti i uspešnosti u rukometu Kineziologija, VOL., 15, br. 2, str. 153-164, Zagreb, 1983.

12. Kurelić N.i sar.: Struktura i razvoj morfoloških i motoričkih dimenzija omladine, Institut za naučna istraživanja Fakulteta za fizičko vaspitanje Univerziteta u Beogradu, 1975.
13. Marković, S. (1996). Povezanost morfoloških dimenzija i nekih situaciono-motoričkih sposobnosti u rukometu na nivou studenata fakulteta za fizičku kulturu. Magistarski rad, Priština.
14. Mavrić, F. (2005). Relacije morfoloških karakteristika, funkcionalnih i situaciono-motoričkih sposobnosti rukometaša. Magistarski rad, Niš.
15. Mikić B., Testiranje i mjerenje u rukometu. Univerzitet u Tuzli ,Filozofski fakultet, Gračanica,2000.
16. Pokrajac,B.: Tjelesni i motorički status rukometaša u odnosu na takmičarski nivo i komparativna analiza sa sportašima drugih sportskih igara – Doktorska disertacija.Fakultet za fizičko vaspitanje,Beograd,1983.
17. Pokrajac,B.: Zavisnost početne brzine elementarnih bacanja u rukometnom sportu od aktuelnih antropometrijskih dimenzija, nivoa repetativnih potencijala, nivoa repetativnog potencijala aktuelnih mišičnih grupa i stepena uvježbanosti kod omladinaca od 19-20 godine – Magistarski rad. Fakultet za fizičko vaspitanje, Beograd,1979.

DEVELOPMENT OF LEG STRENGTH AT YOUNG PLAYERS OF HANDBALL CLUB NOVI PAZAR

We have been developing explosive leg strength during the whole year. The most attention is paid at preparation period.

At the first stage of that period, we develop general explosive leg strength. After reaching motor efficiency of explosive leg strength, in order to prevent losing it fast, we have to keep it in progress during the main period. We have carried it out mostly on conditional athletic trainings, at least on weekly basis and frequently on trainings planned for technical and tactical preparation, in intervals of 10 – 15 minutes, final stage of training.

I have undertaken experimental development of leg strength in the preparation period, half- season (January – February) with the cadets of handball club Novi Pazarski, aged 14 – 16, competitors in La vita league and the winners at the end of season 2006/07. The team convincingly won the first place with thirteen wins and one tie score, after 28 trainings with compulsory exercises for the explosive leg strength.

Key words: *Strength, handball, circle training, control, exercise, form*