

Fahrudin Mavrić

Univerzitet u Novom Pazaru

PROGRAM ELEMENATA PARTERNE GIMNASTIKE ZA INDIVIDUALNI RAD SA KRUŽNIM NAPADAČEM

Sam pojam „akrobatika“ ne objašnjava u dovoljnoj meri sve one pozitivne osobine koje se putem njene primene razvijaju ili transformišu kod sportista. To su najčešće motoričke sposobnosti: (snaga, brzina, gipkost, koordinacija, ravnoteža, preciznost kao i izdržljivost).

Akrobatika ima veoma veliku prisutnost u raznim sportskim igrama, a njena prisutnost u društvenom životu čoveka datira još od 2300 god pre n.e.

Za sam uspeh u sportu motoričke sposobnosti zauzimaju veoma značajno mesto, pored morfoloških karakteristika, funkcionalnih sposobnosti, kognitivnih sposobnosti i konativnih osobina kao i socioloških karakteristika. Iz tog razloga, motorici se pridaje prioritetno mesto, jer se motoričke sposobnosti manifestuju u veoma složenim i različitim zadacima.

Došlo se do saznanja, da osnovu motoričkih sposobnosti čine jednostavni, ali veoma složeni integralni i kompleksni pokreti. Ti integralni i kompleksni pokreti, veoma su prisutni u akrobatici, koja je za ovu priliku obuhvatila nekoliko jednostavnih i lakih elemenata. Ti elementi, imaju veoma veliku primenu u rukometu, posebno na poziciji kružnog napadača.

Radi velikog značaja akrobatike, u nastavnom programu fizičkog vaspitanja za osnovnu i srednju školu ona zauzima značajno mesto. Zato bi i treneri, u svojim programima trenažnog procesa, trebali u većoj meri uključivati sadržaje akrobatike. Iz tog razloga želimo da damo mali doprinos u tom pravcu.

U rukometu akcenat moramo dati na razvoj koordinacije gde ona spada u najvažnije osobine naročito je bitna za kružne napadače. Treningom koordinacije prvo ćemo obuhvatiti savladavanje velikog broja novih pokreta. Što se više novih pokreta usvoji igraču će biti lakše da izvede specijalističke pokrete u rukometnoj igri.

Akcentat takođe moramo dati, naročito kod mlađih kategorija da na treningu vedbamo i „lošiju“ stranu tela (kod levaka desnu ruku i obrnuto).

Za ovu priliku, izložiti će se nekoliko osnovnih sadržaja akrobatike, koji se mogu primeniti u rukometu, posebno na poziciji kružnog napadača, u cilju

poboljšanja motorike, kao i okretnosti, spretnosti, snalažljivosti i orijentacije tela u prostoru i vremenu.

Pored navedenog značaja, treba napomenuti da ovi akrobatski elementi imaju i preventivni značaj pri doskocima, padovima kao i drugim nepredvidivim situacijama koje su prisutne na treningu i utakmici. A naravno, stepen smelosti i samopouzdanja mnogo je veći kod igrača sa elementarnim akrobatskim znanjem.

Na treningu elementi akrobatike mogu se obrađivati u uvodnom delu-pripremnom ili početkom glavnog dela treninga. Elementi akrobatike mogu se davati i kao aktivni odmor između vežbi nekih drugih psihomotornih osobina.

Svaku vežbu po pravilu ponavljamo 10-15 puta.

AKROBATSKI SADRŽAJI U RUKOMETU

Kolut napred:

- iz čučnja kolut napred do čučnja
- kolut napred sa više strunjača na nizu,
- kolut napred iz stojećeg stava do stojećeg stava odrazom jedne noge,
- iz turskog seda kolut napred do turskog seda,
- iz stava spojenog zasukom trupa i okret za 180 u nazad kolut napred,
- iz stava na glavi kolut napred,
- iz stava na podlakticama kolut napred,
- iz povaljke napred kolut napred preko jednog ramena,
- iz stava u uporu na rukama kolut napred,
- mali leteći kolut,
- iz kretanja 2-3 koraka leteći kolut odrazom jedne noge,
- skok sa švedskog sanduka kolut napred sa loptom u rukama,

Kolut nazad:

- iz seda povaljka nazad na plećke,
- iz seda kolut nazad do seda,
- iz čučnja kolut nazad do čučnja,
- iz spetnog stava kolut nazad preko ramena,
- iz čučnja kolut nazad niz kosu ravan,
- kolut nazad sa medicinkom u rukama,
- kolut nazad preko ramena sa loptom u ruci,
- skok sa švedskog sanduka okret za 180 st kolut nazad preko ramena,
- skok sa švedskog sanduka u nazad i spojeno kolut nazad preko ramena.

Usprav usklplo:

- sa plećki i vrata, iz povaljke nazad sa plećki usprav usklplo do čučnja,
- iz čučnja povaljka nazad do na plećke bez ruku usprav do čučnja,
- iz stava o šakama (upora na rukama) spust na plećke i sklopka do čučnja.

Stav u upor (stav o šakama):

- iz stava spetnog odrazom jednom nogom stav o šakama uza zid, ripstol,
- iz raskoračnog stava odrazom sa obe noge stav o šakama uza zid ili ripstol,
- iz raskoračnog stava vučenjem lagano stav o šakama na pogrčene ruke.

Premeti uporom:

- premet stranice (zvezda) iz stava o šakama uza zid,
- premet stranice iskorakom jedne noge (odrazne),
- premet stranice iz kretanja, nakon izvedenog poskoka (tempo poskok),
- iz upora na rukama poskok na rukama nakon odraza i zamaha kolut napred,
- premet uporom napred do čučnja nakon zaleta i poskoka (tempo poskok).

Konbinacija elemenata akrobatike i rukometne lopte:

- igrač uradi po liniji od 6m(šesterac) zvezdu , uzima loptu koja se nalazi na liniji i šutira na gol.
- Zvezda na jednu stranu, lopta i šut na gol, vraća se zvezdom na drugu stranu i opet šut na gol,
- Strunjača u pravcu penala(7 m) na devetercu.Leteći kolut, lopta na penalu, skok šut(sa jedne noge, sunožno)na gol,
- Premet uporom napred do čučnja nakon zaleta , uzima se lopta sa tla i šut na gol po izboru igrača,
- Premet stranice nakon iz kretanja nakon izvedenog poskoka uzima loptu sa tla i šutira na gol.

Zaključak:

U zimskom prelaznom periodu, kompletan program elemenata akrobatike odrađen je sa mladom kadetskom ekipom Rukometnog kluba Novi Pazar. Posle tromesečnog rada gotovo svi mladi rukometaši su savladali osnovne elemente koji su pomenuti u ovom radu.

Literatura:

1. Horvat, R.(1979) “Univerzalnost i specijalizacija krilnog igrača u rukometu“ Bratislava „Trenner“, 6
2. Korbar, S. (1996) „Rukometni praktikum za trenere“ Zagreb, Koing Lingva
3. Mikić, B. (1996) „Rukomet – taktika“ Tuzla, Printcom
4. Pivač, M., Obradović, S.(1995): „Rukomet, tehnika i metodika. Ekonomski fakultet, Institut za ekonomska istraživanja, Kragujevac.
5. Tomljanović, Z., Malić, Z.(1982): „Rukomet-teorija i praksa“, NNRO „Sportska tribina“, Zagreb.

*ELEMENTS OF GROUND FLOOR GYMNASTICS FOR INDIVIDUAL WORK WITH
A CIRCULAR ATTACKER – PROGRAMM*

SUMMARY

Position of a circular attacker (pivot man, player in the line, etc.) is most specific and probably most difficult. Play of a circular attacker regarding present defensive formations according to this year's World Championship in Germany is based upon searching and making of space in very active defensive formations with the player's task to provide situation of scoring of some of his co-players using different blockades etc. , or doing it himself.

Pivot man is not only a player of power acting as a rampart, but also a multi-tasking sports athlete or a gymnastics universal player.

In this work we emphasized elements of ground floor gymnastics involved in training process of Handball club Novi Pazar players with an accent of individual work with pivot man.

Key words: *pivot man, athlete, roll-over, fall, landing, amortization, hand-ball*