

Doc. dr Dobrislav Vujović
Filozofski fakultet, Nikšić

POSTUPNOST UČENJA I USAVRŠAVANJA RACIONALNE TEHNIKE U RUKOMETU

Uvod

Elementi tehnike u rukometu odlikuju se izuzetnom raznovrsnošću motoričkih kretanja. Struktura pokreta, njihova brzina, ritam izvođenja i druge karakteristike, neprestano se mijenjaju u zavisnosti od situacije u igri i ostvarivanja određenih taktičkih zadataka. Pri obučavanju tehnike stalno treba voditi računa o principu »utilitarnosti« sportistima treba objasniti način primjenjivanja pojedinih elemenata u igri jer će tako brže postati svjesni cilja zbog kog se uči i vježba određeni elemenat. Takav pristup će povećati njihov interes i ubrzati proces učenja, izvođenja strukture pokreta. To znači, da svaki elemenat ima osnovni način izvođenja i pored toga veći broj varijanti. Taj osnovni način trebalo bi da obuhvata racionalno, ekonomično i što prirodnije kretanje. Racionalna tehnika omogućava rukometašu potpuno ispoljavanje svojih funkcionalnih i motoričkih potencijala.

Sportsku tehniku čini bogatstvo motoričkih programa. Javlja se kao posljedica dugotrajnog trenažnog rada. Rezultat tog učenja je tehnička pripremljenost koja podrazumijeva visoko razvijene sposobnosti sportiste da upravlja pokretima u toku izvođenja dinamičkih stereotipa.

Dakle, pod tehničkom pripremom se podrazumijeva nivo i stepen usvojene motorike potrebne za postizanje vrhunskih rezultata u rukometnoj igri. Osnovni zadatak u obuci tehničkih elemenata je racionalno i efikasno izvođenje svih kretanja u uslovima takmičenja i posjedovanje potrebnog fonda automatizovanih navika.

Sportska taktika je primijenjeno tehničko-taktičko umijeće rukometaša u uslovima situacionog treninga ili takmičenja. To je izbor tehničko taktičkih znanja i načina njihove primjene sa ciljem realizacije željenog plana.

Ozbiljan i sistematski rad na usvajanju složenih taktičkih varijanti, moguće je realizovati tek posle usvojenog većeg obma elemenata tehnike.

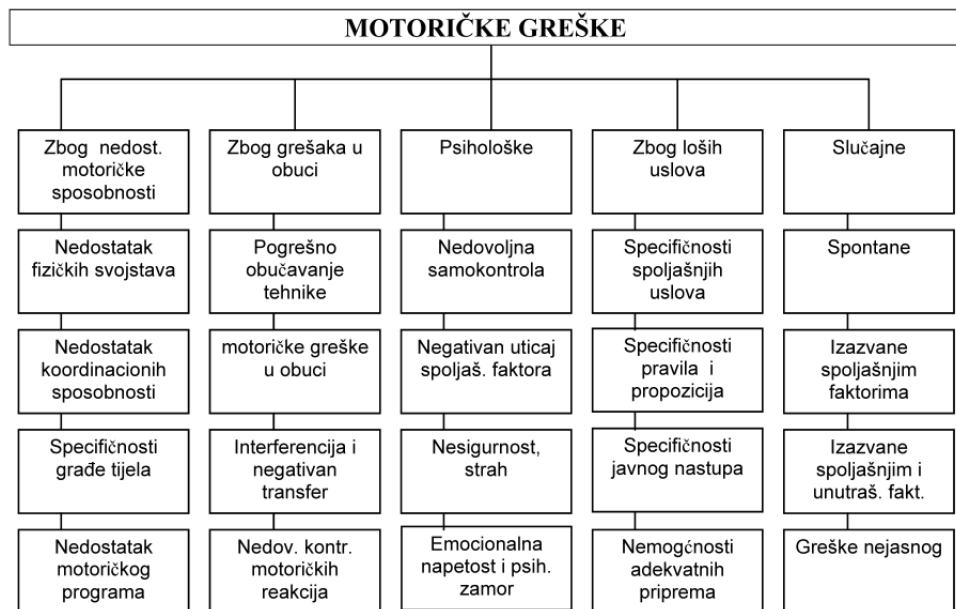
OSNOVI UČENJA TEHNIČKO TAKTIČKIH ZNANJA

Tehničko taktička priprema javlja se kao neodvojivi dio cjelokupnog trenažnog procesa. Proces učenja tehnike i taktike odvija se davanjem i primanjem, obradom i korišćenjem osnovnih i dopunskih informacija. Trener mora da zna, da kvalitetno opiše i demonstrira, odnosno pokaže motorički zadatak koji se uči: treba da pokaže, ne apstraktnu tehniku i taktiku, nego onu koju rukometaš može percepirati i kasnije izvesti i usvojiti. Trener može da bude vrhunski rukometaš, ali može biti loš trener, posebno za mlađe uzrasne kategorije, jer programe obuke ili demonstracije ne može prilagoditi drugima.

Ove informacije pomažu sportisti u stvaranju predstave o datom izvođenju tehničko taktičkog elementa. Racionalno učenje u sportu podrazumijeva uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka.

Motoričke greške

Motoričke greške znače da izvođenje tehničko-taktičkog zadatka odstupa od idealnog izvođenja koje se od rukometaša očekuje prema njegovim psihofizičkim sposobnostima. Trener mora da zna razloge koji mogu da dovedu do nepravilnog izvođenja motoričkog zadatka, a potom modlira sadržaje dopunskih treninga sa ciljem ispravljanja uočenih grešaka.

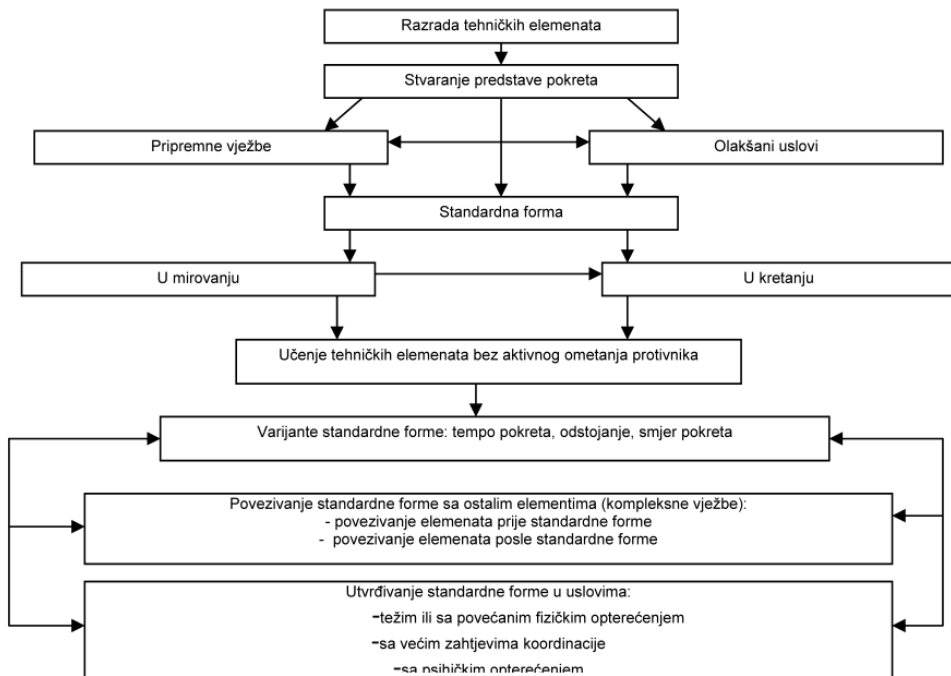


U realizaciji učenja racionalne tehnike i taktike potrebno je poštovati sledeće zakonitosti:

Djeca treba da usvoje i usavrše racionalnu tehniku i taktiku rukometne igre. Ne misli se na „dečju“ tehniku nego onu koja odgovara njihovim sposobnostima i znanjima. Poistovjećivanje usvojene „dečje“ tehnike i taktike sa tehnikom i taktikom „odraslih“ ne postoji, jer bi se izgubio smisao cilja programa višegodišnje obuke. Proces usvajanja i usavršavanja tehničkih i taktičkih znanja treba realizovati na odgovarajućem emotivnom nivou. Ukoliko ne postoji dovoljan emocionalni podsticaj, učenje tehnike i taktike postaje dosadno i ne motivisano.

Trener treba stalno da daje dodatne informacije. Dijete sportista treba uz pomoć trenera da uočava, shvata i ispravlja motoričke greške. Usvajanje motoričkih znanja odvija se u povoljnim uslovima. Dijete u početku izvođenja motoričkog zadatka ne razlikuje dobro od lošeg izvođenja.

Metodski postupak učenja motoričkih znanja u sportskim igrama (Konzang, 1991)



Gabrijelić (1984) definiše četiri metode odnosno vrste motoričkog učenja:

- početna obuka
- napredna obuka
- situaciono usavršavanje
- takmičarsko usavršavanje

Po mišljenju Gabrijelića, karakteristika ovih vrsta obuka je stalno usklađivanje odnosa sila i mišića, otpora sredine i inercionih momenata. Formiranje, učvršćivanje i stabilizacija izvođenja pokreta odvija se od elementarnog znanja preko motoričke vještine do tehničko taktičke navike.

Proces usvajanja i usavršavanja tehničkih elemenata, (prema Platonovu, 1988.) može se podijeliti u sledeće faze:

Prva faza-odvija se u formiranju prve predstave o kretanju i stvaranju preduslova za pravilno usvajanje tehničkih elemenata. U ovoj fazi pažnja rukometaša usmjerena je na usvajanje osnovnih elemenata kretanja i načine njihovog izvođenja. Usvajanje sportske tehnike, načini njenog izvođenja zavise od individualnih i drugih osobina sportiste, zato se na detalje izvođenja tehnike u ovoj fazi ne poklanja puna pažnja, jer bi oni suviše otežali usvajanje tehničkih elemenata.

Druga faza-predstavlja formiranje fine koordinacije i pravilnog izvođenja elemenata tehnike. U ovoj fazi dolazi do usvajanja osnovne tehnike i opšteg ritma (dinamike) tehničko-taktičke aktivnosti. Veoma je važno obratiti pažnju na otklanjanju nepotrebnih pokreta i suvišnih mišićnih naprezanja.

Treća faza-predstavlja formiranje savršenog izvođenja motoričke aktivnosti uz odgovarajući tempo i ritam izvođenja. U ovoj fazi dolazi do formiranja racionalne vremenske, prostorne i dinamičke strukture kretanja, posebnu pažnju treba posvetiti formiranju odgovarajućeg ritma u izvođenju motoričkih aktivnosti.

Četvrta faza-dovodi do formiranja potpuno stabilnog izvođenja motoričke aktivnosti. Ova faza odgovara fazi učvršćivanja i preciznog izvođenja tehničkih elemenata. Radi se o stabilizaciji izvođenja u promjenljivim uslovima. Stabilizacija tehničkih aktivnosti znači mogućnost individualne primjene tehničko-taktičkih znanja (stil i dr.).

Peta faza-je formiranje motoričke navike odnosno automatizovanog izvođenja tehničko taktičkih elemenata. Sa uspješnim izvođenjem tehničkih elemenata u različitim uslovima i funkcionalnim stanjima organizma, formira se fleksibilna navika. Kod rukometaša koji dostignu ovaj nivo motoričkog znanja, primjena i realizacija tehničkih elemenata kroz igru odvija se refleksno, a mogućnost javljanja grešaka u izvođenju su vrlo male.

Principi programiranog učenja

Princip cikličnosti-u odnosu na strukturu tehničkih elemenata rukometnog sporta, podrazumijeva primjenu postupnosti u procesu obučavanja pri čemu jedan nivo usvojenog znanja prethodi drugom, odnosno svaki nivo uslovljen je prethodnim i ni jedan se ne smije preskočiti ukoliko želimo da postignemo odgovarajući nivo usvojenih motoričkih znanja, vještina i navika.

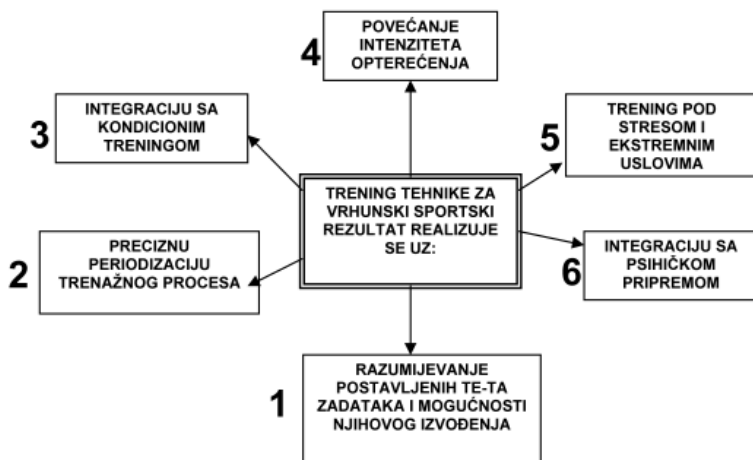
Princip ponavljanja-odnosi se na način usvajanja motoričkih znanja, vještina i navika, a podrazumijeva upravljanje trenažnim procesom na način da se pojedini motorički zadaci ponavljaju na novim funkcionalnim nivoima.

Princip individualizacije-zahtijeva uvažavanje individualnih karakteristika i sposobnosti radi izbora i korišćenja specijalnih trenažnih sredstava-operatora za obučavanje, usvajanje i usavršavanje tehničko-taktičkih elemenata.

Princip intezifikacije-podrazumijeva prije svega, povećanje brzine izvođenja (usporeno, brzo i maksimalno brzo izvođenje motoričkog zadatka), a zatim povećanje aktivnosti protivnika (pasivan, poluaktivan, vrlo aktivan i maksimalno aktivan protivnik).

Pored navedenih principa, veoma je važno poštovati i opšte principe učenja tehničko-taktičkih elemenata, kao što su principi: od lakšeg ka težem, od poznatog ka nepoznatom, od jednostavnog ka složenom... U procesu učenja tehniku treba ispravljati po „principu svjesnosti“. Potrebno u treningu primjenjivati i druge kretne aktivnosti (odbojka, košarka) radi sticanja široke baze koordinacionih sposobnosti. Ne treba učiti nove tehničko-taktičke elemente u stanju umora. Poslije savladane nove tehnike ne treba primjenjivati preveliko fizičko opterećenje. Ciljeve, sadržaje i metode treninga treba prilagoditi nivou razvoja i sposobnosti igrača.

USLOVI REALIZACIJE TEHNIČKO TAKTIČKE PRIPREME (prema Grosser i Neumeiner, 1982.)



Uvažavajući i iskustva drugih sportskih igara u rukometu se mogu predložiti sljedeća proporcionalnost rada u tehničko –taktičkom treningu ka npr.

- 60% ukupnog vremena posvetiti ponavljanju, ispravljanju i stabilizaciji ranije naučenih tehničko taktičkih znanja.
- Maksimalno 20% vremena utrošiti na usavršavanju prethodno usvojenih tehničko-taktičkih znanja,
- Preostalih 20% vremena na treningu posvetiti usvajanju novih tehničko-taktičkih znanja.

Veoma je važno zaustaviti proces vježbanja, odnosno pojedinačnu i kolektivnu igru, radi davanja povratne informacije i ispravljanja grešaka u tehnici i taktici. Ne preporučuje se istovremeno ispravljanje grešaka u odbrani i napadu jer u praksi istovremeno ispravljanje nije dalo željene rezultate.

Primjeri postupnog učenja tehničko-taktičkih elemenata

Prvi stepen učenje osnovnih elemenata tehnike

U početnoj fazi obuke igrači treba da nauče pravilno, kordinisano, precizno, brzo i snažno izvođenje različitih varijanti tehničko-taktičkih elemenata i da ih primijene u igri. Učenje tehnike obuhvata dvije faze:

- predvježbe,
- učenje tehnike s jednostavnim povezivanjem strukturnih elemenata u ritmičnu cjelinu.

Obje ove faze zahtijevaju uočavanje i ispravljanje motoričkih grešaka. U procesu učenja tehnike važno je primjenjivati predvježbe. S njima igrači usvajaju osnovnu tehniku pokreta. Predvježbe mogu da sadrže tehnički elementat u cjelini (sintetički pristup) ili samo njegov jedan dio (analitički pristup). S predvježbama se mogu smanjiti moguće motoričke greške.

Za učenje tehnike npr. šuta, važan je položaj stopala, prenos težine tijela s noge na nogu, položaj trupa (zasuk, zaklon, odsuk, otklon), pravilan položaj ruke pri zamahu i izbačaju. To radimo sa predvježbama u mjestu. Svaki igrač ima svoju loptu, svi stoje blizu linije 9m, okrenuti prema голу.

Predvježba za osnovni šut:

- predvježba za zaklon trupa
- predvježba za zasuk, rotaciju trupa i zamah jednom rukom
- vježba šutiranja u mjestu
- vježba šutiranja u kretanju.

Drugi stepen-učenja osnovnih elemenata tehnike s varijantama izvođenja

Kada igrač osnovne elemente savlada tehnički pravilno, dovoljno brzo, koordinirano i precizno i poveže izvođenje više tehničkih elemenata, to znači početak takmičarskog usavršavanja. Tada treba posvetiti punu pažnju pravilnom izvođenju taktičkih elemenata. Ovo je faza pravilnog izvođenja osnovnih elemenata tehnike i njihove primjene u različitim taktičkim zadacima.

Treći stepen-usavršavanje izvođenja tehničko-taktičkih elemenata u promjenljivim uslovima.

Obuhvata usavršavanje izvođenja različitih akcija i kombinacija odnosno rješavanje tipičnih situacija u igri. To podrazumijeva različit intezitet izvođenja u odnosu na aktivnost protivničkog igrača.

Četvrti stepen-učenje i stabilizacija tehničko-taktičkih elemenata u situacionim uslovima (situaciono usavršavanje)

U ovom stepenu učenja igrača „učimo igru“, potrebno je primijeniti situaciono najracionalnije pokrete. Saradnja dva i više igrača u fazi napada predstavlja vrlo složenu strukturu taktičkih aktivnosti u igri.

Peti stepen-učenje i stabilizacija tehničko-taktičkih znanja u takmičarskim uslovima (takmičarsko usavršavanje)

U ovom stepenu uslovi za izvođenje vježbi treba da odgovaraju igračkim uslovima kao na utakmici. Realizacija trenažnog procesa (treninga) treba da bude u jednom dijelu prilagođena potrebama i sposobnostima napadača, a drugom dijelu odbrambenim igračima. Od igrača se traži maksimalno takmičarsko angažovanje u fazi odbrane i napada. Trener mora da uočava i otklanja greške kako u napadu tako i u odbrani. Trener ispravlja greške, ponavlja situacije iz igre, „kažnjava“ i motivise igrača tokom akcije i precizno im saopštava pravilna rješenja.

Trener u procesu tehničko taktičkog obučavanja

Trener treba da:

- Posmatra sportistu u akciji i ocjenjuje uspješnost prvih pokušaja,
- Ukazuje sportisti na glavne greške koje su očigledne bilo imitiranjem njegovih pokreta ili prikazivanjem filma i td.
- Objasni na jednostavan, precizan, razumljiv, uvjerljiv način principe izvođenja objašnjavajući date zadatke.
- Analizira ponavljanje sekvenci pokreta, demonstrira iste i prati izvođenje pokre-

ta, sve to radi polako, pažljivo i razumljivo.

- Aktivno učesuje u radu sa pozitivnim i motivisanim stavom.

*- Bude vrlo strpljiv i pozitivno usmjeren prema sportisti, pohvali ga ako je to za-
služio.*

***Rukometaš mora od početka da zna, da je za ostvarivanje sportskog postignuća
glavni teret i glavna odgovornost na njemu.***

Zaključak

Usvajanje strukture rukometne tehnike u procesu obučavanja i usavršavanja, odvi-
ja se na osnovu određenih u prvom redu fizioloških, funkcionalno anatomskih, biomeha-
ničkih, psiholoških, pedagoških metodoloških i drugih zakonitosti.

Nastavni principi i didaktičke metode određuju: tok trnažnog procesa (treninga),
postupke i ponašanje trenera i igrača, čine trenažni proces racionalnim, zasnivaju se na
naučnim osnovama i ostvaruju maksimalne efekte rada.

Definisana struktura motoričkih znanja, kao i redosljed njihovog učenja, pružaju
mogućnost za racionalno programiranje učenja tehničko-taktičkih elemenata.

Od velikog broja, načina, odnosno metoda, treba izabrati one koje odgovaraju
struktori tehničko taktičkih elemenata .

Racionalno učenje u rukometu podrazumijeva uočavanje i ispravljanje motorič-
kih grešaka. Ponavljanje tehničko-taktičkih zadataka, uz stalnu kontrolu i vrjednovanje
izvođenja, što značajno doprinosi učvršćivanju i stabilizaciji motoričkih vještina i navika
i uspješnom motoiričkom uticaju u takmičarskim uslovima.

Literatura

Grosser, M., A. Neumeier (1982). Techniktraining. BLV VRLG GmbH, Munchen.
Korenberg, V. (1979). Motoričke greške u sportu. Osnovi metodiki Kačestvenovo
biomehaničeskovo analizi, FIS, Moskva.

Malacko, J. (202) Osnove sportskog treninga. Sportska akademija Beograd.

Milanović, D (2004). Teorija treninga-priručnik za praćenje nastave i pripremanje
ispita, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Platonov, V.N. (1997). Obščaja teorija podgotovki sportsmenov v olimpijskem
sporte. Olimpijska literatura, kijev.

Željaskov, C. (1988). Osnovi na sportnata trenirovka. NSA Press., Sofija

SUMMARY

PROGRESSION OF TEACHING AND IMPROVING THE RATIONAL TECHNIQUE IN HANDBALL

*The process of adopting structure of handball technique in teaching and improving
process has been taking place by certain psychological, anatomical, biomechanical,
pedagogical, methodical and a number of other parameters.*

Teaching of the motorical exercises is very complex process. During each motorical exercises, especially in the teaching process, all functions and abilities of the sportsman are taking part in it. For example: imaginal, logical, emotional, inclined and motorical abilities.

This very complex system of doing technical and tactical elements in handball can be divided in several phases. Each phase represents itself as a conceived wholeness. We have to be aware that each wholeness of previous adopted knowledge precedes the others. It means that each wholeness depends on the previous one, and any wholeness mustn't be omitted unless we want to achieve determined level of the adopted knowledge, skills and habits.

Key words: handball, teaching of the motrikal, technique

“Dan”, 12. april 2008.



У Бијелој су крајем прошле недеље одржани научни скупови Црногорске спортске академије – четврти Конгрес и пета међународна научна конференција, на којим су учествовали научници и 17 европских земаља. Предсједник ЦСА Душко Бјелица изузетно је задовољан урађеним у Бијелој.

– Са сигурношћу и задовољством могу да кажем да је Конгрес Црногорске спортске академије оправдао очекивања и да је циљ остварен. Успјели смо да окупимо

многе научне ауторитете не само из окружења већ и из многих земаља ЕУ и Русије. Радови на задате теме су показали докле се стигло у антрополошким истраживањима, затим шта су то нове технологије у спорту као и које се методологије користе у раду са спортистима и наравно у науци. Сада могу да поновим, по ко зна који пут да се у спорту мора највећи значај придати дијагностици, рекао је Бјелица.

За вријеме трајања научних ску-

НАУЧНИ СКУПОВИ
ЦРНОГОРСКЕ СПОРТСКЕ
АКАДЕМИЈЕ ОПРАВДАЛИ
ОЧЕКИВАЊА

Остварен циљ у Бијелој

пова у Бијелој је Црногорска спортска академија потписала споразум са Научним институтом за спорт из Москве и Државним универзитетом за спорт и туризам из Москве, што ником у региону до сада није пошло за руком.

– Сви учесници који су били из чак 17 земаља одушевљени су приказаним. Ипак, морамо бити искрени и рећи да смо тек почели да радимо праве ствари и да нас тек очекује много озбиљан посао. Драго ми је што су нам се представили чак седам научних тимова из разних области. Презентовано је чак 169 стручних и научних радова од 200 прихваћених. Сви ће бити објављени у нашем стручном часопису Спорт Монт са међународном редакцијом, задовољан је био Душко Бјелица.

Т.Б.