

Nino Marković
Dinko Vuleta
Zlatko Belančić

RAZVOJ BRZINE U TRENINGU RUKOMETAŠA

1. UVOD

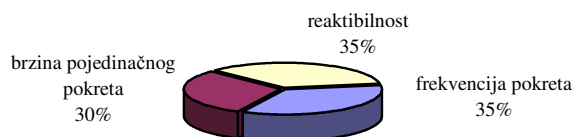
Rukomet je sportska igra koja prema dominaciji energetske procesa pripada skupini anaerobno-aerobnih sportova. Potreba za sve većom brzinom i atraktivnošću za kojom teži vrhunski rukomet u skoroj budućnosti će postati fosfogeni anaerobni sport.

Kondicijska priprema ima sve značajniju ulogu u rukometu. Vrhunska kondicijska priprema je temelj na kojemu se može graditi specifičan proces sportskog treninga. Nesumnjivo je da je brzina jedna od ključnih motoričkih sposobnosti. U mnogim sportskim disciplinama brzina se pojavljuje kao kompleksna sposobnost više međusobno povezanih faktora. Neki stručnjaci sa područja teorije treninga (Brown, Ferrigno i Santana 2000) navode slijedeće tipove brzine: brzina reakcije, startna brzina (akceleracija), brzina zaustavljanja (deakceleracija), maksimalna brzina, izdržljivost i agilnost.

U rukometu prevladavaju razni oblici trčanja, promjene pravca kretanja, česte promjene ritma i brzine kretanja, zatim skokovi jednoonožni i sunožni te različite vrste šutiranja. Ritam i brzina ne mogu utjecati na rezultat, nego su usko povezani s fizičkom, tehničkom, taktičkom, teorijskom i psihičkom pripremljenošću. Da bi neka ekipa mogla igrati u različitom ritmu i pritom mijenjati tempo s određenim taktičkim zadacima igrači moraju imati sposobnosti kao što su: brzina, izdržljivost, snaga i uspješnost u rješavanju tehničko-taktičkih elemenata u cjelini.

Brzina kao genetski ograničena sposobnost, može se kod igrača razvijati postepeno do određene granice i to primjenom različitih treninga. Zbog toga u procesu treninga treba upotrebljavati češće anaerobne treninge (sa i bez lopte) kako bi se s vremenom dobilo na kvaliteti i povećanju intervala koji bi doveli do specifične izdržljivosti u igri, koja je poznata kao izdržljivost u režimu promjenjive brzine.

HIPOTETSKI MODEL BRZINE
(Vuleta i sur. 2003)



2. RASPRAVA

Program specifične pripreme za razvoj brzine počine u drugoj etapi i prvom dijelu treće etape pripremnog razdoblja. Specifične kondicijske vježbe nastavljaju se i u natjecateljskoj etapi jer su idealan čimbenik u održavanju i razvoju određenih funkcionalno – motoričkih sposobnosti. Da bi se povećala brzina tj. tehniku pokreta (npr. trčanja naprijed, nazad, bočno kretanje, kretanje s promjenama smjera i kombinacije) moramo razvijati određene komponente: frekvenciju koraka, dužinu koraka, tehniku izvođenja, brzinsku izdržljivost, vrijeme reakcije, ubrzanje, snagu, silu i fleksibilnost. Razvijanjem ovih sposobnosti dobiva se dobra osnova kvalitetnog rukometnog kretanja što su odlični preduvjeti za dobar napredak u svladavanju tehničkih elemenata rukometne igre. Za razvoj tih sposobnosti koriste se različiti oblici metodičkih formi: stanična, kružna, cirkulatna i poligonska.

Najvažniji oblik brzine je maksimalna brzina trčanja ili sprint. Nikako se ne smije zaboraviti i brzina izvođenja tehničkih elemenata (tj. spoj tehnike trčanje s primitkom i predajom lopte u mjestu i kretanju, na kraćim i dužim udaljenostima).

Brzina trčanja može se razvijati kroz mnoge oblike treninga: treninga tehnike, relaksacije, povećanja mišićne mase, brzinske izdržljivosti, mišićne reakcije, specifične snage (brzinske snage, pliometrija), varijacije u količini opterećenja i regeneracije od prethodnog treninga.

U izboru organizacijskih oblika treninga prevladavaju individualni i skupni treninzi u razvoju brzine te frontalni rad koji utječe na ekipno reagiranje u području kondicijsko, tehničko-taktičkog djelovanja u maksimalnom brzinskom izvođenju zadataka

Poligonska metodička forma je dosta zastupljena u treningu specifičnih zadataka koji sadrže tehničko-taktičke elemente koji se sukcesivno izvode u određenom tempu.

Sredstva koja koristimo u treningu ovise o mogućnostima i opremi koju posjedujemo (palice, prepone, pojasevi, manžete, gume, bućice, teške lopte).

Odabrani oblici treninga za razvoj brzine usko su povezani, a to su: vježbe tehnike trčanje, trčanje preko palica i prepona, trčanje s opterećenjem (s pojasom, bućice, razni oblici

potezanja, trčanje uzbrdo..), trčanje s rasterećenjem (trčanje nizbrdo), trčanje s kontrastnim zadacima (prekorak, zakorak, dokorak, kretanja prema nazad...), skakačke vježbe i vježbe eksplozivne snage (horizontalnog i vertikalnog karaktera), vježbe adaptacije na opterećenje (intervali treninzi sa i bez lopte).

Primjeri vježbi trčanja bez lopte: niski skip preko palice, niski skip preko palica s ubrzanjem, visoki skip, visoki skip preko prepona s ubrzanjem, niski i visoki skip preko prepona s ubrzanjem, bočni skip preko prepona s ubrzanjem, jednonožni poskoci prema naprijed s ubrzanjem, poskoci na jednoj nozi s ubrzanjem, sprintovi s promjenom pravca kretanja, sprintovi iz različitih položaja, startna brzina (reakcija na podražaj), sprintovi sa opterećenjem (guma, pojas), sunožni poskoci preko prepona s ubrzanjem, bočni preskoci s ubrzanjem, jednonožni preskoci s ubrzanjem, pretrčavanje preko palica i prepona s ubrzanjem.

Manjak brzine, ubrzanja i trčanja vodi k sporom ritmu igre tj. određeni igrači izvode određene tehničko-taktičke zadatke sporije u odnosu na protivnika te smanjuju efikasnost udjela u igri. Imamo raznih primjera npr. prije svakog visokog i dalekog odraza izvodi se brz i tehničko pravilno izveden zalet. U komponiranju brzine i izvođenja tehničkih elemenata dolazi se do određenih kvalitativnih pomaka u samoj igri.

Uloga trenera u taktici izmjene ritma za vrijeme igre je veoma značajna. Zadatak trenera je da pripremi sve igrače kako u fizičkom, tako u teorijskom pogledu da razumiju značaj izmjene brzine i tempa u samoj igri. Da bi mogao djelovati za vrijeme igre trener treba biti upoznat s mogućnostima protivnika u svakom segmentu, poznavati mogućnosti ekipe, predviđati nadolazeće situacije, sa sposobnošću brzog i jasnog odlučivanja.

3. ZAKLJUČAK

Sportske igre, uključujući i rukomet, u posljednjih desetak godina značajno su se ubrzale tako da brzina i izdržljivost postaju dominantne sposobnosti koje bi svaki igrač trebao razvijati do maksimuma. Povezivanje tih sposobnosti s visokom tehničko-taktičkom naobrazbom može dovesti do visokog ritma igre koji povećava rezultatsku uspješnost ekipe, a istodobno igra postaje dinamičnija, raznovrsnija i atraktivnija.

4. LITERATURA

1. Brown, L., V. Ferrigno, V. Santana (2000): Traing for speed, Agility and Quickness. Human Kinetics, P.O.Box 5076, Champaign.

2. Čoh, M. (2003): Razvoj brzine u kondicijskoj pripremi sportaša. U: Zbornik radova Međunarodnog znanstveno – stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša» Zagrebački velesajam, Zagreb, 229-234.
3. Milanović, D., D. Vuleta, I. Gruić, S. Šimek (2003): Suvremene metode kondicijske pripreme rukometaša s posebnim osvrtom na pripremni period. U: Zbornik radova 27. seminara rukometnih trenera, Zagreb (u izradi).
4. Vuleta, D., D. Milanović, I. Gruić (2003): Kineziološka analiza rukometa u funkciji kondicijske pripremljenosti. U: Zbornik radova Međunarodnog znanstveno – stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša» Zagrebački velesajam, Zagreb, 491-495