

*Dinko Vuleta,  
Zlatko Šimenc,  
Igor Gruić,  
Sandro Grujoski*

## **VREDNOVANJE TEHNIČKO-TAKTIČKIH ELEMENATA VANJSKIH PUCAČA U RUKOMETU**

### **1. UVOD**

U rukometu sve se više javlja potreba za stvaranjem kriterija za procjenu, odnosno praćenje individualne i ekipne uspješnosti igrača. Rezultat ovisi o pripremljenosti rukometaša ali isto tako i o njihovoj interakciji tijekom složenih tehničko-taktičkih zadataka u igri. Pri tome se ne može nikako zanemariti utjecaj specifičnih, konativnih osobina i kognitivnih sposobnosti sudionika u igri.

Sustav kriterija za procjenu stvarne kvalitete rukometaša mora osigurati procjenu situacijske uspješnosti ili igračke učinkovitosti pojedinog igrača u odnosu na položaje u igri i etape igre. Očito je da natjecateljski uspjeh ovisi o kvaliteti igrača.

Procjena kvalitete pojedinog igrača može se obaviti na dva načina:

- subjektivnom procjenom rukometnih stručnjaka (iskustvom i znanjem – metoda subjektivne procjene eksperta (Vuleta, 1997),
- objektivnom procjenom učinka (praćenja, analize i vrednovanja standardnih pokazatelja situacijske efikasnosti) igrača na rukometnim utakmicama (Šimenc, Vuleta 1996, Vuleta 1989, Vuleta i sur. 1997, Brčić i sur. 1997, Rogulj, 2000, Vuleta i sur. 2003).

**Cilj rada** je vrednovanje, odnosno utvrđivanje važnosti tehničko-taktičkih elemenata vanjskih pucača u rukometu.

### **2. METODA RADA**

#### **Uzorak entiteta**

Uzorak entiteta u ovom istraživanju predstavljaju 134\* tehničko-taktička elementa rukometne igre. Uzorak je određen na temelju dosadašnjih teorijskih informacija u stručnoj literaturi koja sadrži određenu sistematizaciju, odnosno podjelu tehničko-taktičkih elemenata u rukometnoj igri, te dosadašnjeg osobnog iskustva u bogatoj rukometnoj igračkoj i trenerskoj praksi.

#### **Način prikupljanja podataka**

Ostvarivanje cilja ovog istraživanja podrazumijevalo je stanovit napor u izradi specifičnoga, u osnovi na svoj način originalnoga pa i nestandardnoga, eksperimentalnog nacрта uzorka entiteta, uzorka varijabli, sustava za procjenu uspješnosti ostvarivanja ciljeva rukometne igre.

Sustav specifičnih varijabli procijenit će vrhunski stručnjaci za koje se može tvrditi da imaju status vrhunskog rukometnog stručnjaka. Temeljni kriterij izbora stručnjaka bili su:

---

\* Popis tehničko-taktičkih elemenata se nalazi se u prilogu.

- osoba koja će se smatrati stručnjakom mora biti rukometni trener, rukometni stručni savjetnik, igrač ili predavač na kolegiju rukomet na Kineziološkom fakultetu (Fakultetu za fizičku kulturu);
- stručnjaci među trenerima mogu biti oni koji su bili treneri sastava koji je igrao u finalu europskoga klupskog natjecanja (Kup europskih prvaka, Kup pobjednika kupova, Kup IHF-a, odnosno EHF-a), treneri ili članovi stručnoga stožera reprezentacije koja je osvojila jednu od medalja na europskom prvenstvu, svjetskom prvenstvu ili olimpijskim igrama;
- rukometaš-igrač mora biti član sastava koji je igrao u finalu na europskom klupskom natjecanju (Kup europskih prvaka, Kup pobjednika kupova, Kup IHF-a, odnosno EHF-a), član reprezentacije koja je osvojila jednu od medalja na europskom prvenstvu, svjetskom prvenstvu ili olimpijskim igrama.

Odabrani rukometni stručnjaci odabrani su prema prethodnim kriterijima:

*kriteriju 1* – predavači na Kineziološkom fakultetu (Fakultetu za fizičku kulturu) – prof.dr.sc. Zlatko Šimenc, doc.dr.sc. Dinko Vuleta, doc.dr.sc. Krešimir Delija, mr.sc. Krešimir Pavlin i Zdravko Malić, prof;

*kriteriju 2* - treneri – Velimir Kljaić (OI 1996. Atlanta – zlato), Zdravko Zovko (SP 1995. Island – srebro, 1993/94. Kup prvaka I mjesto;

*kriteriju 3* - igrači – Goran Perkovac (SP 1995. Island – srebro, OI 1996. Atlanta – zlato, Mirko Bašić (OI 1984. Los Angeles, OI 1996. Atlanta – zlato).

Kako bi procjena bila objektivna, nepristrana i odgovorna način, svi su stručnjaci prethodno upućeni u metodologiju ocjenjivanja te ocjenama od 1 – 5 procijenili važnost svakog od 134 tehničko – taktička elementa gdje je: **ocjena 1** – vrlo slaba važnost, **ocjena 2** – važnost ispod prosjeka, **ocjena 3** – prosječna važnost, **ocjena 4** – visoka važnost, **ocjena 5** – izuzetno visoka važnost.

Rezultati procjene svake pojedine varijable za sve navedene mogućnosti uneseni su u prethodno pripremljene obrasce koji su bili osnova za statističku obradu.

### 3. REZULTATI I RASPRAVA

U skupini tehničko – taktičkih elemenata koji uvjetuju kvalitetnu igru *vanjskih pucača (igrača)* nalazi se 55 elemenata

Prvoj podskupini s ocjenom (5.0) važan te-ta element po mišljenju stručnjaka je *skok – šut sa zadržkom*. U drugoj podskupini nalazi se, ukupno pet te-ta elemenata, s istim vrijednostima. *Maksimalni jednonožni odraz*, osnovni je preduvjet da bi vanjski pucač mogao pucati sa zadržkom. Takvu konstataciju najbolje pokazuje testiranje Bilić Zvonimira na Fakultetu za fizičku kulturu, gdje je u početku izbačaja lopta na 319,8 cm, a nakon leta od 0.25 sekundi i zadržke, loptu izbacuje sa 300,3 cm.

Jednako važni tehničko – taktički elementi za vrhunske vanjske pucače su *varke* ili *finte* i to *varka lijevo – prolaz desno* (za ljevake obratno) i *varka s presvlačenjem*, zatim *varke lažnog šuta sa zemlje – skok – šut* ili neke druge lažne finte i načini šutiranja te *dvostruka varka u desno* (u lijevo). S obzirom na strogu selekciju igrača u obrani, naročito u plitkim zonskim formacijama (6:0, 5:1), gdje srednji obrambeni igrači moraju biti visoki, vanjski napadači ukoliko žele pucati preko bloka moraju pucati *skok – šut opruženom rukom*, kod kojega je kut između podlaktice i nadlaktice minimalan ili uopće ne postoji.

## NAJVAŽNIJI TEHNIČKO –TAKTIČKI ELEMENTI OD KOJIH OVISI USPJEŠNOST IGRE VANJSKOG PUCAČA

1. Šutiranje u skoku - skok šut sa zadržkom	5,00
2. Maksimalni jednonožni odraz	4,89
3. Varka ulijevo - prolaz desno	4,89
4. Varke s presvlačenjem	4,89
5. Varka lažnoga šuta sa zemlje - skok šut	4,89
6. Varka lažnoga šutiranja – šutiranje	4,89
7. Varka udesno - prolaz lijevo	4,78
8. Dvostruka varka udesno	4,78
9. Šutiranje u skoku - skok šut opruženom rukom	4,78
10. Hvatanje lopte dvjema rukama	4,67
11. Držanje lopte jednom rukom nathvatom	4,78
12. Šutiranje u skoku - skok šut, odraz suprotnom nogom	4,67
13. Šutiranje u skoku - šut od tla	4,67
14. Šutiranje sa tla - šut u visini i ispod visine koljena, iskorak suprotnom nogom - "Liebking"	4,67
15. Šutiranje sa tla - osnovnim udarcem - izbačaj iznad visine glave	4,67
16. Varka promjenom smjera i brzine kretanja	4,67
17. Varka lažnoga dodavanja – šutiranje	4,67
18. Varka lažnoga šutiranja – dodavanje	4,67
19. Varka lažnoga šuta šase - osnovni šut	4,67
20. Osnovno dodavanje	4,67
21. Varka lažnoga šuta - skok šut polueret	4,56
22. Dodavanje iz skoka	4,56
23. Držanje lopte s dvjema rukama	4,56
24. Šutiranje sa tla - šut opruženom rukom pored braniča, iskorak suprotnom nogom - "Selec"	4,44
25. Šutiranje u skoku - skok šut "polueret"	4,44
26. Predaja lopte jednom rukom	4,44
27. Varka lažnoga šuta šase – polueret	4,44
28. Varka lažnoga dodavanja – dodavanje	4,44
29. Prijenos lopte u skoku u pravcu suigrača	4,44
30. Dubinsko kretanje	4,44
31. Varka promjenom ritma i brzine kretanja	4,44
32. Doskok jednonožni	4,44
33. Dodavanje iz lakta prema van - "bekhend"	4,33
34. Dodavanje iz lakta prema unutra - "forhend"	4,33
35. Dodavanje iza leđa	4,33
36. Kretanje vođenjem lopte pravocrtno uz procjenu brzine i visine vođenja	4,33
37. Šutiranje sa tla - izbačaj iznad visine glave, iskorak istoimenom nogom	4,22
38. Varka lažnoga skok šuta - skok šut s izbačajem u visini boka	4,22
39. Maksimalna brzina kretanja	4,22
40. Kretanje vođenjem lopte promjenom smjera i brzine kretanja	4,22
41. Hvatanje visokih lopti	4,22
42. Pobiranje lopte dvjema rukama	4,22
43. Otkrivanje	4,11
44. Kretanje koracima	4,11
45. Varka naglim zaustavljanjem i ponovnim prijelazom u kretanje	4,11
46. Šutiranje sa tla - šut otklonom tijela u suprotnu stranu tijela, u odnosu na ruku šutiranja "polueret"	4,11
47. Varka lažnoga polaska u vođenje – šutiranje	4,11

48. Osnovno kretanje	4,11
49. Šutiranja sa tla - šut u visini boka pored braniča, iskorak istoimenom nogom	4,00
50. Šutiranja sa tla - šut u visini boka pored braniča, iskorak suprotnom nogom - "Jensen"	4,00
51. Šutiranje u skoku - skok šut sunožnim odrazom	4,00
52. Utrčavanje	4,00
53. Dodavanje od tla	4,00
54. Zaustavljanje lopte dvjema rukama	4,00
55. Dijagonalni stav	4,00

Kvaliteta vanjskih pucača ovisi o velikom broju tehničko – taktičkih elemenata, ali i o učinkovitosti, tj. broju upućenih i postignutih golova po utakmici. To u najvećoj mjeri omogućuje raznovrsnost, odnosno veliki broj različitih načina šutiranja iz skoka. Nema sumnje da su sve više puca s tla i iz skoka, ali sa što kraćom pripremom (zalet iz jednog koraka, sunožni odraz..). Kraća priprema je neophodna iz razloga jer su srednji braniči u obrani postali sve brži, pokretljiviji, sa sve većim skokom i boljom tehnikom blokiranja šutova sa zemlje ili iz skoka te je sve teže uputiti loptu prema голу, a da ona ne ostane u bloku. Po mišljenju eksperata sve se više koriste, zbog gore navedenog, tehnike šutiranja pored igrača u obrani – “*polueret*” i *šutiranje ispod i u visini koljena “Liebking”*, tako da braniči teško mogu blokirati.

Nema sumnje da vrhunski vanjski napadači moraju imati veliki i široki repertoar različitih načina dodavanja: *osnovni način, dodavanje iz skoka, dodavanje iz lakta prema van “bechend” i iz lakta prema unutra “Forhend”* kao i *dodavanje iza leđa* radi suradnje sa svim igračima u napadu.

Jedan od temeljnih tehničko – taktičkih elemenata vanjskih pucača je svakako *dubinsko kretanje*, koje je različito s obzirom na varijantu zonskog ili kombiniranog sustava protivničke obrane. Ukoliko protivnik igra neku od plitkih formacija dubinsko kretanje i položaj vanjskog igrača mora biti između 10-12 m, u koliko se igra dublja obrana 12-14 m, a kod agresivne varijante obrane čak od 14-16 m.

U posljednje vrijeme sve više se koristi *šut sa zemlje s iskorakom noge u odnosu na ruku sa kojom se šutira* da bi se na trenutak zburnila protivnička obrana, koja očekuje šut iskorakom suprotne noge u odnosu na ruku s kojom se šutira i tako dobije na vremenu da lopta prođe do gola i ne ostane u bloku.

*Utrčavanje* je jedan od važnih tehničko – taktičkih elemenata. Budući da se danas najčešće primjenjuju duboke zonske formacije. Iz tog razloga vanjski pucači, po mišljenju stručnjaka, moraju koristiti utrčavanja, naročito se to odnosi na položaj desnog vanjskog pucača ukoliko tu igra igrač čija je ruka šutiranja desna a ne lijeva. To ujedno dovodi do promjene sustava igre u napadu, gdje igraju dva kružna napadača, dva krila i dva vanjska igrača, lopta se kreće velikom brzinom te se pokušava stvoriti višak napadača na jednoj strani napada, a vanjski pucač često koristi *dodavanje lopte od tla* pivotu ili krilu izvan domašaja ruku igrača u obrani (braniča).

#### 4. ZAKLJUČAK

Na uzorku od 134 entiteta odnosno tehničko – taktička elementa rukometne igre, devet rukometnih stručnjaka vrednovalo je njihovu važnost za uspjeh igre vanjskih napadača (pucača). Na temelju dobivenih rezultata odnosno mišljenja može se zaključiti da je veliki broj (55) tehničko - taktičkih elemenata važan za uspjeh vanjskih igrača.

## LITERATURA

1. Brčić, B., N. Viskiće\_Štalec, Ž. Jaklinović- Fressl (1997). Analiza pogrešaka u rukometnoj igri. U: Zbornik tema XXI.seminara trenera, Rukometni savez Hrvatske, Pula.
2. Rogulj, N. (2000). Differences in situation-related indicators of handball game in relation to the achieved competitive results of the teams at 1999 World Championship in Egypt. *Kinesiology*, 32 (2): 32-74.
3. Šimenc, Z., D. Vuleta, B. Zelanto, S. Jerković, M. Blašković (1996). Analiza efikasnosti igre u rukometu. U: Zbornik radova III Konferencije o sportu Alpe- Jadran "Dijagnostika u sportu". Rovinj, 136-140.
4. Šimenc, Z., K. Pavlin, D. Vuleta (1998). Osnove taktike rukometne igre. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
5. Vuleta, D., Z. Šimenc (1989). Metodika obučavanja i trening vratara u rukometu. *Bilten* 1/89, Novo Mesto: Rukometna zveza Slovenije, 1-17.
6. Vuleta, D. (1997). Kineziološka analiza tehničko-taktičkih sadržaja rukometne igre. (Disertacija) Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
7. Vuleta, D., D. Milanović, H. Sertić (2003). Povezanost varijabli šutiranja na gol s konačnim rezultatom rukometnih utakmica Europskog prvenstva 2000. godine za muškarce. *Kineziologija* 35 (2): 168-183.

## PRILOG

Popis nositelja informacija ili entiteti tehničko-taktičkih elementa igre u napadu i obrani kako slijedi:

1. Start i startno ubrzanje
2. Osnovno kretanje
3. Maksimalna brzina kretanja
4. Maksimalni jednonožni odraz
5. Maksimalni sunožni odraz
6. Doskok jednonožni
7. Doskok sunožni
8. Prizemljenje do skleka
9. Prizemljenje rolanjem
10. Prizemljenje upijačem
11. Prizemljenje povaljkom leđnom
12. Varka promjenom smjera i brzine kretanja

13. Varka promjenom ritma i brzine kretanja
14. Varka naglim zaustavljanjem i ponovnim prijelazom u kretanje
15. Držanje lopte dvjema rukama
16. Držanje lopte jednom rukom uz pomoć druge ruke
17. Držanje lopte jednom rukom nathvatom
18. Hvatanje lopte dvjema rukama
19. Hvatanje lopte jednom rukom
20. Hvatanje visokih lopti
21. Hvatanje niskih lopti
22. Hvatanje teških lopti
23. Zaustavljanje lopte dvjema rukama
24. Zaustavljanje lopte jednom rukom
25. Pobiranje lopte dvjema rukama
26. Pobiranje lopte jednom rukom uz pomoć druge ruke
27. Pobiranje lopte jednom rukom
28. Preuzimanje lopte dvjema rukama
29. Preuzimanje lopte jednom rukom
30. Predaja lopte dvjema rukama
31. Predaja lopte jednom rukom
32. Kretanje koracima
33. Kretanje vođenjem lopte pravocrtno uz procjenu brzine i visine vođenja
34. Kretanje vođenjem lopte promjenom smjera i brzine kretanja
35. Kretanje okretima s loptom
36. Osnovno dodavanje
37. Dodavanje iz lakta prema van - "bekhend"
38. Dodavanje iz lakta prema unutra - "forhend"
39. Dodavanje iza leđa
40. Dodavanje iza glave
41. Dodavanje od tla
42. Dodavanje iz skoka
43. Odbijanje lopte u smjeru suigrača
44. Prijenos lopte dodavanjem od tla suigraču
45. Prijenos lopte u skoku u smjeru suigrača
46. Varka lažnog dodavanja - dodavanje
47. Varka lažnog šutiranja - dodavanje
48. Varka lažnog polaska u vođenje - dodavanje
49. Varka lažnog dodavanja - šutiranje
50. Varka lažnog šutiranja - šutiranje
51. Varka lažnog polaska u vođenje - šutiranje
52. Varka lažnog dodavanja - polazak u vođenje
53. Varka lažnog šutiranja - polazak u vođenje
54. Varka lažnog polaska u vođenje - polazak u vođenje
55. Varka ulijevo - prolaz desno
56. Varka udesno - prolaz lijevo
57. Varka s presvlačenjem
58. Varka s okretom
59. Dvostruka varka udesno
60. Varka lažnoga šuta sa zemlje - skok šut
61. Varka lažnoga šuta - skok šut polueret
62. Varka lažnoga skok šuta - skok šut, izbačaj u visini boka
63. Varka lažnoga šuta šase - osnovni šut
64. Varka lažnoga šuta šase - polueret
65. Šutiranje sa tla - osnovnim udarcem - izbačaj iznad visine glave
66. Šutiranje sa tla - izbačaj iznad visine glave, iskorak istoimenom nogom
67. Šutiranje sa tla - šut opruženom rukom pored braniča, iskorak suprotnom nogom - "Selec"
68. Šutiranje sa tla - šut u visini boka pored braniča, iskorak suprotnom nogom - "Jensen"
69. Šutiranja sa tla - šut u visini boka pored braniča, iskorak istoimenom nogom
70. Šutiranje sa tla - šut u visini i ispod visine koljena, iskorak suprotnom nogom - "Liebking"
71. Šutiranje sa tla - šut otklonom tijela u suprotnu stranu u odnosu na ruku šutiranja - "polueret"
72. Šutiranje sa tla - šut iz lakta prema unutra

73. Šutiranje sa tla - "šrauba"
74. Šutiranje u skoku - skok šut, odraz suprotnom nogom
75. Šutiranje u skoku - skok šut sunožnim odrazom
76. Šutiranje u skoku - skok šut sa zadržkom
77. Šutiranje u skoku - skok šut opruženom rukom
78. Šutiranje u skoku - skok šut "polueret"
79. Šutiranje u skoku - skok šut s izbačajem u visini boka
80. Šutiranje u skoku - šut iz lakta, rotacija prema unutra, "zavrtuljak"
81. Šutiranje u skoku - šut iz lakta, rotacija prema van
82. Šutiranje u skoku - šut lagani u visini glave, "suharak"
83. Šutiranje u skoku - šut parabolom iznad glave, "lob"
84. Šutiranje u skoku - šut od tla
85. Šutiranje prijenosom lopte u skoku iznad vratarova prostora - "cepelin"
86. Šutiranje u skoku i padu - šut odrazom, otklonom i padom u suprotnu stranu u odnosu na ruku kojom se izvodi bacanje - "eret"
87. Šutiranje u skoku - "šrauba"
88. Šutiranje s padom na leđa
89. Insceniranje sedmerca
90. Otkrivanje
91. Utrčavanje
92. Pretrčavanje
93. Paralelni stav
94. Bočna pokretljivost
95. Dijagonalni stav
96. Dubinsko kretanje
97. Pravodobni izlazak na napadača
98. Oduzimanje lopte izbijanjem
99. Oduzimanje lopte skidanjem – rolanjem
100. Oduzimanje lopte presijecanjem
101. Blokiranje niskih i poluvisokih lopti
102. Blokiranje visokih lopti
103. Blokiranje lopti upućenih iz skok šuta
104. Pokrivanje igrača s loptom
105. Pokrivanje igrača bez lopte
106. Praćenje igrača s loptom
107. Preuzimanje igrača s loptom
108. Hvatanje ili obuhvaćanje napadača
109. Odguravanje napadača
110. Praćenje igrača bez lopte
111. Predaja igrača
112. Sprečavanje napadača bez lopte zatvaranjem puta
113. Odguravanje napadača bez lopte
114. Obuhvaćanje napadača bez lopte
115. Varka kod pokrivanja napadača bez lopte
116. Varka kod oduzimanja lopte presijecanjem
117. Varka kod blokiranja lopte
118. Varka lažnog ponašanja – lažni pogled
119. Varka lažnog ponašanja – lažno usmjeravanje pažnje braniča
120. Varka lažnog ponašanja – lažno postavljanje
121. Vratarov stav
122. Promjena stava u odnosu na napadača s loptom i pravodobno kretanje
123. Tehnike obrane visoke lopte
124. Tehnike obrane poluvisoke lopte
125. Tehnike obrane niske lopte
126. Tehnike obrane udarac s krilnih pozicija
127. Tehnike obrane udaraca s pozicije kružnog napadača
128. Tehnike obrane udaraca iz skok šuta s vanjskih pozicija
129. Tehnike obrane sedmerca i taktiziranje
130. Tehnike obrane "zicera"
131. Tehnike obrane udaraca iz protunapada

132. Vratarkovo pravodobno i precizno dodavanje lopte igraču u protunapadu

133. Sprečavanje protunapada izlaskom iz vratarka prostora

134. Dolazak u posjed lopte upućene na vrata ili odbijene od vrata (aut) te predaja lopte u igru