

VREDNOVANJE OSNOVNIH TEHNIČKIH ELEMENTATA RUKOMETNE IGRE

1. UVOD

Rukometna igra bogata je strukturama gibanja s loptom i bez lopte, a vrlo je bitno da svaka igračica savlada osnovne tehničke elemente. Pri radu sa mlađim uzrastom rukometašica, potrebno je odrediti koja su to osnovna motorička znanja rukometne igre koje ćemo vrednovati pri ocjenjivanju kao kriterijske za prelazak u viši rang trenažnog procesa. Te kriterije, tj. tehničke elemente, potrebno je utvrditi na početku trenažnog procesa sa populacijom s kojom provodimo usvajanje i usavršavanje istih, te im iste opisati i demonstrirati u sintetičkoj metodi vježbanja, a bez čije usvojenosti nije moguće preći u kompleksniji oblik trenažnog procesa.

Kod vrednovanja osnovnih tehničkih elemenata, potrebno je planski odrediti za koje teme je potrebno koliko vremena, tj. ponavljanja za usvajanje istih. Također potrebno je odrediti homogene grupe za mlađi uzrasta rukometašica kako bi se svaka grupa i rukometašica u njoj motivirala za usvajanje osnovnih elementarnih tehnika rukometne igre, jer igračici koja je vidljivo naprednija u odnosu na druge igračice u grupi u kojoj se nalazi, s vremenom zanimanje, koncentracija i motivacija opada i neće biti progresije u usvajanju tehničkih elemenata.

Isto tako, potrebno je sustavno praćenje usvojenih elemenata koji se provode kroz trenažni proces preko tranzitivnih testova za koje ćemo dati potrebne smjernice za daljnji rad i potrebne korekcije pri metodama rada sa mlađim uzrastom, kao i ranije spomenuto formiranje homogenih grupa, a na osnovu rezultata izrada izvedbenog programa za svaku homogenu grupu poradi ispravljanja grešaka koje želimo ispraviti u što kraćem roku.

2. CILJ RADA

Odrediti osnovne tehničke elemente koji su potrebni za usvajanje u rukometnoj školi za mlađe rukometašice (početnike od 10 godina na više). Kako bi vrednovanje bilo na razini minimalno potrebnog, treba biti objektivno i realno, a ocjenjivanje se odvija prema točno utvrđenom kriteriju, odnosno normama i standardima. Vrednovanje motoričkih znanja može se vrši numerički npr. od 1 do 5 za provedbu motoričkih znanja u standardnom obliku izvođenja kroz tranzitivna provjeravanja tijekom sezone tj. trenažnog procesa.

Za primjer opisat ćemo vrednovanje osnovnih tehničkih elemenata ocjenama od 1 do 5 tehniku elementa vođenja lopte rukom: odličan-ako igrač vodi loptu pravilno pored i malo ispred tijela, pravilno je potiskuje i prihvaća, a pogled je usmjeren ispred sebe, vrlo dobar-ako vodi loptu uglavnom pravilno, ali mu je pogled usmjeren prema lopti; dobar-ako pri vođenju lopte ima kontrolu nad njom, ali su mu pokreti ruke i šake previše kruti, zbog čega katkad loptu ne potiskuje, već udara, »pljuska«; dovoljan-ako uspijeva voditi loptu, ali ju ne potiskuje, već najčešće udara, zbog čega nema stalnu kontrolu nad njom; nedovoljan-ako vodi loptu ispred sebe, ali ju uopće ne potiskuje, već stalno udara, zbog čega ju ne uspijeva voditi.

Vrednovanje osnovnih tehničkih elemenata je osobito važno i kreće se od jednostavnih prema složenim elementima. Na početku usvajanja tehničkih elemenata se radi statično, a u kasnijoj fazi dinamično tj. iz kretanja.

3. METODE RADA S MLADIM RUKOMETAŠICAMA

Pri usvajanju tehničkih elemenata posebnu pozornost treba obratiti primjeni metoda rada i to: metoda usmenog izlaganja, metoda demonstracije, metoda postavljanja i rješavanja motoričkih zadataka, standardno ponavljajuća metoda, situaciona metoda, sintetička metoda.

Kao prvu ćemo spomenuti metodu usmenog izlaganja. Ova metoda je važna pogotovo kod rada sa mlađim uzrastom pri učenju novih tehničkih elemenata, jer na taj način u početnoj fazi učenja dajemo im detaljan opis tehnike koju trebaju savladati.

Metoda demonstracije je vrlo važna u savladavanju tehnike rukometnih elemenata koja se uče, jer mlađe rukometašice na taj način obijaju vizualnu sliku i što jasniju predodbu o tehničkom elementu koji trebaju naučiti.

Metoda postavljanja rješavanja motoričkog zadatka i to na višoj razini, jer mladim rukometašicama moramo odrediti formu i karakter zadatka koji uče, kako ne bi usvojile tehničke elemente na nepravilan način što je kasnije teško ispravljati. Ova metoda se primjenjuje na početku učenja tehničkih elemenata.

Metoda standardno ponavljajućeg vježbanja se primjenjuje pri savladavanju tehničkih elemenata, s obzirom na opterećenje primjenjuje se isprekidana ili intervalna metoda vježbanja, jer nakon učenja određenog elementa dajemo novi zadatak ili ponavljamo isti ako ga nisu u potpunosti savladale.

Situaciona metoda vježbanja tehničkih elemenata se primjenjuje u kasnijoj fazi učenja tehničkih elemenata kada su mlađe rukometašice već ovladale osnovnom tehnikom izvođenja i mogu tu novousvojenu radnju primjenjivati i u natjecateljskim uvjetima sa aktivnom obranom u fazi napada. Kada ćemo preći na ovu metodu, trener treba posebno voditi brigu, jer ako se prerano uđe u situacionu metodu vježbanja, efekt kod mlađe rukometašice može biti kontraproduktivan, jer će pod opterećenjem raditi više pogrešaka i motivacija za rad će opadati.

Sintetička metoda vježbanja se u najvećoj mjeri primjenjuje kod učenja rukometnih tehničkih elemenata zbog toga što je najprirodnija rukometnoj igri. Kretne strukture u toj fazi učenja su jednostavne, pa se mogu učiti u cjelini.

4. TEMELJNI TEHNIČKI ELEMENTI PRI UČENJU RUKOMETA

Kada raspravljamo o tehničkim elementima rukometne igre, ne možemo, a da ne spomenemo taktiku, jer su pripreme, odnosno vježbanje tih elemenata, samo teorijski djeljive, te se, uglavnom, trenirajući jedne, treniraju i druge. Sam trening je gotovo nemoguće strogo dijeliti i ograničiti trenirajući samo tehniku ili samo taktiku, ali ipak kod rada sa mladim rukometašicama (preporučljivo od 4 do 6 raz. Os. škole), više se rade elementi tehnike rukometne igre i to 60-70% u treningu je zastupljena tehnika, 10-20% taktika i do 10% fizička priprema. Zadatak unutar svakog treninga ukazuje na važnost svladavanja osnovnih tehničkih elemenata koji će u kasnijoj fazi trenažnog procesa rezultirati i dobrim temeljem za prilagodbu mladih rukometašica na taktičke zadatke unutar rukometne igre, jer će osnovni tehnički elementi preći u fazu automatizma tj. rada bez gubljenja vremena na pravilno hvatanje lopte sa jednom rukom, dvije ruke, dodavanje sa jednom ili dvije ruke, a ove navedene elemente igračice moraju imati u podsvjesnom memorijskom sustavu kako bi neopterećeno mogle taktički misliti u igri.

U prvim počecima rada s mladim rukometašicama, moramo početi kroz najprostije elemente igre koje će ih zainteresirati, a ujedno i natjerati da već tada počnu primjenjivati osnove tehničkih elemenata, što od trenera koji radi sa početnicama zahtijeva puno kreativnosti, strpljenja, psihološke podrške mladim rukometašicama, te dakako organizacijske sposobnosti.

Vrednovanje tehničkih elemenata za rad s mladim rukometašicama je potrebno kriterijski posložiti od jednostavnih prema složenim elementima, te na kraju trenažnog procesa iste i ocijeniti kako bi se mogle stvarati homogene grupe igračica, a one koje ne prođu kriterijski test i dalje ostaju u početnoj grupi. Nabrojat ćemo osnovne tehničke elemente koje vrednujemo po stupnju složenosti izvođenja, a one se zajednički nazivaju motorička znanja i to su:

ZA IGRAČE

- hvatanje sa dvije ruke
- dodavanje sa dvije ruke (iz mjesta i kretanja)
- dodavanje sa jednom rukom - boljom
- dodavanje sa jednom rukom - lošijom
- šutiranje iz prvog koraka
- šutiranje iz drugog koraka
- šutiranje iz trećeg koraka
- vođenje lopte (nisko, srednje, visoko) - boljom rukom

- vođenje lopte (nisko, srednje, visoko) - lošijom rukom
- šutiranje iz drugog koraka u visini kuka
- šutiranje iz skoka sa krila, srednjeg vanjskog i lijevog i desnog vanjskog i pivota
- šutiranje pomoću lob udarca
- fintiranje (varka u lijevu i desnu stranu)
- bočno dodavanje jednom rukom
- bočno hvatanje s dvije ruke
- bacanje dugačkih lopti
- hvatanje dugačkih lopti
- dodavanje od tla boljom rukom
- dodavanje od tla lošijom rukom
- šut sa pozicije pivota (linije 6 m) i amortizacija pada (t.z.v upijač)
- šut sa pozicije pivota 6 m leđima okrenuti i nakon toga pad kroz kolut nazad
- šut sa krilne pozicije i amortizacija pada (t.z.v. klizač)
- skok šut iz zaleta sa pozicije srednjeg vanjskog i amortizacija pada kroz kolut naprijed
- križanje sa jednim parom

VRATARI

U početnoj fazi učenja tehničkih elemenata treba više obraćati pozornost na savladavanje igračkih tehnika dok se kasnije može selektirati igrače u vratareve tehnike i to one za koje utvrdimo da imaju motoričke i antropološke predispozicije:

- obrana niskih lopti
- obrana poluvisokih lopti
- obrana visokih lopti
- obrana s krila niske, poluvisoke i visoke lopte
- obrana sedmeraca.

5. ZAKLJUČAK

Može se zaključiti da skup osnovnih tehničkih elemenata treba odrediti i iste provjeravati kao kriterijske za prelazak na višu razinu trenažnog procesa kada se ustanovi da su mlade rukometašice (početnice) usvojile tehničke elemente u osnovnoj strukturi gibanja.

Osnovna motorička znanja rukometne igre je nešto bez čijeg uspješnog savladavanja ne treba usvajati nova tehnička znanja dok osnovna nisu usvojena u zadovoljavajućoj razini, a koje provjeravamo kroz kriterijske testove kontinuirano kroz trenažni proces i nakon odrađenog planiranog broja ponavljanja osnovnih motoričkih znanja koje smo na početku trenažnog procesa odredili kao primarna.

Sve gore navedeno je u cilju pozitivnog selektiranja mladih rukometašica, kao bi postigli što homogenije skupine igračica s obzirom na znanje i talentiranost za rukometnu igru .

6. LITERATURA

- Findak, V. (1999): Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Zagreb, Školska knjiga
 Relac, M , (2000): Glasnik Hrvatski savez sportske rekreacije "Sport za sve"
 Malić, Z, (1999): "Rukomet-pogled s klupe", Zagreb, HSRT»Kustoš»
 Tudor, O.B, (2001): "Periodizacija-teorija i metodologija treninga", PhD HKŠS.

<p>Autor: MARIO KEŠKIĆ prof. Zvonarska 52 Vinkovci 32100 , e-mail:mario.kes@vk.hinet.hr Tel-032/370 466 mob 091/584 5767</p>
