

*Mirela Bjelobrk
Katarina Ohnjec
Igor Gruić*

PRIMJENA POLIGONA PREPREKA U RADU S RUKOMETAŠICAMA MLAĐIH DOBNIH SKUPINA

1. UVOD

U radu s rukometašicama mlađih dobnih skupina najčešće se koriste frontalni oblik rada, te jednostavni skupni oblici kao što su rad u parovima, u trojkama, u četvorkama i sl. Primjena složenih skupnih oblika rada (rad u stanicama, rad na stazi, kružni oblik rada i poligon prepreka) u praksi su zastupljeni u znatno manjoj mjeri. U svladavanju pojedinih elemenata rukometne tehnike, te unapređenju bazičnih motoričkih sposobnosti najpraktičnije je upotrebljavati frontalni oblik rada zbog preglednosti pri izvođenju i mogućnosti učenja na tuđim pogreškama, no, problem nastaje zbog smanjenog intenziteta opterećenja kroz neefektivno tzv. "čekanje na red". Rad s mlađim dobnim kategorijama u većini rukometnih klubova podrazumijeva provođenje trenažnog procesa u malim (košarkaškim) dvoranama ili na polovini rukometnog igrališta, a primijenjena trenažna pomagala često nisu prikladna ili ih nema dovoljno. Prethodno navedeno potencirano činjenicom o maloj kvantiteti trenažnog rada (mali broj trenažnih sati), upućuje na prijeko potrebno usmjeravanje procesa programiranja treninga prema maksimizaciji efektivnog vježbanja. Jedno od mogućih rješenja očituje se u primjeni složenih skupnih oblika rada.

"Poligon prepreka podrazumijeva sukcesivno izvođenje određenog broja tjelesnih vježbi prigodom čega učenik treba svladati prirodne i umjetne prepreke koje se nalaze na otvorenom ili u zatvorenoj prostoriji, i to u što kraćem vremenu". (Findak, 1999.). Poligon se smatra "zahvalnim" metodičkim organizacijskim oblikom rada, jer nema ograničenja s obzirom na spol, dob, predznanje djece i uvjete rada, iako su to činjenice koje je potrebno uvažavati pri njegovoj konstrukciji. Broj ponavljanja ovisi o vrsti poligona i primarnom cilju. Poligon je moguće svladavati u zadanoj jedinici vremena ili na zadani broj ponavljanja u jedinici vremena. Postojeći pojavi oblici poligona prepreka umjetni, prirodni, kombinirani, jednostazni, dvostazni, višestazni (prema Findak, 1999.) primjerena su za rad s populacijom mladih rukometašica.

2. PRIMJERI POLIGONA PREPREKA U RADU S MLADIM RUKOMETAIŠICAMA

U ovom radu prikazano je nekoliko primjera poligona prepreka u pretvarajućem nizu od bazičnih, preko specifičnih do situacijskih poligona prepreka primjerenih u radu s mlađim dobnim skupinama rukometašica.

1. Bazični poligon prepreka

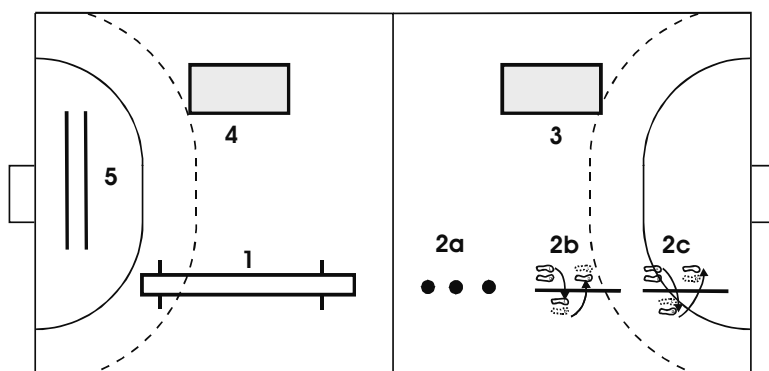
Prema pojedinim dijelovima trenažne jedinice ovaj oblik rada moguće je primjenjivati u uvodno – pripremnom dijelu treninga (podizanje radne temperature) te u glavnom dijelu treninga (unapređenje motoričkih sposobnosti - koordinacija, agilnost, eksplozivna snaga, preciznost i dr.). Osnovne sastavnice za kreiranje pojedinih prepreka tog poligona čine prirodni oblici kretanja: hodanja, trčanja, skokovi, penjanja, provlačenja, kolutanja, kotrljanja i sl. Na Slici 1. prikazan je poligon prepreka čije svladavanje podrazumijeva sljedeći redoslijed te oblik prelaženja postavljenih prepreka i markacija:

1. Hodanje preko švedske klupice – s dopunskim zadacima za održavanje ravnoteže:
 - a) hvatanje i dodavanje lopte,
 - b) pretrčavanje klupice,
 - c) “dječji poskoci”,
 - d) hodanje po klupici sa završnicom trokorakom s odrazom i doskokom na strunjaču u desno.
2. Skokovi po podnim markacijama i preko linije – zadatak je izvoditi skokove preko svih oznaka tako da naskok na svaku markaciju bude što precizniji, a moguće varijante su:
 - a) sunožni skokovi naprijed,
 - b) jednonožni skokovi preko linije – odraz lijevom nogom u desno, desnom u lijevo,
 - c) jednonožni skokovi preko linije – odraz lijevom nogom u lijevo, desnom u desno.

Sposobnost kontrolirane izvedbe navedenih skokova u bazičnim uvjetima pretpostavka je izvođenju svih načina šutiranja iz skoka te izvođenja finti s i bez lopte.

3. Kolut naprijed – neposredno prije dolaska do strunjače izvodi se sunožni odraz i istodobno postavljanje ruku na strunjaču. Pri izvođenju rotacije posebnu pozornost treba usmjeriti na pravilno postavljanje glave neposredno prije izvođenje elementa (brada na prsa, postavljanje potiljka na strunjaču), te na хват za koljena prilikom podizanja. Izvođenje se može modificirati primjenom:

- a) koluta naprijed preko ramena,
 - b) letećeg koluta.
4. Kotrljanja oko uzdužne osi po strunjači – zadatak je leći na leđa, maksimalno opružiti tijelo te cijelom dužinom strunjače izvoditi rotacije oko uzdužne osi. Vježbom se stvaraju preduvjeti za rotaciju oko uzdužne osi tijela prilikom izvođenja prizemljenja rolingom u rukometno igri.
 5. Step korak preko vijača na tlu – brzim koračanjem lijevom i desnom nogom potrebno je svladati prostor izvan i unutar postavljenih vijača na tlu. Povećana frekvencije koraka u brzom koračanju pretpostavka je brzoj i pokretljivoj aktivaciji nogu posebno u obrambenim aktivnostima rukometne igre.



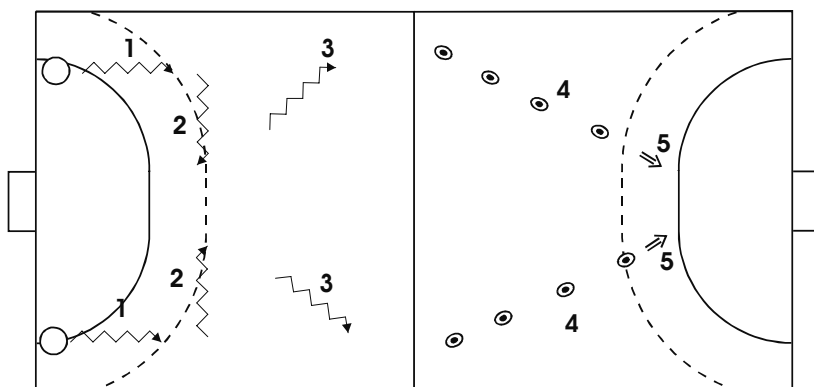
Slika 1. Primjer bazičnog poligona prepreka

2. Specifični poligon prepreka

Ovaj oblik poligona prepreka primjenjiv je: a) u pripremnom dijelu treninga za podizanje tjelesne temperature i pripremu organizma za povećane napore u daljnjem tijeku treninga, pri čemu vježbe treba izvoditi u početku manjim intenzitetom s laganim ubrzanjem, te b) u glavnom dijelu treninga za unapređenje razine motoričkih sposobnosti i znanja. Pri svladavanju postavljenih prepreka svaka rukometašica ima rukometnu loptu, čime svaki oblik kretanja dobiva svoju specifičnost s obzirom na primjenu u pojedinim dijelovima rukometne igre. Na Slici 2. prikazan je dvostazni poligon prepreka u kojem se vođenjem rukometne lopte svladavaju postavljeni zadaci.

1. Niski skip s vođenjem lopte – iz početnog položaja iza linije zadatak je izvesti niski skip s istodobnim vođenjem lopte “boljom” rukom. Varijante zadatka su:
 - a) vođenje lopte “slabijom” rukom,
 - b) vođenje naizmjenično lijevom i desnom rukom,

- c) kretanje “cik-cak” u niskom skipu,
 - d) kretanje naprijed nazad.
2. Visoki skip s vođenjem lopte – zadatak je nastaviti kretanje visokim skipom uz istodobno vođenje lopte boljom rukom. Mogućnost varijanti tog zadatka identična je s prethodno navedenim oblicima vezanim uz kretanje vođenjem u niskom skipu.
 3. Bočno kretanje uz vođenje lopte boljom rukom – rukometašice se kreću bočnom dokoračnom tehnikom po liniji. Istodobno vode lopte “boljom” rukom. Posebno obratiti pozornost na položaj tijela pri izvođenju zadatka (lagano se spustiti u koljenima, lagani pretklon trupa, pogled usmjeren prema naprijed). Zadatke modificirati uvođenjem:
 - a) obveznog vođenja lopte “bližom” i “daljom” rukom u odnosu na smjer kretanja,
 - b) vođenja lopte naizmjenično lijevom i desnom rukom,
 - c) izvođenjem bočnog dijagonalnog kretanja u lijevu i desnu stranu.
 4. Vođenje lopte oko stalaka – zadatak je voditi loptu boljom rukom oko stalaka uz naglašavanje promjene pravca kretanja nakon obilaska stalaka
 5. Skok šut na gol – završni zadatak u poligonu predstavlja izvođenje skok šuta na sljedeće načine:
 - a) skok šut s 9 m preko paravana,
 - b) skok šut sa 6 m nakon primjene finti,
 - c) skok šut sa 6 m nakon prolaza između stalaka (uskokom u vratarev prostor),
 - d) sve varijacije šutiranja na dodanu loptu.

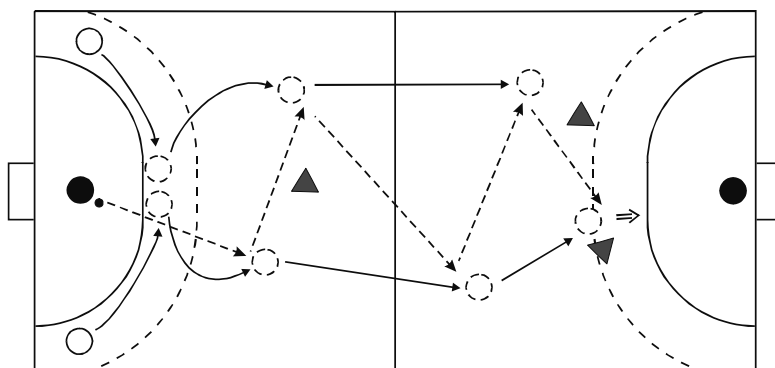


Slika 2. Primjer specifičnog poligona prepreka

3. Situacijski poligon prepreka

Ovaj oblik poligona prepreka koristi se u glavnom dijelu treninga s primarnim ciljem usavršavanje motoričkih znanja odnosno postignuća u situacijskim uvjetima rukometne igre. Na Slici 3. prikazan je jedan od mogućih oblika situacijskog poligona koji se izvodi u parovima, a sastoji se od sljedećih zadataka:

1. Bočno kretanje – obje igralice istodobno kreću iz svog kuta igralište (sjecište osnovne linije i linije 6 m) te se kreću bočno u obrambenom stavu po liniji 6 metara. Na središnjem dijelu linije 6 m, nakon zajedničkog skoka u blok, slijedi polukružno otvaranje u polukontru s proigravanjem od golmana. Obrambeno kretanje (dubinsko kretanje, izlazak na igrača s postavljanjem ruku za prekršaj i sl.) te različiti zadaci neposredno prije otvaranja u polukontru (zajednički blok s pljeskom, podizanje iz sjeda ili ležanja) prostor su za moguće modifikacije početnih zadataka tog poligona.
2. Igra 2:1 u prvoj polovini igrališta. Zadatak je primjenom finte ili proigravanja proći obrambenog igrača i nastaviti se kretati prema голу. Varijante s i bez vođenja lopte primjenjive su u prvom i u drugom dijelu prelaženja s jedne na drugu stranu igrališta.
3. Na drugoj polovini igrališta u obrani se nalaze dva igrača. Zadatak je odigrati 2:2 i u konkretnoj situaciji primijeniti jedno od sljedećih rješenja u cilju pronalaska najbolje prilike za šut na gol: izmjenom mjesta stvoriti situaciju za šutiranje preko bloka, ubadanjem između dva igrača stvoriti višak na jednoj strani, stvoriti uvjete za slobodan šut prema голу primjenom jednog od načina fintiranja s loptom u igri jedan na jedan ili utrčavanjem u slobodan prostor iza obrambenih igrača i sl.



Slika 3. Primjer situacijskog poligona prepreka

3. ZAKLJUČAK

Racionalizaciju, optimizaciju, intenzifikaciju trenažnog procesa u smjeru unapređenja motoričkih sposobnosti te usavršavanje elemenata rukometne tehnike moguće je ostvariti primjenom strukturalno različitih poligona prepreka. Monotonija i jednoličnost u ponavljanju trenažnih operatora pretvarajućim pristupom su izbjegnute, a pozitivna refleksija očita je u reakcijama mladih sportaša. Dodatni angažman od strane trenera i igrača, u vidu pripreme i realizacije takvih oblika trenažnog rada, prijeko je potreban za postizanje raznovrsnosti, kompleksnosti, povećane motivacije i sl., s generalnim ciljem sveukupnog razvoja mladih rukometašica.

4. LITERATURA

1. Gruić, I. (2007.). *Rukomet – samo sport ili aktivnost s funkcijom optimalnog biopsihosocijalnog razvoja djece i mladih?* U Zbornik radova VII. konferencije o sportu Alpe-Jadran, Opatija, 31. svibnja - 3. lipnja 2007. (str. 207-211). Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa RH
2. Findak, V. (1999.). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture*, Zagreb: Školska knjiga
3. Zvonarek, N., Tomac, Ž. (1999.). *Mini rukomet*. Zagreb: Hrvatski rukometni savez.