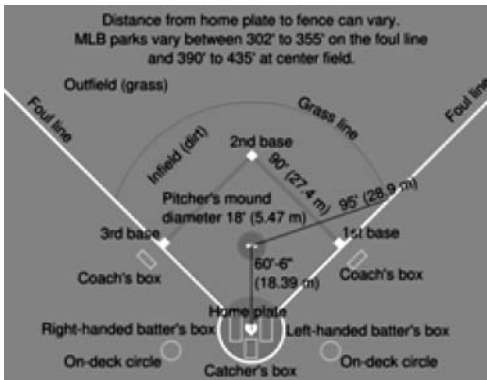


**Damir Mandić**  
**Maja Horvatin-Fučkar**

## OSNOVE ELEMENATA TEHNIKE U BASEBALLU I SOFTBALLU

### 1. UVOD

Baseball (eng. *base* - baza, *ball* - lopta) je kompleksna ekipna sportska igra iz grupe „*bat-and-ball*” („palica-loptica”) igara koja se igra na terenima specifičnog oblika. Nastao je u Sjedinjenim Američkim državama u 18. stoljeću, gdje danas ima „kultni status”. Popularna je u zemljama sjeverne, srednje Amerike i istočne Azije. Američki vojnici, koji su boravili u Splitu tijekom Prvog svjetskog rata, spominju se kao prvi baseball igrači na prostoru Hrvatske. Danas je sa baseballom u Hrvatskoj, upoznat vrlo mali broj ljudi iako je još davne 1974. godine osnovan prvi Baseball klub Salona u Splitu. U sklopu *Hrvatskog baseball saveza* egzistira relativno mali broj klubova, a za njihovu organizaciju, egzistenciju i funkcioniranje zaduženi su uglavnom entuzijasti i zaljubljenici u ovaj sport. Iz baseballa koji se igra samo u



muškoj konkurenciji nastao je softball. Igra modificiranih pravila, na manjim terenima koju igraju i muškarci i žene. Danas se natjecanja u baseballu i softballu Hrvatskoj održavaju u četiri dobne kategorije: mladež, kadeti, juniori i seniori. Baseball i softball utakmice se igraju između dviju ekipa od devet igrača u igri. Cilj igre je u 9 promjena (eng. *inning*) u baseballu i 7 promjena u softballu osvojiti što veći broj bodova (eng. *run*) u napadu. Ekipa u napadu

udarajući bačenu lopticu i optrčavanjem oko sve 4 baze, postavljenih u obliku kvadrata (eng. *diamond*), osvaja bod, dok istodobno obrambena ekipa nastoji izbaciti 3 napadača (eng. *outs*) kako bi došli u poziciju napada. Svaka akcija u baseballu započinje bacačem koji se nalazi na izdignutoj površini (eng. *pitcher's mound*), 18.39 m (6'6" inča) udaljenog od kućne baze (eng. *home plate*), pored koje se nalazi udarač u prostoru (eng. *batter's box*). Kućna baza s ostalim bazama čini kvadrat stranica duljine 27.4 m (90 *feeta*). Od kućne baze prema prvoj i prema trećoj bazi protežu se tzv. *foul* linije omeđujući unutrašnje polje (eng. *infield*) sve do kraja vanjskog polja (eng. *outfield*), tj. granice terena, čineći teren specifičnog izgleda. U softballu, su

dimenzije igrališta znatno manje, tako je udaljenost između baza 18.29 m (60 feeta), a bacač baca lopticu od linije (eng. *pither's plate*) koja je 13.11 m (43 feeta) za djevojke i 14.02 m (46 feeta) za muškarce udaljena od kućne baze.

## 2. BACANJE

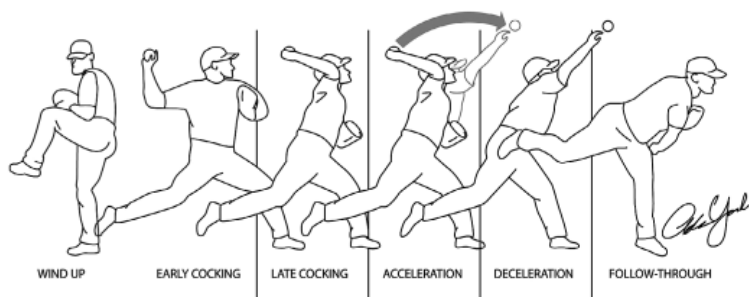
Bacanje je jedan od osnovnih elemenata tehnike koje je potrebno savladati kako bi igrači ekipe u obrani međusobno mogli precizno dodavati loptice i izbacivati igrače ekipe u napadu. Ovdje nije riječ o bacanju kojim bacač pokušava izbaciti udarača (*pitching*), nego bacanje (*throwing*) koje igrači ekipe u obrani koriste kako bi se međusobno dodavali s ciljem izbacivanja trkača s baza. Pokret bacanja pri dodavanju igrača ekipe u obrani jednak je i u baseballu i softballu. Baseball loptica je izrađena od kože bijele boje koja je spojena s ukupno 108 šavova, koji omogućavaju bacačima davanje dodatnih, različitih rotacija. Jezgra loptice je od pluta ili gume koja je omotana špagom i presvučena kožom. Opsega je 23 cm, težine od 142 g. Softball loptica je najčešće žute boje i nešto je veća i teža od baseball loptice, opsega je 30.5 cm, težine 178-198 g.



Loptica se u ruci „pravilno” drži za šavove, dominantno sa tri prsta (odvojenim palcem od kažiprsta i srednjeg prsta), a prije bacanja se nalazi se u rukavici ispred tijela.



Kretnja bacanja započinje iz bočnog položaja bacača s obzirom na partnera (suigrača), lijevim ramenom i lijevom nogom naprijed (kod dešnjaka). Nakon suručnog kružnog luka prema dolje do predručenja dolje – desno, desna ruka nastavlja kretnju, bacanjem loptice iz lakta, dok se lijeva blokira uz tijelo. Iskorakom počućnjem lijevom započinje faza zamaha i izbačaja loptice, a završava pretklonom trupa i prijenosom težine tijela na lijevu, s pogrčenim zanoženjem desne, koja se nakon izbačene loptice spušta na tlo, u ravnini s lijevom. Desna ruka završava zamah prema dolje uz lijevu stranu tijela.



### 3. METODIČKE VJEŽBE – BACANJA:

1. Bacanje loptice iz zgloba šake – iz predručenja pogrčenog gore, pridržavajući drugom rukom nadlakticu, u vodoravnom položaju.



2. Bacanje loptice pokretom iz lakta – iz istog početnog položaja



3. Bacanje loptice zamahom ruke (iz ramena) – iz raskoračnog stava, zasukom trupa



#### 4. Bacanje loptice bez iskoraka – iz bočnog raskoračnog stava



- ☉ u nedostatku baseball ili softball loptice, loptica iste veličine može se izraditi od tvrdo zgužvanog novinskog papira koje se oblijepi selotejpom. Takve loptice koriste se za izvođenje svih vježbi bacanja, hvatanja i udaranja, a učenicima omogućava igranje i bez rukavica.

#### 4. HVATANJE

Za lakše hvatanje baseball i softball loptica u obrani, koriste se rukavice koje su izrađene od kože. Igrači na različitim pozicijama u obrani koriste različite rukavice: npr. hvatač ima deblju pojačanu rukavicu, na poziciji prve baze igrač ima rukavicu veće površine i sl.



Kod **hvatanja** igrač se postavlja u stav za hvatanje, u raskoračni stav počučnjem, prsima prema dodavaču, rukama pogrčenim u predručenju.



Položajem rukavice (palcem prema dolje-unutra) „traži” se loptica u prsa. Loptica se hvata amortizacijom u rukavicu dok je druga u predručenju, pored nje.

### 5. METODIČKE VJEŽBE - HVATANJA:

1. Hvatanje teniske loptice bez rukavice;
2. Hvatanje lagano bačene loptice na kraćoj udaljenosti;
3. Hvatanje lagano bačene loptice u proizvoljnom smjeru na kraćoj udaljenosti;



4. Hvatanje dviju loptica bačenih jedne za drugom, brzim vađenjem prve loptice iz rukavice kako bi se mogla uhvatiti druga.

### 6. UDARANJE

U baseball ligama svijeta uglavnom se koriste drvene palice, iako je na nekim natjecanjima dopušteno igrati i metalnima, dok se u softballu se koriste samo metalne palice. U seniorskoj kategoriji uglavnom se koriste palice dužine 79 - 89 cm i težine 765 - 936 g., dok su kod mlađih dobnih kategorija palice kraće i lakše.



#### Faze udaranja:

- 1) **Početni stav** (*batting stance*) – udarač je okrenut bočno prema bacaču, nalazi se u raskoračnom stavu laganim počučnjem. Prednja noga je u ravnini s vrhom kućne baze, dok se stražnja nalazi okomito na tu liniju. Palica se aktivno drži prstima i dlanovima i nalazi se pod kutom da je u balansu. Šake su spojene u visini glave, pogrčenim predručenjem prema stražnjem ramenu, spuštenih laktova (iako neki udarači vole imati zadnji lakat malo podignut). U početnom stavu ne treba previše ispravljati neke sitnije pogreške, već je važno da se igrač u toj poziciji osjeća ugodno i stabilno.

- 2) **Negativna kretnja** (*negative move*) – je kretnja u kojoj se centar težišta kreće prema nazad, podižući prednju nogu lagano od tla, usmjeravajući koljeno stražnje noge prema sredini. Zadnji lakat podiže se mijenjajući kut palice (pod 45° prema naprijed), dok se vrh palice podiže iznad glave.



- 3) **Rotacija tijelom** (*zasuk*) – spuštanjem prednje noge (na prste), centar težišta prenosi se prema naprijed, tek nakon toga tijelo i palica kreću u rotaciju. Zadnja noga radi kružni pokret na prstima usmjeravajući koljeno prema sredini. Kukovi i tijelo prate kretnju nogu, istodobno zasukom trupa. Važno je naglasiti da ruke zadržavaju formu, prateći kretnju trupa, „zaostajući” zamahom za trupom. Zamah palice ide uz tijelo, vodeći kretnju drškom palice koja je okrenuta prema bacaču, vrhom prema hvataču (*bat lag*). Zamahom počinje prestizanje drške palice. Najčešća pogreška u ovoj fazi je vođenjem palice daleko od tijela, kada vrh palice vodi rotaciju.



- 4) **Kontakt s lopticom** (*contact*) – je faza u kojoj je prednja noga ispružena, a zadnja u počučnju na prstima, koljenom unutra. Vodeći računa o položaju glave i koljena stražnje noge koji su kod „pravilnog” položaja u liniji, završetkom ravnomjerno raspoređene težine između oba stopala. Pogrčenih ruku, formirajući dosta veliki prostor između, dlan gornje ruke na palici okrenut je prema gore, a donje prema dolje. Glavom prema stražnjem ramenu, pogledom u smjeru kontakta loptice sa zadebljanim dijelom palice.



- 5) **Završetak zamaha** – je kretnja u kojoj se rukama završava zamah, kretnjom ruku s palicom prema naprijed, rotacijom šaka i samim završetkom prijenosom palice preko ramena. Završetak zamaha varira od udarača do udarača ovisno o njihovoj tehnici i morfološkoj građi, tako neki igrači završavaju držeći palicu jednom rukom, neki s obje.



## 7. METODIČKE VJEŽBE - UDARANJA:

1. Lagani zamasi palicom, na trenerovo brojanje imitirati pojedine faze udaranja: **1** negativna kretnja; **2** kontakt s lopticom; **3** završetak zamaha

2. Udaranje palicom po loptici na *T-ball* stalku – u obliku slova „T” na koji se postavlja loptica



3. *Soft toss* – trener ili partner baca loptice sa strane koje igrač udara u mrežu



4. *Front toss* – trener ili partner baca loptice od naprijed koje igrač udara u polje



- ☛ U slučaju nemogućnosti nabave originalnih baseball ili softball palica, pri učenju osnovnih pokreta, mogu se koristiti nešto deblje drške od metle ili slične palice, kojima se mogu udarati loptice izrađene od novinskog papira.

## 8. ZAKLJUČAK

Iako škole kod nas nemaju opremu za baseball i softball, profesori mogu uz minimalne materijalne troškove omogućiti zainteresiranim učenicima upoznavanje s osnovama (pravilima igre, tehnikom i sl.) tih sportova. Lopticama izrađenima od novinskog papira, koristeći se prilagođenim „palicama”, štapovima od metle ili sličnim rekvizitima, učenici će zasigurno uživati u sasvim novoj sportskoj igri, upoznajući je i istražujući novu sportsku vještinu. Nakon što učenici svladaju osnovne elemente

tehnike bacanja, hvatanja i udaranja loptice, djeci se može organizirati utakmica po modificiranim pravilima, tako da trener baca lagano lopticu udaraču, da se promjene ograniče na maksimalno 5 bodova u napadu kako bi se ubrzala igra i slično.

Omogućavanjem određenog „prostora” unutar nastavnog plana i programa tjelesne i zdravstvene kulture, uvođenjem tematskih jedinica manje poznatih sportskih disciplina i sportova, u ovom slučaju baseballa i softballa, znatno se može utjecati na interes i razvoj tih aktivnosti, ne samo kod učenika već postupno i kod opće populacije.

## 9. LITERATURA

1. American baseball coaches association (2004.). *The baseball drill book*. Champaign, IL, SAD: Human kinetics.
2. Mandić, D. (2010.). *Specifične vježbe za razvoj i održavanje motoričkih sposobnosti u baseball-u*. (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Robson, T. (2003.). *The hitting edge*. Champaign, IL, SAD: Human kinetics.
4. Walter, B. (2002.). *The baseball handbook*. Champaign, IL, SAD: Human kinetics.