

Robert Papić
Marija Papić
Katarina Ohnjec

RAZLIČITI PRISTUPI TRENINGU MINI RUKOMETA

1. UVOD

Trendovi razvoja rukometne igre kao i ukupne spoznaje u suvremenom trenažnom procesu djece i mladih signaliziraju neminovnost prilagodbe u kreiranju početnih informacija kod uključivanja djece u rukomet tj. mini rukomet. U ovom je radu kroz osnovne postavke treninga mini rukometa u kontekstu „rukometnog odgoja“ prikazano kako tražiti odgovore na suvremene zahtjeve i to kroz kreiranje trenažnih i natjecateljskih podražaja u mini rukometnoj igri. Komparativnim pristupom tj. usporedbom „tradicionalnih“ metoda poučavanja elemenata rukometne tehnike te pravila igranja mini rukometa u odnosu na principe „rukometnog odgoja“ nastojala se što zornije prikazati jedna takva tendencija.

Bitne postavke „tradicionalnih“ metoda učenja osnovnih elemenata rukometne tehnike (hvatanja, dodavanja, šutiranja te vođenja lopte) primjenjuju se kroz sljedeće faze *a*) dijete gleda kako trener pokazuje elemente rukometne tehnike, zatim *b*) imitiranjem viđenog pokušava izvesti cijeli pokret, *c*) ukoliko trener uoči određenu pogrešku dijete ponavlja korigirani dio pokreta te nakon toga *d*) spaja ispravljeni dio pokreta u cjelinu. Ovim metodama moguće je uspješno učiti tehničke elemente djecu stariju od 8/9 godina, ali kako djeca mlade školske dobi nisu sposobna analitički promatrati trenera kako izvodi pokret i imitiranjem ga u cijelosti ponoviti, uobičajene metode učenja za njih je potrebno oblikovati prema njihovim potrebama i mogućnostima. Ujedno dodatnu prepreku čini ispravljanje pogrešaka analitičkom metodom, jer što je dijete manje, teže i osobnije prihvaća kritiku. U njihovoj svijesti rečenica: „Nisi dobro digao lakat.“ ili „Nemoj gurati loptu, bacaj ju.“, vrlo često znači: „Ja sam loš.“ i stvara se negativan stav prema aktivnosti, jer ona žele biti dobra pa se analogijom i žele baviti onime u čemu su dobra, a ne loša.

U kreiranju sadržaja po metodama „rukometnog odgoja“ – indirektnim metodama (Papić, R. i Papić, M., 2013) poželjno je stvarati situacije koje djetetu omogućavaju samostalno učenje bez potrebe da nas (trenera, učitelja) imitira, čime mu se omogućuje automatiziranje pravilne tehnike bez potrebe za trenerskim ispravljanjem. Za usvajanje tehnike hvatanja i dodavanja te situacije moguće je kreirati verbalnim uputstvima: „Lopta se dodaje tako da se nabije od tla kako bi se odbila što više u vis.“, popraćena postavljanjem djece na dovoljnu međusobnu udaljenost. Jedna od posljedica je da će

dijete u želji da se lopta što jače odbije u vis bacati loptu tehnikom koju u kasnijim dobnim skupinama koristimo za dodavanje i šutiranje, dok se benefit u stabilnosti i sigurnosti hvatanja lopte očituje obzirom da se nakon odbijanja lopte od tla brzina lopte prepolovi. Promatrano kroz socijalni poriv, točno i precizno dodavanje vrlo često dijete dovodi do sporog dodavanja, tj. bacanja lopte u luku jer misli da će ići dovoljno sporo kako bi ju prijatelj mogao uhvatiti. S druge strane preciznije je ako mu je lopta cijelo vrijeme izvođenja pokreta unutar (perifernog) vidnog polja, što dovodi do guranja lopte. Kod bacanja, lopta je u prvoj fazi iza glave, a u periferno vidno polje dolazi tek u fazi izbačaja, dok je kod guranja cijelo vrijeme u vidnom polju, čime je djetetu omogućeno „preusmjeravanje“ tijekom čitavog pokreta.

Kako se u igri vođenje lopte ne upotrebljava, ono se uči samo kao informacija da je s loptom moguće trčati samo ako ju dijete vodi. U izvedbi vježbi vođenja naglasak je da se dijete brzo kreće i da je oko njega što veći broj događaja (zbog čega u ovoj dobi postoji tolerancija na „duplo“ vođenje lopte). Cilj svih takvih vježbi je da dijete uvijek što više vremena gleda oko sebe (kreiranje gužve), zatim da reagira na okolinu (oduzimanje lopte) te se uvijek kreće brzo (štafetne igre, lovice).

Osmišljavanje sadržaja i vježbi za poučavanje osnovnih elemenata mini rukometne igre očituje se i definiranjem samih pravila igre koja su u „rukometnom odgoju“ bazirana na ciljevima usmjerenim prema usvajanju motoričkih obrazaca tj. biomehanički opravdanoj izvedbi istih, u uvjetima koji im omogućavaju izvedbu u maksimalnoj brzini kao i odabira te donošenja odluke u konkretnoj situaciji (psihomotorička brzina (Papić, R.i Papić, M., 2013)). Pravila mini rukometne igre prema „rukometnom odgoju“ (tablica 1) formirana su u smjeru unapređenja i razumijevanja igre te povećanja broja i različitosti informacija koje djeca trebaju brzo obraditi (intelektualne sposobnosti razvijaju tako da pred djecu postavljamo izazovne probleme koje će ona rješavati i tako se razvijati) (Rajović, 2013). Kako bi se izbjegla sporost igre djeca mogu loptu najduže držati dvije, a vratar 3 sekunde. Nadalje, u najranijoj dobi „prekršaj“ se smatra događajem koji je destrukcija igre, iz razloga jer se tijekom igre zaustavlja (svi stoje i čekaju da se izvede prekršaj te miču se tri metra od mjesta prekršaja), pa on u okviru ovih pravila nije dozvoljen. U cilju stvaranja osjećaja širine prostora, odnosno da sva djeca istovremeno ne trče na loptu, lopta se dodaje naprijed i u stranu, a kako bi se izbjegla dominacija jednog djeteta u savladavanju prostora vođenje lopte nije dopušteno.

Tablica 1. Razlike u osnovnim pravilima igre mini rukometa prema 2 pristupa/posljedica tj. cilj njihove primjene u „rukometnom odgoju“

Pravila igre mini rukometa „tradicionalne metode”*	Pravila igre mini rukometa prema „rukometnom odgoju”**	Cilj/posljedica („rukometni odgoj“)
Nije definiran način dodavanja (slobodno dodavanje).	Lopta se dodaje tehnikom šutiranja od tla.	„kako bi se izbjeglo dodavanje balona“
Igrač loptu može držati najduže 3 s.	Igrač loptu može držati najduže 2 s.	„kako bi izbjegli sporost igre“
Nema ograničenja koliko vratar može držati loptu.	Vratar loptu može držati najduže 3 s.	
U obrambenim aktivnostima primijenjuje se prekršaj.	Cilj svih obrambenih akcija je lopta (nema „faula“).	
Nije definiran smjer i prostor dodavanja lopta (slobodno dodavanje).	Lopta se odmah po primanju šutira u prazan prostor naprijed i u stranu.	„kako bi izbjegli da svi trče iza lopte“
Vođenje lopte je dozvoljeno.	Nije dopušteno vođenje lopte (samo jedno vođenje).	„kako bi izbjegli da najbolji vodi loptu preko cijelog igrališta, a ostali trče za njim“

*Hrvatski rukometni savez (2004). Propozicije i pravila za mini rukomet

** Papić, R., Papić.M. (2012). Učenje kreativnosti u sportu.

Cilj ovog pilot istraživanja je usporediti metode poučavanja mini rukometa kroz osnovne principe „rukometnog odgoja“ s tradicionalnim metodama, temeljem frekventnosti događaja dodavanja, šutiranja, vođenja, tehničkih pogrešaka i prekršaja u samim mini rukometnim utakmicama.

2. METODE RADA

Uzorak entiteta

Uzorak entiteta čine dvije skupine od 20 dječaka i djevojčice (ukupno 40). Djeca u obje grupe iste su dobi (između 6 i 8 godina) te istog rukometnog predznanja (sustavno su trenirali 6 do 12 mjeseci prije početka istraživanja).

Uzorak varijabli

Uzorak varijabli sačinjavaju frekvencije uspješno i neuspješno izvedenih osnovnih elemenata rukometne tehnike (dodavanja, šutiranja i vođenja lopte) kao i frekvencije tehničkih pogrešaka te frekvencije u kojima je prekid igre izboren dozvoljenim kontaktom odnosno prekršajem.

Ekperimentalni postupak

Tijekom istraživanja (6 mjeseci/pola sezone) obje su skupine brojačno realizirale identičan broj trenažnih jedinica (jednom tjedno u trajanju od 50 min) te jednak broj turnira (utakmica), pri čemu je svaka skupina realizirala svoj specifičan program, tj. grupa 1 trenirala je i igrala prema tradicionalnim metodama, a grupa 2 je trenirala i igrala po metodama „rukometnog odgoja“ (indirektnim metodama). Različitost u pristupu poučavanju osnovnih elemenata rukometne tehnike (hvatanje, dodavanje, vođenje, šutiranje) proizlaze iz prethodno opisanih metoda rada (tradicionalnih/indirektnih) te u samim pravilima igre mini rukometa (tablica 1).

Metode obrade i prikupljanja podataka

Prikupljanje podataka napravljeno je tijekom posljednjeg mjeseca istraživanja odnosno četiri zadnja treninga na kojima su obje grupe igrale početkom treninga i to 2x10 minuta. Pregledom video zapisa utvrđena je frekventnost praćenih varijabli.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

U tablici 2 prikazane su prosječne vrijednosti praćenih varijabli za vrijeme od 15 minuta igre mini rukometa čime se želi naglasiti koliko se prosječno događaja može očekivati na svakom pojedinom treningu ako djeca igraju igru mini rukometa, a ostatak vremena provode vježbajući nešto drugo.

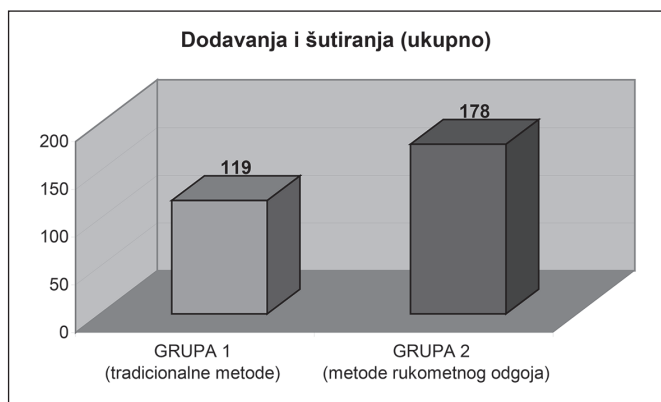
Tablica 2. Prosječne frekvencije praćenih varijabli za grupi 1 i 2

grupa	DOD_US	DOD_NE	ŠUT_US	ŠUT(NE)	VOĐ(US)	VOĐ(NE)	TP	PRE
1	61	31	11	16	29	3	16	10
2	95	42	13	28	3	2	15	0

Zabilježena je ukupno veća frekventnost elementa dodavanja za grupu 2 od grupe 1 i to 95 uspješnih dodavanja (*DOD_US*) i 42 neuspješna (*DOD_NE*) kod grupe 2, dok su djeca iz grupe 1 izvela prosječno 61 uspješno te 31 neuspješno dodavanje. Ista pojavnost zabilježena je i kod varijable šutiranje na gol: 13 šutiranja koja su rezultirala pogotkom (*ŠUT_US*) kod grupe 2, te 11 kod grupe 1, odnosno 28 neuspješnih šutiranja (*ŠUT_NE*) kod grupe 2 te 16 kod grupe 1. Frekvencije uspješnih i neuspješnih vođenja lopte očekivano su veća kod grupe 1 (*VOĐ_US*= 29; *VOĐ_NE* =3) s obzirom da je primjena istog regulirana u mini rukometnoj igri prema pravilima „rukometnog odgoja“. Striktno pravilo vezano za prekršaj (*PRE*) u mini rukometnoj igri prema pravilima „rukometnog odgoja“ očituje se kroz izostanak istih u grupi

2, dok su djeca iz grupe 1 prosječno deset puta bila zaustavljena prekršajem. Broj tehničkih pogrešaka (TP) gotovo se ujednačeno pojavljuje kod obje grupe (prosječno 16 u grupi 1, te prosječno 15 u grupi 2). Moguće je kako su pogreške u procesu usvajanja određenih motoričkih znanja neminovnost te se kao takve javljaju neovisno o programu, no brojčano veći broj situacija koje mogu rezultirati istim ipak ukazuje na prosječno manji broj u grupi 2.

Zorniji prikaz veće frekventnosti događaja (neovisno s pozitivnim ili negativnim ishodom) prikazan je u grafikonu 2. Ukupni broj registriranih događaja (178) u djece iz grupe 2 u odnosu na onu iz grupe 1 (119) ukazuje na veći broj situacija/događaja u igri tijekom kojih je djeci omogućen veći broj ponavljanja biomehantički ispravnog pokreta dodavanja i šutiranja, odnosno uvjeti igre omogućuju im stalnu veću količinu informacija koje trebaju brzo obraditi kod svakog dodavanja (hvatanje lopte, otkrivanje, presjecanje lopte, promjena uloge napadača u obrambenog igrača u slučaju da je dodavanje neuspješno i sl). Neuspješno/pogrešno dodavanje ne smatra se „lošim“ događajem jer se njime razvija dobra biomehanika pokreta dodavača, i psihomotorička brzina dodavača, onoga koji se otkrio i onoga koji je dodavanje presjekao. Na isti način promatrano šutiranje ukazuje kako ne postoji „loše“ šutiranje s obzirom da je u tim situacijama vrlo često golman obranio isto pa se šuter uči šutirati, a golman braniti. Dobivena veća frekventnost događaja dodavanja i šutiranja u grupi djece koja je trenirala i igrala po pravilima „rukometnog odgoja“ vjerojatno je posljedica načina poučavanja te promjena u pravilima igranja. Zbog pravila igranja mini rukometa prema „rukometnom odgoju“, čimbenike različitosti u dobivenim rezultatima promatranih grupa djece, moguće je povezati s posebnom regulacijom istih i to u smjeru nedozvoljenog vođenja lopte kao i nedozvoljenog prekršaja u igri, čime se potiče veći broj dodavanja te brža tranzicija do prilike za udarac (šutiranje), uz istovremenu uključenost u igru sve djece, a ne samo najboljih.



Grafikon 1. Razlike između grupa u odnosu na varijable dodavanje i šutiranje

4. ZAKLJUČAK

Smisao je igre da se djeci u tom vremenu dok igraju i treniraju okruženje stalno mijenja, tj. da se događaji odvijaju brzo i da ih ima što više kako bi prilagodbom na njih razvijala sposobnosti. Dobiveni rezultati ovog pilot istraživanja ukazuju kako mini rukometna igra ima mogućnosti te potencijala za stvaranje istog. Usporedbu i vrednovanje efekata takvih programa u budućim, daljnjim istraživanjima potrebno je provoditi na većem uzorku entiteta, sa striktno definiranim pravilima provedbe programa kao i unificiranju eksperata koji ih provode i procjenjuju, čime bi se broj ograničavajućih čimbenika reducirao na minimalne razine.

5. LITERATURA

1. Hrvatski rukometni savez (2004). Propozicije i pravila za mini rukomet. Dostupno na <http://www.rkmatulji.hr/web/fileovi/propozicije.pdf>. (s mreže skinuto 1. ožujka 2014).
2. Papić, R., Papić. M. (2012). *Učenje kreativnosti u sportu*. Zagreb.
3. Rajović, R. (2013) *IQ – Briga roditelja*. Hrvatsko izdanje: Hrvatska Mensa, 2013.