
1 OSNOVI METODIKE RUKOMETA

1.1 Osnovna metodska uputstva za rad

Uspeh u obrazovno-vaspitnom procesu najviše zavisi od stepena njegove organizovanosti.

Organizaciju i realizaciju nastavnog ili trenažnog procesa sprovodi sam pedagog (trener). Imajući u vidu uslove pod kojima se taj proces sprovodi, on planira i programira ukupan rad. Svako planiranje i programiranje treba da bude realno i prilagođeno uslovima. Artikulacija svakog časa i treninga treba da bude usklađena sa didaktičkim principima i prilagođena postavljenim ciljevima i zadacima rada.

Bitno je da se u toku realizovanja nastavnog programa u potpunosti obuhvate sve etape nastavnog procesa od pripreme i učenja do provere stečenih znanja i sposobnosti.

Uspeh u nastavi najviše zavisi od stručne i pedagoške osposobljenosti nastavnika za ovu vrstu posla. Nastavni rad bez ikakve prethodne pripreme neminovno će imati slab efekat. Priprema nastavnika za čas i trenera za trening zavisi od težine i specifičnosti nastavne jedinice, od uslova u kojima se radi i od iskustva samog pedagoga. Razume se, ako ovu nastavu realizuju početnici, njihova priprema mora da traje duže i da bude detaljnija i sistematičnija.

Učinak u nastavnom i trenažnom radu biće potpun ako su subjekti (učenici-sportisti i nastavnik-trener) aktivni u toku rada (časa, treninga) i ako je organizacija na potrebnom nivou. Čas ili trening mora da počnu na vreme i na određenom terenu (sali). Nastavnik (trener) prvi dolazi na igralište, sve vreme aktivno učestvuje u realizaciji nastave (treninga) i zadnji napušta mesto rada.

U toku nastave (treninga) treba da vlada određeni red i disciplina. Intenzitet rada mora da se prilagodi mogućnostima učenika (sportista).

Za uspešnu realizaciju nastavnih zadataka potrebno je, pored istaknutog, pridržavati se i sledećeg:

- Često i što vernije demonstrirati kretanje koje učenici ili sportisti treba da nauče;
- Na dostupan način objašnjavati određene pokrete i ukazivati na pravilan i nepravilan rad učenika (polaznika);
- Dovoljno vremena posvetiti ponavljanju i utvrđivanju pređenog gradiva;
- Savladano i potpuno usvojeno kretanje i tehniku u celini proveriti kroz određene oblike takmičenja;
- Tokom nastave i treninga (pripreme) analizirati, eventualno korigovati i dopunjavati program rada, iznaći najefikasnije puteve i načine za realizaciju postavljenog cilja;

- U toku nastave, odnosno treninga, koristiti efikasna sredstva motivacije, posebno pohvalu za uspešan, odgovoran i disciplinovan rad;
- U prvoj fazi organizacije rada uspostaviti određeni korektan kontakt sa školom iz koje deca dolaze i sa roditeljima učenika (sportista).

Nastavnik (trener) u radu sa decom mora da bude strpljiv, odmeren, objektivan. Zahtevi moraju da budu realni i da odgovaraju mogućnostima i sposobnostima učenika (sportista). Žurba u radu, traženje prebrzog rezultata, stvara nervozu i destimulativno deluje na učenike - sportiste.

1.2 Metodski postupak

Pri učenju, uvežbavanju i usavršavanju elemenata tehnike nužno je da se nastavnik pridržava određenih pedagoških principa, da su zastupljene odgovarajuće metode i da se koriste očigledna nastavna sredstva.

U osnovi metodskog postupka leži dobro poznavanje suštine nastavnog procesa kao i njegovo prilagođavanje postavljenom cilju i zadacima svakog časa i treninga.

Izbor vežbi je samo jedan ali ne i najvažniji element u metodskom postupku. Ukoliko je nastavnik dovoljno upoznat sa nastavnim metodama, principima i procesom stvaranja motornih navika, kao i sa uzrastnim karakteristikama, odabir vežbi je lak posao.

Radi uspešnog rada u procesu obuke i usavršavanja elemenata tehnike potrebno je poštovati redosled radnji i postupaka.

- Usmeno upoznavanje sa nastavnom jedinicom uz kratak opis tehnike koju treba učiti;
- Po mogućstvu prikazati nastavni film, kinogram, sliku, crtež.
- Neposredno pre vežbanja vežbu treba demonstrirati uživo¹.
- Izbor vežbi treba da bude u skladu sa principom postupnosti i sistematičnosti;
- Sve prvo raditi u mestu (u olakšanim uslovima), zatim u hodanju, trčanju, najpre sa "pasivnim" učešćem protivnika, kasnije sa aktivnim. Na kraju naučeno primeniti u igri (treningu) pa na takmičenju;
- Greške koje su tipične od početka sistematski ispravljati.

Uspeh na svakom času i treningu, kao i celokupnom stručnom i pedagoškom radu zavisi: od aktivnosti, ažurnosti, odgovornosti, stručnosti i sposobnosti nastavnika (trenera), sposobnosti i odnosa učenika (sportiste) prema obavezama u nastavi ili u radu kluba, uslova u kojima se realizuje nastavni (trenažni) proces.

1.3 Primena didaktičkih principa u nastavi rukometa

Realizacija obrazovno-vaspitnog procesa primenom rukometa kao telesne aktivnosti mora da bude podređena određenim pedagoškim principima. To su, ustvari, i principi fizičkog vaspitanja i sportskog treninga. "Pod principima nastave, odnosno didaktičkim principima podrazumevamo

¹ Demonstrator može biti učenik (sportista), aktivan rukometaš i nastavnik.

osnovne smernice kojima se rukovodimo u organizaciji izvođenju natave" ². To su načela koja u nastavnom i trenažnom procesu sa decom i sportistima raznih uzrasta i mogućnosti obavezuju nastavnika - organizatora rada da ih se pridržava. Svi didaktički principi su međusobno povezani i predstavljaju određenu celinu čiji se efekat manifestuje kao rezultat obrazovno-vaspitnog rada u rukometu.

Polazeći od obrazovno-vaspitne, zdravstveno-higijenske i praktične vrednosti rukometa, pri realizaciji postavljenih zadataka treba da budu zastupljeni sledeći didaktički principi:

- princip vaspitnosti,
- princip svesne aktivnosti,
- princip očiglednosti,
- princip sistematičnosti i postupnosti,
- princip individualnog pristupa.

U procesu obrazovno-vaspitnog rada savremena pedagogija koristi one saržaje koji pored određenih obrazovnih imaju i vaspitnu vrednost. Dobro organizovanim radom u procesu učenja rukometa i njegovog korišćenja na određenim takmičenjima, pored stvaranja važnih motornih navika, podizanja nivoa biomotoričkih sposobnosti i jačanja zdravlja, posebno se obezbeđuju uslovi vaspitnog delovanja na mlade.

Nastavnici i treneri u svom radu koriste vežbe pomoću kojih se stvaraju motorne navike koje pozitivno utiču na postizanje određenih sportskih rezultata, a takođe utiču na uspešnu realizaciju radnji praktičnog karaktera koje mogu da se primene u svakodnevnom životu. Taj proces obično dugo traje i pored određenih fizičkih napora zahteva i velika psihička naprezanja. To utiče i na stvaranje i razvijanje pozitivnih moralno-voljnih osobina potrebnih savremenoj ličnosti. Sport, pa i rukomet, pozitivno utiču na razvoj karakternih osobina kao što su: upornost, istrajnost, hrabrost, samokritičnost, kritičnost, objektivnost, smisao za život i rad u kolektivu i dr. Treba naglasiti da, s obzirom na napore koji se susreću u rukometu, ova aktivnost vrlo pozitivno utiče na razvoj voljnih osobina kojima je moguće mobilisati sve unutrašnje snage radi postizanja maksimalnih rezultata. To se, naravno, reflektuje na radni elan u svakodnevnom životu i radu. Rukomet i obaveze sa kojima se mladi susreću u njemu razvija inicijativnost, ažurnost, disciplinu i odgovornost.

Savremeni život je danas tako organizovan da je čovek malo izložen fizičkim naporima. Međutim, u rukometu se susreću takvi napori. Izdržati te napore u jednom ustaljenom i povećanom tempu moguće je ako su sportisti i njihovi učitelji uporni, istrajni i dosledni i ako imaju veru u sebe i svoje drugove. Te napore je moguće izdržati i savladati ako se radi u jednom organizovanom kolektivu gde se neguje i razvija drugarstvo, gde je prisutna radna atmosfera, gde se realno i objektivno postavljaju opšti i pojedinačni zadaci. Kreatori takvih odnosa i takvog rada su sami pedagozi (nastavnici i treneri), koji su samo stariji članovi sportskog kolektiva i čiji lični primer je vrlo snažan faktor vaspitnog rada.

Aktivnim radom u sportskom kolektivu (rukometnom) ne želi se samo postići određeni uticaj na pravilan fizički razvoj, nego se tim radom utiče na pravilan svestran razvoj ličnosti u celini. Kroz ove aktivnosti vaspitavaju se sportisti u smislu svestranog umnog, moralnog, radnog i estetskog vaspitanja.

² Janko Leskošek, Teorija fizičke kulture, 1976.

1.3.1 **Princip svesne aktivnosti**

Efekat u svakom radu, pa i u rukometu, umnogome zavisi od stepena svesnosti i aktivnosti pri izvršavanju određenih zadataka.

Stepen svesnosti, uviđanje bližeg i daljeg cilja u radu, znatno zavisi od prethodnog rada (obrazovno-vaspitanog, sportskog), uzrasta, intelekta, stepena razvijenosti mašte i mišljenja, karakternih i moralno-voljnih osobina ličnosti. Zato zadovoljiti princip svesne aktivnosti nije nimalo lak posao za pedagoga. Teško je, posebno mladim trenerima i nastavnicima sa malo iskustva, često brzopletim, bez dovoljno strpljenja i razumevanja, da kod dece pojedinih uzrasta razviju pravi smisao za aktivan, osmišljen i konstantan rad. Pedagog mora da prouči i upozna telesne, funkcionalne, intelektualne, moralno-voljne i karakterne osobine uzrasta sa kojim radi. Svaku ličnost u okviru sportskog kolektiva mora dobro da poznaje da bi je mogao na odgovarajući način aktivirati i motivisati.

S obzirom na uslove rada koji se susreću u rukometu, naročito u fazi dugih i napornih priprema za takmičenje, kada se neizbežno javlja određena monotonija, koja je često uzrok smanjenog interesa za igru, neophodno je stalno inovirati rad novim sadržajima.

U cilju stvaranja i razvijanja potrebnog interesovanja pedagog svojim odnosom prema obavezama može pozitivno ili negativno da deluje. Ozbiljan, seriozan i iznad svega stručno planiran rad kod mladih razvija svestan, korektan i ozbiljan odnos prema obavezama.

Ovaj princip zahteva svestan i aktivan odnos nastavnika i njegovih vaspitanika (igrača) pri realizaciji određenih zadataka, koji treba da se pravilno osmisle, kritički analiziraju, koriguju, doteruju i usmeravaju. Nastavnik treba uvek da zna zašto koristi ovo, a ne neko drugo kretanje. Svaku aktivnost, svaku vežbu nastavnik mora dobro da objasni, da demonstrira. Mora da uočava i ispravlja tipične i pojedinačne greške. Nastavnik u tom cilju treba pravilno i na adekvatan način da koristi pedagoška sredstva podsticaja. Pohvala, pokuda, kazna mora da se izrekne javno, sa realnom i potpunom argumentacijom.

1.3.2 **Princip očiglednosti**

Još Jan Amos Komenski je uočio da u procesu učenja vrlo značajnu ulogu igra očiglednost u nastavi. Učenje i usavršavanje motorike ovim putem je znatno brže i efikasnije a znanje sigurnije i trajnije.

Može se konstatovati da se *princip očiglednosti* na nastavnu praksu odražava kroz dva osnovna aspekta. Kada je u pitanju nastava školskog fizičkog vaspitanja ti aspekti odražavanja ovog principa su:

- osposobiti i naučiti učenika (sportistu) da uočava i
- uočeno pretvori u motorni akt, motornu aktivnost, sa nastojanjem da se uočeno što vernije ili izmenjeno i novo, osmišljenije, ponovi – izvede³.

Poznato je da predstave o učenju igraju vrlo značajnu ulogu, a one nastaju kao rezultat čulnog opažanja, pre svega posmatranja određenog kretanja. Jasna i pravilna predstava znatno skraćuje vreme učenja.

Primena adekvatne očiglednosti u procesu učenja i usavršavanja elemenata tehnike i taktike rukometne igre, podstiče i zahteva misaonu aktivnost sportista, pri čemu motiv za rad postaje

³ Zdanski, I., Galić, M., Didaktika fizičkog vaspitanja, Beograd – Banja Luka, 2002., str. 99.

izraženiji. Očiglednost u radu predstavlja osnovu za sticanje potrebnih predstava, pojmova i *shvatanja određenih uzročno – posledičnih zakonitosti*.

U rukometu, kao i u drugim sportovima, predstave se najbolje i najefikasnije stvaraju prikazom pravilnog kretanja, koje može da se posmatra iz različitih pozicija i iz raznih uglova, u prirodnoj brzini, usporeno i sl.

Pri demonstriranju elemenata tehnike rukometa treba obraćati pažnju na suštinu tehnike, a ne na detalje. Prikaz treba da bude besprekoran, više puta ponavljan, kako bi polaznici bili u mogućnosti da kretanje gledaju sprema, sa strane i otpozadi.

Vrlo je teško i skoro nemoguće verno prikazati detalje koji se u toku izvođenja u uslovima prirodne brzine pokreta ili celine sastavljene od više pokreta, ne mogu dobro uočiti, zbog, npr. kratkoće vremena koje je uslovljeno tehnikom izvođenja, složenosti pokreta i sl. Zato neka očigledna sredstva u sportu prevashodno služe za sticanje posebnih (karakterističnih) predstava, kako bi se bolje i potpunije uočila suština radnje i izdvojilo bitno od nebitnog, što je u toku samog vežbanja nemoguće. Zato se sportistima (rukometašima) pri demonstriranju ističu – akcentiraju samo bitni detalji.

Prikaz i analiza pojedinih kretanja može da ima veliki efekat i u procesu obnavljanja i utvrđivanja, posebno kod onih osoba kojima je dotično kretanje manje jasno i koji ga nisu dovoljno naučili. To upravo obavezuje nastavnika da i u ovoj fazi učenja bude zadovoljen princip očiglednosti.

U prikazu složenog kretanja ili određenih faza toga kretanja nastavnik koristi, pored demonstracije uživo, i nastavne filmove, lup film, kinogram, crtež, skice, fotografije.

Kako je rukomet po svojoj suštini dinamična aktivnost, video tehnika kao očigledno sredstvo danas u sportu (rukometu) predstavlja nezamenljivo nastavno audio – vizuelno sredstvo.

Jedan od najuspešnijih načina prikaza određenog kretanja je nastavni film, jer je na ovaj način moguće prikazati pokrete koje rukometaš izvodi u prirodnoj brzini, ali i usporeno, pa se na taj način mogu uočiti svi bitni elementi jedne tehnike. Polaznike treba dovesti u situaciju da misle, da uspostavljaju određene odnose, uzročno-posledične veze i sl.

Na kraju se može konstatovati da princip očiglednosti, ispravno primenjen, omogućava da se lakše uoči i shvati bitno u motornom aktu – pokretu ili nizu pokreta koji sačinjavaju celinu (vežbu).

1.3.3 Princip sistematičnosti i postupnosti

U procesu učenja rukometne tehnike dominiraju dva načina: organizovani i spontani. Nastava i sportski trening predstavljaju organizovani i efikasan put u učenju i usvajanju novih znanja i navika, dok se spontanim načinom oponašaju kretanja onih koji ih uspešno izvode, a što je u rukometu dosta prisutno. Učenje na ovaj način (spontano) malo uvažava i poštuje pedagoške principe.

Postupnost u nastavi, kao opštepoznati i vrlo „stari“ didaktični nastavni princip, odnosno rukovodeća smernica u nastavnom radu, osigurava postepeno ali sigurno „didaktički“ optimalno napredovanje u učenju i usavršavanju znanja, veština, navika i stvaralačkih sposobnosti. Poznato je da postoje uzrasni, individualni i drugi okviri postupnosti⁴.

⁴ Prodanović, T., Ničković, R., Didaktika, str. 34.

Međutim, organizovana nastava i sportski trening treba da ispoštuju princip sistematičnosti. Osnovno geslo postupnog i sistematizovanog rada ogleda se u tome da pedagog određuje one sadržaje u radu koji će po svojoj težini biti primereni sposobnostima i mogućnostima učenika (sportista). Svaki uzrasni period i pol ima svoje specifičnosti vezane za fizički i mentalni razvoj, kao i funkcionalne i motoričke sposobnosti, koje moraju da se uvažavaju pri organizaciji nastavnog procesa.

U okviru didaktičkog principa postupnosti dominantno mesto imaju poznata Disterbegova didaktička pravila postupnosti.

Suština principa postupnosti u nastavi rukometa ogleda se u primeni četiri važna pedagoška načela: *"od prostog ka složenom, od lakšeg ka težem, od poznatog ka nepoznatom"* i od „bližeg ka daljem“.

Činjenica da je proces stvaranja motornih navika i veština dosta dug, da vežbač mora bezbroj puta u različitim uslovima da ponovi određeno kretanje, još više obavezuje pedagoga da strogo poštuje i uvažava ova načela.

Suština načela *"od prostog ka složenom"* ogleda se u tome da se u procesu učenja tehnike prvo koriste proste, jednostavne vežbe i kretanja, a kasnije sve složenije. Dakle, u početku se koriste elementarna kretanja, koja su laka za izvođenje i koja nemaju složenu koordinaciju, a koja ne iziskuju veliku potrošnju energije i ne izazivaju brzu pojavu znaka zamora.

Načelo *"od poznatog ka nepoznatom"* ukazuje da se novo, nepoznato kretanje, mora da nadoveže na već poznato. Novo znanje i navike moraju da imaju osnovu koju čini već poznato i to dobro naučeno kretanje, jer je to uslov za potpuno razumevanje novog nepoznatog kretanja (novo, dovoljno neusvojeno kretanje, po formi i karakteru treba da ima određenu sličnost sa kretanjem koje se poznaje).

U procesu učenja tehnike mora da se poštuje načelo *"od lakšeg ka težem"*. Ovo načelo delimično je već sadržano u prethodno navedenim pravilima, često se potvrđuje činjenicom da sportisti lakše izvode i reprodukuju ona kretanja koja su već usvojili (naučili).

Dobro programiran nastavni sadržaj treba da se rasporedi tako da se uče i uvežbavaju prvo lakši pokreti i oni koji su poznati pa sve teži i teži. Poznato je da brzina usvajanja motornih navika nije uslovljena samo složenošću koordinacije nego zavisi od fizičkog napora koji se vrši prilikom vežbanja. Ponekad je složenije kretanje po svojoj strukturi, a koje se izvodi sa manjim fizičkim naporom, lakše od prostijeg kretanja za koje je potrebna veća fizička pripremljenost. Zato se u procesu učenja i usavršavanja tehnike mora uvažavati težina i složenost kretanja, kao i potreban, manji ili veći napor za realizaciju određenog kretanja. Dakle, za sve vreme rada u načelu treba koristiti najpre lakše, jednostavne i poznate vežbe, a tek kasnije složenija, manje poznata kretanja i vežbe, za čije je izvođenje potrebna veća fizička pripremljenost.

Načelo *"od bližeg ka daljem"* odnosi se na izbor onih kretanja i onih igara koje su deci (sportistima) od ranije poznate. U suštini, vrši se takvo programiranje i izbor kretanja koja su popularna i ranije korišćena. Na primer, ako je rukomet u jednoj sredini od ranije prihvaćen i ima određenu popularnost, pri radu sa početnicima nije teško da se koriste kretanja iz rukometne tehnike. Pojedine vežbe i kretanja iz rukometa zasigurno su primenjena i na časovima fizičkog vežbanja. Međutim, u sredinama gde se ne igra rukomet i gde nema određenih takmičenja, učenje tih pokreta je znatno teže, jer budući sportisti nemaju ranije stečene predstave o takvom kretanju.

Sušтина ovog načela u potpunosti može da se razume ako se podsetimo na činjenicu da mladi sportisti brže, lakše i efikasnije uče nova kretanja ako su prethodno godinu – dve imali fizičke aktivnosti koje imaju karakteristike opšteg fizičkog sadržaja (atletike, sportskih igara, plivanja, gimnastike i sl.).

1.3.4 Princip individualnog pristupa

Sušтина ovog principa ogleda se u zahtevu da se sposobnosti i mogućnosti pojedinca (fizičke, motoričke i psihološke) odrede i procene objektivno, što znači da one ne smeju biti ni potcenjene ni precejene.

Individualizacija u radu sa sportistima mlađeg i starijeg urasta pedagozima je poznata i datira još iz vremena kada je rukometni sport počeo da se uči na organizovanim oblicima rada (treninzima i utakmicama). U okviru ovog principa se nalaze zakonitosti koje se susreću u principima sistematičnosti i postupnosti, kao što i princip postupnosti mora da uvažava zakonitosti individualnog rada na treninzima i drugim oblicima organizovanog rada.

Ovaj princip podrazumeva da se u toku treninga i časova fizičkog vežbanja imaju u vidu konstitucionalne karakteristike, uzrasne sposobnosti, fizičke sposobnosti i predznanja sportista, zdravstveno stanje i karakterne osobenosti i prema njima je planira, programira i realizuje fizičko vežbanje (obim, intenzitet i sl.). Ovakav pristup je važan, jer suviše laki zadaci ne mogu dovesti do potrebnih promena u znanju i motornoj umešnosti, kao i zdravstvenom stanju sportista, a ne pobuđuju ni dovoljan interes sportista za takve aktivnosti. Suviše teški zadaci ne mogu biti ostvareni, jer su nedostupni sportistima određenog nivoa.

Da bi bio u potpunosti zadovoljen princip individualizacije neophodno je konstantno vršiti određene provere (testiranja) na bazi čega je moguće vršiti grupisanje sportista prema njihovim psihofizičkim sposobnostima, voljnim i karakternim osobinama i sl. Na bazi takvog pristupa moguće je organizovati rad po grupama, a ponekada i pojedinačno.

U rukometu ima potrebe da se, što je moguće više, organizuju individualni treninzi, kada se rad odvija grupno ili pojedinačno, npr. posebno rad sa krilima, pivotmenima i bekovima (spoljnim napadačima). Pojedinačni rad se susreće kada trener nastoji da poboljša neki elemenat (šut sa krila, spolja ili sa pozicije kružnog napadača) ako je uočio da igrači to ne izvode uspešno⁵.

Princip individualizacije omogućava da se svaki pojedinac optimalno optereti u skladu sa njegovim sposobnostima i mogućnostima.

Princip individualnog rada je nesumnjivo veoma značajan u radu sa sportistima. No, on se ne sme suviše koristiti i monopolizirati, jer postavljeni zadaci sportskog treninga se mogu uspešno ostvariti samo kroz kolektivne oblike rada. Svakog sportistu treba pripremiti tako da sve svoje individualne sposobnosti i mogućnosti može da ispolji u igri, koja je kolektivna. Svakog sportistu treba pripremiti kako bi u okviru svog tima mogao uspešno da pomaže drugima, kao i da prima pomoć od svojih saigrača. To i jeste razlog zašto neki pedagozi ovaj princip nazivaju: *princip individualnog prilazanja pojedincima u uslovima kolektivnog rada*.

⁵ Individualni rad je pogodan da bi se obavile određene korekcije i nedostaci koji se susreću kod igrača u fazi napada ili odbrane. Međutim, ovakav rad je najteže organizovati jer je za to potrebno više vremena, više trenera i nastavnih sredstava.

1.4 Nastavne metode u nastavi rukometa

Pod pojmom metoda podrazumeva se celokupan postupak u organizaciji i realizaciji nastave, bilo u toku učenja i usavršavanja ili u toku sportskog treninga.

Nastavne, odnosno didaktičke metode predstavljaju bitan faktor nastavnog, odnosno obrazovno – vaspitnog rada. To su putevi i načini koje stručnjak (trener) koristi pri obučavanju, a sportisti sistematski stiču znanja, veštine i navike.

U praksi se metode mogu podeliti na tri grupe i to: metod usmenog izlaganja (žive reči), metod demonstracije (pokazivanja) i praktični metod. U procesu učenja i usavršavanja tehnike rukometne igre sve tri grupe imaju određenu primenu. Ovde ćemo se posebno pozabaviti grupom tzv. praktičnih metoda.

1.4.1 Metod usmenog izlaganja

Nastavni proces je nemoguće organizovati ukoliko se ne koristi živa reč predavača.

Pri realizaciji nastave (treninga) nastavnik treba da koristi više metoda usmenog izlaganja: objašnjenje, opis, razgovor, analizu, zapovest.

Usmenim izlaganjem se praktično "vode" sportisti ili polaznici kroz ceo nastavni proces. Nastavnik svojim izlaganjem mora da zainteresuje slušaoca. On treba da zna šta je bitno i način kako da to istakne, mora da menja tonalitet izlaganja, tempo i sl. Pravilno, tačno, odmereno, smireno usmeno izlaganje i saopštavanje aktivira pažnju, pokreće i motiviše na rad, nasuprot monotonom i jednoličnom, koje uspavljuje i destimuliše slušaoca.

U nastavi fizičkog vaspitanja, pa i u rukometu treba se koristiti kratkim, sažetim, jezgrovitim i konkretnim izlaganjem. Pravilna i pravovremena upozorenja nastavnika povećavaju efikasnost i stimulatивно deluju na učenika i njegovu angažovanost. U toku rada nastavnik treba umešno da koristi dosetke, figurativan način izlaganja, da umesno koristi primere i sl.

Ako u toku rada nastupi zamor, ako se pojavi monotonija, nastavnik treba da podstiče, koristeći pohvalu, pokudu, komandu i sl. U takvim okolnostima iskusan nastavnik obično koristi mogućnost promene aktivnosti, iznalazi kretanja i oblike rada gde je moguće sprovesti takmičenje u bilo kom obliku, ponekad je primoran da smanji intenzitet rada i sl.

Opis je dosta čest način usmenog izlaganja, koji se koristi prilikom predstavljanja onog kretanja koje treba izvoditi. Dobar opis mora da traje kratko, da se istakne ono što je bitno. Pogrešno je pritom koristiti razna upoređivanja. U radu sa decom predškolskog i mlađeg školskog uzrasta treba koristiti slikovit opis. Primeri koje navodimo moraju da budu poznati deci, pošto se na ovom uzrastu uspešno koristi oponašanje.

Objašnjenje se obično daje na početku rada, radi stvaranja jasne predstave o određenom kretanju, ali i u toku rada, kada se jave izvesne greške. Objašnjenje pre svega treba da odgovori na pitanje zašto neko kretanje treba raditi na određen način, a ne nekako drugačije. Dobro objašnjenje pokreće na razmišljanje, kojim se uspostavlja potrebne logične veze i odnosi značajni za pravilno usvajanje određenog kretanja.

I ovde je, kada se radi sa decom mlađeg uzrasta, nužno koristiti slikovita objašnjenja uz dosta već poznatih primera iz života. Objašnjenja mogu da budu upućena celoj grupi, manjoj grupi ili pojedincu. Duža objašnjenja uz demonstraciju obično se daju na početku rada. Za vreme pauza

takođe treba davati potrebna objašnjenja kao i prilikom korišćenja određenih nastavnih sredstava (film, kinogram, slike). Nije dobro previše često prekidati vežbanje radi objašnjenja, jer se tako narušava kontinuitet u radu.

Razgovor kao jedan od načina pogodnih za prenošenje znanja treba koristiti kada su učenici ili sportisti o određenom problemu stekli izvesno iskustvo i imaju dosta jasne predstave. Razgovor kanališe sam pedagog. Mišljenje polaznika i sportista, pa makar ono ponekad i pogrešno, treba uvažavati, o njemu voditi raspravu. Pogrešno mišljenje treba dokumentovano opovrgnuti. Nastavnik pri razgovoru ne sme da koristi svoj autoritet pa apriori i bez mnogo argumenata da mišljenje učenika (sportiste) odbaci. Sve što je nejasno mora biti razjašnjeno. Razgovor mora da bude usmeren i vođen ka tumačenju jednog, a ne više problema. Razgovor, koji treba duže da traje obavlja se na početku treninga (časa) još dok učenici nisu zagrejani, obično pre i po završetku časa. Međutim, ukoliko se za to ukaže potreba u toku rada, nastavnik daje pauzu koja se koristi za vođenje takvog razgovora.

U toku razgovora treba aktivirati što veći broj polaznika. Dobro isplaniran i vođen razgovor stimulativno deluje i pokreće na veću aktivnost.

Analiza kao metod rada koristi se onda kada je realizovan deo programa ili određeni period priprema. Nastavnik je obavezan da posle završetka svakog časa ili bloka časova izvrši određeni osvrt, analizu u kojoj će se istaći i pozitivne i negativne strane rada. Ova analiza treba da obuhvati bitne elemente rada, mora da bude kratka, konkretna i da u sebi sadrži određene korisne predloge za uspešniji rad. Uvek treba analizirati aktuelan deo rada, a ne ono što je već zaboravljeno. Završna ocena o proteklom radu se daje na osnovu zapažanja nastavnika i mišljenja učenika - sportista.

Dobro urađena analiza treba da obuhvati: postavljene ciljeve i zadatke i stepen njihovog ostvarenja, etape koje su bile realizovane tokom rada, greške u radu, rezultate rada, zalaganje grupa i svakog pojedinca, ocenu radnog elana i discipline polaznika. Na kraju svake analize treba sačiniti predloge za ispravljanje grešaka koje su se javljale, kako se u narednom periodu ne bi ponovo javile.

Zapovest (komanda) je jedan od načina kojim nastavnik, posebno trener, sa sportistima komunicira. Upozorenje je blaži oblik naređivanja kojim nastavnik ili trener nameće svoju volju. Njime se najčešće ističe bitan, vrlo važan detalj koji rukometaš (sportista) treba da realizuje. Usmena upozorenja moraju stalno da se daju, kako bi se greške u radu svele na što manji broj. Upozorenja treba usmeriti ka suštinskom delu kretanja. Nije dobro istovremeno upozoravati na više grešaka ili propusta. Sportista nije u stanju da istovremeno misli na više grešaka i da ih istovremeno koriguje. Upozorenja se obično daju u toku samog rada, u pauzama i na kraju rada. Veći efekat se postiže ako posle upozorenja sportista ima priliku da koriguje grešku ili da dopuni ono što je bilo ispušteno u prethodnom radu.

U radu sa decom mlađeg školskog uzrasta upozorenja treba davati na slikovit način, upoređujući radnju koja treba da se obavlja sa radnjom koja se sureće u svakodnevnom životu.

Metod koji nije mnogo popularan, a koji se dosta koristi u fizičkom vaspitanju, sportu, pa i rukometu je *komanda*. Ovaj metod ima određene vrednosti i opravdanja za primenu. Komande se izdaju u toku samoga rada. Nastavnik vodi rad komandama. Komandom se određuje početak, kanališe tok časa i određuje njegov završetak. Komandama se ponekad određuje mesto rada, tempo i dužina izvođenja određenog kretanja ili vežbe. Komande su kratke zapovesti kao: "Potpuno

se ispruži, ispravi ruku, iskorači nogu, prenesi zamah sa trupa na ruku, kosi zalet, zalet, više skoči" sl.

Komandu nastavnik saopštava kratko, jasno, glasno i sa tonom podsticaja. Komanda se više koristi u radu sa sportistima nego sa početnicima, a najmanje sa decom mlađeg školskog uzrasta. Odmerena, dobro izrečena komanda podstiče, motiviše. Komanda u kojoj se oseća ljutnja, srdžba i neraspoloženje kod osetljive dece može destimulativno da deluje i da pasivizira radni elan.

U rukometu, naročito na treninzima i utakmicama, komanda se koristi radi podsećanja: brže, ruke, pokrij prostor i sl.

1.4.2 Metod demonstracije (pokazivanja)

Stalnom i adekvatnom primenom ovog metoda omogućuje se da učenici steknu najjasniju i najpotpuniju predstavu o kretanju koje se izučava. Posmatranjem se daleko bolje i brže uči, jer se na taj način stvara *jasna predstava* o formi i karakteru kretanja. I najslabijim prikazom se mnogo bolje dočara određeno kretanje nego najboljim objašnjenjem bez pokazivanja. Međutim, svaki prikaz kretanja mora da bude praćen određenim objašnjenjem. Objašnjavanjem se ističe ono što je bitno, što je značajno, a što na prvi pogled nije toliko uočljivo. Ovaj metod ima veći efekat kod dece mlađeg uzrasta, nego kod odraslih osoba, jer deca vrlo uspešno oponašaju kretanja koja vide.

Suštinu metoda očiglednosti čini prikaz određenog kretanja (tehnike i taktike rukometa) uživo, ali i uz pomoć nastavnih sredstava i tehničkih pomagala: slika, kinograma, lup filmova, nastavnih filmova, fotografija.

Demonstraciju treba koristiti u svim fazama obuke i na svim etapama pripreme sportista. Neposredno pre demonstracije nastavnik kratko, u osnovnim crtama, objasni kretanje koje treba učiti ili bolje uvežbavati. Posle toga sledi demonstracija (demonstratora ili najboljeg rukometaša), a svi učenici (sportisti) se nalaze na okupu da bi mogli onog ko prikazuje kretanje da posmatraju iz svih pozicija. U toku same demonstracije nastavnik može da ukaže na najznačajnije detalje. Dopunska i potpunija objašnjenja se daju na kraju demonstracije. Polaznike ili sportiste treba aktivirati da uočavaju i postavljaju pitanja.

Prikaz određene tehnike ili utakmice rukometa mora da se obavi pravilno i korektno. Prvo se prikazuje kretanje u celini i u prirodnoj brzini, zatim usporeno, sa zadržavanjem i isticanjem bitnih detalja. Nekada treba obaviti demonstraciju sa karakterističnim greškama, ali sa tim ne treba preterivati.

Ako nastavnik pri obradi koristi analitički metod rada, nakon prikaza tehnike u celini prelazi se na demonstraciju samo onog dela koji treba da se uvežbava. Prilikom rasčlanjivanja celine na delove nastavnik treba da vodi računa da svaki taj deo predstavlja neku "celinu".

Postoji mišljenje da treba demonstrirati kretanje i po završetku časa, jer to angažuje na duže razmišljanje o kretanju koje se obrađuje.

Dobro izrađeni kinogrami, a posebno nastavni filmovi omogućuju višekratno pokazivanje izučavane tehnike. Pri izradi ovih nastavnih sredstava obično kao demonstratori služe rukometaši vrhunskog kvaliteta. S obzirom da se pomoću ovakvih nastavnih sredstava može zadržati na bitnom detalju, usporiti tempo, povećati detalj i sl. smatra se da oni imaju najveću didaktičku vrednost. Jedino pomoću nastavnog filma mogu se jasnije videti pokreti rukometaša (prvo u

prirodnoj brzini, zatim usporeno i sl.). Moguće je zaustaviti kretanje, istaći važan momenat (detalj). Kinogrami i nastavni filmovi se više mogu koristiti prilikom obrade elemenata rukometne tehnike, a naročito pri tehničkoj pripremi sportista.

Nastavna sredstva kao što su slike i plakati koriste se za prikaz važnih detalja koji usmenim putem ne mogu potpuno jasno da se predstavljaju ili pri demonstraciji ne mogu dovoljno da se uoče. (Na primer, pri realizaciji skok-šuteva i šuteva u padu, gde se kretanje brzo izvodi).

U novije vreme u sportu se uspešno koristi magnetoskop. Međutim, za njegovu primenu u rukometu treba posedovati izvanredne tehničke uslove. Magnetoskopom se snima rukometaš, pri izvođenju pojedinih elemenata tehnike, pa nakon toga može da se vidi koje greške čini. Analiza sopstvene tehnike uz korišćenje magnetoskopa pruža najobjektivnije podatke, tako da je moguće izvršiti uspešnu korekciju pokreta.

Više nego u bilo kojem drugom sportu u toku sportskog treninga u rukometu se primenjuje gestikulacija, mimika i određeni zvučni signali. To je neophodno pošto su hale akustične a za vreme utakmica galami publika i onemogućuje rukometašu da dobro čuje ono što mu saopštava nastavnik, odnosno trener. Koristeći ustaljene znake i signale nastavnik usmerava rad, diktira određene zadatke, ispravlja greške "u hodu" bez zastoja, te tako ne dolazi do opadanja intenziteta rada na treningu ili času.

1.4.3 Praktični metodi (ili metodi vežbanja)

U grupu ovih metoda spadaju svi postupci koje realizuju sami sportisti ili polaznici sa ciljem da se prikazano i objašnjeno kretanje uvežba, nauči. U praktične metode ubrajamo metod vežbanja, takmičarski metod i metod igre.

1.4.3.1 Metod vežbanja

Metod vežbanja je osnovni metod koji se sreće u organizovanom nastavnom ili trenažnom procesu. Suština ovog metoda ogleda se u stalnom ponavljanju određenih kretanja sa ciljem da se pravilno nauči tehnika ili da se na neophodan nivo podignu psihofizičke sposobnosti potrebne za uspešnu realizaciju određenog takmičenja.

U praksi se koriste dva osnovna metoda vežbanja: analitički i sintetički. Sintetičko-analitički metod je kombinacija ova dva metoda. Koji će metod biti primenjen zavisi od mnogo faktora: cilja rada, , uzrasta, predznanja, sastava ekipe, pola, uslova rada i sl.

1.4.3.2 Analitički metod

Suština ovog metoda je u tome da se element tehnike kao celine podeli na određene manje celine, koje se, svaka posebno uče i uvežbavaju, a kasnije se spajaju u prirodnu celinu. Ovakav način učenja nepoznatog kretanja omogućuje bolje upoznavanje sa bitnim detaljima. Na ovaj način se izbegava mogućnost javljanja većeg broja grešaka i to onih koje se kasnije mogu vrlo teško ispraviti.

Osnovu analitičkog metoda čini sistem primene odgovarajućih vežbi (predvežbi) koje se grupišu i izvode prema prirodnom redosledu, razume se, uz puno poštovanje pedagoških principa i načela pri izboru i realizaciji. Veći broj raznovrsnih vežbi smanjuje mogućnost pojave monotonije i samim tim ova etapa u radu može duže da traje. Pravilnim korišćenjem ovog metoda može se u potpunosti zadovoljiti princip postupnosti i sistematičnosti.

Ovaj metod ima i određene nedostatke koji moraju biti poznati svakom pedagogu (treneru), kako bi mogao da ih izbegne u svom radu. Ako se dugo koriste iste vežbe dolaze do pojave monotonije i smanjenja interesa za rad. Takav, jednoličan i neinventivan izbor vežbi, dovodi do toga da se oformi motorički stereotip koji obično ne može lako da se uklopi u određenu celinu. U cilju izbegavanja ovog nedostatka, nastavnik treba brže da prelazi sa vežbe na vežbu, a kada se postigne određeni stepen uvežbanosti pojedinih elemenata, vrši se njihovo povezivanje u celinu.

1.4.3.3 Sintetički metod

Suprotno analitičkom, suština sintetičkog metoda je u tome da se elementi tehnike uče i usavršavaju u celini. Ovaj metod, kao i prethodni, ima svoje dobre i loše strane:

- Ne može uvek da se primenjuje, a naročito ako se radi sa početnicima i nedovoljno pripremljenim rukometašima;
- Teže je ispraviti tipične greške, a mogućnost za njihovo nastajanje je znatno veća nego pri korišćenju analitičkog metoda;
- Potpun efekat, uz primenu ove metode, moguće je očekivati kod onih rukometaša koji imaju već oformljenu tehniku i kojima je potrebna određena korekcija "doterivanje";
- Kod početnika ovaj metod treba koristiti kasnije, onda kada je tehnika analitičkim i kombinovanim metodom uglavnom naučena.

U načelu, sintetički metod treba koristiti kada želimo da usavršimo tehniku igre i kada nam je cilj da se kod budućih rukometaša dostigne maksimalna koordinacija. Sintetički metod ima daleko veću primenu u trenažnom procesu nego u procesu obuke i usavršavanja rukometne tehnike.

1.4.3.4 Analitičko-sintetički (kombinovan) metod

To je, u stvari, kombinacija prethodnih metoda, analitičkog i sintetičkog. Pomoću ovog metoda se praktično ublažuju ili potpuno eliminišu greške koje mogu nastati prilikom primene prethodnih metoda.

Suština ovog metoda sastoji se u tome što se tehnika uči i uvežbava uz korišćenje sintetičkog metoda, a u toku rada se, prema ukazanoj potrebi, primenjuje analitički metod, tj. izdvajaju se i izvesno vreme posebno vežbaju pojedini elementi tehnike. U ovakvom, kombinovanom načinu rada, sintetički metod je osnovni, a analitički pomoćni. Zato se po nekim autorima ovaj metod naziva "*metod korekcije*".

Nastavnik (trener) je najodgovorniji kada je u pitanju ceo nastavni i trenažni proces, pa analogno tome i kada su u pitanju metode.

1.5 Proces formiranja motornih navika

Dete po rođenju počinje da vrši određene motorne radnje. Na osnovu urođenih refleksnih pokreta uči mnoge nove. Ta kretanja se uče i prihvataju zavisno od uslova i sredine u kojoj dete živi. Učenje novih znanja iz oblasti motorike odvija se spontano, neorganizovano, a kasnije kroz nastavu fizičkog vaspitanja, to se postiže u vidu organizacije celog procesa.

Kako za formiranje motornih navika treba da prođe određeno vreme i pošto je to proces koji treba da se sprovodi po određenim pedagoškim principima, to svaki nastavnik i trener treba da zna

osnovne karakteristike i zakonitosti koje važe u tom procesu. Taj proces nije ni malo jednostavan i ne može da se realizuje za nekoliko treninga ili časova nastave. On se, uslovno, može podeliti na četiri etape:

Prva faza predstavlja sam početak obuke, kada se onaj koga učimo upoznaje sa određenim kretanjem. Koristeći sva raspoloživa nastavna sredstva, pedagoško znanje i iskustvo, pedagog nastoji da ta predstava bude što jasnija. Posle toga učenici ("sportisti") izvode zadato kretanje. U ovoj fazi prvi pokreti su obično netačni, grčeviti, sa uvećanim mišićnim tonusom, sa velikim brojem nepotrebnih suvišnih i štetnih pokreta. To uslovljava relativno veliku potrošnju energije i brzo nastupanje zamora. Kod osoba slabije volje javlja se dosta brzo malodušnost i želja za prekidom ili za promenom aktivnosti.

Osnovni uzrok ovome je činjenica da u fazi prvih pokušaja u motorne centre kore velikog mozga dolazi veliki broj nadržaja. Iz tih centara se šalju impulsi u određene lokomotorne i mišićne aparate, što uslovljava da se javi veliki broj pokreta koji su nepotrebni i koji negativno utiču na tehničko izvođenje. Zato ovu fazu nazivamo **fazom široke iradijacije**. Kretanja u ovoj fazi su po formi i karakteru netačna, sa kraćim ili prevelikim amplitudama, sa povećanom ili usporenom brzinom.

Treba istaći da je u ovoj fazi učenja motornih navika učešće svesti vrlo izraženo i značajno.

Pravilnim i dobrom organizacijom nastavnog procesa, mnogobrojnim ponavljanjima, postepeno dolazi do selektiranja pokreta i eliminisanja suvišnih, mišićni tonus postepeno opada.

Nastavnik, po potrebi, ponovo demonstrira kretanje, daje dopunske opise i objašnjenja, zadržava se na bitnom. Često je primoran da promeni vežbu, da se posluži nekom drugom, kako bi postavljeni cilj uspešno ostvario.

U drugoj fazi učenja motornih navika dolazi do *diferencijacije* pravih (potrebnih) od suvišnih pokreta, pa se zato i naziva *fazom diferencijacije*. Eliminise se veći broj suvišnih pokreta koji su ometali pravilno izvođenje i kretanje. Koordinacija kretanja postaje bolja i kvalitetnija, dolazi do pravilnijeg smenjivanja mišićne napetosti (povećanog tonusa) sa mišićnom opuštenošću (relaksacijom), što uslovljava manju potrošnju energije i ekonomičniji mišićni rad.

Na ovoj etapi učenja dolazi do saznanja o napredovanju, već se uočavaju rezultati rada, što pozitivno utiče na dalju angažovanost i mobilnost učenika ili sportiste.

Učešće svesti vežbača se u odnosu na prethodnu fazu smanjuje, ali je i nadalje njeno prisustvo evidentno.

I na ovom stepenu učenja potrebno je vežbe raditi u olakšavajućim uslovima rada (u mestu, usporeno, sa zastojima i sl.). Bilo koji oblik takmičenja u brzini izvođenja elementa nije dozvoljen, jer to nepovoljno deluje na nedovoljno učvršćeni motorni stereotip.

Treća faza, koju u psihologiji učenja nazivamo **fazom koncentracije**, karakteriše se kvalitetnijim i intenzivnijim nadražajem i istovremeno ekonomičnijim pokretima. Učešće svesti je još prisutno. Nastavnik na ovom stepenu učenja ima manje, ali dosta delikatnog posla. Sada treba korigovati tehniku, ispravljati greške, "doterivati, glačati" pokrete.

U radu preovlađuje vežbanje elemenata u celini (sintetički metod). Treba otežavati uslove rada, ali biti obazriv. To, upravo, znači povećati brzinu i organizovati neki oblik takmičenja.

U ovoj fazi, kada se potpuno i definitivno formira određeno kretanje, dolazi do ugrađivanja elemenata i detalja individualnog. Veći deo pedagoga i trenera smatra da ne treba ispravljati one "greške" koje se pokazuju efikasnim.

Četvrta, zadnja faza se naziva **faza stabilizacije**. Na ovom stupnju učenja se praktično već automatizovana navika učvršćuje i definitivno oblikuje.

To se najbolje ostvaruje permanentnom promenom uslova vežbanja (situaciono vežbanje, prijateljske utakmice, dirigovani treninzi i sl.). Na ovoj etapi učenja svi vitalni elementi pojedine tehnike se povezuju u jednu prirodnu celinu koja je potrebna rukometnoj igri .

Više se koristi metod takmičenja nego ranije. Međutim, i nadalje treba biti obazriv, jer ako nije došlo do potpune stabilizacije, moguća je pojava starih grešaka pri izvođenju tehnike. Ovo se obično javlja ukoliko su veći zahtevi od mogućnosti takmičara pa dolazi do zamora.

Kretanja koja dostignu maksimalni stepen **automatizacije** ne mogu se izjednačiti sa kretanjima koja čovek izvodi refleksno (urođeni pokreti). Kod naučenih motornih navika, iako minimalno, ipak se oseća prisustvo svesti, a potrošnja energije je veća nego kod refleksnih radnji.

Dok prve tri etape treba shvatiti kao etape kada se "uči" kretanje, kao period edukacije, četvrtu treba razumeti kao fazu kada se naučeno uvežbava i učvršćuje, pa se iz tih razloga rad u ovom periodu podudara sa radom i zahtevima koji se susreću na treninzima sportista.

ZADATAK

ODGOVORI NA PITANJA!

Odgovore na postavljena pitanja poslati predmetnom nastavniku na sledeću e-mail adresu: sasarukomet@gmail.com

- 1. Navedi redosled radnji u procesu obuke i usavršavanja rukometne tehnike?**
- 2. Koji didaktički principi se primenjuju pri realizaciji postavljenih zadataka u rukometu?**
- 3. Koje didaktičke metode se koriste prilikom obučavanja rukometne tehnike?**