



СТРУКТУРАЛНА АНАЛИЗА ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНАТА БЕЗ ЛОПТЕ У ВАТЕРПОЛУ КОД СТУДЕНАТА ФАКУЛЕТА СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

Марко Ђуровић

УВОД



- Кретање у ватерполу садржи различите елементе техника пливања, као и померања и одржавања у вертикалним и полувертикалним позицијама са и без директног контакта са противничким играчем.
- У ватерполу се користе три технике пливања (краул, прсно и леђно), као и различите комбинације датих техника и специфичних ватерполо кретњи и покрета зависно од ситуације у игри (Окићић, Модић, Aleksandrović & Dopsaj, 2011).
- Технике у ватерполу се деле на:
 - Општу технику (хоризонтална позиција),
 - Специфичне ватерполо технике,
 - Техника игре голмана.



- Кретања у ватерполу могу бити са лоптом и без лопте.
- Кретања играча у води се разликују у односу на:
 - место у пољу,
 - ослобађања од играча-чувара,
 - Напад,
 - одбрану.
- Основни параметри од којих зависи исход утакмице:
 - Степен технике и тактике,
 - одговарајући степен физичке припреме,
 - ниво ефикасности реализације техничко-тактичких елемената у нападу и одбрани екипе и појединаца у екипи



- Основни елементи кретања, без лопте, које студенти уче у ватерполу су:
 - Основни положај,
 - Рад ногу,
 - Технике ватерполо пливања,
 - Стартеви,
 - Искоци,
 - Клизања,
 - Окрети,
 - Зауостављања,
 - Блокирања.

Основни положај

- Основни положај је оптимални положај из којег је могуће кретање у свим правцима, како у одбрани, тако и у нападу. Глава и рамена су издигнути високо изнад воде, руке су у висини груди, али полусавијене у лактовима, раде кружне покрете, ноге раде наизменичне покрете тзв „бицикл“.
- У зависности од положаја тела (положај кукова) у води деле се на:

- Хоризонтални
- Полувертикални
- Вертикални



Рад ногу

- Различите технике рада ногу се користе у зависности од ситуације. У практичном делу наставе неопходно је да се обрати пажња на правилну технику рада и јачање ногу.
- Рад ногу делимо на:
 - Ноге краул (наизменични рад ногу),
 - Ноге прсно (паралелни – једноударни и паралелни – двоударни рад ногу),
 - Ноге шкаре (укрштени рад ногу – једна нога врши покрет прсно, а друга као покрет ногу краул, ноге раде истовремено)
 - Ноге бицикл (наизменични рад ногу – ноге се савијају у зглобу кука и колена).

Технике ватерполо пливања

- Специфично пливање, изведено из основних техника пливања, а у комбинацији различитих покрета рукама и ногама.
- **Краул на грудима** (слободни стил). Овом техником се остварује најбрже пливање. Разликује се од пливачког краула по положају тела. Рамена и глава су подигнути изнад воде, кукови нешто нижи него у пливачком краулу а руке савијене у лактовима, који су подигнути високо. Завеслаји су краћи и иду са стране. Рад ногама је краул, ударци су снажни и помажу да се одржи издигнут горњи део тела.



Технике ватерполо пливања

- **Леђни краул** (глава и рамена високо изнад воде, а ноге су дубље у води и благо савијене у зглобу кука, тело се налази под углом од око 45 степени)
- **Руке краул – ноге прсно** (руке раде завеслај краул, а ноге врше ударац на сваки (1:1), или на сваки други (2:1) завеслај рукама и то у тренутку када рука врши пропулзију, положај кукова је нешто нижи)



Технике ватерполо пливања

- **Руке леђно – ноге прсно** (кукови су нешто дубље у води и прегибање у пределу кука је још веће, глава и рамена су високо изнад воде, руке раде леђно, а ноге прсно, тело је скоро у седећем положају)



Стартеви

- Врло важан елемент за брзину пливања, јер се помоћу њих долази до предности код започињања кретања.
- Приликом старта, тело је у хоризонталном положају, ноге раде бицикл. Рука која је напред врши пропулзивни завеслај кроз воду, друга рука замах изнад воде (ретропулзивни) а ноге истовремено раде прсно или шкаре.



Искоци

- Користе се како би се дохватиле високе лопте или спречи додавање.
- Код искока из места тело се налази у вертикалном положају, ноге раде бицикл, руке су испред тела. У моменту искока једна рука врши потисак на доле, поред тела, ноге раде ударац шкаре, прсно или дупло прсно, друга рука се опружа, а поглед је усмерен у правцу руке у искоку. Након искока тело се враћа у основни положај.



Клизања

- Кретања која се користе као припремни положаји у одбрани и нападу. Користе се: клизање уназад (са излазом у блок), клизање бочно (са излазом у блок), клизање на леђима и на грудима.



Окрети

- **Краул-леђа-краул** (исти правац), ово кретање се користи за пријем лопте и контролу ситуације на терену. Кретање започиње пливачким краулом, а окрет на леђа се врши на страну супротне руке од оне која врши завеслај кроз воду. Након пливања леђног краула, окрет за краул се врши на страну руке која врши завеслај кроз воду. Рука која врши завеслај, у тренутку окрета, прави супротан завеслај од стила којим се плива. Ноге приликом окрета раде краул, прсно или шкаре.



- **Краул-леђа-краул (промена смера):**

- Подвлачењем ногу испод тела (након пливања краулом, тело се зауставља и подвлачи ноге испод тела, тело долази у леђни положај, врши се леђни завеслај руком, окрет тела за 180° и наставак кретања техником краул),
- Повлачењем ногу са стране (након пливања краулом, тело се зауставља, горњи део тела се помера у једну страну, а ноге врше одгуривање у другу тако да је у том тренутку тело доведено у положај на боку. Рука која је на страни окрета врши завеслај кроз воду, а друга се враћа кроз ваздух, ноге раде прсно или шкаре и успоставља се кретање краулом).



Заустављање

- Врши се стварањем отпора у супротном смеру од смера кретања. Углавном се ради након пливања техником краул. У тренутку спуштања руке у воду, врши се одгуривање шаком и подлактицом, а друга рука која је, такође, под водом врши одгуривање у смеру супротном од смера кретања. Истовремено се врши померање главе уназад, спуштање кукова и довођење тела у скоро вертикалан положај.



Блокирања

- Блокирања руком користе се за ометање и спречавају противника да дода лопту или шутира. Блокирање се може вршити једном или обема рукама. Положај тела је вертикалан. Рука у блоку је у узручењу и благо померена напред, ноге су мало испред тела. У блоку играч може да се креће у свим правцима.





Tehnika pokreta golmana

- Голман у сваком спорту, а нарочито у ватерполу, има једну од најважнијих и **најодговорнијих улога**. У ватерполо круговима преовладава мишљење, а и безброј пута је доказано, да добар голман вреди “**пола екипе**”.
- Његова успешна интервенција је предуслов покретања појединачног или екипног **контранапада**. Тада голман постаје и први играч напада, а брзина реакције након одбране ударца, тактичка зрелост и исправност проигравања саиграча директно делује на учинак напада и посредно резултира поготком.

- Исправан избор места и положаја на голу важан је предуслов за успешну одбрану голмана. Теоретски, он би се у сваком тренутку морао налазити на симетрали, која смањује угао који чине линије што спајају стативе и лопту. Голман ће бити на средини гола само када је лопта централно постављена у односу на гол, јер тада подједнако штити све углове.
- Код свих голманских покрета током утакмице доминира вертикална фаза.
- Основа свих вертикалних положаја голмана је ватерполо бицикл.
- У основне елементе голманске технике спадају:
 - основни положај,
 - пребачај,
 - искок.



Основни положај

- Преласком из хоризонталног положаја у **КОСИ** са издигнутом главом високо изнад воде, држећи руке и даље под водом у висини груди, али полусавијене у лактовима, долазимо у основни голмански положај.
 - **Руке** су раширене у страну у ширини рамена и праве лезасте покрете тзв. хоризонталне осмице.
 - **Ноге** су савијене у коленима, растављене у страну у ширини лактова, вршећи наизменичне покрете одозго према доле, при чему се стопала полукружно крећу (ватерполо бицикл).
- Критеријум по коме процењујемо да ли је техника извођења ватерполо бицикла савладана јесте да у **потенцираном** ставу голманова глава не осцилира горе-доле, те да је при томе положај миран.



Пребачај

- Разликујемо две технике пребачаја:
 - пребачај са покретом руку кроз воду,
 - пребачај са покретом руку преко воде.
- Први начин се изводи нагињањем тела у страну у коју се пребацује, уз истовремени **јаки ударац ногама прсно** и **одгуравањем супротне руке**, а проклизавањем руке у страну у коју се пребацује.
- Други начин се изводи такође из основног положаја, тако да јаким прсним ударцем ногама, уз истовремене плитке лепезасте покрете руку изнад висине воде, пребаци у страну одакле се очекује ударац.



Искок

Искоци лево-десно се изводе тако да голман наизменичним кратким и брзим покретима ногу и руку себе доводи у потенцирани положај. Из тог положаја голман наглим енергичним прсним ударцем ногу, као и додатним потискивањем супротном руком од стране у коју скаче и нагињући тело, иде у страну лопте избацујући руку у њеном правцу. Ови искоци морају бити брзи и са кратким нагињањем у страну.



Искок

Искок право увис се такође изводи из основног положаја уз истовремени снажан ударац ногама прсно и испружање трупа, што голмана доводи у високи положај изнад висине воде, а руке су у полусавијеном положају са длановима окренутим према лопти.



Искок

Искоком напред голман изводи сличне радње као и за скок увис, с тим што су му руке потпуно раширене и изнад воде. Таквом скоку претходи припремна радња лаганог помака тела унапред.

Искок са издржајем се постиже када голман направи скок напред, те са додатним дуплим ударцем ногама прсно за трен задржи испружени високи положај трупа са раширеним рукама уз истовремено благо нагињање у страну.





покривање шута са крила



пребачај



одбрана параболе



основни положај



ИСКОК

- Ватерполо голман има једну од најважнијих и најодговорнијих улога у тиму. Он је коректор свих грешака саиграча. Његове грешке су кључне.
- Најважнији заједнички елемент је способност одржавања трајне концентracије. Дobar голман мора у сваком тренутку с максималном концентracијом пратити развој догађаја на терену. Одржавање концентracије изискује добру физичку и менталну припрему.
- Голман мора имати високо развијену способност техничко тактичке антиципације тока развоја игре, односно мора брзо уочити сваку промену која настаје током игре. Способност антиципације, тј. могућност предвиђања тока непосредних догађаја, олакшаће му интервенцију.
- Голман мора стално да контролише свој положај у односу на стативе и да настоји да подједнако штити све углове гола или простор у којем се очекује ударац.



Испитна питања:

1. Подела технике

- Технике пливања у хоризонталној позицији;
- Специфичне ватерполо технике покрета;
- Техника игре голмана.

2. Технике пливања

- Краул на грудима (слободни стил);
- Пливање леђним краулом;
- Прсно пливање;
- Прелазак из једног у други стил (технику)
пливања:
 - Прелазак из прсног у леђни краул,
 - Прелазак из леђног у краул на грудима,
- Техника извођења специфичних покрета у ватерполу.

3. Специфичне технике покрета

- Плутање (паук),
- “Ходање” у води,
- Подизање тела из воде,
- Искоци,
- Старт,
- Заустављање,
- Окрет,
- Финте,
- Клижење.

4. Техника игре голмана

- Основни положај;
- Пребачај;
- Искок.

ЗАКЉУЧАК

Ватерполо спада у најзхтевније спортове са аспекта енергетске потрошње, без обзира на ту чињеницу студенти га радо бирају као изборни предмет. Поред атрактивних техника са лоптом потребно је да студенти савладају основне кретње без лопте.

Исход овог предмета је да се студенти оспособе да самостално планирају, реализују, прате и контролишу развој спортске форме у ватерполу у односу на пол и узраст.





ХВАЛА НА ПАЖЊИ



<https://www.youtube.com/watch?v=khg zZ8Abg7g>

<https://www.youtube.com/watch?v=ILk OCM9WVNU>

<https://www.youtube.com/watch?v=W2 p1j85rB k&t=89s>

<https://www.youtube.com/watch?v=TZa 7XkQHlck>