

СЪВРЕМЕННИ ТЕНДЕНЦИИ ПРИ ЕЛИТНИТЕ МЪЖКИ ХАНДБАЛНИ ОТБОРИ

Емил Аврамов

Национална спортна академия „Васил Левски“, катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“

ORCID 

Emil Avramov – <https://orcid.org/0000-0002-2081-3004>

РЕЗЮМЕ

Високите и стабилни спортни постижения са основната цел на тренировъчната и състезателната дейност в елитния спорт. Колективните спортове, какъвто е и хандбалът, поставят много високи изисквания в широк диапазон към своите състезатели. Съвременният хандбал поставя високи изисквания както към състезателите, така и към отборите. Той се характеризира с висока двигателна активност и голяма интензивност на игровите действия, изискваща от играча пределна мобилизация на физически, психически и технико-тактически възможности, както и максимална изява на скоростно-силови качества. В настоящия доклад сме си поставили за цел да направим ретроспекция на хандбалната игра на елитни хандбалисти и чрез анализ да очертаем промените в нейното развитие.

Ключови думи: хандбал, тенденции, елитни хандбалисти, ретроспекция

CURRENT TRENDS IN THE ELITE MEN'S HANDBALL TEAMS

Emil Avramov

National Sports Academy, Department of Basketball, Volleyball and Handball

ABSTRACT

High and stable sports achievements are the main goal of training and competitive activities in elite sports. Team sports as it is and handball place very high demands on a wide range of their athletes. Modern handball places high demands on both athletes and teams. It is characterized by high motor activity and high intensity of game actions, requiring from the player extreme mobilization of physical, mental and technical-tactical capabilities, as well as maximum manifestation of speed and strength qualities. In this report we aim to make a retrospective of the handball game of elite handball players and through analysis to outline the changes in its development.

Key words: handball, trends, elite handball players, retrospective

ВЪВЕДЕНИЕ

В края на XX и началото на XXI век хандбалната игра завладя окончателно света. Със своята динамика и атрактивност играта печели милиони привърженици по света.

Днес този спорт се играе на всички пет континента, населявани на тази планета. С над 209 федерации, хандбалът заема водещо място между спортовете на световната сцена. На ОИ в Рио през 2016 г. беше вторият най-популярен спорт след футбола.

Съвременния хандбал се играе на висока скорост при непрекъснато увеличаване на обема на двигателната дейност. Това означава, че хандбалистите трябва да притежават специфични антропометрични показатели съобразно игровия пост и високо ниво на развитие на кондиционната и технико-тактическата подготвеност.

Една от генералните тенденции в хандбалната игра, утвърдена в миналото, но запазваща се и в наши дни, е непрекъснатото увеличаване на антропометричните показатели на състезателите (Аврамова, 2018).

С така наложилата се тенденция в играта редица автори (Johansson, Spate, 2004; Spate, 2005; Йотов, Аврамова, 2017; Върбанов, 2015; Чанев, 2013) смятат, че от гледна точка на анатоמו-морфологичните параметри един хандбалист трябва да се характеризира със значителен ръст и тегло.

В този аспект трябва да изтъкнем, че антропометричните показатели са обект на изследване и в други спортни игри (Борукова, 2018; Димитрова, 2019). При изследване на баскетболисти Аспарухов (2020) установява една хомогенност по отношение на морфологичния статус на подрастващи баскетболисти.

Върбанов (2015) прави ретроспективен анализ при сравнителните данни на мъжките отбори, където установява, че значително се е увеличил броят на атаките, което е вследствие на по-бързата и динамична игра. Същият автор подчертава преимуществено използване на система в нападение 3:3 с подчертано позициониране на крилата в ъглите.

Антонова (2015) определя като основен фактор за обогатяване и развитието на спортните игри борбата за надмощие между нападението и защитата. При изследване на игровата ефективност в нападение на висококвалифицирани хандбалистки Аврамова (2018) стига до извода, че при стрелбата от далечно разстояние елитните хандбалистки са показали много нисък процент на ефективност.

От всичко казано дотук можем да обобщим, че популярността на хандбала през последните години бележи значителен ръст. Основна тенденция в хандбалната игра е непрекъснатото увеличаване на антропометричните показатели на състезателите и непрекъснато увеличаване интензификацията на играта.

МЕТОДОЛОГИЯ

Целта на настоящото изследване е да направим ретроспекция на хандбалната игра на елитни хандбалисти и чрез анализ да очертаем някои тенденции в нейното развитие.

Предмет на изследването бяха някои игрови показатели на висококвалифицирани хандбалисти. Изследвани бяха няколко световни първенства за мъже (СП 2007 Германия, СП 2009 Хърватска, СП 2011 Швеция, СП 2013 Испания, СП 2015 Катар, СП 2017 Франция и СП 2019 Дания/Германия).

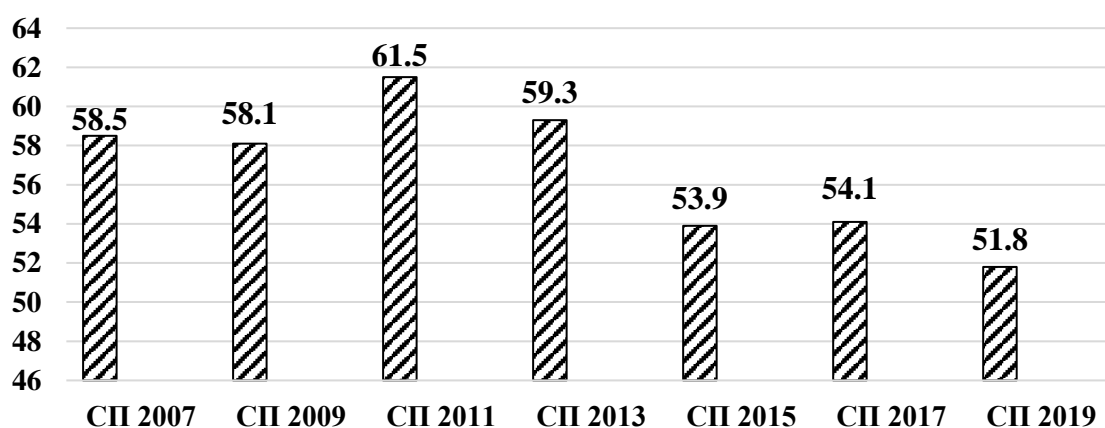
За нуждите на изследването данните са свалени от статистиката на ИХФ и са подложени на математико-статистическа обработка чрез вариационен анализ.

РЕЗУЛТАТИ

Международната федерация предприе редица изменения в хандбалните правила. Съществена роля за тези промени играят голямата активизация на защитните и нападателните действия и съответстващата им интензификация на играта.

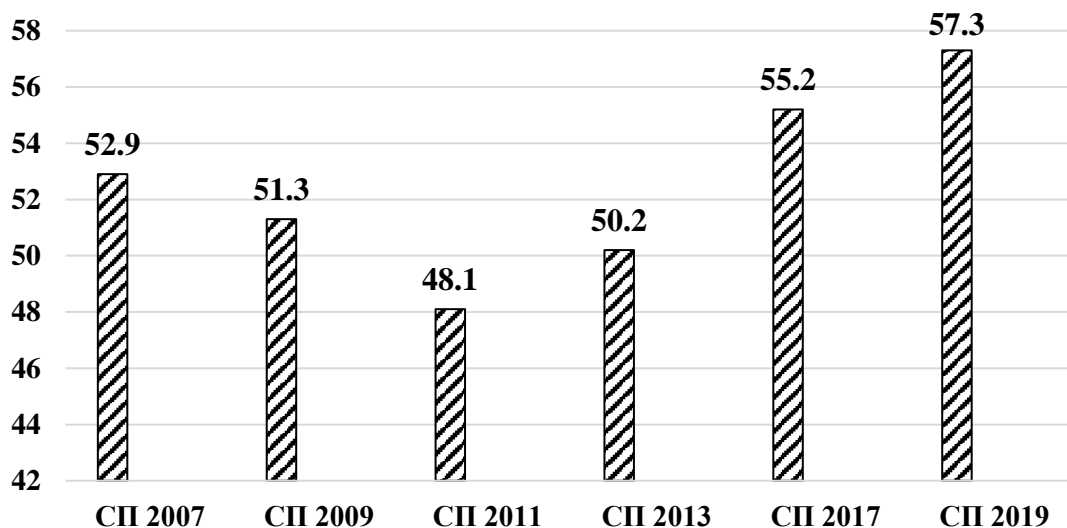
Истински бум в развитието на съвременния хандбал бе въведеното през 1997 г. бързо изпълнение на начално хвърляне. Непрестанното му използване, в съчетание с контраатаката, доведе до промяна в структурата на играта.

На Фигура 1 са представени данни за броя на атаките по време на среща. От фигурата се вижда тенденция към намаляване на броя на атаките по време на мач. Намаляването на броя на атаките може да се обясни основно със значително подобрената игра в защита на отборите. В съвременния хандбал, чрез бързо превключване от нападение към защита, често играчите без топката могат да предвидят крайната ситуация и да започнат да се връщат в защита в собствената си половина преди последния удар към вратата. Между 2011 и 2019 г. броят на атаките е намален с общо 9,7%!



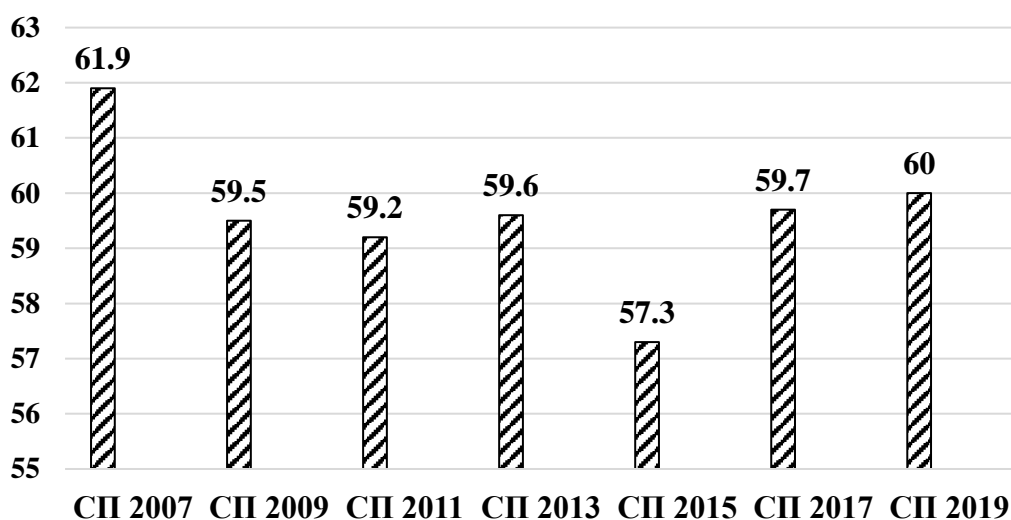
Фигура 1. Тенденции в броя на атаките по време на среща

На следващата Фигура 2 сме представили тенденциите в ефективността на отборите в нападение.



Фигура 2. Тенденции на ефективността в нападение в %

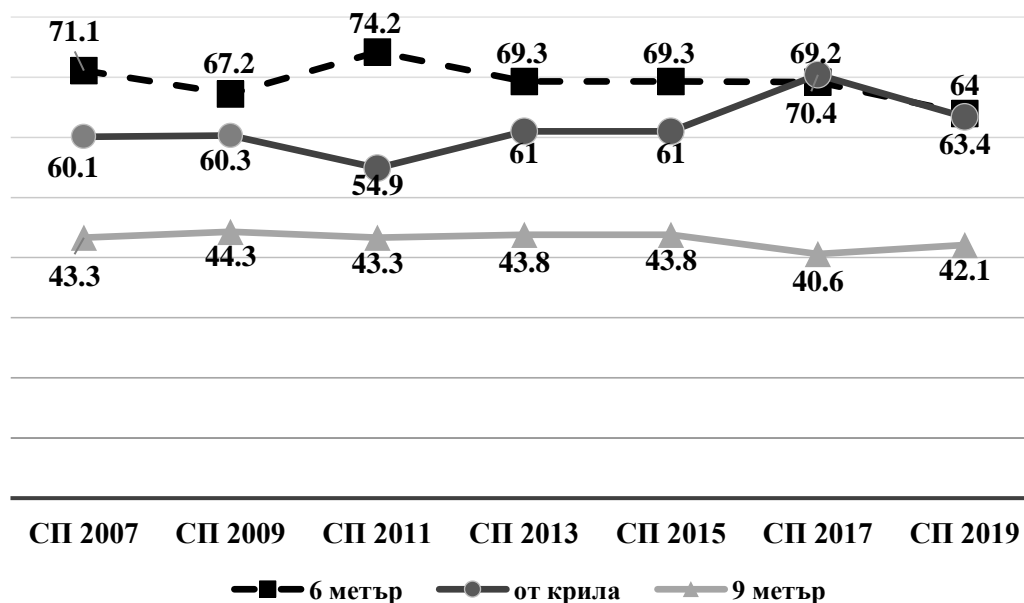
Анализът на ефективността на атаките дава различна картина. Съществува непрекъснатата тенденция към нарастване на ефективността на % успешно завършени атаки. Отборите на СП 2019 г. са постигнали ефективност от 57,3%, това е и най-добрият резултат през последните 12 години! Подобряването на качеството в атаката е резултат от развитието през последните няколко години. Причините за това са: непрекъснато подобряване на индивидуалната игра на всички постове, висока степен на успех при бърза атака, по-високо качество на позиционните атаки поради по-добрите умения за вземане на решения на играчите, предвиждащи вероятността за успех на завършващите действия.



Фигура 3. Тенденции в броя на отбелязаните голове по време на мач

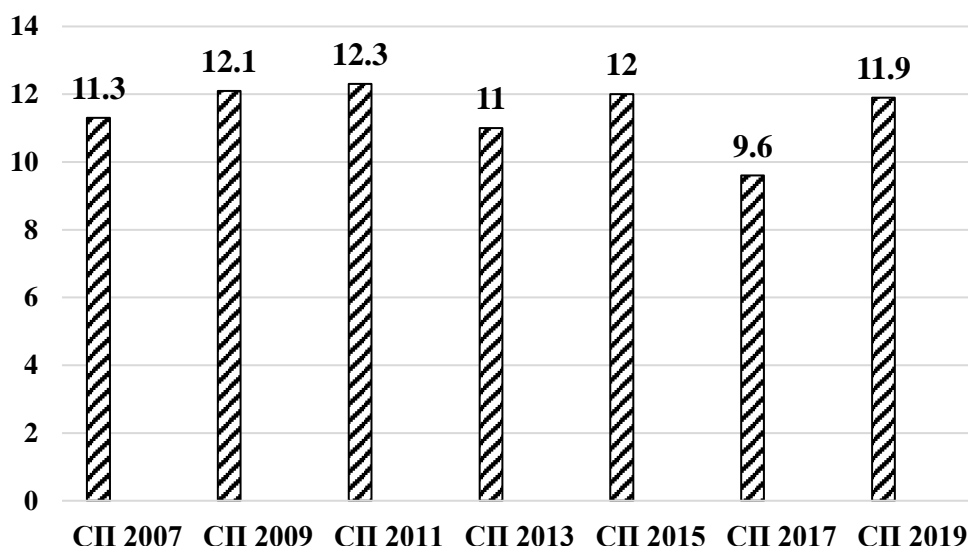
Интерес за нас представлява броят на отбелязаните голове по време на мач (Фигура 3). По принцип ефективността на стрелбите (съотношение вкарани голове / отправени стрелби) е по-висока от ефективността на атаката (атаки, завършени с гол, пропуснат

удар или техническа грешка). Що се отнася до общия резултат на ефективността на стрелбата във вратата, се вижда, че на СП 2007 са вкарани най-много голове по време на среща, след което има лек спад и подобряване през последните няколко години.



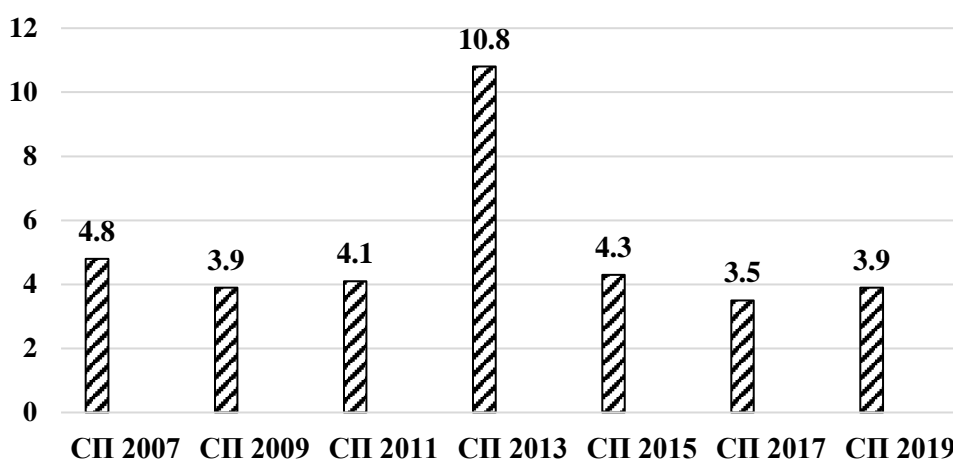
Фигура 4. Ефективност на реализираните голове от 6-ия метър, от крилата, от 9-ия метър

На Фигура 4 е представен процентът на головете в позиционно нападение от далечна дистанция (9 m), от позиции на крилата и от близко разстояние (6 m). През последните 12 години се забелязва само малка разлика в общия процент на стрелбите от различни разстояния. Забелязва се, че на СП 2017 за пръв път стрелбата от крилата надвишава стрелбата от централните зони. Повишеният процент на голове от позиции на крилата се основава на по-вариативните стрелби от тези позиции. От друга страна, трябва да отбележим голямото използване на дълбоките подавания към пивота и крилата, както и взаимодействията при влизане на 2-ри пивот. Разликата в по-голямата ефективност на стрелбите от крилата от СП 2017 можем да отдадем още и на настъпилите промени в правилата, където защитниците много строго се санкционират при реакция по време на стрелба от крилата.



Фигура 5. Тенденции при броя на техническите грешки в нападение

От Фигура 5 виждаме, че в сравнение със СП 2011 г., отборите успяват да намалят броя на техническите грешки в атака (загуба на топката поради технически грешки и т.н.). Това е друга ключова характеристика на подобряването на качеството в атаката на топ отборите.



Фигура 6. Тенденции в откраднатите топци в защита

Активното пресичане на топката (например откраднат пас) е ключова характеристика на активната защита. Фигура 6 показва, че броят на откраднатите топци в защита е особено голям по време на СП през 2013 г. в Испания.

Резултатът от СП 2017 г. във Франция беше най-ниската средна стойност сред последните шест световни първенства. Когато се анализират получените стойности, трябва да се вземат предвид следните съображения:

От тактическа гледна точка топ отборите се подготвят все по-ефективно за активна защита през последните няколко години. Добър пример е гъвкавото и активно защитно поведение на крайните защитници, които често оставят пространството на своя директен противник на позицията на крилото, за да могат да атакуват към играчите на позицията лява свързка и дясна свързка от идващата отсреща топката (т.нар. ситуация 1 на 2). Междувременно нападателите разработиха много ефективни и креативни решения (безпроблемно изиграни дълги пасове от играч на задна линия до свободни крила, например).

От друга страна, според качествените анализи на играта, в момента няма ясно изразено по-нататъшно развитие в активната защита. Много отбори използват защитна формация 6:0 с оглед на тактическото развитие в кооперативната игра с пивота, в комбинация с тълкуването на правилата от съдиите на ИФ по отношение на твърдата и груба игра.

ДИСКУСИЯ

Получените резултати от нашето изследване на съвременните тенденции на елитни мъжки хандбални отбори показва, че системата на игра в нападение и защита влияе върху избора на индивидуалните действия на играчите. В един мач е важно силите на състезателите да бъдат разпределени равномерно (Spate, 2005).

Намаляването на броя на атаките може да се обясни основно със значително подобрената игра в защита на отборите. При защитната игра се налагат зоновы формации, но с активни действия на играчите до 9–10 м.

В съвременния хандбал, чрез бързо превключване от нападение към защита, често играчите без топката могат да предвидят крайната ситуация и да започнат да се връщат в защита в собствената си половина преди последния удар към вратата. Martin (2004) подчертава, че все по-важно значение придобива енергичното изнасяне на топката след спечелването ѝ в защита. Бързата игра е водеща тенденция при мъжките отбори. Причините за подобряване на атаките са: непрекъснато подобряване на индивидуалната игра на всички постове, висока степен на успех при бърза атака, по-високо качество на позиционните атаки поради по-добрите умения за вземане на решения на играчите, предвиждащи вероятността за успех на завършващите действия.

Повишеният процент на голове от позициите на крилата се основава на по-вариативните стрелби от тези позиции, от една страна, а от друга страна, трябва да отбележим и промените на правилата на играта, където се дават по-големи правомощия на реферите.

Важно е да се отбележи, че в последните години отборите успяват да намалят броя на техническите грешки в атака (загуба на топката поради технически грешки и т.н.).

Това е друга ключова характеристика на подобряването на качеството в атаката на топ отборите.

Непрекъснатият процес на развиване и усъвършенстване на съдържанието и формата дава специфичен отпечатък върху хандбала. Именно това явление по същество определя характера и тенденциите в развитието на играта.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На базата на написаното дотук можем да кажем, съществена роля за промените в играта изиграха голямата активизация на защитните и нападателните действия, както и съответстващата им интензификация.

Новите тълкувания на състезателния правилник са насочени срещу грубите и неспортивенски прояви и, разбира се, повечето „чисто“ време за игра.

В последните години отборите успяват да намалят броя на техническите грешки в атака (загуба на топката поради технически грешки и т.н.). Това от своя страна се явява ключова характеристика на подобряването на качеството в атаката на топ отборите.

Истински бум в развитието на съвременния хандбал бе въведеното през 1997 г. бързо изпълнение на начално хвърляне. Непрестанното му използване в съчетание с контраатаката доведе до промяна в структурата на играта.

ЛИТЕРАТУРА

Аврамова, М. (2018). Изследване на игровата ефективност в нападение при висококвалифицирани хандбалисти. *Спорт и наука*. Брой 4. София, ISSN 1310 – 3393.// Avramova, M (2018). Izsledvane na igrovata efektivnost v napadenie pri visokokvalifitsirani handbalisti. *Sport i nauka*. Broj 4. Sofiya, ISSN 1310 – 3393.

Антонова, В. (2015). Оптимизиране на началното обучение по волейбол. БОЛИД-ИНС. С. ISBN 978-945-394-174-2.// Antonova, V. (2015). Optimizirane na nachalното obuchenie po voleybol. BOLID-INS.S. ISBN 978-945-394-174-2.

Аспарухов, Я. (2020). Анализ на антропометричните показатели и специфичната работоспособност при подрастващи баскетболисти. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*, Том 1, София: НСА Прес, 15-22, ISSN 2682-9908. // Asparuhov, Ya. (2020). Analiz na antropometricnitate pokazateli i spetsifichnata rabotosposobnost pri podrastvashti basketbolisti. *Godishnik na Natsionalna Sportna Akademiya „Vasil Levski“*, Tom 1, Sofiya: NSA Pres, 15-22, ISSN 2682-9908.

Борукова, М. (2018). *Контрол на спортната подготвеност на 13–14-годишни баскетболистки*. БolidИНС, София, ISBN 978-954-394-242-8. // Borukova, M. (2018). *Kontrol na sportnata podgotvenost na 13-14 godishni basketbolistki*. Bolid ins, Sofiya, ISBN 978-954-394-242-8.

Върбанов, И. (2015). *Съвременни тенденции в хандбала*. НСА ПРЕС.С.ISBN 978-945-718-425-1 // Varbanov, I. (2015). *Savremenni tendentsii v handbala*. NSA PRES.S.ISBN 978-945-718-425-1.

Димитрова, Н. (2019). *Системно-структурен анализ на ранната джудо подготовка*. НСА ПРЕС.С.ISBN 978-945-588-3 // Dimitrova, N. (2019). *Sistemno-strukturen analiz na rannata dzhudo podgotovka*. NSA PRES.S.ISBN 978-945-588-3.

Йотов, И., М. Аврамова (2017). Изследване на зависимостите между антропометричните и спортнопедагогическите тестове за селекция на хандбални вратари (10-11). *Спорт и наука. Изв. брой 3*. С.ISSN 1310-3393 // Yotov, I., M. Avramova (2017). *Izsledvane na zavisimostite mezhdu antropometrchnite i sportnopedagogichesките testove za selektsiya na handbalni vratarі (10-11) Sport i nauka. Izv. broy 3*. S.ISSN 1310-3393.

Чанев, С (2013). Оценка на резултатите на спортната подготвеност на хандбалистите (12-13 годишни) от отбора на „Спартак“ - Варна. *Спорт и наука. Изв. брой 3*, ISSN 1310-3393 // Chanev, S (2013). *Otsenka na rezultatite na sportnata podgotvenost na handbalistite (12-13 godishni) ot otbora na „Spartak“ - Varna. Sport i nauka. Izv. broy 3*, ISSN 1310-3393.

Martin, H (2004). *Training righting organisieren handball training*. M, 7.

Johansson, B and Spate, D (2004). *Analysis of the Olympic tournament (men)-a clear improvement in the quality of the game . Work handball magazine. Special Supplement IV,4-6*.

Spate, D (2005). *High-speed handball at the 2005 World Championship – now even faster. Work handball magazine. Special Supplement V, 4-5*.

Автор за кореспонденция:

Емил Аврамов

Национална спортна академия „Васил Левски“,
катедра „Баскетбол, волейбол, хандбал“

e-mail: emilavramov73@gmail.com