

УСПЕХЪТ В ХАНДБАЛА И КАК ДА ГО ПОСТИГНЕМ

Драган Джукич

Спортен университет, Белград

ORCID 

Dragan Đukić – <https://orcid.org/0000-0003-2836-8846>

РЕЗЮМЕ

Хандбалната игра е една от най-сложните спортни игри, съдържаща богатството на разнообразие от двигателни дейности. Рядко друга спортна игра съдържа всички естествени форми на движение като бягане, скачане, приземяване, търкаляне или хвърляне. Всички тези естествени форми на движение са равномерно представени и често се използват в защитни и нападателни дейности. Целта на изследването е оптимизиране на учебно-тренировъчния процес чрез селекция и моделиране на елитни хандбалисти. Предмет на изследването са морфологичните и възрастовите характеристики на висококвалифицирани хандбалисти. Изследването е проведено върху най-силните европейски хандбални лиги за 2022–2023 г. според ЕНФ. Използвали сме официални данни от уебсайта на ЕНФ (www.eurohandball.com). За постигането на целта е приложена комплексна методика – литературно проучване, в което са разгледани наличните литературни източници и е извлечена необходимата информация и теоретико-логичен анализ. Тази разработка беше стимулирана от интереса на прекия участник (като треньор авторът ръководеше националния отбор на Израел – мъже). Постигането на високи резултати, особено в колективните спортове, винаги зависи от много и различни фактори. Именно това е нашата роля, като треньори, педагози, хора с визия в съвременния спорт, да съберем около себе си отбор от най-добрите, най-вещите хора и да вървим заедно поне една крачка напред във времето, в което работим, и чрез постоянен анализ да се опитаме да реализираме напълно нашите идеи.

Ключови думи: хандбал, селекция, модели на игра

SUCCESS IN HANDBALL AND HOW TO ACHIEVE IT

Dragan Đukić

Sport University of Belgrade

ABSTRACT

The game of handball is one of the most complex sports games, containing the richness of a variety of motor activities. Rarely does another sports game contain all the natural forms of movement such as running, jumping, landing, rolling or throwing. All these natural forms of movement are evenly represented and are often used in defensive and offensive activities. The aim of the study is to optimize the training process through the selection and modeling of elite

handball players. The subject of the study is the morphological and age characteristics of highly qualified handball players. The research was conducted on the strongest European handball leagues 2022-2023 according to the EHF. We have used official data from the EHF website - (www.eurohandball.com). To achieve the goal, a complex methodology was applied - a literature study in which the available literary sources were examined and the necessary information and theoretical-logical analysis were extracted. Achieving high results, especially in team sports, always depends on many different factors. This is exactly our role, as coaches, educators, people with a vision in modern sports, to gather around us a team of the best the most skilled people and to go together at least one step forward in the time in which we work and through constant analysis to try to fully realize our ideas.

***Keywords:** handball, handball model, handball selection*

ВЪВЕДЕНИЕ

Игри, подобни на хандбала, се играят от стотици, ако не и хиляди години. Докато играта, както я познаваме днес, е формализирана в Германия и Скандинавия през двадесети век, хандбалните спортове отдавна се практикуват по целия свят, от Древен Египет до средновековна Ирландия. Днес това е глобално популярен професионален спорт – данните на IHF за глобалното участие в хандбала разкриват, че приблизително 30 милиона души по света го практикуват в почти 130 000 отбора. По данни на Международната хандбална федерация (IHF) към февруари 2023 г. около 30 милиона души в света играят хандбал – 209 страни и региони имат национални хандбални асоциации. Сред тях Дания е една от най-успешните с национален отбор, който спечели Световното първенство по хандбал за мъже на IHF за трети път през 2023 г. Франция е единственият мъжки национален отбор, който защити успешно титлата олимпийски шампион. Германия (1936), Източна Германия (1980) и Дания (2016) имат по един златен медал (Fernández-Romero, 2016; Fernández-Romero, 2017).

Милиони гледаха Европейското първенство по хандбал за жени 2022 г., което завърши със спечелване на деветата титла на Норвегия. Само в Дания финалът привлече най-голямата публика от 1,7 милиона зрители, което го направи най-гледаната телевизионна програма за годината в страната.

Преди сезон 2022/23 германската хандбална Бундеслига е класирана като най-силната мъжка хандбална лига в Европа със 145 точки с коефициент на EHF, докато испанската Лига ASOBAL заема второ място със 121,5 точки.

Унгарската Nemzeti Bajnokság беше класирана като най-силната лига по хандбал за жени в Европа преди сезон 2022/23 със 157,67 точки от коефициента на ЕНФ. Това позволи на пет унгарски клуба да се състезават в европейските турнири.

Интересът на редица автори е насочен върху успеха в хандбалната игра (Ilić, 2015; Fratrić, 2011, 2012; Vuleta, 1999; Fulgozi, 1994; Kovač, 1986; Hošek, 1983; Paranosić - Lj. Lazarević, 1977; Аврамов, 2021; Аврамова, 2022), като разглеждат статуса при селекцията на елитни хандбалисти в големите форуми.

МЕТОДИКА

Целта на изследването е оптимизиране на учебно-тренировъчния процес чрез селекция и моделиране на елитни хандбалисти. В теоретичен смисъл целта на настоящата статия е да допринесе за знанията в областта на селекцията и моделирането и да предостави някои нови данни за промените в тези области в последните две години за прогнозиране допълнителни промени в структурата на хандбалния отбор.

Предмет на изследването са морфологичните и възрастовите характеристики на висококвалифицирани хандбалисти.

Изследването е проведено върху най-силните европейски хандбални лиги 2022–2023 г. според ЕНФ. Използвали сме официални данни от уебсайта на ИНФ – Международната федерация по хандбал (www.ihf.info), както и официалния уебсайт на ЕНФ – Европейска хандбална федерация (www.eurohandball.com).

За постигането на целта е приложена комплексна методика от:

- литературно проучване, в което са разгледани наличните литературни източници и е извлечена необходимата информация;
- теоретико-логичен анализ.

РЕЗУЛТАТИ

По данни на Международната хандбална федерация (ИНФ) към февруари 2023 г. около 30 милиона души в света играят хандбал – 209 страни и региони имат национални хандбални асоциации. Сред тях Дания е една от най-успешните с национален отбор, който спечели Световното първенство по хандбал за мъже на ИНФ за трети път през 2023 г. Европейското първенство по хандбал за мъже 2022 г. беше гледано от хора по целия свят, като мачовете се излъчваха на живо в 114 държави. Турнирът достигна малко под 420 милиона души по целия свят и завърши със спечелването на Швеция на ЕВРО за мъже за рекорден пети път. Милиони гледаха Европейското първенство по хандбал за

жени 2022 г., което завърши със спечелване на деветата титла на Норвегия. Само в Дания финалът привлече най-голямата публика от 1,7 милиона зрители, което го направи най-гледаната телевизионна програма за годината в страната.

Преди сезон 2022/23 германската хандбална Бундеслига е класирана като най-силната мъжка хандбална лига в Европа със 145 точки с коефициент на ЕНФ, докато испанската Лига ASOBAL заема второ място със 121,5 точки.

Унгарската Nemzeti Bajnokság беше класирана като най-силната лига по хандбал за жени в Европа преди сезон 2022/23 със 157,67 точки от коефициента на ЕНФ. Това позволи на пет унгарски клуба да се състезават в европейските турнири.

За постигане на високи резултати е необходимо да се придържаме към няколко стъпки.

СТЪПКА 1 – ПОДБОР

Самата дума идва от латински (electio) и означава подбор, избор. Съответно селекцията представлява оптимален подбор на потенциални спортисти – според здравословни, конституционални и други характеристики, и по-нататъшното им насочване и усъвършенстване в определен спортен бранш.

СЕЛЕКЦИЯ = ИЗБОР, ПОСОКА, ПОДОБРЯВАНЕ

Теоретично това звучи правилно и логично, но колко голям избор имаме в действителност?

В примера, който давам, ще се опитам да съпоставя страната на трикратния световен шампион – Дания, с данните, които говорят за средното за света, и Израел – страната, в която в момента работя като селекционер на националния отбор, без всякакви обширни коментари. Данните говорят сами за себе си.

Брой регистрирани играчи спрямо населението:

Дания: 103 528 регистрирани хандбалисти – по данни от 2022 г. (което е увеличение от 5,3% спрямо 2021 г.), при население от 5 849 647 жители.

Свят: 30 000 000 регистрирани хандбалисти – според последните данни на Международната федерация по хандбал (ИHF), от общо население от 8 045 311 447 души.

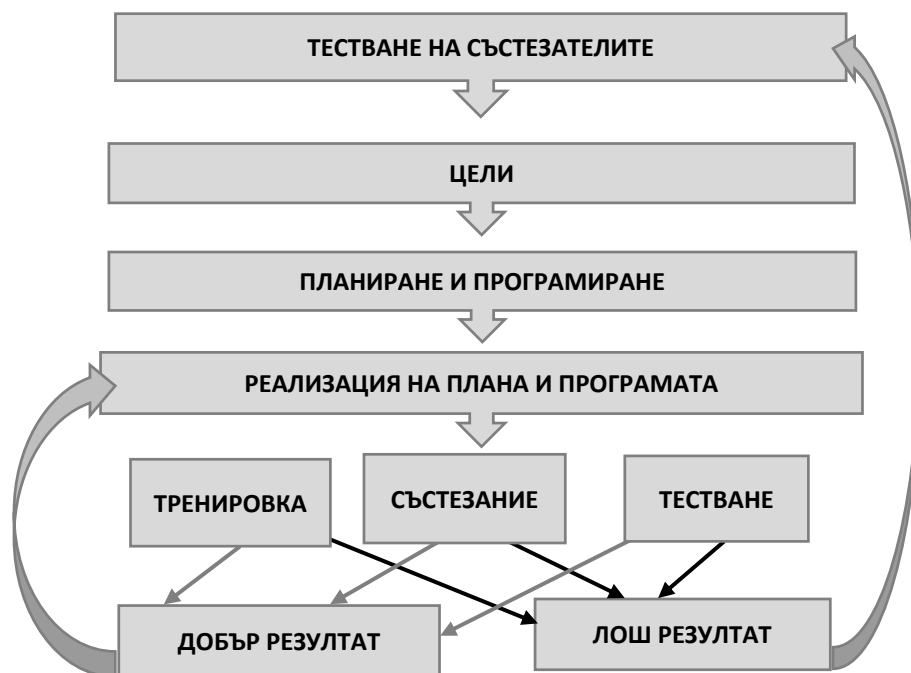
Израел: общо 26 клуба, 2413 мъже и 873 жени, занимаващи се с хандбал, с общо население от 9 038 619 жители.

ДАНИЯ – 103 528 – 1 хандбалист на 60 жители.

СВЕТОВЕН МАЩАБ – 30 000 000 – 1 хандбалист от 267.

ИЗРАЕЛ – 3286 – 1 хандбалист на 3000.

Изглежда, че не избираме спортисти, а събираме тези, които изявят желание да го правят!



Фигура 1. Оценка, план и програма на тренировката

В края на всеки състезателен цикъл, а някои току-що са приключили, от нас зависи да решим къде и как да продължим. Но кои са важните елементи, които решават дали сме успешни или не, правилен ли е пътят, който сме избрали и дали трябва да продължим по него, и доколко реалистични са били поставените преди началото цели?

Ако погледнем само резултата, имайки предвид, че селекцията на Израел не се класира за следващото Европейско първенство в Германия през 2024 г., можем да кажем, че резултатът е незадоволителен! Това, което цифрите не казват, е, че през последните 8 месеца има тектонични промени в състава на селекцията. Цели 10 играчи, които започнаха квалификациите седем месеца по-късно, не играха през последния уикенд на ЕНФ, а в сравнение със същия период на миналата година (април 2022 г., когато Израел игра баражни мачове за Световното първенство срещу Унгария) цели 13 играчи липсваха!

СТЪПКА 2 – КОНЦЕПЦИОННИ МОДЕЛИ

Олимпийските игри бяха и ще бъдат критерий за утвърждаване на модели във всеки спорт, а следователно и в хандбала. Участието в тях (особено когато страната избира

това право и при мъжете, и при жените) е ясно потвърждение, че това е качество, базирано на дългосрочна стратегия и планиране, и не може да се причислява към „случайност“, традиция или някаква подобна баналност.

Въпреки че се обявява промяна в квалификационната система за олимпийските игри, този път тя също е базирана на класирането от последното световно първенство (Швеция и Полша, януари 2023 г.), докато борбата за останалите две места в олимпийската квалификация ще бъде водена от най-добре класираните отбори от следващото Европейско първенство в Германия през 2024 г.

Напомняме, че през март 2024 г. ще се проведе квалификацията за мъже за олимпийския турнир по хандбал, като ще бъдат разпределени останалите места от дванайсетте участващи национални отбора: домакин (Франция), световен шампион (Дания), четиримата победители на континенталните първенства (Европа, Африка, Азия и Океания и Америка), тоест шест отбора от световните олимпийски квалификационни турнири на ИФ.

Преди да отделим малко внимание на анализа и значението на игровата система в съвременния хандбал (много сходна и стратегически важна, както и гореспоменатият модел за избор на пътя за постигане на целта – „успех“), трябва да използваме няколко числа и думи, които да покажат тенденциите кога са тези отбори, които „пристигат“ или „тръгват“ от голямата сцена.

На предишното световно първенство – януари 2023 г., средната възраст на участващите отбори беше 27,7 години, така че почти със сигурност можем да кажем, че е много трудно да се постигне някакъв сериозен резултат – успех с отбор, който няма достатъчно международен опит.





Крайното класиране на това първенство предполага и значението на международния опит за постигане на резултати на големи състезания, което най-добре се вижда от средната възраст на страните, участващи в полуфиналните двубои (световен шампион Дания – 28,7 г., вицешампион Франция – 28,1, носител на бронзов медал Испания – 29,5, а Швеция се класира на четвърто място – 29,3).

Отборите, които не се класираха за следващото Европейско първенство – в Германия 2024, са: Латвия – 22,5, Израел – 23,4, Финландия – 24,1, Италия – 24,4, Косово и Метохия – 25,9, Словакия – 26,6, Естония – 26,7, Белгия – 26,9, Люксембург – 27,4, Турция – 27,4, Литва – 27,8 и Украйна – 27,8.

Отбори, класирали се за Европейското първенство като най-добри „трети“: Фарьорски острови – 24,2, Грузия – 24,4, Черна гора – 26,4, Гърция – 26,8.

Отборите, които се класираха за Европейското първенство според класирането в групата:

- от първа позиция: Холандия – 26,0, Унгария – 26,4, Австрия – 26,8, Португалия – 27,1, Исландия – 26,9, Словения – 27,2, Франция – 27,7, Норвегия – 28,1;
- от втора позиция: Македония – 24,8, Полша – 25,1, Чехия – 25,8, Швейцария – 26,4, Румъния – 26,7, Сърбия – 26,9, Хърватия – 27,6, Босна и Херцеговина – 28.

	 25,9	 27,3	 25,4	 23,2
+ 30	2	4	6	-
25 - 30	4	4	2	3
20 - 25	10	8	5	12
- 20	-	-	3	1

Фигура 2. Средна възраст на националните селекции от трета група

СТЪПКА 3 – МОДЕЛИ НА ИГРИ

а) Тенденции в играта, свързани с общия брой атаки на хандбален мач

Развитието на „бързата“ игра, която се основава на изпълнението на бързо начално хвърляне след гол – през 1997 г., направи възможно промяната на структурата на хандбалната игра в „модерна“ (бърза) игра. От друга страна обаче, от 2011 г. насам средният брой атаки на мач е намалял с общо 12% и е в непрекъснат спад (анализ на Световното първенство за мъже на базата на резултатите на отборите, класирани от 1 до 8 място). Като прегледаме резултатите на осемте най-добри отбора, стигахме до среден брой от 54,1 атаки на отбор/игра, което би означавало, че средно малко повече от 108 атаки са извършени по време на една хандбална игра. С други думи: средната продължителност на една атака в световния хандбал е 33,3 секунди. Тази стойност е значително по-ниска от изискванията на някои експерти, които биха искали да зададат ограничение за време за атака от 45 секунди!

Тенденции в структурата на атаката – по позиции

Факт е, че голяма част от головете в мача се отбелязват в организирана позиционна атака. През последните 10 години се наблюдава само малка разлика в общия процент голове; въпреки това има доста ясни тенденции в пространственото разпределение. Броят на головете от външни позиции (9-и метър) намалява почти непрекъснато – с повече от една трета (-34,6%) през последните 10 години, за същия период процентът голове от позиции на фланга се увеличи с +31,3%!

Комбинациите с пивотите при ситуации 2-на-2 или 3-на-3 са се подобрили значително през последните няколко години. В същото време профилът на играчите на тези позиции се промени. Днес високи и физически силни пивоти играят почти непрекъснато, използвайки адекватни блокиращи тактики, те могат да получат дълбок пас само с една ръка в почти всяка ситуация в играта.

Увеличеният процент голове от позиции на крилата се основава на по-разнообразен репертоар за стрелба с креативни трикове на играчи по крилата, но също така и на различен критерий за съдийство, така че играчите по крилата да могат да стрелят по-свободно към вратата, без да се страхуват, че противникът ще се намеси неправилно!

Процентът на стрелба от 9 м е намалял с -46,6% от 2007 г. насам. В същото време има видим ръст в броя на асистенциите (+27,1%) от Мондиал 2013, а това е ключов фактор за развитието на колективната игра.

ДИСКУСИЯ

Съвременният модел на елитни хандбалисти се характеризира не само с високо ниво на физическа подготовка, но и със съвършено владение на основните технически похвати до степен на виртуозност. Това от своя страна позволява на играчите да реализират в оптимална степен своя игрови потенциал.

Технико-тактическото обучение и подготовката на състезателите са основните структурни елементи от хандбалната игра, върху която тя се гради. В своята същност обучението на състезателите в техника и тактика на игра има за цел да формира и усъвършенства правилно и точно изпълнение на специфичните движения, нужни за играта.

Селекцията в хандбала е продължителен и многоетапен процес, който може да бъде ефективен и полезен само ако в хода на многогодишната спортна подготовка е осигурен комплексен научно-методически контрол за оценка и анализ както за развитието на спортните постижения, така и за личностните характеристики на спортиста (Аврамов, 2021).

Антропометричните параметри са изключително важни за селекцията и представляват основните способности на хандбалистите за игра на определена позиция, на която те могат да бъдат най-ефективно използвани. Поради това във висококвалифицираните отбори е приоритетно да се подбират играчи, чиито антропометрични профили са най-съвместими с позиционните особености, изисквани от играта.

Подходящите антропометрични параметри в елитния хандбал са от голямо значение по отношение на ефективното изпълнение на индивидуалните умения, свързани с определените игрови позиции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Постигането на успех, особено в колективните спортове, винаги зависи от много различни фактори. Селекция – подбор на играчи, международен опит, избор на игрова система и постоянство в прилагането ѝ.

Лично на мен всичко това малко ми напомня известната история за „тайната“ на английската трева...

Казват, че английската трева като вид не съществува! Че това е история за хора, които са готови дълго и упорито да създават по-добър свят за себе си и тези, които са просто минувачи в градината си. Тревата е създадена на една обикновена поляна, но нейното очарование е създадено от човека не като я унищожавя, а като я създава с грижа и усилия, не се отказва от корените, а я обогатява със своя труд, грижа и любов.

Именно това е нашата роля като треньори, педагози, хора с визия в съвременния спорт да съберем около себе си отбори от най-добрите, най-вещите хора и да вървим заедно поне една крачка напред във времето, в което работим, и чрез постоянен анализ и адаптации нека се опитаме да реализираме напълно нашите идеи. Да бъдеш лидер означава да откриваш качествата на хората, с които работиш, и да им помагаш да се развиват по-нататък в посока постигане на обща цел. Ако всички участници в целия процес са по-наясно как работи екипът и какви задачи стоят пред тях, те ще са по-склонни да дадат максимален принос и да търсят начин да използват позицията си за тази цел.

Много важен фактор е никога да не забравяме да говорим за всичко и постоянно да напомняме на другите и на себе си за важноста на такива обикновени, „малки“ неща.

ЛИТЕРАТУРА

Аврамов, Е. (2021). Съвременни тенденции при елитни мъжки хандбални отбори. *Годишник на Национална спортна академия „Васил Левски“*. Том 1, София: НСА ПРЕС, 248–257, ISSN 2682-9908. // Avramov, E (2021). Savremenni tendenzzi pri elitni handbalni otbori. *Godishnik na NSA "Vasil Levski"*. Tom 1, Sofia: NSA PRESS, 248-257, ISSN 2682-9908.

Аврамова, М. (2022). *Подготовка на хандбалния вратар*. Монография. НСА ПРЕС ISBN 978-954-718-683-5. // Avramova, M. (2022). *Podgotovka na handbalnia vratar*. Monografia. NSA PRESS ISBN 978-954-718-683-5.

Juan José Fernández-Romero, Helena Vila Suárez, Jose María Cancela Carral (2017): *“Selection of talents in handball, anthropometric and performance analysis”*, University of A Coruna & University of Vigo, Spain.

Juan J. Fernández-Romero, Helena Vila Suárez, Jose M^a Cancela (2016): “*Anthropometric analysis and performance characteristics to predict selection in young male and female handball players*”, University of A Coruna, Coruna, Spain, Universidade de Vigo, Vigo, Spain.

Igor S. Ilić (2015): “Primena različitih metodoloskih postupaka u definisanju antropoloških dimenzija sportista”, doktorska disertacija, Niš.

F. Fratrić (2012) “*Osnove morfološke antropometrije u dijagnostici sportista*”, skripta, N. Sad.

F. Fratrić (2011): “*Sportski trening – Teorija, Metodika i Dijagnostika*”, Podgorica

F. Fratrić (2005): “*Teorija i metodika sportskog treninga*”, Novi Sad.

D. Vuleta, D. Milanović, I. Jukić (1999): “Dijagnostika motorističkih sposobnosti kao kriterij za selekciju vrhunskih rukometaša”. *Zbornik radova 2. Međunarodne konferencije “Kineziologija XXI stoljeće”*, Dubrovnik.

K. Fulgozi (1994). *Selekcija talenata*, Beograd. Almanah Rukometnog Saveza Jugoslavije, Beograd 1993.

Kovač M. (1986). *Morfološke i motoričke dimenzije vrhunskih golmana u rukometu*, N. Sad.

Hošek, A.V. Pavlin (1983). *Povezanost između morfoloških dimenzija i efikasnosti u rukometu*, Kineziologija, Zagreb

Web линкове:

IHF competitions (Olympic games) www.ihf.info

Summer Olympic Games – www.olympic.org

Автор за кореспонденция:

Драган Джукич

Sport University of Belgrade

E-mail: yuhandball@gmail.com