КВАЛИТАТИВНО ДИЈАГНОСТИЦИРАЊЕ НА ШУТИРАЊЕ ТОПКА ВО ФУДБАЛ

УДК: 796.332.012.574

Александар Ацески
Факултет за физичко образование, спорт и здравје
Универзитет „Св. Кирил и Методиј“-Скопје
Електронска пошта: aceskiaceski@gmail.com

Александар Туфекчиевски
Катерина Спасовска
Владимир Вуксановиќ

АПСТРАКТ

Проценката на квалитетот на движењето кај човекот не е едноставен процес и се темели на одредени вештини кои треба да ги има спортскиот работник. Поседувањето на знаења од биомеханиката, од моторниот развој, од моторното учење, од педагогијата, но и од другите науки од кинезиологијата се основа за точно и за ефикасно дијагностицирање на движењето. Во текстот е предложен интегриран модел од четири задачи кои треба да се имаат предвид кога се спроведува анализа, односно дијагностицирање на човечкото движење, кое во конкретниов случај се однесува на шутирање топка во фудбал. Секоја од предложените задачи има своја улога за севкупниот исход од дијагностицирањето, па затоа прескокнувањето или недостатокот во една од задачите ја намалува прецизноста на квалитативното дијагностицирање во целина.

Клучни зборови: задачи, движење, клучна карактеристика, повратна информација, модел.

QUALITATIVE DIAGNOSIS OF KICKING IN SOCCER

Aleksandar Aceski, Aleksandar Tufekcievski, Katerina Spasovska, Vladimir Vuksanovikj
Faculty of Physical Education, Sport and Health
Ss. Cyril and Methodius University – Skopje

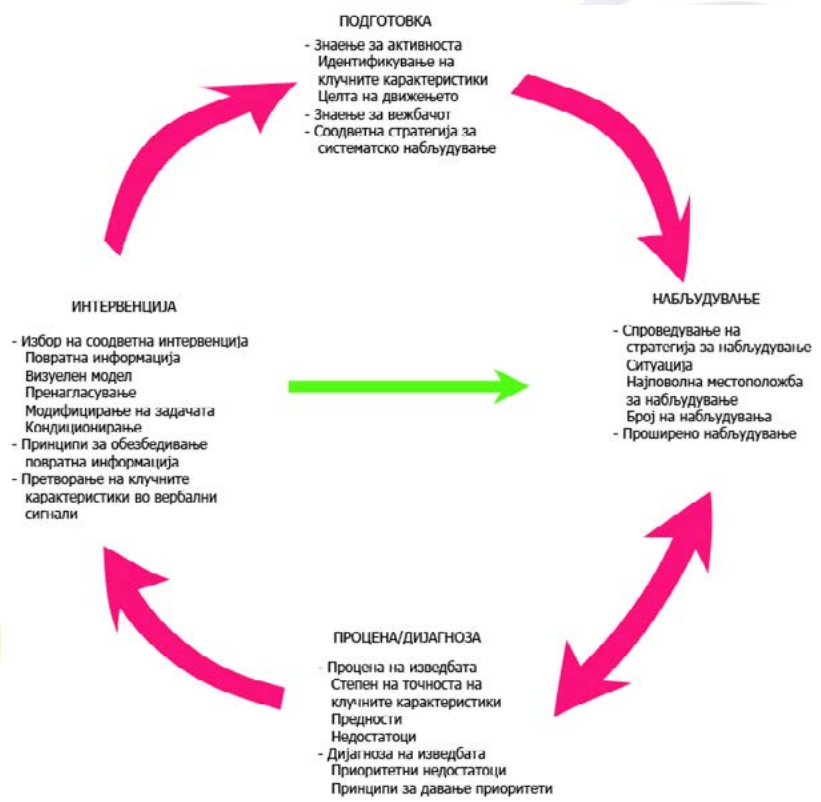
ABSTRACT

The assessment of the human movement is not a simple process and is based on certain skills that professionals should possess. Having knowledge of biomechanics, motor development, motor learning, pedagogy and other sciences of kinesiology are the bases for accurate and efficient diagnosis of the movement. The text proposes integrated model of four tasks that should be taken into account when conducting an analysis or diagnosing the human movement, which in this case refers to kicking in soccer. Each of the proposed tasks has its own role in the overall outcome of diagnosing, therefore the neglect or deficiency in one of the tasks reduces the accuracy of qualitative diagnosing in general.

Key words: tasks, movement, key characteristics, feedback, model.

ВОВЕД

Квалитативното дијагностицирање (анализа) на движењето (КДД) е професионална вештина која ја користат многу стручни лица за подобрување на изведбата кај своите клиенти (вежбачи, спортисти, ученици, пациенти). Таа ги вклучува систематското набљудување и интроспективната процена на квалитетот на човечкото движење со цел обезбедување најсоодветна интервенција за да се подобри изведбата (Knudson, 2013; Knudson & Morrison, 2002). Ако тренерот нема добро испланиран приод за проценка на движењето на спортистот, тогаш може да се јави конфузија доколку се работи за некоја покомплексна вештина (Burkett, 2010). КДД се базира на интердисциплинарниот карактер кој подразбира интегрирање на различни поддисциплини од кинезиологијата како на пример: биомеханиката, моторниот развој, моторното учење, психологијата, педагогијата и др.



Слика 1. Интегриран модел на КДД каде што се наведени само поважните прашања од секоја задача

Процесот на квалитативно дијагностицирање на движењата претставува интегриран модел составен од четири задачи (слика 1), кои мора да бидат третирани како подеднакво важни бидејќи недостатокот во некоја од задачите ја намалува ефективноста на КДД во целина.

Првата задача во КДД е **подготовката** која подразбира собирање релавантни информации од референтна литература и од стручни лица, а потоа и критичко размислување за целта на движењето, неговите клучни карактеристики, потенцијалните вербални сигнали, односно упатства кои ќе им се даваат на вежбачите, како и најчестите грешки во движењето.

Втората задача е **набљудувањето** кое вклучува систематско прибирање на соодветни информации преку претходно осмислена стратегија за најпогодната местоположба за набљудување и за бројот на набљудувањата.

Процената и дијагнозата е трета задача во КДД каде што треба да се одредат предностите и недостатоците во изведбата на вежбачот преку степенот на точност на клучните карактеристики, а потоа преку дијагнозата да се дадат приоритетите во недостатоците.

Последната задача е **интервенцијата** која најчесто вклучува повратна информација или промени во практичните услови кои ќе доведат до подобрување на изведбата.

АНАЛИЗИРАЊЕ НА ШУТИРАЊЕ ТОПКА ВО ФУДБАЛ

Шутирањето на топка претставува движење (манипулативна вештина) каде што едната нога има цел да оствари контакт со топката (шут) додека таа мирува или се движи.

Клучни карактеристики

Предложениот модел за КДД е базиран на истражувањата од повеќе автори (Barfield, 1998; Jones-Morton, 1990; Kellis & Katis. 2007; Nunone, et al. 2006).

Потребно е да се проценат шест клучни карактеристики кај ова движење (табела 1) и тие се прикажани според редоследот на појавување во движењето.

Табела 1. Клучни карактеристики и вербални сигнали кај шут на топка со залет

Клучна карактеристика	Вербални сигнали
Фокусирање на погледот	Главата долу и гледај ја топката
Спротивност	Сврти се странично кон целта
Поставеност	Постави го стапалото веднаш до топката
Секвентна координација	Врти се со колкот и со ногата
Силен удар	Удри ја топка во средина
Продолжен замав	Продолжи со движењето на ногата кон целта

Стратегија за систематско набљудување

Постојат многу стратегии за систематско набљудување. Сепак ние препорачуваме три кои можат да се користат за анализирање на движењето во живо или преку гледање видеорепродукција. Најчеста стратегија е да се набљудува движењето во согласност со неговата секвентност или со фазите на движењето. Втората стратегија е движењето да се набљудува од неговото започнување (од побавните делови на телото кон побрзите делови на телото). Третата стратегија е набљудување од генерална импресија кон специфична импресија.

Шутирањето на топка е одличен пример на моторна вештина која вклучува секвентна координација за манифестирање на голема брзина кај дисталните сегменти. Некои техники на шутирање имаат мали варијации во клучните карактеристики. Шутирањето е значително различно ако целта е топката да се движи прецизно 5 метри до својот соиграч отколку ако таа треба да се движи што подалеку од сопствениот гол. Така, на пример, клучните карактеристики за силниот шут ќе бидат помалку важни кај додавањето на топката на кратко растојание. Шутирањето со помала брзина, односно додавањето на кратко растојание не подразбира секвентна координација, па така може да се користи само еден дел од ногата за да се придвижи топката до целта. Кај шутирањето со поголема брзина чија цел е додавање на поголемо растојание, стручното лице мора да обрне поголемо внимание на поставеноста на стапалото при контактот со топката, звукот што се испушта при шутот и траекторијата на топката за да може да се процени квалитетот на ударот.

Друга вообичаена грешка е неприоѓањето на топката под агол. Вежбачот може многу ефикасно да ја искористи ротацијата во зглобот на колкот и лостовите на долните екстремитети ако на топката ѝ приоѓа под агол од 30 до 60 степени (Tant, 1990). Други вообичаени грешки се нефокусирање на вниманието кон топката, поставување на стапалото

од потпорната нога во моментот на контактот назад или напред пред топката и пренагласен акцент на прецизноста, што резултира со помала брзина на стапалото и ограничен продолжен замав. Ваквите грешки вообичаено се присутни кај почетниците.

ТЕОРИЈАТА ВО ПРАКТИЧНИ СИТУАЦИИ (ТРИ СЦЕНАРИЈА)

Фудбалер 1

Фудбалерот на слика 1 ја постигнува целта да ја шутне топката со техника која е типична за неговата возраст. Малите деца најчесто ја користат позицијата на шутирање од место во сагитална рамнина и најчесто се фокусирани кон испружувањето на потколеницата, односно зглобот на коленото. Интервенцијата во овој случај не треба премногу да ги нагласува шесте клучни карактеристики дадени во табела 1, па затоа тренерот или спортскиот педагог треба да го поттикне детето во неговите обиди и во фокусирањето врз топката. Ако детето може да се фокусира кон обидите да ја подобри својата техника, тогаш тренерот би требало да каже „Виктор, ајде сега пробај да шутнеш посилно како големите момчиња. Сакаш да се обидеш? Ајде обиди се да шутнеш со чекор. Направи чекор до топката и шутни силно!“ Користењето на едноставни вербални сигнали и на демонстрација веројатно ќе му помогнат на детето да ја подобри својата техника преку вклучување на повеќе сегменти од телото во движењето.

Слика 2. Кинограм на шутирање на топка кај фудбалер почетник

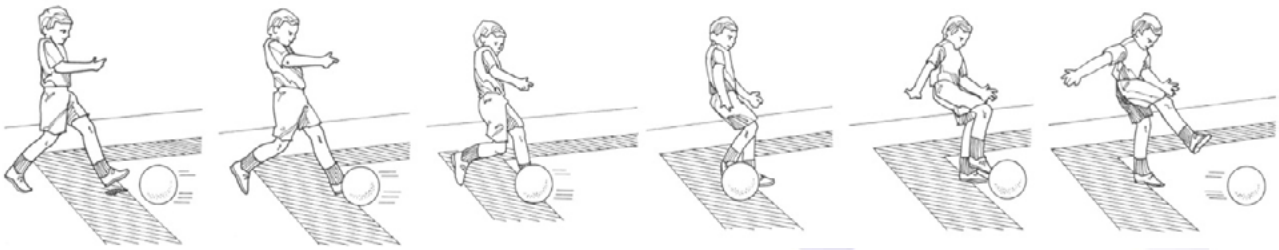
Фудбалер 2

На сликата 3 фудбалерот има позитивна карактеристика во однос на фокусираноста и на спротивноста на деловите од телото, меѓутоа приодот кон топката не е под агол. Тој може да биде охрабрен да ја шутне топката посилно во нејзиниот центар и да заврши со добар продолжен замав. Недостатоците во изведбата вклучуваат приоѓање што не е под агол, поставувањето на стапалото е пред топката и контактот е со страничниот дел од стапалото. Дијагнозата на овие недостатоци треба да се фокусира на поврзување на овие фактори. Треба да се искористи одличната спротивност на деловите од телото, а шутирањето со предниот дел од стапалото бара приоѓање под агол кон топката. Тешко е да се зголеми амплитудата на движење и да се шутне со предниот дел од стапалото во центарот на топката ако приоѓањето кон неа не е под агол.

Бидејќи во овој случај вежбачот претпочита право приоѓање кон топката, тогаш интервенцијата треба да биде фокусирана кон малку посуптилни подобрувања (поставување на стапалото и наведнувањето) преминувајќи кон приоѓање под агол или ако е потребно подиректна промена со цел приоѓање под агол. Во овој случај тренерот би требало да каже „Добар, силен шут Петар! Се обложувам дека со мали корекции ќе можеш посилно да шутнеш. Ајде шутни ја топката со предниот дел. Ќе ти биде полесно ако стапалото ти е испружено, но малку странично од топката.“

Потоа тренерот може да пристапи со вербални сигнали за поттикнување „поставување на стапалото веднаш до топката“ правејќи „цврст и силен“ удар во нејзиниот центар. Понатамошната интервенција може да го одведе играчот кон залет под агол со

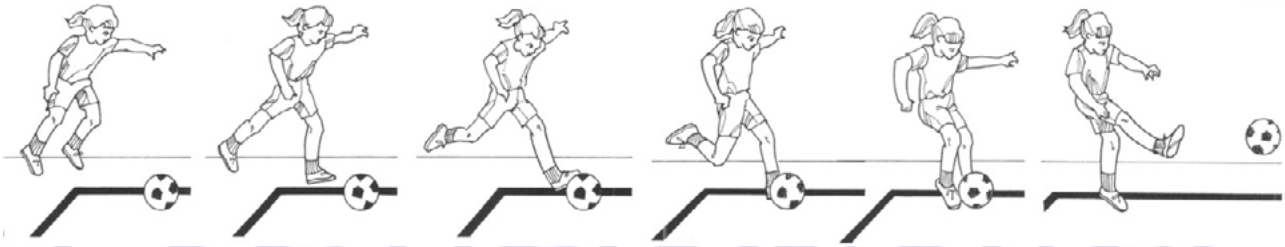
вербалниот сигнал „сврти се странично кон целта“ или „пристапи ѝ на топката од страна“. Тренерот иста така може да каже „Тоа беше одличен шут Петар! Се обложувам дека можеш уште поенергично. Обиди се да ѝ приждеш на топката од страна“. КДД треба постојано да се повторува за да се следи како интервенцијата влијае на клучните карактеристики и на целосната изведба.



Слика 3. Кинограм на шутирање на топка кај фудбалер почетник

Фудбалер 3

Во овој пример (слика 3) не се констатирани некои поголеми недостатоци во изведбата. Присутен е долг чекор на ногата, стапалото е поставено до топката, присутни се силен удар по топката и продолжен замав. Тренерот треба да запомни дека мора да внимава при давањето на упатства за промени во техниката кај поискусните вежбачи и да избегнува тенденција од пренагласена корекција. Поискусните и повешти фудбалери имаат поголема конзистентност и контрола во изведбата, па за да се направат промени во техниката е потребен голем напор. Промени во техниката треба да се практикуваат само ако тие ја подобруваат изведбата или ако спречуваат повреда и кога интервенциите (кондиционирање, натпревар, вежби, одмор) нема да доведат до такви резултати. Добрата интервенција за овој изведувач би била не многу честото поттикнување и пофалба проследени со почесто модификување на задачата. Понапредните играчи можат да ги разберат подеталните повратни информации и инструкции. Главни предизвици на тренерот ќе бидат одржувањето на различноста во вежбите и интензитетот на вежбањето.



Слика 3. Кинограм на шутирање на топка кај понапреден фудбалер

ЗАКЛУЧОК

Идентификувањето и коригирањето на грешките во изведбата се проблем со кој секојдневно се соочуваат тренерите и наставниците. Квалитативното дијагностицирање на движењето преку предложениот модел на спортскиот работник му овозможува, користејќи ги овие четири задачи, најнапред да направи подготовка и да собере релевантни информации за движењето, потоа да изврши набљудување со избор на најсоодветна стратегија за нејзина примена, а дури потоа да одреди дијагноза, односно детектирање на клучните карактеристики на движењето за на крајот да изврши интервенција преку давање најсоодветна повратна информација.

ЛИТЕРАТУРА

1. Burkett, B (2010). *Sport mechanics for coaches 3th edition.* Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Barfield, W.R. (1998). *The biomechanics of kicking in soccer. Clinics in Sports Medicine.* 17:711-728.
3. Jones-Morton, P. (1990). Skills analysis series: Part 1. Analysis of the place kick. *Strategies* 3(5):10-11.
4. Kellis, E., & Katis A. (2007). Biomechanical characteristics and determinants of instep soccer kicking. *Journal of Sports Science and Medicine* 6:154-165.
5. Knudson, V.D. (2013). *Qualitative diagnosis of human movement 3th edition.* Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Knudson, V.D. & Morrison, S.C. (2002). *Qualitative analysis of human movement 2nd edition.* Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Nunone, H., Ikegami, Y., Kozakai, R., Apriantono, T., & Sano, S. (2006). Segmental dynamics of soccer instep kicking with the preferred and non-preferred leg. *Journal of Sports Science.24:529-541.*
8. Tant, C. (1990). A kick is a kick – or is it? *Strategies* 4(2):19-22.