

Inngangur

Saga og tölur

Handbolti er íþrótt sem hefur verið í mjög mikilli þróun síðustu áratugi og verður sívinsælli, sérstaklega í Evrópu. Handbolti er nokkuð ung íþróttagrein sem var fundin upp í lok 19. aldar í norður Evrópu. Reglurnar hafa verið í sífelldri þróun alla tíð síðan. Árið 1926 setti alþjóðáþing áhugamanna um íþróttir saman nefnd sem átti að setja saman reglur um handbolta. Árið 1928 var alþjóðlega áhugamannasambandið um handknattleik stofnað. Alþjóða handknattleikssambandið var svo stofnað árið 1946 (IHF) (Wikipedia, e.d.).

Á ólympíuleikunum í Berlín í Þýskalandi árið 1936 var leikinn vallarhandbolti að sérstakri beiðni frá Foringjanum sjálfum, Adolf Hitler. Vallarhandbolti var leikinn á stærri velli en það sem við þekkjum í dag og fleiri leikmenn inn á í einu. Handbolti kom svo ekki aftur til sögunnar fyrr en á sumarleikunum 1972 í München. Fjórum árum seinna bættust svo konurnar við leikana einnig. Á tveggja ára fresti eru haldin heimsmeistaramót sem og Evrópumót (Wikipedia, e.d.).

Í febrúar 2007 voru alls 159 handboltasambönd starfandi í heiminum og um það bil 1 milljón og 130 þúsund lið. Rúmlega 31 milljón iðkenda eru í heiminum í dag, ef talið er með leikmenn, þjálfara og dómara (Wikipedia, e.d.).

Hvað gerist í handboltaleik?

Í handboltaleik er mikið um gabbhreyfingar og stefnubreytingar, stutta spretti og hliðarfærslur (hliðarskref), snöggar hreyfingar, hopp, hraðabreytingar, ólíkar hreyfingar og líkamleg átök. Með tilkomu ýmissa reglubreytinga hefur íþróttin orðin mun hraðari en hún var á síðustu öld. Mestu um skiptir breytingar á miðjukasti sem tekið er eftir hvert skorað mark. Áður mátti ekki framkvæma miðjukast fyrr en allir í varnarliðinu voru komnir á sinn vallahelming. Í dag má framkvæma miðjukast um leið og stigið er á miðlínuna fyrir miðju og enginn sóknarmanna má vera kominn yfir á hinn helming vallarins. Þessi regla hefur gert það að verkum að um leið og mark er skorað kastar

markmaðurinn boltanum að miðjunni þar sem miðjukast er framkvæmt eins fljótt og auðið er og hægt að refsa liðum sem ekki koma sér fljótt aftur í vörn. Þetta leiðir af sér að mun meira er hlaupið í handbolta í dag og lengur í senn. Nú þýðir ekkert að tefja eða vera lengi aftur í vörn, annars er þér hreinlega refsað.

Bestu handboltamenn heims í dag eru í geysilega góðu líkamlegu ástandi. Þeir þurfa að hafa gott úthald, til að geta hlaupið, tekist á í vörn og refsað andstæðingum sínum með hröðum leik. Styrk verða leikmenn að hafa til að geta skotið fast, stoppað andstæðinga sína í vörn og margt fleira kemur þar einnig til. Tækni verða menn að hafa til að skotin séu hnitmiðuð og erfið fyrir markmenn að ráða við. Tækni þurfa menn einnig til að geta framkvæmt gabbhreyfingar. Liðleiki er mikilvægur hverjum leikmanni sem og snerpa. Til að framkvæma gabbhreyfingar þarf liðleika og snerpu meðal annars. Sé snerpa leikmanna góð og kröftug eiga varnarmenn andstæðingana erfiðara um vik að verjast gabbhreyfingum, hraðabreytingum og árásum sóknarmanna á markið.

Um hvað er verkefnið?

Ætlun mín er fyrst og fremst að kynnast betur mína áhugasviði sem þjálfun á handknattleik er og skoða það sem fáir hafa gert. Læra meira um þjálffræði handboltamanna sem ég geri vonandi samhliða því að skoða og komast að því hver vinnukrafa handboltamanns er. Það er nauðsynlegt að vera vel að sér um vinnukröfu leiks í handbolta svo hægt sé að þjálfra handboltamenn. Ósk mín er sú að hægt verði að nota þessar niðurstöður til að meta hver vinnukrafa leikstjórnanda (ls) í handboltaleik er og þá nota þær upplýsingar til að undirbúa æfingar, leiki og reyna að laga það sem má betur fara og leggja áherslu á styrk leikmannsins. Sjá hverjir eru veikleikar og styrkleikar ls.

Ls sem ég skoða leikur með liði Selfoss 90 sem er yngra ár 3. flokks veturinn 2006-2007. Það lið leikur ákaflega hraðan leik og því hefur verið lögð mikil áhersla á hlaupaleiðir í hraðaupphlaupum sem og hraðri miðju. Mjög mikið af þeim sóknarleik er liðið æfir fer í gegnum leikstjórnandann, hann setur upp það sem spila á. Ég geri mér því vonir um að niðurstöður mínar leiði í ljós mörg mörk eftir hraðaupphlaup þar sem miðjumaður

stjórnar, mörk eftir hraða miðju, þar er allur gangur á því hvort miðjumaður fái hreinlega boltann.

Fáar heimildir eru notaðar við þetta verkefni en margar greinar voru skoðaðar við gerð þessa verkefnis. Nokkrar voru þó áhugaverðar á borð við einkenni styrkleika handboltamanna (Strength characteristics of team handball players) sem gerð er af pólskum starfsmönnum við íþóttaakademíu í Wroclaw í Póllandi. Önnur grein fjallaði um hvað heimsklassa handbolta menn verða að búa yfir (Was macht einen Weltklasespieler aus?) eftir Martina Klose. Líkamlega kröfur handbolta (Fysiske krav i handbold) eftir Kurt Jensen vakti athygli mína. Svo var það grein eftir Jens Bangsbo, Lene Norregaard og Finn Thorsø frá August Krogh í Kaupmannahöfn, Activity profile of comeption soccer. Sú grein er einkar áhugaverð og er aldrei að vita nema næsta skref mitt verði að framkvæma svipaða rannsóknir og þar koma fram. Nema, sú rannsókn yrði gera á handboltafólki vitaskuld. Þar er t.d. tekinn tíminn á því hve lengi fótboltamenn standa, skokka, hlaupa hægt/hratt/á fullu og fleira. Slíkt væri áhugavert að gera í sambandi við handbolta.

Hver er vinnukrafan?

Til að fá einhverja mynd af því hver vinnukrafa miðjumanns er er nauðsynlegt að skoða og skrá niður hvað hann gerir í leik. Það sem ég hafði meðal annars í hug er ég tók niðurstöður:

- hversu oft sendir hann boltann
- hve margar stoðsendingar á hann
og þá á hverja
- hve mörk víti fiskar hann
- hve oft eiga klippingar sér stað
og hve oft gefa þær mörk
- hve margar bakstimplanir
og hve oft gefa þær mörk
- hve oft sett upp í kerfi
og hve oft gefa þau mörk
- hve mörg skot á hann á markið

- hve mörg mörk skoruð og hvaðan
- hve oft bolta tapað
- hve oft á sænskur sér stað
- hve oft á tékki sé stað
- hve mörg hraðaupphlaup eru í leiknum
hve margar sendingar á hann í þeim, stoðsendingar og hve mörg enda með marki
- hve oft er tekin hröð miðja
hve margar sendingar á hann í þeim, stoðsendingar og hve mörg enda með marki
- hve oft vinnur hann með línu og hve mörg mörk gefur það