



КОНЦЕПЦИЯ ЗА ИНОВАТИВНА ДЕЙНОСТ
В ДЪЛГОСРОЧЕН ОБУЧИТЕЛЕН ПРОЦЕС ПО ХАНДБАЛ

Росица Димкова

CONCEPT OF INNOVATIVE ACTIVITY IN HANDBALL
LONG-TERM EDUCATIONAL PROCESS

Rositsa Dimkova

Abstract: *The proposed work needs to be applied throughout the year's training process. Initially, the introductory proposals should rely on the undeniable fact that the handball "sports education" takes between 6 and 8 years (Dimkova, 2008). Of course, there are exceptions, but as "exceptions," it confirms the rule: "Any serious handball school must have a multi-year work plan on the basis of which one-year courses will work with special plans and programs for every age.*

These plans must include and cover the content of the work for each age category separately, given that "handball clubs" offer in any case: the theory of handball, technique, tactics, physical training and what most children, who are interested and motivated: play, handball, of course.

Through this concept we propose extending the preparation period for handball children and youth in a long learning process through an exemplary four-year cycle, reducing the contact age, organizing training in this discipline and changing the way of learning in each age group.

Purpose of the study: *Our goal is to form a strategy for 10-year handball players. Increasing the amount of training hours through specialized training to better adapt to specific handball skills.*

Our main task is: *to offer constructive solutions for working with young handball players.*

Conclusion: *The practice of playing handball, practicing everyday sports, is not only considered as a health status, but also as an influence on the creation of a young person as a social being.*

Key words: *long-term training, handball, technique, tactics, physical education*

Въведение

Концептуалната спортна дейност, която предлагаме в тази научна разработка, е необходимо да се прилага в целогодишния тренировъчен процес. В началото въвеждащите предложения се основават на неоспоримия факт, че „спортното обучение“ на хандбалиста отнема между 6 и 8 години (Димкова, 2008). Разбира се, че има изключения, но „изключенията потвърждават правилото“ – всяка сериозна хандбална школа трябва да има **многогодишен план за работа**, въз основа на който работят с едногодишни **планове и програми** за всяка възраст.

Тези планове трябва да включват и обхващат съдържанието на работата за всяка възрастова категория, като се има предвид, че „хандбалните клубове“ предлагат при всички случаи теорията за хандбалната игра, техника, тактика, физическа подготовка и това, което мотивира повечето деца в хандбалната игра.

Днес формирането на хандбалните играчи се осъществява в период от около 8-10 години. Ние отправяме препоръка за обръщане на сериозно внимание на този факт, като се основаваме на констатации, будещи основателни притеснения. Чрез разработената концепция предлагаме: 1) удължаване периода на подготовка за деца и младежи хандбалисти; 2) превръщане на обучението в дългосрочен процес с примерен четиригодишен цикъл; 3) снижаване възрастовата граница за началото на целенасоченото обучение; 4) масовизиране на организираното обучение в тази дисциплина; 5) промяна в начина на обучение във всяка възрастова група.

Цел на изследването:

Нашата цел е да се формира стратегия за подготовка на играчите по хандбал с продължителност 10 години. С предлаганото увеличаване обема на обучителните часове и вливането на ново образователно съдържание в тренировъчния процес целим създаване, модел на специализирано обучение, гарантиращ по-добро приспособяване на специфичните хандбални умения.

Основната ни задача е: да предложим конструктивни решения за работа с млади играчи по хандбал.

Момчета и момичета 9–10-годишни

❖ **Правила на хандбалната игра** – въвеждане в основните правила на хандбалната игра (крачки, водене на топката, изпълнения на свободни хвърляния, защитна позиция и др.)

❖ **Техника**

• лекоатлетическо бягане, основно бягане, промяна на посоката, „бягане с високо повдигане на коленете”, „бягане с изнасяне подбедрицата назад”, странично бягане, бягане с гръб по посоката, различни стартове и др.

- активна позиция при подаване на топката
- отработване на трите крачки в хандбала
- държане на топката
- ловене на топката
- подаване на топката
- основно хвърляне на топката
- основно отскачане и стрелба с една ръка
- приземяване (амортизационно движение с ръцете)
- упражнения за гъвкавост на постелки
- водене на топката (основно обучение, без противник)
- основна стрелба (лява, дясна свързка, разпределител – крила – пивот)
- основна позиция и движение на вратаря
- придвижване в защита и заемане на защитна позиция

❖ **Тактика**

- индивидуално-групови (основни форми)
- провеждане на контраатака – най-елементарна форма
- придвижване към топка със смяна на посоката (финт)
- двоен пас и връщане на топката
- основни принципи на играта в нападение, „широчина – дълбочина” – бързина на подаване на топката от крило до крило със смяна на местата
- най-елементарни решения за съвместна работа на 2–3 играчи – вертикално и успоредно разпределени

• в тази възрастова група няма точно определени позиционни места!

- основна позиция (удобен финт в нападение)
- проследяване на играч със и без топка
- затваряне или покриване на нападател
- блокиране на топката
- пре-предаване на играч
- елементарни игри
- игра „човек с човека” в защита
- „минихандбал” – учебна игра
- игри (на умалено игрище), с по-малко играчи
- 3:3 игра в защита (като система)

❖ Физическа подготовка

В тази възраст не е необходима специализирана предварителна физическа подготовка като отделен сегмент. Трябва да се развива предимно психомоторна координация (ловкост), чрез упражнения за различни умения на терена, елементарни игри, психомоторна бързина (основна, различни стартови позиции, промяна на посоката на движение), гъвкавост.

Момчета и момичета 11–12-годишни

❖ **Правила на хандбалната игра** – подробно запознаване с правилата на играта и респект към тях.

❖ **Техника**

- упражняване на всички основни елементи от играта за възраст 9–10 години
- ловене и подаване на топката в движение
- придвижване с топката – предна и задна приставни крачки
- упражняване „отскок – стрелба”
- три начина за приземяване в играта: „амортизационно”, „чрез плъзгане” и „чрез претъркаляне през рамо”

- стрелба от място – над рамо, под рамо (хълбочен удар), полуобърнати
- стрелба от позицията на двете крила и позицията на атакуващия пивот
- основни техники на вратаря
- индивидуална техника в защита, правилно защитно придвижване, движение на ръцете
- излизане на атака към ръката на нападателя, блокиране на топката
- залъгващи движения, единични и двойни финтове
- водене на топката със смяна на ръцете, владееене и пазене на топката

❖ **Тактика**

- контраатака (индивидуална и групова)
- бърз пробив
- кръстоски
- обикновена блокада
- връщане на топката обратно
- влизане на крилата, като втори пивот
- игра с един или два пивота
- предотвратяване на контраатака
- игра „всеки срещу всеки”
- защита 3:3 и класическа система в защита 3:2:1
- 5 +1 система на игра в защита
- да се играе с човек „по-малко” или „повече” в защита и нападение
- игра 5:5, 4:4 и 3:3 на половин игрище

❖ **Физическа подготовка**

- развитие на аеробен капацитет чрез бягане в природата – пробягване на дистанция не повече от 800–1000 м
- по-нататъшно развитие на основните фактори, психомоторика; бързина, гъвкавост, координация и др.
- всичко трябва да се изпълнява чрез упражнения с топка или чрез елементарни игри със или без топка – напр. футбол, баскетбол (но с модифицирани хандбални правила – водене на топката, 3 крачки и др.)

Момчета и момичета 13–14-годишни

Техника

- продължаване с основните елементи на техниката от предходната година
- усъвършенстване на ловене и подаване на топката в движение, идентични на ситуациите в играта
- обучение в усвояване на основните позиции (изграждащи играчи – линейни играчи)
- индивидуално усъвършенстване на техниката на вратаря

- усъвършенстване, стрелба в движение без отскок, с отскок, стрелба с приземяване, със и без намеса на защитник

- обучение във финт, по време на движение със и без топка, със и без залъгващи движения преди стрелбата

- водене на топката, промяна на посоката, темпо-ритъм

❖ **Тактика**

- повторение на отделни тактики в защита и нападение
- групова тактика в защита (предаване на нападател, групов блок)
- атака между двама защитници, кръстосване, увеличаване на защитник блокада (вертикално – диагонално) в нападение

- групова (колективна) контраатака

- основна атака срещу плитка или дълбока зонава формация

- защита 3:2:1

- защита 5 +1 и 4 +2

- основна работа за зонава защита 6:0

- игра с човек повече или по-малко в нападение и защита

- индивидуално обучение в технико-тактически аспект с най-талантливите състезатели

❖ **Физическа подготовка**

- да преобладават упражнения с топка

- развитие на аеробен и анаеробен капацитет

- развитие на различните свойства на бързина, гъвкавост, координация и експлозивна мощност

- да се започне работа с по-малки тежести, медицински, тежки топки

- да се използват препятствия и паравани

- да се включват други спортни и подвижни игри

Момчета и момичета 15–16-годишни

❖ **Техника**

- окончателно усъвършенстване на техниката в хандбала без топка (основна позиция, движение, отскок, приземяване, защитни движения)

- с топка – ловене, подаване, дрибъл, придвижване с крачки (както основни, така и специални хвърляния)

- усъвършенстване на играта в нападение, стрелба, повторения по различен начин

- усъвършенстване на играта в защита и нападение, ситуацията 1:1

❖ **Тактика**

- по-нататъшно подобряване на отделни тактики на защита и нападение (в този случай е необходимо индивидуално обучение със всеки състезател, особено за по-перспективните)

- по-нататъшно развитие на сътрудничеството между играчите, играещи в защита и в нападение, груповата тактика в защита и в нападение – трябва да бъдат напълно усвоени

- работните упражнения трябва да бъдат идентични както ситуацията в играта (игра 2: 2, 3: 3, 4: 4)

- да се поставят тактически задачи на много контролни мачове

- в нападение, да се изпълняват планирани и организирани атаки, играчите трябва да „разпознават“ играта на опонента си в защита, за да знаят как да организират атаката си срещу различните видове защита

- играчите трябва да се научат как да прилагат различен ритъм на игра в нападение, дисциплинираност и отговорност в играта

- по отношение на колективните задачи в защита, преди да усвоят системите на игра в защита 3: 2: 1, 5 + 1, 4 + 2, трябва да бъдат напълно обучени в система на игра 6:0 – зонава защита (напълно активна в страничните позиции (1 и 6) и в централните позиции (3 и 4)

- да се работи за „хандбална динамика“ (групов и колективна контраатака и бързо връщане в защита)

- усъвършенстване на игра с „човек повече“ в защита и нападение (може да бъде и с комбинативни движения)

- също така трябва да се знае решението на създалата се ситуация при отстраняване на човек в защита и нападение

❖ Физическа подготовка

- това е периодът, в който започваме да оказваме по-сериозно въздействие върху психомоторните способности
 - по-специално, трябва да се работи върху скоростта и експлозивната мощност
 - по-нататъшно развитие на обща и специална издръжливост
 - упражненията за гъвкавост да се включват в ежедневното обучение – преди или след играта
 - освен хандбалните топки, трябва да се използват и допълнителни помощни средства – тежки топки, медицински топки, гирички (работа с двете ръце), паравани и др.
 - не трябва да се преувеличава обема и интензивността на работата, проверка с контролни тестове
 - релаксиращи тренировки, чрез използване на други спортни игри

Момчета – момичета 17–18-годишни

❖ Техника

- в тази възраст хандбалните състезатели момчета и момичета не трябва да има непознати елементи от техниката
 - при ежедневните тренировки е необходимо да се повторят всички най-елементарни и по-сложни упражнения, за да се достигне окончателно автоматизация на движението
 - трябва да се следи за правилното изпълнение при повторението, скоростта на изпълнение на упражнението и икономичността на движението
 - упражненията трябва да имат предимно ситуационен характер, т.е. отделните елементи да се изпълняват със „ситуационна” обструкция срещу играта на противника
 - необходимо е играчите да надграждат усвоената техника, като развиват свой собствен стил на техника
 - с най-добрите трябва да се работи най-малко два пъти седмично 50–60 минути!

❖ Тактика

- както и в техниката, така и в този сегмент на хандбала, индивидуално и групово не трябва да имат непознати елементи, независимо дали говорим за защита или за нападение
 - трябва да се работи в тясно сътрудничество с първия треньор в клуба и да следват тактическия замисъл с най-добрата си селекция за тази възраст, така, че избраните да играят в основния отбор, да играят без напрежение при контролните мачове с по-големите и да се адаптират към най-добрия отбор
 - състезателите трябва много да се обиграват на приятелски и официални игри, като проверка на придобитите знания и умения
 - етапът на специализация за позиционни места трябва да бъде завършен, като в тази възраст всеки играч трябва да е готов да играе най-малко на три позиции в защита или нападение
 - най-добрите (най-перспективните) състезатели трябва да имат отношение към трудните мачове със силни опоненти, като поемат по-голяма отговорност и решават самостоятелно проблемни ситуации в играта
 - в тази възраст е най-добре да се зачита „правото на грешка”, ако не е плод на небрежност и неподчинение!

❖ Физическа подготовка

- физическата подготовка трябва да бъде на много добро ниво в тази възраст, това се отнася и до периодизацията, обема и интензивността и средствата, които използваме
 - освен скоростта, чието развитие е завършено, трябва интензивно да работим и за други психомоторни фактори: издръжливост, сила, гъвкавост
 - играчите трябва да са подготвени за по-сериозни натоварвания и да бъдат готови за сериозна работа на хандбалното игрище
 - необходимо е проследяването на двигателните умения – най-малко веднъж годишно, със специализирана тестова батерия, както и по-общо психомоторно и психологическо тестване
 - този период трябва да бъде насочен към голямо натоварване, висок интензитет, седмични микроцикли по време на целия състезателен период, както и да се предвидят фазите (дните) на относително пълното възстановяване и релаксиране на състезателите и отбора!

Обем на работата с млади възрастови категории

За описания хандбал по-горе с най-малките от 6 до 9 години е необходимо да се привличат повече деца за спорта (хандбал), като се организират различни елементарни игри и най-вече да се играе и изучава минихандбал. За целта трябва да се посетят различни градове или клубове и да се привличат по-голям брой момчета и момичета, които да се селектират за училище, или спортния клуб. В тази възраст трябва да бъдем особено внимателни, защото това е труден процес и е необходимо да привлечем децата към организирани спортни занимания, вместо да ги отдалечаваме от спортните зали (Garcia 2000)!

Преди всичко е важно да знаете, че играта е нужна на детето и най-малките са готови да играят различни елементарни и спортни игри, но не са готови за класическо обучение!

Поради това първите стъпки на детето (на възраст 6–9 години) в залите трябва да бъдат задоволени от биологичната потребност за игра и след това да се започне с въвеждането на елементи на обучение, правила на играта, техника и тактика на хандбала.

Ние ще се опитаме да дадем някои препоръки за работа с младите хора. Необходимо е да знаете, че докосвайки се до тези възрасти, в началото трябва да направите голяма (основна) селекция, а по късно специална, от най-талантливите деца, които могат да бъдат насочени към *начално и средно* (хандбално) училище, т.е. на възраст между 9 и 18 години.

Обемът и интензивността на работата с младите хора е необходимо постепенно да бъдат повишавани. При най-малките в началото не трябва да се прекалява с натоварването. Както уточнихме, от съществено значение е отчитането на възпитателното значение на основния мотивационен компонент, който възниква и се усилва в условията на увлекателно обучение. В него децата изпитват удовлетворение в тренировъчния процес и увеличават своето желание за по-високи постижения.

Изключително важно е да се има предвид следното: при по-малките деца играта трябва да присъства във всяко обучение, на всяка тренировка! Научно е доказано, че в ранното юношество концентрацията на децата в изучаването на нови теоретични или практически занимания е със средна продължителност от около 20–25 минути. При удължаване на времетраенето на преподаването на нов материал (напр., вид технически елемент) децата губят интерес, силно снижават физическата и психическата си активност. Достига се до загуба на време и скучно, изморително, неефективно занимание.

„Играта” в ежедневното обучение не означава да играете непременно хандбал, но предимно в подготвителната част е желателно да се използват някои основополагащи игри, които съдържат елементи от хандбалната игра, както и от други спортни игри (Димкова, Петкова 2014).

Обикновено децата проявяват предпочитания в края на всяко практическото занятие за творчески занимания по игра на хандбал. В тях прилагат някои модификации: намален брой играчи или време; игра на половин игрище; без дрибъл на топката – само с подаване; без прекъсване за малки нарушения; без изпълнение на център и т.н. Тази инициативност е разумно да се поощрява, като се има предвид старата истина, че най-добрите тренировки по хандбал са – „да се играе повече хандбал”, да се играят повече двустранни хандбални срещи! Те трябва да имат следния характер – тренировъчен, приятелски и официален. Очевидно е, че се нуждаем от този принцип за постепенно обучение. Тези мачове могат да бъдат през седмицата с друг отбор, може и игра между тях, но задължително с ръководство от съдии, протокол на срещата и регламентирана почивка между полувремената. В този смисъл по-добрите деца в технико-тактическо отношение ще образуват елитна група, показвайки по-голям напредък в развитието си. Когато станат зрели състезатели и достигнат по-високо ниво на умения в хандбала, ще е добре да ги сравним със същите възрастови групи извън страната.

Много съществена част от работата на младите треньори е професионалното им общуване с родителите на играчите. Установяването на коректни взаимоотношения между треньора и родителите създава благоприятна атмосфера в тренировъчния процес. Освен добронамерените, са възможни и други прояви на лично отношение, възникващо от амбициозност и необективност. Без да си дават сметка, че нарушават нормалната работа на спортния клуб, проявяват самоинициативи с опити за „подобряване“ на работата с децата. Една от тях е поддържането на мониторинг чрез „родителски”

срещи в клуба, за да се проследява развитието на децата в тренировъчния процес. За избягване на възможни противоречия е добре тези срещи да се ръководят от спортните директори или от треньори на отделни групи, които професионално да изясняват намеренията и стремежа за организираната работа с деца. Опитът показва, че по време на тренировка за младите хора е по-добре родителите да не присъстват на обучението и на обучителните игри по следните съществени съображения: първо, присъствието на амбициозните родители е съпътствано с постоянно споделяне на глас на различни констатации и последващи съвети, което отклонява вниманието на детето от пряката му работа с треньора; второ, детето се превръща в обект на разнопосочни изисквания, указания, които го поставят в невъзможност да изпълни възлаганите му задачи; трето, впитането на взаимоотношенията „родител – дете“ в тренировъчния процес снижава ефективността от работата на треньорите, тъй като значително се намалява вниманието и концентрацията на децата (Tuma 2012).

Не трябва да се забравя, че в тези възрастови категории, както в началните, така и в средните училища, обучението по хандбал и хандбалните срещи не би трябвало да представляват бариера за нормалния процес в училище. Безспорно е, че училището е приоритет в развитието на младите хора, а спортът изпълнява ролята на своеобразен “клапан за освобождаване на напрежението” от интелектуалните усилия в ученето. Затова подходящото и целенасочено обучение по хандбал е стимулатор както за добро и почтено поведение, така и за по-висок успех в училище.

Въз основа на реализирани изследвания за установяване спецификата на седмичната работа в таблица № 1 представяме препоръчителен модел за седмична работа с млади възрастови групи.

Таблица № 1. Препоръка за седмична работа с млади възрастови групи

Възраст (год.)	Брой на тренировки- те през седмицата	Брой на индивидуал- ните тренировки	Брой на хандбални- те игри	Съотношение на работата в %			Брой на дните без физическа активност (отдых)
				техника	тактика	физ.под- готовка	
17–18	8	2–3	2	20%	40%	40%	1
15–16	5–7	1–2	2	30%	40%	30%	2
13–14	4–5	1	2–3	40%	30%	30%	2
11–12	4	1	3	50%	30%	20%	3
9–10	3	0	3	70%	20%	10%	3

Реализирането на дейностите от представения препоръчителен модел за седмична работа с млади възрастови групи се отразява много благоприятно върху развитието на спортуващите хандбал. Установихме сходство между събраните от нас сведения и сведенията на румънски учени. В подкрепа на това твърдение популяризирахме модел на хандбалния състезател.

Модел на хандбалния състезател

На симпозиум на хандбалните експерти в ИХФ известният румънски треньор по хандбал проф. Йоан Канст Германеску (2006) представи научна презентация, свързана със селекцията на състезателите и тяхното развитие. В таблица № 2 поместваме създадения соматично-моторен модел.

Таблица № 2. Соматично-моторен модел (Kunst – Ghermanecu)

Мъже	Височина (см)			Размах на ръцете (см)			Обхват на дланта (см)			Скок на дължина (см)	30 м спринт (сек.)	Хвърляне на топка в далечина (м)
10 г.	151			154			15,8			180	5,1	22
11 г.	157			162			16,2			190	5,0	24
	В	ЛИ	ИИ	В	ЛИ	ИИ	В	ЛИ	ИИ			
12–14 г.	175	172	178	177	173	181	18,0	17,0	16,0	207	4,6	32
15–16 г.	180	178	184	183	180	186	18,5	17,5	18,5	240	4,4	38–40
17–18 г.	184	188	180	188	203	185	19,5	20,0	19,0	280	4,1–4,3	42–45
Жени	Височина (см)			Размах на ръцете (см)			Обхват на дланта (см)			Скок на дължина (см)	30 м спринт (сек.)	Хвърляне топка в далечина (м)
10 г.	153			156			15,9			170	5,2	18
11 г.	158			163			16,4			180	5,1	20
	В	ЛИ	ИИ	В	ЛИ	ИИ	В	ЛИ	ИИ			
12–14 г.	166	162	168	168	165	173	17,0	16,5	17,1	183	4,6	22
15–16 г.	170	174	168	174	176	170	17,5	17,5	17,0		4,5–4,6	24
17–18 г.	172	176	170	177	181	175	18,0	18,5	17,5		4,2–4,5	28 - 30
Обяснение: В – вратар, ЛИ – линеец играч, ИИ – изграждащ играч												

Представените в таблица № 2 показатели са антропологични стойности на хандбални състезатели, измерени в Румъния. Това е добро начало за селекция, тъй като популацията на младите хора в България е близка до тази на румънските. Тъй като голяма част от населението на нашата страна попада в антропологичните характеристики на подобни групи хора, можем да кажем, че това е един обективен анализ на всички стойности в предварителния модел.

Извадката е напълно приемлива за нашия ареал и повечето показатели могат да се използват като една от променливите в оценката на нашите спортисти.

В таблица № 3 са систематизирани събрани сведения по соматично-моторен модел, измерен в хандбалния клуб „Раховец“, гр. Горна Оряховица в периода 2015–2017 г.

Таблица № 3. Соматично-моторен модел, измерен в ХК „Раховец“, Горна Оряховица (2015–2017)

Години	Височина (см)	Размах на ръцете (диапазон) (см)	Обхват на дланта (см)
14	168,5	170,0	16,0
16	170,0	174,0	17,5
18	171,0	175,0	18,0

Данните от извършеното измерване на млади играчи от ХК „Раховец” Горна Оряховица систематизирахме по следните параметри: височина, размах на ръцете (диапазон) и обхват на дланите (разстоянието между малкия пръст и палеца). Получени са въз основа на измерванията на 66 момчета през 2015–2017 г.

В таблица № 4 представяме примерен соматично-моторен модел за мъже.

Таблица № 4. Соматично-моторен модел за мъже (примерен)

Антрополо- гични показатели (стойности)	Позиция в отбора									
	Вратар		Линейни играчи (крила)		Пивот		Лява и дясна свързка		Разпределител	
	опти- мални стой- ности	допус- тими стой- ности	опти- мални стой- ности	допус- тими стой- ности	опти- мални стой- ности	допус- тими стой- ности	опти- мални стой- ности	допус- тими стой- ности	опти- мални стой- ности	допус- тими стой- ности
Височина	190	188–190	180	180–182	185	184–188	192	190–194	185	183–188
Тегло	87	84–93	80	79–83	86	84–92	90	85–95	81	79–84
Връзка висо- чина – тегло	1,04	1,06	1,06	1,05	1,00	1,00	1,06	1,05	1,05	1,05
Размах на ръцете	24	23	24	22	24	23	25	24	24	23
Обхват на дланта	200	195–208	196	193–200	189	186–194	206	200–210	196	194–199
Широчина на раменете	42	41	41	40	43	42	43	42	42	41
Широчина на бедрата	34	32–35	34	32–35	34	32–35	35	34–37	34	33–35

В таблица № 5 представяме примерен соматично-моторен модел за жени.

Таблица № 5. Соматично-моторен модел за жени (примерен)

Антрополо- гични показатели (стойности)	Позиция в отбора									
	Вратар		Линейни играчи (крила)		Пивот		Лява и дясна свързка		Разпределител	
	опти- мални стой- ности	допус- timi стой- ности	опти- мални стой- ности	допус- timi стой- ности	опти- мални стой- ности	допус- timi стой- ности	опти- мални стой- ности	допус- timi стой- ности	опти- мални стой- ности	допус- timi стой- ности
Височина	173	170–180	170	168–176	168	163–174	178	174–184	172	168–176
Тегло	68	66–76	65	63–71	67	62–73	75	72–82	69	65–73
Връзка висо- чина – тегло	1,07	1,06	1,05	1,07	1,01	1,00	1,04	1,02	1,04	1,04
Размах на ръцете	21	20	21	20	21	20	22	20	22	20
Обхват на дланга	183	180–190	178	175–185	173	167–177	188	184–194	178	174–183
Широчина на раменете	38	36	37	36	38	37	39	37	38	37
Широчина на бедрата	34	32–36	33	31–35	34	32–36	34	32–37	34	32–36

В таблица № 4 и таблица № 5 са представени групи от хандбални играчи (момчета и момичета), които са били селектирани на базата на хандбални умения. По-нататъшни проучвания могат да доведат до корелация между антропологичните мерки и хандбалните умения в българските клубове по хандбал.

Заклучение

И накрая в заключение е необходимо да се подчертаят следните факти:

Ежедневното практикуване на спорта хандбал да не се приема само като фактор за здравния статус, а и като принос за изграждането на един млад човек като социално същество и в същото време чрез спорта да се отдалечават младите хора от лошите изкушения на живота (алкохол, цигари, наркотици и др.).

Не трябва да се поставят далечни цели пред младите състезатели, тъй като това става в продължение на няколко години сериозна и отговорна работа, напр. да завоюваш място в националния отбор, да спечелиш медали от различни първенства и т.н.. *Големите цели са слаби мотиви!* Пред децата за всяка седмица и за всеки месец трябва да се поставят близки и постижими цели, които да повишат мотивацията им за постоянство в бъдещата работа и както практиката доказва, “най-големият талант се нуждае от най-много работа.”

ЛИТЕРАТУРА

- Димкова, Р. (2008).** *Аз играя хандбал.* Велико Търново: I&B. // **Dimkova, R. (2008).** *Az igraja handbal.* Veliko Tarnovo: I&B.
- Димкова, Р., И. Петкова. (2014).** *Подвижни игри в началния курс. Методическо ръководство.* Велико Търново: I&B. // **Dimkova, R., I. Petkova. (2014).** *Podvizhni igri v nachalniya kurs. Metodichesko rakovodstvo.* Veliko Tarnovo: I&B.
- Костов, К., Ст. Иванов. (2003).** *Книга за учителя по физическо възпитание и спорт – 1., 2., 3. и 4. клас.* София: Просвета // **Kostov, K., St. Ivanov. (2003).** *Kniga za uchitelya po fizichesko vazpitanie i sport – 1., 2., 3. i 4. klas.* Sofiya: Prosveta.
- Маргаритов, В. (2002).** Координационни способности на учениците от началната училищна възраст. В: *Кинезиология.* Велико Търново: Бойка. // **Margaritov, V. (2002).** *Coordinacionni sposobnosti na uchenicite ot nachalnata uchilishtna vazrast. V: Kineziologia.* Veliko Tarnovo: Boika.
- Aroyo, M., Alvarez, F. (2004).** *El entrenador deportivo. Manual prbctico para su desarrollo y formaciyn.* Barcelona: INDE.
- Buceta, J. (1998).** *Psicologia del Entrenamiento Deportivo.* Madrid: Editorial Dykinson.
- Brito, A., Rodrigues, J. (2002).** As decisxes e os comportamentos do treinador de Ginbstica Artnstica. *Revista Desporto, Investigazgo & Cіkncia*, 1, Novembro.
- Ghermanecu, K. (2006).** *Teoria si metodica handbalului.* Bukurest.
- Garcia, J. (2000).** *Balonmano. Perfeccionamento e investigacion.* Barcelona: INDE.
- Mosston, M., Ashworth, S. (1986).** *Teaching Physical Education.* Ohio: Merriill Publishing Company.