

Nikola Radić

rukomet

**OD POČETNIKA
DO VRHUNSKOG IGRAČA**

- vježbanje TE – TA elemenata
tokom zagrijavanja
- lažna dodavanja
- križanja - lažna križanja
- značaj nogu - *prijem lopte u nultom koraku*
- 50 načina fintiranja
- 30 načina šutiranja
- kontra - polukontra
- sakrivanje lopte
- vratar u rukometu
- individualni rad s kružnim napadačima
- individualni rad s krilnim napadačima
- individualni rad s vanjskim napadačima
skupa prikazanih oko 60 primjera
- domaći zadaci – *primjeri i upute*
- prošlost – sadašnjost – budućnost

SADRŽAJ

PREDGOVOR	5
O AUTORU	6
1. LEGENDA	9
2. UVOD	10
3. VAŽNOST POTPORNE POVRŠINE U RUKOMETU	12
4. METODIKA POUČAVANJA I TRENIRANJA RUKOMETNE IGRE	13
5. OPIS I VJEŽBANJE OSNOVNIH VAŽNIJIH TEHNIČKO-TAKTIČKIH ELEMENATA RUKOMETNE IGRE	16
.. VOĐENJE LOPTE	16
.. POBIRANJE LOPTE	18
.. HVTANJE I DODAVANJE LOPTE	20
6. RUKOMETNI NALET	24
.. ULOGA NOGU U RUKOMETNOJ IGRI	26
.. VJEŽBE ZA KOORDINIRANI RAD NOGU	26
.. PRIJEM LOPTE U NALETU	31
7. LAŽNO DODAVANJE	33
.. KOMPLEKS LAŽNIH DODAVANJA UZ STALKE	33
.. KOMPLEKS DODAVANJA U TROKUTU	34
8. KRIŽANJA I LAŽNA KRIŽANJA	36
.. PRIMJERI KOMPLEKSA VJEŽBI KRIŽANJA I LAŽNIH KRIŽANJA	39
9. VARKE (FINTIRANJA)	42
.. VARKE NAKON LAŽNOGA DODAVANJA	43
.. VARKE NAKON LAŽNOGA PRODORA	45
.. VARKE NAKON LAŽNOGA UDARCA NA VRATA	53
.. OSTALE VARKE	55

•• KOMBINIRANE VARKE	58
•• UČENJE I VJEŽBANJE IZVOĐENJA VARKI	60
•• ZAKLJUČNI DIO – UPUTE I SAVJETI	68
•• NAJČEŠĆE POGREŠKE	69
10. UDARCI NA VRATA U RUKOMETU	70
•• UDARCI NA VRATA IZ UPORIŠTA	73
•• UDARCI NA VRATA IZ SKOKA	76
•• UDARCI NA VRATA U PADU	78
•• POSEBNI NAČINI UPUĆIVANJA UDARACA NA VRATA	81
11. PROTUNAPAD	89
12. PRIPREMA ZA TRENING – ZAGRIJAVANJE	97
•• MOGUĆNOSTI ZA VJEŽBANJE TA - TE ELEMENATA	
•• TOKOM ZAGRIJAVANJA	97
•• ZAGRIJAVANJE S KOMPLEKSIMA VJEŽBI RUKOMETNE MOTORIKE I TEHNIČKO-TAKTIČKIH ELEMENATA	97
13. SURADNJA NAPADAČA	112
14. VRATAR U RUKOMETU	116
•• VAŽNOST VRATARA I POSEBNOST NJEGOVE ULOGE U EKIPI	118
•• SPOSOBNOST VRATARA	118
•• TEHNIKA BRANJENJA I POSTAVLJANJE	119
•• PRIPREMA VRATARA	119
15. INDIVIDUALNI RAD S RUKOMETAIŠIMA	139
•• INDIVIDUALNI RAD S VANJSKIM NAPADAČIMA	139
•• INDIVIDUALNI RAD S KRILNIM NAPADAČIMA	154
•• INDIVIDUALNI RAD S KRUŽNIM NAPADAČIMA	157
•• RUKOMETNA IGRA S PROMIJENJENIM // PRILAGOĐENIM PRAVILIMA	162

16. DOMAĆI ZADACI	163
• PRISTUP	163
• PRIMJERI VJEŽBANJA KOD KUĆE	164
17. ZAKLJUČAK	170
18. TRENERI – RODITELJI – DJECA	171
19. RUKOMETNI PODSJETNIK	176
20. PROŠLOST, SADAŠNJOST, BUDUĆNOST	178
21. RECENZIJE: DR. MARKO ŠIBILA, DR. PRIMOŽ PORI	184
• MIŠLJENJA STRUČNJAKA O KNJIZI	189
22. LITERATURA	190
23. DEMONSTRATORI	191
24. SPONZORI	192
• ZAHVALA	

PREDGOVOR

Inspiraciju za pisanje knjige o rukometu za rukometaše dobio sam nakon mnogih razgovora s kolegama trenerima. Često su govorili:

“Trenirao si sve kategorije, od početnika do vrhunskih igrača u muškoj i ženskoj konkurenciji i najbolje znaš kako se to radi.”

“Napravio si poštovanja vrijedna djela i ostavio tragove u mnogim klubovima i reprezentacijama.”

“Osvojio si brojne naslove u svim mogućim kategorijama.”

“Svoje bogato znanje trenera vječnog tragača i istraživača moraš ostaviti budućim naraštajima igrača i trenera. Dužan si to!”

A kako su mi razgovori s kolegama uvijek bili važni i kako sam držao do njihova mišljenja, slušao sam ih i, na kraju su me, očigledno, ubijedili.

Konačni poticaj je dao dr.sc. Marko Šibila, koji je u početku pisanja pomagao i savjetovao. Kasnije je tu ulogu preuzeo dr.sc. Primož Pori, koji je iznimno cijenio prikazane ideje, tako da smo izvanredno sarađivali. Zato se obojici najljepše zahvaljujem.

Naravno, posebna zahvala ide mr.sc. Cveti Pavčiču, koji me je, zajedno s Jožetom Šilcem, oduševio za trenerski rad, a naročito za studij na Visokoj školi za tjelesnu kulturu u Ljubljani. Još i danas se sjećam njegovih riječi: »Takvi, kakvi ste bili igrači – poštteni i uporni, takvi budite i kao treneri, uvijek odgajajte igrače i ljude istovremeno. Nikad vam to neće zaboraviti.«

U materijalu tiskanom u ovoj knjizi sam, bez (pre)velikih pretenzija, prikazao samo neke primjere iz svog dugogodišnjeg praktičnog i istraživačkog rada. Uvjeren sam da će igrači i treneri naći nešto što do sada možda i nisu znali. Čak i oni koji imaju sasvim drugačiji pristup radu i ishodište, moći će dopuniti i obogatiti svoje znanje. Ako to bude za nekoga poticaj, pomoć u radu ili samo ideja kako dalje, moja je namjera u potpunosti postignuta.

Nikola Radić

RIJEČ O AUTORU

Poznat i priznat rukometni stručnjak u Sloveniji, inače bosanskih korijena, nogometom se i rukometom počeo baviti u Vojno-muzičkoj školi u Vukovaru. Po dolasku na službu u Sloveniju dugo godina je igrao za Rukometni klub Inles (kasnije Inles-Riko) iz Ribnice, natječući se s klubom od Dolenjske, zonske, republičke do II. savezne rukometne lige. Klub je kasnije nastupao i u I. B YU ligi.

Nakon uspješne igračke karijere posvetio se trenerskom radu. Nekoliko godina trenirao je mlađe dobne kategorije rukometaša, no veoma je brzo preuzeo treniranje seniorskih ekipa. U 1990-im godinama postaje jedan od vodećih rukometnih stručnjaka u Sloveniji. Kratko vrijeme (službene obaveze) trenirao je ljubljanske klubove Slovan i Olimpiju u I. saveznoj ligi ex Jugoslavije, koje su u onim vremenima – i u muškoj i u ženskoj konkurenciji – važile za najjače u Evropi.

Istovremeno, od 1984. do 1991. godine, vodio je omladinsku reprezentaciju Slovenije, koja je veoma uspješno nastupala na svakogodišnjim turnirima republika i pokrajina tadašnje Jugoslavije, kao i Turnirima Alpe-Adria, s Austrijom, Italijom i Švicarskom, na kojima je redovito osvajala I. mjesto. Činili su je poznati igrači, rođeni između 1966. i 1973. godine, izabrani iz skoro svih slovenskih klubova. Među poznatijima su bili: Borut Maček, Aleš Filipčič, Boris Denič, Aleš Levč, Bruno Glaser, Jani Likavec, Tomaž Jeršič, Uroš Šerbec, Aleš Anžič, Tetey Banfro, Tomaž Čater, Boštjan Strašek, Sergej Sokolov, Uroš Privšek, Jani Čop, Roman Pungartnik, Dušan Andrejić, Marko Papež, Gregor Cvijić, Tomaž Tomšič, Beno Lapajne...

Među ostalima, trenirao je ili vodio i poznate igračice i igrače, kao što su: Simona Šturm, Irma Kapidžić, Marjeta Marton, Maja Durišinova, Dijana Danić, Marta Bon, Tanja Polajnar, Stanka Božović i Dragana Pešić, Vesna Vinčić, Tanja Milanović, Mitja Valencič, Aleksander Lapajne, Robert Krašna, Tomo Vodopivec, Bojan Čotar, Aleš Praznik, Leopold Kalin, Dinko Vuleta, Bojan Voglar, Aleksander Vuga, Tomaž Peternelj, Peter Mahne, Robert Beguš, Matjaž Tominec, Tone Tiselj... , koji su danas poznati i cijenjeni treneri, dužnosnici, privrednici...

Trenirao je, vodio ili je nastupao s mnogim igračima iz tadašnje Jugoslavije koji su služili vojni rok u Sloveniji i sastavljali reprezentaciju na svearmijskim takmičenjima ili učestvovali na raznim turnirima, organiziranim povodom određenih jubileja i praznika. Bili su to prvligaški igrači ili reprezentativci Jugoslavije, kao na primjer: Zdenko Zorko, Željko Nimš, Zdravko Miljak, Petrit Fejzula, Zvonimir Noka Serdarušić, Jovan Slavković, Branimir Zeljković, Nikola Beslač, Luka Gorišek, Rade Unčanin, Pavle Jurina, Mirko Bašić, Jasmin Mrkonja, Radivoje Krivokapić, Boris Jarak, Momir Rnić, Jovica Cvetković i mnogi drugi. Trenirao ih je, ali je i učio od njih. I puno naučio.

Na Svearmijskom prvenstvu u Splitu, 1978. godine bio je najbolji strijelac sa 66 pogodaka. Na istom su prvenstvu nastupali i: Vlado i Miha Bojović, Fetahagić, Nikolić, Pavičević, Rađenović... Isto mu je uspjelo u dresu Slovana iz Ljubljane, na Kupu veterana Jugoslavije u Umagu.

Nastupao je za republičku reprezentaciju Slovenije, a dobitnik je brojnih općinskih i republičkih odličja, kao i bezbroj priznanja Rukometnog saveza Slovenije.

Izvanredni studij na Visokoj školi za tjelesnu kulturu u Ljubljani doslovno mu je »otvorio oči«, naročito na planu teorije treninga te je produbio i proširio svoje spoznaje, prikupljene tokom dugogodišnjeg praktičnog rada. I iz drugih sportova crpio je sve zanimljive, prikladne i korisne ideje te ih prilagođavao rukometnim potrebama.

Bez obzira na sve navedeno, u trajnoj uspomeni ostat će mu skoro nevjerovatni uspjesi Ribnice – malog mjesta s približno 4.000 stanovnika, četrdesetak kilometara južno od Ljubljane. U tome je gradiću doživio najljepše sportske i životne trenutke. Zato svojim najvećim uspjesima u igračkoj i trenerskoj karijeri smatra sljedeće:

- .. Tvorac je najbolje ribničke generacije rukometaša, koja je gotovo dva desetljeća, iza Slovana i Celja, uvjerljivo bila treći klub u Sloveniji. U njoj su nastupali: Toni Andoljšek, Zdenko Mikulin, Janez Žuk, Dušan i Janko Ilc, Stojan Gelze, Janez Kljun, Ivan, Janez i Stane Kersnič, Peter Karpov, Dušan Križman, Rudi Putre, Brane Ambrožič, Andrej Mate, Tomaž Abrahamsberg, Dušan Andoljšek, Silvo Tanko, Ivan Kalajžič, Borut Troha, Tone Fajdiga, Mirko Gabrijelčič, Tine Svetič i drugi. Iz tih vremena evo samo nekih zanimljivih rezultata : Ribnica – Jugoslavija 14 : 17 i 30 : 33, Ribnica – Austrija 26 : 25, Ribnica – Japan 24 : 24, Ribnica – Steaua (višestruki prvak Rumunjske) 22 : 22, Ribnica – Hellas Haag (NL) 24 : 15, Ribnica – ESB Besancon (F) 24 : 22, Ribnica – Emmenstrand (SU) 27 : 19, Ribnica – Burevesnik (SSSR) 22 : 22, Ribnica : Guinzburg (D) 27 : 24, Ribnica – Ditzenbach (D) 28 : 22, Ribnica – Slovenija 29 : 26 i 26 : 25, Prvenstvene utakmice: Varteks – Ribnica 23 : 27, Rudar Labin – Ribnica 17 : 21, Ribnica – Slavonija 25 : 18, Ribnica – Celje 14 : 13, Ribnica – Slovan 18 : 18, Zamet – Ribnica 16 : 17, Ribnica – Split 23 : 15, Ribnica – Iskra Bugojno 23 : 20, Potisje – Ribnica 21 : 22, Ribnica – Mehanika Metković 24 : 17, Ribnica Vrbas 29 : 23, Ribnica – Dinamo 22 : 18, Zagreb – Ribnica 19 : 19, Ribnica – Zagreb 21 : 17 ...
- .. Inicijator je i začetnik poznate ribničke rukometne škole, koja je dala ogroman doprinos razvoju slovenskog rukometa. U raznim reprezentacijama Slovenije (A, B, omladinska, kadetska, pionirska) nastupalo je više od 100 igrača, od toga u seniorskoj A i B 19, u omladinskoj 30.
- .. Poseban pečat su ostavili Tomaž Tomšič i Beno Lapajne, još i danas rekorderi po broju nastupa (preko 200) u reprezentaciji Slovenije.
- .. Kadeti Ribnice su osvojili naslov najboljih u Jugoslaviji (Sarajevo, 1989. g. – godište 1971, trener: Zdenko Mikulin).
- .. Kadeti Ribnice su osvojili klupski naslov najboljih u Evropi (Goeteborg, 2000. g. – godište 1982, treneri: Stojan Gelze i Janko Ilc).
- .. Omladinci su bili višestruki prvaci Slovenije; na finalnim turnirima Jugoslavije u Bjelovaru i Doboju zauzeli su 5. i 3. mjesto (godište 1965/66., treneri: Nikola Radić i Zdenko Mikulin).
- .. U reprezentativnim selekcijama Slovenije su u stručnom radu svoj doprinos dali: Cveto Pavčič, Jože Šilc, Nikola Radić, Zdenko Mikulin, Janko Ilc, Ciril Andoljšek.

Za uspjehe su zaslužni brojni predsjednici i članovi uprave: Štefan Lovšin, Matic Zobec, Stane Kersnič, Ciril Grilj, Viktor Pogorelec, Džavid Tuzović, Vlado Mihelič, Vekoslav Zavolovšek, Franc Šilc, Bojan Kos, Lado Orel, Andrej Mate, Brane Ambrožič, Pavel Hočevar, Toni Prus, Marko Obrstar ... Klub je nosio imena svojih dugogodišnjih sponzora: INLES, INLES-RIKO, a danas RIKO HIŠE a uvijek je bila prisutna pomoć opštine Ribnica.

U zadnje vrijeme potpuno se posvetio školovanju mladih rukometaša i podučavanju trenera koji pretežno rade s mlađim dobnim kategorijama. Kako bi pomogao svojim kolegama trenerima i olakšao sebi pedagoški rad, godine 2008. objavio je knjigu – priručnik s originalnim naslovom: »ROKOMET – učenje in vadba aktivnosti v fazi napada«, koji je u sportskim krugovima Slovenije izvanredno prihvaćen. Prijevod tog priručnika sa slovenskog jezika, koji je dopunjen i obogaćen mnogim novim sadržajima, upravo je pred vama¹.

Mladi igrači (godišta od 1989. do 1996.) RD Ribnica Riko hiše, koji su trenirali prema uzorcima prikazanima u knjizi, u razdoblju su od četiri i pol godine (januar 2004. – juni 2008. g.) sedam puta nastupali u finalima školskih i državnih prvenstava, od toga su četiri puta osvojili naslov DRŽAVNIH PRVAKA SLOVENIJE!

Trenutno autor djeluje u RK SVIŠ kao stručni saradnik trenerima mlađih kategorija. Sa zadovoljstvom se odaziva na pozive klubova, prezentira svoju knjigu i prikazuje svoj način rada.

Istovremeno, na želju reprezentativnih trenera: Marjana Potokara, Janija Klemenčiča, Milana Ramšaka, kao i Rukometnog saveza Slovenije, sudjeluje na akcijama i kampovima pri formiranju, odgoju i školovanju mladih muških i ženskih reprezentacija Slovenije, godišta 1994, 1996, 1998.

¹ Napomena lektorice: knjiga je prevedena sa slovenskoga jezika na jezik najbliži onomu nekada poznatom pod nazivom hrvatskosrpski. Na planu leksika sam prilično poštovala autorove zahtjeve.

1 UVOD

Veoma brz životni tempo i tehnološki razvoj utječu na sve dijelove života, tako i u planiranju i izvođenju trenažnog procesa diktiraju ostvarenje brzog vidnog napretka. Istini za volju treba reći da je to gotovo sigurno i jedini način kako zadovoljiti mlade i zadržati ih u sportu, jer će ubrzo nakon početka bavljenja rukometom i sami ustanoviti, osjetiti da napreduju. To će ih zadovoljavati do te mjere da će biti motivirani sve više i više ulagati te tako još brže napredovati. Činjenica je da svaki mladić ili djevojka, prijavljeni u rukometne škole ili klubove, stvarima prilaze s punim elanom i osjećajima (svim srcem). Upravo zato, bez obzira na predispozicije ili talent, zaslužuju najboljeg trenera (na svijetu). To se može shvatiti kao poziv svima onima koji podučavaju i odgajaju mlade da tu činjenicu shvate veoma ozbiljno. Ujedno, to je i uputa onima koji postavljaju ljude na tako jako važna mjesta u klubovima i školama.

Popularnost rukometa je u stalnom porastu, ne samo u Evropi nego u cijelom svijetu. U usporedbi s prijašnjim Olimpijskim igrama, svjetskim ili evropskim prvenstvima, današnja su rukometna takmičenja, zahvaljujući tehnološkim postignućima satelitske televizije i interneta, dostupna svima koje taj sport zanima. Liga prvaka u muškoj i ženskoj konkurenciji, takmičenja u ostalim evropskim kupovima, kao i državna prvenstva rukometno najjačih zemalja približila su nam igru najvećih majstora toga sporta. Tako imamo mogućnost do potankosti analizirati igru vrhunskih ekipa i pojedinaca. Upravo te analize i dugogodišnje iskustvo u školovanju mladih igrača želim povezati u smislenu cjelinu ovim priručnikom.

Za ideju vodilju i ishodište za djelomičnu ili detaljnu obradu pojedinih elemenata ili njihovih sklopova oslonio sam se na već postojeću literaturu. Naime, o nekim elementima postoji puno materijala, o drugima manje, o trećima je napisano malo ili gotovo ništa. Zato je prevladala odluka da se potenciraju dijelovi individualnog školovanja mladih rukometaša koji su manje obrađeni. Radi se o lažnim tehničko-taktičkim (TE-TA) elementima u fazi napada, koji posredno utječu i na igru u odbrani. Naime, napadači brojnim lažnim aktivnostima neprestano nastoje »izbaciti« braniče iz ravnoteže te tako stvoriti prostor za realizaciju prednosti. Istovremeno, braniči žele spriječiti namjere napadača i u svojim se odbrambenim intervencijama sve više koriste i lažnim elementima, koji bi napadače trebali »navesti« na slabije odluke. Jednostavno rečeno, igra je puna lažnih elemenata, varki, varanja, koji od svakog igrača zahtijevaju, bez obzira je li napadač ili branič da, neprekidno situacijski razmišljajući, bude uvijek spreman predviđati, prognozirati, očekivati te pravovremeno i adekvatno reagirati na poteze protivnika. Ujedno, igrač mora težiti svom daljnjem razvoju i stvaranju novih raznovrsnih kombinacija u izvođenju elemenata varki te neprestanom dopunjavanju svog repertoara TE-TA elemenata. U svakoj utakmici vidimo na stotine lažnih elemenata koji, izvedeni po segmentima, čine rukometnu igru. Varanja također vidimo i u situacijama kada se igrač u klasičnom protunapadu nađe sam ispred vratara ili čak i u izvođenju najstrože kazne – sedmerca. To je samo potvrda mojeg stajališta da se gotovo cijela RUKOMETNA (svaka sportska) IGRA TEMELJI NA PREVARI. Zato je rukomet toliko popularan – u savremenom ru-

kometu još uvijek prevladavaju spontani, improvizirani napadi; za protivničku odbranu su nepredvidivi i teško rješivi, a za gledatelje uzbudljivi.

Promjene pravila rukometne igre donijele su velik napredak u dinamici igre ; naročito se to odnosi na brzo izvođenje centra i, posljedično, otežane stalne izmjene igrača koji igraju samo u napadu ili samo u odbrani. U budućnosti se (prije ili kasnije) može očekivati potpuno ukiđanje izvođenja centra, vremensko ograničavanje trajanja napada, što će sve dovesti do još veće pokretljivosti igrača, čestih izmjena i drugog. Važnost snage u usporedbi s motorikom, TE-TA znanjem i brzinom gubi nekadašnje pozicije. Igrači/ce se danas cijene po sposobnosti kvalitetnog igranja u oba smjera, po uspješnosti na više igračkih položaja odnosno igračkih pozicija, brzou adaptaciji na česte promjene sistema igre, bilo da se radi o odbrani ili napadu. Klasične odbrane će (vjerojatno) zamijeniti kombinirane varijante, s mogućnošću brze i česte tranzicije, ali će i dalje važiti odbrambeno – napadački slogani: ODBRANA JE KLJUČ USPJEHA, a NAPAD JE NAJBOLJA ODBRANA.

4 METODIKA PODUČAVANJA I VJEŽBANJA

Ukratko ćemo obraditi najosnovnija (opće poznata) znanja metodike treninga, koja bi morao poznavati i uvažavati svaki trener.

Sa znanstvenog stajališta, prema Krešimiru Pavlinu, pojam metodika znači planske, optimalne putove i postupke kojima je moguće najbrže nekog podučiti znanjima, vještinama i navikama.

Znanja, vještine i navike je moguće podučavati (a onda i usvajati) na različite načine. Zadatak je učitelja/trenera pronaći najbolji i najkraći put do cilja. Za to se upotrebljavaju različite metode i pomagala; njima se, tokom sustavnog rada, omogućuje da igrači ta znanja, vještine i navike usvoje i automatiziraju. U sportu je potrebno, osim motoričkih navika, također razvijati i fizičke sposobnosti, koje omogućavaju uspješnu upotrebu motoričkih navika u igri. Psihofizičke kvalitete se razvijaju treningom, zato učenje i trening ne treba razdvajati jer su međusobno povezani i dopunjavaju se.

Učenje u sportu na motoričkoj razini prolazi kroz tri karakteristične faze u usvajanju koordiniranoga gibanja – kretanja:

FAZA GENERALIZACIJE: u toj se fazi određeni pokret/gibanje upoznaje. Reprodukcijska je neracionalna, neekonomična; previše je suvišnih pokreta i oni nisu dobro povezani.

FAZA KONCENTRACIJE: postupno se isključuju suvišni pokreti; kretnje i kretanja postaju ekonomičnija i racionalnija.

FAZA STABILIZACIJE: pokreti se sinhroniziraju i koordiniraju, što znači da je motoričko znanje usvojeno (tj. TE-TA element je usvojen).

Veoma je važno za učenje pokreta da se sistem reakcija što više puta ponovi. Na taj način pokret se automatizira, pa ga je nakon nekog vremena (i brojnih ispravnih izvođenja, ponavljanja) moguće izvesti bez razmišljanja, tj. bez ikakve intervencije centra za analizu. Nije tačno određeno (niti se može propisati) koliki je broj ponavljanja nužan da bi se postigla automatizirana izvedba motoričkog znanja, jer je to povezano s različitim faktorima i mijenja se od osobe do osobe. Ovisno je također i o stupnju težine pojedinog elementa. Moje dugogodišnje iskustvo rada s mladim rukometašima u većini primjera pokazuje da je potrebno između 3.500 i 7.000 ponavljanja, a nešto teži elementi zahtijevaju i više od 10.000 ponavljanja za potpunu automatizaciju. Pritom se ne smije zaboraviti na činjenicu da se ti uslovljeni automatizmi trebaju steći što brže i trajati što duže. Nažalost, u prirodi je uslovljenih automatizama i tendencija gašenja, zaboravljanja, što se može (i mora!) izbjeći, isključivo stalnim i čestim ponavljanjem. Gotovo više od polovine svakog treninga bi se moralo posvetiti ponavljanju i utvrđivanju brojnih motoričkih ili TE-TA elemenata.

Metoda podučavanja (učenja) motoričkih pokreta mnogobrojnim ponavljanjima (uslovljavanje automatizma) naziva se ITERATIVNA metoda. Najbolji primjer te metode vidi se u podučavanju/učenju pokreta gađanja i ciljanja. Manje pogreške će se ponavljanjem same popraviti, a veće, biomehaničke, treba odmah ispravljati, inače će se i one automatizirati.