Rukomet

Ćeranić, Samira

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:601907

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-29**

Image not found or type unknown

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

zir.nsk.hr

Image not found or type unknown

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanost

SAMIRA ĆERANIĆ

RUKOMET

Završni rad

Pula, prosinac 2019.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

SAMIRA ĆERANIĆ

RUKOMET

Završni rad

JMBAG: 0303066870, redoviti student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij Predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka kultura
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v.pred.

Pula, prosinac 2019.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisani/a Samira Ćeranić, kandidat/kinja za prvostupnika predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student/ica

_____

U Puli, prosinac 2019.

IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, Samira Ćeranić dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom "Rukomet" koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu sa Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 12.12.2019.

Potpis

_____

SADRŽAJ

1. UVOD.....**Error! Bookmark not defined.**

2. OSNOVNE ZNAČAJKE RUKOMETA .....**Error! Bookmark not defined.**

3. POVIJEST RUKOMETA .....**Error! Bookmark not defined.**

3.1 POVIJEST RUKOMETA U HRVATSKOJ .....**Error! Bookmark not defined.**

4. RUKOMETNI TEREN, TRAJANJE IGRE I LOPTA .....**Error! Bookmark not defined.**

5. OSNOVNA PRAVILA RUKOMETNE IGRE 12

6. OSNOVNI ELEMENTI RUKOMETNE IGRE 14

7. UTJECAJ RUKOMETA NA DJECU 17

8. ULOGA TRENERA 19

8.1 SURADNJA TRENERA I RODITELJA 21

9. ŠKOLA RUKOMETA..... 23

9.1 CILJEVI I ZADAĆE..... 24

9.2 ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE DJECE 26

10. ZAKLJUČAK 28

11. LITERATURA 29

12. SAŽETAK 31

13. SUMMARY 32

1. UVOD

Rukomet kao i svaki sport, onome tko ga trenira nakon određenog vremena prestaje biti samo sport ili vrsta rekreacije, već postaje nešto veće. Svaki sportaš, u ovom slučaju rukometaš/ica složio bi se da je rukomet sinonim za ljubav, osjećaj važnosti i pripadanja, te da su dvorana, trener i suigrači ustvari druga obitelj koja se stekne življenjem u tom sportu. Danas, nažalost brz životni tempo i nagli tehnološki razvoj utječe na broj onih koji se bave općenito sportom, no i dalje postoje načini motiviranja mladih da se zadrže u istom. Svaki rukometaš/ica ustanovit će da se u rukometu, uz dovoljnu predanost, brzo i lako napreduje, te će ih to još više motivirati da sve više i više ulažu u svoj rad. Na tom putu je potreban i dovoljno dobar trener koji svojim metodama rada odgaja sportaša, ali prvenstveno čovjeka.

Cilj ovog završnog rada je pobliže objasniti osnovne značajke rukometa, upoznati povijest rukometa u svijetu i u Hrvatskoj. Analizirati obilježja rukometnog terena, opreme i osnovnih elemenata igre. Rukomet kao sport ima utjecaj na djecu sportaše, jednako kao i na njihove roditelje, no važna je i uloga trenera, te kakvu on suradnju ostvaruje i s djecom i s njihovim roditeljima. Također, cilj rada je pobliže objasniti što je škola rukometa, njene ciljeve i zadaće, antropološke značajke djece i rad škole.

2. OSNOVNE ZNAČAJKE RUKOMETA

Rukomet je jedna od najpopularnijih igara s loptom koja se igra po cijelom svijetu. U skladu s tom činjenicom ima jasno i jednostavno definiran cilj, a to je postići što više, a primiti što manje zgoditaka. Zgoditak se postiže bacanjem lopte u gol rukom, što je krajnji rezultat kvalitete provedbe igre jedne ekipe u obrani i u napadu. Druga osnovna značajka ovog sporta je da za razliku od drugih sportskih igara sadrži većinu prirodnih oblika kretanja, a to su: trčanje, skokovi, padovi, kotrljanje i bacanje. Svi navedeni oblici se ravnomjerno i često primjenjuju i kroz napadački i obrambeni dio igre. Treća značajka je kineziološka različitost. "Rukomet spada u red polistrukturalnih sportskih aktivnosti u kojima su podjednako zastupljene cikličke i acikličke kretne strukture" (Rogulj i Foretić, 2007:11). Ta značajka nam ustvari govori o tome kako rukomet svojim bogatstvom različitih kretnji i aktivnosti nosi titulu najsloženije sportske igre. Cikličke kretnje igrača koje su određene različitim načinima, ritmom i intenzitetom izvođenja, često su prekinute acikličkim sadržajima koje taj isti igrač provodi, a to su: bacanje, skokovi i sl. Pod četvrtom osnovnom značajkom stoji da je rukometna igra karakteristična po situacijskom sučeljavanju suprotstavljenih ekipa, koja se manifestira kontaktom koji nastaje kada napadačka ekipa zajedničkim snagama i dogovorenim načinom igre pokušava loptu ubaciti u gol, a obrambena ekipa također na isti način čini suprotno, odnosno zajednički se trude odgovarajućim djelovanjem spriječiti zgoditak napadačke ekipe. Sukladno tome, rukometna igra se dijeli na obranu i napad, te dvije različite grupe tehničko-taktičkih elemenata.

Igra također ostvaruje cjeloviti utjecaj na antropološki status igrača time što angažira sve sustave za kretanje, čime se potiče i razvoj svih mišićnih skupina, stoga je peta značajka da rukomet omogućuje svestrano i potpuno unaprjeđenje motoričkih sposobnosti igrača. Šesta osnovna značajka je rezultatska zahtjevnost koja, za razliku od drugih sportova, u rukometu je uvjetovana velikim brojem činitelja (tehničke mogućnosti, taktička znanja, fizički potencijal, morfološkim osobinama i dr.). Kao i sve navedeno, od velike je važnosti organizacija i situacijska suradnja. Naime, svaki je igrač individua za sebe, ali u igri mora postojati dogovor i suradnja među igračima, stoga igrači svoje individualne sposobnosti spajaju u jedan tim i po tome dogovaraju i stvaraju taktike za svaku novu situaciju.

Njihova suradnja vidljiva je po tome kako reagiraju u različitim situacijama na terenu, i kroz cijelu utakmicu nizom učinkovitih ili manje učinkovitih poteza. Osma osnovna značajka pod nazivom individualnost i kreativnost, govori da osim sposobnosti svakog igrača da aktivno sudjeluje u suradnji i timskom radu, ipak može sebe graditi, odnosno samostalno djelovati na terenu u svrhu pozitivnog ishoda za cijelu ekipu. Rukomet je sport koji potiče kreativnost i motoričko stvaralaštvo svih igrača. Zadnje dvije značajke su maksimalistički pristup i atraktivnost. Maksimalistički pristup ukazuje na organiziranost same igre, odnosno, u svakom trenu igre mora se znati koji igrač se gdje nalazi, koje kretne strukture mora koji igrač realizirati i da se sve to mora izvesti s punim intenzitetom kako bi rezultat bio pozitivan. Dok autori Rogulj i Foretić u "Škola rukometa" navode da se atraktivnost rukometne igre ogleda u međusobnom nadopunjavanju dinamičnosti, brzine, maksimalnog angažmana, visokog intenziteta i agresivnog sučeljavanja s kreativnošću i kombinatorikom upotpunjenom bogatstvom individualnih motoričkih izričaja.

3. POVIJEST RUKOMETA

Možemo reći da rukomet ima bogatu prošlost jer su se još u Antici igrale igre koje su strukturom i pravilima ličile na današnji rukomet, ali uspoređujući rukomet s ostalim "loptačkim" sportovima (npr. nogomet, košarka, odbojka, vaterpolo) uviđamo da je mlad sport. Povijest rukometa kreće od Homera, koji u "Odiseji" opisuje igru pod nazivom uranijska igra, koja se može smatrati drevnom prethodnicom današnjeg rukometa. Homer je također preporučio loptanje malom loptom kao najbolju tjelesnu vježbu.

Igra koja je prva sličila na veliki rukomet pojavila se u Njemačkoj. Izumiteljem te ekipne elementarne igre, Raffball, smatra se Konrad Koch (1846.-1911.). Prva pravila rukometa, sastavili su i objavili trojica nijemaca: Max Heiser, Karl Schelenz i Erich König. Prva međunarodna utakmica odigrana je između muške reprezentacije Njemačke i Belgije (12:12) 13. rujna 1925. godine. Prvi međunarodni susret ženskih ekipa dogodio se 7. rujna 1930. godine u Pragu, a utakmica se odigrala između reprezentacija Austrije i Njemačke (5:4). "Na VIII. kongresu Međunarodnog amaterskog atletskog saveza, izabrana je komisija za izradu pravila rukometnih igara. U Amsterdamu je 1928. godine održan Osnivački kongres Međunarodnog amaterskog rukometnog saveza sa sjedištem u Berlinu." (Dervoz, Gavran, Radovčić i Čabaravdić, 2004:29). 1936. godine, na Olimpijskim igrama u Berlinu, prvi put je u program uvršten veliki rukomet. Tada su na turniru sudjelovale reprezentacije Njemačke, Austrije, Švicarske, Mađarske, Rumunjske i SAD-a, a finalnu utakmicu odigrale su reprezentacije Njemačke i Austrije, tada pred 100.000 gledatelja, u kojoj je pobijedila Njemačka reprezentacija (5:3). Prvo svjetsko prvenstvo u kojem su sudjelovale samo muške reprezentacije održano je od 7. do 10. srpnja 1938. godine u Njemačkoj, a prvo svjetsko prvenstvo održano nakon II. svjetskog rata održano je 1948. godine u Parizu, za muške ekipe, a 1949. godine u Mađarskoj za ženske ekipe. Uz veliki rukomet, razvijao se i dvoranski rukomet. U Danskoj 1898. godine Holger Nielsen (učitelj gimnastike) počinje provoditi u svojoj nastavi Haandbool, igru sličnu današnjem suvremenom dvoranskom rukometu. U Češkoj se 1892. godine počinje igrati Hazena, igra također slična današnjem rukometu. Začetnik Hazene je češki profesor Antonin Krištof. U Ukrajini se 1910. godine igrala igra Gandbool. Od 1919. godine u Švedskoj

se započinje igrati dvoranski rukomet, dok se u Njemačkoj četiri godine ranije javlja novi naziv za rukometnu igru, a to je Torball. Reprezentacije Njemačke, Danske, Austrije i Švedske sudjelovale su u prvom svjetskom prvenstvu dvoranskog rukometa za muške ekipe u Berlinu koje je održano 5. i 6. veljače 1938. godine. Manje od deset godina dogodilo se zatišje u sportu zbog ratnog stanja, no poslije II. svjetskog rata, odigrana je prva međunarodna utakmica između Švedske i Danske u dvorani, 6. siječnja 1946. godine, a ženske ekipe Norveške i Njemačke odigrale su svoju prvu utakmicu u dvorani 10. listopada 1952. godine. Dvije godine nakon utakmice ženskih ekipa, organizirano je prvo svjetsko prvenstveno u dvoranskom rukometu 1954. godine, domaćin prvenstva bila je Švedska. Prvo svjetsko prvenstvo rukometašica, koje je održano na otvorenim terenima, trajalo je od 13. do 20. srpnja 1957. godine u Virovitici i Beogradu, a sudjelovalo je 9 reprezentacija (Čehoslovačka, Mađarska, Jugoslavija, Njemačka, Danska, Austrija, Poljska, Švedska i Rumunjska). Od 1957. godine organiziraju se europski kupovi nacionalnih prvaka za muškarce, a dvije godine nakon i za žene (Dervoz, Gavran, Radovčić i Čabaravdić, 2004).



Slika 1. Raffball



Slika 2. Hazena

3.1. POVIJEST RUKOMETA U HRVATSKOJ

Rukomet u Hrvatskoj je jedan od mlađih sportova, ali svakako po rezultatima najuspješniji i najtrofejniji. Dok se širila popularnost rukometne igre po svijetu, u Hrvatskoj su Varaždin i Zagreb bili prvi gradovi koji su prihvatili rukometnu igru, te time dobili titulu rukometnih kolijevki. Rukometna igra u Hrvatskoj krenula je 1929. godine, tada se to nazivalo "velikim rukometom", a prva takva utakmica odigrala se 25. svibnja 1930. godine u Varaždinu. "Prvi počeci igranja rukometa u Zagrebu zabilježeni su 1932./1933. na Srednjoškolskom igralištu." (Kramer i Pinević, 2010:7). Zagrebački srednjoškolci su bili ti koji su odigrali prve međunarodne rukometne utakmice koje su se odigravale u međunarodnom kampu u Berlinu, u sklopu tadašnjih Olimpijskih igara. S 1939. na 1940. godinu počeli su se otvarati prvi rukometni klubovi. Uz nogomet, u vremenu poslije rata, rukomet je bio najpopularniji sport. Štoviše, toliko popularan da se ukazala potreba za otvaranjem udruge koja bi spojila sve one koji su bili željni igranja rukometa i natjecanja. Potaknuta tom činjenicom, skupina zaljubljenika u rukomet, osnovala je tada Rukometni savez Hrvatske, koji je djelovao sve do 1992. godine kada je Hrvatska kao novonastala država Europe i svijeta, postala i članica Svjetske rukometne federacije i Europske rukometne federacije, ali pod vlastitim nazivom – Hrvatski rukometni savez.

Dana 10. travnja 1992. godine Hrvatski rukometni savez postao je punopravni član Svjetske rukometne federacije, a 23. srpnja te iste godine i punopravni član Europske rukometne federacije. Poznati sportski novinar i urednik, Božo Sušec, bio je prvi predsjednik Hrvatskog rukometnog saveza. U 12 godina njegovog djelovanja i rada, Savez je napredovao do najtrofejnijeg sportskog saveza tada neovisne i samostalne Hrvatske. Najuspješnijim predsjednikom Saveza pokazao se Željko Kavran koji je surađivao sa Zoranom Gopcem, tadašnjim dopredsjednikom Saveza, i tajnikom Damirom Poljakom. Kavran je dugi niz godina vodio Savez, dok nije 2008. godine na mjesto predsjednika došao Sandi Šola. Hrvatski rukometni savez 2004. godine dobiva priznanje Svjetskog rukometnog saveza kroz nagradu Hans Baumann za doprinos rukometu kao sportu u svakom smislu. Nagrada je dodijeljena na Kongresu u Egiptu. Kao osobni doseg Saveza smatra se formiranje kadetskih liga sredinom 90-ih godina, koje su iznjedrile našu današnju zlatnu generaciju hrvatskog rukometa (Kramer i Pinević, 2010). Uspješnost Hrvatskog rukometnog saveza pokazuje i da su se u svim elementima organizacije, uspješno organizirala sva prvenstva i turniri niz godina i danas. Prva službena utakmica koju je muška hrvatska reprezentacija odigrala dogodila se 14. siječnja 1991. godine u zagrebačkoj dvorani Kutija šibica protiv Japana (23:23), a prvu službenu utakmicu ženske hrvatske reprezentacije rukometašice su odigrale 18. lipnja 1991. godine protiv SAD-a u istoj dvorani i pobijedile rezultatom 26:24.



Ekipa Prve realne gimnazije na Srednjoškolskom igralištu 1936. godine. Slijeva: Viktor Šnajder, Vjekoslav Tepeš, Vladimir Mekić, Dragutin Pehaim, Vladimir Nemet, Emil Jurković, Vjenceslav Richter, Horvat, Milan Prelog, Zdenko Ungerer, Viktor Štajman, Tibor Lovrenčić i Juraj Kučić.

Slika 3. Srednjoškolci na igralištu, 1936.

Slika 4. Logo hrvatskog rukometnog saveza

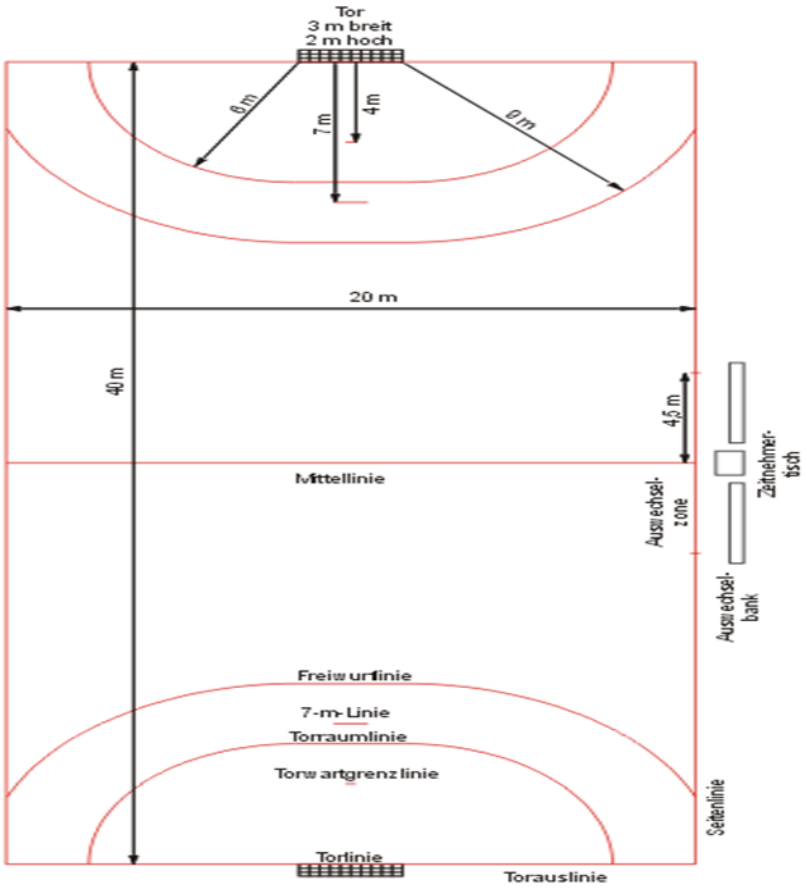
4. RUKOMETNI TEREN, TRAJANJE IGRE I LOPTA

Teren na kojem se odvija rukometna igra ima dimenzije 40 m dužine i 20 m širine. Pravokutne dimenzije tog terena dijele se na dva vratareva prostora i polje za igru. Linije koje dijele prostor dijelimo na uzdužne linije, koje su granične linije, i na kraće granične linije koje se dijele na linije vrata (između vratnica) ili linije izvan vrata (s vanjskih strana vrata). Oko igrališta mora postojati sigurnosni pojas širok najmanje jedan metar duž uzdužnih linija i dva metra iza linije vrata i linija izvan vrata. (Udruga hrvatskih rukometnih sudaca, 2016). Svojstva terena na kojem se odvija igra nikada se ne smije mijenjati u korist jedne ili druge ekipe. Oko svakog rukometnog terena mora postojati sigurnosni pojas koji se proteže 1 m duž uzdužne linije i 2 m duž kraćih graničnih linija. Vrata ("gol") stoje na sredini između kraćih linija (linije izvan vrata) i pritom su pričvršćena na podlozi, odnosno samom terenu, ili na zidu iza njih. Unutarnja visina vrata je 2 m, a širina 3 m. Grede i prečka izrađene su od četvrtaste građe širine osam centimetara. Tri strane vidljive s igrališta moraju biti obojene dvjema oprečnim (kontrastnim) bojama koje se jasno razlikuju od pozadine. (Udruga hrvatskih rukometnih sudaca, 2016). Mreža vrata mora biti dobro prikvačena i na način da ubačena lopta ostane u vratima. Sve linije rukometnog terena sastavni su dio prostora koji omeđuju, uz to što se prostor dijeli na vratarev prostor i polje za igru, postoje još i druge linije koje su od bitnog značaja u igri, a to su: linija slobodnog bacanja (deveterac), linija sedam metara, vratareva granična linija, središnja linija i linija za zamjenu igrača. Na terenu se nalazi i zapisnički stol i klupe koje služe za pričuvne i isključene igrače te službene osobe, koji moraju biti postavljeni tako da mjeritelj vremena i zapisničar mogu vidjeti linije za zamjenu igrača.

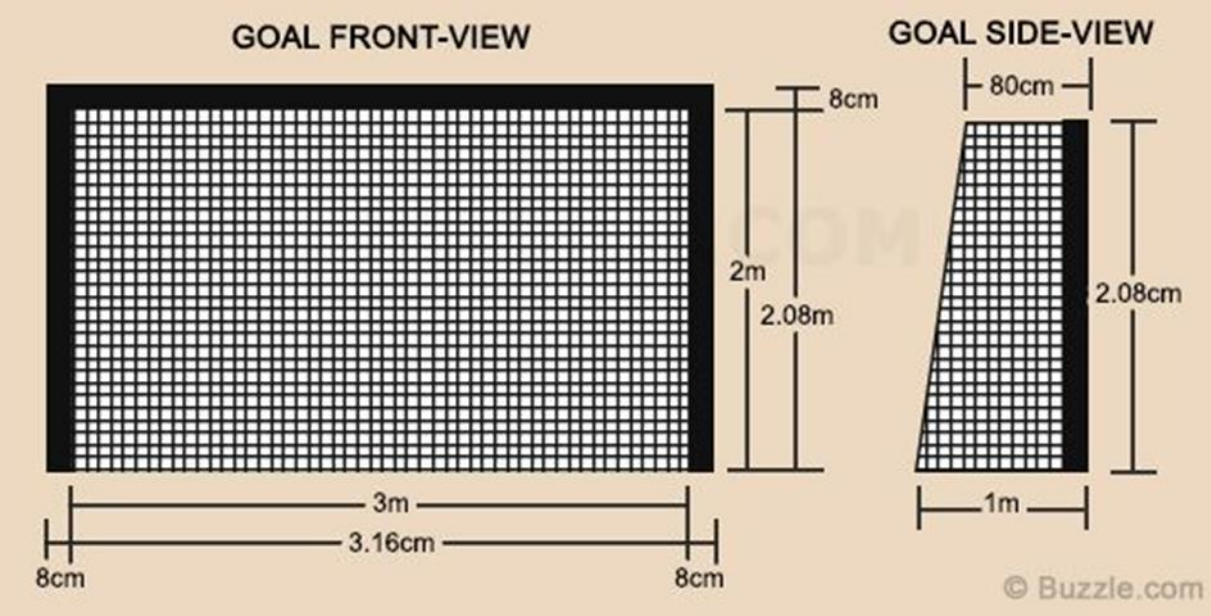
Vrijeme trajanja igre za sve ekipe s igračima starijim od 16 godina je 60 minuta, to jest dva puta po 30 minuta. Pauza između poluvremena traje u prosjeku 10 minuta. Trajanje igre za mlađe igrače od 12 do 16 godina je 50 minuta (2 x 25 min), a za igrače od 8 do 12 godina je 40 minuta (2 x 20 min). Pauze u tom slučaju također traju 10 minuta. Za svaku igru postoji mogućnost neriješenog rezultata, što vodi k tome da se igraju produžetci, odnosno igra se produžuje (nakon 5 minuta odmora) još 10 minuta (2 x 5 min). Kada i nakon produženja nema rezultata, mogu se odlukom i dogovorom izvoditi sedmerci, koji se tada izvode sukladno sportskom zakonu i pravilima.

Početak igre označava sudac koji svojim zviždukom označava početno bacanje, a kraj igre oglašava javni uređaj za mjerenje vremena ili mjeritelj vremena. Ukoliko postoje razlozi da javni uređaj ili mjeritelj ne mogu oglasiti kraj, sudac opet svojim zviždukom označava kraj igre.

Sredstvo koje se koristi za igranje rukometa je lopta. Rukometna lopta manjih je dimenzija od lopti koje se koriste u npr. nogometu i košarci. U većini slučajeva rukometna lopta izrađena je od kože ili umjetnog materijala. Lopta mora biti okrugla i površina joj ne smije biti sjajna niti skliska. Ovisno kako se dijele ekipe u rukometu, odnosno kako postoje kategorije ovisno o spolu i godinama igrača, tako postoji kategorizacija lopte po veličini (opsegu) i težini. Za vrijeme igre moraju biti na raspolaganju najmanje dvije lopte. Jedna se lopta koristi direktno za igru, a druga lopta se još zove i pričuvna lopta, koja stoji na zapisničkom stolu na raspolaganju ukoliko se i u jednom trenutku ukaže potreba za istom. Sudac je taj koji odlučuje kada se igra nastavlja s pričuvnom loptom, i mora zamijeniti lopte tako da ne oduzima vrijeme od aktivne igre i tako da zamjena lopti ne izazove ikakvu smetnju igračima.



Slika 5. Rukometni teren



Slika 6. Dimenzije rukometnih vrata



Slika 7. Rukometna lopta

5. OSNOVNA PRAVILA RUKOMETNE IGRE

Igrači u igri rukom dodiruju loptu i istu si međusobno dodaju kako bi u konačnici uputili šut prema protivničkom golu. Držeći loptu u ruci igrač može napraviti tri koraka, a svaki sljedeći korak može napraviti samo vodeći loptu odbijajući je od poda ili jednostavno dodati loptu svom suigraču. Svaki igrač kod hvatanja lopte istu može držati u rukama najviše tri sekunde. U toku igre igrači se slobodno kreću po cijelom terenu, osim po vratarevom prostoru. Vratarev prostor seže šest metara od gola do označene crte i vratar je jedini igrač koji smije stajati u tom prostoru. Ostali igrači smiju samo iznad tog prostora loptu pokušati uhvatiti ili dodati u skoku, tj. u letu.

Rukometna igra dijeli se na dvije faze: fazu napada i fazu obrane. U fazi napada formacija igrača dijeli se na lijevo/desno krilo, lijevi/srednji/desni vanjski i pivota – centar. Za fazu obrane postoji više načina formacije, za koje se igrači dogovore prije samog susreta. Jedna od formacija je šest igrača u ravnini ispred vratarevog prostora, drugi način formacije može biti pet igrača u ravnini i jedan ispred njih koji ometa protivničku ekipu koja je u tom trenu u fazi napada, treći način je četiri igrača u ravnini i dva koja ometaju protivničku ekipu. Uloga obrambenih igrača je da, u određenoj mjeri, ometaju protivničke napadače u pokušaju dodavanja lopte i šutiranja na gol. Svakako je važno naglasiti da gruba igra nije dozvoljena i da se svi nepropisani udarci sankcioniraju prekršajem.

Početno bacanje na početku utakmice izvodi ekipa koja je dobila ždrijeb i izabrala loptu, pri tome protivnička ekipa ima pravo izabrati stranu. Ukoliko ekipa koja je dobila ždrijeb izabere stranu, protivnička ekipa izvodi početno bacanje. Na početku drugog poluvremena ekipe mijenjaju stranu, a početno bacanje ima ekipa koja nije imala isto na početku utakmice. Utakmicu sude dva ravnopravna suca koja su odgovorna za bilježenje pogodaka, opomena, vremenskih kazni i diskvalifikacija. Za grubu igru koja se smatra prekršajem dodjeljuje se žuti ili crveni karton, isključenje na dvije minute i trajno isključenje. Kada je igrač isključen iz igre na dvije minute, njegova ekipa nema pravo zamjene istog sve dok traje kazna. Igrač mora biti diskvalificiran ukoliko se kazna isključenja na dvije minute tijekom igre ponovi tri puta.

Svi prekršaji u igri izvode se s mjesta gdje su počinjeni, osim ako je prekršaj počinjen u devetercu, tada se izvodi s isprekidane crte deveterca najbliže mjestu gdje je prekršaj napravljen. Sedmerac se izvodi ako je obrambeni igrač napravio prekršaj u vratarevom prostoru kada je bilo prilike za zgoditak. Za vrijeme izvođenja sedmerca svi obrambeni igrači moraju se nalaziti u prostoru deveterca dok jedan napadač šutira prema golu s označene linije za sedmerac (Udruga hrvatskih rukometnih sudaca, 2016). Pravila rukometne igre godinama se nadograđuju, poboljšavaju i nadopunjuju. Jedna od dopuna pravilima bila je ta da se vratar može koristiti kao sedmi igrač u polju, kao i da povrijeđeni igrač mora napustiti igralište u onom trenutku kada mu se pružila liječnička pomoć te da isti ne može biti vraćen u igru sve dok njegova ekipa ne odigra barem tri napada.

6. OSNOVNI ELEMENTI RUKOMETNE IGRE

Osnovni element rukometne igre je vođenje lopte. Vođenje lopte izgleda jednostavno, no to je jedan složeni element igre. Događa se da i vrhunski igrači pogriješe u vođenju lopte, a greške su još češće kod mlađih igrača. Zato je važno da trener pravilno podučava igrače vođenju lopte i da uporno zahtijeva pravilnu izvedbu. Lopta se vodi tako da je igrač u sniženom položaju, s lagano savijenim koljenima, iz zapešća mekano potiskuje prema podu. Nakon što se ista odbije od poda, svaki put treba smiriti silu odbijanja kako bi ponovo mekano loptu potisnuo prema podu. Važno je da je visina vođenja do visine pojasa igrača, te da ovisno o toj visini igrač koristi snagu potiskivanja lopte. Lopta se uvijek vodi uz tijelo, na lijevoj i na desnoj strani, ovisno koju ruku igrač koristi za vođenje. Zato je jedna od uloga trenera također da kroz razne vježbe koje se provode na treningu zahtjeva izvedbu istih s obje ruke. Mlađi igrači čine često grešku da udaraju po lopti, vode loptu ispred tijela, da ne rade jednaki omjer visine i snage vođenja i da ne vode loptu u sniženom položaju kao što je pravilo. Kako bi se lakše učilo vođenje lopte, na početku treninga trener može provoditi elementarne igre hvatanja i lovice s loptom koje će imati različite zadatke kroz koje će igrači razvijati vođenje lopte u svim smjerovima, korištenje obje ruke u vođenju lopte itd. Kroz te različite vježbe kod djece se razvija rad nogu, koordinacija i motorika. Jedno od važnijih pravila, kada je vođenje lopte u pitanju, je da u igri loptu treba voditi što manje; vođenje je opravdano samo u krajnjoj nuždi ili u klasičnom protunapadu (Radić, 2012)

Drugi element koji se koristi u rukometnoj igri je pobiranje lopte. Pobiranje lopte češće koriste mlađi igrači jer im lopta ispada iz ruku. Važno je da trener odmah na početku krene učiti mlađe igrače pravilnoj izvedbi pobiranja, s obzirom da su još mali i relativno niski što im dodatno olakšava izvedbu istog. Iako se ne čini, pobiranje lopte je iznimno koordinacijski zahtjevan tehnički element jer istovremeno sa saginjanjem tijela, igrač mora aktivirati i gornje i donje ekstremitete. Kod pobiranja noge su u raskoraku, savijene u koljenu skoro kao da će igrač napraviti čučanj, dok je gornji dio tijela savijen i pretklonjen naprijed, a ruke su istegnute prema tlu gdje se nalazi lopta.

Igrači mogu pobirati loptu na tri načina: objema rukama, jednom rukom ili bacanjem za loptom. Za igrače najsigurnije je koristiti klasični način pobiranja objema rukama, a da tada se lopta može pobrati i nathvatom i pothvatom. Jednom rukom lopta se pobire samo u slučaju kada se lopta sporije kreće ili čak miruje na tlu.

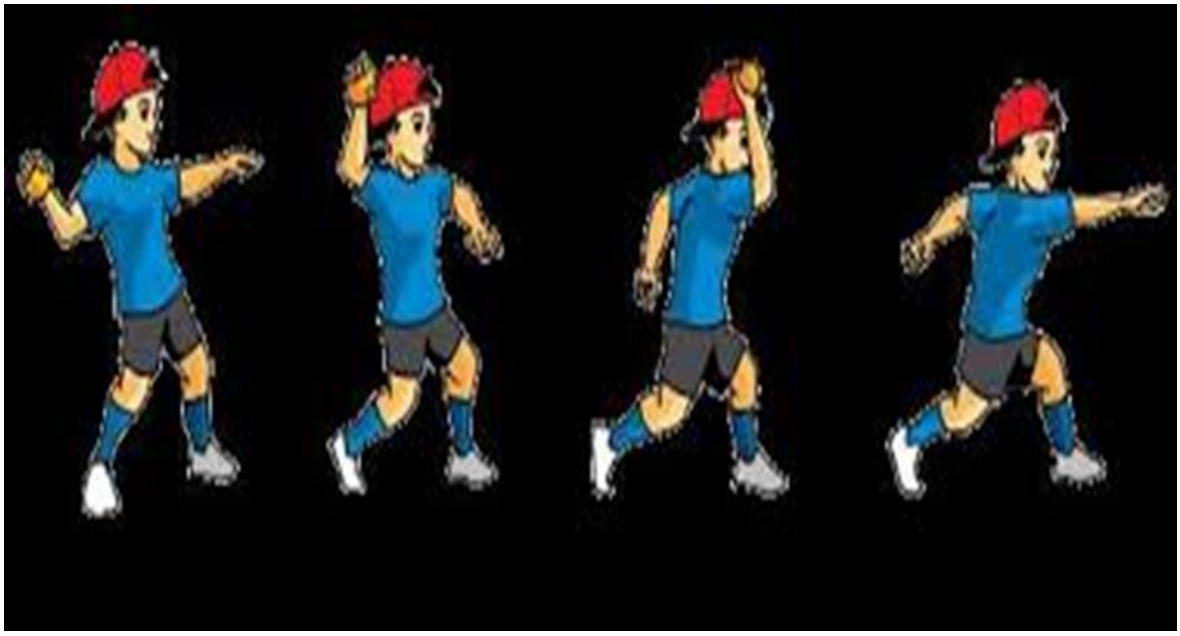
Bacanje za loptom dugo je godina u pravilima rukometne igre bilo zabranjeno zbog mogućnosti težih ozljeda kada se pretječe protivničkog igrača, no ponovo je dozvoljeno, što i dalje ne umanje činjenicu da je to jedan od opasnijih načina provedbe pobiranja lopte. Treći i četvrti osnovni elementi su dodavanje i hvatanje lopte. Kod hvatanja lopte važno je postaviti ruke na način da igraču lopta na ispadne prilikom hvatanja i da je u mogućnosti istovremeno pri hvatanju napraviti zamah lijevom ili desnom rukom, kako bi odmah dodao loptu suigraču ili gađao u gol. Primjer osnovnog načina hvatanja i dodavanja je u frontalnom položaju koji je lakše izvesti, no u samoj igri se rijetko koristi. U igri igrač mora znati uhvatiti loptu koja dolazi iz različitih smjerova i s različitih visina, stoga je važno da se na isti način provode vježbe na treningu. Također, nekad je igraču teško uhvatiti loptu koju je drugi igrač loše dodao, stoga je prvo zaustavlja jednom rukom, a tek onda pobire. Dodavanje i hvatanje su elementi igre koji zahtijevaju najviše uloženog truda da bi se besprijekorno savladali, iako su osnovni elementi. Uloga trenera je da od samih početaka da važnost što većem radu na razvijanju i savladavanju svih ovih osnovnih elemenata. Dobri igrači ove elemente moraju usvojiti do visokog stupnja kvalitete izvođenja relativno na početku svoje igračke karijere jer ukoliko se to ne dogodi, nedostatci i slabosti u izvođenju istih prate ih do kraja te iste karijere.



Slika 8. Vođenje lopte



Slika 9. Hvatanje lopte



Slika 10. Dodavanje lopte

7. UTJECAJ RUKOMETA NA DJECU

Rukomet kao sportska igra osigurava ravnomjeran tjelesni razvoj djeteta jer, kao što se već navodi u radu, utječe podjednako na sve velike mišićne skupine. S obzirom da igra zahtjeva kineziološku raznovrsnost, odnosno zahtijeva korištenje različitih kretnih struktura i time angažiranje podjednako svih dijelova tijela, osigurava razvoj svih mišića, kako ruku i nogu, tako i trupa. Rukomet je, gledajući na biološki rast i razvoj djeteta, idealan sport za mlađu djecu jer ne zapostavlja nijednu regiju tijela, a isto tako dominantno ne utječe ni na jednu mišićnu skupinu, tako da bi ostale bile u zaostatku. Dijete raznim kretanjima i skokovima razvija mišiće nogu, a raznim bacanjem i obrambenim djelovanjem razvija mišiće ruku, ramena i trupa. Rukometom se razvijaju i sve motoričke sposobnosti kod djeteta. Na sve motoričke značajke vrši pozitivan utjecaj. Dijete je stalno u pokretu u ograničenom prostoru, događaju se iznenadne situacije tijekom igre, u obrani ometa protivnika i često je tu pritisak nedostatka vremena. Svi ti faktori zahtijevaju brzinu, snagu, koordinaciju, agilnost, fleksibilnost, preciznost i ravnotežu. Igra proizvodi kod djeteta raznovrsne motoričke podražaje i time se unaprjeđuje motorički potencijal istog. Brzina je važna u kretanju s loptom i bez nje, agilnost zbog učestale promjene kretnji, koordinacija zbog manipulacije loptom, snaga kod odraza, preciznost kod udarca, itd. Uz motoričke sposobnosti, razvijaju se i funkcionalne sposobnosti zbog provedbe igre u aerobnim i češće u anaerobnim uvjetima. Dugotrajne aktivnosti manjeg i umjerenog intenziteta odvijaju se u aerobnim uvjetima, ali visokointenzivne kratke aktivnosti odvijaju se u anaerobnim uvjetima te izazivaju aktivaciju rezervi energije koje imamo u stanicama. Tijekom igre odvija se i mentalna aktivnost, što znači da igra angažira i mentalni potencijal. "Angažman umnog potencijala posebno je naglašen u fazi intenzivnog motoričkog učenja, savladavanja pravila igre, te u taktičkoj pripremi" (Rogulj i Foretić, 2007:16). Igrač mora biti stalno koncentriran kako bi savladao razne zahtjeve i akcije igre. Važno je nekad i detaljno upamtiti sheme i redoslijed kretanja lopte i igrača, stoga igra razvija prostorno i vremensko snalaženje igrača, brzinu njegove percepcije, odlučivanja i odabira rješenja. Rukometna igra potiče pozitivne emocije i djeci osigurava psihološku stabilnost. U današnje vrijeme kada se anksioznost javlja i kod mlađe dobne skupine, važno je znati da se ista smanjuje ukoliko djeca surađuju s igračima iz tima, bili oni njihovi vršnjaci ili ne, te kada se nalaze u promjenjivim situacijama. Također,

dinamičnost sporta i stalno kretanje kod djece smanjuje impulzivno i agresivno ponašanje, štoviše suradnja s drugom djecom potiče dijete da se "otvori" i razgovara o svojim problemima. Dijete, ukoliko ima takav problem, počinje shvaćati da njegovo ponašanje utječe direktno ili indirektno na druge, i teži tome da nauči kontrolirati osjećaje i mijenja sebe. U napetim trenutcima utakmice dijete se uči kontrolirati, kako emocije, tako i način na koji stres utječe na njega. Svi igrači trebali bi biti usmjereni na zajedništvo i međusobnu suradnju, a to podrazumijeva da i svaki igrač osjeća socijalnu odgovornost prema sportskoj grupi u kojoj se nalazi. Dijete uči da se njegova greška odražava na cijelu ekipu, ali i da se cijela ekipa treba truditi ispraviti tu grešku zajedno s njim. Stoga, djeca se u rukometu navikavaju na pružanje pomoći drugome, brže se socijaliziraju, društvenija su i lakše prihvaćaju činjenicu da postoje pravila kojih se moraju držati i da svi zajedno idu k istom cilju. Uz sve navedeno što rukomet razvija i na što sve pozitivno utječe važno je reći, da kao i svaki sport, sprječava veliki broj bolesti današnjice, pospješuje tijek liječenja već postojećih (sve češća šećerna bolest kod mlađe dobne skupine, pretilost kod djece itd.). "U dječjoj će duši, kao najveće bogatstvo i najljepše sjećanje, cijeli život ostati radost igre, kretanja, pobjede, druženja, prijateljstva i putovanja, onog što samo sport može pružiti." (Rogulj i Foretić, 2007:17).



Slika 11. Mlađa rukometna ekipa

8. ULOGA TRENERA

Razvoj djeteta ovisi o nasljednoj dispoziciji, o njegovoj samoaktivnosti i o okolini u kojoj živi. Gledajući na sve te faktore, može se reći da sportski trener ima veliku ulogu u razvoju ličnosti tog djeteta, odnosno mladog sportaša. Važno je istaknuti da, s obzirom da rukometu pristupa mlađa i srednja dobna skupina dječaka i djevojčica, u rukometnom timu trebaju raditi adekvatno educirane osobe koje posjeduju psihološka i pedagoška znanja koja isto tako znaju koristiti u radu s djecom. Važna uloga koju trener ima u životu mladog sportaša od njega iziskuje da bude pažljiv, strpljiv, srdačan, susretljiv, pozitivan i primjer svojim ponašanjem. Trener mora vjerovati u zajednički rad i uspjeh, zračiti radnom energijom kako bi to prenio na svoje igrače. U skladu sa svime, trener mora biti dobar učitelj koji je ujedno i dobar komunikator, stručnjak i odgojitelj. Komunikacija je uvijek temelj uspješnog rada i suradnje. Kako bi se postigao dogovor i razumijevanje, komunikacija uvijek mora biti dvosmjerna, a ne jednosmjerna. Često je slučaj da će sportaši reći da njihovi treneri ne prihvaćaju nijedan stav osim svog, također ni mišljenje ili sugestije igrača, ne dopuštaju izražavanje kreativnosti istih itd. Takvo ponašanje trenera pokazuje ustvari njegov karakter, to je teško mijenjati, ali pokazuje i to da je trener ustvari nestručan u tom području i u svakom slučaju bilo bi dobro izbjegavati konflikte. No, ukoliko je trener stručan u komunikaciji, znat će da će ista ovisiti o dobi igrača i da će se služiti jezikom koji je igračima razumljiv i da će terminologija biti poznata, razumljiva i dostupna. Znat će također prilagoditi svoj način govora, bit će jasan i dovoljno glasan, te kratak. Ovisno o dobi igrača prilagođavat će količinu informacija koje misli iznijeti, jer previše informacija odjednom može zbuniti i odraslog čovjeka. Kako bi se spriječila negodovanja njegovih sportaša, trener mora omogućiti postavljanje pitanja na koja će imati prave odgovore i znati objasniti nejasnoće svojim igračima. Za dobru komunikaciju potrebno je brinuti i o prostoru u kojem se odvija ista, klimatskim uvjetima, temperaturi i vlažnosti zraka. Nešto što se često zaboravlja, a važan je dio dobre komunikacije između trenera i igrača je to da trener mora iskreno brinuti o zdravlju svojih igrača, o tome koliko su motivirani i pripremljeni za trening ili utakmicu. Trener, da bi bio dobar trener, mora biti i stručnjak u svom poslu, a to se odnosi na sve trenere i sve sportove, a ne samo rukomet.

Biti stručnjak znači poznavati osnove teorije treninga, kineziološke metodike, sportske medicine, pedagogije i psihologije odgoja i obrazovanja, anatomije, fiziologije sporta i biomehanike. (Papić i Papić, 2012). Mora znati primijeniti sva znanja u radu s mladim sportašima jer se oni iz dana u dan mijenjaju, kao i njihov organski sustav i potrebe, te time sve to mora znati uskladiti sa zahtjevima rukometne igre. Uz teorijska znanja, dobrom treneru su potrebna i praktična znanja za demonstracije tehničkih i drugih elemenata rukometne igre i vježbi. Uz sva teorijska i praktična znanja, mora znati biti human i voljeti raditi s drugim ljudima, u ovom slučaju s djecom. Znati razumjeti, empatizirati i uočavati tuđe potrebe je svakako ključno u poslu trenera. Trener uz sve teorije i praktična znanja mora biti odgojitelj. Već je spomenuto kako trener mora biti primjer djeci, što znači da on ne može samo govoriti o odgoju, pričati o načelima poštenja, iskrenosti, uvažavanju i poštivanju drugih, ukoliko se i on sam tako ne ponaša. Svaki trener treba biti uzor svojim igračima time što je točan i discipliniran u izvršavanju svih svojih obaveza, time što uredno izgleda, što ima primjerene zahtjeve od svojih igrača i prilagođava svoju komunikaciju. Suprotno pozitivnoj strani uzora je i ono kada trener površno obavlja svoj posao, kada je neuredan, neodlučan, koristi uvredljive izraze u svojem svakodnevnom govoru, omalovažava druge osobe ili u najgorem slučaju konzumira alkohol i/ili drogu. Također, trener mora imati autoritet nad svojim igračima, onaj pozitivan i primjeren autoritet, koji ukoliko izostaje, ruši ulogu odgojitelja. Autoritet stječe svojim vanjskim izgledom, držanjem, tjelesnim sposobnostima, tehničkim znanjima rukometne igre i radom na treningu, koji počne i završava u dogovoreno vrijeme i u kojem su uloge jasne (Rogulj i Foretić, 2007). Atmosfera treninga uvijek će ovisiti o treneru, njegova je uloga održavati ugodno ozračje u prostoru i među igračima, mora također biti spreman razumjeti sve igrače, njihove potrebe i njihov način života van sporta. Prilagođavati uvjete rada ovisno o obvezama, prigodama, aktivnostima koje djeca imaju u školi ili izvan nje, a koje direktno nisu povezane s rukometom. Pravičnost, dosljednost, tolerantnost i blagonaklonost jedni su od faktora koje trener mora imati prema svakom djetetu, posebno prema djeci sa smanjenim tehničkim i fizičkim mogućnostima.

8.1. SURADNJA TRENERA I RODITELJA

Čini se da je lako uspostaviti suradnju između dvije strane koje imaju zajednički cilj, a to je dobrobit djeteta, no to se samo čini. Suradnja između trenera i roditelja razlikuje se ukoliko uspoređujemo vrijeme nekad i vrijeme danas, a opet nema neke značajne razlike, niti u pozitivnom, niti u negativnom smislu. Činjenica je da često možemo vidjeti kako roditelji s tribina, za vrijeme treninga ili utakmice, viču na sve redom. Ukoliko se ne ostvaruje njihov cilj krivi su svi: sudac, trener, suigrači, protivnička ekipa, njihov trener, roditelj na tribini pored, pa čak i njegovo vlastito dijete. Naravno, nisu svi roditelji takvi, ali nažalost velika većina je. Većina roditelja sport gleda samo kroz pobjedu, opsjednuti su da je baš njihovo dijete budući vođa reprezentacije, a ustvari tu istu djecu samo koriste kao predmet preko kojeg će ostvariti svoje ambicije, neke svoje neostvarene želje iz djetinjstva, mladosti. Ambicija prelazi granice kada, kao što se zna često događati, ti isti roditelji tjeraju svoje dijete da bolesno ili povrijeđeno odradi trening ili utakmicu, prate to isto dijete gdje god odlazi sa svojom ekipom na utakmice, počinju se miješati u rad trenera i dobacuju komentare tijekom treninga ili utakmica. Takvi roditelji također su oni koji smatraju da njihovo dijete mora trenirati i oni koji smatraju da je novac velika i ključna karika u tome. Ponašanje roditelja odražava se na dijete jer takva djeca postaju grubi igrači, podmuklo guraju protivnike, sebični su individualisti, psuju i viču pri svakoj sudačkoj odluci koja nije donesena u njihovu korist. Način takvog ponašanja roditelja i djece ruši prvobitni cilj rukometa i sporta općenito, a to je da se djeca odgajaju u sportskom duhu bez pritiska za stvaranjem velikih rezultata. Trener je taj koji mora zauzeti čvrsti stav kad je u pitanju suradnja i odnos s roditeljima svojih igrača. Ne smije nipošto dopustiti diskriminaciju među djecom, niti subjektivno donositi kriterije prema istoj. Nijedno dijete u ekipi ne bi smjelo biti privilegirano niti se odvajati od ostale djece. Trener je dužan potruditi se ostvariti dobru komunikaciju s roditeljima koja će biti usmjerena na odgoj i obrazovanje njihovog djeteta, njegovu dobrobit i zdravlje, a ne na rukometnu strukturu. Roditelji moraju biti upućeni u specifičnosti rukometne igre i informirani o zdravstvenom stanju svojeg djeteta od strane trenera, te ukoliko se za tim ukaže potreba, trener taj koji će savjetovati roditelje o usvajanju higijenskih i prehrambenih navika van rukometnog terena. Uloga roditelja je da podrže dijete u želji za bavljenjem ovim sportom, da nagrade i veličaju svaki njegov pokušaj i uspjeh bez obzira na krajnji rezultat.

"Sport mora povezivati i oplemenjivati ljude, stvarati prijateljstva za cijeli život, unaprjeđivati zdravlje i kvalitetu života, pripremiti djecu za životna iskušenja, formirati radne navike, učiti ih razumijevanju, poštivanju pravila itd" (Rogulj i Foretić, 2007:27) Prave vrijednosti sporta roditelji trebaju prepoznati kako bi ih poticali i zajedno s djetetom i njegovim trenerom razvijali. Sukladno tome, jako je važno da roditelj prisustvuje treningu i utakmici svojeg djeteta jer ga na taj način upoznaje i uviđa njegovo ponašanje, ali ne smije se miješati u rad njegovog trenera. Roditelj misli da svojim miješanjem čini dobro, no nije svjestan da ruši autoritet tog istog trenera u očima djece. Kada roditelji zajedno s trenerom ne komentiraju odluke sudaca, plješću dobrim potezima i sportskom ponašanju svakom djetetu, bez obzira u kojoj ekipi igra, pomažu svakom djetetu da bude bolji sportaš, a i osoba u cjelini.



Slika 12. Pozitivna vrijednost rukometa

9. ŠKOLA RUKOMETA

Postoji više razloga zašto bi netko osnovao školu rukometa, a svaki osnivač ima svoje osobne interese u tom osnivanju. Postoje tri razine interesa za takvom organizacijom: širi društveni interes, uži sportski interes i privatni poslovni interes. (Rogulj i Foretić, 2007). Svaki interes ima svoj organizacijski model, odnosno vrstu organizatora koji će osnovati školu rukometa. Kada govorimo o širem društvenom interesu mislimo na državne, županijske ili gradske škole koje osnivaju rukometni ili sportski savez u svrhu unapređivanja zdravlja i sposobnosti djece te u svrhu razvoja rukometa na njihovom području. Uži sportski interes imaju škole koje organiziraju sportske učeničke klubove u svrhu proširenja ponude škole, te za reprodukciju igračkog kadra. Privatni i poslovni interes imaju privatne rukometne škole kojima je cilj ostvarivanje profita. U svim društvenim uređenjima sport je na visokom mjestu kada govorimo o ulaganjima, jer su ljudi shvatili da sve uloženo u sport vrijedi i vraća se kroz druge faktore: zdravlje, vitalnost i zadovoljstvo svih ljudi u društvu. No, ulaganje u sport nije u svim mjerama jednako u društvu.Trebalo bi ulagati više u dječji i školski sport te u objekte u kojima se isti može provoditi. Također je tada potrebno ulagati i u edukaciju stručnjaka za to područje. Sport djece i mladih u svakoj državi bi trebao biti prioritet, ukoliko država želi skrbiti za zdravlje i prosperitet djece. Trenutno na području Hrvatske više djeluju privatne organizacije u vidu škole rukometa kojima je cilj ostvarivanje profita, a manje je državnih organizacija kojima je cilj unapređivanje zdravlja i sposobnosti djece. Kako bi se škola rukometa mogla osnovati moraju se zadovoljavati materijalno-tehnički uvjeti i osnivač mora imati financijske prihode za organizaciju i stručni tim koji će sudjelovati u radu škole. Osnova organizacije, ako govorimo o materijalno-tehničkim uvjetima, je raspolaganje adekvatnim prostorom za provedbu programa škole rukometa. U ljetnim i proljetnim mjesecima škole se mogu koristiti vanjskim, gradskim prostorima i igralištima, no u zimskim i jesenjim mjesecima, ukoliko se želi održati kontinuitet rada škole, potrebna je sportska dvorana za odvijanje aktivnosti. Raspored sportske dvorane i ponuđeni termini koji se nude organizaciji moraju biti u ono vrijeme kada djeca nemaju školske obveze i u mogućnosti su prisustvovati sportskim aktivnostima. Organizator škole rukometa trebao bi omogućiti kvalitetom i kvantitetom opremu za rad: dovoljan broj lopti, marker-dresove, plastične čunjeve i prepone, vijače, palice, teniske loptice itd.

Uz tu opremu, za vježbanje i pripremanje potreban je niz sprava koje se mogu nalaziti u dvorani čime se olakšava organizacija rada. Kada se govori o financiranju škole rukometa, osnivač bi mogao imati prihode iz tri različita izvora: članarine polaznika škole, donacije iz gradskog/županijskog proračuna i sredstva od sponzorstva i marketinške aktivnosti. Prihodi od članarine polaznika ne mogu biti primarni izvor prihoda zato što se ne može znati unaprijed broj polaznika, niti taj broj može ostati isti (djeca se mogu ispisati ukoliko imaju svoje razloge za to). Članarina ne bi smjela biti previsoka jer se radi o djeci, i samim time ne bi bilo dovoljno samo članarinom financirati rad škole. Prihodi od članarine trebali bi služiti kao sekundarni prihodi za održavanje nekih dodatnih aktivnosti, odlazak na putovanja ili natjecanja, plaćanje honorara trenerima, organizacije turnira itd. Svaki grad i županija raspolažu određenim financijskim sredstvima koje mogu donirati sportskim djelatnostima s tog područja. Zato škola rukometa mora prije početka nove aktivne godine imati plan za određene projekte ili radove koje želi provoditi, kako bi plan mogli prikazati unaprijed i za njega dobiti određena financijska sredstva. Prihodi od sponzorstva traže izdvajanje vremena od osnivača da se raspita o tvrtkama i organizacijama koje su voljne nepovratno ulagati u njegovu školu rukometa, dok osnivač reklamira njihov rad kroz svoje aktivnosti. Takvi prihodi služe kao dodatni izvor i koriste se za obnavljanje opreme, organizacije različitih turnira i sl. Da bi škola rukometa dobro funkcionirala, potrebno je da su u rad škole uključene isključivo stručno educirane osobe, ne samo iz područja rukometa, nego i drugih društvenih područja. Školi je potreban liječnik koji će brinuti o zdravlju djece i osoblja, psiholog, ekonomist i dr. Ipak najveću ulogu ima trener jer je u neposrednom kontaktu s djecom i njegova stručna sposobnost je od presudnog značaja.

9.1. CILJEVI I ZADAĆE

Kako bi se škola rukometa osnovala, neovisno o cilju osnivanja, mora zadovoljavati osnovne zadaće škole: odgojne, obrazovne, zdravstveno-higijenske i antropološke zadaće. Odgojna zadaća škole rukometa je formirati cjelokupnu ličnost mladog sportaša. U današnje vrijeme je to iznimno važno jer se događa da u nekim obiteljima izostaje odgojna funkcija iste.

Zbog toga škola rukometa treba osigurati okružje u kojem će dijete biti sretno i ispunjeno, steći svoj stav, naučiti vrijednosti i radne navike.

Odgojna zadaća je da dijete nauči biti odgovorno, tolerantno i da nauči uvažavati različitosti među ljudima, pa tako razviti svijest da je lijepo raditi u grupi i da se možeš lijepo osjećati ako tvoj rad pripomogne cijeloj skupini. Djecu treba poticati na urednost, kulturu i pristojno ponašanje, kulturnu komunikaciju, poštivanje starijih osoba. Prednost svega je što su djeca mlađe dobi naglašeno podložna učincima odgoja i obrazovanja u njihovom okruženju. Trenerova je zadaća svaki dan u radu s djecom poticati toleranciju, suradnju, uvažavanje, disciplinu, strpljenje, pomaganje, samostalnost i kreativnost itd. Djeca moraju naučiti da se jednako trebaju odnositi prema svima, s poštovanjem i pažnjom. Za razliku od odgojnih zadaća, kroz obrazovne zadaće djeca aktivno sudjeluju u „motoričkom“ obrazovanju. Glavna biotička motorička znanja koju djeca najviše usvajaju jer su najzastupljenija u rukometu su trčanje, skokovi i bacanje. Međutim u rukometu djeca uče i usvajaju specifična motorička znanja s loptom i bez nje kao što je šutiranje, fintiranje, blokiranje itd. Usavršavaju motoričke programe i time obogaćuju i uvježbavaju motorička znanja. U obrazovne zadaće spadaju i teorijska znanja iz sporta: pravila i propozicije, povijest, tehnike i taktike rukometne igre, koja također djeca moraju temeljito naučiti kako bi stasali u kvalitetne igrače. Zadaća trenera je da svako dijete dobije potrebne informacije, a da se pritom uvažavaju sposobnosti svakog djeteta individualno. Jedna od obrazovnih zadaća je i da djeca kroz teorijski dio dobiju znanja o utjecaju sporta na čovjekovo zdravlje, koje su korisnosti svakodnevnog tjelesnog vježbanja i koje su to pravilne prehrambene navike kojih bi se trebali držati svi ljudi, a ne samo aktivni sportaši. Među osnovnim zadaćama škole rukometa nalaze se i zdravstveno-higijenske zadaće. Svaka sportska škola mora težiti tome da pomogne svakom djetetu razviti svijest o važnosti zdravlja i važnosti očuvanja i brige o istome. Sukladno tome, trener je primjer svojim igračima, on svojim osobnim primjerom potiče djecu na osobnu higijenu, razvijanje navike vježbanja u sportskoj odjeći i obući, održavanje higijene time što će tu istu sportsku odjeću nakon treninga zamijeniti čistom i suhom odjećom. Škola mora imati organizirane redovite sistematske preglede svojih igrača i osoblja, te trener mora biti upućen u zdravstveno stanje svakog djeteta u ekipi i znati za eventualne zdravstvene poteškoće.

Roditelji su dužni odmah pri upisu donijeti liječničku potvrdu o sposobnosti djeteta za bavljenjem sportom, u ovom slučaju rukometa, te prijaviti ako postoje zdravstvene poteškoće koje bi se mogle pogoršati na određeni način.

Na prvom sastanku koji trener održi sa svojim novim polaznicima mora naglasiti da poslije treninga trebaju oprati ruke i umiti se, istuširati se i naglasiti koliko je važno osušiti kosu prije izlaska iz dvorane, obuti i obući suhu obuću i odjeću, te održavati red i čistoću u svlačionici gdje zajedno borave. Kroz zdravstveno-higijenske zadaće djeca moraju naučiti da je njihovo zdravlje važnije od treniranja rukometa, ali da pravilno treniranje i higijena doprinose njihovom zdravlju (Rogulj i Foretić, 2007). Uz sve ove zadaće, rukometna škola dužna je poticati svestrani razvoj i unaprjeđenje cjelokupnog antropološkog potencijala svakog djeteta. Djeca kroz treniranje i rad razvijaju niz motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, pravilno se tjelesno razvijaju, unaprjeđuju svoju mentalnu sposobnosti, aktivira im se razvijanje pozitivnih emocija uz istovremeno potiskivanje negativnih, te se lakše socijalno adaptiraju u skupine. Kroz rukomet formira se zdrava, zadovoljna i cjelovita mlada osoba.

9.2. ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE DJECE

Škola rukometa trebala bi okupljati djecu u dobi od 9 do 10 godina, uz naznaku da bi bilo poželjno da su ta djeca prošla program "mini" rukometa u dobi od 7 do 8 godina. Razdoblje između devete i desete godine djeteta događa se relativno jednak i usporen rast i razvoj. Prosječno dijete može povećati visinu do 6 cm, a težinu oko 3 kilograma (Rogulj i Foretić, 2007). Iznimka tome su djeca koja u to vrijeme prolaze kroz pretpubertetsku ili pubertetsku fazu, čime djeca prolaze kroz brži biološki razvoj što nekad može izazvati veća povećanja u visini i težini djeteta. Sukladno tome, to je razdoblje koje je najpogodnije za treniranje, jer djeca najbolje prihvaćaju i podnose opterećenja. Također, u dobi od devete do desete godine kod djece su velike mišićne skupine razvijenije od malih, dišni sustav je u fazi razvoja i aerobni kapacitet djece je pogodan za većinu aktivnosti, ali anaerobni kapacitet nije zbog niske tolerancije na akumulaciju mliječne kiseline. Kosti, mišići, zglobovi i ostale meka tkiva kod te djece su podložnija ozljedama, mišićna jakost je mala, ligamenti u toj fazi postaju snažniji, ali završetci kostiju su još uvijek mekani poput hrskavica.

Dječaci te dobi veće su građe od djevojčica i imaju veću količinu mišićnog tkiva. Kod uspoređivanja motoričkih sposobnosti kod dječaka i djevojčica, dječaci su ipak dominantniji u snazi, brzini i izdržljivosti, a djevojčice su dominantnije u fleksibilnosti i ravnoteži.

Trener bi trebao veću pažnju u treningu posvetiti koordinaciji, brzini, preciznosti, ravnoteži, agilnosti i fleksibilnosti. Sve te motoričke sposobnosti određene su nasljeđem i teže se može utjecati na njih kroz trening stoga ih je potrebno razvijati od samog početka i u što ranijem dječjem razvoju. Kao što je već navedeno, aerobni kapacitet u tom razdoblju je pogodan za razvijanje i na tome treba raditi s djecom, dok ne treba pretjerivati u visokointenzivnim aktivnostima zbog nedovoljno razvijenog anaerobnog kapaciteta. Jednako kao što ne treba pretjerivati u visokointenzivnim aktivnostima, ne bi se smjelo naglašeno raditi na razvoju snage s vanjskim opterećenjima, to dolazi na red tek u kasnijem uzrastu. Djeca u toj dobi nalaze se u egocentričnom stadiju psihosocijalnog razvoja, imaju svoje poimanje i objašnjenje stvarnosti, misle da su oni najbitniji itd. Ne mogu dugo biti koncentrirani i održavati pažnju zbog čega im je iznimno teško dugo sjediti i slušati, stoga trener treba kratko i jasno govoriti. Jedno od ključnih faktora u ovom razdoblju, a koje treba razgovorom i različitim metodama rada poticati, je činjenica da djeca te dobi nemaju razvijen osjećaj za kolektiv, već svako dijete teži samoisticanju i individualnosti. I dječaci i djevojčice svoje socijalne potrebe zadovoljavaju igrom, međutim nemaju još potrebu za grupnim povezivanjem. Dječaci za razliku od djevojčica imaju potrebe za fizičkim dokazivanjem i vođenjem, dok djevojčice imaju potrebu za emocionalnim dokazivanjem i veću motivaciju za umnim aktivnostima.

10. ZAKLJUČAK

Rukomet je sport koji omogućava djetetu prirodno razvijanje njegovog talenta, učenje tehničkih elemenata različitim metodama, te omogućava razvoj psihomotoričkih sposobnosti, znanja, kreativnosti i osobina. Sport koji se kroz povijest razvijao minimalno u tehnikama i načinu igre, ali uvijek imao glavni cilj, a to je da se igra s ljubavlju. Sve se mijenja, svaki dan doživljavamo nove promjene, pa tako se mijenjaju i djeca svakom novom generacijom. Treniranje djece mora biti osmišljeno, uz sve značajke i faktore, kako bi bilo kvalitetno. Treniranje djece ne smije biti forsiranje, već smišljen proces vježbanja koji će adekvatno utjecati na cjelokupni razvoj djeteta. Trener je ključna osoba u cijelom tom procesu, on treba poznavati razvojne faze djeteta, ne smije požurivati djecu u učenju, nego biti vrijedan i dosljedan. Djeca se, uz tehnike igranja, uče i životnim zadaćama koje ih kasnije formiraju u zdravu, zadovoljnu i cjelovitu osobu. Period bavljenja sportom najljepši je period djetinjstva. Sport svakom djetetu uvelike pridonosi poboljšanju zdravlja i kvalitetno okupira njegov život. Uz školske aktivnosti i treninge svaki dan djeteta je kvalitetno ispunjen, nema gubljenja vremena niti provođenja previše istog koristeći se raznim tehnološkim i informatičkim uređajima; Tv, mobitel, tablet, igraće konzole ..., što je veliki problem djece sadašnjice. Vikende djeca provode putujući i igrajući utakmice po različitim gradovima, osim kad igraju u svojem gradu. Na tribinama su tada njihovi članovi obitelji koji ih bodre i navijaju. Problem sadašnjice je takav da obrazovni sustav puno traži od djece i često se dogodi da djeca više ne mogu usklađivati školske obaveze sa treninzima i utakmicama pa nažalost odustanu od aktivnog bavljenja sportom. Uloga roditelja i trenera je da pomognu djetetu da uskladi obaveze i kvalitetno organizira svoje vrijeme. Svako iskustvo bavljenjem sportom, u ovom slučaju rukometom, od velikog je značaja svakom djetetu kroz osnovnu, srednju školu pa i fakultet. Primjeri djeci trebali bi biti odgojitelji, kasnije učitelji i profesori. Fizička aktivnost je važna za djecu od najranije dobi, odnosno već od vrtića. Možda nam se čini da su djeca vrtićke dobi malena, i jesu za neke elemente određenih sportova, ali nisu za svakodnevnu fizičku aktivnost i provođenje tjelesne i zdravstvene kulture u organiziranim prostorima vrtića, ili uz dovoljnu maštu i organiziranost odgojitelja na vanjskim prostorima vrtića ili okolice.

11 LITERATURA

KNJIGE:

1. Radić, N. (2012.) Rukomet – od početnika do vrhunskog igrača. Zagreb: Nikola Radić (vlastita naklada) i RD Ribnica Riko hiše.

2. Papić, M. i Papić, R. (2012.) Učenje kreativnosti u sportu. Zagreb: Vlastita naklada – Marija i Robert Papić.

3. Kramer, F. i Pinević, D. (2010.) Hrvatski rukomet/Croatian handball. Zagreb: Topical.

4. Rogulj, N. i Foretić, N. (2007.) Škola rukometa. Split: Znanstveno-sportsko društvo Grifon.

5. Dervoz, S., Gavran, M., Radovčić, J. i Čabaravdić, A. (2004.) 50 godina rukometa na Bujštini. Umag: Ženski rukometni klub Umag, Odbor za proslavu 50. obljetnice rukometa na Bujštini.

INTERNET STRANICE:

1. Hrvatski rukometni savez/Udruga hrvatskih rukometnih sudaca (2016.) Pravila rukometne igre. - http://www.zrsizp.hr/dokumenti/Medunarodna%20pravila%202016-1.1.pdf?fbclid=IwAR1pOvFQ1Ztb7KAEc2FKpM_Sgp8N-TnPrm_IV1mpyE56kM6TIICv2cKyBrE (preuzeto: 05.10.2019.)

SLIKE:

Slika 1. Raffball - https://api.europeana.eu/api/v2/thumbnail-by-url.json?size=w400&type=IMAGE&uri=http%3A%2F%2Fmuseum.zib.de%2Fsgml%2Feuimg.php%3Fimg%3Dspp03675 (preuzeto: 17.10.2019.)

Slika 2. Hazena - http://proleksis.lzmk.hr/slike1/he4_0730.JPG (preuzeto: 17.10.2019.)

Slika 3. Srednjoškolci na igralištu (1936.godina) - http://www.hrvatskareprezentacija.hr/wp-content/uploads/2016/12/big_ekipa-I-realne-gimnazije.x50812.jpg (preuzeto: 17.10.2019.)

Slika 4. Logo Hrvatskog rukometnog saveza - https://yt3.ggpht.com/a/AGF-l7-rJfDKKiRorvqczq8dyXGkU4UlEr6v03Bmpg=s900-c-k-c0xffffffff-no-rj-mo (preuzeto: 17.10.2019.)

Slika 5. Rukometni teren – https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/8/87/Handball.png (preuzeto: 17.10.2019.)

Slika 6. Dimenzije rukometnih vrata - https://i.pinimg.com/originals/75/b2/74/75b27427fc904bbca256cc7c01fcc4e2.jpg (preuzeto: 17.10.2019.)

Slika 7. Rukometna lopta - https://mateanewsblog.files.wordpress.com/2019/05/rukomet_lopta-990x742.jpg (preuzeto: 17.10.2019.)

Slika 8. Vođenje lopte - https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQ-jpKehnyubHw216bj6QgZS52uURRHhWurfhKfP5En_3eA53iq (preuzeto: 18.10.2019.)

Slika 9. Hvatanje lopte - https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTVAV6lBXKxs90fE5rr6XEEVwUjHe2Ag4U43jmJgxIlQRZFBgdI (preuzeto: 18.10.2019.)

Slika 10. Dodavanje lopte - https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcRnK0QhJAYN-M3JYoFcK6k8mei3TPf2LzQ7JmJRVwBRlCzYxD6I (preuzeto: 18.10.2019.)

Slika 11. Mlađa rukometna ekipa - https://live.staticflickr.com/2553/5824666589_f0c8b48718_b.jpg (preuzeto: 18.10.2019.)

Slika 12. Pozitivna vrijednost rukometa - https://rkvardar.mk/files/styles/article/public/article/2017/12/11/rakometot-go-sakaat-kolku-mama-i-tato-15079.jpg?itok=AtOxf46v (preuzeto: 18.10.2019.)

12. SAŽETAK

Rukomet je jedna od najpopularnijih igara koja se igra po cijelom svijetu. Cilj igre je jednostavan: postići što više, a primiti što manje zgoditaka. Rukometna igra sadrži, za razliku od drugih sportova, sve oblike kretanja: trčanje, skakanje, padanje, kotrljanje i bacanje. Povijest rukometa seže još iz Antike, a igra koja je prva sličila rukometu pojavila se u Njemačkoj. Po rezultatima, u Hrvatskoj, rukomet je najuspješniji i najtrofejniji sport. Početak igranja rukometa u Hrvatskoj krenuo je 1930. godine u Varaždinu, a tri godine kasnije u Zagrebu. Nakon što je skupina zaljubljenika osnovala Rukometni savez Hrvatske koji je dosta godina uspješno djelovao, 1992. mijenja ime u Hrvatski rukometni savez i postaje član Europske rukometne federacije. Teren za igru ima dimenzije 40 metara dužine i 20 metara širine. Pravokutne dimenzije tog terena dijele se na dva vratareva prostora i polje za igru. Sredstvo koje se koristi za igru je rukometna lopta. Lopta je manjih dimenzija nego nogometna i košarkaška lopta, izrađena je od kože ili umjetnog materijala. Osnovni elementi igre su vođenje, pobiranje, dodavanje i hvatanje lopte. Rukomet osigurava ravnomjeran tjelesni razvoj djece jer utječe podjednako na sve mišićne skupine. Trener ima veliku ulogu u razvoju ličnosti mladog sportaša, stoga treba posjedovati psihološka i pedagoška znanja. Suradnja trenera i roditelja osigurava razvoj djeteta u boljeg sportaša i osobu u cjelini. Škola rukometa okuplja djecu u dobi od devete do desete godine. Škola treba zadovoljavati sve uvjete potrebne za rad i osnovne zadaće: odgojne, obrazovne, zdravstveno-higijenske i antropološke. Kroz rukometnu školu djeca dobiju teorijska i praktična znanja o sportu, ali također stječu životne i radne navike.

Ključne riječi: rukomet, sport, Rukometni savez, teren, igra, lopta, sportaši

13. SUMMARY

Handball is one of the most popular games played around the world. The goal of the game is simple: get as many goals as possible and receive as few goals as possible. Handball game, unlike other sports, has all forms of movement: running, jumping, falling, rolling and throwing. The history of handball goes back to antiquity, and the game that first resembled handball appeared in Germany. According to the results, in Croatia, handball is the most successful and trophy sport. The beginning of handball in Croatia started in 1930 in Varaždin, and three years later in Zagreb. After a group of enthusiasts founded the Croatian Handball Federation, which has operated successfully for many years, in 1992 it changed its name to the Croatian Handball Federation and became a member of the European Handball Federation. The playground measures 40 meters in length and 20 meters in width. The rectangular dimensions of the pitch are divided into two goalkeeper spaces and a playing field. The medium used for the game is a handball. The ball is smaller than a football and basketball, made of leather or plastic. The basic elements of the game are guiding, picking, adding and catching the ball. Handball ensures that the physical development of children is balanced as it affects all muscle groups equally. The coach has a great role to play in the development of the young athlete's personality, so he / she should have psychological and pedagogical knowledge. The cooperation of coaches and parents ensures the development of the child into a better athlete and the whole person. Handball school brings together children from the age of nine to ten. The school should meet all the conditions necessary for work and basic tasks: educational, educational, health-hygienic and anthropological. Through handball school, children gain theoretical and practical knowledge of sports, but also acquire life and work habits.

Keywords: Handball, Sport, Handball Federation, Terrain, Play, Ball, Athletes