Škola rukometa

Topčić, Andreja

Undergraduate thesis / Završni rad

2016

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:137:064628

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 znanosti

ANDREJA TOPČIĆ

ŠKOLA RUKOMETA

Završni rad

Pula, listopad, 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

ANDREJA TOPČIĆ

ŠKOLA RUKOMETA

Završni rad

JMBAG: 0303046874, izvanredni student
Studijski smjer: Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

Predmet: Kineziološka metodika
Znanstveno područje: Društvene znanosti
Znanstveno polje: Kineziologija
Znanstvena grana: Kineziološka edukacija
Mentor: doc.dr.sc.Iva Blažević

Pula, listopad, 2016.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Andreja Topčić, kandidat za prvostupnicu 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.

Studentica

_____

U Puli, _____, _____ godine

IZJAVA

o korištenju autorskog djela

Ja, *Andreja Topčić*, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom *Škola rukometa,* 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 s 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, _____

Potpis

_____

SADRŽAJ

1. UVOD ……. 6

2. POVIJEST I PRAVILA RUKOMETNE IGRE ……. 8

3. ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE DJECE U ŠKOLI RUKOMETA……. 11

4. OSNOVNI ELEMENTI RUKOMETNE IGRE ……. 13

4.1. STAVOVI BEZ LOPTE …….. 13

4.2. STAVOVI S LOPTOM …… 13

4.3. KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE …….. 14

4.4. SKOKOVI ……. 14

4.5. PRIZEMLJENJE AMORTIZACIJOM U UPOR LEŽEĆI …… 15

4.6. BLOK LOPTE ……. 15

4.7. DRŽANJE LOPTE …….. 15

4.8. HVATANJE LOPTE …… 16

4.9. POBIRANJE LOPTE …….. 17

4.10. DODAVANJE LOPTE …….. 18

4.11. ŠUTIRANJE LOPTE …… 18

4.12. TEHNIKA KRETANJA VRATARA ……. 19

4.13. OSNOVNI STAV VRATARA ……... 19
5. ELEMENTARNE IGRE U RUKOMETU ……. 20
5.1. ELEMENTARNE IGRE ZA KOORDINACIJU …… 20
5.2. ELEMENTARNE RUKOMETNE IGRE ZA KOORDINACIJU ……. 20
5.3. VJEŽBE ZA KOORDINACIJU RUKOMETAŠA …… 21
5.3.1. VJEŽBE ZA KOORDINACIJU RUKU ……..…… 21
5.3.2. VJEŽBE ZA KOORDINACIJU NOGU I VJEŽBANJE RITMA.. 21
5.3.3. VJEŽBE ZA KOORDINACIJU ČITAVOG TIJELA ……. 21
5.3.4. VJEŽBE SPECIFIČNE KOORDINACIJE RUKOMETAŠA ….. 22
5.3.5. VJEŽBE VOĐENJA LOPTE ……. 22
5.3.6. VJEŽBE HVATANJA I BACANJA …….. 22
5.3.7. VJEŽBE ŠUTIRANJA NA VRATA …….. 23
6. ULOGA TRENERA …….. 24
6.1. TRENER KAO KOMUNIKATOR ……. 24
6.2. TRENER KAO STRUČNJAK …… 25
6.3. TRENER KAO ODGAJATELJ ……. 26
6.4. SURADNJA TRENERA I RODITELJA ……... 26
7. RAD ŠKOLE RUKOMETA …….. 29
7.1. ANIMIRANJE I PRIKUPLJANJE DJECE …….. 29
7.2. EVIDENCIJA POLAZNIKA ŠKOLE RUKOMETA ……. 30
7.3. ULAZNA SELEKCIJA …….. 30
7.4. MORFOLOŠKE ZNAČAJKE …….. 31
7.5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI …….. 31
7.6. IZLAZNA SELEKCIJA …….. 32
7.7. BAZIČNE ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE …… 32

7.8. OSTALE BAZIČNE ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE …… 34
7.9. SPECIFIČNE ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE ……..…… 35
7.10. UTVRĐIVANJE USPJEŠNOSTI POLAZNIKA …… 35
7.11. KVALITETA I BRZINA USVAJANJA SPECIFIČNIH MOTORIČKIH ZNANJA …….. 36
7.12. SITUACIJSKA UČINKOVITOST NA UTAKMICI …… 36
7.13. EKSPERTNI DOJAM …….. 37
8. PROGRAMIRANJE STRUČNOG RADA ŠKOLE RUKOMETA ..……. 38
8.1. TRENAŽNO-EDUKACIJSKI PROGRAM …… 38
8.2. NATJECATELJSKI PROGRAM ……... 38
8.3. DOPUNSKI PROGRAM …… 38
8.4. PROGRAM POJEDINAČNIH TRENINGA …….. 38
8.5. UVODNI DIO TRENINGA ……. 38
8.6. PRIPREMNI DIO TRENINGA …….. 39
8.7. GLAVNI DIO TRENINGA …….. 39
8.8. ZAVRŠNI DIO TRENINGA …… 39
8.9. OSNOVNA METODIČKA NAČELA I PRINCIPI U RADU S DJECOM 40
9. MINI RUKOMET 43
9.1. PRAVILA IGRE MINI RUKOMETA …… 43
10. ZAKLJUČAK …… 45
11. LITERATURA …… 46

1. UVOD

Sport je dragocjena i nezaobilazna pomoć u odgoju svakog čovjeka. Upoznavati sebe i druge, naučiti se biti s drugima, međusobno se poštovati - najlakše je kroz igru i zabavu. Kako danas, tako i tisućama godina ranije, čovjekov dan se dijelio na radno vrijeme i na ono u kojem se odmarao, rekreirao, igrao i obnavljao energiju kako za novi dan tako i za nove radne obveze.

Posebno je nerazdvojivo partnerstvo sporta i odgoja u europskoj povijesti. Već se u staroj Grčkoj pridavalo veliko značenje sportu u odgoju. Među mnogim zagovornicima njegove odgojne uloge najznačajniji su filozofi Sokrat i Aristotel (Findak, 1994). Oni su smatrali kako je sport vrlo važan za čovjekov fizički i psihički razvoj. Sport je bio i ostao dragocjena pomoć u odgoju djece i mladih. Danas je gotovo nemoguće zamisliti čovjekov život bez sporta.

Igra je najautonomnija čovjekova aktivnost i najizrazitiji oblik dječje aktivnosti (Findak, 1994). Naime, iako je u čovjekovoj prirodi da se igra, što on zapravo i čini čitav život, ipak treba reći da ona ni u jednom razdoblju ljudskog života nema takvo značenje i toliku moć kao u djetinjstvu. Stoga je igra sasvim pouzdano jedna od temeljnih pretpostavki za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma. Štoviše, igra je za dijete predškolske dobi „sve“, potreba, zadovoljstvo, „život“.

Rukomet je danas, bez sumnje, jedna od najpopularnijih i najrasprostranjenijih sportskih igara u svijetu. Kod nas, u Hrvatskoj, u posljednjih desetak godina ta igra među mladima zauzima po interesu i atraktivnosti, sigurno prvo mjesto, uzmemo li u obzir žensku i mušku populaciju (Rogulj, 2007). To je igra koja pripada grupi polistrukturalnih i kompleksnih kineziloških aktivnosti u kojima prevladavaju podjednako gibanja cikličkog i acikličkog karaktera, a bazirana su uglavnom na prirodnim oblicima kretanja. Djeca ju upravo zbog bliskosti s prirodnim oblicima kretanja (trčanja, skokovi, bacanja,...), te spretnosti u vremenu i prostoru, lagano usvajaju, usavršavaju, te već u prvim godinama učenja uživaju, jer rukomet u sebi sadrži ono što djeca najviše vole – IGRU!

Rukomet je sportska igra koja osigurava svestran tjelesni razvoj jer podjednako utječe na sve velike mišićne skupine. Kineziološka raznovrsnost i veliki broj različitih kretnih struktura zahtijevaju podjednak angažman svih dijelova tijela,

osiguravajući ravnomjeran razvoj svih mišića, kako ruku i nogu, tako i trupa. S gledišta biološkog rasta i razvoja, rukomet je idealan sport za mlađe dobne skupine jer ne zapostavlja niti jednu topološku regiju tijela, a isto tako dominantno ne unapređuje ni jednu mišićnu skupinu nauštrb ostalih (Findak, 1994).

2. POVIJEST I PRAVILA RUKOMETNE IGRE

Rukomet ima vrlo bogatu prošlost prema istraživačima sportske povijesti (Dvoršek i Mlinarić, 2012). Neka pravila antičkih igara imaju sličnosti sa današnjim rukometom. Homer je u Odiseji opisao uranijsku igru koju po obliku i samoj ideji možemo smatrati pretečom rukometa.

Rukomet, sličan današnjem, pojavio se istovremeno u više europskih zemalja. Učitelj gimnastike, Holger Nilesen, 1898. godine u Danskoj uvrstio je haandbold igru u svoj nastavni program. Ta igra slična je današnjem dvoranskom rukometu, za čiji je oblik i pravila zaslužan Vaclav Karas. Igra slična rukometu u Ukrajini se igra od 1910. godine, dok se u Švedskoj od 1919. godine igra dvoranski rukomet, gdje je 1912. godine objavljen priručnik pravila igre u prirodi. Između ostalih pravila, u tom priručniku su se nalazila i bila opisana pravila igre, koja je slična današnjem rukometu (Dvoršek i Mlinarić, 2012).

U Njemačkoj se za vrijeme Prvog svjetskog rata 1915. godine pojavila igra zvana „Torball“, u kojoj se lopta trebala ubaciti u vrata. Ova igra također je slična današnjem dvoranskom rukometu. Prva međunarodna utakmica u Europi odigrana je između Austrije i Njemačke 13. rujna 1925. godine. u Njemačkoj.

U Hrvatskoj je riječ rukomet prvi upotrijebio Franjo Bučar, tako što je opisivao njemačku igru u časopisu „Sokol“ 1904. godine. Tako se u Hrvatskoj se od 1930. godine, pa do 1950. godine igrao „veliki rukomet“, na nogometnom igralištu sa 11 igrača u svakoj ekipi. Godine 1950. pojavljuje se „mali rukomet“, a „veliki rukomet“ se prestao igrati 1958. godine. Tada više nije bilo potrebe za nazivima „mali“ i „veliki“, nego jednostavno- rukomet.

Učenici Državne realne gimnazije u Varaždinu su tako 29.5.1930. godine, nakon jednogodišnjeg vježbanja odigrali prvu rukometnu utakmicu, dok u Zagrebu rukomet igraju učenici I. državne muške realne gimnazije u Klaićevoj ulici.

U Zagrebu je 1.6.1935. godine otvoreno Srednjoškolsko igralište, a rukometna utakmica je odigrana između srednjoškolskih reprezentacija Zagreba i Ljubljane (8:3). Prvo prvenstvo između srednjih škola odigrano je u školskoj godini 1935./36. Prva međunarodna utakmica odigrana je između studentskih reprezentacija Zagreba i Graza (2:11) 19.7.1939. godine. Hrvatski rukometni savez, utemeljen je u listopadu 1941. godine, te je sve do 1944. godine organizirao državna prvenstva i koordinirao

sa radom desetak klubova. Hrvatska rukometna reprezentacije je 14.6.1942. godine odigrala prvu utakmicu s Mađarskom u Budimpešti. Nakon II. svjetskog rata u Zagrebu su osnovana i počela djelovati razna društva: Mladost, Metalac, Akademičar, Grafičar, Slavija, Lokomotiva i Milicionar. Prvo rukometno prvenstvo odigrano je u Zagrebu 1945. godine. U prosincu 1946. godine osnovan je Odbor za rukomet (Rogulj i Foretić, 2007).

Prva ženska rukometna sekcija utemeljena je u II. Klasičnoj gimnaziji u Zagrebu, a prva ženska rukometna utakmica odigrana je 1948. godine između ekipa II. Klasične gimnazije i VI. Ženske gimnazije. Prvo žensko rukometno prvenstvo Hrvatske odigrano je 1949. godine u Splitu. Prvi muški međunarodni rukometni susret odigran je 19.6.1950 u Zagrebu između Jugoslavije i Belgije (18:3). Utakmica između Metalca i Maksimira je prva utakmica u „malom rukometu“, odigrana u dvorani Velesajma u zagrebu 24.2.1950. godine.

U kolovozu 1951. godine odigrana je prva utakmica ženskih ekipa u „malom rukometu“ u Novoj Gradiški. Državna prvenstva za muškarce i žene u malom rukometu igraju se od 1953. godine. Najviše rezultate kod muških imali su klubovi: Partizan (Bjelovar), Zagreb, Prvomajska (Zagreb) i Medvešćak (Zagreb), dok su kod žena to: Lokomotiva (Zagreb) i Podravka (Koprivnica). Natjecanja za rukometni kup igraju se od 1955. godine. Hrvatski rukometni savez je od 10.4.1992. godine član Međunarodne rukometne federacije, a od 23.7.1992. godine i član Europske rukometne federacije (Rogulj i Foretić, 2007).

Pravila rukometne igre

Cilj igre je loptom pogoditi gol, tj. postići pogodak i imati bolji rezultat od protivničke ekipe. Igra se po dva poluvremena od po 30 ili 20 minuta (ovisno o dobi igrača), i momčad koja postigne više golova je pobjednik. Igrači smiju rukama dodirivati loptu i dodavati se međusobno, kao i šutirati prema golu. Svaki igrač smije napraviti do tri koraka držeći loptu u ruci, dok za svaki sljedeći korak mora loptu voditi odbijajući je od poda ili je mora dodati suigraču da bi postigao gol.

Svi igrači se slobodno kreću po cijelom terenu, osim u prostoru 6 m ispred oba gola. U tom prostoru smije stajati samo po jedan član obrambene momčadi koji se naziva vratar (golman). Ostali igrači smiju iznad prostora od 6 m loptu pokušati uhvatiti ili dodati samo u skoku, dakle za vrijeme leta.

Dvije osnovne faze igre za svaku momčad su faza napada i faza obrane. U fazi napada igrači najčešće koriste formaciju s dva bočna igrača (lijevo i desno krilo), tri vanjska igrača (lijevi vanjski, srednji vanjski i desni vanjski) te pivot ili centar. U obrani se koristi nekoliko različitih varijanti, koje označavaju način postavljanja tj. formacije obrambenih igrača ispred svog prostora od 6 m. Tako se recimo koriste obrana 6-0 (šesti igrača u ravnini ispred crte od 6 m), zatim 5-1 (pet igrača u liniji te jedan ispred njih koji pokušava ometati organizatora igre protivničke momčadi), zatim 4-2, a rjeđe se koristi i formacija 3-2-1 (Rogulj i Foretić, 2007). Momčad u napadu će ovisno o formaciji obrane pokušati naći način da dođu što bliže golu u što povoljniju poziciju za šut na gol.

Obrambeni igrači smiju do određene mjere ometati napadače u pokušaju dodavanja lopte ili šuta na gol. Ako se pri tome služe udarcima ili grubim potezanjem protivnika jedan od dva suca će dosuditi prekršaj. Za izrazito grube prekršaje može se dobiti kazna žutog ili crvenog kartona, isključenja na dvije minute ili trajnog isključenja iz igre. Kod isključenja na dvije minute momčad nema pravo zamjene isključenog igrača za vrijeme trajanja kazne. Prekršaj se izvodi s mjesta gdje je počinjen osim u dva slučaja:

- ako je prekršaj napravljen u zoni deveterca, a pri tom nije bilo izrazite prilike za postizanje gola, dosuđuje se tzv. deveterac, koji se izvodi s isprekidane crte deveterca na mjestu najbliže prekršaju
- ako je prekršaj bio u zoni oko 6 m i to u trenutku izrazite šanse za postizanje pogotka (već upućen šut ili igrač koji je slobodan u izglednoj poziciji za šut na gol) dosuđuje se kazneni udarac sedmerac. Kod izvođenja sedmerca svi obrambeni igrači moraju stajati iza prostora deveterca, a jedan napadač upućuje izravni udarac na gol s pozicije sedam metara.

3. ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE DJECE U ŠKOLI RUKOMETA

U okviru dvogodišnjeg stručnog rada početna škola rukometa, tzv. škola „velikog rukometa“, trebala bi okupljati populaciju djece dobi od 9 do 10 godina. Bilo bi poželjno da su djeca u dobi od 7-8 godina apsolvirali program škole mini-rukometa (prije polaska u ovu, početnu fazu, škole „velikog rukometa“). Škola rukometa se nastavlja još dvije godine, nakon uvodne dvogodišnje faze. Nakon toga se vrši odabir za mlađu kadetsku natjecateljsku ekipu (Rogulj i Foretić, 2007).

U ovom razdoblju, koje je razdoblje relativno ujednačenog i usporenog rasta i razvoja djeteta, prosječno povećanje težine iznosi oko 3 kg, a visine oko 6 cm. U usporedbi s time djeca u predpubertetskom i pubertetskom razdoblju imaju znatno burniji biološki razvoj te povećanje tjelesne težine i visine. Iz gore navedenoga se da zaključiti da je razdoblje u kojem se nalaze polaznici škole rukometa pogodno za treniranje jer djeca dobro prihvaćaju i podnose opterećenja. Za djecu te dobi je karakteristično da su im velike mišićne skupine razvijenije od malih, kardiorespiratorni sustav se razvija i aerobni kapacitet je odgovarajući za većinu aktivnosti. Što se tiče anaerobnog kapaciteta on je, u ovom stupnju razvoja ograničen jer djeca imaju nisku toleranciju na akumulaciju mliječne kiseline (Rogulj i Foretić, 2007). Ozljedama su jako podložne kosti, mišići, zglobovi i ostala meka tkiva, a mišićni sustav ne proizvodi dovoljno jak tonus antagonista zbog, općenito gledajući, male mišićne jakosti. Završeci kostiju su još uvijek mekani poput hrskavice i kalcificirani dok ligamenti postaju snažniji. Morfološki gledano dječaci su nešto dimenzionalniji od djevojčica te imaju veću količinu mišićnog tkiva. Dječaci su, što se motoričkih sposobnosti tiče, dominantniji u snazi, brzini i izdržljivosti, a djevojčice u fleksibilnosti i ravnoteži (Rogulj i Foretić, 2007) U ovom uzrastu sposobnostima poput koordinacije, brzine, preciznosti, ravnoteže, agilnosti i fleksibilnosti treba na treningu posvetiti veću pažnju. Navedene sposobnosti su u većoj mjeri determinirane nasljeđem i teže su podložne promjenama putem treninga, te ih je iz tog razloga potrebno razvijati u što ranijem uzrastu. Uz sve to treba pojačano raditi na razvoju aerobne izdržljivosti (djeca ove dobi dobro podnose takav vid opterećenja). Nije preporučljivo s polaznicima škole rukometa raditi na razvoju anaerobne izdržljivosti (naročito glikolitičkog tipa u vidu visoko intenzivnih aktivnosti dužeg trajanja), kao niti na razvoju snage (posebno s

vanjskim opterećenjima jer to dolazi na red tek u kasnijim uzrastima). Što se tiče psiho-socioloških značajki, općenito govoreći, u ovoj se dobi djeca nalaze u tzv. egocentričnom stadiju – njihovo osobno poimanje stvarnosti je to da se svijet vrti samo oko njih. Njihovo vrijeme pozornosti, odnosno koncentracije je kratko; djeca su orijentirana na igru, zbog čega ne mogu dugo sjediti i slušati. S druge strane, njihovo mišljenje je intuitivno i konkretno, očit je nedostatak kritičkog razmišljanja što rezultira dječjom naivnošću i bezbrižnošću. Psihički gledano, djeca te dobi su dosta stabilna i općenito imaju pozitivan životni stav te su često u stanju povišene emocionalne uzbuđenosti. Ovo je vrijeme kada djeca teže samoisticanju, a svoje socijalne potrebe zadovoljavaju igrom. Nakon treninga se djeca razilaze jer ne postoji potreba za grupnim povezivanjem (nemaju izražen smisao za kolektiv). Potreba za fizičkim eksponiranjem i dokazivanjem se više javlja kod dječaka, a već se javlja i potreba za vođenjem i uzorima. Kod djevojčica je vidljivija potreba za emocionalnim i intelektualnim potvrđivanjem i dokazivanjem. Također, dječaci su u prosjeku ekstrovertniji od djevojčica, imaju slabiju koncentraciju i zadržavanje pažnje, ali i veću motivaciju za praktične i tjelesne nego umne aktivnosti.

4. OSNOVNI ELEMENTI RUKOMETNE IGRE

4.1. STAVOVI BEZ LOPTE

Stav je svaki položaj igrača, koji mu omogućuje najsigurniju izvedbu određenog motoričkog zadatka. Poznajemo dva stava: paralelni stav i dijagonalni stav (Dvoršek i Mlinarić, 2012).

a) **Paralelni stav bez lopte u napadu**

Koljena igrača su blago pogrčena, dok su stopala u raskoračnom stavu u širini ramena. Važno je da je trup uspravan, ruke pogrčene pred tijelom, a šake postavljene ispod razine glave u pripremi za hvatanje. Greške koje se često događaju su: nepripremljenost ruku, noge postavljenje preusko što dovodi do nestabilnosti.

b) **Paralelni stav bez lopte u obrani**

Ovaj stav je vrlo sličan stavu u napadu, jedino što su koljena nešto više pogrčena, stopala više razmaknuta, trup nije uspravan nego je blago nagnut prema naprijed, a glava je uzdignuta. Ruke su ispred tijela, šake postavljenje u visini ramena, široko razmaknute. Ako je igrač dobro postavljen, može brzo reagirati kretanjem u lijevu i desnu stranu. Česte pogreške su: nedovoljno pogrčena koljena, preuzak položaj nogu koji dovodi do nestabilnosti te nepripremljenost ruku.

4.2. STAVOVI S LOPTOM

Ovi stavovi predstavljaju položaje tijela koji su najpogodniji kod kretanja i provedbe nekog tehničkog elementa, a to su npr. šutiranje, dodavanje ili (Dvoršek i Mlinarić, 2012).

a) **Paralelni stav s loptom**

Stopala igrača su postavljena tako da su razmaknuta za širinu ramena, dok je težina tijela raspoređena na prednji dio stopala, a koljena su blago pogrčena. Trup je uspravan sa blagim nagibom prema naprijed, a glava je uzdignuta. Ruke su pogrčene u laktovima pod pravim kutom, dok se lopta drži objema rukama u visini prsiju**.**

b) Dijagonalni stav s loptom

Noge su pogrčene u koljenima, razmaknute u širini ramena, ali nisu postavljene u istoj razini, noga suprotna izbačenoj ruci je u iskoraku. Ovakvim položajem osigurana je stabilnost, učinkovita uspostava kretanja - posebno u smjeru naprijed-natrag. Izbačena ruka je postavljena s loptom u zaručenju u visini glave, a prednja ruka pogrčena je u laktu ispred tijela. Pravilnim postavljanjem omogućeno je dobro uspostavljanje kretanja i sigurno bacanje kod dodavanja i šutiranja.

4.3. KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE

Igrač kretanjem bez lopte savladava prostor u odnosu na cilj. Dvije najčešće vrsta kretanja su: osnovno i otkoračno-dokoračno (Dvoršek i Mlinarić, 2012).

a) Osnovno kretanje

Zbog učestale potrebe za odrazom i promjenom smjera kretanja, kretanje hodom ili trkom odražava se frekvencijom, a kontakt nogu sa podlogom odražava se cijelim stopalom. Česte pogreške koje se pojavljuju su: ruke spuštene uz tijelo, rotacija trupa te zabacivanje nogu u stranu.

b) Otkoračno-dokoračno kretanje

Kretanje se izvodi u poprečnoj ravnini, bočnim korakom jedne i dokorakom-prinoženjem druge noge. Trup je blago nagnut prema naprijed i uspravan je, dok su ruke postavljene ispred tijela blago pogrčene.

4.4. SKOKOVI

Dijele se na jednonožne ili sunožne, te skokove u dalj ili u vis. Greške koje se često javljaju kod skokova: kriva usmjerenost odraza, izostanak zamašnih kretnji, te odraz sama sa prednjeg dijela stopala (Dvoršek i Mlinarić, 2012).

a) Jednonožni ili sunožni skokovi

Odraz započinje spuštanjem težišta tijela, dok je koljeno odrazne noge pogrčeno, te nastavlja jakim djelovanjem mišića skočnog, koljenog i zgloba kuka koji se prenosi na stopalo odrazne noge, redoslijedom peta, stopalo, prsti.

b) Skokovi u dalj ili u vis

Visina, odnosno dužina odraza je povezana i ovisi o brzini mišića i o duljini puta. Snazi odraza potpomaže kretanje ruku u smjeru odraza koja povlače i dio mase tijela.

4.5. PRIZEMLJENJE AMORTIZACIJOM U UPOR LEŽEĆI

Prilikom pada trup je ispružen prema naprijed, a do narušavanje ravnoteže dolazi se iz uspravnog stava. Kontakt s tlom ostvaruje se otvorenim šakama, dok su ruke blago pogrčene u laktovima. Sila gravitacije amortizira se kontrakcijom mišića ruku i ramenog pojasa u položaj upora ležećeg. Greške sa kojima se često susrećemo su: izostanak amortizacije ruku i ramena, kontakt za tlom prvo sa jednom pa drugom rukom, te nedovoljno ispružen trup (Rogulj i Foretić, 2007).

4.6. BLOK LOPTE

Element zaustavljanja udarca napadača, s tim da pritom nema međusobnog kontakta nazivamo blok (Rogulj i Foretić, 2007). Tako razlikujemo niski, poluvisoki i visoki blok. Što je obrambena površina bolje postavljena i blok će biti uspješniji. Ovisno o visini udarca, blokirati se može jednom ili dvjema rukama, jednom ili dvjema rukama uz pomoć noge ili samo nogom. Također razlikujemo aktivni i pasivni blok. Aktivni blok se izvodi iz kretanja, dok se pasivni izvodi u mjestu ispred vratarevog prostora. Kod aktivnog bloka često dolazi do međusobnog kontakta, kako bi se spriječio udarac, pa i pod cijenu prekršaja. Češće je uspješniji pasivni blok, posebno ako se šutira sa vanjskih pozicija kada lopta ima silaznu putanju.

a) **Niski blok**

   Branič reagira na loptu bližom nogom otkoračno. U trenutku udarca tijelo igrača treba biti što bliže lopti, a otkorak što kraći. Važno je otkoraknuti u čeonoj ravnini, a ne prema naprijed.

   Česte pogreške: branič stoji predaleko, iskorak naprijed.

b) **Visoki blok**

   Izvodi se sunožnim odrazom, a ruke se postavljaju ispred tijela u maksimalno uzručenje. Šake su ispružene, razmaknute za oblik lopte, sa prstima prema gore. Važno je da se ruke u trenutku šuta nalaze u najvišoj točki.

   Česte pogreške: okretanje ramenima, blok jednom umjesto dvjema rukama, preširoko postavljene ruke i prekasni odraz.

4.7. DRŽANJE LOPTE

Držanje lopte je tehnički element zadržavanja lopte te se tada ostvaruje kontakt sa loptom od trenutka kada je lopta primljena, pa sve do trenutka bacanja iste, može biti prekinut vođenjem (Rogulj i Foretić, 2007).

a) **Držanje lopte jednom rukom nathvatom**

   Ruka je položena sa gornje polovice lopte, ravnomjerno raširenih prstiju. Ovo je najčešća i najprikladnija vrsta držanja lopte, pošto je njome najbolja manipulacija. Česte pogreške: lopta položena na dlanu umjesto na prstima što ograničava manipulaciju loptom.

b) **Držanje jednom rukom pothvatom**

   Prsti su ravnomjerno rašireni sa donje strane lopte. Osim prstima lopta se drži i kostima zapešća. Česte pogreške su: položenost lopte na unutrašnjoj površini dlana, umjesto na prstima.

c) **Držanje lopte dvjema rukama nathvatom**

   Ruka je položena sa gornje strane lopte. Lopta se prima objema rukama, raširenih prstiju tako da su palčevi međusobno približeni. Lopta se drži isključivo prstima i krajevima kostiju zapešća, nikako ne cijelim dlanom. Između lopte i dlana treba postojati prazan prostor. Česte pogreške su: neravnomjerni razmak prstiju, ako je lopta položena na dlanovima umjesto na prstima.

d) **Držanje lopte dvjema rukama pothvatom**

   Ruka je položena sa donje strane lopte. Prsti su ravnomjerno raspoređeni, šake otvorene, tako da su mali prsti međusobno približeni. Česte pogreške su: neravnomjerni razmak prstiju, lopta leži na dlanovima umjesto na prstima.

4.8. HVATANJE LOPTE

Hvatanje lopte je element kojim igrač dolazi u kontakt sa loptama koje se kreću zrakom. Lopta se može hvatati objema rukama, jednom rukom uz pomoć druge i samo jednom rukom, pothvatom i nathvatom. Izbor načina hvatanja ovisi o snazi tj. brzini lopte, vremenu i prostoru za hvatanje.

a) **Hvatanje lopte nathvatom objema rukama**

   Radi što bolje amortizacije lopte, ruke moraju biti opuštene, lagano pogrčene u laktovima, ali ispružene prema lopti sa ravnomjerno raširenim prstima. Prvi kontakt je s jagodicama palca i kažiprsta, pa onda i ostalim prstima. Zatim je

pokret prstiju i šaka prema natrag, te pogrčenje lakta i primicanje ruku tijelu. Ako je lopta sporija, pokreti za amortizaciju će biti mogući, dok se kod oštrijih lopti, nakon šake i lakta pokret prema nazad izvodi u ramenom zglobu, a ruka odlazi u zaručenje.

b) Hvatanje lopte pothvatom objema rukama

Obje ruke su usmjerene pod loptu, opuštene su, blago pogrčene u laktovima, ravnomjerno raširenih prstiju. Prvi kontakt je jagodicama, zatim slijedi amortizacija povlačenja ruku natrag te podizanje lopte na rame u zaručenje. Česte pogreške: neravnomjerno postavljeni prsti, zgrčeni prsti, nedovoljno opušteni zglobovi šaka te izostanak amortizirajućih pokreta.

4.9. POBIRANJE LOPTE

Dolazaka u posjed lopte koja se kotrlja ili leži na tlu, nazivamo elementom pobiranja. Pobiranje lopte može biti jednom rukom, jednom uz pomoć druge, pothvatom ili nathvatom, ovisno kako se lopta kreće. Pobiranje se uvijek izvodi sa suprotne strane od protivnika u laganom počučnju (Rogulj i Foretić, 2007).

a) Pobiranje lopte objema rukama nathvatom

Vrši se iskorakom bliže noge u odnosu na protivničkog igrača. Zbog što bolje stabilnosti iskorak se radi u stranu ili ispred lopte u naglašenom počučnju. Zagrađujući svojim tijelom protivnika, igrač loptu pobire sa suprotne strane u odnosu na protivnika. Lopta se pobire nathvatom, objema rukama, tako da se lopta pobire na svojoj gornjoj polovici prstima i krajevima kostiju zapešća. Nakon što se lopta pobere sa tla, prebacuje se u izbačajnu ruku i podiže u zaručenje. Česte pogreške: iskorak daljom nogom u odnosu na protivnika, pobiranje sa strane koja je bliža protivniku, kontakt dlanovima umjesto prstima, nedovoljan počučanj i prekratki iskorak.

b) Pobiranje lopte objema rukama pothvatom

Vrši se iskorakom bliže noge u odnosu na protivničkog igrača. Zbog što bolje stabilnosti, iskorak se radi u stranu ili ispred lopte u naglašenom počučnju. Zagrađujući svojim tijelom protivnika, igrač loptu pobire sa suprotne strane u odnosu na protivnika. Lopta se pobire pothvatom, objema rukama, tako da se lopta pobire na svojoj donjoj polovici prstima i krajevima kostiju zapešća. Nakon što se lopte obuhvati, prebacuje se u izbačajnu ruku i podiže u

zaručenje. Česte pogreške: iskorak daljom umjesto bližom nogom, pobiranje sa strane bliže protivniku, prekratak iskorak, nedovoljno obuhvaćena lopta.

4.10. DODAVANJE LOPTE

Dodavanje lopte suprotnom igraču zrakom naziva se elementom dodavanja. Treba dobro procijeniti kada je suigrač u izglednoj situaciji za realizaciju i tada se vrši dodavanje. Dodavanje se izvodi kada je igrač iscrpio sve mogućnosti kretanja s loptom u skladu s pravilima, te ako procjeni da bi mogao izgubiti loptu. Dodavanje se može izvoditi u mjestu, kretanju, skoku, okretu ili padu, jednom rukom ili s dvije. Ovisno kako lopta pada, razlikujemo dodavanje s tla, parabolično i pravocrtno dodavanje (Dvoršek i Mlinarić, 2012).

a) **Pravocrtno dodavanje**

   Pravocrtno dodavanje je najbrže i ima svrhu primjene u organizaciji napada, ali i kod raznih asistencija.

b) **Parabolično dodavanje**

   Parabolično dodavanje je alternativno rješenje u situacijama kada nema drugih mogućnosti, a loptu treba prebaciti preko protivničkog igrača.

c) **Dodavanje s tla**

   Ovim dodavanjem najčešće loptu dodajemo krilnom ili kružnom napadaču. Nešto je sporije od pravocrtnog dodavanja, no ipak ima svoju primjenu, ako ne uspije postoji mogućnost da lopta udari u nogu protivnika, čime se otvara mogućnost za ponovni napad.

4.11. ŠUTIRANJE LOPTE

Šutiranje lopte je element kojim je krajnji cilj postići pogodak. Razlikujemo udarac s mjesta, iz kretanja, u okretu, skoku ili padu. Dok po načinu kretanja razlikujemo pravocrtno, parabolično, šutiranje odbijanjem lopte i šutiranje rotacijom.

a) **Pravocrtno**

   Ovo je vrsta najčešćeg načina šutiranja, lopta se zrakom kreče pravocrtno najkraćim putem, što dovodi do najbržeg dolaska na cilj. Pravocrtno šutiranje izvodi se sa svih pozicija.

b) **Odbijanjem od tla**

Ovim načinom šutiranja, lopta se odbija od tla ispred vratara tako što mijenja pravac kretanja. Češće je učinkovitije na vanjskim igralištima, nego u dvoranama, kada je teren mokar jer lopta tada dobiva na ubrzanju.

4.12. TEHNIKA KRETANJA VRATARA

Vratar najčešće stoji na udaljenosti od 0,5-1 metra od gola i kreće se u luku. Kretanje je klizno, kratkim koracima i dokoracima. Golman treba biti postavljen tijelom prema lopti i pratiti njen smjer kretanja, te se tako i on kretati.

Česte pogreške su: predugo zadržavanje na stajnoj nozi, te prekoračno i zakoračno kretanje (Rogulj i Foretić, 2007).

4.13. OSNOVNI STAV VRATARA

Kod osnovnog stava trup i glava su uspravni i vratar gleda na loptu, ruke su pogrčene u laktovima, nadlaktice su u odručenju i blagom predručenju u odnosu na trup, dlanovi su otvoreni prema lopti raširenih prstiju u visini lica. Noge su razmaknute za širinu ramena, oslonac je prednjem dijelu stopala, a koljena blago pogrčena. Ovakvim, pravilnim položajem vratar može uspješno i pravovremeno reagirati na sve upućene lopte.

Česte pogreške su: težina na stražnjem dijelu stopala, nepravilan položaj ruku, ispružene noge u koljenima, preuzak ili preširok položaj (Bompa, 2006.).

5. ELEMENTARNE IGRE U RUKOMETU

5.1. ELEMENTARNE IGRE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE

Kroz prirodne oblike kretanja i elemente drugih sportskih igara treba potaknuti razvoj pojedinih faktora koordinacije (Foretić, Rogulj i Čavala, 2011).

IGRA 1: „Lovac s loptom“ – četvorica igrača imaju loptu kod sebe. Ostali se nalaze u označenom prostoru, te igrači s loptom imaju za cilj pogoditi ostale. Kada pogode nekoga mijenjaju mjesto s njime.

IGRA 2: „Ostani s loptom “ – djeca se nalaze u označenom prostoru u kojem vode loptu. Imaju za zadaću da pokušaju jedni drugima izbiti loptu, ali ne smiju prestati voditi loptu. Pobjednik je zadnji koji ostane s loptom.

IGRA 3: „ Mini tenis“ - igrači se nalaze u parovima u označenom prostoru. Prostor je podijeljen crtom na dva jednaka dijela. Igraju nogom na principu tenisa, gdje lopta ne smije pasti na pod više od jednog puta.

IGRA 4: „Odbojka s dlanom“ – igrači se nalaze u parovima u označenom prostoru. Prostor je podijeljen crtom na dva jednaka dijela. Loptu prebacuju preko crte udarajući je otvorenim dlanom, a lopta može udariti o pod samo jednom.

5.2. ELEMENTARNE RUKOMETNE IGRE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE

Igre sa rukometnom loptom, koje se igraju u timovima. Imaju za zadatak osim razvoja koordinacije poticati timski rad i zajedničko rješavanje zadaća.

IGRA 1: „Sakriti loptu od suparnika“ – igrači su podijeljeni u dvije ekipe. Jedna ekipa ima loptu i zadaću da izvodeći pravilna dodavanja ne dozvoli drugoj ekipi da im uzme loptu.

IGRA 2: „Lažna odbojka“ – igrači su podijeljeni u dvije ekipe, te igraju rukomet sa zračnicom rukometne lopte na načina da je ne hvataju već samo odbijaju.

IGRA 3: „Rukometni nogomet“ – igrači su podijeljeni u dvije ekipe. Igraju rukomet na rukometnom igralištu, ali u vratarovom prostoru vrijede nogometna pravila, te moraju dodavati loptu i pucati na gol nogom.

IGRA 4: „Glineni golubovi“ – igrači se nalaze u vrsti na liniji vratareva prostora, držeći loptu u ruci. Trener se nalazi pored gola, te baci jednu loptu u vis nakon čega svi istovremeno pokušavaju pogoditi trenerovu loptu.

5.3. VJEŽBE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE RUKOMETAŠA

Odabiru se sukladno željenom cilju treninga i potrebi pojedinca ili skupine. Provode se prije specifičnih rukometnih vježbi koordinacije (Vrbik i Bjelajac, 2011).

5.3.1. Vježbe za razvoj koordinacije ruku

VJEŽBA 1: „Klaun“ – igrač žonglira loptama tako da ima tri lopte i koristi dvije ruke ili ima dvije lopte i koristi samo jednu ruku.

VJEŽBA 2: „ Reakcijsko dodavanje“ – igrači su podijeljeni u dvije vrste, jedna nasuprot druge u parovima. Svaki par ima reakcijsku loptu. Dodaju se loptom tako da je odbijaju od poda mijenjajući jačinu i smjer dodavanja, a ne smiju dopustiti lopti da drugi put padne na tlo.

VJEŽBA 3: „Skupljač lopti“ – igrači su podijeljeni u dvije vrste, jedna nasuprot druge u parovima. Svaki par ima po jednu tenisku lopticu i po jedan čunj. Jedan igrač podbacuje lopticu od poda drugome, a ovaj je pokušaje uloviti koristeći šuplju stranu čunja.

VJEŽBA 4: „Mix hvatanja i bacanja“ – igrači su podijeljeni u manje skupine. Međusobno se dodaju sa različitim rekvizitima (teniske loptice, frizbi, zračnice, odbojkaške lopte...).

5.3.2. Vježbe za razvoj koordinacije nogu i vježbanje ritma

VJEŽBA 1: „Poligon za agilnost“ – izvode se različite vrste skokova, skipova, koračanja i sl. preko ljestava za agilnost uz korištenje rukometne lopte. Ljestve se mogu zamijeniti običnim linijama na podu.

VJEŽBA 2: „ Uže za preskakanje“ – izvode se različite varijacije skokova i sl. s vijačom.

VJEŽBA 3: „ Dupli nogomet“ – igrač vodi dvije lopte istovremeno nogom naizmjenično u kretanju, s tim da ima pravo na jedan dodir sa svakom loptom.

VJEŽBA 4: „Nogometno žongliranje“ – igrač žonglira loptu nogom sjedeći, stojeći ili krećući se s tim da mu lopta smije samo jedanput pasti na tlo između dodira nogom.

5.3.3 Vježbe za razvoj koordinacije čitavog tijela

VJEŽBA 1: „Žongliranje s okretom“ – igrač podbacuje loptu, okrene se oko svoje osi za 360° i hvata je na pravilan način prije nego što padne na pod.

VJEŽBA 2: „Žongliranje s kolutom“ - igrač podbacuje loptu, izvede kolut nazad ili naprijed i hvata je na pravilan način prije nego što padne na pod.
VJEŽBA 3: „Zatvaranje tunela“ – igrač podbacuje loptu što više može u vis, i kad se lopta odbije, prolazi ispod nje. Ponavlja što više puta dok lopta ne prestane skakati.
VJEŽBA 4: „ Mačevanje loptom“ – igrači se nalaze u parovima okrenuti jedan prema drugom frontalno. Svatko sa svojom loptom pokušaje pogoditi drugoga u torzo.

5.3.4. Vježbe za razvoj specifične koordinacije rukometaša

Ovo su temeljne vježbe za razvoj koordinacije u rukometu. Izvode se kroz niz tehničkih elemenata koji se najviše koriste u igri. Jako su bitne u treningu mlađih dobnih skupina i izvode se uglavnom koristeći jednu ili više rukometnih lopti (Foretić, Rogulj i Čavala, 2011).

5.3.5. Vježbe vođenja lopte

VJEŽBA 1: „Vođenje 2 lopte istovremeno“ – igrač istovremeno vodi dvije lopte radeći različite zadatke (iza leđa, preko ramena...).
VJEŽBA 2: „ Žongliranje uz vođenje“ – igrač vodi jednu loptu jednom rukom, dok drugom rukom žonglira (podbacuje, hvata...) sa drugom loptom.
VJEŽBA 3: „ Rukometno i nogometno vođenje“ – igrač istovremeno vodi dvije lopte. Jednu vodi rukom, a drugu nogom.
VJEŽBA 4: „ Sigurna vožnja“ – igrači se nalaze unutar označenog prostora. Vode lopte na različite načine, različitim udovima i imaju zadaću da se međusobno ne sudaraju.

5.3.6. Vježbe hvatanja i bacanja lopte

VJEŽBA 1: „Istovremeno dodavanje više lopti“ – igrači se nalaze u parovima okrenuti frontalno jedan prema drugome. Dodaju se sa više lopti, a mogu ubaciti i dodavanje nogom.
VJEŽBA 2: „Slijepi hvatač“ – igrači su podijeljeni u parove. U paru igrač koji dodaje loptu okrenut je prema igraču koji hvata loptu, dok je igrač koji hvata loptu okrenut leđima oprema njemu. Igrač podbacuje loptu u vis iznad svog para, a ovaj je mora uloviti prije nego što padne na pod.

VJEŽBA 3: „Hvatanje jabuka“ – igrači su podijeljeni u parove. Svaki par ima tri lopte. Jedan igrač ima zadaću da sve lopte s poda podbacuje u vis, a drugi ih hvata i stavlja na pod.

VJEŽBA 4: „Postići pogodak“ – igrači su podijeljeni u dvije ekipe. Na igralištu se nalaze tri improvizirana gola sastavljena od čunjeva. Jedna ekipa ima zadaću dati gol, dok ima suparnička ekipa pokušava oduzeti loptu.

5.3.7. Vježbe šutiranja na vrata

VJEŽBA 1: „ Udarac kroz noge“ – igrač skoči i šutira na vrata kroz noge.

VJEŽBA 2: „ Šut sa sakrivanjem“ – igrač skoči u vis te loptom okruži oko tijela i puca na vrata.

VJEŽBA 3: „ Cepelin“ – igrač sam sebi podbaci loptu, skoči u vis, te uhvati loptu i odmah šutira prema vratima.

VJEŽBA 4: „Pirueta“ – igrač se zatrči i skoči u vis radeći rotaciju oko svoje osi u šutira na gol.

6. ULOGA TRENERA

Teorija samoaktiviteta (najprihvatljivija pedagoška teorija o razvoju ličnosti) kaže kako razvoj pojedinca ovisi o naslijeđenim dispozicijama, a njegovoj samoaktivnosti, ali i okolini u kojoj se razvija (Milanović, 2010). Iz toga je evidentno kako je izuzetno velika uloga trenera u formiranju ličnosti mladih sportaša što dovodi do zaključka kako je od nepobitne važnosti da s djecom mlade i srednje školske dobi (oni čine populaciju škole rukometa) rade stručno educirani kadrovi koji posjeduju adekvatna psihološka i pedagoška znanja, a samim time i primjenjuju odgovarajuće metode s obzirom na dobne specifičnosti i razvojne značajke mladih rukometaša. Od trenera se traži da ima niz kvaliteta, pogotovo zato što u većini slučajeva trener postaje i uzor mladom sportašu. Iz toga razloga se od trenera traži da bude pažljiv, srdačan, strpljiv, susretljiv, da vjeruje u zajednički uspjeh i rad, da bude mladome rukometašu pri ruci u svim, pa i u tzv. kriznim situacijama, te da zrači radnom energijom i optimizmom. Ukratko rečeno, trener mora posjedovati sve karakteristike dobrog učitelja tj. mora biti dobar komunikator, stručnjak i odgajatelj (Milanović, 2010).

6.1. TRENER KAO KOMUNIKATOR

I za trenera i za sportaša su komunikacija i međusobno razumijevanje od velike važnosti u trenažnom procesu, one su temelj uspješnog rada i ta komunikacija mora biti dvosmjerna. Svakodnevnoj praksa je takva da često možemo iz svlačionica čuti negodovanje sportaša (odraslih ili mladih) kako je trener u svojim stavovima pretvrd ili strog, kako ne uvažava mišljenja sportaša, kako ne dopušta čak ni iznošenje mišljenja i da time ne ostavlja ni najmanje prostora za kreativnost. Ovakve situacije se povezuje s karakternim osobinama trenera, ali i s njegovom nestručnošću te bi ga u svakom slučaju trebalo izbjegavati. Radi lakšeg i bržeg razumijevanja, neovisno na koji način trener i sportaš komuniciraju, potrebno je brinuti o (Milanović, 2010):

- dobi sportaša u trenažnom procesu - trener se treba služiti jezikom koji je mladim sportašima razumljiv (trebao bi upotrebljavati riječi i termine koji su njima poznati i dostupni)
- govornoj artikulaciji – u komunikaciji treneru mora biti jasan, kratak i dovoljno glasan

- količini informacija - ne smije se prenositi veliku količinu informacija odjednom
- dvosmjernosti komunikacije - trener treba sportašima omogućiti da postavljaju pitanja i da dobiju prave odgovore, kao i dodatna objašnjenja, što osigurava protočnost međusobnog informiranja i razumijevanja
- ambijentu i ozračju u kojem se ostvaruje komunikacija – trener mora imati na umu temperaturu i vlažnost zraka i slične klimatske uvijete
- tjelesnom i mentalnom stanju mladog sportaša – trener mora brinuti o stanju njihova zdravlja, o stupnju njihove motivacije za trening kao i ukupne pripremljenosti za trening i slično.

6.2.TRENER KAO STRUČNJAK

Da bi trener rukometne škole mogao realizirati sve ciljeve i zadaće mora biti educiran i stručan u mnogim područjima (koja se tiču sporta u cijelosti), a ne samo u području rukometa (Rogulj i Foretić, 2007). Trener mora poznavati osnove teorije treninga, kineziološke metodike, sportske medicine, pedagogije i psihologije odgoja obrazovanja, anatomije, fiziologije sporta i biomehanike. Osim teorijskog znanja, mora znati kako primijeniti ova znanja u radu s mladim sportašima, te ih uskladiti sa zahtjevima rukometne igre. Važno je da trener poznaje razvojne značajke onih s kojima radi, a naročito ako radi s mladim sportašima koji se mijenjaju iz dana u dan, što iziskuje praćenje tih promjena i prilagođavanje rada novonastalim stanjima (Rogulj i Foretić, 2007). Za uspjeh je izuzetno važno da trener u svakom trenutku zna što, kako, koliko i zašto treba raditi, odnosno kakvi su učinci rada. Uz teoretsko znanja, nužno je da trener posjeduje i potrebna praktična znanja koja najviše dolaze do izražaja kako prilikom demonstracije različitih tehničkih elemenata rukometne igre, tako i prilikom demonstracije nekih drugih elemenata koji nisu direktno vezani za rukometnu tehniku (npr. elementi gimnastike i atletike, vježbe snage, vježbe istezanja i slično). Uz sve to od velike je važnosti da trener škole rukometa mora imati i odgovarajuću humanističku izobrazbu, što znači da ne bude ravnodušan prema onima s kojima radi, te da poznaje i razumije ljude – a naročito mlade sportaše i njihove potrebe (Rogulj i Foretić, 2007). Naravno, od iznimne je važnosti da je trener stalno „u treningu“, odnosno da prati, ali i prejudicira zbivanja na terenu, te da pravovremeno uočava i korigira pogreške, posebno u tehnici rukometne igre (u ovom uzrastu one su brojne).

6.3. TRENER KAO ODGAJATELJ

Kako bi trener bio dobar odgajatelj nije dovoljno da samo priča o odgoju i načelima ponašanja, iskrenosti, uvažavanju suigrača i suparnika, poštivanju pravila igre i slično – mora se i sam tako ponašati (bivajući svojevrstan uzor sportašima s kojima radi). Iz navedenoga je jasno kako bi trener škole rukometa morao biti točan i discipliniran u izvršavanju obaveza i uredno izgledati. Uz to mora biti odmjeren u svojim zahtjevima, primjeren u komunikaciji s mladim sportašima, te dovoljni jasan i glasan (Findak, 2001). Nedorečenosti, površnosti, neurednosti, grubosti, neodlučnosti, surovosti prema djeci ne smije biti kao što se ne smiju rabiti uvredljivi izrazi, omalovažavati druge osobe, zanemarivati svoj izgled, a ni pod koju cijenu ne smiju se uživati alkohol i droga (Findak, 2001). Izuzetno je bitno da trener ima autoritet kod mladih sportaša – trener koji nema primjeren autoritet ne može biti dobar odgajatelj. Autoritet trener stiče vanjskim izgledom, držanjem, tjelesnim sposobnostima, tehničkim znanjima rukometne igre, ali najviše svojim radom u trenažnom procesu, koji na vrijeme počinje i na vrijeme završava i u kojem su sportašima uloge potpuno jasne. Također je važno da trener održava ugodnu atmosferu na treningu, da je spreman razumjeti način života mladog sportaša (onaj dio koji se odnosi na školske obveze i na druge izvanškolske aktivnosti osim rukometa). Uz sve gore navedeno, bitno je istaknuti kako trener mora dobro poznavati one s kojima radi, mora sagledati sve čimbenike koji utječu na trenažni proces, uključujući i osjećaje, želje i potrebe mladog sportaša. Trener mora biti pravičan i dosljedan te primjenjivati iste kriterije prema svim igračima; mora biti tolerantan i blagonaklon prema specifičnostima svakog djeteta, posebno prema djeci sa smanjenim tehničkim i fizičkim mogućnostima (Findak, 2001).

6.4. SURADNJA TRENERA I RODITELJA

Tko je ikada bio i na ijednoj dječjoj utakmici zna u što se sve roditelji mogu pretvoriti. Viču na suce, viču jedni na druge, dobacuju (većinom su to neprimjerena dobacivanja); prijete trenerima, sucima, protivničkim igračima i sl. Jasno je kako su roditelji emotivni, ali takvo ponašanje ne pomaže nikome, a najmanje sportašima – njihovoj djeci. Od velike je važnosti pozitivna suradnje, odnosno komunikacija trenera (odnosno vodstva škole, kluba) i roditelja mladih sportaša.

Što je to što mnoge roditelje tako izopači da sport gledaju samo kroz pobjedu pod svaku cijenu? Najčešće su to potencijalni uspjeh i novac koje pojedini sportovi nose jedino što određeni broj roditelja vidi. Nažalost, veliki broj roditelja preko djece pokušavaju ostvariti svoje (neostvarene) ambicije. Tjeraju ih na izostanke iz škole, da treniraju bolesni ili povrijeđeni, miješaju se u rad trenera, komentiraju i dobacuju na treninzima i utakmicama, ako treba i „platit će“ samo da dijete igra. Iz toga razloga veliki broj izuzetno sposobne djece otpada u takvom odnosu snaga. Ovakvo ponašanje utječe prvenstveno na djecu.

Primarni cilj škole rukometa je odgoj u sportskom duhu, a ne stvaranje velikih rezultata, koji u ovoj dobnoj kategoriji stvaraju preveliki pritisak na djecu i roditelje. Treneri iz tog razloga moraju zauzeti čvrst stav kad su u pitanju roditelji i njihova djeca kako na treningu tako i na natjecanju (Rogulj i Foretić, 2007). Ni pod kojim uvjetima ne smiju dopustiti diskriminaciju među djecom te koristiti dvostruke kriterije prema djeci. Nijedno dijete ne smije biti privilegirano ni zbog čega pogotovo ne zbog „usluge“ roditelja treneru. Treneri s roditeljima moraju uspostaviti dobru komunikaciju koja će prije svega biti usmjerena na odgoj i obrazovanje djece, a ne na rukometnu struku. Također treneri moraju uputiti roditelje u specifičnosti rukometnog sporta, informirati ih o zdravstvenom statusu njihove djece, kao i o potrebnom usvajanju higijenskih i prehrambenih navika izvan rukometnog terena. Roditelji trebaju prije svega biti podrška djeci u bavljenju rukometnim sportom te nagraditi svaki njihov pokušaj i nastup bez obzira na postignuti rezultat.

Sport treba biti nešto pozitivno u životu, on bi morao 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, poštivati pravila itd. To su prave, istinske vrijednosti sporta koje roditelji moraju prepoznati i poticati, a u suradnji s trenerom iste razvijati kod djece. Prisutnost roditelja za vrijeme treninga i natjecanja je poželjna jer na taj način imaju priliku bolje upoznati svoju djecu i njihovo ponašanje, ali se nipošto ne smiju miješati u rad trenera jer tako ruše trenerov njegov autoritet ispred djece (Findak, 1995). Poželjno je da trener uključi u rad škole rukometa roditelje koji imaju entuzijazma, ali se taj rad mora ograničiti, odnosno svesti na logističku potporu, a nikako na rad na rukometnom terenu. Roditelji stoga ne bi smjeli psovati suce ili komentirati trenerske odluke, već pljeskati dobrim potezima i sportskom ponašanju svakog djeteta – bez obzira u kojoj ekipi igra i kakva rezultat postiže. Jedino i isključivo ovakvim pristupom

i ponašanju roditelji, zajedno s trenerima, mogu pomoći svojoj djeci da budu rukometaši, odnosno sportaši i osobe u cjelini.

Kao zaključak može se reći kako je najvažnije da roditelji i treneri djeluju u suglasju na ostvarenju zajedničkog cilja. Taj cilj u ovom uzrastu nije prioritetno stvoriti potencijalne vrhunske rukometaše, već prvenstveno odgojiti zdravog sportaša u svim dimenzijama kompletne osobe.

7. RAD ŠKOLE RUKOMETA

7.1. ANIMIRANJE I PRIKUPLJANJE DJECE

Kod odabira vrhunskih sportaša osnovni preduvjet, koji bi u kasnijim fazama sportske karijere mogli dosegnuti najviše rezultate, jest omasovljenje baze, odnosno stvaranje velikog broja sportaša kako bi postojao veći „bazen ljudi“ jer se time povećava vjerojatnost za pronalaskom vrhunskog sportaša. Drugim riječima, potrebno je stvoriti „kritičnu masu“ kako bi selekcija u bilo kojem sportu bila uspješna odnosno uključiti što veći broj djece u određeni sport (Foretić i Rogulj, 2006). Općenito govoreći, u velikoj masi djece veći su i izgledi da se pronađu talentirana djeca s velikom potencijalnom uspješnošću (ovo je kako primjenjivo za rukomet, tako i za svaki sport). Upravo iz tog razloga bavljenje rukometom za mlade bi trebalo biti što dostupnije djeci, a programi rukometnih škola trebali bi biti zanimljivi, atraktivni i motivirajući. Uključivanje većeg broja mladih u rukometne škole, uz to što povećava mogućnost odabira vrhunskih rukometaša, širi i krug ljudi koji se na različite načine uključuju u rukomet (navijači, entuzijasti, rekreativci, liječnici…) Kako bi se uključio što veći broj djece u školu rukometa potrebno je napraviti kvalitetnu promociju same škole te prezentirati način rada kako djeci tako i njihovim roditeljima.

Gore navedeno se može postići na više načina, a neki od njih su:

- izrada i distribucija promotivnog materijala (brošure, DVD, plakati, naljepnica) po školama (i gradskim četvrtima)
- koristiti medije za promociju škole rukometa (lokalna televizija, radio, dnevni tisak)
- upoznavanje škole rukometa preko interneta, ali i društvenih mreža
- suradnja s profesorima tjelesne i zdravstvene kulture kao i učiteljima razredne nastave (u vidu njihove potpore i angažmana u animiranju i poticanju djece na bavljenje ovim sportom)
- organiziranje i provedba promotivnih treninga rukometa ili u okviru nastave tjelesne i zdravstvene kulture u osnovnim školama ili u neko drugo dogovoreno vrijeme
- organiziranje i provedba promotivnih predavanja iz rukometa u osnovnim školama u vidu kružoka s poznatim igračima i trenerima
- organiziranje posjeta djece utakmicama
- suradnje s trenerima mini-rukometa.

Dugoročno gledajući, jedina i najbolja moguća promocija rukometne škole je isključivo kvalitetan, sustavan i prepoznatljiv rad s djecom te zadovoljni polaznici koji s radošću iščekuju svaki idući trening (Foretić i Rogulj, 2006).

7.2. EVIDENCIJA POLAZNIKA ŠKOLE RUKOMETA

Svaki sportski klub mora voditi evidenciju polaznika pa tako i škola rukometa (Foretić i Rogulj, 2007). To je jedan od prvih koraka koji se moraju poduzeti, a podrazumijeva formiranje osobnog kartona, odnosno evidencijskog lista. U svakom tom evidencijskom listu se nalaze osnovni podatci o polazniku škole rukometa, a ispunjava se prilikom upisa (ispunjavaju ga, odnosno potpisuju roditelji/skrbnici djeteta). Od posebne su važnosti informacije o djetetovom zdravstvenom stanju (kako trenutnom, prilikom upisa, tako i prošlom). Odmah po upisu u rukometnu školu, a prije nego započne s treninzima, dijete bi trebalo izvršiti specijalistički liječnički pregled te dobiti dopusnicu za bavljenje sportskom aktivnošću. Iz svega gore navedenoga očito je kako osobni karton u velikoj mjeri olakšava komunikaciju voditelja odnosno trenera s polaznikom, njegovim roditeljima i nastavnicima u školi.

7.3. ULAZNA SELEKCIJA

Kao i u ostalim sportovima, dobra selekcija čini veliki dio posla. Ulazna selekcija podrazumijeva odabir djece za školu rukometa. Sam proces odabira nesumnjivo je najodgovorniji i najzahtjevniji zadatak koji se postavlja pred trenera u školi rukometa. Nužna je stručna i znanstvena upućenost trenera te suradnja sa širom grupom specijalista (Rogulj i Foretić, 2007).

Polaznike škole rukometa se odabire kako iz redova djece koja su rukomet prakticirala u okviru programa mini-rukometa, tako i iz izvannastavnih aktivnosti u školskom učeničkom klubu, ali i iz redova djece koja se do tada nisu nikad bavila ovim sportom. Za pretpostaviti je kako dijete koje je ranije treniralo mini- rukomet ima pozitivne, ali ne nužno i presudne preduvjete za odabir u „pravu“ rukometnu školu u dobi od 9 godina. U trenutnim uvjetima, ulazak u školu rukometa je najčešće otvoren, što će reći kako se prihvaćaju sva djeca koja iskažu interes za bavljenje rukometom (uz uvjetom da su za to zdravstveno sposobna). U situaciji u kojoj se prijavi više djece nego što škola rukometa ima kapacitet za primitak, potrebno je izvršiti ulazni odabir djece (uz prethodno određivanje kriterija koji će odabir učiniti što objektivnijim). Za školu rukometa, kod ulazne selekcije, najčešći kriteriji su razne opće sposobnosti i

osobine (antropološki status) i to u prostoru morfoloških i motoričkih značajki. Ukoliko imamo djecu s podjednakom razinom antropološkog potencijala prednost pri upisu imati će oni koji su prethodno apsolvirali program mini-rukometa ili su već prakticirali rukomet u vidu izvannastavnih aktivnosti u školi.

7.4. MORFOLOŠKE ZNAČAJKE

Većina sportova, pa tako i rukomet, općenito zahtjeva mezomorfni tip građe tijela i minimum balastnog masnog tkiva. Djeca spomenutoga morfološkog statusa (a uz to proporcionalne građe i s naglašenijom longitudinalnom dimenzionalnošću skeleta) imati će bolje izglede za uspjeh. Određivanje tip tjelesne građe (somatotipa) moguće je izvesti na sljedeći način (Rogulj i Foretić, 2007):

1. izmjeriti težinu djeteta (npr. 58 kg)
2. izmjeriti visinu djeteta (npr. 165 cm)
3. podijeliti težinu u kilogramima s visinom u centimetrima (npr. 58/165=0,351)
4. odrediti somatotip prema dolje prikazanoj tablici (npr. 0,351=mezomorfni somatotip).

Tablica 1. Određivanje somatotipa pomoću indeksa težina/visina

Somatotip	Djevojčice	Dječaci
Ektomorfni (mršavi)	ispod 0,339 kg/cm	ispod 0,357 kg/cm
Mezomorfni (atletski)	0,339 – 0,446 kg/cm	0,357 – 0,500 kg/cm
Endomorfni (gojazni)	više od 0,446 kg/cm	više od 0,500 kg/cm

7.5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Prilikom procesa odabira veću bi pozornost trebalo posvetiti sposobnostima koje su pretežito nasljedne (brzina, koordinacija, eksplozivna snaga, …) (Rogulj i Foretić, 2007). Selekciju ne bi trebalo raditi na osnovi sposobnosti na koje se treningom može utjecati (repetitivna snaga, aerobna izdržljivost, fleksibilnost…). Provedena su mnoga istraživanja koja su potvrdila kako su za uspjeh u rukometnoj igri od posebne važnosti sljedeće sposobnosti (Rogulj i Foretić, 2007):

1. Brzina
2. Eksplozivna snaga
3. Koordinacija
4. Agilnost.

Naročito poželjna kombinacija je spoj eksplozivne snage i koordinacije, što na žalost nije tako čest slučaj (možemo reći da je to dobitna kombinacija za uspjeh u rukometu). Preporučuju se sljedeći testovi za procjenu motoričkih sposobnosti prilikom odabira polaznika škole rukometa (Rogulj i Foretić, 2007):

1. Sprint 20 m iz niskog starta
2. Skok u dalj iz mjesta
3. Skok u vis iz mjesta
4. „Japan-test“.

7.6. IZLAZNA SELEKCIJA

Pod izlaznom selekcijom podrazumijeva se praćenje i provjeravanje djece u školi rukometa (Rogulj i Foretić, 2007). Nužno je redovito praćenje i provjeravanje djece u svakodnevnom radu škole rukometa iz razloga utvrđivanja valjanosti programa rada i načina na koji djeca reagiraju na njega (pozitivno ili negativno; postoji li napredak ili ne). Svaki dobro vođen i dobro organiziran trenažni proces mora započeti inicijalnim provjeravanjem (bilježi se početno stanje djece) - mjere se morfološke karakteristike te bazične motoričke i funkcionalne sposobnosti. Jednom do dva puta godišnje potrebno je kontrolirati trenažni proces tranzitivnim provjeravanjem. Uz provjeravanje bazičnih i specifičnih antropoloških značajki, potrebno je pratiti situacijsku efikasnost polaznika na utakmicama. Također je potrebno pratiti razinu i brzinu usvajanja motoričkih znanja iz rukometne igre. Nakon dvogodišnje do četverogodišnje škole rukometa provodi se finalno provjeravanje i odabir djece za mlađu kadetsku natjecateljsku ekipu. Postoje određeni kriteriji koji pomažu u svođenju eventualnih grašaka na najmanju moguću mjeru.

7.7. BAZIČNE ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE

Kada govorimo o bazičnim antropološkim značajkama najprije se misli na antropometrijske mjere koje podrazumijevaju (Rogulj i Foretić, 2007):

1.Tjelesna visina - mjeri se antropometrom. Ispitanik mora stajati na ravnoj podlozi u uspravnom stavu, relaksiranih ramena i skupljenih peta. Glavu treba namjestiti tako da frankfurtska horizontala bude u vodoravnom položaju. Antropometar se spušta do tjemena glave.

2.Tjelesna masa - mjeri se tako da ispitanik stoji mirno na vagi u uspravnom stavu.

3. Dužina ruke - mjeri se skraćenim antropometrom. Ispitanik mora stajati u uspravnom stavu. Ruka ispitanika mora biti u potpunosti ispružena, a dlan okrenut prema tijelu. Jedan se krak antropometra položi na vrh koštanog nastavka (processus acromialis) pa se mjeri udaljenost do vrška najduljeg prsta lijeve ruke.

4. Dužina šake - mjeri se kliznim šestarom na lijevoj ruci. Krakovi šestara polažu se s gornje strane šake od dactiliona III (vršak trećeg prsta) do intestiliona (sredina linije između stiliona ulnare i radiale). Pri mjerenju se ruka nalazi u zraku (nije na podlozi).

5. Opseg nadlaktice - mjeri se centimetarskom vrpcom. Ispitanik stoji u uspravnom stavu s rukama opuštenim uz tijelo. Vrpca se polaže na najširem dijelu gornje polovice lijeve nadlaktice.

6. Opseg natkoljenice - mjeri se centimetarskom vrpcom. Ispitanik stoji u uspravnom stavu lagano raširenih nogu, tako da je tjelesna masa ravnomjerno raspoređena na obje noge. Centimetarska se vrpca položi u vodoravnoj ravnini ispod glutealne brazde na najširem mjestu lijeve noge.

7. Opseg trbuha - mjeri se centimetarskom vrpcom. Ispitanik je u stojećem položaju. Vrpca se polaže oko pupka u vodoravnoj liniji.

8. Širina ramena - mjeri se pelvimetrom ili skraćenim antropometrom. Ispitanik stoji u uspravnom stavu relaksiranih ramena. Krakovi instrumenata se stavljaju na vanjski dio obaju akromijalnih nastavaka lopatice, komprimirajući pritom meko tkivo.

Testovi za procjenu bazičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti su:

1.Sprint 20 m iz visokog starta - u dvorani ili na igralištu se izmjeri 20 metara, te se označe startna i ciljna linija. Ispitanik sam bira trenutak starta, te se na njegov prvi pokret uključuje štoperica. Štoperica se isključuje kada ispitanikova prsa prijeđu ciljnu liniju.

2.Skok u dalj iz mjesta - na strunjači ili parketu se postavi metar. Ispitanik stane stopalima na crtu odraza i sunožno skoči naprijed što dalje može. Mjeri se od odrazne crte do pete stopala bližeg crti.

3.Skok u vis iz mjesta - na zid se zalijepi metar. Najprije se mjeri dohvatna visina tako što ispitanik stane bočno u odnosu na zid, te uzruči rukom koja je bliža zidu i opružene prste prisloni na metar, a mjerilac zabilježi visinu. Nakon toga, ispitanik se odražava maksimalnom snagom istovremeno objema nogama uvis te dodiruje metar bližom rukom u najvišoj točki skoka.

4.Koraci u stranu - na podlozi se označe dvije crte koje su međusobno razmaknute 4 metra. Ispitanik stoji unutar linija. Na znak se kreće što brže može bočnim kretanjem (korak-dokorak) do druge linije i natrag. Kad ispitanik 6 puta prijeđe razmak od 4 metra, štoperica se zaustavlja.

5.Pretklon raznožno - ispitanik sjedne na tlo oslonjen glavom i leđima uza zid, te postavi dlan preko dlana na tlo ispred sebe. Noge raširi pod kutom od 45° i prilikom pretklona ih ne smije savijati u koljenima. Zadatak je da ispitanik izvede što dublji pretklon, ali tako da vrhovi prstiju bez trzanja klize uz traku na podu.

6.“Japan-test“ - na podlozi se označe dva kvadratića dimenzija 20 cm, međusobno udaljenih 4,5 m. Zadatak je ispitanika da u što kraćem roku naizmjenično rukom dotakne 5 puta u jedan i 5 puta u drugi kvadratić krećući se između njih.

7.Bacanje medicinke iz ležanja - ispitanik leži na leđima ispruženih ruku i iz tog položaja suručno baca medicinku od 1 kg u dalj. Bilježi se udaljenost od početnog položaja medicinke do otiska na podlozi.

8.Trčanje 3 minute - na igralištu ili u dvorani se označi četverokut. Ispitanici u 3 minute moraju pretrčati što veći broj krugova. Mjeri se udaljenost u metrima.

Svaki test preporuča se ponoviti najmanje tri puta, izuzev testa trčanja 3 minute, s pauzama dostatnim za potpuni oporavak. Bilježi se najbolji rezultat (Rogulj i Foretić, 2007).

7.8. OSTALE BAZIČNE ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE

Kako u ostalim sportovima, tako i u rukometu za uspjeh je potrebna visoka razina samomotivacije kao i motiva za sportskim postignućem; visoka razina psihološke stabilnosti i određena doza kontrolirane agresivnosti (Rogulj i Foretić, 2007). Uspješnost u velikoj mjeri ovisiti o preciznosti i brzini percepcije (brzina primanja vizualnih informacija), anticipaciji (predviđanje), spacijalnom faktoru (procjena prostora i vremena, odnosno prostorno-vremensko snalaženje), brzini simultane obrade kinestetičkih i vizualnih informacija te pretraživanja motoričke memorije i donošenja odluke (motorička edukativnost) kao i sposobnost vizualizacije - misaona reprodukcije pokreta (Rogulj i Foretić, 2007). Posebno u ovom uzrastu efikasnost u igri jednim dijelom ovisi i o sociološkoj adaptaciji pojedinog djeteta u okviru sportske grupe. Kod utvrđivanju sociološkog statusa polaznika unutar škole rukometa moramo razlikovati njegove dvije komponente: objektivni i subjektivni status. Objektivnim statusom se definira funkcionalni položaj djeteta u grupi (koliko je

pojedinac cijenjen, uvažavan i poštovan; njegove kvalitete kao osobe i igrača). Subjektivnim statusom se definira njegova popularnost zbog simpatičnosti, druželjubivosti, osobnosti i slično.

7.9. SPECIFIČNE ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE

Testovi za procjenu situacijsko-motoričkih sposobnosti nam služe kako bi kod djece/sportaša odredili specifične antropološke značajke. Neki od primjera takvih testova su (Rogulj i Foretić, 2007):

1.Bacanje lopte jednom rukom iz sjeda - na igralištu se označi metrijska skala od linije bacanja. Ispitanik sjedne na pod, a stopala mu se nalaze ispred linije bacanja. Baca loptu što dalje može jednom rukom dok mu druga ruka stoji u zraku, a noge i stražnjica na podlozi.

2.Slalom vođenje - na igralištu se označe startna i ciljna linija na udaljenosti od 20 m. Između njih se postave stalci u cik-cak formaciji, svaka 2 metra. Ispitanik mora pravilnim vođenjem što prije doći od startne do ciljne linije.

3.Brzina dodavanja - ispitanik se nalazi iza crte koja je 3 m udaljena od zida. U zadanom vremenu od 30 sekundi mora izvršiti što više pravilnih bacanja i hvatanja lopte odbijene od zida.

4.Brzina vođenja i šutiranja - po sredini igrališta, 10 m od vrata, postavi se krug unutar kojeg su 4 lopte; ispitanik kreće iz visokog starta pored jedne vratnice, uzme loptu iz kruga, nakon vođenja iz skok-šuta upućuje udarac na vrata tako da obvezno preskoči crtu vratarevog prostora iza markera koji je postavljen na crti vratarovog prostora 3 m od njene središnjice; zatim dotakne bez lopte drugu vratnicu, uzima drugu loptu i šutira iza drugog markera na suprotnoj strani. Zadatak se na isti način ponavlja još s dvije lopte, a mjerenje se završava kada ispitanik nakon posljednjeg udarca dotakne odgovarajuću vratnicu.

7.10. UTVRĐIVANJE USPJEŠNOSTI POLAZNIKA

Kako bi izračunali i rangirali uspješnost ispitanika, moramo unijeti rezultate ispitanika u tablicu, izračunati osnovne deskripcijske parametre za svaki test, izvršiti standardizaciju rezultata, odnosno različite mjere svesti na jedinstvenu „metriku“. To znači da treba izračunati z vrijednost svakog rezultata, zatim invertirati vremenske testove (odnosno pomnožiti z vrijednost u vremenskim testovima s (-1)). Tada možemo jasno vidjeti koji je ispitanik u kojem testu bolji, a u kojem lošiji. Što je

vrijednost veća, ispitanik je u tom testu bolji i obrnuto. Svaka pozitivna z vrijednost ukazuje na natprosječnost i obrnuto. Ako pak želimo utvrditi ukupnu uspješnost pojedinog ispitanika, zbrojiti ćemo vrijednosti po stupcima za tog ispitanika i zatim ih rangirati (Rogulj i Foretić, 2007).

7.11. KVALITETA I BRZINA USVAJANJA SPECIFIČNIH MOTORIČKIH ZNANJA

Jedna od bitnih kriterijskih odrednica kod procesa odabira je tzv .motorička edukatibilnost (Bompa, 2006). Povezana je sa brzinom i kakvoćom usvajanja izvedbe elemenata tehnike polaznika škole rukometa tj. na pravilnost, usklađenost, racionalnost i preciznost pokreta. Kakvoća se utvrđuje promatranjem i ocjenjivanjem eksperata, ali i analizom kinetičkih i kinematičkih parametara. Također je važna i stabilnost motoričkih znanja u situacijsko- natjecateljskim uvjetima,odnosno postoji li kod djeteta „krivljenje“ tehnike i nepravilno izvođenje tehničkih elemenata u igri i pod opterećenjem. Posebno je važno utvrditi kojom dinamikom dijete usvaja nova motorička znanja u okviru sintetičkih i analitičkih postupaka. Potrebno je utvrditi da li dijete pokazuje motoričku kreativnost tj. sklonost i sposobnost usavršiti i nadograditi motorička znanja samostalno. Sve ove komponente određuju potencijalnu uspješnost u rukometnoj igri i jako su važne. Bilo bi poželjno da u ocjeni motoričkih znanja sudjeluje što više eksperata (3-7) , kako bi se izračunala prosječna ocjena izvedbe određenog elementa. Obavezno bi trebalo ocjenjivati tehničku uspješnost elemenata:

-hvatanje lopte
-vođenje lopte
-osnovni udarci s tla
-osnovni udarci iz skoka
-varka jednostruke promjene smjera kretanja-prolaz u stranu suprotnu izbačenoj ruci
-varka lažnog udarca- prolaz u suprotnu stranu.

Također se ocjenjuje tehnička pravilnost izvedbe, tj. da li je pokret pravilan, izražajan i u okviru dopuštenih amplituda, a ne efikasnost provedbe (brzinu, snagu, visinu skoka, itd.) koja je uvjetovana raznim motoričkim sposobnostima (Bompa, 2006).

7.12. SITUACIJSKA UČINKOVITOST NA UTAKMICI

Učinak svakog igrača na utakmici valorizira se općenitim, subjektivnim i opisnim ocjenama njihove igre. Međutim, u situacijsko-natjecateljskim uvjetima

moguće je objektivnije i preciznije utvrditi učinak igrača praćenjem i evidencijom pokazatelja igre koji se sastoji od efikasnosti u napadu, neefikasnosti u napadu, efikasnost u obrani, te neefikasnost u obrani (Rogulj i Foretić, 2007).

7.13. EKSPERTNI DOJAM

Pošto je ekspertno znanje i stručnost trenera zadnja karika u donošenju odluke, važno je da trener objektivno valorizira sve prikupljene podatke kako ne bi bilo nepravilno selekcionirane djece. Također je potrebno da se trener konzultira sa drugim kolegama tj. trenerima koji su uključeni u rad rukometne škole. Pokaže li pojedini igrač trenutnu efikasnost i dominaciju u igri, to ne znači da će bezuvjetno taj pojedinac biti superioran u starijim dobnim kategorijama. Moguće je da taj pojedinac dominira nad ostalom djecom samo zbog jedne komponente. To se odnosi na snagu, masu, sebičnost u igri i slično. S obzirom na to trener mora promatrati dijete u svim dimenzijama, treba obratiti pozornost da li dijete posjeduje neke sposobnosti koje će mu u kasnijoj sportskoj dobi osigurati uspješnost, a to su prije svega longitudinalna dimenzionalnost skeleta, kombinacija koordinacije i brzine, te visoka razina motoričke edukatibilnosti.

8. PROGRAMIRANJE STRUČNOG RADA

Program stručnog rada škole rukometa odvija se u tri dijela: trenažno-edukacijski, natjecateljski i dopunski (Rogulj i Foretić, 2007).

8.1. TRENAŽNO-EDUKACIJSKI PROGRAM

Godišnji program odvija se u 30 radnih tjedana, najčešće od 01.09. do 15.06. s dvotjednim prekidom tijekom božićno-novogodišnjih praznika i jednim tjednom prekida tijekom proljetnih praznika. Treninzi se odvijaju tri puta tjedno po 60 minuta.

8.2. NATJECATELJSKI PROGRAM

Osim treninga, polaznicima škole rukometa potrebno je osigurati i kontinuirano natjecanje, odnosno sudjelovanje na prigodnim smotrama rukometnih škola, turnira i slično. Poželjno bi bilo da polaznici u prvoj godini odigraju najmanje deset, a druge godine petnaest utakmica. Utakmice ne trebaju biti izrazito natjecateljskog karaktera, već više revijalnog tona.

8.3. DOPUNSKI PROGRAM

Uz treninge i utakmice, za djecu je potrebno organizirati i aktivnosti koje potiču njihovu motivaciju, druženje i homogeniziranju polaznika, poput posjeta rukometnim utakmicama, izleta i društveno-zabavnih i kulturnih aktivnosti.

8.4. PROGRAM POJEDINAČNIH TRENINGA

Najmanja organizacijska jedinica u radu škole rukometa naziva se „pojedinačni trening“. Njegovo planiranje i programiranje ima važnu ulogu. Trening se sastoji od četiri dijela, a to su: uvodni dio treninga, pripremni dio treninga, glavni dio treninga i završni dio treninga. Svaki od ovih dijelova ima svoje specifičnosti i zadaće.

8.5. UVODNI DIO TRENINGA

Cilj uvodnog dijela je priprema djece za daljnji rad i traje između 5 i 15 minuta (Rogulj i Foretić, 2007). Djecu najčešće poredamo u vrstu, te ih prozovemo. Zatim slijedi kratki osvrt trenera na ciljeve treninga. Za ovaj dio treninga najprimjerenije i najčešće su elementarne igre poput „hvatalica“. Igra u vrlo kratkom vremenu aktivira

sve motoričke, funkcionalne, konativne, kognitivne i sociološke čimbenike kod djece. Igrom se također podiže temperatura radne muskulature i svi parametri respiratorne i krvožilne funkcije organizma. Osim igara može se još koristiti i trčanje sa različitim zadacima i načinima kretanja, te uz korištenje lopti ili drugih rekvizita.

8.6. PRIPREMNI DIO TRENINGA

Zadaća pripremnog dijela treninga je ciljano pripremiti organizam na određene napore koji očekuju djecu, a naročito one mišićne skupine i regije tijela koje će biti dominantno opterećene. Ovaj dio treninga traje između 10 i 15 minuta. Najčešće se koriste opće pripremne vježbe koje se ovisno o cilju mogu izvoditi na mjestu ili u kretanju, individualno ili u paru, s rekvizitima ili bez njih. Pošto u školi rukometa radimo sa djecom mlađih dobnih skupina, a ona su dinamična po prirodi, prednost bi trebali dati dinamičkim vježbama u kretanju, poželjno s loptama ili nekim drugim rekvizitima, te treba izbjegavati statički način rada. Gotovo svaka vježba se može izvesti s loptom ili nekim od rekvizita, tada ona postaje zanimljivija, a osim osnovne funkcije koju njome postižemo, pridonosi motoričkoj edukatibilnosti i pomaže kod usvajanja rukometne tehnike (Rogulj i Foretić, 2007).

8.7. GLAVNI DIO TRENINGA

Glavni dio u školi rukometa izrazito je važan i dominantan, jer se njime usvajaju nova i uvježbavaju postojeća motorička znanja. Glavni dio treninga podijeljen je na A i B dio, a traju oko dvadesetak minuta. U A dijelu se uče novi i uvježbavaju naučeni elementi rukometne tehnike. Tada je potrebna visoka koncentracija kod djece, dok je energetsko opterećenje manje naglašeno. U B dijelu djeca se najčešće natječu kroz rukometnu ili neku drugu igru. Elementi koji su se učili u A glavnom dijelu treninga primjenjuju se u situacijsko-natjecateljskim uvjetima, a ujedno se radi i o razvoju motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Intenzitet rada i energetska opterećenja su u B dijelu treninga najveća, kao i motiviranost djece. Najviše se koristi situacijska metoda, a od metodičko-organizacijskih oblika kružni i stanični način rada (Rogulj i Foretić, 2007).

8.8. ZAVRŠNI DIO TRENINGA

Ovaj dio ima cilj smirivanje djece na emocionalnom, mentalnom i fizičkom planu, te vraćanje organizma u stanje u kakvom je bilo prije treninga. Njegovo

trajanje je od 5 do 10 minuta. U ovom dijelu treninga najčešće se koriste neke mirne igre koje nisu natjecateljskog karaktera i nisu dinamične. Na kraju treninga, trener postavlja djecu u vrstu, iznosi svoja zapažanja o treningu, obavijesti, vrijeme sljedećeg treninga te obavezno pozdravlja djecu kako bi trening bio zaokružena cjelina u odgojno-edukacijskom smislu (Rogulj i Foretić, 2007).

8.9. OSNOVNA METODIČKA NAČELA I PRINCIPI U RADU S DJECOM

Kod rada sa djecom treba voditi računa da ih se ne optereti kao odrasle. Poželjno je često mijenjanje sadržaja, radi što bolje motivacije djece, te vježbe koncipirati kroz igru. Ako se poštuju ovi principi izbjeći će se eventualne pogreške, te osigurati kvalitetan rad i doći se do zadanog cilja. U školi rukometa i radu sa djecom važno je poštivati princip odgoja, zdravlja, kvalitetne komunikacije, zornosti, sustavnosti, postupnosti, raznovrsnosti, individualizacije, situalizacije i integralne sportske pripreme (Ivanković, 1982).

Princip odgoja

Princip odgoja je temeljni princip u sportu, naročito u mlađim dobnim skupinama. Kod mladih sportaša odgoj ima veliku važnost, zadaća trenera je da u svakom trenutku ukazuje na ispravno i neispravno ponašanje, te da svako ispravno ponašanje nagradi, a neispravno ukori. Odgajati može samo odgojena osoba, pa tako bi trener trebao služiti kao primjer djeci i ukazati na poželjno i nepoželjno ponašanje.

Princip zdravlja

Zdravstveno stanje svakog pojedinca jedan je od preduvjeta za bavljenje sportom, pa osim liječnika i trener mora brinuti o istom. Od velike je važnosti da je trener upućen u zdravstveno stanje svakog pojedinca, kronične bolesti, alergije, te bi trebao znati prepoznati neke od simptoma koji bi mogli dovesti do određenih zdravstvenih poteškoća. Trener uz svoju opremu mora imati torbu za prvu pomoć sa osnovnom opremom za pomoć igračima na terenu i izvan njega.

Princip kvalitetne komunikacije

Kod komunikacije najvažnije je da su trenerove poruke jasne, kratke i razumljive. Treba se izražavati književnim jezikom, ako se nalaze na otvorenom,

treba govoriti dovoljno glasno. Što se tiče klimatskih uvjeta, treba voditi računa o vjetru, kiši, snijegu, suncu, te ostalim klimatskim uvjetima koji bi mogli omesti kvalitetan rad sa djecom. Komunikacija bi trebala biti dvosmjerna, poželjna su mišljenja kao i pitanja igrača postavljena treneru.

Princip zornosti

Kako bi igrači što lakše i brže razumjeli zadatak, važno ga je zorno i jasno prikazati. Najbolja i najučinkovitija je živa demonstracija, no trener se također može služiti raznim audiovizualnim sredstvima koja će djeci bolje prikazati element koji im je nejasan.

Princip sustavnosti

Da bi se postigle zadane zadaće i ciljevi, rad u školi rukometa treba biti sustavan. Trener treba slijediti zadani plan i program, raditi na usvajanju sadržaja zadanih u tom planu i programu, i ponavljati te sadržaje kako bi djeca stekla znanje i sposobnosti koji su im potrebni da daljnji razvoj rukometa. Svaki trening se treba nastavljati na prethodni kako bi djeca imala određeni kontinuitet.

Princip postupnosti

Ovaj princip temelji se na četiri važna načela, a koriste se u svakodnevnom radu.

a) **Načelo od poznatog prema nepoznatom**
   Na već usvojenim znanjima i elementima moraju se graditi novi.
b) **Načelo od lakšeg prema težem**
   Prvo se izvode elementi bez opterećenja u lakšim i jednostavnijim uvjetima, pa potom u zahtjevnijim uvjetima.
c) **Načelo od jednostavnog prema složenom**
   Nakon što se dobro usvoje i savladaju jednostavnije vježbe, prelazi se na složenije i kompliciranije.
d) **Načelo od bližeg prema daljem**
   Što se tiče elemenata rukometa, prvo treba krenuti od prirodnih elemenata kretanja, a zatim prema kompleksnijim elementima i gibanjima.

Princip raznovrsnosti

Sa raznovrsnošću povezujemo pojam - motivacija. Tako je važno da trener zainteresira djecu što raznovrsnijim sadržajima, promjenom mjesta treninga, raznim rekvizitima i pomagalima. Osim rukometnih sadržaja, dobro je da trener ubaci i pokoji sadržaj iz nekog drugog sporta, zbog što veće motivacije djece i utjecaj na njihov antropološki status.

Princip individualizacije

Zadaća trenera je da uspije prepoznati „bolje“ i „lošije“ strane svakog pojedinca, te na njihovoj osnovi djeluje individualno prema svakom od igrača. Individualne značajke svakog od pojedinca u rukometu, za trenera je veliki izazov, dok igračima otvara veće mogućnosti za kreativnost i potencijal.

9. MINI RUKOMET

Mini rukomet je jedan od najuspješnijih projekata rukometnih metodičara (Rogulj i Foretić, 2007). Važnost mini rukometa očituje se u tome da se djecu uključi dovoljno rano u organizirani trening koji će zadovoljiti sve antropološke, biološke i psihosociološke zahtjeve koji su karakteristični za određenu dobnu skupinu. Ovisno o dječjoj dobi prilagođavaju se pravila igre, prostor za igru i način rada.

9.1. PRAVILA IGRE MINI RUKOMETA

1. Dimenzije mini rukometnog igrališta su 20 m dužina i 13 m širine. Sportska rukometna dvorana može imati tri igrališta dimenzije 20,00x13,00 m.
2. Vratarev prostor je udaljen 5,00 m od sredine gola.
3. Dimenzije golova na službenim natjecanjima su 2,40 m x 1,70 m. ukoliko se igraju pojedinačne prijateljske utakmice mogu se koristiti golovi dimenzija 300x170 cm (s poprečnom gredom, reklamom i sl.).
4. Lopta je spužvasta i obujma 48-50 cm.
5. Kazneni udarac izvodi se sa 6,00 m udaljenosti od sredine gola. Dužina linije s koje se izvodi kazneni udarac je 50 cm.
6. Trajanje utakmice je ovisno o sustavu natjecanja:
    - Pojedinačna utakmica se igra 3 x 10 minuta, sa 3 minute odmora između poluvremena
    - Do 3 utakmice u turnirskom sustavu, utakmica se igra 2 x 10 minuta, sa 3 minute odmora između poluvremena
    - Do 6 utakmica u turnirskom sustavu, utakmica se igra 1 x 10 minuta.
7. Ekipni time-out može se koristiti tijekom utakmice (na turniru ili pojedinačno) u trajanju 30 s.
8. Početno bacanje izvodi vratar iz vratarevog prostora kao i ubacivanje lopte u igru nakon postignutog pogotka.
9. Svaka ekipa može prijaviti najviše 10 igračica/igrača, od čega 4 igraju u polju, 1 je vratarka/vratar, a ostalih 5 je zamjena.
10. Isključenje igračice/igrača je 30 s, a tek nakon isteka vremena igračica/igrač može u igru.

11. Vratarka/vratar ne smije prijeći polovicu igrališta. U slučaju da vratarka/vratar prijeđe polovicu igrališta, vratarka/vratar se kažnjava isključenjem od 30 s.
12. Poštivati pravila 3 s, 3 koraka i 3 m.
13. Prilikom izvođenja slobodnog bacanja, igračica/igrač moraju biti udaljeni 3 m od protivnika.
14. Slobodno bacanje neposredno prije 5,00 m (vratarev prostor, izvlači se na zahtjev sudaca na udaljenost najmanje 3 m od vratarevog prostora.
15. Obavezna je igra „čovjeka“ u obrani za dobnu skupinu „super mini rukomet“. U dobnoj skupini „mini rukomet“ mogu se igrati sve obrane („čovjek“, zonska obrana itd.). nepoštivanje prvog stavka ovog članka povlači opomenu, a nakon toga kaznit će se kaznenim udarcem sa 6 m.
16. Izmjene igrača mogu se obavljati na bilo kojem dijelu uzdužne linije igrališta, na strani gdje se nalazi klupa za rezervne igrače (Rogulj i Foretić, 2007).

10. ZAKLJUČAK

Bavljenje sportom kod djeteta već od najranije dobi izaziva brojne pozitivne učinke. Formiraju se zdrave životne navike, a kroz sportsku aktivnost dijete savladava i uči različite vještine, a sam sport utječe na njegov zdravstveni status i otpornost. Ljubav prema sportu je izuzetno lijepa osobina koju kod djece treba poticati i njegovati, bilo da se radi o druženju sa ostalom djecom izvan sportskih klubova ili kroz sportske klubove. Sport kod djece otvara mogućnost razvijanja kreativnosti i ostvarivanje samoga sebe kroz bavljenje sportom. Vrlo je važno da se djeca vrlo rano upoznaju sa raznovrsnim sportskim aktivnostima te izaberu ono što im najviše odgovara. Veliku ulogu u tome imaju sportske škole za mlade i sportski vrtići.

Prosvjetni djelatnici koji rade u tim ustanovama imaju zadaću da prepoznavanjem različitih karakteristika svakog pojedinog djeteta te usmjeravanje istog u onu sportsku aktivnost u kojoj će imati šanse da postigne uspjeh ili da se barem dobro zabavi.

Roditelji su jako važan faktor u životima djece koja se bave sportom. Nužna je suradnja između roditelja i trenera (odgajatelja) da bi se očuvalo zdravlje, te izgradila zdrava i karakterna osoba koja će se i nakon prestanka bavljenja sportom u društvu isticati svojim ljudskim kvalitetama.

Rukometna igra je definitivno jedna od igara koja zahtjeva predan rad, disciplinu, odgovornost i društvenu prilagodljivost. Zbog bogatstva različitih tehničkih elemenata, zahtjevnosti motoričkih I funkcionalnih kapaciteta, ostvaruje izvanredne preduvjete da kroz svoje športske škole formira zdrave ličnosti sa izrazito visokim psihofizičkim sposobnostima. Škole rukometa u Hrvatskoj okupljaju sve veći broj djece različitih uzrasta. Prednost toga sporta je što se može igrati i na otvorenom i u zatvorenom prostoru, broj igrača je prilagodljiv te ne zahtijeva dodatne rekvizite.

Možemo reći da rukometna igra obogaćuje svakoga tko sudjeluje u tom procesu (dijete, trenera, učitelja, roditelja…), te za zadaću ima formiranje zdravih osobina kod djece koja će im sutra pomoći da se lakše prilagode društvu i prilikama u kojem žive.

11. LITERATURA

1. BOMPA, O. T. (2006.) *Periodizacija - Teorija i metodologija treninga.* Zagreb: Gopal.
2. BOMPA, O. T. (2005.) *Cjelokupan trening za mlade pobjednike.* Zagreb: Gopal.
3. DVORŠEK, B. i MLINARIĆ, Z. (2012.) *Praktikum za rad sa mlađim dobnim kategorijama*. Zagreb: Hrvatski rukometni savez.
4. FINDAK, V. (1994.) *Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi*. Zagreb: Školska knjiga.
5. FINDAK, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga.
6. FINDAK, V. (2001.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture.* Zagreb: Školska knjiga.
7. FORETIĆ, N. i ROGULJ, N. (2006.) *Primjena igara u rukometnom treningu*. Split: Udruga za Šport i rekreaciju grada Splita.
8. FORETIĆ, N., ROGULJ, N. i ČAVALA, M. (2011.) Primjena vježbi koordinacije u treningu rukometaša mlađih dobnih kategorija. Na *9. godišnjoj međunarodnoj konferenciji Kondicijska priprema sportaša.* Zagreb, 25.– 26.02.2011. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu str. 443-445.
9. HRASKI, Ž., HRASKI, M. i STOJSAVLJEVIĆ, V. (2011.) Razvoj koordinacije kod djece predškolske dobi. Na *9. godišnjoj međunarodnoj konferenciji Kondicijska priprema sportaša.* Zagreb, 25.– 26.02.2011. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu str. 101-104.
10. IVANKOVIĆ, A. (1982.) *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju – uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava.* Zagreb: Školska knjiga.
11. IVANKOVIĆ, A. (1980.) *Tjelesni odgoj djece predškolske dobi.* Zagreb: Školska knjiga.
12. MILANOVIĆ, D. (2010.) *Teorija i metodika treninga - primijenjena kineziologija u sportu.* Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. PAPIĆ, M. i PAPIĆ, R. (2012.) *Učenje kreativnosti u sportu.* Zagreb: vlastita naknada.

14. ROGULJ, N. i FORETIĆ, N. (2007.) *Škola rukometa.* Split: Znanstveno – sportsko društvo Grifon.
15. TIHI, A., ALISPAHIĆ, A., GLIBO, I. i HORVATIN-FUČKAR, M. (2011.) Razvoj koordinacije kod djece predškolske dobi. Na *9. godišnjoj međunarodnoj konferenciji Kondicijska priprema sportaša.* Zagreb, 25.– 26.02.2011. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu str. 465-469.
16. VRBIK, I. i BJELAJAC, M. (2011.) Uvodno-pripremne vježbe za razvoj koordinacije mladih rukometaša. Na *9. godišnjoj međunarodnoj konferenciji Kondicijska priprema sportaša.* Zagreb, 25.– 26.02.2011. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu str. 446-448.

SAŽETAK

Rukomet je igra s loptom za djecu koja privlači sve veći broj djece u Hrvatskoj. Igrajući ovu igru djeca kroz timski rad poboljšavaju bazične motoričke sposobnosti i funkcionalne sposobnosti te razvijaju društvene vještine koje su potrebne da bi se razvio osjećaj za „timski duh“ i „fair play“. Kroz ovaj rad nastojalo se objasniti osnovno o školi rukometa za najmlađe. U radu će biti riječi o samoj povijesti rukometne igre, osnovnim elementima rukometnih tehnika, elementarnim rukometnim igrama, metodici i radu škole rukometa te utjecaju i važnosti trenera kao odgajatelja.

Ključne riječi: rukomet, djeca lopta, timski rad, socijalizacija, odgovornost

SUMMARY

Handball is a game with a ball which attracts an increasing number of children in Croatia. By playing this teamwork game children improve basic motor skills and functional skills and also develop the social skills that are needed for development of sense of "team spirit" and the "Fair play". Through this work we tried to explain basic information about the handball school for children. The work will be about the history of handball, the basic elements of handball techniques, elementary handball games, methodology and work of handball school and the impact and importance of coaches as educators.

Keywords: handball, children, ball, teamwork, socialization, responsibility