Osnove tehnike rukometne igre u predškoli

Kovač, Marija

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:011744

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

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

Repository / Repozitorij:

Repository of Faculty of humanities and social sciences

zir.nsk.hr

UNIVERSITY OF SPLIT

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

SVEUČILIŠTE U SPLITU
FILOZOFSKI FAKULTET

ZAVRŠNI RAD

OSNOVNE TEHNIKE RUKOMETNE IGRE U PREDŠKOLI

Marija Kovač

Split, 2021

Odsjek Rani i predškolski odgoj i obrazovanje

Studij Preddiplomski

Predmet Kineziološka metodika u ranom i predškolskom odgoju

OSNOVNE TEHNIKE RUKOMETNE IGRE U PREDŠKOLI

Student:
Marija Kovač

Mentor:
izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Split, lipanj 2021

SADRŽAJ

1. UVOD 1

2. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I ZNANJA U OKVIRU RUKOMETNE IGRE 2

2.1. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI 2

2.2 MOTORIČKA ZNANJA 3

2.2.1. DRŽANJE LOPTE 3

2.2.2. PRIMANJA LOPTE U KONTEKSTU POBIRANJA I HVATANJA LOPTE 4

2.2.3. BACANJE LOPTE U KONTEKSTU DODAVANJA I ŠUTIRANJA LOPTE 6

2.2.4. VOĐENJE LOPTE 8

3. TEHNIČKA PRIPREMA ŠKOLE RUKOMETA 10

4.1. STAVOVI BEZ LOPTE 10

4.2. KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE 12

4.3. SKOKOVI 13

4. UTJECAJ RUKOMETA NA DJECU 15

5. METODA TEHNIČKE PRIPREME 17

6. PRIMJENA IGARA U RUKOMETNOJ IGRI 22

6.1. ELEMENTARNE IGRE – HVATALICE 22

6.3. ELEMENTARNE IGRE – TRČANJA I PRETRČAVANJA 23

6.4. ELEMENTARNE IGRE – ŠTAFETNE 24

6.5. ELEMENTARNE IGRE – PRECIZNOSTI 25

6.6 ELEMENTARNE IGRE – TEHNIČKO-TAKTIČKE 26

7. ZAKLJUČAK 27

8. LITERATURA 28

SAŽETAK 29

ABSTRACT..... 30

1. UVOD

Rukomet je sportska igra u kojoj igrači jedne i druge ekipe međusobno dodaju loptu rukom nastojeći da je bace u protivnička vrata (Enciklopedija fizičke kulture, Zagreb, 1977 prema Antić 2018). Rukomet kao dječja igra ili sport ima velik utjecaj na dječji ravnomjerni tjelesni razvoj, podjednak razvoj svih motoričkih sposobnosti i razvoj funkcionalnih sposobnosti. Utječe i na angažiranje mentalnog potencijala kao i na razvoj pozitivnih emocija i psihološku stabilnost te sociološku adaptaciju (Foretić i Rogulj, 2007).

U današnje moderno vrijeme djeca sve manje vremena provode u tjelesnoj aktivnosti, a sve više za različitim medijima koji su uvelike dostupniji nego u prošlosti. Iz tog razloga djeci u predškolskoj dobi u dječjem vrtiću treba omogućiti što više aktivnosti da bi ono bilo mjesto gdje će djeca moći postići svoj puni potencijal, ako im to njihovo slobodno vrijeme ne omogućava radi užurbanog suvremenog života njihovih roditelja. Sportom se mogu zadovoljiti niz različitih potreba: potrebu za kretanjem, za druženjem, potrebu za sigurnošću i redom, potrebu za samoostvarenjem, potrebu za pripadanjem i sl.

Teško će se pronaći neka aktivnost koja na bolji i cjelovitiji način odgovara na djetetove potrebe i da će ostvariti veliki pozitivan utjecaj kao sport u ovom slučaju rukomet. Dijete u predškolskoj dobi ima istaknutu potrebu za igrom, skakanjem, trčanjem... tj. može se reći da dijete teži kretnji. Sport, pa tako i rukomet čini djecu bržom, agilnijom, izdržljivijom, snažnijom, snalažljivijom.

2. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I ZNANJA U OKVIRU RUKOMETNE IGRE

2.1. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti su sposobnosti koje određuju potencijal osobe u izvođenju motoričkih voljnih kretnji koje mogu biti jednostavne i složene koje se izvode djelovanjem skeletnog mišićja. Motoričke sposobnosti je bitno razvijati od najranije dobi (koordinaciju, ravnotežu, fleksibilnost, preciznost, brzinu, snagu) jer razvijene motoričke sposobnosti uvjetuju bržem i uspješnijem izvođenju motoričkih zadataka te na taj način pospješuju uspješno kretanje (Sekulić, Metikoš 2007 prema Pejčić, Trajkovski 2018).

Biotička motorička znanja su filogenetski uvjetovane strukture gibanja koje djeca od rođenja do 3 godine života započinju nagonski izvoditi bez poučavanja odrasle osobe (Neljak, 2013 prema Blažević, 2017). Prema autoricama Aleksandri Pejčić i Biljani Trajkovski (2018) bazične motoričke sposobnosti su snaga, brzina, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost. Dvije bazične motoričke sposobnosti se mogu jako lako razvijati kroz rukometnu igru, a to su brzina i preciznost. Brzina je sposobnost izvođenja velikog broja pokreta u što kraćem vremenu ili izvođenje jednog pokreta u određenim uvjetima, što je brže moguće. Ova se motorička sposobnost lako može razvijati kroz elementarne igre hvatalice, štafete, trčanja i pretrčavanja. Također je brzina dominantna odrednica kretanja s loptom, ali i bez nje prema Foretić i Rogulj (2007). Preciznost se definira kao sposobnost u pogađanju cilja ili vođenju nekog predmeta do cilja koji se nalazi na nekoj udaljenosti. Preciznost možemo razvijati kroz elementarnu igru preciznosti te na taj način dobiti precizniji udarac na gol. Autori (Foretić, Rogulj 2007) navode da je agilnost također vrlo važna zbog učestalog uspostavljanja, zaustavljanja i promjene smjera kretanja. Također, navode da je koordinacija bitna zbog manipuliranja lopte tijekom kretanja, snaga kod odraza, izbačaja i duela s protivnikom te da je za precizan udarac uz motoričku sposobnost preciznosti bitna i fleksibilnost, a ravnoteža pri provedbi finti na protivniku.

Prema Nikoli Foretiću i Nenadu Rogulju (2006) dječaci su dominantniji u snazi, brzini i izdržljivosti, a djevojčice u fleksibilnosti i ravnoteži. Smatraju da veću pažnju u treningu treba posvetiti sposobnostima poput koordinacije, brzine, preciznosti, ravnoteže, agilnosti i fleksibilnosti. Tvrde da su to su sposobnosti koje su u većoj mjeri određene nasljeđem i teže ih se mijenja putem treninga, pa ih je potrebno razvijati u što ranijem uzrastu.

2.2 MOTORIČKA ZNANJA

Autorice Pejčić i Trajkovski (2018) tvrde da motorička znanja podrazumijevaju formirane „algoritme naredbi“ koji se nalaze u odgovarajućim zonama središnjeg živčanog sustava. "Algoritmi naredbi" ostvaruju svrhovite motoričke strukture gibanja i odgovorni su za aktiviranje i deaktiviranje različitih mišićnih skupina prema redoslijedu, intenzitetu i trajanju rada koji dovodi do izvođenja određene motoričke operacije.

Kao sport, rukomet obiluje motoričkim znanjima, koja su vrlo zanimljiva i pogodna za djecu predškolskog uzrasta. Naravno, sva ta motorička znanja i tehnički elementi trebali bi biti primjereni dječjoj dobi i psihomotornim sposobnostima (Antić Tin, 2018).

Iz mnoštva elemenata rukometne tehnike izdvojena su određena motorička znanja s loptom za koje se smatra da su najprimjerenija za rad s djecom predškolske dobi. A u poglavlju „Tehnička priprema škole rukometa“ će se pojasniti motorička znanja bez lopte primjerena predškolskom uzrastu.

Motorička znanja s loptom su:

- Držanje lopte
- Primanja lopte u kontekstu pobiranja i hvatanja lopte
- Bacanje lopte u kontekstu dodavanja i šutiranja lopte ¬
- Vođenje lopte

2.2.1. DRŽANJE LOPTE

Držanje lopte jedan je od najčešćih elemenata rukometne tehnike, a neizravno utječe na izvedbu ostalih tehničkih elemenata rukometne igre s loptom. Može se reći da je držanje lopte osobnost rukometa, a način držanja lopte izravno utječe na učinkovitost tehničke i taktičke izvedbe. Kvalitetno držanje lopte također pomaže rukometašima da u potpunosti provedu svoje taktičko razmišljanje u napadu (Karišnik, Goranović i Valdevit, prema Antić 2018). Veličina lopte je različita. Lopte koje se koriste u radu s djecom predškolskog uzrasta su male i spužvaste, tako da djeca mogu što lakše odrađivati zadane zadatke.

<u>Tehnika držanja lopte</u>

Izvodi se tako da palčevi i kažiprst zatvaraju trokut, a ostali prsti su povijeni po gornjoj polovici površine lopte. Lopta se najčešće drži jednom rukom, jer nakon takvog držanja slijede dodavanja, vođenja ili udarci na vrata. Izvodi se tako da palac i mali prst zatvaraju liniju „ekvatora" djelivši loptu na gornju i donju polovicu. Ostala tri prsta blago su povijena na gornjoj polovici lopte. Važno je napomenuti da je lopta polegnuta na korijen prstiju, a da između lopte i dlana postoji slobodan prostor. To je važno zbog toga da se lopta „nosi" na dlanu, a ne da se drži (Zvonarek i Tomac, 1999 prema Antić 2018).

Najčešće pogreške su: držanje lopte na dlanu, loša pozicija srednjeg prsta, nedovoljan razmak između palca i kažiprsta, držanje lopte s loše strane u odnosu na protivnika ističe Antić (2018).

Karakteristike držanja lopte kod djece predškolske dobi

Antić (2018) navodi da kod držanja lopte najbitniji element je sama lopta. U radu s djecom treba koristiti lopte koje su prilagođene konstituciji tijela i njihovom uzrastu. Lopte za vođenje mogu biti nešto veće, dok za šutiranje trebaju odgovarati veličini šake. Za hvatanje i dodavanje najbolje bi bilo koristiti spužvaste lopte obujma 48-50 cm.

2.2.2. PRIMANJA LOPTE U KONTEKSTU POBIRANJA I HVATANJA LOPTE

2.2.2.1. POBIRANJE LOPTE

Pobiranje lopte je element rukometne tehnike koji znači dolazak u posjed lopte koja leži ili se kotrlja na tlu. To su uglavnom one lopte koje nazivamo „ničije lopte" ili kotrljajuće lopte.

Najčešće pogreške: pobiranje lopte s pogrešne strane, nedovoljan podčučanj, nedovoljan iskorak koji uzrokuje nestabilnost tijela.

Tehnika pobiranja lopte

Tehnika pobiranja lopte u pokretu razlikuje se ovisno o tome kreće li se lopta prema igraču ili od njega. Element se izvršava jednom rukom, s dvije ruke ili jednom uz pomoć druge ruke. Izvodi se iz dijagonalnog položaja te ulazimo u čučanj, zatim ide iskorak i spuštamo težište tijela radi bolje stabilnosti tijela. Lopta se pobire s obje ruke odozdo (kada se lopta kotrlja prema igraču ili kad lopta sklizne) i odozgo (kada se igrač bori za loptu) (Imamović, prema Antić, 2018).

Najučestalije pogreške: podizanje lopte s pogrešne strane, nedovoljan podčučanj, nedovoljan iskorak koji remeti ravnotežu tijela tvrdi Antić (2018).

2.2.2.2. HVATANJE LOPTE

Hvatanje lopte izvodi pojedinac koji uspostavlja kontrolu te dolazi u posjed lopte koja se kreće u zraku. Promatrajući rukometnu igru, možemo reći da su elementi hvatanja i dodavanja najčešće korišteni elementi. Ovisno o situaciji u kojoj se igrač nalazi, lopta se može primiti na mjestu ili u pokretu, a loptu se može držati na različitim visinama s dvije ruke ili jednom rukom, tako da možemo primiti loptu u visini prsa, visini glave, kuku visina itd. lopta. Lopta prema igraču također može doći na različite načine: kroz zrak, odskočiti od poda ili se kotrljati po tlu (Zvonarek i Tomac, 1999 prema Antić, 2018).

Tehnika hvatanja lopte

Način izvođenja je da ruke trebaju biti lagano savijene u laktu kako bi je mogli što lakše povući prema tijelu. Palčevi se pomiču jedni prema drugima, a kut između njih trebao bi biti veći od 90°. Kažiprsti su približeni i sa palčevima čine zamišljen i nezatvoren trokut. Ostatak prstiju su blago savijeni i usmjereni prema lopti koja dolazi. Nakon kontakta lopte, palčeva i kažiprsta, ostali prsti se zatvaraju na loptu (Zvonarek i Tomac, 1999 prema Antić, 2018).

Najčešće pogreške: hvatanje dlanovima, nepokretni zglob šake, ispružene tvrde ruke, vrhovi prstiju usmjereni prema naprijed, opušteni prsti, raširenі laktovi navodi Antić (2018).

Karakteristike hvatanja lopte kod djece predškolske dobi

Djeca predškolskog uzrasta imaju tendenciju okretanja glave i zatvaranja očiju prilikom hvatanja lopte te time sebi otežavaju tu radnju. Da bi se te situacije izbjegle poželjno je da hvataju predmete u bojama te zanimljive i njima poznate, lopte koje će sa znatiželjom gledati i hvatati (Singapore Sports Council, 2016 prema Antić, 2018).

Učenje hvatanja lopte kod djece mlađe dobi može se promatrati kroz tri faze: početno, prijelazno i završno. Početna faza je u razdoblju od 2 do 4 godine, prijelazna faza predstavlja razdoblje od 3 do 6 godine te završna faza je od 6 do 9 godine života. U prvoj fazi ruke su ispružene te su ispružene ispred tijela, dlanovi su okrenuti prema gore. Lopta se hvata na način da se grli i stišće uz tijelo, a kao posljedica dolaska lopte djeca okreću glavu. U drugoj fazi ruke su savijene ispred tijela, sada su dlanovi okrenuti jedan prema drugom, a palčevi su usmjereni prema gore. I

dalje postoji mogućnost zatvaranja očiju, ali glava se više ne okreće. U trećoj fazi oči su fokusirane na loptu koja prilazi, ruke su opuštene, a laktovi savijeni spremni za hvatanje. Djeca su sposobna procijeniti gdje će lopta doći te se noge i ruke prilagođavaju s obzirom na let lopte (Singapore Sports Council, 2016, prema Antić, 2018).

2.2.3. BACANJE LOPTE U KONTEKSTU DODAVANJA I ŠUTIRANJA LOPTE

2.2.3.1. DODAVANJE LOPTE

Antić (2018) objašnjava da uz hvatanje po zastupljenosti odmah ide i dodavanje lopte. U igri treba posvetiti posebnu pozornost treningu ovog elementa. Dodavanje je element rukometne tehnike koji predstavlja način bacanja, odbijanja ili dodavanja lopte između suigrača. U većini slučajeva dodavanje se izvodi jednom rukom, iako pravila igre dopuštaju da dvije ruke izvedu ovaj element. Svrha dodavanja je da igrač prema kome je upućeno dodavanje, loptu što kvalitetnije i što sigurnije može uhvatiti i kontrolirati.

Da bi dodavanje bilo uspješno i postiglo visoku kvalitetu, mora biti pravovremeno, nepredvidivo, točno i brzo. Naravno, i hvatač je vrlo važan, jer ako nekvalitetno uhvati loptu, samo dodavanje izgubit će svoju svrhu.

<u>Tehnika dodavanja lopte</u>

Zvonarek i Tomac (1999, prema Antić, 2018) tvrde da se tehnika dodavanja može podijeliti na 4 faze: hvatanje lopte, zamah rukom, izbačaj lopte i faza praćenja lopte.

- hvatanje lopte: u trenutku hvatanja lopte obje ruke ispružuju se prema lopti i kada se uhvati, povlači se tijelu
- zamah rukom: tijekom povlačenja lopte tijelu, ona se oslanja u stranu, ovisno je li igrač ljevak ili dešnjak lopta se odvodi u lijevu ili desnu stranu. Lopta se odvodi iza ramena, a vrši se otvaranje dlana na gore i van. Kut koji zatvaraju podlakticama i nadlakticama je od 100° do 160°.
- izbačaj lopte: počinje pružanjem nogu, a impulsi se prenose preko mišića trupa, nadlaktice, podlaktice i na kraju šake. Lopta se odvaja od dlana preko srednja tri prsta koja određuju smjer leta lopte.
- praćenje lopte: kada se lopta odvoji od dlana ruka je opružena i produžava praćenje lopte. Bitno je da igrač i pogledom prati let lopte.

Najčešće pogreške: lopta se drži prečvrsto prstima, ukočeni zglob šake, šaka s loptom kreće se unaprijed zajedno s laktom, umjesto da zaostaje, nepotreban skok tijekom dodavanja lopte, potiskivanje lopte dlanom umjesto prstima navodi Antić (2018).

Karakteristike dodavanja lopte kod djece predškolske dobi

Dodavanje lopte spoj je bacanja i hvatanja lopte. Treba napomenuti da je u početku poželjno loptu dodavati od poda jer time izvode ispravnu tehniku dodavanja. Odbijanjem od podloge smanjuje se brzina kretanja lopte čime ju je i lakše kontrolirati odnosno uhvatiti (Papić, M i Papić, R. 2012 prema Antić, 2018).

2.2.3.2. ŠUTIRANJE LOPTE

Antić (2018) ističe da je jedan od najbitnijih elemenata rukometne igre je šutiranje na gol jer njime postižemo glavni cilj rukometne igre, što je postići pogodak. Uspoređivajući šutiranje na gol i dodavanje lopte može se reći da su to dva vrlo slična elementa. Razlika je što kod šutiranja lopta ide snažnije i upućena je protivničkim vratima, a pri dodavanju suigraču.

Tehnika osnovnog udarca

Igrač je u raskoračnom položaju, tako da je suprotna noga ispred u odnosu na ruku s kojom puca. Težina tijela se prenosi na stražnju nogu. Ruka s loptom je gotovo ispružena, dlan je iznad visine ramena, a ruka bez lopte naprijed i u visini ramena. Kukovi i gornji dio tijela lagano se okreću u stranu gdje je lopta. Pokret izbacivanja započinje aktiviranjem mišića stražnje noge (točnije iz skočnog zgloba), pri čemu se maksimalnom brzinom taj impuls prenosi se preko koljenog zgloba, kuka, ramenog zgloba, lakta i šake te na kraju kroz prste koji su posljednji u kontakt s loptom i oni ju usmjeravaju. Što se tiče "skok šuta", tehnika je ista, samo što se izvodi u zraku. Jedina je razlika što "skok šut" ima fazu leta u vis i u dalj. To je zbog posebnog rada zamaha noge, koja pretvara horizontalnu brzinu igrača u vertikalnu (Zvonarek i Tomac, 1999 prema Antić, 2018).

Antić (2018) također navodi i najčešće pogreške: izvođenje udarca sa iste noge, umjesto sa suprotne, tzv. guranje lopte, lakat se nalazi ispod razine ramena, odraz sa pogrešne noge, nekvalitetan rad zamašne noge, loš položaj nekih dijelova tijela pri izvođenju udarca.

Karakteristike šutiranja/bacanja lopte kod djece predškolske dobi

Bacati loptu sa rukom iznad glave većina djece na početku neće moći učinkovito izvesti. Kako bi što bolje naučili treneri/odgajatelji trebaju biti strpljivi te sadržaji koje daju djeci trebaju biti zabavni. Šutiranje/bacanje lopte može se podijeliti u 3 faze učenja: početna ili inicijalna (2-4 godine), prijelazna ili tranzitivna (4-7 godine) te završna (7-10 godine) (Singapore Sports Council, 2016 prema Antić, 2018).

U prvoj fazi nema pokreta tijela i ramena već samo lakat vrši guranje lopte prema naprijed, prsti su raširenі prilikom puštanja lopte, noge su ispružene te se ne pomiču. U drugoj fazi prilikom pripreme radi se mali zamah te ruka s loptom dolazi u visinu glave, tijelo se blago okreće prema strani ruke u kojoj se nalazi lopta te noga sa te strane radi korak naprijed. Rade zamah rukom visoko iznad ramena, ruka kojom bacaju ide prema naprijed i dolje nakon ispuštanja lopte. U trećoj fazi ruka kojom bacaju radi zamah iza i gore, lakat se nalazi blizu uha te on predvodi bacanje, sada se suprotna noga s obzirom na bacačku ruku nalazi naprijed, radi se rotacija tijela te se težina prenosi sa stražnje na prednju nogu, lakat se netom prije puštanja lopte ispružuje, a bacačka ruka ide prema naprijed i dolje te prati loptu (Singapore Sports Council, 2016 prema Antić, 2018).

2.2.4. VOĐENJE LOPTE

U današnjem rukometu vođenje lopte se sve rjeđe koristi, to je temelj modernog rukometa koji se više bazira na brzom dodavanju i trčanju. Međutim, to ne znači da se ne treba posvetiti pažnja obuci ovog elementa. Naprotiv, kod djece mlađeg uzrasta se posebna pažnja treba posvetiti, jer kod vođenja lopte djeca razvijaju osjećaj za loptu, odnosno položaj lopte u prostor (Karišnik, Goranović i Valdevit prema Antić, 2018).

Tehnika vođenja lopte u mjestu

Antić (2018) objašnjava da se vođenje lopte izvodi potiskivanjem lopte prema tlu iz zgloba lakta i prstima šake. Sastoji se od dvije faze :

- faza potiskivanja lopte
- faza amortizacije lopte

Lopta se odbija od poda oko dvadesetak centimetara ispred i kraj tijela. Gornji dio tijela blago je savijen put naprijed, a pogled je usmjeren prema naprijed radi bolje preglednosti igre i svojih suigrača. Koljena trebaju biti lagano savijena i pružena slobodna ruka koja služi za obranu lopte od protivničkog igrača (Antić, 2018).

Tehnika vođenja lopte u kretanju

Izvedba vođenja u kretanju je u principu isto kao i vođenje u mjestu. Razlika je u tome što kod kretanja loptu treba udarati o pod prema naprijed, dok brzinu trčanja treba uskladiti sa brzinom odskoka lopte tj. snagom potiskivanja lopte.

Prema pravilima rukometne igre, greške koje se mogu događati prilikom vođenja lopte su :

- dupla lopta (kada se lopta vodi, uhvati i opet nastavi njeno vođenje)
- visoka lopta (kada igrač vodi loptu iznad razine ramena)
- nošena lopta (kada igrač prilikom vođenja „nosi“ loptu)

Najčešće pogreške: kada nema mekoće u zglobu lakta i šake, prevelik pretklon tijela prilikom vođenja, udaranje lopte dlanom, prečesto gledanje lopte, vođenje lopte predaleko od tijela navodi Antić (2018).

Karakteristike vođenja lopte kod djece predškolske dobi

Najveći izazov djeci u predškolskom uzrastu u vođenju lopte je taj što imaju jako malo vremena od trenutka kada pusti loptu da udari o pod do trenutka kako ju treba uhvatiti. Prije svega treba prilagoditi veličinu lopte s obzirom da dob s kojim se radi. Učenje vođenja lopte može se podijeliti u 3 faze: početna (4-5 godina), prijelazna (4-7) te završna (6-9 godine) (Singapore Sports Council, 2016 prema Antić, 2018).

U prvoj fazi drže loptu sa dlanovima okrenutima jedno prema drugome, težina tijela je na obje noge, rukama puštaju loptu te nakon udarca o tlo dlanovima udaraju loptu. Kontakt sa podlogom lopta ostvaruje blizu tijela, visina odbijanja lopte se smanjuje nakon neispravnog vođenja, pogled je usmjeren prema lopti. U prijelaznoj fazi loptu drže tako da je jedna ruka na vrhu lopte, a druga ruka se nalazi na dnu, tijelo je blago nagnuto prema naprijed, no još uvijek je težina tijela na obje noge. Ruka koja se nalazila iznad lopte gura loptu prema tlu. Odbijanja izvode na način da su laktovi ispruženi, a dlanovima lupaju po lopti, nakon 2 do 3 vođenja lako gube kontrolu nad loptom. Pogled je usmjeren prema lopti no povremeno u ovoj fazi djeca dižu pogled. U završnoj fazi jedna noga se nalazi ispred druge te vođenje se izvodi suprotnom rukom od noge koja je ispred. Tijelo je blago nagnuto prema naprijed, a loptu vode u visini struka. Pokret vođenja izvode prstima i savijanjem ručnog zgloba, ruka prati loptu prilikom guranja lopte prema tlu te

prilikom ponovnog kontakta radi amortizaciju, na taj način kontrolira loptu (Singapore Sports Council, 2016 prema Antić, 2018).

3. TEHNIČKA PRIPREMA ŠKOLE RUKOMETA

Foretić i Rogulj (2007) tvrde da najbolja tehnika je ona koja igraču jamči racionalnu i svrhovitu izvedbu zadane aktivnosti uz narušavanje energetskog potencijala koje je minimalno. Idealna tehnika je najkvalitetnije provedena aktivnost u skladu s biomehaničkim zakonitostima, ali ona ne moraju biti najbolja za svako dijete jer se svako dijete razlikuje prema antropološkim obilježjima. Prilagođavanjem idealne tehnike vlastitim obilježjima se naziva stilom. O tehnici se govori kao o motoričkoj radnji tj. motoričkom izražavanju ili motoričkom znanju. Motorička znanja, dakle elementi tehnike rukometne igre podijeljeni su na grupe elemenata: s loptom i bez nje. U poglavlju „Motoričke sposobnosti i znanja u okviru rukometne igre“ je pojašnjena grupa elemenata s loptom koja se mogu izdvojiti kao najbitnija za rad s djecom predškolske dobi, a u ovom poglavlju „Tehnička priprema škole rukometa“ će se objasniti druga grupa elemenata bez lopte. Foretić i Rogulj (2007) objašnjavaju:

4.1. STAVOVI BEZ LOPTE

Stavom se naziva određeni učestali i karakteristični položaj igrača koji mu jamči najpovoljnije polazište za daljnju izvedbu motoričkog zadatka. To je znači položaj koji igraču omogućava najjednostavniji i najučinkovitiji način izvedbe kretanja, bacanja ili hvatanja lopte ili bilo koju drugu aktivnost koja mu je u tom trenutku potrebna. Postoje dva stava: paralelni i dijagonalni stav u napadu ili obrani.

a) Paralelni stav bez lopte u napadu

Opis: Stopala stoje usporedno te su razmaknuta u širini ramena, a koljena su blago zgrčena. Trup je uspravan, a ruke se nalaze ispred tijela te su blago pogrčene, sa šakama koje se nalaze malo ispod razine glave kako bi bile spremne na hvatanje lopte.

Primjena: Najčešće ga koriste kružni napadači kao pripremni položaj za primanje lopte na liniji.

Greške: Noge preusko postavljene, nestabilan položaj, nepripremljene ruke koje su postavljene uz tijelo.

b) Paralelni stav bez lopte u obrani

Opis: Sličan je paralelnom stavu u napadu, s tim da su koljena malo pogrčena, stopala razmaknuta, trup je naglašenije nagnut prema naprijed, a glava uzdignuta. Ruke su pogrčene ispred tijela, a šake razmaknute široko i postavljene u visini ramena. Iz ovog obrambenog stava igrač može brzo reagirati na protivnikovu fintu koji se kreće u desno ili u lijevo, ili može izvesti okomiti skok radi bloka lopte koja ide put gol vratima.

Primjena: U obrani, naročito u zonskim obranama.

Greške: Preuzak, nestabilan položaj, nepripremljenost ruku koje su postavljene uz tijelo, visina stava neprimjerena obrambenoj poziciji.

c) Dijagonalni stav bez lopte u napadu

Opis: Ovaj stav može biti lijevi ili desni, ovisno o nozi koja se nalazi naprijed. Težina tijela je podjednako raspoređena na obje noge koje su blago pogrčene u koljenima radi bolje stabilnosti. Ruke igrača pogrčene su u laktovima, postavljene ispred tijela u visini glave i dlanovima prema unutra i raširenim prstima. Trup je uspravan te glava podignuta radi boljeg pregleda igre.

Primjena: Kao pripremni položaj za hvatanje lopte.

Greške: Neravnomjerno raspoređena težina, nespremnost ruku koje su postavljene uz tijelo, a ne u visini glave, uzak stav.

d) Dijagonalni stav bez lopte u obrani

Opis: Ovaj stav nalikuje stavu ispravnim stavom u napadu, s tim da su stopala postavljena malo šire radi veće stabilnosti, a trup je pomalo nagnut prema naprijed. Ista ruka iskoračene noge, skoro je ispružena u preručenju s otvorenim dlanom prema naprijed, u visini glave kako bi igrač s njom mogao napraviti blok lopti koja ide prema gol vratima, dok je druga ruke pogrčena u laktu i postavljena nešto niže kako bi se njom zaustavio protivnički igrač.

Primjena: U zonskim obranama kod okomitog izlaska i sprječavanja napadača kontaktnim zaustavljanjem. Kod sprječavanja igrača koji šutira desnom rukom, koristi se lijevi stav i obrnuto.

Greške: Neravnomjerno raspoređena težina, pogrešna usmjerenost ruku u odnosu na protivnika, uzak i previsok stav.

4.2. KRETANJE IGRAČA BEZ LOPTE

Kretanjem bez lopte igrač savladava prostor u odnosu na određeni taktički cilj. Dva su najčešća vida kretanja igrača bez lopte: osnovno i otkoračno-dokoračno. Ostali načini kretanja do kojih povremeno dolazi u određenim situacijskim momentima, poput kretanja križnim koracima ili varijacijama osnovnog kretanja kao posljedice specifičnih pokreta pojedinih dijelova tijela, nisu toliko učestali ni važni da ih se zasebno ističe.

a) Osnovno kretanje

Opis: Razlika osnovnog kretanja hodom ili trkom se od atletskog razlikuje samo po tome što se brzina više održava frekvencijom nego dužinom koraka. Također se i kontakt s podlogom ostvaruje cijelim stopalom, a ne samo prednjim dijelom, zbog potrebe za učestalim odrazima i brzim promjenama smjera kretnji.

Primjena: Osnovno kretanje primjenjuje se u svim fazama igre, a naročito u tranziciji iz obrane u napad i obrnuto, jer je to najbrži način dolaska na željenu poziciju.

Greške: Ruke pasivne ili spuštene uz tijelo, rotacijska kretanja trupa, zabacivanje nogu u stranu.

b) Otkoračno-dokoračno kretanje

Opis: Provodi se iz paralelnog stava u poprečnoj ravni, bočnim korakom jedne i dokorakom-prinoženjem druge noge. Trup je uspravan ili blago nagnut prema naprijed, a ruke su pogrčene u laktovima i postavljene ispred tijela.

Primjena: Najviše u zonskim obranama, posebice plitkim.

Greške: Prekratak dokorak što uzrokuje neravnotežu u kretanju, naginjanje trupa unatrag.

c) Uspostavljanje kretanja

Opis: Uspostavljanje kretanja vrši se iz dijagonalnog ili paralelnog stava, tako da se naruši ravnoteža premještanjem težišta tijela izvan površine oslonca iskorakom jedne noge u željenom pravcu. Prvi su koraci kraći, a ruke svojim sinkroniziranim kretanjem pospješuju startno ubrzanje.

Primjena: U situacijama u napadu i obrani, s loptom i bez nje iz odgovarajućeg stava.

Greške: Predugačak prvi korak, otklanjanje trupom u stranu ili natrag, pasivne ruke koje ne potpomažu kretanje.

d) Usporavanje kretanja

Opis: Usporavanje kretanja ostvaruje se skraćivanjem koraka, izbacivanjem nogu prema naprijed radisuprotstavljanja inerciji kretanja, te spuštanjem težišta tijela naniže i unazad.

Primjena: Najčešće u tranziciji, odnosno prijelazu iz faze napada u fazu obrane ili obrnuto, kod velike brzine kretanja igrača, kao predradnja za zaustavljanje i promjenu smjera kretanja za 180°.

Greške: Nespuštanje težišta tijela, naginjanje trupa naprijed.

e) Zaustavljanje kretanja

Opis: Zaustavljanje se vrši naskokom na jednu, a zatim na obje noge ili odmah istovremenim naskokom na obje noge pri manjoj brzini kretanja. Uz naskok se vrši i prebacivanje težišta kretanjem trupa prema natrag i spuštanje težišta tijela počučnjem.

Primjena: Kad se igrač kreće manjom brzinom, kao predradnja za promjenu smjera kretanja ili provedbu varke.

Greške: Izostanak zaklanjanja trupa unatrag, izostanak počučnja kod naskoka.

f) Promjena pravca kretanja

Opis: Promjena pravca kretanja vrši se zaustavljanjem, odnosno spuštanjem težišta i prijenosom težine tijela na iskoračnu nogu. Stopalo slobodne unutarnje noge usmjerava se u novi željeni pravac kretanja, nakon čega slijedi i zamah druge noge u istom pravcu. Najčešće se promjena smjera kretanja vrši za 90° ili 180°. Kretanje nogama obavezno moraju pratiti sinkronizirani zamasi rukama, koji inercijskim impulsom olakšavaju promjenu i pospješuju ponovno uspostavljanje kretanja.

Primjena: Tijekom kretanja u zonskim i individualnim obranama, kretanja u napadu u vidu varki, odvlačenja, otkrivanja i slično, te kod prijelaza iz faze napada u fazu obrane i obrnuto.

Greške: Nespuštanje težišta tijela, neprenošenje težine na iskoračnu nogu, pasivnost ruku koje ne potpomažu kretanje.

4.3. SKOKOVI

Opis: Mogu biti jednonožni ili sunožni, u dalj ili u vis. Odraz započinje iz pripremnog stava spuštanjem težišta tijela i pogrčenjem u koljenu odrazne noge, a nastavlja snažnim djelovanjem

mišića opružača skočnog koljenog zgloba te zgloba kuka koje se prenosi na stopalo odrazne noge redoslijedom peta, stopalo, prsti. Snagu odraza također olakšavaju inercijska kretanja ruku u smjeru odraza te ta kretanja omogućavaju da se povuče i dio mase tijela.

Primjena: Kod bacanja lopte u cilju šutiranja ili dodavanja, blokiranja lopte, prilikom presijecanja puta lopti i u igri vratara.

Greške: Kriva usmjerenost odraza, odraz samo s prednjeg dijela stopala, izostanak zamašnih kretnji.

4. UTJECAJ RUKOMETA NA DJECU

Rukomet kao sport ili kao dječja igra ima poveći utjecaj na dječji ravnomjerni tjelesni razvoj, podjednak razvoj svih motoričkih sposobnosti i svestran razvoj funkcionalnih sposobnosti. Također, uvelike utječe i na angažiranje mentalnog potencijala kao i na razvoj pozitivnih emocija i psihološku stabilnost te sociološku adaptaciju. Autori Foretić i Rogulj (2007) objašnjavaju utjecaj na:

Ravnomjerni tjelesni razvoj

Rukomet je sportska igra koja osigurava raznoliki tjelesni razvoj te jednako utječe na velike mišićne skupine. Veliki broj različitih pokretnih radnji zahtjeva jednaku aktivnost svih dijelova tijela tako što se svi mišići ravnomjerno razvijaju. Ako se gleda sa biološkog rasta i razvoja, rukomet se može shvatiti kao idealan sport za mlađe dobne skupine jer ne zanemaruju niti jednu topološku regiju tijela, a također dominantno ne unaprjeđuje ni jednu mišićnu skupinu na štetu ostalih.

Podjednak razvoj svih motoričkih sposobnosti

Rukomet je sportska igra koja zahtjeva širok spektar različitih motoričkih sposobnosti. Ne postoji niti jedna motorička sposobnost za koju je rukomet ne bitan i na koju rukomet nema pozitivan učinak. Stalno kretanje, ograničeni prostor, iznenadne situacije, ometanje igrača iz suprotnog tima, nedostatak vremena sve navedene radnje zahtijevaju brzinu, snagu, koordinaciju i agilnost, ali također i fleksibilnost, preciznost i ravnotežu. Rukomet u velikoj mjeri može se reći poboljšava cjelokupni motorički potencijal.

Svestran razvoj funkcionalnih sposobnosti

Raznovrsnost acikličkih cikličkih kretnih sadržaja, specifični ritam utakmice ili igre, trajanje aktivnosti i veličina igrališta od igrača traže različite aspekte funkcionalnih sposobnosti. Kroz rukometnu igru se razvija široka paleta funkcionalnih sposobnosti koje se dijele na aerobne (aerobna izdržljivost) i anaerobne (anaerobna izdržljivost) prema Miletić (2018).

Angažiranje mentalnog potencijala

U rukometnoj igri ni mentalne aktivnosti nisu zanemarene. Rad umnog potencijala posebno je naglašen u fazi intenzivnog motoričkog učenja, savladavanju pravila igre te u taktičkoj pripremi.

Usvajanje taktičkih zamisli, raznih akcija i kombinacija zahtijeva maksimalnu usredotočenost i potpuni mentalni angažman. Kod velikog broja taktičkih vježbi često treba detaljno zapamtiti shemu i redoslijed kretanja kako lopte tako i igrača. Uz to situacijske vježbe, a posebice brojne situacije na utakmici ili u igri u kojima dolazi to sučeljavanja većeg broja igrača, zahtijevaju pojačani spoznajni angažman, pogotovo u vidu anticipacije, prostorno-vremenskog snalaženja, brzine percepcije, odlučivanja i odabira odgovarajućeg motoričkog rješenja.

Utjecaj na razvoj pozitivnih emocija i psihološku stabilnost

Rukometna igra u velikoj mjeri potiče pozitivne emocije i poboljšava psihološku stabilnost djeteta. Naglašena suradnja među igračima, stalno situacijsko sučeljavanje i mnogi tjelesni kontakti pozitivno pridonose smanjenju anksioznosti kod djece. Dinamičnost igre i učestale kretnje ublažuju pretjeranu impulzivnost i agresivnost, a suradnja igrača koja je usmjerena ka zajedničkom cilju potiče osjećajnost i smanjuje psihotične vidove ponašanja. Zahtjevne i emocionalno napete situacije kojih rukometna igra ima mnogo, one pospješuju psihološku stabilnost, emocionalnu uravnoteženost i sposobnost donošenja odluka u uvjetima stresa. Može se zaključiti da u svakom slučaju, rukometna igra bez dvojbe ima cjelovit pozitivan utjecaj na kognitivni prostor djece.

Sociološka adaptacija

U rukometnoj igri igrači su usmjereni na zajedništvo i međusobnu suradnju, a to podrazumijeva i odgovarajuću socijalnu odgovornost prema svom sportskom timu. Svaka greška se odražava na cijeli tim, a ne na pojedinca. Također, pojedinačna pogreška se može nadomjestiti uvećanim angažmanom ostatka ekipe. Tako se djeca u rukometu navikavaju na međusobno uzajamno pomaganje, brže i lakše se socijaliziraju, društvenija su tj. više su ekstrovertna te lakše prihvaćaju zajednički cilj i zadana pravila.

5. METODA TEHNIČKE PRIPREME

U ovom poglavlju će se prezentirati metodičke vježbe za rad s djecom. Prvo će biti opisane metodičke vježbe za motorička znanja s loptom, a zatim bez lopte. Objasnit će se motorička znanja koja su prethodno spomenuta. A to su: držanje, hvatanje, pobiranje, dodavanje, šutiranje i vođenje lopte, također i znanja kao što su: stavovi, kretanja i skokovi bez lopte. Autori Foretić i Rogulj (2007) navode:

Metodičke vježbe – držanje lopte

1. Prebacivanje lopte iz ruku u ruku ispod noge ili oko tijela
2. Podizanje lopte s nekog predmeta npr. švedske klupe ili poda
3. Igrač sam ispušta i hvata loptu prije nego padne na tlo, najprije u mjestu, a zatim u kretanju te nakon zaustavljanja zauzima zadani stav s loptom
4. Igrač jednu loptu drži u ruci, dok drugu kotrlja po tlu
5. Igrač odbija loptu drugom loptom koju drži u ruci
6. Igrači pokušavaju oteti jedan drugome loptu koju obostrano drže sa suprotnih strana
7. Igrači se nalaze u čučnju, u svakoj ruci imaju loptu te međusobnim guranjem nastoje izbaciti protivnika iz ravnoteže
8. Igrač samostalno loptu kotrlja te ju na razne načine pobire
9. Jedan igrač kotrlja loptu po podu te ju drugi pobire na razne načine
10. Štafetne igre u kojima se primjenjuje držanje lopte (npr. igrač se kreće do oznake i natrag prenoseći loptu između dvije lopte koje drži u rukama)
11. Igre s elementima držanja lopte (npr. „rukometni tenis“, „rukometni rugby“ ili „rukometni hokej“.)

Metodičke napomene: prvo objema rukama pothvatom, jednom uz pomoć druge ruke pothvatom, jednom rukom pothvatom, objema rukama nathvatom, jednom uz pomoć druge ruke nathvatom i na kraju jednom rukom nathvatom, prvo u slobodnim, a zatim u situacijsko-natjecateljskim uvjetima.

Metodičke vježbe – pobiranje lopte

1. Igrač samostalno zakotrlja loptu ispred sebe koju zatim pobire na razne načine isto kao i kod držanja lopte

2. Jedan igrač kotrlja loptu, a drugi je pobire na razne načine
3. Igrači su raspoređeni u četiri kolone koje se nalaze na vrhovima kvadrata te su međusobno udaljeni desetak metara. Vježba se izvodi kao vrpca bez kraja tako da se lopta uvijek kotrlja dijagonalno prvom igraču u desnoj koloni koji je pobire u pravolinijskom kretanju prema čelu naredne (desne) kolone, i na isti način kotrlja prvom igraču u toj koloni koji je već uspostavio naprijed opisano kretanja
4. Ista vježba, ali se igrači nalaze u slobodnom kretanju
5. Igrači od kojih polovica ima loptu se slobodno kreću u prostoru, igrači s loptom kotrljaju lopte po tlu, a igrači bez lopte je pobiru, pri čemu je dopušteno pobirati bilo čiju loptu.
6. Igrači su podijeljeni u parove, jedan se kreće kotrljajući loptu, a drugi mu je nastoji oduzeti pobiranjem
7. Vježba se izvodi u vrsti s tri igrača koji su međusobno udaljeni tri do četiri metra
8. Štafetne igre u kojima se primjenjuje pobiranje lopte (npr. igrač se kreće do oznake držeći loptu u jednoj ruci, a zatim je zakotrlja narednom suigraču koji stoji u koloni i čeka loptu)

Metodičke napomene: prvo dvjema rukama pothvatom, jednom uz pomoć druge ruke pothvatom, jednom rukom pothvatom, dvjema rukama nathvatom, jednom uz pomoć druge nathvatom i na kraju jednom rukom nathvatom. Prvo treba samostalno moći svoju loptu pobirati, a zatim loptu zakotrljanu od strane suigrača. To se treba odvijati prvo u slobodnim te onda u situacijsko-natjecateljskim uvjetima.

<u>Metodičke vježbe- hvatanje lopte</u>

1. Baciti loptu u zrak te ju uhvatiti, najprije pothvatom objema rukama, jednom uz pomoć druge, pa samo jednom rukom, a zatim nathvatom istim slijedom, najprije u mjestu te onda u kretanju
2. Igrač snažno udari loptu o pod te ju hvata prvo u mjestu, a zatim u pokretu
3. Baciti loptu u zrak, pustiti da se odbije od tla, prvo ju uhvatiti u mjestu, a zatim u pokretu
4. Igrač drži loptu jednom rukom nathvatom, ispusti je i napravi dlanom ruke krug oko lopte i ponovno hvata loptu najprije u mjestu, a zatim u kretanju
5. Igrač baci loptu u zrak, zauzme odgovarajući položaj (čučanj, skok, sjed ili slično) i u tom položaju hvata loptu

6. Igrač baci loptu u zrak, napravi određeni zadatak (čučanj, skok, sjed ili nešto slično) ustaje se iz tog položaja i hvata loptu
7. Štafetne igre zasnovane na hvatanju lopte (npr. hvatanje lopte koju suigrač udari o zid te ju osoba iza hvata).

Metodičke napomene: Prvo donje hvatanje pothvatom, a potom gornje nathvatom. Najprije s dvije, jednom uz pomoć druge. Prvo u mjestu, a zatim u kretanju. Najprije treba hvatati samostalno bačenu loptu, zatim odbijenu od zida, a na kraju loptu dodanu od suigrača.

Metodičke vježbe – dodavanje lopte

1. Dodavanje lopte u mjestu u parovima u osnovnom stavu, najprije primanje i dodavanje s obje ruke, zatim primanje objema, a dodavanje boljom pa slabijom rukom, na kraju primanje i dodavanje najprije samo boljom pa slabijom rukom
2. Dodavanje lopte u parovima u mjestu u različitim položajima (sjed, čučanj, ležanje...)
3. Primanje i dodavanje lopte u paru, najprije u okomitim, zatim kosom te paralelnom zaletu u odnosu na suigrača koji dodajte loptu iz mjesta
4. Primanje i dodavanje lopte u kretanju, tako da se dodavači međusobno približavaju i udaljavaju ne prekidajući dodavanje
5. Dodavanje i primanje lopte u paralelnom kretanju na različite načine (otkoračno-dokoračno, prekoračno-zakoračno, natraške, u skoku itd.) u manjim skupinama s postupnim povećavanjem razmaka između igrača i brzine kretanja
6. Dodavanje i primanje lopte, najprije u mjestu, a zatim u kretanju u manjim skupinama uz poluaktivno i aktivno ometanje od strane jednog, a zatim i više protivničkih braniča
7. Primjena dodavanja u raznim štafetnim i elementarnim igrama (npr. štafeta dodavanja lopte u parovima ili vođenja do oznake pa dodavanja idućem suigraču, igra zadržavanja lopte dodavanje uz ometanje protivnika „hvatalica“ dodavanjem lopte i slično)

Metodičke napomene: Prvo dodavanje i primanje lopte objema rukama (s prsiju pa iznad glave), zatim primanje objema, a dodavanje jednom, boljom pa slabijom rukom i na kraju primanje i dodavanje samo jednom rukom – najprije boljom, prvo u mjestu, zatim u hodu pa sve bržem trčanju. Prvo u osnovnom stanu, zatim u drugim položajima (sjed, čučanj, ležanje...).

Metodičke vježbe- šutiranja tj. udarci na gol

1. Postavljanje u odgovarajući pripremni stav za izvedbu udarca, prvo u mjestu, a zatim u pokretu na razne načine
2. Izvođenje udarca na vrata uz postupno povećavanje sile izbačaja nakon kretanja koracima iz mjesta
3. Izvođenje udarca na vrata uz postupno povećanje sile izbačaja iz kretanja nakon vođenja lopte
4. Šutiranje u fizički otežanim uvjetima (npr. skok sa švedske klupe ili preko neke male prepreke)
5. Primjena šutiranja u raznim igrama (npr. tko će prije postići zadani broj pogodaka, tko će postići gol s veće udaljenosti ili na neki sebi svojstven neobičajan način)

Metodičke napomene: Najprije šutiranje iz mjesta, zatim iz kretanja koracima iz mjesta, iz vođenja i na kraju na dodanu loptu.

Metodičke vježbe – vođenje lopte

1. Najprije u mjestu pa kretanju, zatim boljom pa slabijom rukom, poluvisoko, visoko, zatim nisko vođenje. Prvo u osnovnom stavu, pa u različitim položajima.
2. Odbijanje lopte od tla s obje ruke
3. Vođenje lopte u mjestu boljom i slabijom rukom
4. Vođenje lopte u mjestu s prelaskom u različite položaje (čučanj, sjed...)
5. Vođenje lopte s promjenom smjera kretanja za 90° i odgovarajućom promjenom ruke (uvijek vanjska ruka)
6. Štafetne igre na principu vođenja
7. Igre hvatalice u kojima igrač koji lovi, vodi loptu, te dodiruje ili oduzima loptu ostalim igračima

Metodičke napomene: Prvo u mjestu pa kretanju, boljom pa slabijom rukom. U osnovnom stavu pa u nekim specifičnim kretnjama, pravocrtno zatim promjena smjera.

Zajedno će se navesti metodičke vježbe kretanja i stavova bez lopte.

Metodičke vježbe – kretanja i stavovi

1. Uspostavljanje osnovnog kretanja narušavanjem ravnoteže i iskorakom jedne noge

2. Osnovno kretanje u vrsti i koloni različitim brzinama
3. Otkoračno-dokoračno kretanje u vrsti i koloni različitim brzinama
4. Zaustavljanje osnovnog kretanja usporavanjem i zauzimanje dijagonalnog stava bez lopte u napadu ili obrani
5. Zaustavljanje osnovnog kretanja naskokom na obje noge i zauzimanje paralelnog stava bez lopte u napadu ili obrani
6. Promjena smjera kretanja za 90 stupnjeva (cik-cak) kretanje oko čunjeva
7. Jedan igrač hvata, drugi bježi, a treći je između njih i kretanjem ometa i blokira lovca
8. Vježbe na principu gusjenice, odnosno kolone u kretanju, tako da zadnji igrač u koloni u cik-cak kretanju zaobilazi jednog po jednog sve igrače ispred sebe
9. Razne „hvatalice“ bez lopte na principu promjene smjera kretanja („u lanac“, „po crtama“, „u parove“)
10. Štafetne igre s različitim kretanjem (osnovno, otkoračno-dokoračno, prekoračno-zakoračno, natraške)

Metodičke napomene: Prvo osnovno, zatim otkoračno-dokoračno, pa ostala kretanja. Najprije treba usavršiti promjene smjera pa zaustavljanje kretanja do stava.

Metodičke vježbe – skokovi

1. Poskoci u mjestu, u dalj i vis, sunožni, jednonožni kod starije djece predškolskog uzrasta, naprijed, natrag i u stranu
2. Skok s jedne noge, a doskok na obje noge, najprije u mjestu, hodanju pa trčanju, najprije u dalj, a zatim u vis
3. Sunožni skokovi, doskok najprije na jednu, pa drugu i na kraju na obje noge, najprije u mjestu, hodanju pa trčanju, najprije u dalj, a onda u vis
4. Jednonožni u sunožni skokovi u dalj i vis
5. Vezani skokovi preko prepreka
6. Razne štafete na principu skokova (jednonožni, zavezanih nogu, u vrećama, preko prepreka...)

Metodičke napomene: prvo poskoci pa skokovi. Prvo skokovi u mjestu, a zatim u kretanju, prvo skok u dalj, a onda u vis.

6. PRIMJENA IGARA U RUKOMETNOJ IGRI

Foretić i Rogulj (2006) sugeriraju elementarne igre kroz koje djeca mogu razvijati određene motoričke sposobnosti kao npr. brzinu, preciznost, koordinaciju...

6.1. ELEMENTARNE IGRE – HVATALICE

Hvatalica oko kola

Utjecaj igre na antropološka obilježja: brzina, agilnost, brzinska izdržljivost.

Broj igrača u igri: 16 – 18

Opis igre: Igrači se uhvate za ruke i sastave kolo. Odgajatelj odredi lovca i onoga kojeg će lovac hvatati. Na početku igre lovac se nalazi izvan kruga, a onaj kojeg hvata unutar kruga. Ulaženjem i izlaženjem ispod ruku igrača koji čine kolo, te trčanjem oko kola lovac nastoji uhvatiti svog protivnika. Kada ga uhvati oni mijenjaju uloge, a igra se nastavlja prema opisanim pravilima.

Spas je krug

Utjecaj igre na antropološka obilježja: brzina, agilnost, brzinska izdržljivost.

Broj igrača u igri: 16 – 18

Opis igre: Na dvorištu vrtića ili u nekom vanjskom prostoru prikladan djeci označeno je deset kruga. Promjer krugova je 50 cm, a međusobno su udaljeni od 3 do 5 m. Svi se igrači slobodno kreću u zadanom prostoru. Jedan igrač stoji pokraj odgajatelja i na njegov znak počinje hvatati ostale. Oni se spašavaju tako da se u opasnosti sklone u najbliži krug. U krugu se smiju zadržati najdulje 3 sekunde. Poslije tog vremena krug više nije spas, pa ih lovac može uhvatiti. Kad lovac dodirne bilo koji dio tijela nekog djeteta, uhvaćeni igrač preuzima ulogu lovca i igra se nastavlja na opisani način. Igru je moguće i modificirati tako da svi igrači vode loptu.

Krađa loptica

Utjecaj igre na antropološka obilježja: brzina, agilnost, brzinska izdržljivost.

Broj igrača u igri: 16 – 18

Opis igre: na sredini dvorišta ili nekog vanjskog prostora koji je primjeren djeci postavi se strunjača na koju se stave loptice. Odgajatelj odredi 3 do 4 lovca koji se nalaze oko strunjače.

Igrači su podijeljeni u dvije jednake ekipe, a svaka se nalazi u svom krugu koji je jednako udaljen od strunjače te im taj krug donosi spas. Na dogovoreni znak kreće igra. Lovci hvataju slobodne igrače, a ov pokušavaju doći do loptica na strunjači te ih prenijeti u svoj krug, a da pritom ne budu uhvaćeni. Uhvaćeni igrač ispada iz igre. Igra završava kada se iznesu sve loptice sa strunjače ili kada lovci pohvataju sve igrače. Pobjeđuje ekipa koja na kraju ima više loptica u svom krugu.

6.3. ELEMENTARNE IGRE – TRČANJA I PRETRČAVANJA

Prenošenje tenis loptica

Utjecaj igre na antropološkan obilježja: brzina, brzinska izdržljivost

Broj igrača u igri: 18 – 20

Opis igre: Djeca se razvrstaju u dvije jednake skupine. Svaka se grupa nalazi na svom dijelu igrališta te se na tlo postavi strunjača, a na svaku se strunjaču stavi broj teniskih loptica koliko je igrača u timu. Na dogovoreni znak svaki igrač sa svoje strunjače uzima jednu lopticu i trči prema suparničkoj ekipi. Cilj je lopticu staviti na njihovu strunjaču i vratiti se što brže uzeti novu da bih je opet položio na predviđeno mjesto na suparničkoj strani. Potrebno je naglasiti da se smije nositi samo jedna loptica u jednom pretrčavanju. Ekipa koja pobjeđuje je ona koja na svojoj strunjači ima manje loptica.

Koja će grupa sakupiti više lopti

Utjecaj igre na antropološka obilježja: brzina, brzinska izdržljivost.

Broj igrača u igri: 14 – 16

Opis igre: Svu djecu treba podijeliti u dvije jednake grupe, a unutar svake grupe igrači se trebaju podijeliti u parove. Svaka se grupa nalazi na svojoj polovici igrališta, a na sredini igrališta u velikom krugu postavljene su rukometne lopte (14 – 16 lopti). Na odgajateljev znak parovi jedne i druge grupe zajedno trče ka sredini igrališta držeći se za ruke. Zadatak im je što brže uzeti rukometnu loptu i vratiti je na svoju polovicu igrališta. Način na koji je trebaju ponijeti lopte je da se okrenu leđima jedan drugom, a da loptu stave između njih. Kada ostave jednu idu natrag na sredinu igrališta po novu. Trajanje igre određuje odgajatelj, a pobjednik je onaj koji kada vrijeme završi ima više lopti na svojoj strani igrališta. Vrijeme za mlađi uzrast tj. djecu predškolske dobi bi trebalo biti kraće, nego za stariju djecu koja su školskog uzrasta.

Tko će prije donijeti loptu (lopticu)

Utjecaj igre na antropološka obilježja: brzina.

Broj igrača u igri: 16 – 18

Opis igre: Na sredini igrališta se nalazi rukometnih lopti ili teniskih loptica koliko je i djece. Na odgajateljev znak sva djeca trče prema loptama (lopticama) da ih podignu s tla i vrate na mjesto odakle su startali. Pobjednik je onaj koji prvi loptu (lopticu) spusti na tlo startne pozicije. Igru se može i modificirati na način da se može djeci zadati da umjesto nošenja da koriste tehniku vođenja lopte.

6.4. ELEMENTARNE IGRE – ŠTAFETNE

Štafeta prenošenjem loptica

Utjecaj igre na antropološka obilježja: brzina.

Broj igrača u igri: 16 – 18

Opis igre: Igrači se nalaze u koloni. Na udaljenosti 10 – 15 metara od startne linije postavi se obruč ili se može i nacrtati krug. Svaki igrač u ruci drži tenisku lopticu. Na odgajateljev znak prvi iz kolone krenu u trk i trče do svog kruga gdje ostavljaju lopticu. Sljedeći kreće kada se prvi vrati i dotakne mu rame. On zatim izvodi isti zadatak. Pobjeđuje ona kolona koja napravi prva zadanu aktivnost. Igra se može modificirati na način da ne ostavljaju lopticu, nego ju prenose idućem igraču.

Štafeta skokovima

Utjecaj igre na antropološka obillježja: brzina, eksplozivna snaga (skok)

Broj igrača u igri: 18 – 20

Opis igre: Igrači su podijeljeni u nekoliko jednakobrojnih kolona koje stoje iza startne linije. Na odgajateljev znak svi prvi igrači iz kolona nakon zaleta doskoče na strunjaču (strunjača je udaljena od startne linije 1 – 2 metra ili odgajatelj može sam procijeniti kolika je udaljenost dovoljna), zatim se kreču prema krugovima (obručima) i sunožnim odrazom skaču iz kruga u krug (udaljenost od strunjače do prvog kruga je 2 – 4 metra, a između krugova 50 cm, ukupno imaju 4 kruga), zatim

obilaze čunj i vraćaju se trčeći u svoju kolonu i po ramenu taknu idućeg koji je po redu, a oni staju na začelje iste. Pobjeđuju igrači kolone koja prva obavi zadanu aktivnost.

Štafetno predavanje lopte sprijeda

Utjecaj igre na antropološka obilježja: brzina

Broj igrača u igri: 16 – 18

Opis igre: Igrači se rasporede u više kraćih kolona iza startne crte. 10 metara od svake kolone se postavi čunj. Prvi igrači iz kolona imaju u ruci rukometnu loptu te na znak odgajatelja trče do čunja, zaobilaze ga te se vraćaju u svoju kolonu. U povratku uruče loptu sljedećem igraču i on ponavlja istu radnju. Pobjeđuje ekipa čiji igrači prvi završe štafetno trčanje i prenošenje lopte.

6.5. ELEMENTARNE IGRE – PRECIZNOSTI

Gađanje mete lopticom

Utjecaj igre na antropološka obilježja: preciznost, koordinacija

Broj igrača u igri: 16 – 18

Opis igre: Svi su igrači raspoređeni u dvije jednake ekipe, a svaka ekipa formira kolonu u razini vrata gdje je meta na određenoj udaljenosti. Svaki igrač u sebe ima tenis lopticu. U kutovima vrata postave se platnene mete. Jedan za drugim svi igrači gađaju metu, a svaki pogodak nosi jedan bod. Pobjeđuje ekipa koja na kraju ima više bodova.

Bacanje lopte u krug

Utjecaj igre na antropološka obilježja: preciznost, koordinacija

Broj igrača u igri: 16 – 18

Opis igre: igrači su podijeljeni u nekoliko kolona, a svaki igrač ima jednu tenis lopticu. Ispred svake, 3 – 5 metara daleko, nacrtan je krug promjera 1 m (može se postaviti i obruč. Zadatak je igrača da bace lopticu u taj krug. Svaki igrač ima pravo jednom baciti lopticu. Pogodak u krug donosi koloni jedan bod. Pobjeđuje kolona koja sakupi najviše bodova. Ako loptica padne na rub krug pogodak se priznaje.

Gađanje čunjeva u centru igrališta

Utjecaj igre na antropološka obilježja: preciznost.

Broj igrača u igri: 14 – 16

Opis igre: Igrači su podjeljeni u dvije jednake ekipe. Svaka se ekipa nalazi u formaciji kolone ispred označene linije koja je udaljena 10 metara od središta igrališta. Na središnjoj liniji igrališta postave se čunjevi (2 – 4 čunja). Cilj je svakog igrača koji dobije pogoditi jedan od postavljenih čunjeva. Nakon udarca igrač ide na začelje svoje kolone, a lopta prelazi na drugu stranu gdje je hvataju igrači suparničke ekipe. Pobjeđuje ekipa koja više puta pogodi čunjeve nakon što svaki igrač gađa jedanput.

6.6 ELEMENTARNE IGRE – TEHNIČKO-TAKTIČKE

Obrana i gađanje čunja

Utjecaj igre na antropološka bilježja: brzina, koordinacija.

Broj igrača u igri: 16 – 18

Opis igre: Igrači su podijeljeni u dvije jednake ekipe: jedni imaju loptu, a zadatak im je gađati čunj koji brani druga ekipa koja je raspoređena oko kruga Krug možemo sami bilježiti. Igrači ne smiju prijeći omeđenu granicu kruga. Igra se tako da je vođenje lopte zabranjeno. Svaki pogodak u čunj donosi ekipi jedan bod i pravo da nastavi gađanje. Ako nakon promašaja ekipe u napadu ili obrambenog djelovanja u posjed dođe obrambena ekipa, ona igru nastavlja na opisani način. Pobjeđuje ekipa koja više puta pogodi čunj.

7. ZAKLJUČAK

Osnovne tehnike rukometne igre u predškoli su lako primjenjive kroz razne igre i tehnike koje su opisane u radu kao na primjer: tehnika držanje lopte, tehnika pobiranja lopte, stavovi bez lopte, skokovi, elementarne igre – hvatalice, (spas je krug, krađa loptica), elementarne igre – štafetne (štafeta prenošenjem loptica, štafeta skokovima) te se na djeci vrlo blizak način mogu približiti i učiniti njima zanimljivim.

Rukometnom igrom djeca razvijaju motoričke sposobnosti (koordinaciju, ravnotežu, fleksibilnost, preciznost, brzinu, snagu) te ih je bitno razvijati od najranije dobi jer garantiraju brže i uspješije izvođenje motoričkih zadataka. Postoje motorička znanja s loptom (držanje lopte, primanja lopte u kontekstu pobiranja i hvatanja lopte, bacanje lopte u kontekstu dodavanja i šutiranja lopte, vođenje lopte) i bez lopte (stavovi bez lopte, kretanje igrača bez lopte, skokovi). Ne smije se zaboraviti sociološki faktor koji djeca razvijaju baveći se timskim sportom koji igra značajnu ulogu u njihovom odgoju i cjelovitom razvoju.

Bavljenje sportom kod djeteta već od najranije dobi uzrokuje brojne pozitivne učinke. Stvaraju se zdrave životne navike, a kroz sportsku aktivnost dijete savladava i uči različite vještine, a sam sport utječe na njegov zdravstveni status. Sport kod djece otvara mogućnost razvijanja kreativnosti i dijete može učiti o sebi i o svom okruženju.

Istaknula bih rečenicu autora Nikole Rogulja i Nenada Foretića (2007) za koju smatram da najbolje pokazuje što rukometna igra donosi djeci:

„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“.

8. LITERATURA

1. Antić, T. (2018). Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu sa djecom predškolske dobi (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
2. Blažević, L. (2017). *Razlike u tehinici bacanja loptice kod dječaka i djevojčica različite predškolske dobi* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
3. Flander, M. ur.(1977). Enciklopedija fizičke kulture-dodatak i rezultati. Zagreb: Jugoslavenski leksikografski zavod.
4. Imamović S.(nd). Priručnik za mlade trenere rukometa Dostupno na: http://zrs-porec.hr/pdf/zapisnik68.pdf
5. Karišnik S., Goranović S. i Valdevit Z.(nd) Tehnika u rukometu Dostupno na: https://www.scribd.com/doc/287065885/263362964-knjiga-Tehnika-u-rukometu-pdf-pdf
6. Miletić, N. (2018). Funkcionalne sposobnosti djece (završni rad). Učiteljski fakultet, Petrinja.
7. Neljak, B. (2013). Opća kineziološka metodika. Zagreb. Gopal d.o.o.
8. Papić, R., Papić.M. (2012). Učenje kreativnosti u sportu. Zagreb.
9. Pejčić, A., Trajkovski B. (2018). *Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi*. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
10. Rogulj, N., Foretić, N. (2007). *Škola rukometa*. Split: Znanstveno-sporstsko društvo Grifon
11. Rogulj, N., Foretić, N. (2006). *Primjena igara u rukometnom treningu*. Zagreb: Gopal d. o. o.
12. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). *Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji : uvod u osnovne kineziološke transformacije.* Split: Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
13. Singapore Sports Council(2016). Object control skill for kids Dostupno na: https://www.myactivesg.com/read/2016/11/object-control-skills
14. Zvonarek, N., & Tomac, Ž. (1999). *Mini rukomet*. Hrvatski rukometni savez.

SAŽETAK

Rukomet je sportska igra za djecu s loptom, podjeljeni su u dva tima koji imaju cilj zabiti što više golova jedni drugima. Kod djece predškolske dobi se kroz rukometnu igru mogu razvijati razne motoričke sposobnosti i znanja koja djecu mogu činiti bržom, agilnijom, spretniijom... Kroz ovaj rad se nastojala približiti tema rukometne igre i njene tehnike koje djeci mogu na zabavan način kroz igru pospješiti bazične motoričke sposobnosti i funkcionalne sposobnosti.

Razne su dobrobiti rukometne igre za dijete kao na primjer: ona osigurava raznoliki tjelesni razvoj te jednako utječe na velike mišićne skupine, zahtjeva širok spektar različitih motoričkih sposobnosti, raznovrsnost acikličkih i cikličkih kretnih sadržaja, specifični ritam utakmice ili igre, trajanje aktivnosti i veličina igrališta od igrača traže različite aspekte funkcionalnih sposobnosti. Također ni mentalne aktivnosti nisu zanemarene jer rad umnog potencijala posebno je naglašen u fazi intenzivnog motoričkog učenja, savladavanju pravila igre te u taktičkoj pripremi, također i u velikoj mjeri potiče pozitivne emocije i poboljšava psihološku stabilnost djeteta.

Ključne riječi: motoričke sposobnosti, motorička znanja, utjecaj rukometa, tehnička priprema.

ABSTRACT

Handball is a sports game for children with the ball, they are divided into two teams that aim to score as many goals as possible to each other. In preschool children, through handball play, various motor skills and knowledge can be developed that can make children faster, more agile, more dexterous... This paper seeks to bring closer the topic of handball and her techniques, which can enhance children's basic motor skills and functional abilities in a fun way through play.

There are various benefits of handball play for the child, for example: it ensures diverse physical development and equally affects large muscle groups, requires a wide range of different motor skills, variety of acyclic and cyclical movement content, specific rhythm of the match or game, duration of activities and size of the playing field require different aspects of functional abilities from players Mental activities are also not neglected because the work of mental potential is particularly emphasized in the phase of intensive motor learning, mastering the rules of the game and in tactical preparation, it also greatly stimulates positive emotions and improves the psychological stability of the child.

Keywords: motor skills, motor knowledge, influence of handball, technical preparation.

SVEUČILIŠTE U SPLITU

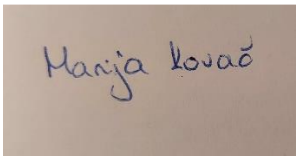
FILOZOFSKI FAKULTET

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Marija Kovač, kao pristupnik/pristupnica za stjecanje zvanja prvostupnice ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja, izjavljujem da je ovaj završni/diplomski rad rezultat isključivo mojega rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i literatura. Izjavljujem da ni jedan dio završnoga/diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, stoga ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnoga/diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 15. 07. 2021.

Potpis



IZJAVA O POHRANI ZAVRŠNOGA/DIPLOMSKOGA RADA (PODCRTAJTE ODGOVARAJUĆE) U DIGITALNI REPOZITORIJ FILOZOFSKOGA FAKULTETA U SPLITU

Student/Studentica: Marija Kovač

Naslov rada: Osnovne tehnike rukometne igre u predškoli

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Vrsta rada: Završni rad

Mentor/Mentorica rada (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime): izv. prof. dr. sc. Lidija Vlahović

Sumentor/Sumentorica rada (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime): dr. sc. Bojan Babin

Članovi Povjerenstva (akad. stupanj i zvanje, ime i prezime): dr. sc. Bojan Babin, izv. Prof. dr. sc. Lidija Vlahović i dr. sc. Dodi Malada

Ovom izjavom potvrđujem da sam autor/autorica predanoga završnoga/diplomskoga rada (zaokružite odgovarajuće) i da sadržaj njegove elektroničke inačice potpuno odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama *Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju*, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude:

a) u otvorenom pristupu

b) dostupan studentima i djelatnicima FFST-a

c) dostupan široj javnosti, ali nakon proteka 6 mjeseci / 12 mjeseci / 24 mjeseca (zaokružite odgovarajući broj mjeseci).

(zaokružite odgovarajuće)

U slučaju potrebe (dodatnoga) ograničavanja pristupa Vašemu ocjenskomu radu, podnosi se obrazloženi zahtjev nadležnomu tijelu u ustanovi.

Mjesto, nadnevak: Split, 15. 07. 2021.

Potpis studenta/studentice:

