

**Tomislav Radić
Almir Popo
Vedran Ugljen**

METODIKA RADA SA MLAĐIM ŠKOLSKIM UZRASTOM U RUKOMETU

Stručni rad

Sažetak

Kineziološka metodika označava znanost koja proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, sportu, sportskoj rekreaciji i kineziterapiji. Rukomet spada u grupu polistrukturalnih kompleksnih aktivnosti gdje dominiraju gibanja ciklično-acikličnog karaktera. Polazeći od općih obrazovno odgojnih ciljeva rukometne igre, a sukladno sa temeljnim principima i specifičnostima sadržaja u radu sa mlađim skupinama u rukometu važno je naglasiti da temeljni uvjet da se sve radi u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja. Radi boljeg razumijevanja pojedinog djela treninga objasniti ćemo ulogu i analizirati ciljeve, zadatke, sadržaje i organizaciju uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog dijela. Za uspješan rad sa mlađim školskim uzrastom u rukometu potrebno je mnogo čimbenika posebno važno mjesto zauzimaju organizacijski oblici rada. Kada govorimo o metodici rada sa mlađim školskim uzrastom važno je da djeca tu ne uče samo rukometne vještine, nego se oni kroz trening ujedno i obrazuju.

Ključne riječi: Rukomet, mlađi školski uzrast, metodika rada

1. UVOD

Kineziološka metodika označava znanost koja proučava zakonitosti odgoja i obrazovanja u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi, sportu, sportskoj rekreaciji i kinezi terapiji (Findak, 1993). Ono što je počelo kao igra za gimnastičare i atletičare u Danskoj, evaluiralo je u svjetski pokret, u rekreacioni, školski i takmičarski sport, i za muškarce i za žene. Rukomet spada u grupu polistrukturalnih kompleksnih aktivnosti gdje dominiraju gibanja ciklično-acikličnog karaktera, koja su obilježena elementima tehnike, taktike i pravilima igre. Rukomet je sportska igra i vid rekreacije u kojoj igrači jedne ekipe međusobno dodaju loptom sa ciljem da je nastoje ubaciti u protivnička vrata. To je igra za oba spola i sve vrste uzrasnih kategorija. Svaka ekipa se sastoji od 16 igrača (7 aktivnih i 9 rezervnih). Igra se po dva poluvremena od po 30 minuta, i momčad koja postigne više golova je pobjednik. Kad govorimo o mlađem školskom uzrastu u rukometu onda tu podrazumijevamo uzrast od 7 do 14 godina. Polazeći od općih obrazovno odgojnih ciljeva rukometne igre, a sukladno sa temeljnim principima i specifičnostima sadržaja rukometne igre u radu sa mlađim dobnim skupinama u rukometu važno je naglasiti da temeljni uvjet da se sve radi u skladu s karakteristikama njihova rasta i razvoja, te osobinama i sposobnostima. Iako se smatra da su anatomske fiziološke karakteristike kod svih dobnih skupina iste, ipak prisutne su razlike o kojima treba brinuti kad je riječ o radu sa mlađim dobnim skupinama. Jedan od osnovnih preduvjeta rada je kvalitetno i permanentno planiranje za realizaciju treninga, ispunjenje definiranog cilja i zadataka u radu sa mlađim dobnim skupinama u bilo kojoj sportskoj grani. Pored toga što svaki trener teži da napravi sto više kvalitetnih rukometaša, potencijalnih kandidata za nacionalnu reprezentaciju, ipak glavni i osnovni cilj je stvaranje kompletni i zdravih osoba koje će se moći profilirati u društvu.

2. STRUKTURA I ULOGA TRENINGA

Iako rukometni trening predstavlja jednu cjelinu u sklopu tjednog, mjesečnog ili godišnjeg ciklusa on se može podijeliti na više zasebnih cjelina. Radi boljeg razumijevanja pojedinog djela treninga objasniti ćemo ulogu i analizirati ciljeve, zadatke, sadržaje i organizaciju uvodnog, pripremnog, glavnog i završnog djela treninga.

Uvodni dio: Cilj uvodnog dijela treninga je da se djeca pripreme organizacijski, fiziološki, emotivno i intelektualno za daljnji napor koji slijedi u treningu. Uvodni dio traje između 5 – 8 minuta, sadržaji koje koristimo moraju biti takvi da jednostavno i adekvatno ispunimo zadatke uvodnog dijela treninga. Ovdje većinom koristimo određene igrice. Sama činjenica što igra automatski podrazumijeva simboličko sukobljavanje dvaju suprotstavljenih protivnika, čime se zadovoljava osnovna ljudska potreba za nadmetanjem i uspoređivanjem, dovodi igru u prednost spram ostalih trenažnih sadržaja u radu sa djecom.

Pripremni dio: Sata ima za cilj da se primjenom opće pripremnih vježbi sportaš pripremi za odgovarajući napor koji će slijediti. Ovaj dio traje 8-15 minuta. Tu se koriste vježbe oblikovanja i istezanja miškulature, a svaka se vježba se ponavlja od 18-10 ponavljanja. Posebna pažnja se treba posvetiti velikim mišićnim grupama (trbuh i leđa), jer su oni veoma bitni za pravilno držanje tijela što je u ovom uzrastu od presudne važnosti. U ovom dijelu se mora održavati ugodna atmosfera za daljnji rad, razvijanje zajedništva i usvajanje radnih navika.

Glavni dio: Cilj glavnog dijela treninga je da se pomoću određenih vježbi predviđenih programom stvore najpovoljniji uvjeti za ostvarenje postavljenih zadataka za taj trening, a isto tako omogućiti utjecaj na antropološki status treniranog sportaša. Ovaj dio treninga traje 35-65 minuta. Određeni problem koji želimo riješiti obično dolazi iz predhodnog dijela utakmice ili neki od segmenata koji u prijašnjem treningu nije dovoljno usvojen. Uloga trenera u ovom dijelu je najvažnija jer treba organizirati rad, korigirati, izdavati upute i što je najvažnije u samoj pripremi treninga brinuti da je trening u skladu sa nivoom određene dobne skupine.

Završni dio: Ovaj dio treninga za cilj ima da se fiziološke, emocionalne i psihičke funkcije vrate na približno onu razinu koja je bila prije početka samog treninga. Tu trener ima zadatak da bira one sadržaje u kojima prevladavaju mirnije aktivnosti. Treba također brinuti i o odgojnim zadacima koji se očituju u razvijanju zdravstvenih higijenskih navika i usvajanju radnih navika mladih sportaša.

Pored ciljeva i zadataka koji se trebaju ispuniti treba se pridržavati osnovnih metodičkih načela i principa (odgoja, zdravlja, zornosti, raznovrsnosti, svjesnosti i aktivnosti...).

3. ORGANIZACIJSKI OBLICI RADA

Za uspješan rad sa djecom predškolskog i mlađeg školskog uzrasta u rukometu potrebno je mnogo čimbenika među kojima važno mjesto zauzimaju organizacijski oblici rada.

Frontalni oblik rada: je jedan od najkorištenijih oblika rada sa mlađim dobnim skupinama gdje će trener će najprije vježbu objasniti, demonstrirati i tek onda je izvode djeca uz stalnu korekciju trenera. Ovaj oblik rada je jako poželjan u radu jer se može koristiti u svakom dijelu treninga.

Grupni oblik rada: je specifičan jer su djeca prije izvođenja određene radnje već raspoređena u grupe. Zavisno od toga kako su djeca podijeljena postoje i ove određeni oblici: rad u paru, trojke, četvorke ili nekoliko paralelnih odjeljenja. Za koji ćemo se oblik odlučiti ovisi od onoga što želimo postići na treningu. Također bi bilo poželjno da trener igrače raspodjeli u homogene grupe na osnovu na osnovu antropološkog statusa treniranog djeteta, ali i pozicije koju pojedino dijete igra. Pored gore navedenih postoji i individualni oblik rada ali se on ne koristi mnogo u radu sa mladim školskim uzrastom.

4. PROGRAM RADA

Posebna pažnja u ovom dijelu će biti usmjerena na tehniku igre sa i bez lopte. Kretanja koje se vrše bez lopte su lokomotorna i pomoću njih se tijelo premješta u prostoru zavisno od taktičkih zadataka za vrijeme treninga ili utakmice (Andrić, 2006). U elemente tehnike bez lopte koje polaznik škole rukometa mora savladati ubrajaju se: povaljka u stranu i nazad, upijač, pad rolanjem, blokiranje šuta, oduzimanje lopte, osnovni rukometni stavovi (paralelni i dijagonalni), kretanja u stranu (dokorakom i unakrsnim korakom) i odbrana iz osnovnog stava.

U tehniku sa loptom se ubrajaju specifična kretanja igrača koja samom rukometu i daju karakterističan stil. U odnosu na način kako se lopta hvata, baca, drži, gura u mjestu i prostoru u tehniku s loptom se ubrajaju: hvatanje, dodavanje, vođenje lopte, fintiranje, šutiranje, tehnika golmana. Jedino uzajamno korištenje obje tehnike omogućuje nam racionalnije korištenje psihofizičkih osobina igrača i uspješno provođenje tehnike igre. Prilikom izvođenja tehničkih elemenata rukometne igre treba najprije bezuvjetno inzistirati da se tehnika izvodi pravilno, tek nakon toga izvoditi je u situacijskim uvjetima sa naglaskom na što veći broj ponavljanja uz efikasno korištenje vremena, prostora i opreme koja nam je na raspolaganju.

5. ZAKLJUČAK

Kada govorimo o metodici rada sa mlađim školskim uzrastom u rukometu važno je istaći da djeca tu ne uče samo rukometne vještine, nego se oni kroz trening ujedno i obrazuju u pravom smislu riječi. Rukomet spada u jednu od najrasprostranjenijih i najpopularnijih igara sa loptom i ona kao rijetko koja druga sportska igra sadrži sve prirodne oblike kretanja koja su ravnomjerno rasprostranjena u rukometu. Rukomet također sudjeluje u razvoju funkcionalnih potencijala te omogućava svestrano i potpuno unapređenje svih motoričkih sposobnosti. Mlađi školski uzrast je dob kada pokazuju veću pažnju i koncentraciju kao i veći interes za sport pa tako i za rukomet (Tomljanović i sur. 1982). Također su u ovom uzrasnoj kategoriji može posebno utjecati na brzinu, preciznost i koordinaciju dok manje na eksplozivnost, zbog čega treba ići na one elemente koji su djeci tog uzrasta dostupni.

Stoga je od presudne važnosti da sa djecom mlađe školske dobi, koja čine populaciju škole rukometa, rade stručno educirani kadrovi, koji posjeduju psihološka i pedagoška znanja, te primjenjuju odgovarajuće metode s obzirom na dobne specifičnosti i razvojne značajke mladih rukometaša. Od trenera se traži da bude pažljiv, srdačan, strpljiv, susretljiv, da vjeruje u zajednički uspjeh i rad, da bude mladoj osobi cijelo vrijeme provedeno na treningu pri ruci, u svim, pa i u tzv. kriznim situacijama te da zrači radnom energijom i optimizmom. Trener mora posjedovati sve karakteristike dobrog učitelja što podrazumijeva da mora biti dobar pedagog, komunikator, stručnjak i odgajatelj kako bih djeci omogućili da vrijeme koje su proveli u rukometu zauvijek ostane u pozitivnom sjećanju. Od sposobnosti osoba koje rade sa djecom ove uzrasne kategorije najviše ovisi ne samo kakve ćemo rukometaše imati nego i ono najvažnije kakve ćemo osobe iznjedriti.

6. LITERATURA

1. Andrić, Z. (2006). Rukomet tehnika. Konjic: Vlastito izdanje.
2. Findak, V. (1993). Priručnik za sportske trenere. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu
3. Findak, V. (1999). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Priručnik za nastavnike tjelesne zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb.
4. Tomljanović, Z., Malić, Z. (1982). Rukomet teorija i praksa. Zagreb: Sportska tribina.
5. Šoš, H., Mekić, M., Rađo, I. (1998). *Vodič za pisanje stručnih i naučnih radova u kineziologiji* Sarajevo: FFK.
6. Šoš, H. (1997). Tjelesni i zdravstveni odgoj od I do IV razreda osnovne škole, Federacija Bosne i Hercegovine, Ministarstvo obrazovanja nauke kulture i sporta, Sarajevo Publishing

