



UVOD

1.1 Predgovor o mini rukometu

Mini rukomet ili dečiji rukomet treba razumeti kao „filozofiju“ čija je osnova, u stvari, da je to igra sa loptom za decu. Sa jedne strane ona izaziva uživanje kod dece i pozitivno iskustvo a sa druge strane ona se odnosi na didaktiku i metodiku podučavanja sporta za decu osnovnog obrazovanja (6-10 godina starosti). Mini rukomet je, zbog toga, primenljiv u školi (u vidu sekcija) ali i za raznim festivalima i kampovima.

Mini rukomet je u zapadnim zemljama sada popularan, a deca u mlađim razredima osnovne škole prihvatila su ga kao osnovnu igru (nešto slično kao kod nas igra „između dve vatre“). Mini rukomet se najviše igra u Norveškoj, Danskoj i Švedskoj, gde je poprimio i savezni karakter takmičenja.

Ono što on nudi dečacima i devojkama ovog uzrasta orijentisano je na igru, trening u formi igre i na integraciju ciljeva koji vode ka socijalnoj svesnosti. To znači da iskustvo vežbanja, osnovne motorne sposobnosti i koordinacija jesu podjednako važni, kao što je važan i razvoj specifičnih koncepata igre tj. „Timski duh“ i „Ferplej“ (jedni sa drugima i jedni protiv drugih). Igru i iskustvo treba uvek držati u prvom planu, a rezultat i postignuće u drugom. Mini rukomet nije igra za odrasle. Treninge i pojedine taktike treba prilagoditi deci.

Jednostavna pravila treba da pomognu deci da se igraju loptom. Mini rukomet je igra živahnosti pre svega.

Mini rukomet se igra na manjim terenima, sa manjim golovima, manjom loptom i sa pravilima koja deca mogu da shvate.



Sl. 1

Mini rukomet je igra koja zauzima polaznu tačku u dečijoj igri i u pokretima karakterističnim za ovu sportsku igru.



Sl. 2



Sl. 3

U njoj se srećemo sa prrodnim oblicima kretanja kao što su

- Trčanje,
- Bacanje,
- Hvatanje,
- Skakanje na jednoj nozi,
- Ravnoteža,
- Samostalna igra,
- Skok,
- Hod,
- Skakutanje naokolo,
- Rotiranje,
- Dribling i
- Igra sa ostalim igračima.

Mini rukomet je igra koja zadovoljava prirodnu dečiju potrebu za pokretom.

Trening je organizovan tako da deca kroz igru uče pravi rukomet. Važno je da deca budu aktivirana sve vreme i da se svako dete igra loptom što je više moguće. Mini rukomet je igra koja stvara pozitivne doživljaje a gde rezultat nije najbitniji.

MINI RUKOMET

I na treninzima i na specijalnim festivalima deca igraju utakmice a cilj je da se deci omogući da svoje sposobnosti. Meč mora biti pozitivno iskustvo, nije bitno da li ćete pobediti ili ne.

Mini rukomet je igra koja bi trebalo da podstakne decu predškolskog uzrasta na fizičku aktivnost.

Na osnovu pretpostavke, da će pozitivno iskustvo u vezi sa upoznavanjem dece sa sportom, motivisati mnoge na dugogodišnje kontinuirano učešće u sportu, trebalo bi nastojati da stalno stvaramo i osmišljavamo povoljne uslove za početak bavljenja sportom kod dece.

Deficitom finansijskih sredstava, nemogućnošću kupovanja "formiranih" igrača, većina klubova u Srbiji, pogotovo onih iz manjih sredina postaje svesna da je preduslov za stvaranje igrača *rani početak bavljenja rukometom*. Velika konkurencija koju rukomet ima u odnosu sa ostalim sportovima sa loptom i sve raniji ulazak dece u sport, potrebno je animirati već prilikom njihovog ulaska u školske klupe. To se može i učiniti uz pomoć kvalitetnih programa i edukovanih stručnjaka. Mini rukomet je idealan za decu mlađeg školskog uzrasta (od I do IV razreda) jer su pravila jednostavna, kretanje prirodno, a u igri učestvuje veliki broj učenika¹.



Sl. 4

Kod nas treba raditi na većoj popularizaciji mini rukometa. Rukomet je u odnosu na ostale sportske igre jednostavan, jer se može igrati s

¹ Lidija Bojić-Ćaćić, Metodika učenja osnovnih tehničkih elemenata u mini rukometu, Hrvatska

manjim brojem savladanih motoričkih navika. Lako se i brzo savladavaju osnovni elementi tehnike i taktike. Preko rukometa najlakše se stvara tzv. „osećaj za loptu“. Igra „između dve vatre“ koja se najčešće kod nas primenjuje u mlađim razredima osnovne škole, pogodna je jer uključuje veliki broj dece. Praksa je pokazala da su deca često pasivna u ovoj igri. Primena ove igre je i ujedno uvod u rukomet. Pokazalo se da učenici, kad započnu sa rukometom, često „gađaju“ golmana na голу što je navika upravo iz ove igre².

Veliki broj učitelja u školama smatra da nemaju uslove za mini rukomet, dovoljno veliku, neadekvatne golove i premalo osnovnog znanja. Mini rukomet se može igrati i u salama koje imaju dimenzije manje od 20 x 13 m. Golovi se mogu nacrtati na zidu ili postaviti čunji u koji će deca gađati.

Broj treninga zavisi od uzrasta dece. Deca između sedme i osme godine trebalo bi trenirati dva do tri puta nedeljno po 45 minuta, a deca između osme i desete godine tri do četiri puta nedeljno po 45 minuta ili tri puta nedeljno po 60 minuta. Sadržaji mini rukometnog treninga trebalo bi da budu uklopljeni u godišnji program rada.

S manjim uzrastima treba biti strpljiviji i ne insistirati toliko na pravilnoj tehnici, već bi svaki trening trebao sadržati veliki broj igrica (hvatalice, štafete...) kroz koje će oni savladati određene tehničke elemente. Tek u starijem uzrastu, od deset godina i više, možemo analitički raditi na ispravljanju određenog tehničkog elementa i postavljati određene tehničke zahteve pred male rukometaše.



Sl. 5

² Veno Đonlić, Mini rukomet, Hrvatska

Cilj mini rukometa je da se deca zabavljaju i kroz igru usvajaju određene tehničke elemente i pravila rukometne igre. Tokom mini rukometnog treninga bilo bi poželjno koristiti sve sprave i pomagala koje nam stoje na raspolaganju. U mini rukometnom programu, trebalo bi se nalaziti vežbovni sadržaji koji uključuju gimnastiku, osnove atletike, akrobatiku, judo padove i veliki broj vežbi koordinacije i manipulativne spretnosti s loptom i bez nje.

1.2 Od mini rukometa ka rukometu

Fizičko vaspitanje u toku osnovne škole (7 – 10 godina) treba deci da doprinese razvoju sposobnosti za igru. Ta sposobnost se bazira na svestranom, polisportskom obrazovanju tokom ovog vežbanja. Mini rukomet kao animacija prenosi pored prvog iskustva sa loptom i koordinacione sposobnosti i napredovanje u socijalizaciji u timskom sportu kao što je rukomet. Ovde treba da glasi „deviza“ doživljaj umesto rezultata. Prvenstveni cilj, u ovom starosnom periodu, sastoji se sa jedne strane u igračkom, a po mogućstvu i višestranom učenju pokreta i sa druge strane u sakupljanju iskustava pokreta u što više vrsta sportova. Na najboljem motoričkom nivou za učenje (10 – 12 godina) počinje specijalizacija za određenu vrstu sporta. Cilj je usvajanje grubih oblika različitih tehnika u rukometu kao što su poboljšavanje koordinacionih sposobnosti koji su usko povezane sa učenjem tehnika. Metodski put ka rukometu kao igri nadovezuje se na mnogostrano, polisportsko osnovno obrazovanje kao i na igračko obrazovanje. Za to se u školi mogu steći optimalni preduslovi.

Zahtevi za igranje rukometa, kod dece, su veoma jednostavno definisani. Za rešavanje motoričkih zadataka, deci su potrebne različite tehnike poput vođenja, hvatanja i dodavanja, šutiranja na gol kao i specijalne tehnike pokreta. Koordinacijske sposobnosti su pretpostavka za učenje tehnike. Ako su one dobro naučene onda početnik uči brže i lakše nove pokrete. Pri izgradnji rukometa kao igre u prvom planu stoji šutiranje na gol, pa se tek onda uvodi postupak odbrane. Sprečiti golove je lakše nego ciljati njih. Rukomet je timska igra i zato deca moraju rano da uče, pre svega još u malim grupama, da igraju jedni sa drugima. Pošto uvek dva tima igraju jedan protiv drugog, moraju neki elementi igre uvek

da se prilagode ponašanju protivnika. Pored toga za oba tima važi da se igra fer i da se poštuju pravila igre, kako bi igra uopšte bila realizovana.



Sl. 6

Glavni elementi na koje treba obratiti pažnju za izgradnju rukometa kao igre jesu:

- Igra sa loptom i šutiranje na gol su najbitniji.
- Igra 6:6 previše je zahtevna za decu. U standardnim situacijama koje su obuhvaćene (2:1, 3:2), učenik stiče sposobnost za igru. Igranje mora da se uči. Smanjivanjem broja igrača nastaju za početnike igračke situacije koje se mogu nadgledati.
- Bitno je pored igranja rukometa poboljšavanje koordinacijskih sposobnosti, kako bi se izbegla jednostranost uticaja.
- Naučeni elementi se uvek primenjuju u igri 4:4 ili 5:5 plus golman i ispituje se njihova sposobnost za igru. U malim grupama (2:1, 3:2) ona se ponovo poboljšava.
- Ofanzivan postupak odbrane kao rešenje u pojedinim fazama vežbe poboljšava tačan postupak u igri 1:1.
- Varljivo dodavanje, sigurnost dodavanja, igra bez lopte i rad nogu u napadu i odbrani moraju da se vežbaju.

Ciljevi nastave u starosti 10 – 14 godina se mogu rezimirati na sledeći način:

- Tehnika/koordinacija:
 - Vođenje,
 - Dodavanje/hvatanje,
 - Varijante dodavanja,

MINI RUKOMET

- Tehnike šutiranja,
- Skok šut,
- Zalet,
- Fintiranje,
- Tehnika odbrane,
- Blokiranje
- Odbrana golmana,
- Taktika:
 - Primena u situaciji igre 2:1,
 - Dodavanje lopte u pokretu,
 - Efikasnost u realizaciji gola,
 - Obezbeđivanje prostora,
 - Slobodno trčanje/pokrivanje,
 - Opažanje: Dodavanje, slobodnom saigraču,
 - Pokrivanje čoveka,
 - Ofanzivno pokrivanje prostora i
 - Svaki igrač igra na svim ozicijama.
- Kondicija (motoričke sposobnosti):
 - Brzina (metoda ponavljajućih opterećenja, metoda intervalnog rada),
 - Izdržljivost: nikakav anaerobni trening, obim nasuprot intenzitetu (minut trčanja po starosnoj godini, metoda trajanja),
 - Snaga: Dinamički trening na i sa spravama, jačanje trbušnih i leđnih mišića,
 - Preciznost (gađanje, ciljanje, preciznost u mestu i kretanju, preciznost u pokretnu i nepokretnu metu),
 - Kordinacija,
 - Ravnoteža i
 - Fleksibilnost (gipkost): vežbe povećanih amplituda pokreta.