

*Nikola Foretić*

*Ante Burger*

*Nenad Rogulj*

*Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu*

*Stručni rad*

## **PRIMJENA MINI RUKOMETA U NASTAVI TZK-A I ŠKOLSKOM SPORTU**

### **UVOD I CILJ**

Još od ranih godina 20. stoljeća školski programi tjelesne i zdravstvene kulture širom svijeta bili su fokusirani na učenje osnovnih vještina koje su direktno omogućavale djeci da uspješnije participiraju u pojedinim sportskim igrama (Lumpkin, 1998). Iako su se pristupi u spomenutom području mijenjali i razvijali, uloga i važnost igre zadržala je prioritet u radu s djecom tijekom fizičke aktivnosti.

Važnost igre u psihofizičkom razvoju djece jako je velika. Igra pruža mnogobrojne mogućnosti povoljnog utjecaja na svestran razvoj ličnosti, ali i na ukupni antropološki status djeteta. Igram djete zadovoljava svoju prirodnu potrebu za kretanjem te razvija motoričke sposobnosti i energetske kapacitete (Foretić & Rogulj, 2006).

Potrebno je naglasiti da pedagoški zadaci nisu jednaki u svakoj dobi te da je igra primjerenija metoda rada s mlađom djecom. Djeca mlađe školske dobi nalaze se u egocentričnom stadiju u kojem imaju svoje osobno poimanje stvarnosti – „svijet se vrti samo oko njih”. Posjeduju vrlo malo odgovornosti i poštivanja prema pravilima igre i pritom, sami izmišljaju pravila igre kako im to odgovara. U kasnijem dijelu ovog perioda razvoja pojavljuju se jače socijalne potrebe i želja za grupnom interakcijom. Igra u kojoj postoji suradnja dovodi dijete u situaciju da postaje član grupe i da usvaja stavove različite od svojih osobnih.

Upravo ovaj sociološki aspekt stavlja timske igre na prioritetno mjesto kada je u pitanju izbor sportskih igara u nastavi TZK-a (Graham i sur. 2001). Iako se u planu i programu TZK-a nalazi veliki broj sportskih igara potrebno je tražiti nova rješenja koja bi mogla pozitivno utjecati na kvalitetu nastave i školskog sporta.

Stoga je cilj ovog rada predstaviti mini rukomet i mogućnost primjene ove zanimljive i dinamične igre u okviru nastave TZK-a i školskog sporta.

### **OSNOVNA PRAVILA MINI RUKOMETA**

Dimenzije igrališta za mini rukomet su 20 x 13 metara, a golova 2,4 x 1,7 m. Vratarov prostor udaljen je 5 m od sredine gola. Lopta je spužvasta i obujma 48-50 cm.

Kazneni udarac izvodi se 6 m od sredine gola. Trajanje utakmice ovisno je o sustavu natjecanja, a najčešće se igra 2 x 10 minuta. Početno bacanje izvodi vratar iz vratareva prostora kao i ubacivanje lopte u igru nakon postignutog pogotka. Svaka ekipa ima 10 igrača, od čega 4 igraju u polju, a 1 je vratar koji ne smije prijeći polovicu igrališta. Isključenje igrača je 30 sekundi. Igra se po pravilima 3 sekunde, 3 koraka i 3 metra. Obvezna je igra „čovjeka” u obrani za dobnu skupinu „super mini rukomet”. U dobnoj skupini „mini rukomet” mogu se igrati sve vrste obrana uključujući i zonsku. Izmjene igrača mogu se obavljati na bilo kojem dijelu uzdužne linije igrališta, na strani gdje se nalazi klupa za rezervne igrače.

### **FILOZOFIJA MINI RUKOMETA**

Mini rukomet najuspješnija je inačica rukometne igre u smislu rada s djecom i mladima. Nastao je u skandinavskim zemljama (Norveška, Danska i Švedska), a u Hrvatskoj je organiziran u okviru Nacionalnog rukometnog saveza (HRS-a) kroz takmičenja klubova iz cijele zemlje. Hjorth (2010) konstatira da je „mini rukomet više filozofija nego igra”. Prilagođen je djeci do 10 godina starosti. Igra se na manjem terenu, manjim golovima, s manjom loptom i po pravilima koja su djeci lako razumljiva. Glavni je cilj zadovoljiti dječju potrebu za kretanjem kroz prirodne oblike kretanja i motivirati malu djecu na kontinuiranu fizičku aktivnost. U utakmici nije važan konačan rezultat koliko je važno da u njoj djeca testiraju svoje vještine i steknu pozitivno iskustvo igre bez obzira na pobjedu ili poraz. Ni taktika ni pobjeđivanje nisu od velike važnosti. Najveća se važnost pridaje razumijevanju igre, *fair-play*-u i međusobnoj suradnji.

### **MINI RUKOMET U NASTAVI TZK-a**

Garcia (2010) smatra kako je neophodno kod svakog djeteta maksimalno razvijati biološke i psihološke kapacitete putem kojih podrazumijeva poštivanje određenih socijalnih normi što je najučinkovitije uz pomoć timske sportske igre. U okviru nastave TZK-a mini rukomet može biti kvalitetan i osvježavajući model rada kada se nastavnik susretne s problemima materijalno-tehničke i organizacijske naravi, ali i u situacijama u kojim postoje isključivo kineziološki problemi. U narednom će tekstu oni biti opisani.

Poznata je činjenica da velik broj osnovnih škola u RH nema svoju sportsku dvoranu ili je ona neodgovarajućih dimenzija za većinu sportskih igara. Kao što je spomenuto u prethodnom tekstu dimenzije igrališta za mini rukomet su 20 x 13 metara, ali je igru, s manjim brojem igrača, moguće prilagoditi i na igralištu manjih dimenzija. U slučaju da ne postoje golovi s propisanim vratnicama (2,4 x 1,7 m) postojeće vratnice moguće je pregraditi ili umjesto njih postaviti strunjače koje su sastavni dio opreme u većini škola.

Iako se mini rukomet igra s relativno malim brojem igrača u polju (4+1) dinamika igre i mogućnost brze zamjene omogućava sudjelovanje velikog broja igrača istovremeno, poglavito ako postoji više igrališta na jednom terenu ili dvorani (na jednom rukometnom igralištu moguće je označiti 3 terena za mini rukomet).

Zbog jednostavnosti pravila djeca mogu sama suditi što nastavnika stavlja u ulogu supervizora koji presuđuje samo u spornim trenutcima, a djecu u situacije u kojima moraju razvijati odgovornost prema suigračima i pravilima igre.

U nižim razredima osnovne škole postoji problem stručne neusavršenosti nastavnika razredne nastave koji često izbjegavaju sportske igre zbog kompliciranosti pravila, nepoznavanja tehnike igre i neaktivnosti djece. Ovdje se mini rukomet savršeno uklapa zbog toga što od nastavnika ne zahtjeva veliko rukometno znanje, pravila igre su jednostavna, a igra je dinamična i brza te igračima omogućava optimalno sudjelovanje koje se temelji više na slobodnom kretanju nego na tehničkom znanju rukometa. Također je moguće, u ovoj dobnoj kategoriji (1. do 4. razred) mini rukomet prakticirati u miješanim grupama: dječaci i djevojčice zajedno.

S ciljem razvoja pojedinih motoričkih sposobnosti mini rukomet može poslužiti kao integralni pristup treniranja zbog toga što se ova igra temelji na brzini, agilnosti, prostorno-vremenskoj orijentaciji, ritmu i koordinaciji općenito. Sve spomenute sposobnosti nalaze se u svojim senzibilnim fazama koje predstavljaju najbolje vrijeme za njihov razvoj (Bompa, 2000). Treba naglasiti da mini rukomet obiluje prirodnim oblicima kretanja kao što su trčanje, bacanje, hvatanje, skakanje, itd.

Iako je rukomet igra u kojoj je zastupljeno najviše prirodnih oblika kretanja pa se zbog toga i relativno jednostavno uči, praksa TZK-a je pokazala da sva djeca nisu u mogućnosti podjednako uspješno participirati u ovoj igri. Pri tome se limitirajući faktori odnose na razlike u biološkoj zrelosti djece pri čemu su oni zreliji ujedno i uspješniji u igri te u znanju tehnike rukometa. Zbog ovakvih razlika bilo bi poželjno uvoditi mini rukomet u nastavu prije rukometa kako bi djeca lakše savladala osnovnu tehniku i imala pozitivna iskustva u igri. Kod mlađih učenika preporučljivo je da se ne inzistira strogo na pravilima duplog vođenja i koracima, a kod svakog prekida igre primjereno bi bilo objasniti djeci razlog prekida i što učiniti nakon toga.

### **MINI RUKOMET KAO ŠKOLSKI SPORT**

Ako se očekuje od školskih sportskih klubova i natjecanja u kojima ti klubovi sudjeluju, da okupljaju što veći broj djece, na neki način promoviraju sport i omasovljuju ga, onda je mini rukomet svakako sportska igra koja u okviru ovog sustava ima svoje mjesto. Kao što je opisano u prethodnom poglavlju prostor za igru, pravila igre i način rada prilagođen je dobi djece i samim time olakšan pedagoški rad nastavnika/trenera dok je igra približena sposobnostima djece. Valja istaknuti

nekoliko pozitivnih informacija koje mini rukomet čini pogodnim za uključivanje u sustav školskog sporta.

Većina zemalja koje ostvaruju rezultate u vrhunskom rukometu ima masovan i organiziran mini rukomet, a tom se segmentu razvoja rukometaša pridodaje izniman značaj. Danska i Njemačka npr. uvele su mini rukomet u nastavu TZK-a i u sustav školskog sporta, a praksa je pokazala da su djeca ovaj sadržaj zavoľjeli i prihvatili (Christensen, 2010). Popularnost i uključivanje djece u ovaj oblik sportskog bavljenja pridonio je da rukomet postane jedan od najzastupljenijih sportova u spomenutim zemljama.

U okviru školskog kluba lako je organizirati trening koji djeca vole jer se temelji uglavnom na igri i zadovoljavanju njihovih bioloških i psiho-socioloških potreba.

Ukupno gledajući školska natjecanja ne pružaju mnogo prilika učenicima razredne nastave što kod mini rukometa nije slučaj. Naprotiv, mini rukomet upravo je namijenjen ovoj dobnoj kategoriji.

Kada se organiziraju natjecanja u mini rukometu potreban je manji broj sudaca, a istovremeno se može natjecati više ekipa na jednom terenu što olakšava organizaciju i financiranje takvog događaja.

## ZAKLJUČAK

Mini rukomet oblik je rukometne igre koji je prilagođen djeci razredne nastave i obzirom na deficite u kineziološkim aktivnostima spomenute dobi svakako pruža mogućnosti koje mogu unaprijediti nastavu i omogućiti djeci da više uživaju tijekom njenog provođenja.

Iskustva su pokazala da djeca rado prihvaćaju mini rukomet jer je svojim dimenzijama i pravilima prilagođen uzrastu. Sama se igra lako uči jer nema zahtjevniju tehniku i pravila pa je moguće ravnopravnije sudjelovanje većine djece tijekom igre.

Organizacija treninga i natjecanja u mini rukometu prilično je jednostavna i ne zahtjeva ovelike stručno rukometno znanje jer je sama filozofija ove igre temeljena na *fair-play*-u i suradnji, a ne na taktici i pobjeđivanju. Od nastavnika/voditelja treninga i natjecanja stoga se iziskuje da naglašava važnost zajedništva i pomaganja, a djeci prepusti odgovornost odlučivanja u igri i kreativnost izvedbe.

Ovaj je rad prikazao mini rukomet kao inačicu rukometa koja je pogodna za popularizaciju spomenutog sporta stoga bi osim takmičenja koja su organizirana od HRS-a sustav natjecanja Hrvatskog školskog sportskog saveza s jedne strane doprinio razvoju i popularizaciji naše najtrofejnije timske sportske igre, a s druge strane obogatio školski sportski sustav.

## LITERATURA

1. Bompa, T. (2000). *Cjelokupni trening za mlade pobjednike*. Hrvatski košarkaški savez, Udruga hrvatskih košarkaških trenera. 33-34
2. Christensen, T. (2010). EHF Conference – Handball at School. [www.ehf.com](http://www.ehf.com). 4-7
3. Foretić, N., Rogulj, N. (2006). *Primjena igara u rukometnom treningu*. Udruga za šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita. Split. 19-21
4. Garcia, C., A., F. (2010). *Minihandball, sport education and development...* European Handball Federation. [www.ehf.com](http://www.ehf.com). 3-6
5. Graham, G, Holt/Hale, S., Parker, M. (2001). *Children moving – 5<sup>th</sup> edition*. Mayfield Publishing Company. London – Toronto. 651-654
6. Hjorth, S. (2010). *Let's play Mini-Handball*. International Handball Federation. [www.ihf.com](http://www.ihf.com). 3-4
7. Lumpkin, A. (1998). *Physical education and sport, a contemporary introduction – 4<sup>th</sup> edition*. McGraw-Hill. 205-241.
8. Zvonarek, N., Tomac, Ž. (1999). *Mini rukomet*. Hrvatski rukometni savez. 13-19

## APPLICATION OF MINI HANDBALL IN PHYSICAL EDUCATION AND SCHOOL SPORTS

### ABSTRACT

Respecting the importance of game in psychophysical development of children, this paper presents team game that is completely adjusted to children from 8 to 12 years - mini-handball. Rules, field dimensions and size of the ball are designed to engage children's maximum motor and functional as well as psychosocial potentials. The technique is easy to learn, and the emphasis is on participation, fair play and cooperation while the tactics and winning are not so important. Boys and girls can play mini handball together and the game dynamics and ease of play allow most children to participate equally in it. Following the example of many countries of Western Europe in which this game has achieved considerable success, it would be necessary to implement mini handball in Physical Education, and turn it into a competitive school sport organized by the Croatian School Sports Association. Everything mentioned will contribute to the development of our most successful team sport and raise quality of Physical Education and, equally important, the satisfaction of children for physical activity at school.

**Key words:** *game, mini handball, Physical Education, school sports*