

Razvoj igre i sustava treninga u rukometu

Ćosić, Luka

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:187094>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2020-12-15**



Repository / Repozitorij:

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository -
Polytechnic of Međimurje Undergraduate and
Graduate Theses Repository](#)



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

LUKA ĆOSIĆ

ZAVRŠNI RAD

RAZVOJ IGRE I SUSTAVA TRENINGA U RUKOMETU

ČAKOVEC, 2018.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU
MENADŽMENT TURIZMA I SPORTA

LUKA ĆOSIĆ

ZAVRŠNI RAD

RAZVOJ IGRE I SUSTAVA TRENINGA U RUKOMETU
DEVELOPMENT OF GAME AND SYSTEM OF TRAINING IN
HANDBALL

Mentor: Tomislav Hublin, mag. cin.

ČAKOVEC, 2018

Sažetak

U ovom radu bit će prikazan razvoj rukometa kroz povijest, kako u Hrvatskoj tako i u svijetu. Osim toga, prikazat će se razvoj igre i sustav treninga kroz organizaciju samih rukometnih klubova i kampova.

Razvitkom rukometa i povećanjem atraktivnosti sporta, sve više klubova osniva škole rukometa kako bi djeca već od najmlađe dobi imala gdje učiti i trenirati rukomet, ali i kako bi se pratio rast i razvoj djece koja će kasnije napredovati i otići u daljnje selekcije kluba. Osim velikih natjecanja, koja privlače veliki broj novih polaznika, klubovi se odlučuju i na animacijske aktivnosti nekoliko puta godišnje kako bi pokušali privući nove polaznike. Škola rukometa ima veliku odgovornost prema samim polaznicima, ali i trenerima koji se razvijaju pa je shodno tome i dobra organizacija primarna. Na čelu svake škole rukometa je voditelj škole rukometa koji upravlja cjelokupnom strukturom škole rukometa. Osim što organizira rad same škole rukometa, nadzire rad trenera, ali i napredak djece kako bi se lakše prilagodila daljnjim selekcijama. Osim dobre organizacije škole rukometa, bitna je i cjelokupna organizacija kluba koja se očituje kroz 7 elemenata: program i sadržaj, financije, marketing, osobe i kadrovi, administracija te tehnička pitanja i usluge.

Zbog svoje popularnosti rukomet ima veliku ulogu u razvoju sportskog turizma u Hrvatskoj pa će u ovom radu biti spomenuta važnost rukometnih kampova koji, uz velika sportska natjecanja, imaju važnu ulogu za razvoj i popularizaciju rukometa, ali i turizma.

Ključne riječi: rukomet, škola rukometa, rukometni kampovi, organizacija škole rukometa i organizacija rukometnih kampova

Sadržaj

1. Uvod.....	4
2. Povijest rukometa.....	5
3. Osnovne značajke rukometa.....	7
4. Škola rukometa.....	10
4.1. Organizacija škole rukometa.....	10
4.2. Animacijske aktivnosti	15
4.3. Škola rukometa Muškog rukometnog kluba Sesvete.....	17
5. Rukometni kampovi	24
5.1. Organizacija rukometnih kampova	24
5.2. Kamp Hrvatskog rukometnog saveza	26
5.3. Međunarodni rukometni kamp za dječake i djevojčice RK Maksimir Pastela	27
6. Zaključak.....	28
7. Literatura	29
Popis priloga.....	31

1. Uvod

Rukomet datira još od vremena antičke Grčke i stoga ne treba puno objašnjavati zašto je jedan od najpopularnijih sportova. Sam rukomet imao je mnogo preteča, ali najznačajnije su iz Njemačke, Danske i Češke. Osim početaka u svijetu, rukomet u Hrvatskoj počeo se razvijati 1930.g. kada je odigrana prva utakmica u velikom rukometu. Najzaslužniji za razvitak rukometa u Hrvatskoj je dr. Franjo Bučar koji je prvi upotrijebio riječ *rukomet* što je rezultiralo prvom utakmicom 1958. g. u „malom“ rukometu, onakvim kakvog danas poznajemo.

Nakon prvih utakmica počinju i osnivanja prvih klubova. Sama organizacija kluba ključni je element uspješnosti svakog kluba. U novije vrijeme sve se više klubova usmjerava na stvaranje vlastitih igrača iz vlastitih selekcija te se zbog toga osnivaju i škole rukometa u kojima djeca započinju svoj rukometni put. Uz dobru organizaciju pripremaju se i odrađuju kvalitetne animacijske aktivnosti kojima je cilj privući nove polaznike škole rukometa kako bi se stvorio optimalan broj polaznika za rad i razvoj škole, a na kraju i cjelokupnog kluba. Osim dobre organizacije, preduvjet za kvalitetnu i dobru školu rukometa su stručni i educirani treneri zbog tehničko-taktičke pripreme koja je temelj dobrog igrača, ali i momčadi u rukometu i zbog poučavanja o određenim pravilima ponašanja, kako s pojedincima, tako i u grupi. Između ostalog, u mlađim dobnim kategorijama trener ima važnu ulogu zbog formiranja ličnosti i stvaranja navika, kako zdravstveno-higijenskih tako i odgojno-obrazovnih. Osim navedenog, u školi rukometa uče se osnovni elementi koji se nadograđuju kroz selekcije kako bi u seniorski rukomet igrači stigli maksimalno spremni. Osim škole rukometa, kao prilika za poboljšanje naučene tehnike, taktike i elemenata, djeci do navršениh 18 godina nudi se sudjelovanje u ljetnim rukometnim kampovima. Rukometni kampovi imaju više uloga kao što su navikavanje na sportska putovanja i odvojenost od roditelja, povezivanje sa suigračima, odnosno prijateljima iz kluba, ali i kao velik i bitan doprinos sportskom turizmu.

2. Povijest rukometa

Povijest rukometa datira još od vremena antičke Grčke te se rukomet smatra jednom od najstarijih igara. Rukomet ima vrlo bogatu prošlost prema istraživačima sportske povijesti (Mlinarić i Dvoršek, 2010). Antička igra *urania* inačica je današnjeg rukometa. Homer ju u svojoj Odiseji opisuje kao igru vunenom loptom.

Slika 1. Prikaz rukometa u povijesti



Izvor: <http://www.sportilus.com/sportopedia/povijest-rukometa>, (29. 9. 2017.)

Moderni rukomet kakav danas gledamo nastao je u trima različitim zemljama: Njemačkoj, Danskoj i Češkoj. Za vrijeme Prvog svjetskog rata (1915.) u Njemačkoj se razvila igra slična rukometu pod imenom *torball* čiji je osnivač gimnastički učitelj Max Hiden. U skandinavskim zemljama, osobito u Danskoj, igra slična rukometu krenula je znatno ranije nego u Njemačkoj. Već 1898. g. svestrani sportaš Holger Nielsen napisao je osnovna pravila za igru sličnu današnjem rukometu pod nazivom *handbold*. Osim što je poznat kao osnivač *handbolda*, vlasnik je i mnogih medalja iz različitih sportova od kojih je najcjenjenija olimpijska medalja iz mačevanja u Ateni 1898. g. Začetci češkog rukometa vežu se uz igru *hazena* koju su osmislili Vraclav Karas i Antonin Kristof i

koja je prvi put demonstrirana 1892. g. u Pragu. Češka riječ *hazena* doslovno znači narodni rukomet. *Hazena* se igrala na terenu 48 m x 32 m i utakmica je trajala 50 minuta. Teren je bio podijeljen na tri dijela, a igrači su se kretali u dopuštenom prostoru. Godine 1915. Karl Schelenz, učitelj Tjelesnog fakulteta u Berlinu, uzima elemente igara *torball* i *handbold* te ih spaja u jedan sport i naziva *handball*. Prva službena utakmica u Njemačkoj odigrana je 1917. g. u Berlinu, a na prvu međunarodnu utakmicu čekalo se do 1925. g. kada je reprezentacija Njemačke svladala reprezentaciju Austrije s rezultatom 6 : 3.

Nakon začetaka rukometa kao sporta prava povijest rukometa počinje kada se kao igra prvi put javlja na Olimpijskim igrama u Berlinu 1936. g., i to samo kao muški sport. Nakon tih Igrara rukomet je isključen iz olimpijskog ciklusa te se na olimpijsku scenu vraća tek 1972. g. na OI u Münchenu i od tada je sastavni dio svakih ljetnih OI-a. Ženski rukomet priključuje se olimpijskom ciklusu 1976. g. na OI u Montrealu (Kermeci, 2017).

Prvi koji je upotrijebio riječ *rukomet* u hrvatskom jeziku je hrvatski povjesničar i književnik dr. Franjo Bučar. Do 1950. g. na hrvatskim prostorima igrao se veliki rukomet. Igrao se na nogometnom terenu, a svaka momčad imala je jedanaest igrača. Počeci hrvatskog rukometa kao profesionalnog sporta javljaju se u Varaždinu i Zagrebu. Prva utakmica u Hrvatskoj odigrana je 29. svibnja 1930. g. između učenika Državne realne gimnazije, koju je vodio profesor Zvonimir Suligoj, i učenika Prve državne realne gimnazije, koju je vodio profesor Vladimir Janković.

Prvo veliko rukometno prvenstvo srednjih škola organizirano je u Zagrebu u šk. g.1935./1936. Godinu dana kasnije, na svečanom otvaranju terena za veliki rukomet u Klaićevoj ulici, odigrana je međunarodna utakmica između srednjoškolskih reprezentacija Zagreba i Ljubljane. Reprezentacija Zagreba pobijedila je rezultatom 8:3. Otvaranje igrališta rezultiralo je osnivanjem mnogih rukometnih selekcija, a neki od njih su HŠK Concordia, HŠK Martinovka, HŠK Trnje i HŠK Meteor. Istovremeno s osnivanjem rukometnih selekcija osniva se i Hrvatski rukometni savez u lipnju 1941. g. Muška reprezentacija Hrvatske odigrala je svoju prvu utakmicu protiv Mađarske 14. lipnja 1942. g. Takav oblik rukometa prestaje se igrati 1958. g. te se započinje igrati

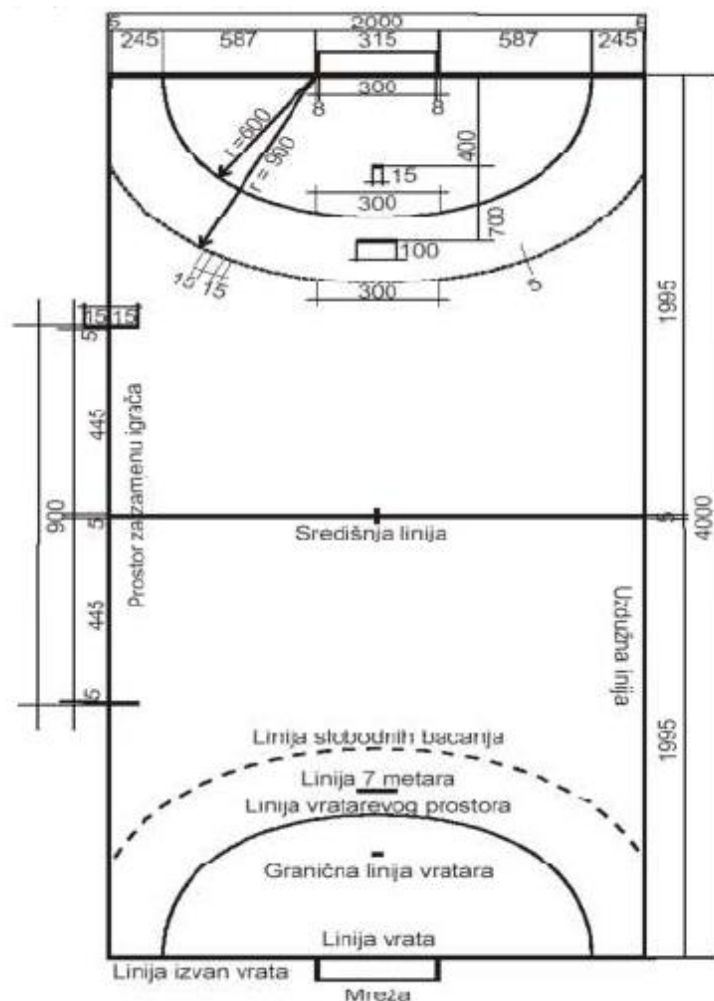
„mali“ rukomet, točnije rukomet kakav gledamo danas. Nakon Drugog svjetskog rata hrvatski rukomet kao profesionalni sport niže uspjehe od kojih je najznačajniji uspjeh ostvario RK Partizan (RK Bjelovar) koji je osvojio 1972. g. Kup europskih prvaka (Radovčić 2011, Udovičić 2016).

3. Osnovne značajke rukometa

Rukomet je jedan od najpopularnijih i najrasprostranjenijih sportova s loptom koji se igra diljem svijeta. To je ekipni sport u kojem se natječu dvije ekipe, svaka ima šest igrača i vratara. Utakmica traje 60 minuta, odnosno dva puta po 30 minuta, dok kod mlađih uzrasta utakmice traju 50 minuta, odnosno dva puta po 25 minuta. Cilj je jednostavan – zabiti gol suparničkoj ekipi, a pobjednik je onaj koji zabije više golova. S kineziološke strane, rukomet spada u polistrukturane sportske aktivnosti u kojoj su zastupljene i ciklične i aciklične strukture kretanja. Ciklične kretnje odnose se na kretanja igrača koja se manifestiraju različitim načinom, ritmom i intenzitetom izvođenja i koja se često prekidaju ili narušavaju mnogim acikličnim sadržajima poput bacanja, skokova i slično (Milanović, 2010). Atraktivnost same igre očituje se u suprotnosti i međusobnom nadopunjavanju dinamičnosti, brzine, visokog intenziteta i agresivnog sučeljavanja s kombinatorikom i kreativnošću pojedinca.

Rukomet se odvija na terenu dimenzija 40 m dužine i 20 m širine (Slika 2.). Duže strane igrališta zovu se uzdužne crte, a kraće poprečne crte. Na sredini terena nalazi se crta koja odvaja teren na dva jednaka dijela. Sam teren sastoji se od polja za igru i dva vratareva prostora. Vratarev prostor je površina ispred vrata/gola koju omeđuju dvije četvrtine kružnice polumjera 6 m sa središtem u zadnjem bridu stativne. Tereni se u većini slučajeva nalaze u dvoranama, iako postoje i natkriveni vanjski tereni na kojima se ne mogu održavati natjecanja višega ranga zbog mogućnosti ozljeda. Standardna podloga je od drvenog parketa iako se u novije vrijeme koriste podloge od tvrde gume (Dobnik, 2014).

Slika 2. Prikaz rukometnog terena



Izvor: <http://www.zrsk.hr/pravila-rukometa/pravilo-1-igralište/>, (12. 10. 2017.)

Isprekidana linija na terenu ili deveterac ili crta slobodnog bacanja povučena je 3 m paralelno od vratareva prostora, a razmak između linija je 15 cm. Na toj se liniji izvodi prekršaj s mjesta najbližega mjestu prekršaja.

Crta sedmerca povučena je na sredini vrata paralelno s poprečnom crtom na udaljenosti od 7 m. Sedmerac ili penal izvodi se ako je prekršaj bio unutar 6 m, tj. u vratarevu prostoru. Jedan napadač izvodi udarac, a ostali igrači moraju stajati iza crte deveterca.

Crte za zamjenu igrača označene su s obje strane središnje crte. Paralelne su s uzdužnom crtom od koje su udaljene 15 cm s vanjske strane i duge 4,5 m.

Golovi ili vrata nalaze se na sredini poprečnih crta, 2 m visoki i 3 m široki. Prečka i stativa od tvrdog su materijala, uglavnom od lakih metala ili sintetičkih materijala. Golovi su obojeni u dvije različite boje kako bi se jasno razlikovali od pozadine. (<http://www.zrsk.hr/pravila-rukometa/pravilo-1-igralište/>).

Sredstvo igranja rukometa je lopta. Obavezno mora biti okrugla te od kožnog ili sintetičkog omotača. Iako postoje razne vrste i materijali za izradu lopti, jedini je uvjet da površina ne smije biti sjajna ili glatka.

S obzirom na to da se rukomet igra jednom rukom, veličina i težina lopte ovisi o uzrastu. Veličina lopte podijeljena je u četiri kategorije (Dobnik, 2014):

- veličina 0 – uglavnom za djecu mlađu od 8 godina, opsega 48 cm i najmanje težine od 290 g
- veličina 1 – za dječake od 8 do 12 godina i djevojčice od 8 do 14 godina, opsega 50 – 52 cm i najmanje težine od 315 g
- veličina 2 – za dječake od 12 do 16 godina i djevojčice starije od 14 godina, opsega 54 – 56 cm i najmanje težine od 400 g
- veličina 3 – za dječake starije od 16 godina i muškarce, opsega 58 – 60 cm te težine između 425 i 475 g; standardna veličina za seniorski rukomet.

O pravilnostima igre brinu se sudci. Na svakoj utakmici sude dva ravnopravna sudca kojima pomažu zapisničar i mjeritelj vremena. Sudci nadgledaju ponašanje ekipa i odgovorni su za ponašanje na terenu koje je u skladu s pravilima igranja rukometa. Osnovna boja njihova dresa je crna. Najviše moraju paziti na to da se sve vrste bacanja i udaraca izvode prema pravilima i označiti istek vremena ako se ne oglasi zvučni signal te svirati postignute zgoditke (<http://www.zrsk.hr/pravila-rukometa/pravilo-17-sudci/>).

4. Škola rukometa

Interes za bavljenjem sportom javlja se već kroz dječje igre i kronološki slijedi školsko razdoblje u kojem dječaci i djevojčice imaju priliku baviti se sportom. Upravo zbog toga nastale su i škole rukometa u koje se dječaci i djevojčice upisuju još od samih početaka osnovne škole. Raspon dobi djece u školi rukometa je od 7 do 10 godina. Zbog bliskosti s prirodnim oblicima kretanja kao što su trčanje, skakanje i bacanje, djeca brzo uče i upijaju vještine vezane za rukomet te ujedno uživaju u onom što rade, a to je igra. Uz to kod djece te dobi javlja se želja za dokazivanjem i isticanjem, a osim toga javlja se smisao za kolektivnost i uspjeh koja se očituje u pomaganju, bodrenju i zajedništvu. Te želje djeca mogu vrlo lako ostvariti upravo u školi rukometa uz stručne trenere koji su upravo zbog toga primarni cilj jednog kluba u smislu educiranosti i stručnosti. Rukomet koji se igra u školi rukometa razlikuje se u odnosu na veliki rukomet. U školi rukometa igra se na terenu dimenzija igrališta 20 m x 13 m, a golovi su znatno manji – 2,4 m x 1,7 m. Lopta je spužvasta i obujma od 48 do 50 cm. Trajanje utakmice ovisi o natjecanju, ali najčešće je to dva puta po 10 minuta. Kazneni udarac, odnosno sedmerac, u minirukometu je šesterac. Svaka ekipa može imati najviše deset igrača, a u polju pet; četiri igrača i vratar. Izmjena igrača može se dogoditi na bilo kojem dijelu uzdužne linije igrališta, točnije tamo gdje se nalazi klupa s rezervnim igračima (Foretić, Burger i Rogulj, 2011).

4.1. Organizacija škole rukometa

Kao i svaka organizacija koja želi biti uspješna, važno je imati dobru organizaciju ili, točnije, tim ljudi koji će slijediti pojedinačne i zajedničke ciljeve organizacije (Bartoluci i Škorić, 2007). Također, uspješnost neke organizacije ovisi i o tome koliko će se dobro prilagoditi promjenama iz vanjskog i unutarnjeg okruženja te da se te promjene iskoriste na najbolji mogući način, a u tome veliku ulogu ima menadžment. Kako je ovdje ipak riječ o sportu, ta uspješnost očituje se kao proces upravljanja ili organiziranja sportskom organizacijom zbog ostvarivanja sportskih ciljeva uz korištenje ograničenih resursa (Bartoluci i Škorić, 2007). Dobra organizacija očituje se kroz 7 točaka: program i sadržaj, financije, marketing, osobe i kadrovi, administracija, tehnička pitanja i usluge (Breslauer, 2016). Sam program i sadržaj škole rukometa očituje se u treninzima škole

rukometa i načinu na koji će biti koncipirani, njihovo izvođenje te pripremanje pojedinih tehničkih dijelova za njihovu prvu selekciju koja se zove Dječaci B. Glavnu ulogu ima voditelj kompletne omladinske škole koji razrađuje detaljan plan i program za voditelja i trenere škole rukometa. Treneri škole rukometa u dogovoru s voditeljem omladinske škole i voditeljem škole rukometa baziraju treninge na vježbama koje je zamislio voditelj omladinske škole kako bi se bolje i lakše radilo s prvom selekcijom. Financije i financiranje kluba zadatak je uprave kluba koja na početku sezone raspolaže svim prihodima i troškovima svih generacija, odnosno ekipa. S obzirom na to da se nekolicina troškova ne može pokriti, klub je primoran pronaći sponzore koji će taj dio nadoknaditi. Većina troškova financira se iz javnih potreba u sportu Grada Zagreba i donacija od Zagrebačkog rukometnog saveza, Hrvatskog rukometnog saveza koja se očituje u vidu besplatnih sati dvorane, novčanih sredstava i raznih oblika nagrađivanja ukoliko se klub natječe u najvišem rangu hrvatskog rukometa (kao što su profesionalni i stručni treneri koje plaća Savez) (Slika 3.).

Slika 3. Hijerarhija sportskih organizacija

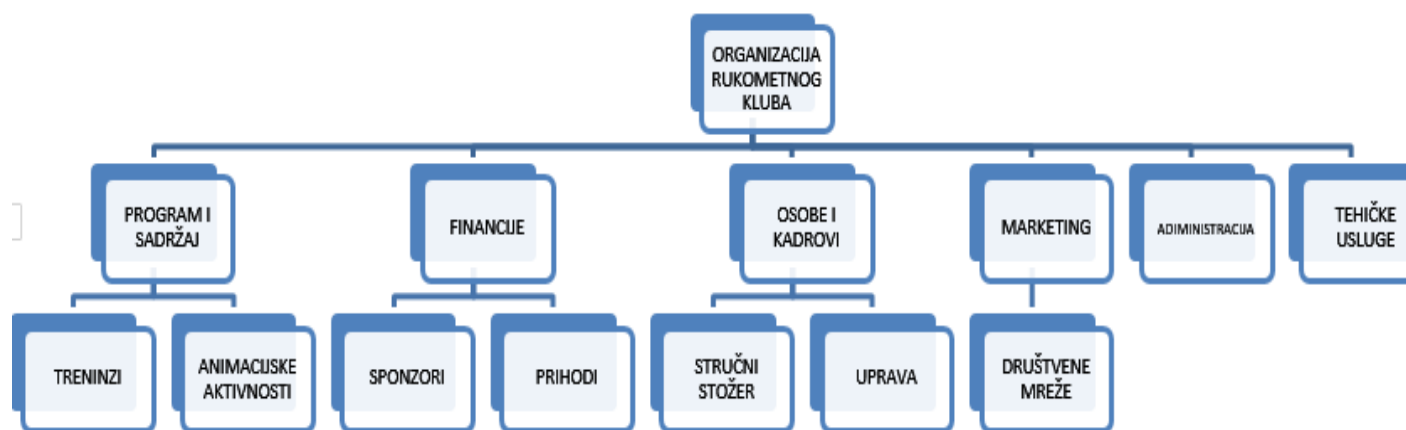


Izvor: Bartoluci i Škorić, 2007.

Velik problem u današnjem rukometu je nedostatak financijskih sredstava pa se zbog toga klubovi odlučuju da jedna osoba obavlja više poslova kako bi se smanjili troškovi. Primjer toga očituje se u većini klubovima diljem Hrvatske gdje jedna osoba brine o marketingu, tehničkim pitanjima, a ujedno se bavi i organizacijom utakmica svih generacija tog kluba (Slika 4.). Još jedan nedostatak današnjeg rukometa je to što se marketingu u rukometu ne pridaje previše pažnje kao za neke druge sportove, što dovodi do minimalne posjećenosti na većini utakmica.

Iako je općepoznata činjenica da sport poboljšava zdravlje, jača zadovoljstvo i vitalnost ljudi, u školski sport ne ulaže se dovoljno u vidu sportskih objekata i stručnih trenera. Dobra organizacija škola rukometa, koje su početak igračeva rukometnog puta, trebale bi biti glavni zadatak ljudi koji vode određeni klub. Tako se škole rukometa osnivaju zbog određenih interesa osnivača koji mogu biti: širi društveni interes kojem je svrha unapređenje zdravlja, poboljšavanje sposobnosti djece i razvoj rukometa u određenom području, užji sportski interes kod kojeg je glavni cilj stvaranje igračkog kadra i privatni poslovni interes kojem je glavni interes ostvarivanje profita (Rogulj i Foretić, 2007).

Iz tih interesa proizlaze sljedeći organizacijski oblici: državne, županijske ili gradske rukometne škole koje osnivaju sportski savezi postoje zbog širih društvenih interesa, klupske rukometne škole koje djeluju kao udruge i školski klubovi postoje zbog užeg sportskog interesa te privatne rukometne škole zbog privatno poslovnih interesa (Rogulj i Foretić, 2007).

Slika 4. Prikaz organizacije rukometnog kluba

Izvor: vlastiti izvor

Zbog viših ciljeva sporta, ali i samog rukometa trebao bi se ograničiti prostor za osobni interes i privatno poduzetništvo. Kako bi se to spriječilo, osnivači škole rukometa moraju paziti na određene uvjete i samim time zadovoljavati iste, a to su: materijalno-tehnički uvjeti, izvor financiranja, prikupljanje članarina, donacije iz gradskih i županijskih proračuna, sponzoriranje i stručni kadrovi (Rogulj i Foretić, 2007).

Materijalno-tehnički uvjeti osnova su svake dobre škole rukometa koja na raspolaganju mora imati odgovarajuće dvorane kako bi se trening mogao normalno održavati. Osim samog prostora za održavanje treninga, klub polaznicima mora osigurati rekvizite za rad kao što su čunjevi, ljestvice, markeri za igru i lopte (Rogulj i Foretić, 2007). Lopte moraju biti spužvaste i prilagođene polaznicima kako bi se zaštitili polaznici od mogućih ozljeda i kako bi lakše rukovali njima.

Kakvog god je organizacijskog modela što se tiče izvora financiranja, škola rukometa može očekivati prihode iz različitih izvora kao što su članarine članova, sredstva i donacije iz gradskog ili županijskog proračuna i određena sponzorstva.

Same članarine nisu glavni izvor prihoda određenog kluba, ali su sigurno dobar financijski prihod koji se koristi za razna ulaganja i unapređenje cjelokupne škole rukometa i financiranja trenera. Škole rukometa, odnosno voditelji škola, trebaju odrediti prihvatljivu cijenu za obje strane s obzirom na dob djece koja ne treniraju više od tri puta tjedno (Rogulj i Foretić, 2007).

S druge strane, svaki grad ili županija ima određena financijska sredstva koja su namijenjena sportu tog područja. Kako bi se dobila donacija iz raznih proračuna, bitno je na vrijeme predati plan i program za tekuću godinu. Ovaj vid financiranja temeljni je izvor financiranja škole rukometa.

Idući izvor financiranja je sponzorstvo koje je uvijek značajno jer omogućuje polaznicima da odlaze na više turnira ili kampova (Slika 5.). Samo sponzorstvo ne mora biti samo u vidu financijskih sredstava, ono se može odnositi i na kupovinu opreme, rekvizita ili dresova (Rogulj i Foretić, 2007).

Slika 5. Prikaz sponzorstva na turniru

Izvor: vlastiti izvor

Kako bi škola rukometa bila uspješna i kako bi se konstantno ostvarivao napredak, potrebni su stručni treneri koji u dogovoru s voditeljem škole organiziraju i vode treninge. Uloga trenera je ključna jer je on, osim trenera, i pedagog i odgajatelj. Kako bi se poboljšala kvaliteta treninga u školama rukometa gdje je broj djece preko 20 polaznika, trebala bi raditi i po dva trenera da bi se trening odvijao u skladu s programom.

4.2. Animacijske aktivnosti

Uspješnost škole rukometa očituje se kroz razne animacijske aktivnosti, odnosno kao broj odaziva djece nakon animacije na treningu. Animacije se provode po osnovnim školama u dogovoru s ravnateljima škola i s profesorima razrednih odjela.

Animacije se provode na način da treneri nakon dogovora sa zaposlenicima kluba dolaze na sate Tjelesne i zdravstvene kulture te ih upoznaju s osnovama rukometa.

Način održavanja animacijskog sata je specifičan iz razloga što se učenike kao potencijalne članove škole rukometa treba zainteresirati kako bi počeli dolaziti na treninge. Na sat animacije donose se razni rekviziti i pomagala kao što su dresovi, lopte za odrasle ili maskote kako bi se sat napravio što zanimljivijim. Osim raznih rekvizita koji služe kao pomoć pri radu, na animacijski sat dolaze i igrači koji nastupaju u istome klubu za seniorsku momčad koji pokazuju i sudjeluju u pokazivanju vježbi te sudjeluju u raznim igricama kako bi se stvorila povezanost između djece i igrača (Slika 6.).

Slika 6. Prikaz animacije



Izvor: vlastiti izvor

S obzirom na to da su animacijske aktivnosti za školu rukometa predviđene za djecu od 1. do 4. razreda, samim time i animacijske aktivnosti prilagođene su dobi. Kod prvih i drugih razreda animacijski sat bazira se na štafetama i lovicama jer je vjerojatnije da se djeca nisu nikada prije bavila sportom i zbog bliskosti s prirodnim oblicima kretanja kao što su trčanje, skakanje i bacanje, djeca brzo uče i upijaju vještine vezane za rukomet te svakim treningom sve više i više napreduju, a ujedno i uživaju u onome što rade. Kod trećih i četvrtih razreda sat se odvija na način da se odradi kratko zagrijavanje, poneka

igra koja se bazira na natjecanju, a na kraju se djecu upoznaje i s pravilima igre te igraju prema tim pravilima na dva gola. Na kraju animacijskog sata treneri dijele letke kako bi djeca mogla pokazati roditeljima sve bitne informacije i kako bi mogli kontaktirati trenera oko mogućih pitanja vezanih za način rada škole rukometa (Slika 7.).

Slika 7. Animacijski letak Škole rukometa MRK Sesvete



Muški rukometni klub SESVETE
Bistrička 9/1, 10360 Sesvete | sesvete@mrk-sesvete.hr

ŽELIŠ I TI POČETI GDJE JE POČEO IGOR VORI?

Pozivamo sve učenike od 1. do 4. razreda da dođu trenirati rukomet i postanu dio sportskog kolektiva MRK Sesvete.

BESPLATNA MAJICA ZA SVE NOVE POLAZNIKE

Treninzi se održavaju u dvorani **OŠ Luka** utorkom od 18.15h do 19.05h i petkom od 18.15h do 19.05h pod vodstvom trenera Luke Ćosića (091/9583-510).



www.mrk-sesvete.hr

tel: +385 99 6804 921 • OIB: 44595514125 • IBAN: HR4323600001101507346

Izvor: vlastiti izvor

4.3. Škola rukometa Muškog rukometnog kluba Sesvete

Rukometni klub Sesvete član je Zajednice sportskih udruga i saveza Zagrebačke županije. Njihovi ciljevi su zaštita i promocija interesa sporta, sportaša i sportskih klubova, uključivanje što većeg broja mladih u sportske aktivnosti, osigurati kvalitetnu poziciju i percepciju javnosti prema sportašima i sportu, stvaranje interesa za postizanje

vrhunskih rezultata te mnogi drugi. Muški rukometni klub Sesvete osnovan je 2000. g. na osnivačkoj skupštini Kluba. Kao sportska udruga samostalno utvrđuje ciljeve, djelatnosti, područja djelovanja i svoj unutarnji ustroj i samostalno obavlja djelatnosti koje nisu u suprotnosti s Ustavom i zakonom. Udruga je privatno - pravna koja se temelji na načelu javnosti. Javnost se ostvaruje kroz javnost podataka koji se upisuju u javno dostupni registar udruga i obvezu podnošenja godišnjeg financijskog izvještaja. Samo četiri godine nakon osnivanja počeli su se postizati vrhunski rezultati. 2015. g. dolazi do promjena u Upravi kluba. Dugogodišnji predsjednik i istaknuti rukometni djelatnik povukao se s mjesta predsjednika kluba te je za tu poziciju imenovana druga osoba. Šesnaest godina nakon osnivanja kluba uspješno su krenule utakmice i s najjačima. Uz spomenuti muški rukometni klub u Sesvetama djeluje i ženski rukometni klub čije su članice ove godine na Državnom prvenstvu osvojile brončanu medalju. Također, Rukometni klub Sesvete ima i školu rukometa. U školi rukometa zaposleni su stručni treneri koji su specijalizirani za rad s mlađim dobnim kategorijama. Muški rukometni klub Sesvete obavljanjem poslova iz djelokruga Zakona o sportu, na zakonit, učinkovit, transparentan i ekonomičan način unapređuje sportski život Sesveta. Klub promiče principe vrijednosti u sportu, pritom osiguravajući kontinuirano školovanje, redovna natjecanja i organizaciju sportskih natjecanja. Rukometni klub Sesvete u budućnosti nastoji promicati i razvijati politiku unapređenja sportske djelatnosti te osigurati kvalitetnu poziciju i percepciju javnosti prema sportašima. Veoma je važno mlade zainteresirati i poticati na sport i bavljenje bilo kakvom tjelesnom aktivnošću, prvenstveno zbog zdravlja. Raspoređivanjem sredstava iz proračuna kluba, posebna pažnja pridaje se darovitim sportašima te onima koji su uvelike pridonijeli razvoju kluba.

Upravo zbog takvih pojedinaca koji doprinose razvoju i ugledu kluba, odlučilo se da se od malih nogu kreće s treniranjem rukometa i osnovala se škola rukometa Rukometnog kluba Sesvete. Škola rukometa djeluje od 2015. g. te je u tri godine napravila veliki iskorak u razvoju mlađih dobnih kategorija, ali i mladih trenera koji su započeli svoje trenersko obrazovanje. Sam Klub u svojim počecima imao je dvadesetak polaznika koji su činili cjelokupnu mlađu dobnu kategoriju. Odrađivanjem animacijskih aktivnosti i reorganizacijom Kluba, Klub se podigao na zavidnu razinu. Danas Klub broji preko 170

polaznika u školi rukometa i preko 100 polaznika u selekciji mlađih dobnih kategorija. Treninzi škole rukometa odvijaju se u osam različitih škola pod vodstvom devet trenera. Škole u kojima se odvijaju treninzi su: OŠ Luka, OŠ Kašina, OŠ Sesvetska Sela, OŠ Sesvete, OŠ Brestje, OŠ Novi Jelkovec, OŠ Retkovec i OŠ Čučerje. Svaki trener škole rukometa razvija svoja stručna znanja i kontinuirano se educira kako bi što kvalitetnije odrađivao posao trenera. Polaznici škole rukometa treniraju dva do tri puta tjedno kako bi bolje i brže napredovali, ali i kako bi se povezali i sa sportom i s trenerom te kako ne bi brzo odustali od sporta.

Trener također ima veliku ulogu u razvoju pojedinca jer razvoj pojedinca ovisi o genetici, odnosno o nasljednim predispozicijama, ali i o okolini u kojoj se pojedinac razvija. Trenerov rukovodeći stil smatra se jednim od najvažnijih čimbenika koji utječu na formiranje emocionalne atmosfere na treningu koja je također okolina u kojoj se mladi sportaš razvija. Osim toga, odnos trenera i sportaša temeljni je čimbenik uspjeha pojedinca u natjecateljskim sportovima (Salminen i Liukonnen, 1996). Osim uspjeha, treneri imaju jako bitnu ulogu u formiranju ličnosti počevši još i od škole rukometa. Sama ličnost očituje se u karakteru, inteligenciji, karakteru i raznim ostalim morfološkim sposobnostima (Bosnar i Balent, 2009), stoga je jako bitno da takve „osjetljive selekcije“ i dobne skupine vode stručni i educirani treneri koji adekvatnim pedagoškim znanjima primjenjuju metode za razvoj sposobnosti sukladno dobi sportaša.

Za svakog trenera i za svakog sportaša komunikacija i međusobno razumijevanje u trenažnom procesu ključ je za razvoj i uspješnost. Kako ne bi došlo do pogrešaka u komunikaciji između trenera i sportaša, trener mora osobito paziti na rječnik u smislu da se služi terminima i pojmovima prilagođenima dobi svojih sportaša, u komunikaciji treba biti jasan, kratak te dovoljno glasan, ne smije odjednom davati previše informacija, a isto tako, uvijek treba dopustiti i pitanja kako komunikacija ne bi bila jednosmjerna (Milanović, 2010). U mlađim dobnim kategorijama, osobito u školi rukometa, od velike je važnosti komunikacija između trenera i roditelja. Nažalost, postoje roditelji koji preko svoje djece pokušavaju ostvariti svoje neostvarene ciljeve i ambicije. To se očituje u neprimjerenoj retorici, kako na treningu, tako i na utakmici. Zato treneri moraju zauzeti jasan i čvrst stav prema komunikaciji roditelja s djecom kao

i prema svojoj komunikaciji s roditeljima. Komunikacija s roditeljima treba se prvenstveno temeljiti na odgoju i obrazovanju njihove djece jer je primarni cilj svakog sporta odgojiti dijete u sportskom duhu, a ne stvaranje velikih „zvijezda“.

Interes za bavljenje sportom javlja se već kroz dječje igre pa kronološki slijedi školsko razdoblje u kojem dječaci i djevojčice imaju priliku baviti se sportom. Upravo zbog toga nastale su i škole rukometa u koje se dječaci i djevojčice upisuju još od samih početaka osnovne škole pa je i raspon dobi djece u školi rukometa od 7 do 10 godina. Zbog bliskosti s prirodnim oblicima kretanja kao što su trčanje, skakanje i bacanje, djeca brzo uče i upijaju vještine vezane za rukomet te ujedno uživaju u onom što rade, a to je igra (Foretić, Burger i Rogulj, 2011).

Treninzi škole rukometa planirani su i prilagođeni dobi polaznika i upravo su sportske škole mjesta koncentracije djece na kojima bi djeca trebala imati priliku razvijati svoje potencijale do najviših mogućnosti uz pomoć educiranih i kompetentnih stručnih kadrova uz optimalne materijalne i tehničke uvjete za trening (Milanović, 2013). Svaki trening, pa tako i trening škole rukometa, podijeljen je u tri dijela: uvodni, glavni i završni dio.

Uvodni dio treninga za cilj ima pripremiti djecu za rad na treningu i ne traje dugo (5 – 15 min). Uglavnom se sastoji od prozivanja djece u vrsti i raznih elementarnih igara za razvoj motoričkih i koordinacijskih sposobnosti uz razne škole trčanja. Osim toga, raznim hvatalicama ili lovicama podiže se tjelesna temperatura djece. S obzirom na to da se trening škole rukometa mora zasnivati na igri te se kroz igru trebaju poboljšavati razne sposobnosti djece, postoji niz elementarnih igara za tu svrhu. Dio treninga namijenjen je igri koja ih najviše veseli, a to je rukomet. Neke od elementarnih igara koje se koriste u rukometu i služe za razvoj motoričkih sposobnosti elementarne su igre s/bez lopte-hvatalice s elementima škole trčanja, lopta je spas u kojoj jedan igrač lovi ostatak ekipe za vrijeme međusobnog dodavanja, a onaj koji ima loptu ne može biti ulovljen, skok u naručje u kojoj jedan igrač lovi ostatak ekipe, a spas je skok u naručje suigrača, preskok preko igrača i dva para love jedan drugog dodajući se loptom (Mlinarić i Dvoršek, 2010). Postoje i elementarne igre za razvoj koordinacije, a to su uglavnom igre loptom koje se igraju u paru ili u timu. Osim zadatka za razvoj

koordinacije, sekundarni zadatak je stvaranje timskog duha i poticanje na zajedničko rješavanje problema i suradništvo. Neke od elementarnih igara za razvoj koordinacije su: sakriti loptu od suparnika – igra u kojoj su igrači podijeljeni u dvije ekipe, a cilj je da ekipa mora skupiti određen broj pravilnih dodavanja i ne smije dopustiti da im suparnički tim uzme loptu, lažna odbojka – igra u kojoj su igrači podijeljeni u dvije ekipe, igra se zračnicom rukometne lopte i cilj je zabiti gol, ali dodavanja su nabijanja kao u odbojci, rukometni nogomet – igra u kojoj su igrači podijeljeni u dvije ekipe, rukomet se igra u rukometnom igralištu, a u vratarevu se prostoru igra nogom te je cilj unutar vratareva prostora nogom zabiti gol (Mlinarić i Dvoršek, 2010).

Glavni dio treninga temeljen je na usvajanju novih ili poboljšavanju postojećih motoričkih znanja i na igri. Glavni dio mogao bi se podijeliti na dva dijela, odnosno A dio i B dio. A dio temelji se na vježbanju elementarnih rukometnih tehnika i tu je potrebna koncentracija i pažnja igrača jer je veće mentalno opterećenje od tjelesnog. U B dijelu prevladava igra rukometa i primjena usvojenih tehnika iz A dijela, odnosno igra se raznim zadacima kao što su primjerice rukomet bez vođenja ili tko napravi dva prekršaja, dobiva bod, a cilj je dobiti što više bodova (Rogulj i Foretić, 2007).

Završni dio traje uglavnom 5 – 10 min, a cilj je smirivanje emocionalnog i fizičkog stanja djece i omogućavanje povratka u stanje u kakvom su bila prije treninga. Za završni dio koriste se mirne igre kao što je pucanje sedmeraca i tko ne zabije gol, ide na istezanje.

Na kraju treninga trener drži završnu riječ i pozdravlja se s „ekipom“. Posebno je važno pohvaliti njihov dobar rad i trud te naglasiti vrijeme održavanja sljedećeg treninga.

Kako u današnje vrijeme, zbog načina života, obiteljski odgoj ima poprilično slab utjecaj, odgojna zadaća posebno je bitna u školi rukometa. Cilj je kluba, a osobito trenera, da njegov igrač, koji je i nečije dijete, izražava svoje pozitivne osjećaje, usvaja pravila pristojnog ponašanja te uči o načinu komuniciranja, posebno sa starijima i autoritetima. Neke od osnovnih odgojnih zadaća na kojima trener treba inzistirati su: pokazivanje tolerancije i poštivanja suigrača i protivnika, razvijanje strpljenja i međusobnog slušanja, poštivanje reda na treninzima, stvaranje radnih navika, postizanje „fairplaya“ i nadopunjavanje obrazovnim zadaćama.

Jedan od najvažnijih zadataka škole rukometa je postizanje i razvijanje motorike. Rukomet je prepun skokova, skakanja, bacanja i trčanja te se sve to neophodno razvija. Osim motoričkih znanja, djeca će usavršiti razna teorijska znanja o rukometu i sportu općenito kao što su znanje o utjecaju sporta na zdravlje čovjeka, korisnost bavljenja sportom, veća znanja o dobrim prehrambenim navikama te osnovna znanja o rukometnom treningu.

Razviti svijest o važnosti higijene također je bitan zadatak trenera. Trener treba biti najbolji primjer igračima svojim sportskim i urednim odijevanjem, čistom odjećom i presvlačenjem nakon treninga. Osim što daje pravi primjer, važno je i upućivati djecu u pogledu higijenskih navika, da imaju čistu i suhu odjeću, peru ruke poslije treninga, tuširaju se i održavaju red u svlačionici i dvorani. Prilikom upisa u školu rukometa, od svakog roditelja treba tražiti potvrdu liječnika da se dijete može baviti sportom kako bi trener bio upoznat s eventualnim zdravstvenim poteškoćama. Razvitak širokog spektra motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, razvitak mentalnih sposobnosti i socijalna adaptacija najvažnije su antropološke zadaće škole rukometa (Milanović, 2013). Vrlo važno je da se ne zanemari nijedan segment jer, kao što je i ranije spomenuto, cilj škole rukometa nije stvaranje rukometnih zvijezda, nego formiranje zdravih mladih osoba. S obzirom na to da su se djeca tek počela baviti sportom, škola rukometa usmjerena je na razvoj osnovnih antropoloških značajki (Rogulj i Foretić, 2007).

Također, Škola rukometa Rukometnog kluba Sesvete organizira i razne turnire između škola rukometa tog kluba na kojima, osim dobre zabave, treneri prve selekcije vrlo lako mogu prepoznati polaznike koji bi se mogli priključiti prvoj selekciji kluba, odnosno Dječacima B. Osim selekcije, organizacija turnira važna je kako bi se provjerio napredak polaznika škole rukometa, ali i samih trenera. Sam klub organizira turnir na koji se putem letka pozivaju polaznici svih škola rukometa (Slika 8.).

Slika 8. Letak za rukometni turnir škole rukometa MRK Sesvete

Muški rukometni klub **SESVETE**
Bistrička 9/1, 10360 Sesvete | sesvete@mrk-sesvete.hr

TURNIR ŠKOLE RUKOMETA- Mrk Sesvete

Poštovani,

Dana 10.12.2017(NED) održat će se 2.turnir ove školske godine između naših škola rukometa u O.Š. Jelkovec u periodu od 14:00 – 18:00h.

Od 14:00-16:00h odigrat će turnir učenici prvih i drugih razreda, te nakon toga od 16:00-18:00h će uslijediti turnir učenika trećih i četvrtih razreda.

- 14:00-16:00h – 1./2. Razredi (dolazak u dvoranu u 13:30h)
- 16:00-18:00h – 3./4. Razredi (dolazak u dvoranu u 15:30h)

Kotizacija za svakog učenika iznosi 30kn(koje će učenici predati svom treneru prije tog vikenda u kojem će se održati turnir) te će svaki učenik dobiti sendvič i vodu.

Svim učenicima želimo puno uspjeha i poštenu borbu, te svim roditeljima dobru zabavu i da budu velika podrška za sve ekipe.

SPORTSKI POZDRAV!!!

TRENERI:

- Matija Rodić
- Robert Lazić
- Davorin Štrlek
- Ivan Cvetković
- Neven Grgurić
- Luka Ćosić
- Marko Mihaljević
- Matej Mudrinjak
- Daniel Marić

www.mrk-sesvete.hr

tel: +385 99 4646 477 • OIB: 44595514125 • IBAN: HR4323800001101507346

Izvor: vlastiti izvor

5. Rukometni kampovi

Jedan od projekata kojim djeca dodatno stvaraju interes za rukomet definitivno su ljetni rukometni kampovi koje organizira Hrvatski rukometni savez, ali i sami klubovi za svoje članove. Kamp Hrvatskog rukometnog saveza organizira se i djeluje na razini cijele države i samim time okuplja najbolje i najperspektivnije igrače mlađih dobnih kategorija dok se kampovi kluba uglavnom baziraju na polaznicima njihova kluba. Za djecu koja pokazuju interes za bavljenje rukometom na ovakav način omogućuje se proširivanje rukometnog znanja i sposobnosti pa je i cilj rukometnih kampova okupljanje primarnih selekcija. Kroz selekcije igračima se omogućuje maksimalna posvećenost zbog koje značajno napreduju i mogu konkurirati za nacionalne selekcije (Bartoluci 2004. prema Varga, 2007).

Kao jedan od popularnijih sportova današnjice vrlo je bitno da rukomet bude zastupljen i u turističkoj ponudi jedne države, i to u obliku specifičnog oblika turizma, onog oblika turizma u kojem je sport glavna motivacija za putovanje i boravak na određenoj destinaciji, točnije sportskog turizma (Škorić, 2008). Upravo razvoj sportskog turizma rezultira brojnim neposrednim i posrednim ekonomskim učincima u destinacijama poput utjecaja za motivaciju i izbor turističke destinacije, povećanjem izvanpansionske potrošnje, unapređenjem raznolikosti i kvalitete turističke ponude do mogućnosti uporabe sportskih i turističkih sadržaja od strane turista, ali i lokalnog stanovništva, i mogućnosti ostvarivanja ekonomskih koristi od pružanja sportskih i sportsko-rekreacijskih usluga pa do negativnih posljedica koje se uobičajeno pojavljuju u obliku utjecaja na prirodne resurse (Škorić, 2008).

5.1. Organizacija rukometnih kampova

Organizacija sportskih kampova za djecu koja se tijekom ljetnih praznika odmaraju od školskih obaveza kroz uključivanje u različite sportske aktivnosti, važna je, ne samo zbog zdravlja i fizičke aktivnosti već i zbog komunikacije i socijalizacije s drugom djecom i sklapanja novih prijateljstava (Balent, 2015). Osim navedenog, postoji i velika vjerojatnost za produžetak boravka djece s obitelji na destinaciji gdje je održan kamp pa se tako vraćamo na važnost organizacije ovakvih sportskih događanja za turizam.

Kampovi se organiziraju na način da se za početak odabere mjesto održavanja te mogu biti u gradovima ili izvan mjesta stanovanja što je važno za razvoj sportskog turizma. Što se tiče infrastrukture, potrebna su ulaganja, kako zbog izgradnje novih objekata i terena ili zbog adaptacije već postojećih. Važno je osigurati uvjete rada i života te osigurati objekte u kojima bi sportaši bili smješteni. Još jedan aspekt infrastrukture koji je nužan su sportske dvorane u kojima se može igrati u slučaju lošeg vremena (Varga, 2007). Za organizaciju i uspješnost u djelu ukupnih aktivnosti vezanih za upravljanje rukometnim kampom važnu ulogu ima pomno izabrano stručno osoblje koje uključuje trenere, voditelje i animatore. Rukometni kampovi mogu biti i dio sadržaja turističke ponude nekog mjesta na način da se organiziraju uz stručno vodstvo razna natjecanja koja osim sportske važnosti mogu biti i način promoviranja kroz razna sponzorstva gdje savez kao organizator ostvaruje određenu financijsku dobit, a tvrtke koje sponzoriraju dobivaju najbolju moguću reklamu (Vuleta i sur, 2004 prema Varga, 2007).

Uz to treba organizirati plan i program rukometnog kampa. Plan i program mora biti prilagođen dobi i spolu polaznika kampa te treba poštovati razna metodička načela. S obzirom na to da u kamp dolaze djeca s različito usvojenim rukometnim znanjem, treba osmisliti dovoljno širok program koji bi omogućio različite igre i teme kako bi poticali djecu na usavršavanje već postojećeg znanja. Zbog mogućnosti neispunjavanja programa od strane polaznika potrebno je konstantno nadopunjavati i izmjenjivati postojeće programe gdje veliku ulogu imaju voditelji rukometnih kampova koji osim toga nadziru i rad trenera i reagiranje samih polaznika na program. Najbolji primjer za to je i rukometni kamp Hrvatskog rukometnog saveza gdje Hrvatski rukometni savez određuje i priprema plan i program kampa koji provode licencirani treneri koji u većini slučajeva vode nacionalne selekcije.

Također je veoma važno spomenuti kako postoji i velika korelacija između provođenja kampova i uspješnosti igrača pa je zbog toga iznimno važno kvalitativno i kvantitativno pristupiti planiranju, organiziranju i realizaciji rukometnog kampa gdje se uspješnost očituje u vidu uključivanja što većeg broja djece, sportskih djelatnika i roditelja, ali i na popularizaciji rukometa i zajednice u kojoj se kamp odvija. Za sportski turizam, gradovi domaćini imaju veliku važnost jer, osim razvoja sportskog turizma, kroz razne načine

financiranja potiču razvoj i realizaciju sportskih kampova, a time uvelike utječu na promidžbu određenog grada (Varga, 2007).

U Hrvatskoj postoje dobri primjeri rukometnih kampova koji doprinose turističkoj ponudi države, ali i određenih gradova i županija, a neki od najpoznatijih i najznačajnijih bit će opisani u nastavku.

5.2. Kamp Hrvatskog rukometnog saveza

Kamp Hrvatskog rukometnog saveza dugo godina održavao se u Crikvenici, no zbog velike potražnje i popularnosti od 2012. g. prebačen je u Zadar. Kamp se 2017.g. realizirao u 4 turnusa po 6 dana u kojima su sudjelovali mlađi kadeti (rođeni 2002./2003.), kadeti (rođeni 2000./2001.), selekcije Dječaci A (rođeni 2004./2005.) i Dječaci B (rođeni 2006./2007.) i mlađe kadetkinje (rođene 2002./2003.) i djevojčice (2004./2005./2006.) (<http://kamp-hrs.com.hr/>).

Za sudionike kampa organizirani su svakodnevni treninzi i utakmice. U večernjim satima organiziraju se društvene igre, ples, gledanje najnovijih filmova te druženje sudionika kampa. U kamp također dolaze i vrhunski hrvatski rukometaši i rukometašice koji će raditi sa sudionicima kampa te ih upoznati s novim rukometnim vještinama. (<http://kamp-hrs.com.hr/>).

Dan polaznika kampa ispunjen je u potpunosti. S obzirom na to da se odrađuju dva treninga dnevno, jutarnji trening trebao bi biti što ranije zbog velikih vrućina pa su i buđenja najkasnije do 7 sati kako bi stigli doručkovati i odraditi jutarnji trening. Nakon treninga slijedi mali odmor uz kupanje koji traje do ručka. Nakon ručka pretežno je kratak sastanak ekipe kako bi se dogovorio daljnji plan i program za taj dan. Nakon sastanka ekipa ima slobodno nekoliko sati koje mogu koristiti za odmor, kupanje i druženje. Ekipa je slobodna do večernjeg treninga koji je uglavnom između 17 i 19 sati. Nakon večernjeg treninga zajedno se odlazi na večeru nakon koje se organiziraju druženja za sve sudionike kampa. Druženja završavaju sastancima ekipa sa svojim trenerima koji iznose plan i program za sutrašnji dan.

5.3. Međunarodni rukometni kamp za dječake i djevojčice RK Maksimir Pastela

Sudionici rukometnog kampa u organizaciji RK Maksimir Pastela za djecu mogu biti djevojčice i dječaci u dobi od 8 do 18 godina. Program stručnog rada u kampu prilagođen je potrebama mladih rukometašica i rukometaša od početka do kadetskih reprezentativaca. U programu kampa s mladim rukometašicama i rukometašima radi se individualno po pozicijama i grupno - tehnika i taktika primjerena njihovom uzrastu. U svakoj grupi koja čini 16-18 djece vode jedan do dva trenera po dva treninga dnevno od 90 minuta. Kamp se organizira od 2010.g. u Trogiru, a od 2016.g., osim djece iz Hrvatske, sudjelovala su i djeca iz Švedske, Norveške, Austrije, Češke i Švicarske (<http://web.rkmaksimir-pastela.hr/index.php/kamp/kamp-2017>).

Osim navedenih rukometnih kampova u Umagu se održava rukometni kamp pod vodstvom poznatog rukometnog dvojca, Balić i Metličić, a u Rovinju je jedan od najpoznatijih rukometnih međunarodnih kampova. Važnost sportskog turizma, u smislu organiziranja kampova, prepoznata je i u gradu Omišu u kojem se ovog ljeta očekuje rukometni kamp španjolskog Rukometnog kluba Barcelona.

6. Zaključak

Atraktivnost rukometa dovela je do toga da je rukomet jedan od najpopularnijih ekipnih sportova na svijetu, što se može vidjeti i iz činjenice da se povijest rukometa veže još i za vremena antičke Grčke.

Napredovanje rukometne igre dovelo je do ranijeg sazrijevanja igrača pa djeca već sa 7 godina počinju igrati rukomet. Iako kreću igrati mini rukomet, djeca uče sva pravila rukometne igre i stječu timski duh. Klubovi, kako bi privukli veći broj djece u dobi od 7 do 10 godina, organiziraju animacijske aktivnosti u školama kako bi djecu upoznali s rukometom i na koji se način trenira kako bi se djecu zainteresiralo za upis u školu rukometa.

Dobro organizirani klubovi i obrazovani treneri ključ su očuvanja sporta i njegovog napretka. Kako bi klubovi bili na visokom nivou organizacije, na pojedine pozicije postavljaju se voditelji kako bi pratili rad trenera, a ujedno i napredak igrača svih selekcija određenog kluba.

Danas rukomet također ima i značajnu ulogu u turističkoj ponudi Hrvatske, točnije u sportskom turizmu, ne samo kroz organiziranje velikih sportskih natjecanja već i kroz organiziranje rukometnih kampova.

7. Literatura

1. Balent, N. (2015). Organizacija sportskih kampova. Završni rad. Preuzeto s: <https://repozitorij.mev.hr/islandora/object/mev:199> (30.11.2017.)
2. Bartoluci, M. i Škorić, S. (2007). Uloga menadžmenta u organizaciji hrvatskog športa. *VII. konferencija o športu Alpe - Jadran - Hrvatska* (str. 187-192). Opatija: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa Republike hrvatske.
3. Bosnar, K. i Balent B (2009). *Uvod u psihologiju sporta*. Zagreb, Kineziološki fakultet u Zagrebu.
4. Breslauer N. (2016). Materijali s predavanja kolegija Upravljanje sportskim sadržajima
5. Dobnik, B. (2014). „Pot“ do vrhunstva v rukometu. Velenje
6. Foretić, N., Burger, A. i Rogulj, N. (2011). Primjena mini rukometa u nastavi TZK-a i školskom sportu. Stručni rad
7. Igralište. <http://www.zrsk.hr/pravila-rukometa/pravilo-1-igralište/> (12.10.2017)
8. Kamp Hrvatskog rukometnog saveza. (<http://kamp-hrs.com.hr/>).
9. Kamp RK Maksimir Pastela. (<http://web.rkmaksimir-pastela.hr/index.php/kamp/kamp-2017>).
10. Kermeci, R. (2017). Povijest rukometa. Preuzeto s: <http://www.sportilus.com/sportopedia/povijest-rukometa> (26.9.2017)
11. Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga- primijenjena kineziologija u sportu*. Zagreb, Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
12. Milanović, D. (2013) *Teorija treninga- kineziologija sporta*. Zagreb, Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
13. Mlinarić, Z. i Dvoršek, B. (2010). *Praktikum za rad sa mlađim dobnim kategorijama*. Zagreb, Zagrebački rukometni savez.
14. Radovčić, J. (2011). Razvoj rukometne igre u svijetu i u našim krajevima. Preuzeto s: http://www.hr-rukomet.hr/novost.php?novost_id=1951 (12.10.2017.)

15. Rogulj, N. i Foretić, N. (2007). *Škola rukometa*. Split, Znanstveno – sportsko društvo Grifon.
16. Salminen S. i Liukkonen, J. (1996). „Coach-athlete relationship and coaching behaviour in training sessions“, *International Journal of sport Psychology*, vol. 27, 59-67.
17. Suci. <http://www.zrsk.hr/pravila-rukometa/pravilo-17-sudci/> (12.10.2017.)
18. Škorić, S. (2008). „Sportski turizam i njegovi učinci na turističke destinacije - primjer Istre“, *Acta turística*, vol. 20(1), 67-92.
19. Udovičić, A. (2016). Povijest i nastanak rukometa u hrvatskoj. Preuzeto s: <http://www.hrvatskareprezentacija.hr/povijest-i-nastanak-rukometa-u-hrvatskoj/> (12.10.2017.)
20. Varga, D. (2007). Organizacija ljetnih rukometnih kampova u Hrvatskoj. (Diplomski rad). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb

Popis priloga

Slika 1. *Prikaz rukometa u povijesti*

Slika 2. *Prikaz rukometnog terena*

Slika 3. *Hijerarhija sportskih organizacija*

Slika 4. *Prikaz organizacije rukometnog kluba*

Slika 5. *Prikaz sponzorstva na turniru*

Slika 6. *Prikaz animacije*

Slika 7. *Animacijski letak Škole rukometa MRK Sesvete*

Slika 8. *Letak za rukometni turnir škole rukometa MRK Sesvete*