

# Elementi rukometne igre kod djece predškolske dobi

---

**Magdić, Karla Katarina**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:047778>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-05**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Karla Katarina Magdić

ELEMENTI RUKOMETNE IGRE KOD DJECE PREDŠKOLSKE  
DOBI

Završni rad

Petrinja, rujan 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
UČITELJSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Karla Katarina Magdić

ELEMENTI RUKOMETNE IGRE KOD DJECE PREDŠKOLSKE  
DOBI

Završni rad

Mentor rada:  
prof. dr. sc. Marko Badrić

Petrinja, rujan 2023.

# SADRŽAJ

Sažetak

Summary

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. VAŽNOST VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI.....</b>	<b>3</b>
<b>3. ULOGA IGRE U RAZVOJU DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI.....</b>	<b>5</b>
<b>4. UTJECAJ RUKOMETNA NA DJECU .....</b>	<b>8</b>
<b>5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I ZNANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U RUKOMETNOJ IGRI.....</b>	<b>10</b>
5.1. <i>MOTORIČKE SPOSOBNOSTI .....</i>	10
5.2. <i>MOTORIČKA ZNANJA .....</i>	12
<b>6. OSNOVNI ELEMENTI RUKOMETNE IGRE .....</b>	<b>14</b>
6.1. <i>DRŽANJE LOPTE.....</i>	14
6.2. <i>HVATANJE LOPTE .....</i>	16
6.3. <i>DODAVANJE LOPTE .....</i>	18
6.4. <i>VOĐENJE LOPTE .....</i>	19
6.5. <i>ŠUTIRANJE LOPTE.....</i>	21
<b>7. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>24</b>
<b>8. LITERATURA .....</b>	<b>25</b>

## SAŽETAK

Rukomet je sport koji može pružiti brojne koristi djeci predškolske dobi, kao što su razvoj motoričkih vještina, socijalne interakcije i timski duh. Važan aspekt rukometne igre je pravilan uvod u sport, koji uključuje upoznavanje s osnovnim konceptima, kao što su timski rad i poštivanje pravila. Djeca će se kroz igru i zabavne aktivnosti upoznati s osnovnim vještinama rukometa, poput hvatanja, dodavanja i šutiranja lopte. Igra se prilagođava dječjoj dobi i razumijevanju, potičući razvoj fizičke aktivnosti, koordinacije, ravnoteže i koncentracije. Rukomet potiče i socijalno uključivanje, interakciju s vršnjacima i razvoj komunikacijskih vještina. Važno je naglasiti da je fokus rukometa u predškolskoj dobi na igri i zabavi, potičući djecu na aktivan životni stil i razvijanje interesa za sport i tjelesnu aktivnost. Uz elemente rukometne igre kod djece predškolske dobi, važno je naglasiti da je sigurnost uvijek prioritet. Tijekom treninga i igre, treneri i roditelji trebaju osigurati da se primjenjuju odgovarajuće sigurnosne mjere kako bi se izbjegle ozljede. Uz pravilno usmjeravanje i podršku, rukomet će pružiti djeci predškolske dobi temelje za daljnji sportski razvoj, ali i za cjelokupni rast i napredak. S obzirom na motoričke sposobnosti, neki elementi rukometne igre nisu prikladni za djecu predškolske dobi. Stoga će u ovome radu biti opisani elementi rukometne igre koji su prilagođeni za tu dobnu skupinu. Također, bit će predstavljena struktura sata tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju prema različitim dijelovima sata, te će biti prikazan primjer sata tjelesne i zdravstvene kulture koji uključuje elemente rukometne igre, a koji je već proveden u jednoj predškolskoj ustanovi.

**Ključne riječi:** elementi rukometne igre, rukomet, igra, rana i predškolska dob, tjelesna i zdravstvena kultura

## SUMMARY

Handball is a sport that can provide many benefits to preschool children, such as the development of motor skills, social interactions and team spirit. An important aspect of handball is a proper introduction to the sport, which includes getting to know basic concepts such as teamwork and following the rules. Through games and fun activities, children will get to know the basic skills of handball, such as catching, passing and kicking the ball. The game adapts to children's age and understanding, encouraging the development of physical activity, coordination, balance and concentration. Handball also encourages social inclusion, interaction with peers and the development of communication skills. It is important to emphasize that the focus of handball in preschool age is on play and fun, encouraging children to have an active lifestyle and developing interest in sports and physical activity. Along with the elements of handball for preschool children, it is important to emphasize that safety is always a priority. During practice and play, coaches and parents should ensure that proper safety measures are applied to avoid injury. With proper guidance and support, handball will provide preschool children with the foundations for further sports development, but also for overall growth and progress. With regard to motor skills, some elements of the handball game are not suitable for preschool children. Therefore, this paper will describe the elements of the handball game that are adapted for that age group. Also, the structure of the physical and health education lesson in preschool education according to different parts of the lesson will be presented, and an example of a physical and health education lesson that includes handball elements, which has already been conducted in a preschool institution, will be presented.

**Keywords:** elements of handball game, handball, game, early and preschool age, physical and health culture

# 1. UVOD

Djeca predškolske dobi poznata su po svojoj energiji, znatiželji i želji za igrom. Upravo iz tog razloga, uključivanje djece u tjelesne aktivnosti veoma je važno za njihov pravilan rast i razvoj. Jedan od sportova koji može pružiti brojne prednosti djeci predškolske dobi je rukomet. Rukomet je dinamičan timski sport koji kombinira brzinu, koordinaciju i strategiju. Unutar rukometne igre, djeca razvijaju motoričke vještine, ravnotežu, koordinaciju očiju i ruku, te stječu osnovna znanja o timskom radu i suradnji. Kod djece predškolske dobi, pristup rukometnoj igri mora biti prilagođen njihovim sposobnostima, interesima i razumijevanju. U ovome radu istražiti ćemo elemente rukometne igre koji su primjereni za rad s djecom predškolske dobi. Važno je da odgajatelji, treneri i roditelji prepoznaju vrijednost rukometne igre u predškolskoj dobi i pruže djeci priliku da se upuste u ovu aktivnost. Kroz igru, zabavu i podršku, djeca će moći uživati u rukometu, razvijati svoje vještine i stvarati trajne pozitivne uspomene na svoje sportske početke. U nastavku ovoga rada detaljnije ćemo istražiti specifične elemente rukometne igre prilagođene djeci predškolske dobi, kao i različite pristupe i aktivnosti koje se mogu koristiti za njihovo poučavanje. Također, istražiti ćemo kako rukomet može biti integriran u satove tjelesne i zdravstvene kulture u vrtićima te pružiti primjere praktičnih aktivnosti i igara koje podržavaju razvoj djece kroz rukometnu igru. Uzimajući u obzir djetetovu dob i razvojne potrebe, važno je pružiti im igru koja je prilagođena njihovim sposobnostima i interesima. To može uključivati korištenje manjih i lakših lopti, prilagodbu terena, smanjenje broja igrača, upotrebu različitih vježbi i igara koje potiču motoričke i koordinacijske vještine. Kada je riječ o odabiru sporta i načinu vježbanja kod dječaka i djevojčica predškolskog uzrasta, postoje određene razlike koje treba uzeti u obzir. Prema istraživanju provedenom od strane (Blažević, 2017), primijećeno je da djevojčice u tom uzrastu često pokazuju slabiju motoriku, posebno u manipulativnim vještinama kao što su bacanje loptice. Važno je biti svjestan tih razlika i prilagoditi pristup vježbanju i sportskim aktivnostima prema individualnim potrebama djevojčica i dječaka. (Šalaj, 2013) tvrdi da se treba voditi idejom da rani razvoj motoričkih vještina zahtijeva oprez jer preuranjena postignuća u motoričkom razvoju mogu negativno utjecati na kasniji emocionalni, kreativni i fizički razvoj. Kada sam razmišljala o temi mog završnog rada, imala sam jasnu ideju da želim istražiti područje koje ima osobno značenje za mene i koje bih voljela primijeniti u svom budućem radu kao odgojitelj. Odmah mi je na pamet pao rukomet - sport kojem sam posvetila cijelo svoje djetinjstvo i koji je imao značajan utjecaj na moj razvoj, kako fizički tako i psihički.

Rukomet je igra koja me naučila mnoge važne životne lekcije poput timskog rada, discipline, upornosti i fer igre. Kroz godine treniranja, stekla sam brojne vještine i znanja koja su mi pomogla u izgradnji samopouzdanja, upravljanju emocijama i suočavanju s izazovima. Također sam razvila ljubav prema tjelesnoj aktivnosti i zdravom načinu života.



## 2. VAŽNOST VJEŽBANJA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Vježbanje u predškolskoj dobi ima iznimnu važnost za optimalan razvoj djece. U tom razdoblju, djeca se nalaze u brznoj fazi rasta i razvoja, a tjelesna aktivnost ima ključnu ulogu u njihovom cjelokupnom razvoju. Pravilna tjelesna aktivnost potiče razvoj motoričkih vještina, koordinacije, ravnoteže i snage kod djece predškolske dobi. Kroz vježbanje, djeca jačaju svoje mišiće, kosti i srčano-krvožilni sustav, što ima pozitivan utjecaj na njihovu fizičku kondiciju i zdravlje. Osim toga, redovita tjelesna aktivnost pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine, smanjenju rizika od pretilosti i razvoju zdravih životnih navika. Vježbanje u predškolskoj dobi također ima pozitivan utjecaj na razvoj socijalnih vještina djece. Tijekom grupnih aktivnosti poput sportskih igara ili plesa, djeca uče surađivati, dijeliti, razumijevati i poštivati pravila te razvijati timski duh. Ovo im pomaže u izgradnji prijateljstava, razvoju samopouzdanja i socijalne interakcije s drugima. Uz navedene koristi, vježbanje u predškolskoj dobi ima još nekoliko važnih aspekata koji pridonose djetetovom razvoju. Tjelesna aktivnost potiče razvoj fine i grube motorike. Kroz manipulaciju raznim predmetima poput lopti, škara, olovaka ili bojica, djeca razvijaju svoje sitne motoričke vještine, poput hvatanja, bacanja, rezanja, bojanja i pisanja. Osim toga, vježbanje uključuje različite oblike kretanja poput trčanja, skakanja, hodanja po gredi ili penjanja na igralištu, što potiče razvoj grube motorike i koordinacije pokreta. Također, istraživanja su pokazala da redovito vježbanje ima pozitivan utjecaj na kognitivne funkcije kao što su pažnja, pamćenje i rješavanje problema. Još možemo navesti da vježbanje u predškolskoj dobi pruža djetetu priliku za izražavanje emocija i oslobađanje stresa. Kroz tjelesnu aktivnost, djeca mogu usmjeriti svoju energiju, izraziti svoje emocije i osloboditi nakupljeni stres. Redovita tjelesna aktivnost u predškolskoj dobi može imati pozitivan utjecaj na emocionalnu dobrobit djece. Kroz oslobađanje endorfina, tzv. "hormona sreće", tjelesna aktivnost može smanjiti razinu stresa, potaknuti osjećaj zadovoljstva i poboljšati raspoloženje djeteta. Djeca koja redovito vježbaju često su emocionalno uravnoteženija i imaju veću otpornost na stresne situacije. Možemo reći da vježbanje u predškolskoj dobi potiče razvoj samopouzdanja i samopoštovanja. Kroz postizanje malih ciljeva i savladavanje novih vještina, djeca stječu povjerenje u vlastite sposobnosti i osjećaj postignuća. Ovo pozitivno iskustvo jača njihovo samopouzdanje i motivira ih da istražuju i izazivaju nove izazove. Kroz vježbanje u predškolskoj dobi, djeca stječu i pozitivan odnos prema vlastitom tijelu. Uče da je tjelesna aktivnost prirodan dio svakodnevnog života i da je važno brinuti se o svom zdravlju i dobrobiti. Ovo pridonosi razvoju zdravih navika i pomaže u prevenciji mogućih zdravstvenih problema u

budućnosti. Sve u svemu, vježbanje u predškolskoj dobi ima veliki utjecaj na djecu. Kroz razvoj motoričkih, kognitivnih i emocionalnih sposobnosti, poticanje zdravog sna te jačanje samopouzdanja i samopoštovanja, tjelesna aktivnost igra ključnu ulogu u holističkom razvoju djece u predškolskoj dobi. Stoga je važno poticati i podržavati aktivnosti koje potiču kretanje i vježbanje kod djece od najranije dobi. Uz sve navedeno, važno je naglasiti da je vježbanje u predškolskoj dobi najbolje usklađeno s djetetovim razvojnim potrebama i sposobnostima. Treba osigurati sigurno okruženje, prilagođene aktivnosti i odgovarajuće nadzor kako bi se osiguralo da vježbanje bude u skladu s djetetovim fizičkim i mentalnim razvojem. Ciljevi tjelesnog vježbanja odnose se na poticanje skladnog tjelesnog razvoja djece koja će slobodno i uspješno vladati svojom motorikom, razvoj osjetilne osjetljivosti djeteta i poticanje razvoja tjelesne i zdravstvene kulture zbog dobrobiti vlastitog zdravlja i zdravlja okoline. Zadaće tjelesnog vježbanja odnose se na zadovoljenje osnovne djetetove potrebe za igrom, stvaranje kvalitetnih uvjeta za djetetov rast i razvoj, kao i za sretno djetinjstvo, stvaranje ugodne atmosfere u kojoj se dijete osjeća zadovoljno i slobodno, voljno je surađivati s drugima, te usvaja zdrave navike nužne za očuvanje svojega zdravlja i zdravlja drugih (Benčić, 2016; prema Findak, 1995). Tjelesna aktivnost prema Mišigoj-Duraković i suradnicima (2018) definirana je kao pojam koji opisuje svako tjelesno kretanje koje zahtijeva bilo koji oblik mišićne kontrakcije i rezultira povećanjem energetskeg utroška iznad onog u mirovanju. Neaktivnost u kretanju i vježbanju autori opisuju kao stanje nedovoljne tjelesne aktivnosti. U ranoj i predškolskoj dobi, djeci se otvaraju povoljne prilike za usvajanje temeljnih vrijednosti koje će ih pratiti tijekom cijelog života. To je također ključno razdoblje za usmjeravanje djeteta prema brizi o zdravom načinu života, što uključuje pažnju prema vlastitom tijelu i poticanje tjelesne aktivnosti. Ova rana faza života ima poseban značaj jer oblikuje osnove za zdrav životni stil u budućnosti. Marić i suradnici (2020) navode da tjelesna aktivnost kod djece rane i predškolske dobi izuzetno povećava kvalitetu njihovog života, pozitivno utječe na njihovu socijalizaciju i društveni status te na njihov psihološki status. Djeca u dobi od 5 do 17 godina trebala bi dnevno provoditi najmanje 60 minuta u umjerenom do intenzivnoj tjelesnoj aktivnosti. Dodatnih 60 minuta tjelesne aktivnosti donijelo bi još veće koristi za njihovo zdravlje (Mišigoj-Duraković i sur., 2018; prema WHO, 2010). Tjelesna aktivnost pridonosi psihološkoj dobrobiti tako što smanjuje osjećaj stresa i podiže raspoloženje, djeluje na samopouzdanje te daje pozitivne društvene učinke (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

### **3. ULOGA IGRE U RAZVOJU DJECE RANE I PREDŠKOLSKE DOBI**

Igra ima iznimnu važnost i značajnu ulogu u životu djeteta. Psiholozi, kineziolozi i mnogi drugi stručnjaci proučavali su igru, istraživali njezinu primjenu te prepoznali njezinu važnost i značenje za djetetov cjelokupni razvoj. Igra je osnovna prirodna aktivnost djetinjstva i često se smatra djetetovom najdražom aktivnošću. Igra se može definirati na različite načine, no postoji opća suglasnost da je igra slobodna aktivnost koju dijete poduzima iz zabave, istraživanja ili stvaranja. Kroz igru, djeca razvijaju svoje motoričke, kognitivne, emocionalne i socijalne vještine. "Igra je intelektualna ili tjelesna aktivnost koja ima kao jedini cilj da se osoba koja joj se predaje zabavi (Anić, 1998:305)." Igra je jedan od najvažnijih oblika ljudske aktivnosti. Ona ima mnoge važne funkcije i prednosti, koje se odnose na pripremu za život, razvoj inteligencije, pružanje zadovoljstva i omogućavanje učenja. Igra je spontana i dobrovoljna aktivnost u kojoj se izražavaju radoznalost, osjetljivost, fizička aktivnost te potreba za suradnjom i zajedništvom među sudionicima. Posebno je značajna u fizičkom, spoznajnom i socijalno-emocionalnom razvoju djeteta. Kroz igru, dijete se afirmira i stječe nove spoznaje o sebi i drugim ljudima. Igra je jedinstvena jer pruža mogućnost testiranja različitih mogućnosti na spontan, dobrovoljan način, bez osjećaja neuspjeha. Predškolska djeca većinu svog vremena provode igrajući se (Šagud, 2002). Upravo kroz igru, ona razvijaju motoričke vještine, kreativnost, jezik, socijalne vještine i mnoge druge aspekte svog razvoja. Igra potiče dječju maštu, inicijativu, samopouzdanje i sposobnost rješavanja problema. Također, omogućava djeci da iskuse osjećaj radosti, zabave i uspjeha, što pridonosi njihovom emocionalnom i psihološkom blagostanju. Kroz igru, djeca uče o svijetu oko sebe, razvijajući koncepte, vještine i razumijevanje. Igra im omogućava da istražuju, otkrivaju nove ideje i razvijaju svoju kreativnost. U interakciji s drugom djecom, oni uče surađivati, dijeliti, rješavati konflikte i razvijati socijalne vještine potrebne za budući život u društvu. Možemo reći da je igra neizostavna aktivnost svakog djetinjstva. Kroz igru, djeca se razvijaju i uče na način koji je prirodan, ugodan i poticajan za njihov cjelokupni razvoj. Kroz igru u ranoj dobi, djeca usvajaju razne vještine koje im pomažu u njihovom rastu, razvoju te u stjecanju novih spoznaja. Igra djeci omogućuje da razvijaju fine i grube motoričke vještine. Kroz različite oblike igre i manipulacije različitim predmetima, djeca razvijaju svoju koordinaciju, ravnotežu, spretnost i preciznost pokreta. Igra potiče i kognitivni razvoj djece jer ih potiče na istraživanje, promatranje, povezivanje ideja i rješavanje problema. Kroz igru, djeca razvijaju sposobnosti planiranja, logičkog razmišljanja, kreativnosti,

koncentracije i pamćenja. Igra ima izuzetno važnu ulogu u životu djeteta kada je dozirana i prilagođena njegovim potrebama. Djetetove nagonске potrebe za igrom ukazuju na njegovu spontanost u igri. Međutim, kako bi se što bolje utjecalo na razvoj djeteta, potrebno je promatrati igru kroz njene zadatke i funkcije. Korištenje igara u djetetovom životu trebalo bi djelovati odgojno i sveobuhvatno na njegov psiho-fizički razvoj. Igra se treba prilagoditi djetetovom razvojnom stupnju, primjenjivati sustavno, korisno i postepeno kako bi djeci pružila sretno i veselo djetinjstvo. Svrha igre u djetinjstvu nije samo utjecanje na fizički razvoj djeteta, već i na socijalno-emocionalni, kognitivni, psihosocijalni i druge aspekte razvoja. Igra je početna točka i glavno obilježje u potpunom razvoju osobnosti djeteta. Igra ne bi trebala biti samo usmjerena na rješavanje tehničkih zadataka, već bi trebala imati cilj koji osigurava potpun razvoj djeteta. Igre mogu postati nepotrebne i besmislene ako ih se povezuje s opterećenjima koja nemaju veze s dječjim životom i potrebama. Djeca će prihvatiti igru ako je jasna, lagana, ne preteška te ako odgovara njihovim očekivanjima i mogućnostima, pružajući im osjećaj sreće i zadovoljstva. Prema Koriniku (1970) upoznajemo niz pedagoško – metodičkih principa koje je važno primjenjivati u igri tijekom prakse. Igre se trebaju igrati u veseloj atmosferi, gdje vlada sreća, veselje i dinamika, bez osjećaja statičnosti ili ukočenosti. Prije početka određene igre, važno je djeci objasniti pravila na način koji je kratko i jasno, kako ih ne bi zbunili i kako bi im omogućili da se igraju. Demonstracija igre može stvoriti ugodno raspoloženje i oduševljenje kod djece. Igra treba biti slobodna i fleksibilna, podložna promjenama, jer djeca to očekuju i na taj način bolje upoznaju način igre. To također pridonosi cjelokupnom psiho-fizičkom razvoju djeteta. U igri, sva djeca trebaju sudjelovati, bez obzira na njihove vještine ili iskustvo. U igrama nema mjesta za statiste ili promatrače, a intenzitet svake igre trebao bi biti prilagođen razvoju djeteta i njegovoj dobi. Na taj način odabire se način i trajanje igre koje odgovara djetetu. Važno je voditi računa o tome da igra bude u skladu s djetetovim sposobnostima i da pruža izazov, ali ne i da bude prezahtjevna ili prejednostavna. Prema Došen Dobud (2016) teško je naći opću zadovoljavajuću definiciju pojma igre jer je igra vrlo bogata svojim značenjima i ulogama u razvoju ljudskog bića. Piaget (prema Duran, 2011) navodi igru promatrajući ju kroz kognitivni razvoj te povezujući ju sa strukturom misaonih aktivnosti kao multifunkcionalnu, ne jednoznačnu i ne specijaliziranu aktivnost. Igra je temeljena na razvoju djeteta, pri čemu se ono razvija i mijenja kako bi igra postala sve bogatija i raznolikija. Igra predstavlja slobodno izražavanje koje se odvija izvan okvira uobičajenog stvarnog života. Dijete unutar igre stvara vlastite zamisli, događaje i doživljaje, obogaćujući tako svoje iskustvo igre, a Klarin (2017) navodi još neke definicije igre: igra je dobrovoljna aktivnost koju dijete provodi bez prisile, u potpunosti i s užitkom; igra obuhvaća različite oblike koje dijete može samostalno izvoditi i

uživati u njima. To uključuje igru s objektima, borbu i sukobe, lokomotornu igru koja uključuje kretanje, konstruktivnu igru koja potiče stvaranje i građenje, socio-dramsku igru koja omogućuje djetetu da se igra različitih uloga, jezičnu igru u kojoj dijete razvija jezične vještine te igru s pravilima; igra je jedinstvena po tome što joj je jedina svrha sama igra, bez ikakvih drugih vanjskih ciljeva. Dječja igra karakterizira spontanost, no kako odrastamo, ta spontanost često postaje manje izražena. Kao odrasli, igramo se ili zabavljamo na posebnim mjestima, smisleno i organizirano. Važno obilježje igre je osjećaj radosti i zadovoljstva. Djeca se igraju radi samog čina igre, dok se odrasli često zabavljaju, opuštaju ili treniraju i slično. Ipak, i djeca i odrasli traže zadovoljstvo u igri. Igra je ponavljajuća aktivnost koja se uvijek temelji na slobodnoj volji i dogovaranju pravila. U igru ulazimo sa slobodom i interesom za samu igru (Zagorac, 2006). Igra je izuzetno kompleksna i višenamjenska aktivnost, obilježena spontanošću i samo motivacijom, koja proizlazi iz unutarnje potrebe djeteta i najbolje odgovara njegovoj prirodi i razvoju. Igra je djetetu dragocjena zbog samog procesa igre koji može ostvariti i usmjeravati prema vlastitim željama i interesima (Rajić i Petrović-Sočo, 2015).

## 4. UTJECAJ RUKOMETA NA DJECU

Provođenje redovite sportske aktivnosti, u ovome slučaju rukometa ima iznimno pozitivan utjecaj na biološki i psihosocijalni razvoj pojedinca. Sportska aktivnost ima biološki pozitivan utjecaj jer stimulira tijelo, potiče rast i razvoj mišića, koštanog i kardiovaskularnog sustava. Redovito vježbanje povećava snagu mišića, fleksibilnost i izdržljivost, što rezultira poboljšanjem opće tjelesne kondicije. Osim toga, rukomet kao sportska aktivnost pomaže u regulaciji tjelesne težine, održavanju zdravog srca i pluća te jačanju imunološkog sustava. U psihosocijalnom smislu, rukomet kao sportska aktivnost ima mnoge dobrobiti. Sudjelovanje na treninzima i rukometnim natjecanjima pruža priliku za stjecanje socijalnih vještina, razvijanje timskog duha i učenje suradnje s drugima. Također, rukomet potiče samopouzdanje i samopoštovanje jer dijete kao pojedinac svladava izazove, postiže ciljeve i razvija vještine, a isto tako pojedinac uči upravljati emocijama, razvija disciplinu, upornost i sposobnost suočavanja s neuspjehom. Rukomet također može pružiti osjećaj pripadnosti, zajedništva i radosti, što doprinosi psihološkom blagostanju svakog djeteta. Sportska aktivnost, u biološkom smislu, stimulira, razvija i osnažuje lokomotorni sustav, odnosno sustav za kretanje, povoljno utječe na rad srca i krvotoka, kao i na disanje i ostale tjelesne funkcije (Vuori, 2004). „Rukomet je športska igra loptom između dvije ekipe u kojoj se lopta rukom vodi, dodaje i ubacuje u protivnička vrata.“ (Pavlin, Šimenc, Vuleta, 1998., str. 9). Također, rukomet je jedan od najpopularnijih i najzastupljenijih sportova na svijetu. Prema strukturalnoj složenosti sportove možemo podijeliti na monostrukturalne, polistrukturalne, kompleksne i konvencionalne. Kompleksne aktivnosti obuhvaćaju aktivnosti kojima se teži pogađanju određenog cilja u prostoru, vođenim ili bačenim projektilom, a sadrže kompleksnu strukturu kretanja cikličkog i acikličkog tipa i u njima rezultat ovisi o suradnji članova grupe/tima. (Jurko, Čular, Badrić i Sporiš, 2015). Zbog prethodno navedenog za rukomet možemo reći da se kao sport ubraja u kompleksne sportove. Rukometna igra temelji se na zajedništvu, suradnji i timskom radu što znači da svaka osoba i dijete koje se bavi rukometom ima određenu odgovornost prema svojoj ekipi. Svaka pogreška koju neki pojedinac napravi tijekom rukometne igre, na treningu ili na utakmici, može izazvati negativne reakcije od strane suigrača te ta ista pogreška može imati negativan utjecaj na ekipu. Svako dijete dio je tima koji surađuje i teži zajedničkom cilju. Ne samo što mora postojati povezanost i suradnja na terenu, igrači moraju steći povjerenje jedni u druge i van terena, a to pridonosi da pojedinac osjeća kao da pripada tamo gdje se nalazi (Foretić, 2007). U današnje vrijeme djeci je potrebno puno motivacije od strane roditelja,

prijatelja, obitelji i sl. kako bi se redovito bavili nekim sportom, a u ovom slučaju rukometom. Motivacija igra ključnu ulogu u određivanju uspješnosti i angažmana osobe u sportskim aktivnostima. Kada se govori o sportskoj motivaciji, često se istražuje pitanje "zašto" nekoj osobi sport ima važnost i zašto je ona uključena u određenu aktivnost. Odabir sporta često je određen različitim čimbenicima, uključujući cjelokupnu osobnost pojedinca, njegove kompetencije, pozitivan utjecaj na rast i razvoj te socijalni kontekst. Motivacijski procesi igraju ključnu ulogu u određivanju intenziteta i smjera pojedinca prema određenoj vrsti sportske aktivnosti. Kada su motivirani, ljudi imaju veću vjerojatnost da će se posvetiti treningu, napredovati u sportu i postići svoje ciljeve. Razumijevanje motivacije u sportu pomaže kako sportašima tako i trenerima i roditeljima, jer omogućuje prilagodbu pristupa i poticanje zdravog, pozitivnog i održivog angažmana u sportskim aktivnostima. Također, kako bi dijete steklo motivaciju, želju i volju za neki sport mora izabrati sport kojim se želi baviti te u kojem vidi sebe kao sportaša. Tijekom dugotrajnog razdoblja aktivnog sudjelovanja djeteta kao pojedinca u određenom sportu, često se javlja potreba za preispitivanjem vlastite motivacije. Pitanja koja se mogu postaviti uključuju utjecaj sporta na zdravlje, prihvaćanje od strane suigrača i drugih sudionika te općenito zadovoljstvo sportom. Odluka o tome hoće li pojedinac nastaviti ustrajati u određenom sportu i koliko truda će uložiti u njega, ovisi o rezultatima vlastite procjene. Horga (2009) tvrdi da izvori zadovoljstva i ugone ne moraju u svim okolnostima i u svakom pojedinačnom slučaju biti isti. Često se događa da djeca mijenjaju sportske aktivnosti i napuštaju kineziološke aktivnosti, što se može povezati s promjenom njihova ponašanja i interesa. Ovo "lutanje" od jedne do druge aktivnosti može biti posljedica potrage djeteta za onom koja mu najviše odgovara i koja ga najviše zanima. Ako određena aktivnost nije zabavna ili ne izaziva interes djeteta, postoji velika vjerojatnost da će dijete napustiti tu aktivnost i krenuti u potragu za nekom drugom sportskom aktivnošću. Također, vlastito nezadovoljstvo može biti glavni razlog napuštanja aktivnosti, a to može biti uzrokovano osjećajem neuspjeha ili nekompetentnosti. Stoga je važno pružiti djeci podršku i pohvalu, te ih poticati da cijene vlastiti napredak i usavršavanje sportskih vještina. Umjesto fokusiranja samo na rezultate, treba im omogućiti da uživaju u procesu učenja i razvijanju svojih sposobnosti. Potrebno je stvoriti okruženje u kojem će djeca biti ohrabrena da se izražavaju, isprobavaju različite aktivnosti te pronađu onu koja im najviše odgovara. To će im omogućiti da razvijaju pozitivan odnos prema sportu i tjelesnoj aktivnosti, te da ostanu angažirani i uživaju u njima kroz duže razdoblje.

## **5. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI I ZNANJA DJECE PREDŠKOLSKE DOBI U RUKOMETNOJ IGRI**

Prema (Pejčić, 2001) motoričke sposobnosti su potencijali osobe za izvođenje osnovnih kretnji koji sudjeluju u rješavanju motoričkih zadataka te omogućuju uspješno kretanje svake osobe. Također, navodi se da su određeni dijelovi središnjeg živčanog sustava odgovorni za svaku motoričku sposobnost koju čovjek izvodi. Najčešće motoričke sposobnosti koje se javljaju u ljudskom kretanju prema (Petrić, 2009) su snaga, koordinacija, ravnoteža, preciznost, fleksibilnost i brzina. Motorički razvoj odnosi se na sposobnosti djeteta da koristi svoje tijelo za kretanje i baratanje predmetima. Tema ovog rada je rukometna igra pa bih rukomet izdvojila kao dobar odabir za razvoj djece kroz sport jer istovremeno djeluje na intelektualne i psihomotorne osobine svakog čovjeka. Rukometna igra nudi niz elemenata koji su prikladni za rad s djecom predškolske dobi, s naglaskom na prilagođavanje tehnika i elemenata rukometa uzrastu, mogućnostima i sposobnostima te djece. 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, 2018). U motorička znanja s loptom ubrajamo držanje lopte, primanje lopte u kontekstu pobiranja i hvatanja lopte, bacanje lopte u kontekstu dodavanja i šutiranja lopte i vođenje lopte. Motorička znanja i sposobnosti igraju ključnu ulogu u razvoju djece, omogućujući im da obavljaju složenije radnje i aktivnosti koje će im biti korisne u kasnijem životu. U predškolskoj dobi, kroz igru i sudjelovanje u raznim aktivnostima, djeca imaju priliku razvijati svoje motoričke sposobnosti i znanja. Kroz ove različite aktivnosti, djeca uče hodati, puzati, skakati, penjati se, poskakivati i još mnoge druge motoričke vještine.

### *5.1. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI*

Motoričke sposobnosti predstavljaju skup vještina koje omogućuju osobi izvođenje motoričkih voljnih kretnji, bilo da su jednostavne ili složene, putem djelovanja skeletnog mišićja. U razvoju djeteta, važno je poticati razvoj različitih motoričkih sposobnosti od najranije dobi, kao što su koordinacija, ravnoteža, fleksibilnost, preciznost, brzina i snaga. Kroz razvijene motoričke sposobnosti, dijete će moći brže i uspješnije izvoditi različite motoričke zadatke, što će pozitivno utjecati na njegovo kretanje i izvedbu u svakodnevnim aktivnostima (Sekulić i



Metikoš 2007 prema Pejčić i Trajkovski 2018). Pejčić i Trajkovski (2018) bazične motoričke sposobnosti su snaga, brzina, koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža, preciznost. Dvije osnovne motoričke sposobnosti, brzina i preciznost, mogu se izvrsno razvijati kroz rukometnu igru. U rukometu razvoj motorike možemo pratiti kroz tri kategorije pokreta – kretanje, održavanje ravnoteže i pokrete baratanja predmetima (Starc, Čudina-Obradović, Pleša, Profaca i Letica, 2004). Sve navedene motoričke sposobnosti potrebno je razvijati već u najmlađoj dobi svakog djeteta. Rukomet je sport koji obuhvaća sve tri kategorije pokreta te sve navedene motoričke sposobnosti uz gipkost koja je također važna za rukometnu igru. Rukomet kao sport podjednako utječe na sve velike mišićne skupine i tako djeci osigurava cjeloviti tjelesni razvoj. Znanja koja djeci trebaju za provođenje uspješne rukometne igre razvijaju se postepeno kroz različite vrste kretanja i velikog angažmana svih dijelova tijela. Kroz rukometne treninge i igru kod djece se istom mjerom razvijaju svi mišići istovremeno. Ruka je dio tijela koji se najviše koristi u ovome sportu te su samim time aktivnosti s rukom u prvom planu. Također, velike skupine mišića kao što su noge vrlo su važne i korisne zbog brzine, promjene smjera kretanja i eksplozivnosti. Koordinacija ruku i očiju kao motorička sposobnost djeci je važna zbog učenja hvatanja, bacanja i dodavanja lopte što pomaže i u razvijanju preciznosti i kontrole pokreta. Nadalje, djeca u rukometnoj igri vježbaju pokrete poput driblanja, okretanja i izbjegavanja protivnika pa sa time poboljšavaju svoju motoričku spretnost. Kao što sam prethodno već i navela, rukomet zahtijeva brze reakcije te promjene smjera, a djeca kroz igru razvijaju brzinu trčanja, ravnotežu, stabilnost tijela kako bi se održali uspravno tijekom izvođenja raznih pokreta i okretnost u različitim smjerovima. Rukomet kao sport razvija i fine motoričke vještine koje imaju ulogu u manipulaciji loptom i izvođenju preciznih pokreta u rukometu. Djeca trebaju razviti sposobnost hvatanja, bacanja i izvođenja drugih radnji s loptom koristeći prste i ruke. Kroz igre s manjim objektima ili koristeći rekvizite poput mekih lopti, djeca mogu poboljšati svoje fine motoričke vještine. Osim motoričkih vještina koje djeca svladavaju kroz rukometnu igru, također mogu razviti određena znanja koja su važna za rukometnu igru. Djeca mogu naučiti osnovna pravila rukometne igre, poput toga kako se igra započinje, kako se postižu golovi, kako se koristi lopta i kako se izvode osnovne rukometne radnje poput dodavanja i hvatanja. Važni čimbenici rukometne igre su i odlučivanje i strategija. Djeca moraju razumjeti važnost donošenja brzih odluka na terenu, a uz to razvijaju sposobnost procjene situacija, razumijevanja prostora i planiranja strategija kako bi postigli gol ili obranili protivnički napad. Važno je djeci predškolske dobi pružiti poticajno okruženje i strukturirane aktivnosti kako bi im se omogućilo da razviju navedene motoričke sposobnosti i znanja u rukometnoj igri. Igra, vježbe i podrška odraslih igraju ključnu ulogu u poticanju djece na sudjelovanje, učenje i napredak u rukometu.

Djeca u predškolskoj dobi uz pravilan trening i treniranje sa kvalitetnim trenerima razvijaju motorička znanja i sposobnosti koja im koriste u rukometnoj igri te njihovom tjelesnom razvoju.

## 5.2. *MOTORIČKA ZNANJA*

Svaku kretanju koju izvodimo moramo naučiti, što znači da je svako kretanje vrsta motoričkog znanja. Motorička znanja prate nas kroz cijeli život, a posebno su važna u ranom i predškolskom djetinjstvu kada se svladavaju osnovne motoričke vještine koje uključuju okretanje, valjanje, puzanje, hodanje te razna složenija motorička znanja. Navedena motorička znanja nisu samo nešto što se treba izvesti, već treba aktivirati svaki odgovarajući mišić za izvođenje pojedine radnje (Sekulić i Metikoš, 2007). U motorička znanja ubrajamo držanje lopte koje možemo opisati kao osobnost rukometa, a način na koji držimo loptu utječe na učinkovitost tehničke i taktičke izvedbe pokreta s loptom. Kvalitetno držanje lopte također pomaže rukometašima da u potpunosti provedu svoje taktičko razmišljanje u napadu (Karišik, Goranović i Valdevit, prema Antić 2018). 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. Loputa 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). Hvatanje lopte je ključni element rukometne tehnike kojim igrač uspostavlja kontrolu nad loptom koja se nalazi u zraku te dolazi u posjed lopte. U rukometnoj igri, hvatanje i dodavanje lopte su najčešće korišteni elementi. Važno je da igrači razvijaju dobru koordinaciju, reflekse i vještinu hvatanja lopte kako bi uspješno kontrolirali loptu i nastavili igru. Dodavanje lopte je temeljni element rukometne tehnike kojim igrač prenosi loptu svom suigraču. To je proces kada igrač koristi tehniku bacanja, odbijanja ili dodavanja lopte drugom igraču unutar tima. Dodavanje se obično izvodi jednom rukom, iako pravila igre dozvoljavaju korištenje obje ruke za izvođenje ovog elementa. Cilj dodavanja je omogućiti suigraču da kvalitetno i sigurno uhvati i kontrolira loptu. Dodavanje lopte je važan aspekt rukometne igre jer omogućuje brz i učinkovit prijenos lopte između igrača. Kada igrač posjeduje loptu, ona može biti dodana drugom igraču kako bi se izbjegla obrana protivničkog tima ili stvorila prilika za postizanje gola. Kvalitetno dodavanje uključuje preciznost, brzinu i prilagodbu udarca prema situaciji. Šutiranje lopte na gol je jedan od ključnih elemenata rukometne igre jer omogućuje postizanje pogodaka, što je glavni cilj igre. Uspoređujući

šutiranje na gol i dodavanje lopte, možemo primijetiti da su to dva slična elementa, ali postoje i određene razlike poput snažnog udarca koji se upućuje na protivnički gol te cilj šutiranja koji je pogoditi protivničku mrežu gola. Pravilno šutiranje na gol uključuje pravilno pozicioniranje tijela, korake, ruke i zgloba kako bi se postigla maksimalna snaga i preciznost. Pravilna tehnika omogućuje igraču da maksimalno iskoristi svoje tijelo i snagu. I za kraj, posebna pažnja treba se posvetiti vođenju lopte kod djece mlađeg uzrasta jer kod vođenja lopte djeca razvijaju osjećaj za loptu, odnosno položaj lopte u prostoru (Karišik, Goranović i Valdevit prema Antić, 2018).

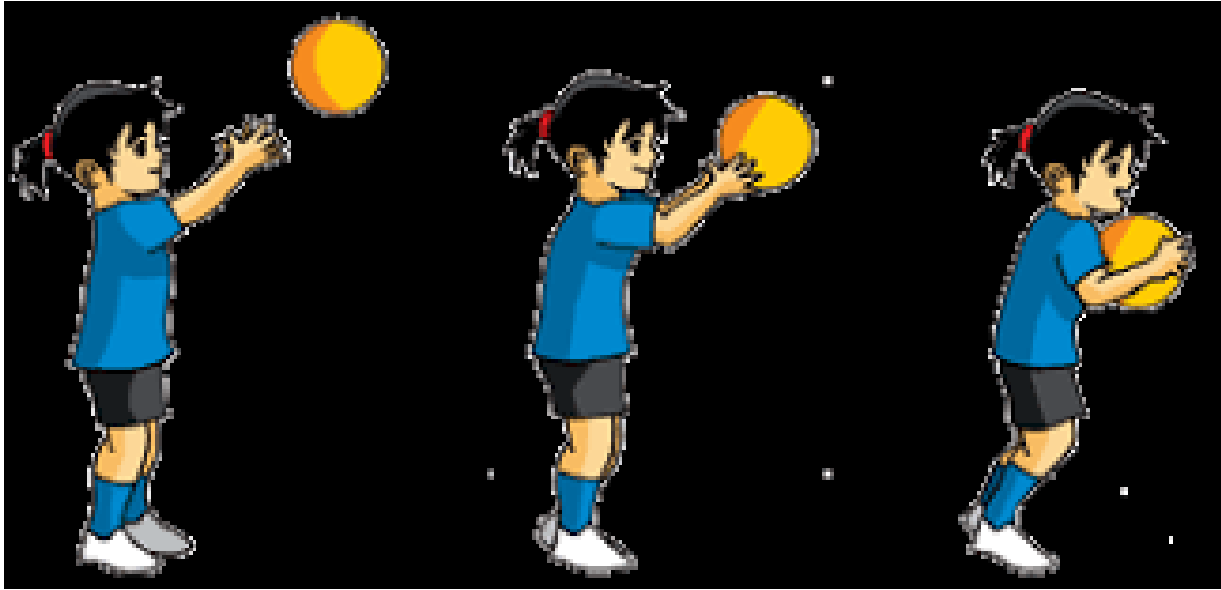
## 6. OSNOVNI ELEMENTI RUKOMETNE IGRE

Osnovni elementi rukometne igre kod djece predškolske dobi prilagođeni su njihovoj dobi, motoričkim sposobnostima i razvoju. Jako je važno prilagoditi elemente rukometne tehnike sposobnostima i dobnim skupinama djece jer primjerice djeca mlađe dobne skupine mogu savladati držanje, vođenje i šutiranje lopte dok tek u starijoj skupini djeca savladavaju vođenje i šutiranje lopte. Također, individualne razlike među djecom treba uzeti u obzir i pružiti podršku i poticaj za njihov individualni napredak u rukometnoj igri. Igra i vježbanje trebaju biti usmjereni prema njihovoj razini razumijevanja i sposobnostima kako bi se osigurao pozitivan i razvojni pristup rukometnoj igri. Rukometna tehnika obuhvaća širok spektar elemenata, a u literaturi se mogu naći različite podjele tih elemenata. Međutim, važno je istaknuti da te podjele nisu konačne zbog stalnog razvoja rukometne igre i pojave novih elemenata. Autor Đukić predlaže prihvaćanje podjele tehničkih elemenata na četiri glavne kategorije: tehnički elementi napada, tehnički elementi odbrane, tehnički elementi bez lopte i tehnički elementi s loptom (Karišik, Goranović i Valdevit, 2013). Ova podjela pruža okvir za razumijevanje i analizu rukometnih tehnika, ali treba imati na umu da se novi elementi mogu pojaviti kako se igra dalje razvija. U radu će se detaljno opisati neki od osnovnih elemenata rukometa koji se mogu primijeniti prilikom rada s djecom predškolske dobi. Ti elementi uključuju držanje lopte, hvatanje lopte, dodavanje lopte, vođenje lopte i šutiranje lopte. Prema klasifikaciji tehničkih elemenata rukometa, ovi se elementi svrstavaju u skupinu tehničkih elemenata napada. Postoji niz vježbi koje se provode za učenje osnovnih elemenata rukometne tehnike. Te vježbe raspoređene su po težini, počevši od lakših do težih. S obzirom na tu progresiju, većina djece može uspješno izvoditi prvu polovicu vježbi, dok motorički nadarenija djeca mogu izvoditi i zadnje vježbe. Međutim, važno je da trener ili voditelj pažljivo procijeni sposobnosti djece i prilagodi odabir vježbi kako bi sva djeca imala uspješno izvršavanje zadataka.

### 6.1. DRŽANJE LOPTE

Držanje lopte je jedan od ključnih elemenata procesa rukometne igre, budući da direktno utječe na kvalitetu izvođenja ostalih elemenata igre s loptom. Rukometna tehnika držanja lopte obuhvaća kontakt cijele šake s loptom od trenutka prijema lopte do izbačaja lopte. Lopta se može držati na više načina, a dijeli se na držanje jednom rukom, držanje sa dvije ruke i držanje jednom

rukom uz pomoć druge ruke. (Karišik, Goranović i Valdevit, 2013 prema Antić 2018). Ispravno držanje lopte podrazumijeva da lopta leži na dlanu i da je prsti čvrsto stežu. Ako lopta nije smještena na dlanu, otežava se izvođenje snažnijih dodavanja i šutiranja lopte. Pravilno držanje lopte omogućuje igračima bolju kontrolu nad njom, smanjuje rizik od gubitka posjeda te omogućuje brže reakcije i lakšu prilagodbu u različitim situacijama igre. Važno je da igrači, posebno djeca u predškolskoj dobi, nauče pravilno držanje lopte kako bi razvili temelje za daljnje napredovanje u rukometnoj tehnici. Najčešće pogreške kod izvođenja tehnike držanje lopte su držanje lopte na dlanu, loša pozicija srednjeg prsta, palac ima nedovoljan razmak od kažiprsta te je držanje lopte s loše strane u odnosu na protivnika (Antić, 2018). Vježbe usmjerene na držanje lopte mogu uključivati trening snage prstiju, šake i podlaktice kako bi se poboljšala stabilnost hvata. Također, mogu se koristiti vježbe s partnerom koje uključuju prijem i prenošenje lopte, simuliranje igre u ograničenom prostoru te vježbe s fokusom na održavanje kontrole i stabilnosti lopte tijekom kretanja. Važno je naglasiti da se pravilno držanje lopte prilagođava situacijama u igri. Ovisno o situaciji, igrači će koristiti različite načine držanja lopte kako bi maksimizirali svoju učinkovitost i fleksibilnost. Kroz kontinuiranu praksu i vođenje trenera ili voditelja, djeca će razviti ispravno držanje lopte te unaprijediti svoju rukometnu tehniku i sposobnosti u igri. Kada je u pitanju držanje lopte, ključni element je sama lopta. U radu s djecom važno je koristiti lopte koje su prilagođene njihovoj dobi i veličini njihove šake. Stoga, lopte koje se koriste trebaju odgovarati veličini dječje šake. Za vježbe hvatanja i dodavanja, preporučuje se korištenje spužvastih lopti s obujmom od 48-50 cm, kao što su lopte za mini rukomet. Ove lopte su mekane, lakše za hvatanje i manje su vjerojatnosti da će izazvati ozljede. Prije korištenja bilo koje lopte, uvijek je važno provjeriti odgovara li njena veličina djeci koja sudjeluju u aktivnostima. Korištenje navedenih dimenzija te pravilno dimenzioniranih lopti pomaže djeci da razviju ispravno držanje lopte te omogućuje bolju kontrolu i izvođenje tehnika rukometne igre. Osim toga, prilagođene lopte doprinose sigurnijem i ugodnijem iskustvu za djecu tijekom treninga ili igre. Ako je dijete sposobno ispuštati loptu i hvatati jednom rukom onda je lopta dobra, a ako lopta ispada iz ruke potrebno je uzeti manju loptu. (Papić i Papić, 2012).



*Slika 1. Držanje lopte (Antić, 2018)*

## **6.2. HVATANJE LOPTE**

Hvatanje i dodavanje lopte su ključni elementi u rukometnoj igri i često se koriste. Oni su neizostavni u gotovo svakoj napadačkoj aktivnosti u rukometu. Bez tih elemenata, organizacija napadačkih akcija bi bila nemoguća (Karišik, Goranović i Valdevit, 2013). Hvatanje lopte je važno jer omogućuje igraču da kontrolira posjed lopte i započne ili nastavi napad. Kvalitetno hvatanje lopte uključuje pravilno postavljanje ruku, prijem lopte na dlanovima te stiskanje prstima kako bi se osigurala čvrsta kontrola nad loptom. Hvatanje lopte u rukometu može se razlikovati ovisno o situaciji u igri. Postoje različiti načini hvatanja lopte koji se koriste u različitim kontekstima. Neki od načina hvatanja lopte su hvatanje lopte jednom ili s obje ruke u visini glave, iznad glave ili u visini kukova. Lopta se također, može hvatati po zraku, odbijena od poda ili kotrljajući se po tlu (Zvonarek i Tomac, 1999). Tehnika hvatanja lopte u rukometu uključuje razne korake i elemente. Važno je da su ruke pri hvatanju lopte blago savijene u laktovima kako bi se omogućilo amortiziranje udarca lopte i bolje privlačenje lopte prema tijelu. Također, važni su pokreti palčeva koji trebaju biti pomaknuti jedan prema drugome i zatvarati kut veći od 90°. To omogućuje čvršće držanje lopte i bolju kontrolu nad njom (Zvonarek i Tomac, 1999). Najčešće pogreške koje se javljaju kod djece prilikom hvatanja lopte u rukometu su hvatanje lopte dlanovima što otežava kontrolu nad loptom i smanjuje preciznost prijema iste. Nepokretan zglobov šake također se ubraja u najčešće pogreške jer kod djece ograničava

sposobnost prilagodbe na udarac lopte. Djeca često imaju i ispružene i tvrde ruke prilikom hvatanja lopte što smanjuje sposobnost amortiziranja udarca lopte i povećava rizik od ispadanja lopte iz ruku. Vrlo često se događa da su prilikom hvatanja lopte kod djece vrhovi prstiju usmjereni prema naprijed, laktovi su im rašireni, a prste drže opušteno (Antić, 2018). Proces učenja hvatanja lopte kod djece predškolske dobi može se podijeliti na tri faze: početnu fazu, prijelaznu fazu i završnu fazu. U početnoj fazi, koja obuhvaća razdoblje od 2. do 4. godine starosti, dijete ima ruke ispružene ispred tijela, s dlanovima okrenutim prema gore. Kada dijete pokušava uhvatiti loptu, često okreće glavu na stranu jer je sklono grliti i stiskati loptu uz tijelo. U prijelaznoj fazi, koja traje od 3. do 6. godine starosti, dijete savija ruke ispred tijela s dlanovima okrenutim jedan prema drugome, dok su palčevi okrenuti prema gore. U ovoj fazi često dolazi do zatvaranja očiju prilikom hvatanja lopte, ali dijete više ne okreće glavu u stranu. Dijete i dalje grli loptu i stišće je uz tijelo, te lopta obično ima kratki kontakt s dlanovima i prstima. U završnoj fazi, koja se javlja u razdoblju od 6. do 9. godine, dijete razvija bolju koordinaciju i preciznost u hvatanju lopte. Oči su usmjerene i fokusirane na loptu, a ruke su opušteno s blago savijenim laktovima, spremne za hvatanje. Dijete procjenjuje smjer i jačinu kretanja lopte pomoću očiju i prilagođava položaj ruku i nogu prema letu lopte. Važno je napomenuti da ove faze mogu varirati od djeteta do djeteta, te da svako dijete ima svoj individualni tempo razvoja motoričkih vještina. Potrebno je pružiti djeci dovoljno vremena i prilika za vježbanje hvatanja lopte kako bi se njihove vještine razvijale i napredovale (Singapore Sports Council, 2016 prema Antić 2018).



*Slika 2. Hvatanje lopte (Antić, 2018)*

### 6.3. DODAVANJE LOPTE

Dodavanje lopte je ključni aspekt rukometne igre, zajedno s hvatanjem, i zahtijeva posebnu pažnju i fokus svakog djeteta. Dodavanje je postupak prijenosa lopte s jednog igrača na drugog koji se obično izvodi jednom rukom, iako je dopušteno i dodavanje s obje ruke. Glavni cilj dodavanja lopte je sigurno i precizno prenijeti loptu suigraču kako bi je on mogao uhvatiti (Zvonarek i Tomac, 1999). Kako bi dodavanje bilo uspješno, potrebno je da se izvede na pravilan način, s preciznošću, nepredvidljivošću, kvalitetom i brzinom. Važno je da igrač koji dodaje loptu ima dobru tehniku, pravilan položaj tijela i pravilan izbačaj lopte. Osim toga, treba voditi računa o komunikaciji sa suigračima kako bi se osigurala pravilna pozicija za prijem lopte. Naravno, jednako je važno da suigrač koji prima loptu uhvati je na pravilan način. Dobro hvatanje lopte omogućuje kontinuitet igre i omogućuje daljnje akcije. Ovaj aspekt igre zahtijeva koncentraciju, brze reflekse i dobru koordinaciju oko-ruka. Kvalitetno dodavanje lopte u rukometu ima ključni utjecaj na tijek igre, stvarajući mogućnosti za napade, otvarajući prostor za prodor kroz protivničku obranu i omogućavajući postizanje golova. Stoga, trening i razvoj vještina dodavanja lopte imaju važno mjesto u pripremi igrača za rukometnu igru. Tehniku dodavanja lopte Zvonarek i Tomac (1999) dijele na četiri faze. Prva faza je faza hvatanja lopte, gdje igrač pruža ruke prema dolazećoj lopti i amortizira je prema tijelu nakon što je uhvati. Sljedeća faza je faza zamaha rukom, gdje igrač uhvaćenu loptu jednom rukom odvodi u stranu. Ovisno o dominantnoj ruci, lijevak će loptu odvesti lijevom rukom u lijevu stranu, dok će dešnjak koristiti desnu ruku za odvođenje lopte u desnu stranu. Ovdje se lopta vodi iznad ramena pod određenim kutom, obično između  $100^\circ$  i  $160^\circ$  koji formiraju nadlaktica i podlaktica. Treća faza je faza izbačaja. Nakon iskoraka jednom nogom prema naprijed, slijedi prijenos impulsa kroz mišiće trupa, nadlaktice, podlaktice i šake. Lopta se odvaja od dlana i izbacuje preko tri srednja prsta koji određuju smjer kretanja lopte. Praćenje same lopte je posljednja faza tehnike dodavanja lopte. Kada se lopta izbacuje iz šake, ruka ostaje ispružena, a pogledom se prati smjer kretanja lopte. Pogreške koje djeca rade prilikom dodavanja lopte su da loptu drže prečvrsto i da su im zglobovi šake ukočeni. Također, dolazi do pogreške da se šaka s loptom kreće unaprijed zajedno s laktom (Antić, 2018).





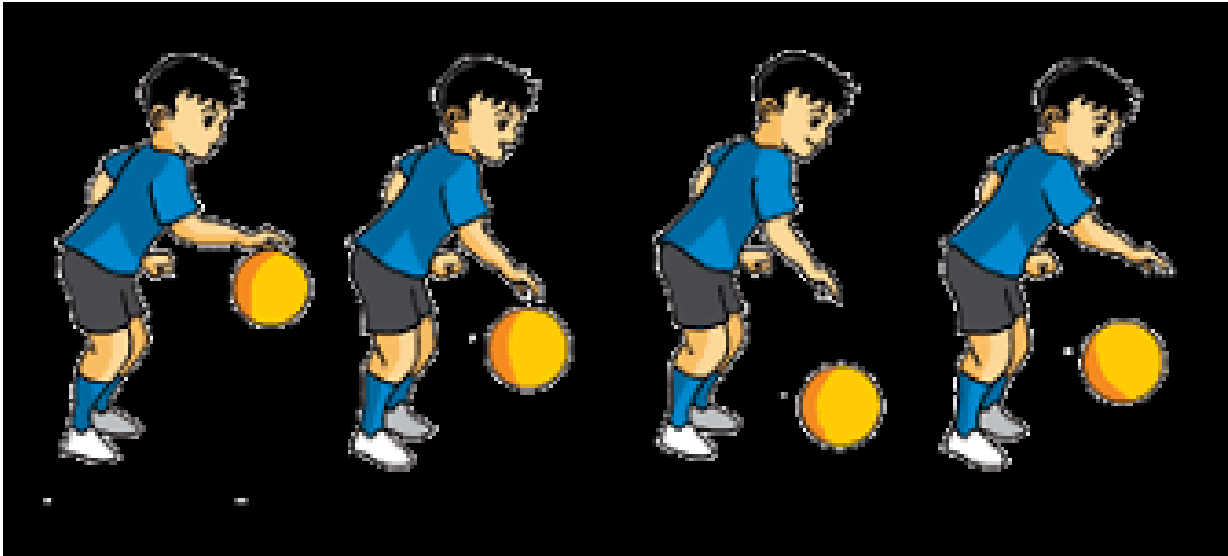
Slika 3. Dodavanje lopte (Antić, 2018)

#### 6.4. VOĐENJE LOPTE

U današnjem suvremenom rukometu, možemo primijetiti da se vođenje lopte kao element igre sve manje koristi. To je zbog činjenice da je rukomet postao brža igra s naglaskom na brze tranzicije, dodavanja i pokrete. Vođenje lopte može usporiti igru i otežati brzo prebacivanje lopte s igrača na igrača. Međutim, iako je vođenje lopte manje prisutno u suvremenom rukometu, važno je naglasiti da kod djece i početnika u rukometnoj igri treba posvetiti pažnju učenju i usavršavanju ovog elementa. Vođenje lopte ima svoju važnost u razvoju djece jer im pomaže razviti osjećaj za loptu i naučiti kontrolirati njeno kretanje u prostoru (Karišik, Goranović i Valdevit, 2013). Vođenje lopte može se događati u mjestu ili u kretanju u visini koljena, kuka ili ramena. Vođenje lopte u rukometu se može opisati kao kontinuirano odbijanje lopte rukom od tla. Ova tehnika omogućuje igraču da zadrži posjed lopte i istovremeno ostane na mjestu ili se neprekidno kreće po igralištu. Prema pravilima rukometne igre, nakon vođenja lopte, igrač koji drži loptu ima pravo na 3 koraka. To znači da igrač može napraviti 3 koraka s loptom u rukama prije nego što mora izvesti dodavanje, šut ili bacanje lopte. Osim toga, igrač ima 3 sekunde da izvede jednu od tih akcija. Ako igrač ne izvrši akciju unutar tog vremena, lopta će mu biti oduzeta (Antić, 2018). Vođenje lopte omogućuje igraču da zadrži kontrolu nad loptom i pruža mu mogućnost da pronađe najbolju opciju za akciju - dodavanje suigraču, šut ili prebacivanje igre na drugi dio terena. Ova tehnika zahtijeva dobru koordinaciju oko-ruka, kontrolu lopte i brzo donošenje odluka. Važno je naglasiti da vođenje lopte zahtijeva dobru

tehniku i kontrolu kako bi se izbjegli gubici lopte i pogreške. Također, igrač treba biti svjestan pravila vezanih uz vođenje lopte kako bi se izbjegle pogreške i mogućnost gubitka posjeda lopte. Vođenje lopte je važan element u rukometnoj igri jer omogućuje igraču da održava posjed lopte, kontrolira igru i doprinosi razvoju napadačkih mogućnosti. Kao što sam već navela, tehniku vođenja lopte možemo podijeliti na dva dijela, a to su tehnika vođenja lopte u mjestu i tehnika vođenja lopte u kretanju. Vođenje lopte u mjestu u rukometu izvodi se potiskivanjem lopte prema tlu koristeći zglob lakta i prste šake. Postupak vođenja lopte u mjestu sastoji se od faze potiskivanja lopte prema tlu i faze amortizacije lopte. Prilikom vođenja lopte u mjestu, igrač treba usmjeriti pogled prema naprijed kako bi imao pregled situacije na terenu. Ruka kojom ne vodi loptu, treba biti ispružena prema naprijed kako bi štitila loptu od protivničkih igrača. Kada se vođenje lopte izvodi u kretanju, postoji razlika u odnosu na vođenje lopte u mjestu. Ovdje je potrebno potiskivati loptu prema naprijed, usklađujući brzinu kretanja s udaljenosti na kojoj se lopta potiskuje. Važno je prilagoditi brzinu vođenja lopte s brzinom kretanja kako bi se održala kontrola nad loptom (Antić, 2018). Kod poučavanja vođenja lopte djeci predškolske dobi, važno je uzeti u obzir da imaju ograničenu pažnju i motoričke sposobnosti. Vođenje lopte može predstavljati izazov za njih, stoga je važno prilagoditi pristup prema njihovom uzrastu i razumijevanju. Tehniku vođenja lopte možemo podijeliti na početnu fazu koju prolaze djeca od 4 do 5 godina, prijelaznu fazu za djecu od 4 do 7 godina i završnu fazu koja uključuje djecu od 6 do 9 godina (Singapore Sports Council, 2016, prema Antić, 2018). U prvoj fazi vođenja lopte, držanje lopte je s dlanovima okrenutima jedan prema drugome, težina tijela je ravnomjerno raspoređena na obje noge. Lopta se pušta prema tlu, a nakon što udari o tlo, udara se dlanovima. U prijelaznoj fazi vođenja lopte, jedna ruka je na vrhu lopte, dok je druga ruka na dnu lopte. Težina tijela i dalje je ravnomjerno raspoređena na obje noge. Lopta se gura prema tlu rukom koja je iznad lopte, a odbijanje se izvodi s ispruženim laktovima i udaranjem dlanovima. Ovdje se već radi na usmjeravanju i kontroliranju lopte. U završnoj fazi vođenja lopte, koja se obično provodi s djecom u dobi od 6 do 9 godina, koristi se naprednija tehnika. Jedna noga je ispred druge, a vođenje lopte se izvodi rukom suprotnom od prednje noge. Lopta se vodi u visini struka, a pokret vođenja lopte se izvodi prstima šake i savijanjem zgloba ruke. U ovoj fazi, ruka prati loptu prilikom guranja i amortizacije. Ovo omogućuje bolju kontrolu lopte, prilagodbu jačine odbijanja i vođenje lopte s obje ruke. Također, igrači u ovoj fazi mogu voditi loptu bez gledanja u nju, fokusirajući se na pregled igre, suigrače i protivnike (Singapore Sports Council, 2016, prema Antić, 2018). Važno je napomenuti da se završna faza vođenja lopte obično izvodi s djecom starijom od predškolske dobi, budući da je tehnika zahtjevnija. U predškolskim ustanovama i vrtićima, fokus bi trebao

biti na prethodnim fazama vođenja lopte, prilagođenim sposobnostima i interesima djece tog uzrasta.

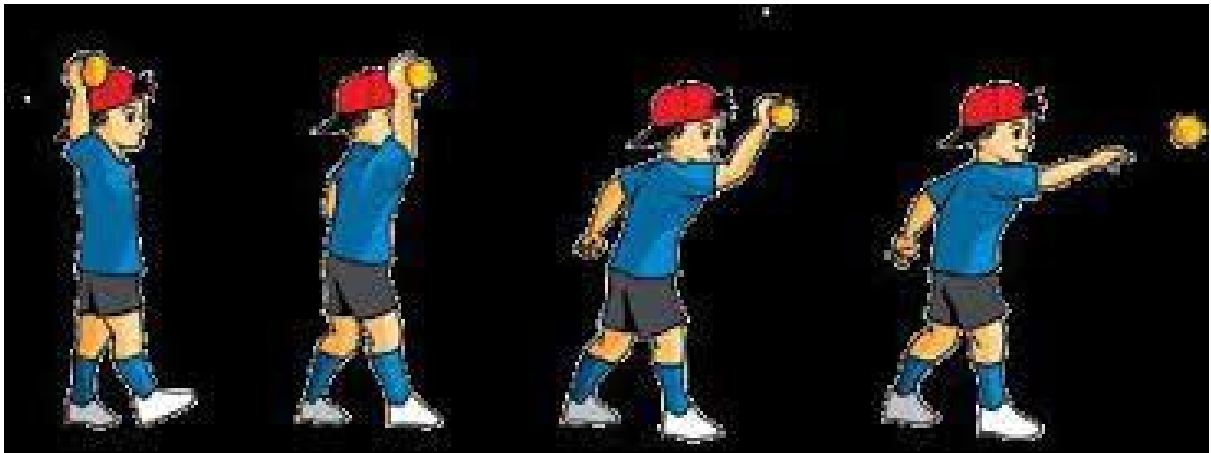


*Slika 4. Vođenje lopte (Antić, 2018)*

## 6.5. ŠUTIRANJE LOPTE

Cilj rukometne igre je postizanje pogodaka. Pogodak se ostvaruje ubacivanjem lopte u gol protivničke ekipe, a to se postiže šutiranjem lopte. Šutiranje je jedan od ključnih elemenata rukometne igre. Iako šutiranje i dodavanje lopte imaju neke sličnosti, postoji bitna razlika između njih. Kod šutiranja lopta se ide brže i snažnije, te je cilj šutirati prema protivničkom голу. Šutiranje zahtijeva snažan udarac lopte kako bi se postigla brzina i preciznost, te je često praćeno rotacijom lopte za bolju stabilnost i kontrolu (Antić, 2018). Šutiranje se može podijeliti na šutiranje na gol sa tla i šutiranje na gol iz zraka. Šutiranje sa tla se obično koristi za izvođenje sedmeraca, slobodnih udaraca ili izvođenje udaraca s položaja na tlu. Šutiranje iz zraka se primjenjuje kod skok-šuta ili kod šuta tijekom trkačkog ili skakačkog pokreta. Oba načina šutiranja zahtijevaju dobru tehniku, koordinaciju i snagu u udarcu kako bi se postigao uspješan pogodak. Tehnika šutiranja u rukometu ostvaruje postavljanjem u raskoračeni stav, pri čemu je naprijed suprotna noga u odnosu na ruku kojom će izvoditi šutiranje. Težina tijela je prebačena na stražnju nogu kako bi se osigurala stabilnost, položajem ruku, što znači da je ruka u kojoj se nalazi lopta gotovo je ispružena, a dlan je iznad visine ramena. Druga ruka, koja ne drži loptu, je ispružena naprijed i nalazi se u visini ramena. Ovaj položaj ruku omogućava stabilnost i kontrolu pri izvođenju šuta. Također, uključuje pokrete tijela i kukova koji su kao i gornji dio

tijela lagano okrenuti prema strani na kojoj se nalazi lopta. Ovo omogućava bolju rotaciju tijela tijekom šuta i prenošenje snage. Zadnje što je važno je pravilno izvođenje šuta u kojem igrač koristi rotaciju tijela i pokret ruku kako bi generirao snagu za šut. Lopta se udara ili šutira snažno koristeći ruku i podlakticu, a pokret lopte treba biti kontroliran i precizan prema ciljanom mjestu, u ovom slučaju protivničkom голу (Zvonarek i Tomac, 1999). Izbačaj lopte u rukometu započinje aktivacijom mišića stražnje noge, posebno skočnog zgloba. Energija se prenosi kroz pokret od skočnog zgloba do ostalih zglobova, uključujući koljeno, kuk, rameni zglob, lakat i šaku, sve do prstiju. Prsti igraju ključnu ulogu u kontaktu s loptom i određivanju njenog željenog smjera. Prilikom izvođenja "skok šuta", tehnika je slična kao kod običnog šutiranja. Jedina razlika je što se "skok šut" izvodi u zraku. Osnovna razlika je u radu zamašne noge, koja pretvara horizontalnu brzinu igrača u vertikalnu brzinu tijekom skoka. Kod "skok šuta", igrač koristi snagu svojih mišića, posebno mišića nogu i trupa, kako bi ostvario snažan i precizan šut. Skok omogućuje igraču da se izdigne iznad tla i dodatno generira snagu i brzinu u izbačaju lopte. Prilikom izvođenja "skok šuta", igrač mora uskladiti pokrete skakanja, rotacije tijela i udarca lopte kako bi postigao željeni rezultat (Zvonarek i Tomac, 1999). Prilikom izvođenja šutiranja u rukometnoj igri, moguće su određene pogreške koje mogu utjecati na uspješnost udarca. Neke od njih su izvođenje udarca sa iste noge kao ruka u kojoj se nalazi lopta, odraz s pogrešne noge, odnosno noge koja nije optimalno pozicionirana za stvaranje snage i stabilnosti. Ispravno je koristiti odraz s suprotne noge od ruke kojom se udara lopta, što pomaže u prenošenju snage i stabilnosti tijekom udarca. Pogreška u šutiranju je loš i nepravilan položaj tijela koji tijekom udarca može utjecati na preciznost i snagu udarca. Pogreške poput nepropisnog okretanja tijela, loše postavljenih nogu ili nedostatne rotacije tijela mogu dovesti do slabijeg udarca i manje kontrole nad loptom. Važno je održavati stabilan i uravnotežen položaj tijela tijekom izvođenja udarca.



*Slika 5. Šutiranje lopte (Antić, 2018)*

## 7. ZAKLJUČAK

Rukometna igra kod predškolske djece ima važnu ulogu u razvoju njihovih motoričkih sposobnosti, socijalnih vještina i ljubavi prema sportu. Kroz pravilno strukturirane aktivnosti i igre, djeca mogu naučiti osnove rukometne igre, razviti timski duh i poboljšati svoje motoričke vještine. Elementi rukometne igre su posebno prikladni za rad s djecom predškolske dobi jer obuhvaćaju sve tri kategorije pokreta koje su važne za razvoj dječjeg tjelesnog potencijala. Kretanje je ključni element rukometa, gdje djeca trče, skaču, mijenjaju smjer i brzinu kako bi se kretali po igralištu. Održavanje ravnoteže također je važno, jer djeca uče održavati stabilnost dok izvode različite rukometne pokrete. Pokreti baratanja predmetima, poput hvatanja, vođenja i šutiranja lopte, razvijaju fine motoričke vještine, koordinaciju oka i ruke te preciznost pokreta. Važno je da se pristup predškolskoj djeci temelji na zabavi, igri i pozitivnom ohrabrenju. Djeca kao igrači i igrači trebaju biti motivirani, podržavani i poticani na istraživanje svojih sposobnosti. Kroz sustavno poučavanje rukometnih vještina, djeca mogu stvoriti temelj za daljnji razvoj u rukometnoj igri ili drugim sportskim aktivnostima. Uzimajući u obzir dobnu skupinu predškolske djece, posebna pažnja treba se posvetiti prilagodbi igara i vježbi njihovom razumijevanju i sposobnostima. U ovoj fazi, naglasak treba biti na razvoju osnovnih rukometnih elemenata kao što su hvatanje, vođenje lopte, dodavanje i šutiranje, ali na način prilagođen njihovom uzrastu. Kroz strukturirane aktivnosti, djeca će se upoznati s osnovnim pravilima igre, kao što su pravilno držanje lopte, pravilan položaj tijela pri izvođenju tehnika, te pridržavanje sportskog ponašanja i fer igre. Važno je poticati igru, suradnju i timski rad među djecom kako bi se razvijala njihova socijalna interakcija i komunikacijske vještine. Zaključno, možemo reći da je važno da odgojitelji prilagode aktivnosti rukometne igre prema dobi i sposobnostima djece predškolske dobi. To može uključivati prilagodbu veličine i težine lopte, postavljanje igrališta prema njihovoj visini i ograničavanje broja igrača kako bi se omogućio veći prostor za kretanje. Kroz rukometnu igru, djeca ne samo da zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem, već i razvijaju motoričke sposobnosti, jačaju tjelesnu kondiciju, uče važnost timskog rada i razvijaju socijalne vještine. Rukometna igra u predškolskoj dobi može biti temelj za daljnji razvoj tjelesne aktivnosti i sportskog interesa kod djece.

## 8. LITERATURA

1. Anić, V. (1998). Rječnik hrvatskoga jezika. Zagreb: Novi Liber.
2. Antić, T. (2018). Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu s djecom predškolske dobi (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb
3. Benčić, A. (2016). Tjelesna aktivnost djece predškolske dobi. Završni rad. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
4. Blažević, L. (2017). Razlike u tehnici bacanja loptice kod dječaka i djevojčica različite predškolske dob (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb
5. Došen Dobud A. (2016). Dijete – istraživač i stvaralac - Igra, istraživanje i stvaranje djece rane i predškolske dobi. Zagreb: Alinea.
6. Findak, V., Delija, K. (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Zagreb: Edip.
7. Foretić, N., & Rogulj, N. (2006). Primjena igara u rukometnom treningu. Split: Udruga za Šport i rekreaciju djece i mladeži grada Splita
8. Foretić, N. & Rogulj, N. (2007). Škola rukometa. Split: Znanstveno-sportsko društvo Grifon
9. Horga, S. (1993). Psihologija sporta. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu. Zagreb.
10. Imamović, S. (n.d.). Priručnik za mlade trenere rukometa, dostupno na (<http://zrs-porec.hr/pdf/zapisnik68.pdf>) (20.9.2018.)
11. Jurko, D., Čular, D., Badrić, M., Sporiš, G. (2015). Osnove kineziologije, Gopal d.o.o.
12. Karišik S., Goranović S. i Valdevit Z.(n.d). (2013). Tehnika u rukometu
13. Klarin, M. (2017). Psihologija dječje igre. Zadar: Sveučilište u Zadru.
14. Korinik, M. (1970). 2000 igara - igre motorike. Zagreb: Zadržna štampa.
15. Marić, I., Lovrić, F. & Franjić, D. (2020). Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje. Hrčak- Portal hrvatskih znanstvenih i stručnih časopisa, 6(2), 105-114
16. Mišigoj-Duraković, M. & sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Znanje d.o.o.

17. Papić, M. i Papić, R. (2012.) Učenje kreativnosti u sportu. Zagreb: Vlastita naklada – Marija i Robert Papić
18. Pejčić, A. (2001). Zdrav duh u zdravu tijelu. Rijeka: Visoka učiteljska škola u Rijeci.
19. Pejčić, A., Trajkovski B. (2018). Što i kako vježbati s djecom u vrtiću i školi. Rijeka: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
20. Rajić, V. i Petrović-Sočo, B. (2015). Dječji doživljaj igre u predškolskoj i ranoj školskoj dobi. Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu, 64(4), 603-620.
21. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Split: Sveučilište u Splitu.
22. Singapore Sports Council (2016). Object control skill for kids
23. Starc, B., Čudina-Obradović, M., Pleša, A., Profaca, B., Letica, M. (2004). Osobine i prihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi. Zagreb: Golden marketing – Tehnička knjiga
24. Šalaj, S. (2013). Rana motorička stimulacija - preduvjet sportske izvrsnosti. 11. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša (str. 66 - 69). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu).
25. Vuori, I. (2004). Tjelesna neaktivnost je uzrok, a tjelesna aktivnost lijek za glavne javno zdravstvene probleme, Kinesiology, 36(2), 123-153
26. Zagorac, I. (2006). Igra kao cjeloživotna aktivnost. Metodički ogledi: časopis za filozofiju odgoja, 13(1), 69-80.
27. Zvonarek, N., & Tomac, Ž. (1999). Mini rukomet. Hrvatski rukometni savez.

## POPIS SLIKA:

Slika 1. Držanje lopte - Antić, T. (2018). Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu s djecom predškolske dobi (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb

Slika 2. Hvatanje lopte - Antić, T. (2018). Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu s djecom predškolske dobi (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb



Slika 3. Dodavanje lopte - Antić, T. (2018). Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu s djecom predškolske dobi (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb

Slika 4. Vođenje lopte - Antić, T. (2018). Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu s djecom predškolske dobi (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb

Slika 5. Šutiranje lopte - Antić, T. (2018). Primjena elemenata tehnike rukometne igre u radu s djecom predškolske dobi (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb

## **Izjava o samostalnoj izradi rada**

Izjavljujem da sam ja, **Karla Katarina Magdić**, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, smjer Rani i predškolski odgoj i obrazovanje, Odsjek u Petrinji samostalno provela aktivnosti istraživanja literature i napisala završni rad na temu **Elementi rukometne igre kod djece predškolske dobi.**

Petrinja, rujan 2023.

---