

Zlatko Belančić  
Nino Marković

## **RUKOMET NA PIJESKU – LJETNA ZABAVA ILI VAŽNA KARIKA U TRENAŽNOM PROCESU RUKOMETAŠA**

### **1. UVOD**

U skupini alternativnih sportova prije desetak godina pojavio se i novi oblik rukometa na neuobičajenoj podlozi – pijesku. Rukomet na pijesku je nastao kao potreba za popunjavanjem (pre)dugačke stanke između dvije natjecateljske sezone te kao želja za približavanjem rukometnim fanovima i rekreativcima u ljetnim mjesecima kada većina provodi godišnje odmore na plažama diljem svijeta. Osnovna ideja rukometa se nije mijenjala, ali su pravila prilagođena podlozi na kojoj se igra i želji da igra bude što atraktivnija i lišena fizičkih kontakata kojima dvoranski rukomet obiluje. Na taj način se dobila varijanta rukometne igre koja posljednjih nekoliko godina bilježi veliko zanimanje širom svijeta pa čak i u zemljama bez rukometne tradicije (Cipar, Lihtenstein, Pakistan, Togo, Gana). Mogućnost doživljavanja rukometa na pijesku kao natjecateljskog tmskog sporta ili kao jednostavnu ljetnu zabavu i rekreaciju čini taj sport zanimljivim za široke mase. Na taj način rukomet na pijesku vrlo brzo evoluirao pa se iz godine u godinu povećava broj turnira i drugih oblika natjecanja u sve više zemalja što je navelo i Europsku rukometnu federaciju da se ozbiljnije pozabavi ovakvim oblikom rukometa. Povećanje sponzorskih interesa i broja gledatelja i sudionika potvrdilo je da rukomet na pijesku ima veliku perspektivu te je bilo nužno organizirati i velika natjecanja na europskoj razini. Dva Europska prvenstva, a naročito drugo u Španjolskoj 2002. godine dokazuju opravdanost takvih razmišljanja i daju novi snažni poticaj razvoju rukometa na pijesku. U Hrvatskoj je prisutan tek godinu dana, ali je već zabilježeno nekoliko velikih događanja koja dokazuju silan trend napretka tako da se ove godine očekuje prava ekspanzija ovog sporta.

### **2. RUKOMET NA PIJESKU, ZABAVA ILI... ?**

Ukoliko volite brzinu, dinamiku, atrakciju, zabavu i želite uživati u modernom, uzbudljivom i višestruko korisnom sportu tada je rukomet na pijesku ono pravo. Povećanim interesom za ovakvim načinom igranja rukometa kod kvalitetnih igrača i učestalim nastupima na ljetnim turnirima dolazi se do zaključka da se od rukometa na pijesku može dobiti i mnogo više od obične ljetne zabave. Odavno su poznate različite metode treniranja sportaša u prirodno otežavajućim uvjetima (voda, duboki snijeg, pijesak), ali razvojem tehnologije treninga pomalo je zaboravljeno korištenje tih prirodnih resursa koji itekako mogu pozitivno djelovati u nekoliko smjerova.

Tijekom 2002. godine u praksi je proveden eksperiment sa skupinom aktivnih rukometaša kvalitetnog natjecateljskog ranga koji su bili uključeni u aktivnosti na pijesku (treninzi u svrhu učenja pravila, odigravanje turnira) kroz cijelo ljetno razdoblje. S početkom sezone dvoranskog rukometa i s prijelazom s pijeska na parket, potvrđena su očekivanja o poboljšanju opće motorike i nekih tehničkih elemenata. Takva praktična iskustva nažalost nemaju znanstvenu potvrdu, ali se njihovom raščlambom može doći do određenih pozitivnih zaključaka o rukometu na pijesku i višestrukoj korisnosti od pješčanih aktivnosti.

### 3. POZITIVNI ASPEKTI RUKOMETA NA PIJESKU

#### ➤ Mentalni aspekt

Uzimajući u obzir činjenicu da je nakon dugačke i naporne sezone dvoranskog rukometa (9-10 mjeseci) igračima neophodno potrebno aktivno regeneracijsko razdoblje, rukomet na pijesku svojim zabavnim i opuštajuće-natjecateljskim karakterom u kojem se teži atrakciji izuzetno pozitivno djeluje na psihu sportaša.

#### ➤ Zdravstveni aspekt

Kretanje po pješčanoj podlozi bez sportske obuće predstavlja određeno osvježanje za koštano-zglobni, vezivni i mišićni sustav donjih ekstremiteta. Propadanje stopala u pijesak uvjetuje pravilniji (prirodniji) raspored i djelovanje sila prilikom izvođenja različitih kretnji što izaziva «buđenje» manjih mišićnih skupina i vezivnih elemenata zglobova stopala, koljena i kukova koji su dugotrajnim treniranjem u sportskoj obući na tvrdoj podlozi (najčešće parketu) dosta zanemareni. Aktivacijom tih grupacija neminovno se dobiva na stabilitetu svih zglobova donjih ekstremiteta i nemjerljivo koristi u prevenciji od ozljeđivanja tih anatomskih regija.

#### ➤ Aspekt fizičke pripreme

Kvalitetnim izborom trenažnih operatera i pravilnim doziranjem opterećenja moguće je učestalim aktivnostima na pijesku (treninzima i utakmicama) podići razinu nekih motoričkih sposobnosti koje su od presudne važnosti u modernom rukometu. Značajna poboljšanja se očituju u području izdržljivosti anaerobnog tipa (brzinska izdržljivost) i eksplozivne snage (brzina, skočnost).

#### ➤ Tehničko-taktički aspekt

Manji prostor za igru, manje igrača, lakša lopta, egzogeni čimbenici (sunce, vjetar) i potpuno drugačija filozofija igre prisiljavaju igrače na oplemenjivanje tehnike baratanja loptom i kretanja bez lopte uz istodobni razvoj kreacije, imaginacije, kombinatorike te kvalitetnije rješavanje situacija u igri 1:1, 2:2, 3:3, 2:1, 3:2, 4:3. Prelazak iz obrane u napad (kontranapad, polukontranapad) i napad na nepostavljenu obranu bit će segmenti igre u kojima će usavršavanje navedenih elemenata doći maksimalno do izražaja.

### 4. ZAKLJUČAK

Rukomet na pijesku bi trebao zauzeti značajnu ulogu u planiranju i programiranju trenažnih procesa rukometaša. Vizualnom analizom igre moguće je uočiti cijeli niz tehnički i fizički zahtjevnih elemenata kojima je kroz programiranu aktivnost nepobitno moguće utjecati na opće psihofizičko stanje sportaša. Mogućnost primjene u postnatjecateljskoj (prijelaznoj) i pripremnoj

etapi godišnjeg ciklusa treninga i nazočnost u svim tipovima kondicijskih programa predstavlja rukomet na pijesku kao višestruko korisnu aktivnost. Ova teoretska postavka nije znanstveno potvrđena, ali praktična iskustva se očituju kroz višu razinu i stabilnost natjecateljskih dostignuća u dvoranskom rukometu što svakako traži uključivanje rukometa na pijesku u standardnu metodologiju trenažnog procesa rukometaša.

## **5. LITERATURA :**

1. D. Milanović : Osnove teorije treninga, Priručnik za sportske trenere
2. D. Milanović, D. Vuleta, Z. Šimenc : Dijagnostika i analiza kondicijske pripremljenosti vrhunskih rukometaša i rukometašica, Zbornik radova (1997)
3. V. Srhoj, N. Rogulj : Utjecaj programiranog trenažnog procesa u pripremnom razdoblju na motoričku efikasnost vrhunskih rukometaša , Zbornik radova X. Ljetne škole pedagoga fizičke kulture, Poreč
4. Internet : [www.europeanhandballfederation.com](http://www.europeanhandballfederation.com)