

*Lidija Lacić*  
*Nataša Miletić*  
*Dario Novak*

## PRIMJENA RAZLIČITIH OBLIKA RADA U OKVIRU RUKOMETNE SEKCIJE ŠKOLSKOG SPORTSKOG KLUBA

### 1. UVOD

Zadaća školskog sportskog kluba je da okuplja učenike svoje škole i omogući svakom pojedincu da se u nju dobrovoljno uključi kako bi zadovoljio svoj povećani interes za bavljenjem sportom (Findak, 2001.). Cilj i zadaća školskog sportskog kluba je da uz opće zadaće koje imaju i svi drugi organizacijski oblici rada ima i svoje specifične zadaće od kojih se izdvajaju sljedeće:

- obuhvatiti što više učenika u što više raznovrsnih programa tjelesnog vježbanja,
- zadovoljiti i one interese učenika u području sporta koje tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture ne mogu ostvariti,
- omogućiti svim učenicima, a osobito talentiranima za neku od sportskih disciplina, da razviju svoje sposobnosti do objektivno mogućih granica,
- uputiti i maksimalno uključiti učenike u organizaciju školskog sportskog kluba i na taj način kod zainteresiranih razviti organizatorske sposobnosti,
- putem organizacije rada sekcija, natjecanja, ljetnih kampova, škola plivanja, škola skijanja, organizacije sportskih priredbi, promidžbenih nastupa i drugih oblika rada upoznati učenike s brojnim mogućnostima rada i istodobno prednostima članstva u školskom sportskom klubu.

Rad u školskom sportskom klubu se odvija putem sekcija. One mogu biti stalne kao što su npr. sportske sekcije rukometa, odbojke, košarke, itd., a mogu djelovati i povremeno, kao npr. škola skijanja, plivanja. Stručni rad u sekcijama vode nastavnici tjelesne i zdravstvene kulture i drugi stručnjaci iz redova školskih nastavnika, roditelja ili sportskih djelatnika u mjestu djelovanja škole. U ovom radu bit će govora o rukometnoj sekciji. Stoga je **cilj ovog rada** prikazati mogućnosti korištenja različitih metodičkih organizacijskih oblika rada u okviru rukometne sekcije u školskom sportskom klubu.

## 2. RASPRAVA

Ciljevi Tjelesne i zdravstvene kulture mogu se ostvarivati na različite načine, a upravo metodičko-organizacijskim oblicima rada pripada značajno mjesto (Neljak, Milanović, 2007.). Učinci rada u Tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi ne ovise samo i jedino o materijalnim uvjetima rada, nego i o spremnosti nastavnika da metodičko-organizacijske oblike rada interpretira i iskoristava na najbolji mogući način. Poznavanje njih i njihove pravilne interpretacije u praksi jako su važni za kvalitetan i učinkovit rad svakog nastavnika (Findak, 1996.).

Standardna podjela metodičkih organizacijskih oblika rada uključuje frontalni, grupni i individualni rad (Findak, 1996.). Jedni oblici rada trebaju stvarati uvjete za prelazak na druge; jednostavniji bi morali prethoditi složenijim oblicima rada, a to zapravo omogućava da se prijelazni oblici jednih metodičkih organizacijskih oblika rada u druge iskoristi za stvaranje takvih novih oblika rada. Koji će se metodičko-organizacijski oblik rada odabrati u pripremi za trening ili kojem će se metodičko-organizacijskom obliku rada dati prednost, ovisi o cilju i zadaćama koje se žele, odnosno trebaju realizirati na određenom treningu. Također trebaju se respektirati i drugi bitni čimbenici o kojima ovisi uspješna priprema i organizacija treninga te njegova realizacija; kao što su dob učenika, broj učenika na treningu, karakter nastavne jedinice, mjesto rada, raspoloživi prostor za vježbanje, broj raspoloživih sprava i pomagala, mikroklimatski uvjeti rada, itd. (Findak, 2001.).

### **Primjeri kombiniranja metodičko-organizacijskih oblika rada u glavnom A dijelu treninga (vježbe s loptom)**

U nastavku će biti prikazane mogućnosti primjene različitih metodičko-organizacijskih oblika rada prigodom usvajanja i usavršavanja pojedinih elemenata rukometne igre. Sukladno tome, u početnom dijelu treninga zadatak je usvajanje i ponavljanje osnovnih tehničkih elemenata. Organizacija treninga provodi se putem jednostavnijih oblika rada kao što su rad u parovima, trojkama i četvorkama, a cilj je povećati intenzitet rada.

U drugom dijelu glavog A dijela treninga provode se razni tehničko-taktički elementi primjenom paralelno izmjeničnog organizacijskog oblika rada. Tako jedan dio učenika usavršava tehničke elemente (a) na jednoj polovici rukometnog igrališta, dok na drugom dijelu igrališta učenici rade tehničko-taktičke elemente (b).

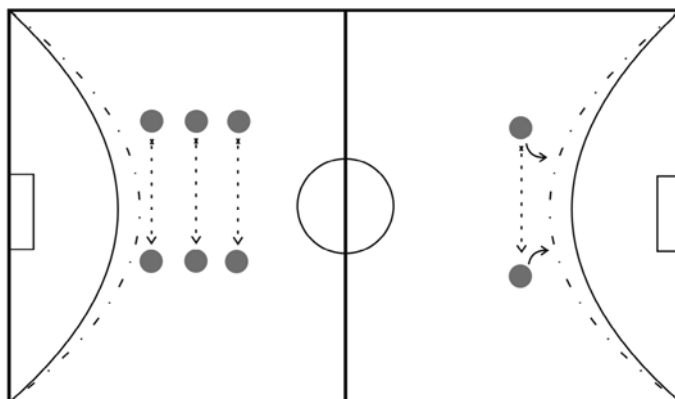
#### **Primjer 1. Individualizirani rad i rad u parovima**

Individualizirani rad: imitacija rukometnog skok šuta i imitacija šuta s poda sa svih pozicija.

Rad u parovima: dodavanje iznad glave, s prsiju, od poda, iza leđa (“šrauba”), iza glave, dodavanje desnom pa lijevom rukom.

Paralelno-izmjenični (rad u parovima):

- (a) dodavanje u skok šutu,
- (b) rukometno zabadanje

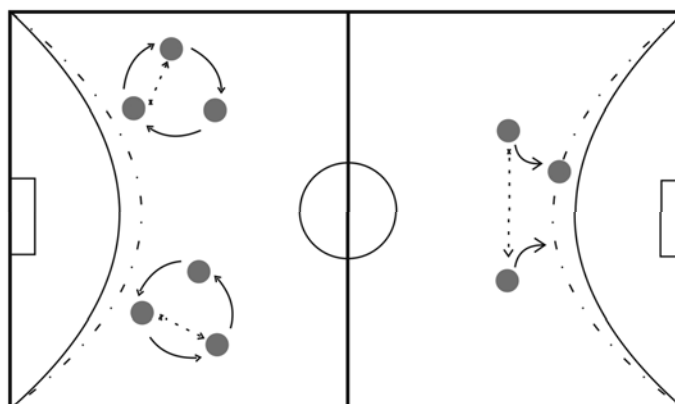


### Primjer 2. Rad u trojkama

Dodavanje s poda s promjenom pravca u trokutu, isto sa skok šutom.

Paralelno-izmjenični rad:

- (a) izmjena mjesta dodavanjem lopte od poda, igrač koji doda loptu trči na mjesto onoga kojemu je dodao, isto samo iz skok šuta,
- (b) rukometno zabadanje s izlaženjem pivota na crtu 9 metara.

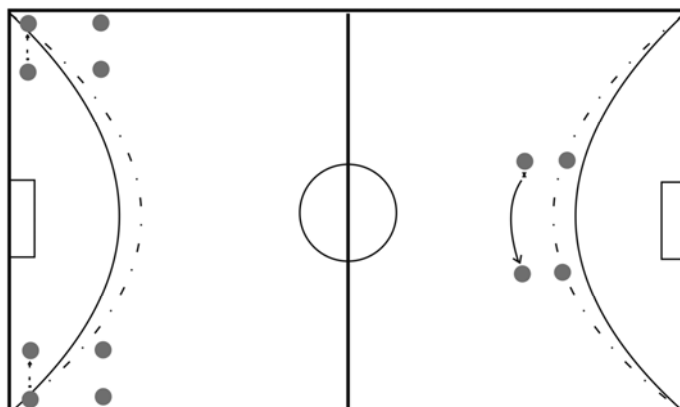


### Primjer 3. rad u četvorkama

Dodavanje s poda i iz skok šuta.

Paralelno-izmjenični rad:

- učenici su postavljeni u kutove kvadrata na svojoj polovici igrališta, dodavanje s poda i iz skok šuta na način da prvo imitiraju šutiranje s poda i odmah podizanje u skok šut, u smjeru i suprotno smjeru kazaljke na satu,
- dva učenika se dodaju i zabadaju prema голу, a druga dvojica se kreću za njima u obrani u rukometnom obrambenom stavu.

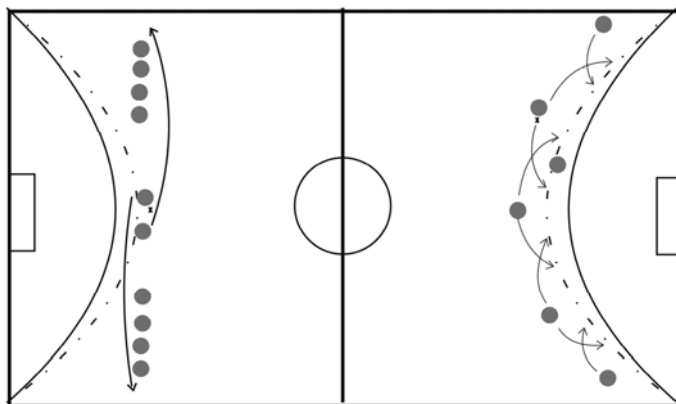


### Primjer 4. Rad u grupama

Dodavanje s poda i iz skok šuta.

Paralelno-izmjenični rad:

- učenici su postavljeni u dvije nasuprotne kolone, učenik iz jedne vodi loptu prema drugoj koloni, dok učenik iz druge trči prema njemu i imitira rukometni obrambeni stav, dodaju loptu sljedećem u koloni i trče na začelje suprotne,
- dodavanje, zabadanje i izmjena mjesta (križanje) vanjskih igrača (lijevi, srednji i desni), te križanje vanjskih igrača sa krilnim pozicijama; igrači u obrani se kreću za loptom.



Ovi primjeri koji su navedeni omogućavaju istodobni rad svih učenika. Navedene vježbe mogu se primjenjivati s učenicima osnovnih, ali i srednjih škola.

### 3. ZAKLJUČAK

Školski sportski klubovi prije svega trebaju zadovoljiti one potrebe, interese i želje učenika koje redovita nastava tjelesne i zdravstvene kulture ne može riješiti (Warburton i sur., 2006.). Omogućavaju učenicima usvajanje i realiziranje velikog broja tehničko-taktičkih elemenata iz različitih sportova, a u ovom slučaju rukometa. Školski sportski klubovi razlikuju se od tzv. klasične nastave tjelesne i zdravstvene kulture u sljedećim primjerima: obuhvaćaju natjecanja, sudjelovanje u sportsko rekreativnim aktivnostima, organiziranje zimskih, ljetnih i proljetnih praznika, društveno-zabavnih priredbi, itd. Oni su iznimno povoljno mjesto za odgojno djelovanje i doprinos u pogledu oblikovanja slobodne, humane i odgovorne ličnosti. Istodobno, ovakve aktivnosti nemaju nikakve veze sa sportskim klubovima, jer u sportskim klubovima u pravilu nastupaju samo darovita i selekcionirana djeca (Badrić, Petračić, Barić, 2008).

### 4. LITERATURA

1. Findak, V., (2001.). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga.
2. Findak, V., (1996.). Metodički organizacijski oblici rada u edukaciji, sportu i rekreaciji. Zagreb: Mentorex.
3. Warburton, D.E.R., Nicol, C.W. i Bredin, S.S.D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. Canadian Medical Association Journal. 174(6), 801-809.

4. Neljak, B., Milanović, D. (2007.). Organizacijski, programski i materijalni uvjeti za redovito tjelesno vježbanje djece i mladeži. U: D. Milanović i I. Jukić, (ur.) Zbornik radova međunarodne konferencije Kondicijska priprema sportaša, 2007., (str. 32-38). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu i Udruga kondicijskih trenera Hrvatske.
5. Badrić, M., Petračić, T., Barić, A. (2008.). Stanje i perspektive školskog sporta u gradu Petrinji. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 2008., (str. 236-242). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
6. Čupić, Rogulj, N., Srhoj, V., Čavala, M. (2008.). Razlike u bazičnim motoričkim sposobnostima između situacijsko – motorički efikasnih i neefikasnih rukometaša kadeta. U: V. Findak (ur.) Zbornik radova 17. ljetne škole kineziologa RH, Poreč, 2008., (str. 112-118). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.