

# Plan i program škole rukometa

---

Sučić, Marko-Ferdo

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:125705>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-28**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



KINEZIOLOŠKI FAKULTET  
SVEUČILIŠTE U SPLITU

Zavod za antropološku kineziologiju, kineziologiju sporta, kineziološku  
edukaciju i metodologiju

**PLAN I PROGRAM ŠKOLE RUKOMETA**

(ZAVRŠNI RAD)

**Student:**  
Marko – Ferdo Sučić

**Mentor:**  
Prof.dr.sc. Nenad Rogulj

Split, 2018.

Zahvala:

*Od srca zahvaljujem svojoj voljenoj obitelji bez koje ovo sportsko obrazovanje ne bi bilo moguće. Posebno dragom ocu Jakovu koji me zarazio ljubavlju prema ovom sportu, sigurnom utočištu majci Natali, jednom dražem bratu i drugom malo manje Antoniu i Domagoju (redosljed imena je po starosti) i prekrasnoj seki Katarini.*

*Posebno hvala mojoj voljenoj Martini bez čije potpore ne bi bilo uspjeha, hvala na svojoj sreći i ljubavi koju mi svakodnevno pruža što daje kompletan smisao mojeg usavršavanja.*

*Na kraju zahvaljujem svim trenerima koji su od moje 8 godine utjecali na moj sportski život, posebno mentor Prof.dr.sc. Nenad Rogulj, treneri Gorki Ljubomir Grgurev i Hrvoje Pekera.*

## Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	3
<b>2. CILJ RADA</b> .....	4
<b>3. OSNOVNI UVJETI I CILJEVI PROGRAMA</b> .....	5
3.1. Ciljane skupine .....	5
3.2. Početna i završna komunikacija sa sportašima .....	5
3.3. Registracija novih članova i ispisnice.....	7
3.4. Standard za izvedbeni plan .....	9
3.5. Operativni ustroj kluba .....	9
3.5.1. Titularne odgovornosti u klubu .....	10
3.6. Zdravstvena skrb .....	12
3.7. Financijska struktura .....	14
<b>4. RAZVOJNI ALATI</b> .....	17
4.1. Liga „4 arene“ .....	17
4.2. Promocija kluba.....	23
4.2.1. Animacijski sat .....	25
4.2.2. Dani otvorenih vrata RK Zagorica.....	28
4.3. Mapiranje i evidencija članstva .....	28
<b>5. SMJERNICE IZVEDBENOG PLANA ZA OSMOGODIŠNJI RAZVOJ SPORTAŠA</b> .....	31
5.1. Jednogodišnji ciklus .....	32
5.2. Makrociklusi i mikrociklusi.....	34
5.3. Pojedinačni treninzi .....	39
5.4. Kontrola treniranosti.....	41
5.4.1. Opis testova.....	42
5.4.2. Svrha testova .....	48
5.5. Turniri.....	49
5.6. Utakmice .....	50
<b>6. SURADNJA</b> .....	52
6.1. Izvori mladih talenata .....	52
6.2. Mreža kretanja sportaša .....	53
6.3. Kontrola troškova i uvjeta .....	54
<b>7. USAVRŠAVANJE</b> .....	55
7.1. Edukativni audit sportaša i roditelja .....	55
7.2. Edukativni audit stručnog kadra .....	56
<b>8. PRAVILNIK PONAŠANJA</b> .....	57
<b>9. ZAKLJUČAK</b> .....	63
<b>10. PRIVITCI</b> .....	64
<b>11. LITERATURA</b> .....	75

## SAŽETAK

Ovaj završni rad čine osnovne smjernice potrebne za pravilno funkcioniranje škole rukometa. Za kvalitetan rad škola rukometa mora imati višegodišnji plan rada prilagođen dobnim kategorijama i njihovim antropološkim karakteristikama, održivu financijsku strukturu, program namijenjen promjenama u društvenim i pojedinačnim ambicijama, kvalitetnu mjerljivost rada i prezentabilnost izvršenog rada. Ovaj rad treba pojednostaviti i prikazati alate koji su dostupni uz trenutne tehnološke alate, ali i ukazati da posao trenera nije isključivo rad sa pojedincem ili grupom. Treneri često zbog teških uvjeta rada tijekom selekcije podobnih sportaša, zbog velike konkurentnosti drugih klubova u malom „bazenu“ sportaša i financijskih limita moraju razumijeti osnove funkcioniranja jedne škole rukometa ili općenito sporta za koji se trener opredijeli. Ovaj rad se temelji na trogodišnjem radu Škole rukometa RK Zagorica iz Zagreba te u velikom dijelu sadržaj predstavlja stvarne smjernice za rad navedene škole rukometa uz ambicije u rastu i razvoju.

**Ključne riječi:** Škola rukometa, višegodišnji plan, financijska struktura, mjerljivost, prezentabilnost, tehnološki alati.

## **ABSTRACT**

This thesis is basic guidelines necessary for the proper functioning of the handball school. For quality work, handball school must have multi-year work schedules tailored to age categories and their anthropological characteristics, a sustainable financial structure, a program geared to changes in social and individual ambitions, high quality work measurability and presentability of completed work. This thesis should simplify and show the tools available with the current technology tools and indicate that the coach job is not exclusively working with an individual or a group. Because of coaches often have difficult working conditions in selecting athletes due to the high competitiveness of other clubs in a small "pool" of athletes and financial limits they must understand the basics of functioning of a handball school or of general sports for which the coach has decide for. This thesis is based on the three-year work of Handball school RK Zagorica from Zagreb, and in most part content presents realistic guidelines for the work of the mentioned handball school with the ambition of growth and development.

**Key words:** handball school, multi-year plan, financial structure, measurability, presentatability, technological tools.

## 1. UVOD

U svakom sustavu potrebno je prvo napraviti podjele na elementarne cjeline i onda djelovati i raditi na pojedinim elementima kako bi cjelokupna izvedba i rad imali kvalitetu. Tako i u ovom radu promatramo školu rukometa kao veliki sustav koji rastavljamo na osnove.

Za ozbiljan rad potreban je i kvalitetan način rada na dugogodišnjoj razini. Sportski rezultati se grade dugi niz godina dok su prvi sportski koraci tijekom maloljetnosti glavni temelj za kvalitetnu strukturu rasta. Pa tako i ovim radom ukazujemo na način pripreme i planiranja višegodišnjih programa, ali i tjednih ili dnevnih trenažnih procesa.

Nerijetka je greška da u sportu stručnjaci i treneri zanemaruju ostatak sustava smatrajući da je fokus na trening i program treninga jedino važan. Da bi trener mogao raditi bolji posao mora razumijeti kakvu politiku pojedini klub ima i kakva je društvena percepcija na području rada.

Stoga ovim radom želimo postići funkcionalni pravilnik rada koji će koristiti Rukometnom klubu Zagorica iz Zagreba u Školi rukometa Zagorica. Gdje će svaki sudionik unutar sustava RK Zagorica znati svoje obveze, način doprinosa te kako rasti i usavršavati svoj rad i na kraju razumijeti liniju odgovornosti unutar sustava.

Veliki dio rada posvećen je financijama koje su u sportu nužnost za održivost.

## **2. CILJ RADA**

Cilj rada je prikazati probleme koji nastaju i načine rješavanja kod formiranja nove sportsko-školske grupe, odnosno, ovaj rad treba služiti kao priručnik za pravilno funkcioniranje škole rukometa.

U radu će biti prikazan točan način komuniciranja uz popratne obrasce potrebne za naknadnu kvalitetnu analizu programa kroz duže radne cikluse. Konkretni plan i program škole rukometa za sportaše koji sa 8 godina počnu pohađati školu rukometa do njihove rukometne adolescencije.

Ovaj plan i program treba biti funkcionalan za Školu rukometa RK Zagorica, stoga obuhvaća i financijsku strukturu, zdravstvenu skrb sportaša, edukaciju i usavršavanje stručnog kadra, pravilnik ponašanja za sportaše i roditelje te viziju budućnosti prema kojoj navedeni klub ide.



### **3. OSNOVNI UVJETI I CILJEVI PROGRAMA**

Škola rukometa funkcionira kroz vremenske, materijalne i selekcijske uvjete. Uz izgradnju početnih uvjeta rada i ciljeva možemo prilagoditi izvedbeni plan ovisno o utjecaju pojedinog faktora na kvalitetu rada. Stoga u ovom dijelu rada prepoznajemo kategorije sa kojim dobnim kategorijama radimo, kako započinjemo komunikaciju, u kojim vremenskim okvirima, odgovornost i materijalni uvjeti, financijska struktura i zdravstvena skrb.

#### **3.1. Ciljane skupine**

Ovaj plan i program predviđa rad sa dobnim kategorijama između 8 i 16 godina. Najmlađe dobne skupine predstavljaju početnike te se može dogoditi odstupanje i sa mlađim sportašima od 8 godina, ali isključivo polaznici osnovne škole. Sportaši koji su na izlazu iz škole rukometa prelaze u juniorsku dob i njihov razvoj preuzimaju seniorski treneri gdje sa stečenim znanjem predstavljaju tehničko-taktički spremne sportaše.

Sada RK Zagoricu čine dvije dobne kategorije u muškim selekcijama 2004. i 2006. godišta. Starije dobne kategorije su raspuštene zbog manjka zainteresiranosti. Klub svoj razvoj gradi prema mlađim generacijama i prvenstveni cilj je omasovljenje 2008. godišta i stvaranje ženske ekipe u 2006. i 2008. natjecateljskoj skupini.

Unutar određenih dobnih kategorija potrebno je težiti sportašima koji prikazuju kvalitetnije psihofizičke sposobnosti potrebne za ovaj sport.

#### **3.2. Početna i završna komunikacija sa sportašima**

U praksi se često pojavljuje problem nekvalitetne komunikacije sa novim članovima, ali i članovima koji odustaju od nastavka rada u klubu. Problem nastaje kada novi članovi nemaju kvalitetne upute kako se što brže prilagoditi sustavu funkcioniranja što nerijetko zna rezultirati nezadovoljstvom i prestankom treniranja. U drugu ruku potrebno je razgovarati sa članovima koji odustaju od kluba kako bi se iz njihovog nezadovoljstva izgradila kvalitetnija komunikacija za buduće članove, ali i uvid u eventualne nedostatke. Ignoriranje potrebe za čvrstom komunikacijom može rezultirati lošom glasom u društvu,

odnosno negativnoj reklami, ali i gubitkom člana koji je odustao iz čistog nesporazuma. Primjer nesporazuma je sportaš koji je odustao od rukometa jer je mislio da nije dovoljno dobar, ali upravo suprotno. Predstavlja jednog od perspektivnijih igrača te je zbog svog skromnog karaktera odlučio odustati. Nasreću, danas je i dalje aktivan i kvalitetan rukometaš.

Tijekom treniranja potrebno je sa komunikacijom stvoriti dobar odnos povjerenja i sigurnosti između roditelja i trenera. To je jedino moguće ukoliko trener odmah po izostanku djeteta sa treninga javi roditeljima za izostanak. Prvi puta porukom, a treći izostanak pozivom. Zbog takvog načina komunikacije roditelj zna da u slučaju da se dogodi nekakva neželjena situacija u periodu odlaska na trening dolazi poruka sa upozorenjem.

Oblici početne komunikacije (Privitak 1), prikupljanja osnovnih informacija (Privitak 2), pristupnica Hrvatskog rukometnog saveza (Privitci 3 i 4), domovnica, izjave o odgovornosti za provedbu treninga (Privitak 5) i izjava o upotrebi slika ili videosnimaka (Privitak 6) trebaju se u što kraćem roku od dolaska novog člana upotpuniti u osobni karton sportaša. Poželjno je roditeljima u ruke predati navedene informacije i izbjegavati da sportaši nose iste. Rok prikupljanja podataka je unutar 10 radnih dana od trenutka dolaska na prvi trening.

Potrebno je i objasniti da se slike i videosnimke koriste u svrhu praćenja razvoja sportaša i edukacije samih sportaša, a ne samo u svrhu marketinga. Osim uobičajenih roditeljskih sastanka koji se drže dva puta godišnje, sa svakom skupinom potrebno je nekad i komunicirati u pismenom obliku sa cijelom grupom (Privitak 7). Roditeljski sastanci se trebaju održati 2-3 tjedna nakon početka školske godine sa prezentacijom ciljeva i načina rada te na samom završetku godine za upute oko ljetnih praznika ili priprema za prethodno najavljene turnire. Pretjerivanje sa formalnim sastancima može biti kontra produktivno i izazvati otpor na dolazak po informacije koje roditelji odluče prikupiti od drugih roditelja koji su bili na sastanku. Takva komunikacija rezultira „pokvarenim telefonom“ i nedostatkom odgovora na eventualne upite.

Nakon prvog mjeseca treniranja novim članovima se daju pismene upute u koverti o načinu plaćanja članarine za klub (Privitak 8), potom igrači te smjernice trebaju predati roditeljima po dolasku kući uz povratnu potvrdu da su zaprimili obavijest.

### 3.3. Registracija novih članova i ispisnice

Nove kandidate za registraciju u klub dijelimo na prvi put registrirane i već registrirane članove. Prvi put registrirani su oni koji do sada nikada nisu bili registrirani ni u jednome klubu, dok su već registrirani oni koji prelaze iz jednog kluba u drugi klub.

Za prve registracije, uz popunjenu pristupnicu za tekuću sezonu koja traje do 6. mjeseca u godini i domovnicu, prije registracije novi član mora obaviti liječnički pregled i napraviti digitalnu sliku preimenovanu u ime i prezime sportaša veličine 100x130 piksela do 50Kb (RSZŽ, 2017). Liječnički pregled obavlja specijalizirana sportska ordinacija ili doktor opće medicine koji prethodno pripremljene potvrde od kluba (Slika 2) ovjerava potpisom i žigom. Podatci u potvrdi se prethodno pripremaju kompjutorski te ispisuju i režu tako da dvije potvrde stanu u jedan A4 papir.

Fotografija sportaša se radi pomoću mobitela tako da se obuhvati gornji dio tijela odnosno prsa, ramena i glava sa bijelom pozadinom kako je prikazano na slici 1.



*Slika 1. Prikaz obrisa potrebnog tijekom slikanja za registraciju sportaša (Izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)*

Prethodno registrirani sportaši, odnosno, sportaši koji prelaze iz jednog u drugi klub trebaju zadovoljiti dokumentaciju koja sadrži pristupnicu, sliku, liječničku potvrdu i brisovnicu. Za brisovnicu je potrebna kopija ispisnice (Privitak 9) koju izdaje klub u kojem je trenutno igrač registriran. Ispisnica se šalje rukometnom savezu kojem pripada klub nakon čega savez izdaje brisovnicu (Npr. MRK Dugo Selo izdaje ispisnicu, navedeni klub pripada Rukometnom savezu zagrebačke županije kojem se šalje ispisnica u svrhu izdavanje brisovnice). Svi navedeni dokumenti se predaju u savez kojem klub pripada, to je u ovom slučaju Zagrebački rukometni savez, uz prethodno ovjerenu pristupnicu od strane statutarnog predstavnika kluba (u ovom slučaju predsjednik, dopredsjednik, direktor i tajnik kluba).

Pri ispunjavanju već registriranih igrača i obnavljanja registracija potrebno je na liječničkom pregledu dopisati i registracijski broj igrača, kako je prikazano na Slici 2. Službene osobe i treneri prolaze kroz identične registracijske procese, ali ne moraju imati liječničku potvrdu. Treneri moraju zadovoljiti propisane uvijete za stjecanje licence da bi mogli biti registrirani u klubu.

The image shows a medical certificate titled "POTVRDA O LIJEČNIČKOM PREGLEDU". It is issued by the "Specijalistička ordinacija opće medicine - Zdenka Orlović" located at Matice Hrvatske 5, 10 410 VELIKA GORICA. The certificate is for player "Pero Perić, 02.02.2000." and states that he has undergone a medical examination and is fit for training and matches. The date of the examination is "U Zagrebu, 06.02.2018." The certificate is signed by "Dr. Zdenka Orlović, Specijalist opće medicine" and includes a red stamp with the text "Žig i potpis doktora". The registration number "44567" is also visible in a red box. The club information "Rukometni klub Zagorica, Cetinska 14, 10 000 ZAGREB" is printed in the top left corner.

Slika 2. Liječnička potvrda za produljenje registracije (Izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)

### 3.4. Standard za izvedbeni plan

Sportsku pismenost, u ovom slučaju rukometnu sportsku pismenost, škola rukometa treba garantirati kroz minimalno trogodišnje aktivno članstvo u klubu. Za ostvarivanje određenih standarda moraju biti i zadovoljeni minimalni broj treninga i utakmica u pojedinoj sezoni. Od mogućih 120 sati treninga u svakoj grupi član kluba mora zadovoljiti 70% odnosno 84 sata treninga da se može smatrati pozitivnom sezonom za pojedinca. Ukoliko pojedinac ne zadovolji kvotu potrebno je napraviti dodatan rad po izvedbenom planu u istoimenoj temi rada.

Treninzi traju po 1 sat, 3 puta tjedno. Idealni uvjeti su u terminu od 19:30-20:30 ponedjeljkom, srijedom i petkom, dok je subota predviđena za utakmicu Hrvatske rukometne lige u kojoj se grupa natječe.

Početak rada je početak školske godine odnosno početak 9. mjeseca i treninzi traju do kraja 6. mjeseca dok ima dovoljan broj zainteresiranih. Pauze su za zimske i uskršnje praznike. Srpanj i kolovoz su otvoreni za ljetnu školu rukometa za sve zainteresirane.

### 3.5. Operativni ustroj kluba

Svi djelatnici u klubu moraju znati svoju odgovornost u klubu (Slika 3) i što ta odgovornost konkretno znači. Odnosno, struktura prikazuje piramidu odgovornosti, nadzora i redosljed rješavanja problematike.

Pod odgovornostima podrazumijevamo titule, nadzor u kojem viši red promatra rad nižeg reda. Niži red prijavljuje postepeno višem redu nepravilnosti koje ne mogu riješiti ili su uočeni problemi tijekom rada.

Škola rukometa je usko povezana sa radom glavnog trenera i seniorske momčadi te stoga mora postojati određena simbioza između ta dva zasebna, ali i povezana dijela kluba.

Klub mora imati hijerarhiju, ali svi ljudi u organizaciji moraju sudjelovati u svim navedenim strukturama. Ideje i kvalitetni prijedlozi su sastavni dio rada sa ljudskim resursima, ali mora postojati raspored odgovornosti tako da se može uočiti problem krutosti sustava rada ili manjka sposobnosti kod pojedinog djelatnika za određene odgovornosti koju su mu povjerene. Svi unutar stručnog kadra trebaju stvarati dodatnu vrijednost u svom radnom krugu. Kvalitetan klub čini grupa stručnjaka, jedan čovjek ne

može sam kvalitetno voditi klub. U klupskom radu sudjeluju i vanjski partneri, u slučaju RK Zagorice najistaknutiji je sportski direktor kluba. Vanjski suradnici se ne bave trenutnom operativom, ali svojim znanjem, vizijom i entuzijazmom povremeno potpomažu klub i usmjeravaju ga višem sportskom cilju koji rezultira i kvalitetnijim sportskim uspjehom.

### 3.5.1. Titularne odgovornosti u klubu

-Predsjednik kluba:

Predstavljanje kluba u sportskom društvu, klupska politika i zadnja linija korekcije u trenucima neodlučnosti, sve dodatne vrijednosti koje pomažu klubu u globalnoj politici, ekonomiji i rastu kluba.

-Voditelj struke:

Nadzor, realizacija plana i programa rada škole rukometa.

-Voditelj škole:

Organizacija termina, analiza iskorištenosti dvorana, odnosi kluba sa školom (ravnatelj i profesori Tjelesne i zdravstvene kulture), okvirno sudjelovanje u školskom rukometu. Sve ove odgovornosti se vrše uz politički smjer i cilj kluba donesen od voditelja struke i predsjednika kluba.

-Voditelj generacije:

Stvaranje generacijske izvrsnosti, kohezije, uigranosti i selekcija sportske izvrsnosti. Kontrola trenažnih procesa i napretka. Animacija, promatranje, pronalazak i uvrštavanje talentiranih pojedinaca u redove RK Zagorice (kroz školska natjecanja, liga 4 arene, područje rada), organizacija potrepština za utakmice, ekonomski efikasna organizacija prijevoza, prikupljanje zapisnika, evidencija i dijagnostika polaznika (osobni karton). Stvaranje kvalitetnog odnosa između djece i kluba te roditelja i kluba. Evidencija o članarinama, animacija članstva na domaće utakmice seniorske momčadi.

-Glavni trener:

Implementacija taktičkih smjernica u sve generacije, vodstvo seniorske momčadi, organizacija putovanja na seniorske utakmice.

-Pomoćni trener:

Izvršavanje uputa glavnog trenera, prvenstveno putna organizacija i kontrola provedbe taktičkih smjernica za mlađe dobne kategorije.

-Tehnička podrška:

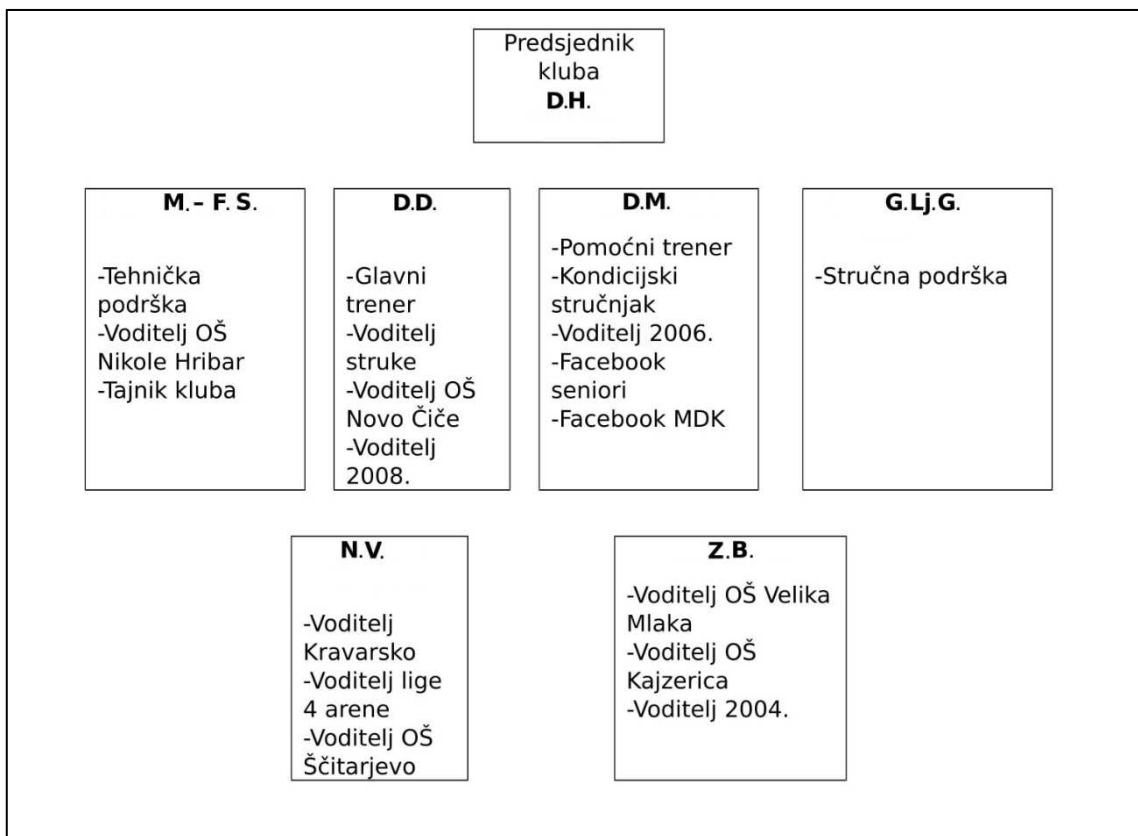
Ostvarivanje materijalnih uvjeta za realizaciju navedenih zadaća.

-Facebook, komunikacija sa ciljanim grupama:

Najava utakmica, objava rezultata i objava promotivnih klupskih materijala.

-Stručna podrška:

Evaluacija rada, korekcija nepravilnosti u radu, stručno savjetodavno tijelo kluba.



Slika 3. Organizacijska struktura RK Zagorice za sezonu 2017./2018. (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)

### 3.6. Zdravstvena skrb

Dobra organizacija zdravstvene zaštite je preduvjet za sportski uspjeh. Osim prethodno spomenutih zdravstvenih pregleda u sklopu pravilnika HRS-a (1 pregled za tekućih 6 mjeseci) potrebno je obavljati kontrolu i preventivne mjere od nastanka ozljeda ili sindroma prenaprezanja. Klub mora imati zdravstvenog djelatnika odnosno klupskog liječnika koji obavlja preglede i odrađuje dežurstva na domaćim utakmicama, ali isto tako treba raditi na usmjeravanju potencijalnih sportaša u fizioterapijsko obrazovanje. Takvi sportaši onda mogu u klubu obavljati osnovne fizikalne terapije i opomene u slučaju krivog opterećenja i načina rada. Ovakvi fizioterapeuti su realni u sustavu koji ima skromne financije. U idealnim uvjetima klub angažira profesionalnog fizioterapeuta koji isključivo obavlja tu funkciju kao puno radno vrijeme u klubu. Uz sindrom pretreniranosti puno češća pojava je sindrom prenaprezanja u kojem imamo unutarnje i vanjske čimbenike zbog kojih i postoji potreba za zdravstvenim stručnjakom. Unutarnji se najčešće javljaju tijekom puberteta, odnosno perioda ubrzanog rasta, ali i zbog anatomske i fiziološke odstupanja, mišićno-tetivne neravnoteže i fizioloških/metaboličkih poremećaja. Oni na koje možemo direktno utjecati su pogreške u treniranju (izvedbi zadataka, neadekvatna opterećenost,...) i neprimjerena podloga i obuča.

Klub mora voditi evidenciju rasta i razvoja u obliku osnovnih mjerenja mase, visine, raspona udova, kožnog nabora te utvrditi indeks tjelesne mase ( $\text{masa}/\text{visina}^2$ ), indeks za procjenu tipa pretilosti, postotak tjelesne masti pomoću kožnih nabora. Svi podatci se prilažu uz sportašev osobni karton.

Svi treneri moraju poznavati osnove prve pomoći. Ukoliko trener nije u sklopu vozačke dozvole položio prvu pomoć potrebno je dodatno upoznavanje sa problematikom i rješavanje relevantnog online ispita prve pomoći (Slika 4) ili ispita sastavljenog uz pomoć zdravstvenog djelatnika. Riješeni ispit se stavlja u karton trenera.



**Život unesrećenog najviše ugrožava;**

- Udarac u glavu tupim predmetom;
- Prestanak disanja, besvjesno stanje i jako krvarenje;
- Opekotine.

---

**Sigurni znaci smrti su:**

- Prestanak disanja;
- Mrtvačke pjege, mačije oko, hlađenje i kočenje.
- Plave usne;

**Testovi prve pomoći**

---

← Simuliraj prvu pomoć

# Položio

**Rezultati**

<b>10 / 10</b>	<b>10 / 10</b>	<b>100.00%</b>
osvojeno bodova	broj točnih odgovora	uspješnost

*Slika 4. Primjeri pitanja sa konačnim rezultatom. (izvor: <http://www.polozivozacki.ba/testovi-prve-pomoci/>, 21.03.2018.)*

### 3.7. Financijska struktura

Klub svoje financije crpi iz članarina, gradskih financija i donacija. Na sva tri dijela je potrebno redovno djelovati i usavršavati ih. Članarine i gradska potpora su stabilne financije koje se u dobrom sustavu jednostavno održavaju i nadograđuju, no ukoliko nema sustavnosti i ovaj dio prihoda može stvarati manjak od potencijalnih prihoda.

Prije početka svake godine potrebno je napraviti projekciju svih troškova. Konkretno troškova dvorana, trenera (minimum nevezan za broj polaznika), klupskog liječnika, kotizacije i registracije, turnira, opreme s očekivanim prihodima i predviđenim rastom odnosno padom prihoda. Nakon projekcije slijedi izrada plana sa rezovima ukoliko su potrebni. Ovu projekciju izrađuje voditelj škole rukometa koju predaje na uvid upravi kluba koja potvrđuje navedeni financijski plan i program ili potražuje određene rezove prije završnog prihvaćanja.

Najveća financijska potpora su sredstva Grada Zagreba pa se i sama priprema za natječaj odvija tijekom cijele godine. Natječaj za godišnja sredstva se održava početkom prosinca te je potrebno pravovremeno pripremiti dokumentaciju sa zahtjevima za sufinanciranje prema Sportskom savezu Grada Zagreba (SSGZ, 2018.). Objava rezultata je početkom godine, u siječnju ili veljači. Tijekom popunjavanja dokumentacije potrebno je napomenuti sve troškove vezane uz dvorane, troškove utakmica, putne troškove te troškove nabave i održavanja opreme.

Članarine su definirane troškovima rada, dvorane i natjecanja pa se mogu i dogoditi odstupanja od standardne cijene zbog manjka termina, izostanka natjecateljskog dijela ili sličnih anomalija. Naplata članarine započinje od 9. mjeseca, članarina se uplaćuje 10 dana po završetku mjeseca. Od naplate članarine su izuzeti svi koji imaju dopuštenje kluba za izuzeće zbog raznih ekonomskih prilika, u slučaju povrede na treningu ili utakmici što rezultira duljim izostankom sa natjecateljskog dijela te bolesti koje traju duže od 45 dana. Stanje uplata članarina se evidentira 3 dana nakon zadnjeg roka uplate. Stanje uplata računovodstvo predaje voditelju škole koji preusmjerava evidenciju na sve trenere. Iznos članarina mora pokriti troškove treninga, utakmica, natjecanja i slično dok ostatak sredstava predstavlja klupski promet od kojeg 10% pripada klubu, a ostatak treneru.

Evidencija članarina (Slika 5) vodi se putem Excel tablice zbog mogućnosti povezivanja podataka po relevantnim filterima. Treneri informaciju o uplatama zaprimaju u obliku pdf formata. Svi podatci su dio poslovne tajne kluba te se kao takvi ne smiju koristiti u nikakve druge svrhe osim evidencije uplata unutar kluba.

**Popis mjeseci**  
**Iznos uplate**  
 Podatci o članovima sa mogućnošću filtriranja po godištima  
 Mjesečni prihodi, ukupna sredstva i datum osvjježavanja evidencije  
 Legenda za pojašnjenje grupacije putem boja  
 Interaktivni podatci za projekciju financija škole rukometa

Prezime	Ime	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	1	2	3	4	5	6	Ukupno
1 A	A	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	1200
2 BB	BB	200	100	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	2400
3 CC	CC	2007	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	750
4 D.D.	D.D.	2008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5 EE	EE	2008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6 FF	FF	2008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7 FF	FF	2010	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	750
8 FF	FF	2006	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9 FF	FF	2008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10 JJ	JJ	2008	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	750
11 LL	LL	2010	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12 KK	KK	2008	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13 MM	MM	2007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mjesečno	Ukupno	400	750	1150	1150	1150	950	900	0	0	0	0	0	0	0	6050
Stanje sa:		28.03														

Članarine	Neto x 8	Penali	Ukupno
2000	xx 000,00 kn	0,00 kn	xx 000,00 kn
2002/2003	xx 000,00 kn	-500,00 kn	xx 000,00 kn
2004/2005	xx 000,00 kn	0,00 kn	xx 000,00 kn
2006/2007	xx 000,00 kn	0,00 kn	xx 000,00 kn
2008/2009	xx 000,00 kn	-1.200,00 kn	xx 000,00 kn

Dvorane	8 mjeseci
Hribar (1 x tjedno)	1.600,00 kn
Milaka (3 x tjedno)	4.800,00 kn
Čiće (3 x tjedno)	4.800,00 kn
Bakarčić (2 x tjedno)	19.200,00 kn
Kravarsko (2 x tjedno)	3.200,00 kn

Rashod	Prihod	Trenutno Prihod/Rashod	Projekcija Prihod	Projekcija Prihod/Rashod
74.300,00 kn	0,00 kn	-74.300,00 kn	26.400,00 kn	-47.900,00 kn

Slika 5. Isječak iz evidencije članarina RK Zagorica. (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2017.)

Završni oblik financiranja je putem donacija. Donacije su dinamične i direktan su prikaz kvalitetnog rada uprave kluba. Da bi se privukle donacije treba shvaćati prilike koje se stvaraju na tržištu. Jedno od osnovnih pravila je da sve firme na kraju financijske godine koja traje do kraja veljače imaju eventualna sredstva koja su raspoloživa. Otvoren prostor za prikupljanje donacija je izbor poduzeća da svoja sredstva knjigovodstveno provodi u obliku dobiti ili donacija. Porez na dobit je 12% za sve firme koje imaju ostvareni prihod do 3.000.000 kuna, a za sve iznad toga 18% na prijavljenu dobit. Dakle firmi je isplativije biti sponzor ukoliko se nalazi u ostvarenom prihodu od 3.000.000,00 kuna do 3.180.000,00 kuna te donirati višak nego plaćati porez. Idealan period za prikupljanje donacija je od prosinca do veljače. Za svaku donaciju potrebno je napraviti ugovor o jednokratnoj donaciji ili određeni period donacija uz obavezni članak koji opisuje kako će se donirana sredstva potrošiti, zbog čega je klub dužan na upit donatora priložiti račune koji dokazuju da je donacija upotrijebljena za navedenu svrhu. Nakon svake donacije slijedi pismena zahvala (Slika 6) sa ovjerom klupske uprave te po potrebi mala statua sa zahvalom. U rukometnom klubu Zagorica realni prihodi donacija u ovom trenutku su po 2.000 kuna godišnje na svim područjima rada unutar škole rukometa što čini iznos od 10.000,00 kuna godišnje. Uz zahvalnicu donatorima stoji na raspolaganju reklamiranje

na klupskim stranicama i dresovima seniorske momčadi te ovisno o visini sredstava i uz pristanak donatora klub stavlja adekvatnu reklamu donatora. Minimalna donacija za reklamu na dresu je u iznosu od 3.000 kuna što predstavlja iznos za organizaciju jedne domaće utakmice seniora.



Slika 6. Zahvalnica za donaciju RK Zagorica. (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2017.)

## 4. RAZVOJNI ALATI

Razvojni alati su sva pomagala u organizaciji i animaciji škole rukometa pomoću kojih povećavamo kvalitetu i praćenje rada kluba. U razvojne alate ubrajamo i razne promotivne programe poput animacijskih treninga, interne lige, Google Maps obilježavanje, letci i slično.

### 4.1. Liga „4 arene“

Najvažniji oblik u razvoju i rastu kluba je interna liga koja svojim djelovanjem uključuje zajednicu u kojoj RK Zagorica radi. Kompletni dokument funkcioniranja lige dodatno pojašnjava svrhu i način provođenja lige.

Rukometna liga 4 arene je liga sa svrhom:

1. Povećanja broja utakmica u kojoj će polaznici Rukometne škole Zagorica ostvariti dodatno iskustvo u utakmicama koje će biti sportski intenzivnije te tako i povećati borbenost koja u ovom trenutku nestane nakon 15-20 minuta igre.
2. Povećanja baze igrača u svim dobnim skupinama osiguravajući tako veći izbor selekcije za nacionalno natjecanje. Taj broj mora rasti s obzirom da će motiv osvajanja lige poticati igrače pojedinih momčadi da ostvare što bolji rezultat uz privlačenje novih potencijala.
3. Izgradnja veće klupske sustavnosti i povezanosti raširenih lokacija rada. Roditelji i djeca moraju razumjeti da cijelo područje rada čini isti klub.
4. Pružiti uvjete mlađim uzrastima da se formiraju u trenere, sudce te zapisničare u utakmicama koje neće imati organizacijsku krutost kao što je to trenutno u nacionalnim natjecanjima.
5. Dugoročno liga bi trebala funkcionirati kao put napretka za igrače koji trenutno ne zadovoljavaju uvjete za udarnu postavu u generaciji.
6. Svi ciljevi koji su u skladu stručnog odgoja i psiho-fizičkog razvoja djece unutar RK Zagorice.

### Pravila lige:

- Utakmice se igraju u četiri škole sa područja Zagreba i Velike Gorice od kuda i dolazi naziv lige. Svaka dvorana ima specifična pravila zbog limita dimenzija te sa ciljem da igrači Zagorice prilagođenim pravilima vježbaju određene rukometne taktike i tehnike.
- Utakmice traju  $2 \times 10$  minuta.
- U ligi sudjeluju četiri momčadi Zagorice: Velika Gorica, Veliko Polje / Velika Mlaka, Novo Čiče i Zagreb, svi sa 3 ekipe sa 3 generacije u paru. Svake godine generacije se spuštaju za jednu godinu generacijske podjele. Ovako omogućujemo neparnom godištu koji se često nalazi u podređenoj poziciji da budu dominantniji na terenu, ali isto tako da dominantnija godišta dođu u kontakt sa fizički jačom generacijom. Npr. 2017. smo imali 2002./2003. , 2004./2005., 2006. i mlađi pa u 2018. onda spuštamo na 2003./2004., 2005./2006., 2007. i mlađi dok 2002. priključujemo juniorima u većem intenzitetu. Pripadnost određenoj momčadi se određuje prije početka nove sezone te se ista informacija prosljeđuje roditeljima i sportašima.
- Za mogućnost igranja potrebno je biti igrač RK Zagorice ili učenik iz ciljanih škola.
- Raspored natjecanja se odvija u organizaciji klupskih trenera, termini utakmica se prilagođavaju natjecanjima i u pravilu se odvijaju u terminima treninga.
- Generacija domaćina arene igra sa svim ostalim predstavnicima drugih momčadi te generacije isti dan ukoliko je moguće tako da se natjera domaću ekipu zbog većeg broja utakmica da privuče nove članove te da se omogući dovoljno prostora za sve prisutne.
- Ukupan broj utakmica je 9 po dvorani odnosno 36 utakmica na 12 sati termina.

- Bodovi:
  1. Bodovi od utakmica se zbrajaju unutar momčadi te zajednički zbroj čini ukupan broj bodova momčadi na kraju lige. Sustav bodovanja pojedine utakmice je identičan pravilnika EHF-a.
  2. Bodovi se ostvaruju rezultatima na kondicijskim pripremama tijekom ljeta i zime s testovima kontrole treniranosti. Jedan bod za svaki test osim ATT i ATV testa. Bod ide ekipi koja ima najbolji zbroj od 3 najbolja izvođača po generaciji unutar momčadi. Najbolji zbroj osvaja bod u navedenom testu.
  3. Na kraju sezone će biti organiziran ispit znanja iz 3 polja: povijesti Hrvatskog rukometa (1 bod), pravila rukometa (1 bod), svjetski rukomet (1 bod), RK Zagorica (3 boda). Natuknice o odgovorima momčadi će dobiti na nacionalnim natjecanjima preko trenera. Pitanja sa ponuđenim odgovorima sastavljaju treneri, svaki za svako polje 3 pitanja. Pitanja se arhiviraju u klupsku arhivu za buduće potrebe.
  4. Ukupan maksimalan broj bodova je 85 - utakmice 64, kondicija 18 ( ljeta i zima ), znanje 6.
  5. Negativni bodovi mogu biti pridodani kao disciplinska mjera u slučaju neadekvatnog ponašanja i kršenja pravilnika ponašanja.

Tablica 1. Tablica lige

Arene → Momčadi ↓	Velika Gorica	Veliko Polje Velika Mlaka	Zagreb	Novo Čiče	Bodovi utakmica	Kondicija ljetno	Kondicija zimno	Znanje	Ukupni bodovi
Velika Gorica 2003 2005 2007	≠								
VP / VM 2003 2005 2007		≠							
Zagreb 2003 2005 2007			≠						
Novo Čiče 2003 2005 2007				≠					

- Sustav natjecanja je po pravilima EHF-a uz dodana pravila navedena po svakoj areni:
  1. Dvorana OŠ Hribar je dvorana koja je skraćena dužinom i širinom stoga dolazi do problema širine igre. Uz pravilo zabrane vođenja lopte i zabrane bacanja golmana lopte preko centra dolazi se do igre u kojoj je potrebno kretanje bez lopte da bi se otvorio prostor za pogotkom. Igra se 6 + 1.
  2. Dvorana OŠ Mlaka ne zadovoljava prvenstveno svojom širinom pa se stoga toj dvorani pravila prilagođavaju broju igrača 4+1 po ekipi, gol sa pozicije pivota se vrednuje 2 gola. Cilj je natjerati igrače da uvježbavaju igru 2 na 2 sa pivotom.
  3. Dvorana OŠ Novo Čiče je skraćena dužinom 10 metara ali odgovara širinom. Gol može jedino biti postignut ako je golman ekipe koja je u napadu na protivničkoj polovici, te gol krila vrijedi 2. Cilj je natjerati momčadi da probaju igru sa golmanom igračem te da rade na prebrojavanju i igri sa krila. Igra se 6 + 1.
  4. Dvorana OŠ Kajzerica jedina je dvorana rukometnih dimenzija te se u toj dvorani igra klasični rukomet.



Vodstvo lige:

Vodstvo lige su voditelji škola, ali nakon stabilizacije organizacije trenerski posao bi preuzeo kapetan najstarije selekcije iz određene momčadi, a sadašnji treneri bi vršili ulogu nadzornika na turnirima.

Suci lige: Juniori koji su godinu ili dvije stariji od najstarije natjecateljske grupe.

Tehničari i zapisničari: Domaćini koji u tom trenutku nisu predviđeni za igranje utakmice.

Brendiranje:

Izgradnja brenda lige 4 arene vršiti će se kroz alate koji su pristupačni ciljanoj populaciji kroz Facebook stranicu RK Zagorice, oglasne ploče u školama u kojima radimo, prijenosni pehar sa vitrinom za izlaganje kod aktivnog osvajača, letci, plakati i grupni razgovori putem aplikacija poput Vibera i Whatsuppa.

Redoslijed utakmica:

Prve utakmice je potrebno odigrati u OŠ Mlaka zbog manjeg zahtjeva potrebnih igrača po ekipi i ta arena predstavlja najpogodniji uvod u sezonu i privlačenje novih članova. Nakon Mlake slijedi utakmica na području koje je imalo najslabiji odaziv i tako redom do kraja.

Potencijalni termini utakmica i način realizacije:

Termini za navedeni projekt nisu ovisni o krutom rasporedu, već mogu biti prilagodljivi kada smo u mogućnosti uskladiti obveze nacionalnog prvenstva sa ligom.

OŠ Hribar nedjeljom.

Velika Mlaka vikendom, postoji opcija najma dodatnog termina po našim potrebama te mogućnost srijede kao dodatnog izbora gdje godišta koja neće imati utakmicu treniraju u dvorani Srednje strukovne škole dok ostatak igra u OŠ Mlaka.

Novo Čiče, imamo apsolutnu slobodu najma vikendom i termin utorkom od 21:00-22:30 je na raspolaganju.

Zagreb termin srijedom od 16:00-17:00 je idealan ukoliko se momčadi mogu kompletirati dok ostatak ima trening u dvorani Srednje strukovne škole.

Liga započinje početkom i završava krajem godine kako bi se obuhvatio završetak i početak sezone za završnicom u vrijeme zimske stanke tijekom prosinca.

Nagrade:

Nagrada za svaku godinu bi se mijenjala, ali bi bila u obliku team buldinga pobjednika. Poput paintballa zajedno sa sudcima lige.

Svake godine na dres će se doštampavati godina koja će doznačavati tko je bio pobjednik u određenoj godini igranja.

Medalje i prijenosni pehar koji će na dnu imati godinu i ime ekipe koja je osvojila ligu.

Napomene:

- Simbolika („arene“) u tekstu je izražena da se podigne rivalstvo ekipa pa će tako biti naglasak na izradu simbola ekipa (Novo Čiče – orao, Velika Gorica – turopoljski bik, ...) i boja koje će biti dodijeljene pojedinoj ekipi.

- Tempo utakmica je prilagodljiv i može se odigrati jedna arena u mjesec dana ili izmjenjivati arene jedna između druge. Dakle, može se dogoditi da se dva tjedna ne odigra niti jedna utakmica, a može se dogoditi da se u tjedan dana odigra jedna cijela arena.

Dokumentiranje lige:

Ligu se evidentira putem pismenih zapisnika koji se nalaze u privitcima 10 i 11. Po završetku utakmice zapisnik se predaje dežurnom koji u što kraćem roku šalje na klupski mail zapisnik. Originali se arhiviraju u klupski registrator Lige 4 arene. Ispisane tablice se stavljaju na prvom treningu u svim dvoranama ukoliko je bilo promjena u odnosu na prethodnu.

## 4.2. Promocija kluba

Promocijom kluba vršimo upoznavanje društva sa klubom i obrnuto. Oblici promocije su promotivni materijali poput letaka, plakata, ali i animacijskih satova koji imaju svrhu približiti rukomet novim potencijalnim članovima.

Letci i plakati u svom sadržaju moraju imati osnovne podatke o terminima, kontakt trenera, označene relevantne skupine za rad (dob, spol) sa napomenom o sudjelovanju u pojedinim natjecanjima kao što je prikazano na Slici 7. Poželjno je da se plakat vizualno ističe od pozadine u kojoj je postavljen. Letci su plakati umanjeni na dimenziju  $\frac{1}{4}$  od A4 papira (veličina plakata) uz mogućnost ispisa na stražnju stranu letka podataka o klubu, uspjesima kluba i zdravstvenim povlasticama treniranja rukometa, odnosno, općenito bavljenja sportom.

Plakati se trebaju postavljati na relevantnim mjestima za ciljanje društvene skupine. Škole su definitivno prostori koji privlače željene dobne skupine pa je potrebno uz dopuštenje ravnatelja i profesora Tjelesne i zdravstvene kulture postaviti plakat na adekvatno mjesto.

Osim plakata, letaka, Lige 4 arene i animacijskih satova važno je sudjelovati u zajednici kada se odvijaju događaji poput dan grada, dan mjesne zajednice ili slična društvena događanja u kojima u suradnji sa organizatorima klub treba pokušati dogovoriti upoznavanje sa rukometom i rukometnim klubom. Idealan primjer kako ukomponirati rukomet je turnir mini rukometa ili nešto skuplje opcije, ali i atraktivnije, rukomet na pijesku.



**Pokrenimo rukomet u našem kraju**

**RK ZAGORICA**

**TRENIRAJ RUKOMET**

RK Zagorica poziva dječake  
od 1. do 4. razreda

Ponedjeljak	16:00-17:00
Utorak	19:00-20:00
Petak	16:00-17:00

Ponedjeljak i petak u OŠ Petra  
Preradovića, Utorak u OŠ Augusta Cesarca

Subota utakmice  
i liga 4 arene!

**Kontakt: Marko - Ferdo Sučić 098 123 123**

Slika 7. Plakat i letak RK Zagorica - Volovčica (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)

### 4.2.1. Animacijski sat

Prvi korak u provedbi animacijskog sata je dogovor i razgovor sa profesorom Tjelesne i zdravstvene kulture i ravnateljem o provedbi planiranog sata uz čiju pomoć je osigurana kvalitetnija provedba animacije. Ti kontakti omogućuju upoznavanje sa mogućnostima prostora i vremena. Uglavnom su najinteresantnije skupine koje se nalaze u dnevnim boravcima u organizaciji škole. Uloga dnevnog boravka je briga o djeci do dolaska roditelja pa je u interesu roditelja i profesora angažiranje djece u sportu tijekom tog perioda.

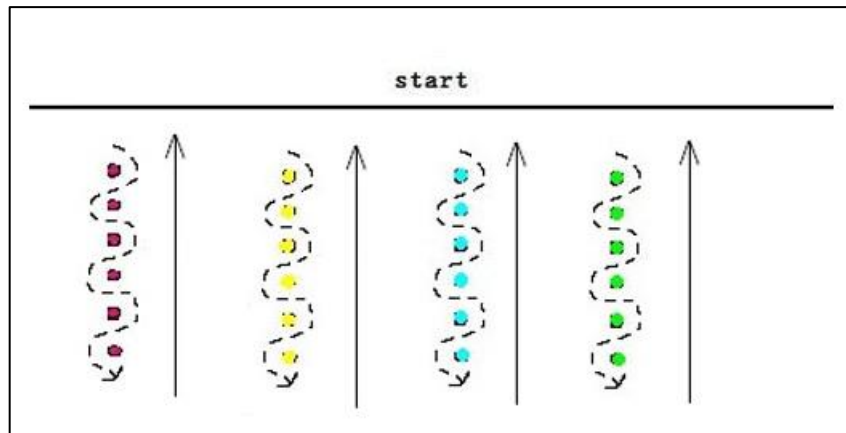
Animacijski sat je sigurno jedan od najboljih alata u promociji kluba i u svom sadržaju treba obuhvaćati jedan školski sat rukometnog treninga odnosno 45 minuta. Taj sat mora imati program koji je prilagođen upoznavanju sa rukometom pa i same vježbe trebaju biti usmjerene na rad s loptom u dovoljno zahtjevnom obliku da djeca vide izazov i osjete želju da nauče više, kako je prikazano na stranicama Hrvatskog športskog školskog saveza (2018).

Često ti satovi obuhvaćaju jako velike grupe djevojčica i dječaka pa samim time i program mora biti organiziran da obuhvati velike grupe. Idealan oblik rada su razni oblici poligona sa obaveznim završetkom izvedbe skok šuta da se polaznici upoznaju sa njima atraktivnim elementom.

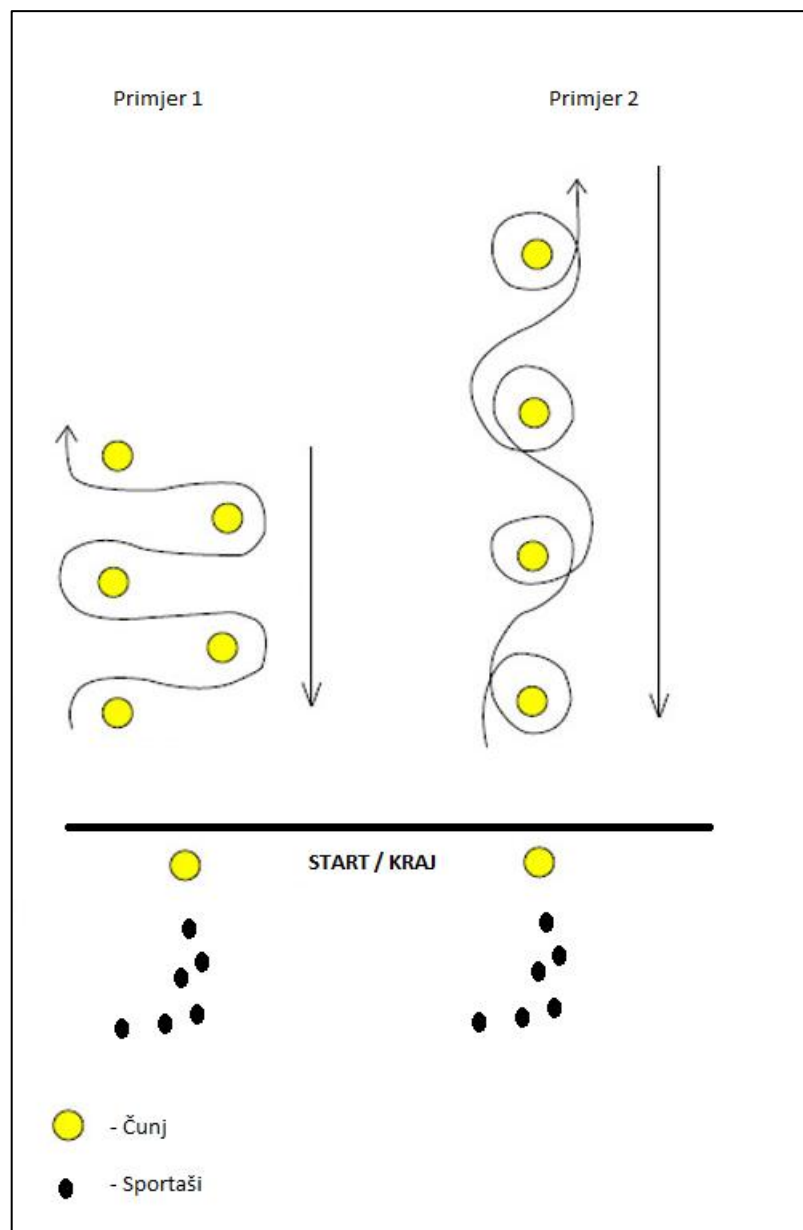
Primjer adekvatnog animacijskog sata:

-Potrebni alati: minimalno 1 lopta na 10 sportaša, čunjevi, markeri (nisu obavezni), papir i olovka za popisivanje adekvatnih kandidata, promotivni letci

- 2 minute predstavljanje i upoznavanje
- 5 minuta zagrijavanje u kretanju (rastrčavanje, prekorak, zakorak, bočno kretanje,...)
- 3 minuta slaganje poligona i podjela u radne grupe
- 20 minuta razni poligoni rukometnog vođenja lopte prikazani na Slikama 8 i 9,
- Polaznike dijelimo na jednake grupe od desetak izvođača.



Slika 8. osnovni poligon

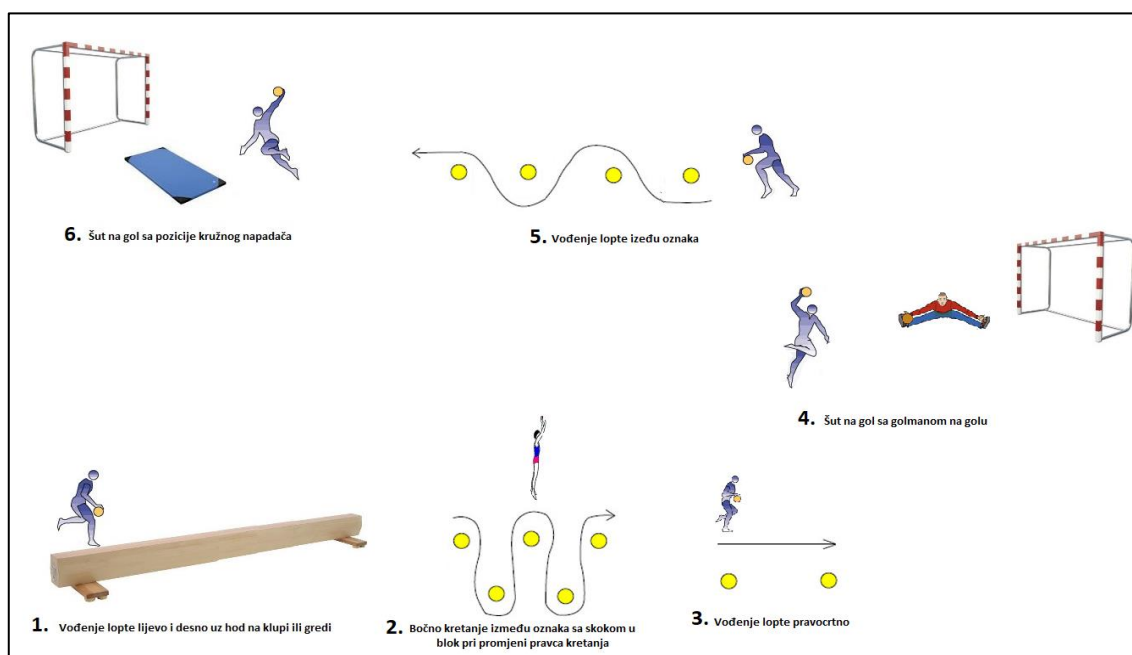


Slika 9. Dodatni tipovi poligona

Nakon izvedbe i prijelaza startne linije izvođač predaje loptu slijedećem na redu u svojoj grupi. Moguće su dodatne varijacije primopredaje lopte od kojih možemo predati loptu tako da: izvođač dolazi sa loptom na kraj reda i grupa provlači loptu između nogu do prvoga, isti princip ali predaja lopte iznad glave, provlačenje izvođača sa loptom ispod prvoga iz grupe do zadnjega pa slične predaje itd.

- 5 minuta zagrijavanje sa loptom u mjestu, dvojke ili trojke (objeručke iznad glave, sa prsa, desna ruka, lijeva ruka)
- 5 minuta šut sa vanjskih pozicija sa golmanom na голу.
- 5 minuta podjela letaka, odgovaranje na upite, raspust
- Pospremanje alata.

Ukoliko se radi o manjoj grupi od 15 do 20 članova, možemo raditi i kompleksniji poligon (Slika 10) koji zamjenjuje zadnje dvije vježbe.



*Slika 10. Poligon za jednu grupu*

Tijekom animacijskog sata treba imati na umu da je veće grupe puno teže kontrolirati i disciplinirati pa je potrebno pripremiti i disciplinske mjere u obliku vremenske kazne. U ovom slučaju najadekvatnije rješenje je u trenutku podjele grupe imenovati jednim brojem te u trenutku ispravka ponašanja sa zviždukom i prikazom broja na prstima ruke

se signalizira grupa koja je prekršila pravila ponašanja, uz napomenu zbog koje nepravilnosti je grupa kažnjena.

#### 4.2.2. Dani otvorenih vrata RK Zagorica

Jednogodišnje druženje u obliku dana otvorenih vrata služe za približavanje članova sa trenerima i klupskom upravom, ali i upoznavanje kluba sa lokalnom zajednicom. Naglasak treba biti na nekom obliku sportske animacije koji uključuje roditelje sportaša. Ovakva animacija je predviđena za početak sezone u 9. mjesecu. Iako je kraj sezone prigodniji, tada se javlja problem odlaska na praznike zbog čega može biti slabiji odaziv. Idealan datum je datum osnutka rukometnog kluba, u ovom slučaju RK Zagorica je osnovana 25.07.2013.

Datum i mjesto održavanja trebaju biti minimalno mjesec dana ranije najavljeni pismenim putem i putem internetskih stranica rukometnog kluba. Treneri zajedno odlučuju o obliku sportske animacije poput rukometa na pijesku, stolnog tenisa, malog nogometa i slično, uz pogodno mjesto za održavanje prigode u dogovoru sa voditeljem škole rukometa. Treneri po generacijama dodjeljuju odgovornosti za pripremu hrane i pića koje klub opskrbljuje i čišćenja na kraju održavanja otvorenih vrata. Voditelj škole je odgovoran da klupsko vodstvo i rukometni prijatelji kluba prime pozivnicu pravovremeno.

Cijeli događaj se dokumentira u klupsku arhivu dok se slike sa događaja koriste u promotivne svrhe kluba na klupskim stranicama. Trajanje se proteže od podnevnih sati do trajanja dnevnog svijetla.

#### 4.3. Mapiranje i evidencija članstva

Uz Google Maps alat imamo mogućnost označavanja točne adrese svakog člana kluba te sortiranje po pripadnosti momčadi, školi i slično (Slika 13). Najosnovnija svrha je mogućnost organizacije prijevoza na treninge i utakmice, ali i uvid o eventualno nedovoljno zastupljenom području po pitanju potencijalnih članova. Uvidom u prosječnu zastupljenost po pojedinom području možemo izvući podatke o neiskorištenom potencijalu te poduzeti dodatne mjere aktivacije i animacije potencijalnog članstva. Naravno, potrebno je provjeriti i podatke Državnog zavoda za statistiku o broju rođenih



pripadnika interesne grupe, broju klubova koji nude istu djelatnost u istom području rada, itd.

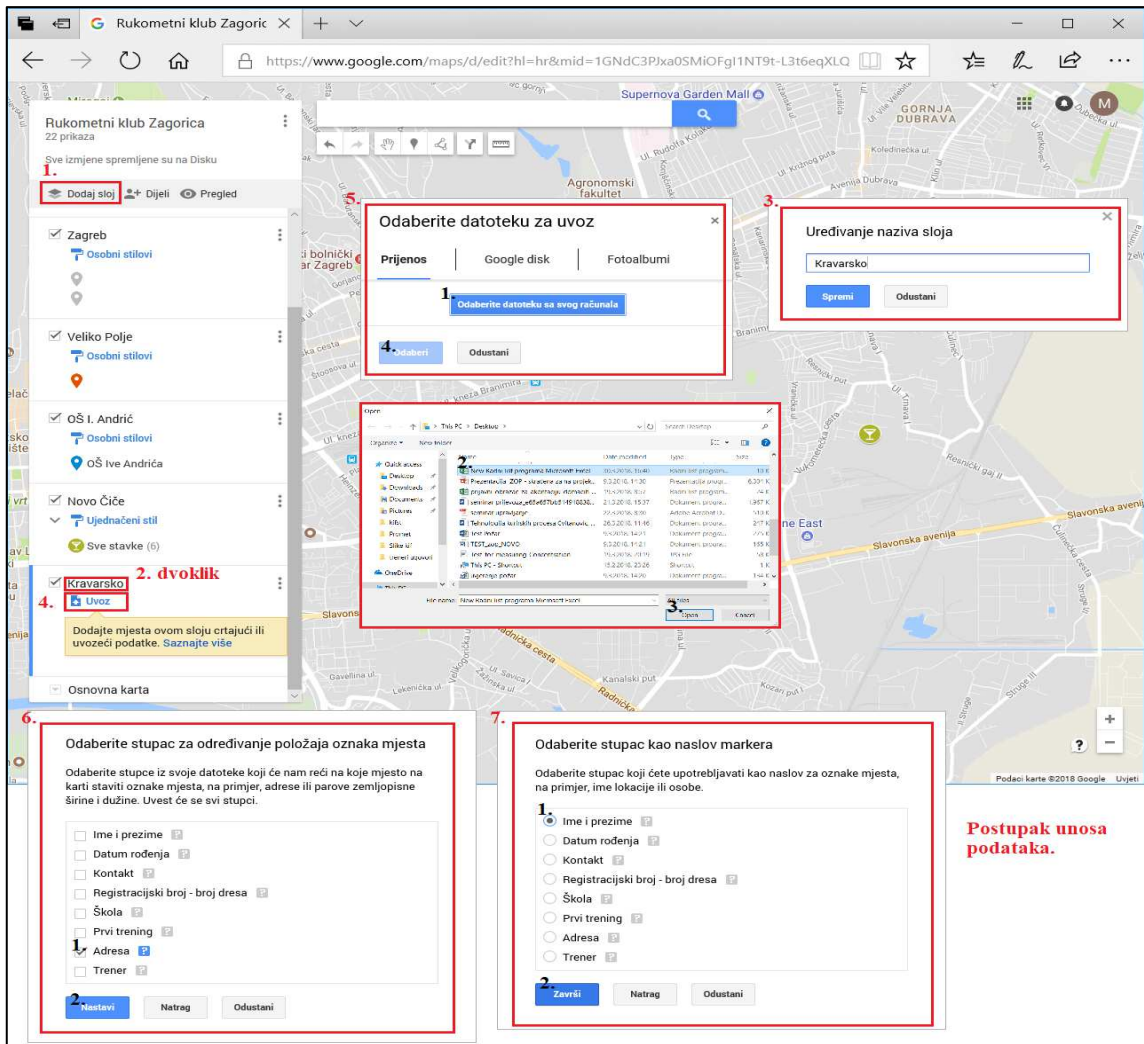
Dodatna korist ovakve evidencije je vizualni uvid u eventualne anomalije u distribuciji generacije po određenom području rada pa samim time i mogućnost prilagodbe termina po količini zastupljenosti određene grupe u određenoj dvorani.

Unos podataka u Google Maps vrši klupski tehniko (Slika 12). Podatke prikupljaju treneri (Slika 11), analizu i provjeru točnosti vrši voditelj škole rukometa te voditelj škole svaki ponedjeljak šalje nove podatke ukoliko ih ima.

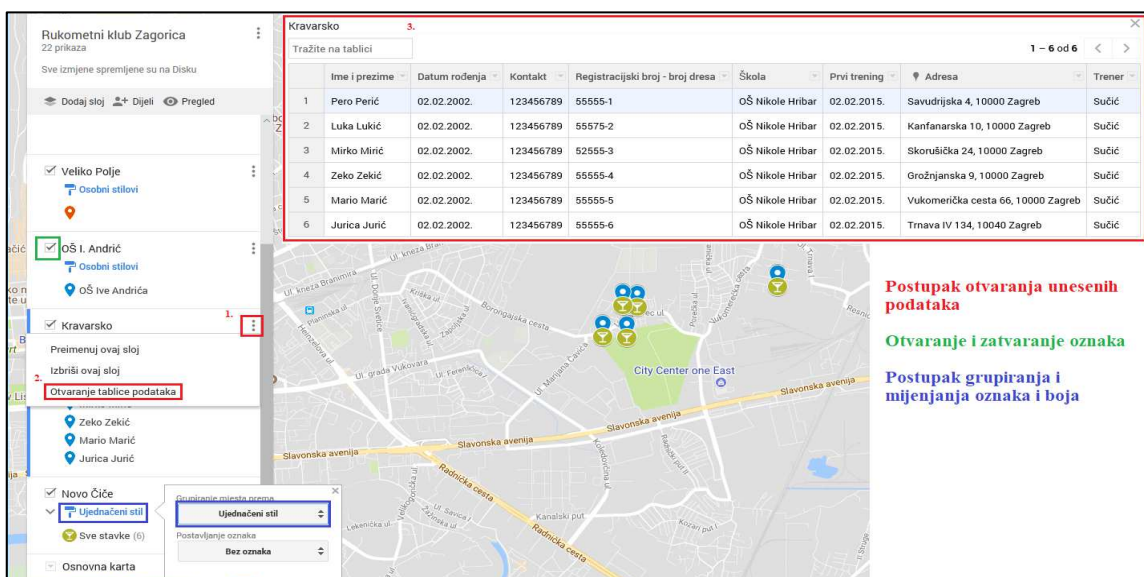
Ime i prezime	Datum rođenja	Kontakt	Registracijski broj - broj dresa	Škola	Prvi trening	Adresa	Trener
Pero Perić 02	02.02.2002.	123456789	55555-1	OŠ Nikole Hribar	02.02.2015.	Savudrijska 4, 10000 Zagreb	Sučić
Luka Lukić 02	02.02.2002.	123456789	55575-2	OŠ Nikole Hribar	02.02.2015.	Kanfanarska 10, 10000 Zagreb	Sučić
Mirko Mirić 02	02.02.2002.	123456789	52555-3	OŠ Nikole Hribar	02.02.2015.	Skorušička 24, 10000 Zagreb	Sučić
Zeko Zekić 02	02.02.2002.	123456789	55555-4	OŠ Nikole Hribar	02.02.2015.	Grožnjanska 9, 10000 Zagreb	Sučić
Mario Marić 02	02.02.2002.	123456789	55555-5	OŠ Nikole Hribar	02.02.2015.	Vukomerička cesta 66, 10000 Zagreb	Sučić
Jurica Jurić 02	02.02.2002.	123456789	-6	OŠ Nikole Hribar	02.02.2015.	Trnava IV 134, 10040 Zagreb	Sučić

Pravilan unos adrese sa obaveznim poštanskim brojem te prikaz u slučaju da član trenutno nije registriran u HRS-u  
Oznaka za roditelja na kojeg se odnosi kontakt broj  
\*Tablica mora započeti od 1. retka i 1. stupca (A) zbog prijenosa podataka

Slika 11. Prikaz pravilnog unosa podataka u Excel evidenciju (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)



Slika 12. Prikaz pravilnog unosa podataka (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)



Slika 13. Otvaranje tablice podataka i postupak korištenja podataka (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)

## **5. SMJERNICE IZVEDBENOG PLANA ZA OSMOGODIŠNJI RAZVOJ SPORTAŠA**

U trajanju rukometnog obrazovanja potrebno je razdvojiti pojedine elemente kako bi se mogli usavršavati i ocjenjivati. Stoga škola rukometa mora imati kompletan način edukacije i testiranja sportaša ovisno o stupnju ili razredu škole koji polaže. Školski proces traje od 8. godine starosti pa sve do 16. godine te se nakon 16. godine sportaš nakon položene škole rukometa pridružuje juniorskoj selekciji. Naravno, postoje situacije kada sportaš kasnije započne svoju rukometnu karijeru pa je potrebno imati i integrirani program koji bi ubrzao proces edukacije i testiranja da se polože prethodno potrebni elementi i znanja.

Svaka školska godina treba imati definirano trajanje (jedna rukometna sezona) sa minimalnim brojem sati unutar kojih treba biti ukomponirano polugodišnje tj. polusezonsko testiranje i završno testiranje. Mora postojati i sustav kako se ponašati u slučaju nepolaganja testa, odnosno kako isti test doraditi i popraviti (moguće unutar ljetne pauze).

Svaka godina bi trebala u sebi sadržavati predmete: elementi tehnike, taktika, znanje o rukometu, poznavanje matičnog kluba, određenu količinu seminara od jedne stranice o utakmici kao gledatelj, poznavanje trenažnog procesa i slično.

U slučaju nepolaganja godine i naknadnog popravnog roka, sportaš prolazi istu godinu ponovno sa grupom koja tu godinu prvi puta odrađuje. Ukoliko isto ponavljanje godine ne položi na kraju godine i kasnije popravnog sportaša se upućuje na razgovor sa odborom sastavljenim od trenera škole rukometa i sportskim direktorom koji tada odlučuju o eventualnom ponovnom pokušaju ili usmjeravanju u neki drugi sport.

Tijekom realizacije izvedbenog plana treba imati na umu da se sportaši razlikuju te imaju različite potrebe i put razvoja (Sekulić i Metikoš, 2007). Zato je potrebno povremeno prilagođavati taj isti program osobini i sposobnosti sportaša sa kojim radimo. Tijekom rasta sportaši mijenjaju svoje morfološke karakteristike, zdravstveni status, motoriku te funkcionalne i kognitivne sposobnosti što također utječe na pravilno podešavanje intenziteta za grupu s kojom radimo ili vršimo testiranja.

## 5.1. Jednogodišnji ciklus

U jednogodišnjem izvedbenom planu potrebno je definirati osnovne ciljeve i konkretne zadatke do kraja sezone. Alat za provedbu ove zadaće je Excel zbog preglednosti u radnim listovima te jednostavnog dopunjavanja i ispravljanja podataka za tekuću ili novu sezonu. Slika 14 prikazuje osnovne podatke o grupi sa kojom trener radi, natjecanja u kojima momčad sudjeluje, globalne i parcijalne ciljeve te trenažne ciljeve za poboljšanje motoričkih, funkcionalnih i morfoloških sposobnosti te zdravstvenog statusa .

Sport	RUKOMET
Klub	RK ZAGORICA
Natjecanja	1. Hrvatska muška kadetska rukometna liga (1. HMKRL) , turnir "Maksimir Pastela"
<b>Ciljevi</b>	
Globalni	sukladno individualnim karakteristikama i rezultatima inicijalnom mjerenja antropološkim obilježja poboljšati kondicijsku pripremljenost rukometaša, poboljšati specifičnu izdržljivost, prevencija ozljeda
Parcijalni	Pozicioniranje na sredinu tablice u 1. HMKRL, individualni napredak u igri "1 na 1", usavršavanje plitke obrane ( 6-0 ), poboljšanje tranzicije lopte iz obrane u napad
<b>Trenažne zadaće prema zahtjevima sporta i dijagnosticiranom stanju</b>	
Motoričke sposobnosti	razvoj i poboljšanje koordinacije gornjih i donjih ekstremiteta, razvoj i poboljšanje fleksibilnosti ramenog pojasa, razvoj i poboljšanje snage ruku i ramenog pojasa, nogu i pregibača kukova, razvoj i poboljšanje specifične (mišićne) izdržljivosti ruku te ramenog pojasa i nogu,
Funkcionalne sposobnosti	poboljšanje aerobnog kapaciteta, anaerobne izdržljivosti te specifične izdržljivosti kod rukometaša
Morfološke karakteristike	smanjenje tjelesne mase (masnog potkožnog tkiva)
Zdravstveni status	unapređenje zdravlja, poboljšanje zdravstvenog statusa, prevencija od nastanka ozljede

*Slika 14. Osnovni podatci za godišnji plan i program kadetske momčadi RK Zagorice (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2016.)*

Uz definiranje osnovnih smjernica, godišnji plan treba obuhvaćati i dosadašnje podatke koji su prikupljeni sa službenih utakmica. Primjer podataka može biti broj tehničkih grešaka u momčadi koje onda sa realnim postotkom pokušavamo korigirati u zadanom vremenu (Slika 15). Tijekom unosa u Excel podatci moraju međusobno biti povezani, odnosno željeni postotak u očekivanom poboljšanju mora biti interaktivan u prikazu izračuna o očekivanoj promjeni.

U završnom dijelu godišnji plan i program obuhvaća periodizaciju i etape za tekuću sezonu, što je prikazano Slikom 16.

Tablica dosadašnjih postignuća			
	Postotak golova/obrana	Tehničke pogreške	Prosjeak golova po utakmici
Golmani	35%	6	0
	35%	11	0
Lijeva krila	45%	25	1,7
	50%	31	5,4
Desna krila	50%	22	7,3
Lijevi vanjski	42%	13	1
	49%	55	3,8
	60%	3	3,1
Srednji vanjski	70%	31	2,8
	81%	4	1
	75%	1	0,8
Desni vanjski	52%	40	4,9
	51%	30	3,08
Pivoti	80%	30	3,7
	82%	13	0,5
<b>UKUPNO</b>	<b>57%</b>	<b>315</b>	<b>30,8</b>

Za ovu sezonu cilj je povećati učinkovitost za 10%, smanjiti tehničke pogreške za 10% te održavanje postotka postignutih golova na 31

povećanje 10%  
smanjenje tehničkih -10%

	Postotak golova/obrana	Tehničke pogreške
Golmani	39%	5,4
	39%	9,9
Lijeva krila	50%	22,5
	55%	27,9
Desna krila	55%	19,8
Lijevi vanjski	46%	11,7
	54%	49,5
	66%	2,7
Srednji vanjski	77%	27,9
	89%	3,6
	83%	0,9
Desni vanjski	57%	36
	56%	27
Pivoti	88%	27
	90%	11,7
<b>UKUPNO</b>	<b>63%</b>	<b>283,5</b>

Slika 15. Tehničke pogreške i realizacija od zadnjih 10 utakmica kadetske momčadi RK Zagorice (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2016.)

Mjeseci	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Periodi	Pripreme / natjecanje	Natjecanje			Pripreme	Natjecanje					Prijelazni period	
Etapa	višestrano bazična priprema	Tranzicija lopte, tehnika vođenja	specifično situacijska priprema	specifično situacijska priprema	višestrano bazična priprema	Tranzicija lopte, tehnika vođenja	specifično situacijska priprema	specifično situacijska priprema	specifično situacijska priprema	specifično situacijska priprema		
Natjecanja		1. HMRKL				1. HMRKL				Turnir Maksimir Pastela		

Slika 16. Periodi i etape kadetske momčadi RK Zagorice (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2016.)

## 5.2. Makrociklusi i mikrociklusi

U nastavku jednogodišnjeg ciklusa dolazi detaljnija razrada radnog plana za pojedine mjesece. U nastavku se nalaze Slike od 17 do 22 za svaki pojedini mjesec u 2016. godini za kadetsku momčad RK Zagorice.

Kondicija		M		Priprema:		Opća		Od: 01.09.	
Tehnika						Specifična			
Taktika						Prednatjecateljska		Do: 30.09.	
						Natjecateljska			
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan					
Pon	<b>D</b> 2x20 min trčanje ( 50% intenzitet ) 1x serija 10 ( sklek, trbuh, leđa, skok koljena-prsa )	<b>D</b> 2x20 min trčanje ( 50% intenzitet ) 1x serija 10	<b>D</b> 2x20 min trčanje ( 50% intenzitet ) 1x serija 20	<b>D</b> Vođenje, dodavanje i kretanje s rukometnom loptom					
Uto	Slobodno	Slobodno	Slobodno	Slobodno					
Sri	<b>D</b> 2x15 min trčanje ( 60% intenzitet ) 1x serija 10	<b>D</b> 3x10 min trčanje ( 70% intenzitet ) 2x serija 10	<b>D</b> 3x10 min trčanje izmjenjivog intenziteta ( 1 min 50% - 0,5 min 80% ) 2x serija 15	<b>D</b> Vođenje, dodavanje i kretanje s rukometnom loptom					
Čet	Slobodno	Slobodno	Slobodno	Slobodno					
Pet	<b>D</b> 2x15 min trčanje ( 60% intenzitet ) 1x serija 10	<b>D</b> 2x12,5 min trčanje ( 70% intenzitet ) 1x serija 15	<b>D</b> 3x15 min trčanje izmjenjivog intenziteta ( 1 min 50% - 0,5 min 80% ) 2x serija 10	<b>D</b> Razigravanje ranije naučenih napadačkih i obrambenih taktika					
Sub	<b>D</b> Sprint 100m x 6 Koordinacija nogu ( vježbe na preponama i ljestvicama )	<b>D</b> Sprint 100m x 6 Koordinacija nogu ( vježbe na preponama i ljestvicama )	<b>D</b> Sprint brdo 30m x 6 Koordinacija nogu ( vježbe na preponama i ljestvicama )	<b>D</b> Trening utakmica					
<b>Boldom označavamo težinsku vrstu treninga</b>   <b>Spol grupe</b>   <b>Oblik trenajnog procesa</b>   <b>Tip mikrociklusa</b>									

Slika 17. Rujan (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2016.)

Kondicija	M		Priprema: Opća	Od: 01.10.
Tehnika			Specifična	
Taktika			Prednatjecateljska	Do: 31.10.
<b>Natjecateljska</b>				
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan
Pon	<b>A</b> 10 min 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija
Uto	Slobodno	Slobodno	Slobodno	Slobodno
Sri	<b>B</b> 10 min 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicije lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje
Čet	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje
Pet	<b>C</b> 10 min 50 min taktika obrane i	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i napada	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i napada
Sub	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL
Kondicija	M		Priprema: Opća	Od: 01.11.
Tehnika			Specifična	
Taktika			Prednatjecateljska	Do: 30.11.
<b>Natjecateljska</b>				
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan
Pon	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija
Uto	Slobodno	Slobodno	Slobodno	Slobodno
Sri	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicije lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje
Čet	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje
Pet	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad
Sub	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL

Slika 18. Ciklusi listopada, studeni (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2016.)



Kondicija	M	Priprema:	Opća	Od: 01.12.
Tehnika			Specifična	
Taktika			Prednatjecateljska	Do: 31.12.
			<b>Natjecateljska</b>	
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan
Pon	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	Praznici
Uto	Slobodno	Slobodno	Slobodno	
Sri	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	
Čet	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	Slobodno	
Pet	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i napad	
Sub	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	

Kondicija	M	Priprema:	Opća	Od: 01.01.
Tehnika			Specifična	
Taktika			Prednatjecateljska	Do: 31.01.
			<b>Natjecateljska</b>	
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan
Pon	<b>D</b> 2x20 min trčanje ( 50% intenzitet ) 1x serija 10 ( sklek, trbuh, leđa, skok koljena-prsa )	<b>D</b> 2x20 min trčanje ( 50% intenzitet ) 1x serija 10	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija
Uto	Slobodno	Slobodno	Slobodno	Slobodno
Sri	<b>D</b> 2x15 min trčanje ( 60% intenzitet ) 1x serija 10	<b>D</b> 3x10 min trčanje ( 70% intenzitet ) 2x serija 10	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje
Čet	Slobodno	Slobodno	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje
Pet	<b>D</b> 2x15 min trčanje ( 60% intenzitet ) 1x serija 10	<b>D</b> 2x12,5 min trčanje ( 70% intenzitet ) 1x serija 15	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i napada	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i napada
Sub	<b>D</b> Sprint 100m x 6 Koordinacija nogu ( vježbe na preponama i ljestvicama	<b>D</b> Sprint 100m x 6 Koordinacija nogu ( vježbe na preponama i ljestvicama	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL

Slika 19. Ciklusi prosinac, siječanj (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2016.)



Kondicija	M			Priprema: Opća	Od: 01.02.
Tehnika				Specifična	
Taktika				Prednatjecateljska	Do: 28.02.
<b>Natjecateljska</b>					
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan	
Pon	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	
Uto	Slobodno	Slobodno	Slobodno	Slobodno	
Sri	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicije lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	
Čet	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	
Pet	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	
Sub	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	
<b>Natjecateljska</b>					
Kondicija	M			Priprema: Opća	Od: 01.03.
Tehnika				Specifična	
Taktika				Prednatjecateljska	Do: 31.03.
<b>Natjecateljska</b>					
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan	
Pon	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	
Uto	Slobodno	Slobodno	Slobodno	Slobodno	
Sri	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicije lopte (vođenje, obrana - napad) 5 min penali 5 min istezanje	
Čet	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	
Pet	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	
Sub	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	

Slika 20. Ciklusi veljača, ožujak (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2016.)

Kondicija	M			Priprema: Opća	Od: 01.04.
Tehnika				Specifična	
Taktika				Prednatjecateljska	Do: 30.04.
<b>Natjecateljska</b>					
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan	
Pon	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	
Uto	Slobodno	Slobodno	Slobodno	Slobodno	
Sri	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicije lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje	
Čet	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	
Pet	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	
Sub	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	
<b>Natjecateljska</b>					
Kondicija	M			Priprema: Opća	Od: 01.05.
Tehnika				Specifična	
Taktika				Prednatjecateljska	Do: 31.05.
<b>Natjecateljska</b>					
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan	4. tjedan	
Pon	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	
Uto	Slobodno	Slobodno	Slobodno	Slobodno	
Sri	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicije lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje	
Čet	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	Slobodno	<b>A1</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	
Pet	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	
Sub	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	

Slika 21. Ciklusi travanj, svibanj (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2016.)

Kondicija	M	Priprema: Opća	Od: 01.06.
Tehnika		Specifična	
Taktika		Prednatjecateljska	Do: 30.06.
		<b>Natjecateljska</b>	
	1. tjedan	2. tjedan	3. tjedan
Pon	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija	<b>A</b> 10 min zagrijavanje 40 min tehnika sa loptom 10 min šut sa pozicija
Uto	Slobodno	Slobodno	Slobodno
Sri	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje	<b>B</b> 10 min zagrijavanje 40 min tranzicija lopte ( vođenje, obrana - napad ) 5 min penali 5 min istezanje
Čet	Slobodno	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 2 x 20 trening utakmica 10 min istezanje	Slobodno
Pet	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrane i	<b>C</b> 10 min zagrijavanje 50 min taktika obrana i napad	Turnir Maksimir Pastela
Sub	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL	<b>S</b> Utakmica 1. HMRKL ( Završetak sezone )	Turnir Maksimir Pastela
od 01.07 - 31.08.			
Srpanj - Aktivni odmor u obliku rukometa na pijesku			
Kolovoz - Kompletan odmor			

Slika 22. Ciklusi lipanj, srpanj, kolovoz (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2016.)

### 5.3. Pojedinačni treninzi

Pojedinačni treninzi su opisani programom u kojem svaki program imenujemo abecednim oznakama i brojevima, gdje A označava tehnički trening, B – trening brzine, C – taktike, S – specifični trening (SV – specifični trening za vanjskog igrača, SSV – specifični trening za srednjeg vanjskog, SK – specifični trening krila, SG – specifični trening golmana, SP – specifični trening pivota), K – koordinacije (Slika 23). Treninzi se arhiviraju i prikupljaju dok se ne prikupi minimum od 30 treninga za određeni tip treninga nakon čega se programi uvezuju u jedan rad (Privitak 12). U slučaju više zastupljenih tipova treninga u jednom treningu, dominantniji tip se stavlja kao nositelj, a popratni je naveden u zagradi

Usmjerenost treninga		TEHNIKA, KOORDINACIJA	A
Trajanje		Uvodno pripremni dio:	Napomena
5 min	1. Igre rukomet na stative, lovice ili rastrčavanja širinom terena uz popratne vježbe		1. Razgibavanje cijelog tijela ramena, gležnjeva, leđa i stražnje lože. Zagrijavanje posebice skočnih zglobova, promjena pravca
5 min	2. Zagrijavanje sa loptama		2. Naglasak na pravilnu tehniku hvatanja i izbačaja lopte te kretanje tijela
		Glavni dio:	<b>OPTEREĆENJE - MALO DO SREDNJE</b>
15 min	1. Jedan na jedan		2. Parovi su složeni preferencijalno po pozicijama igranja. Vježba obuhvaća fintu prolaza, veslanja, lažog skok šuta, rolinga.
15 min	2. Poligon sa loptom i preprekama		3. Može biti u obliku dvije ili više grupa pa međusobno natjecanje ili pojedinačno svako za sebe. Obavezna je lopta na poligonu.
10 min	3. Rukometni padovi		4. Tehnika rukometnih padova sa šutom na gol. Proklizavanje, roling.
		Završni dio:	<b>OPTEREĆENJE - SREDNJE</b>
5 min	1. Penali		1. Penali na ispadanje
5 min	2. Istezanje		2. Istezanje je potrebno napraviti sa zadržkom, bez "cimanja" kod izvedbe
			<b>OPTEREĆENJE - MALO</b>
Usmjerenost treninga		TEHNIKA, TAKTIKA	A1
Trajanje		Uvodno pripremni dio:	Napomena
5 min	1. Rastrčavanja širinom terena uz popratne vježbe		1. Zagrijavanje posebice skočnih zglobova, promjena pravca kretanja
5 min	2. Zagrijavanje sa loptama		2. Naglasak na pravilnu tehniku hvatanja i izbačaja lopte te kretanje tijela
		Glavni dio:	<b>OPTEREĆENJE - MALO DO SREDNJE</b>
2x20min	1. Međusobna utakmica		2. Uvježbavanje naučenih vještina, prekid utakmice sa objašnjenjima o mogućim rješenjima odnosno prepravci pogrešaka. Ne smije biti previše prekida da ne dođe do gubitka tempa treninga
		Završni dio:	<b>OPTEREĆENJE - SREDNJE</b>
10 min	1. Dinamičko istezanje		1. Obratiti pažnju na tehniku izvođenja vježbe
			<b>OPTEREĆENJE - MALO</b>
Usmjerenost treninga		BRZINA, KOORDINACIJA	B
Trajanje		Uvodno pripremni dio:	Napomena
5 min	1. Igre rukomet na stative, lovice ili rastrčavanja širinom terena uz popratne vježbe		1. Razgibavanje cijelog tijela ramena, gležnjeva, leđa i stražnje lože. Zagrijavanje posebice skočnih zglobova, promjena pravca
5 min	2. Zagrijavanje sa loptama		2. Naglasak na pravilnu tehniku hvatanja i izbačaja lopte te kretanje tijela
		Glavni dio:	<b>OPTEREĆENJE - MALO DO SREDNJE</b>
15 min	1. Parovi u kretanju sa šutom na gol i zadacima		2. Parovi kreću sa jedne strane terena na drugi sa što više dodavanja te pri dolasku na suprotni deveterac izvode skok šut na gol, zadatci su križanje, povratna, odvlačenje, šut preko gola
15 min	2. Samostalne trojke, tri na dva		3. Trojke rade dupla križanja, široka osmica, mala osmica, veliko križanje. Nakon prvog dijela Trojka napada gol dok u obrani stoje 2 obrambena igrača, prostor kretanja je između pozicija dva obrambena halfa
10 min	3. Gunđrun		4. Golmani bacaju kontre, igrači moraju pravilno istrčati kontru te šut mora biti izveden u više varijacija (sa poda, u dalj, lažni skok šut)
		Završni dio:	<b>OPTEREĆENJE - SREDNJE</b>
10 min	1. Šut sa pozicija		1. Naglasak na tehniku šuta, šut ide na dodanu loptu.
			<b>OPTEREĆENJE - MALO</b>
Usmjerenost treninga		TAKTIKA	C
Trajanje		Uvodno pripremni dio:	Napomena
10 min	1. Igre rukomet na stative, rugbi na dodir, itd.		1. Razgibavanje cijelog tijela ramena, gležnjeva, leđa i stražnje lože. Obavezno igra sa rukometnom loptom.
		Glavni dio:	<b>OPTEREĆENJE - MALO DO SREDNJE</b>
10 min	1. Parovi u kretanju sa šutom na gol i zadacima		1. Parovi kreću sa jedne strane terena na drugi sa što više dodavanja te pri dolasku na suprotni deveterac izvode skok šut na gol, zadatci su križanje, povratna, odvlačenje, šut preko gola
10 min	2. Razbijanje obrane 6:0, 5:1, 3:2:1 na jednom голу		2. Ponavljanje prethodno naučenih akcija ili obrada novih u svrhu stvaranja polaza za razbijanje određene obrane. Posebnu pozornost obratiti obrani koju će protivnik igrati za nadolazeći vikend.
10 min	3. Obrana 6:0, 5:1, 3:2:1 na jednom голу		3. Naglasak na pogreške iz prethodnih utakmica.
		Završni dio:	<b>OPTEREĆENJE - SREDNJE</b>
20 min	1. Slobodna igra		1. Igra sa što manje prekida
			<b>OPTEREĆENJE - MALO</b>

Slika 23. Trenažni programi (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2016.)

#### 5.4. Kontrola treniranosti

Kontrolom treniranosti sportaša kvantitativno možemo pratiti napredak svakog pojedinca kao i efikasnost trenažnih procesa koje obavljamo u planu i programu rada. RK Zagorica u svom radu obuhvaća mješovite dobne kategorije od 2002. do 2008. godišta. Stoga je planom i programom rada predviđeno da se na zimskoj pauzi i na kraju sezone izvrše testiranja motoričkih sposobnosti kroz slijedećih 11 testova: tjelesna visina (ATV), tjelesna težina (ATT), 20 metara visoki start (20mVS), 10x40 metara (10x40m), skok u dalj s mjesta (SDM), bočno kretanje (KUS), 20 metara s vođenjem lopte (20mVO), bacanje lopte u dalj s mjesta (BLDM), kretanje u dva trokuta (K2T), pogodak s 9 metara (P9M), pogodak s 9 metara u skoku (P9S) (Belančić, 2016). Rezultati se upisuju u grupnu tablicu (Tablica 2) te se kasnije prepisuju u osobni karton sportaša.

*Tablica 2. Grupna tablica za testiranje*

2002/2003	ATV	ATT	20mVS	10x40m	SDM	KUS	20mVO	BLDM	K2T	P9M	P9S
Pero Perić											

### 5.4.1. Opis testova

#### 1. ATV

Ispitanik stoji na ravnoj podlozi, težina je podjednako raspoređena na obje noge. Pete su skupljene, ramena opuštena, a glava je okrenuta sa pogledom prema naprijed (Slika 24). Testiranje ispitanici vrše bez obuće.



*Slika 24. Stav za mjerenje (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)*

**Alat:** metar dulji od 200 cm, pribor za zapisivanje rezultata (PZR skraćeno, obuhvaća olovku i tablicu za unos podataka)

**Mogući remeteći faktori:** Djevojčice sa kosom zavezanom u visinu mogu remetiti rezultat.

**Broj pokušaja:** 1

#### 2. ATT

Tjelesna masa se mjeri digitalnom vagom. Prije početka mjerenja vaga se postavlja u nulti položaj. Ispitanik stoji na vagi odjeven u sportsku opremu bez tenisica s rukama opruženim niz tijelo.

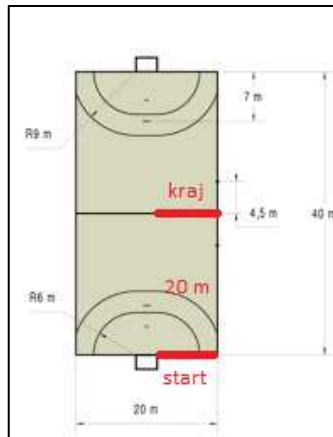
**Alat:** Vaga (poželjno digitalna za veću preciznost), PZR

**Mogući remeteći faktori:** -

**Broj pokušaja:** 1

### 3. 20mVS

Zadatak ovog testa je da se označena staza za trčanje (20m) pretrči što je moguće brže. Znak za start je „pripremi - sad“ (uključiti štopericu kad ispitanik podigne stražnju nogu). Ispitanici trče u parovima sličnih trkačkih kapaciteta i kreću iz visokog starta. Nakon prvog pokušaja daje im se kratka pauza (povratak na klupu i čekaju da se izredaju sva djeca iz grupe). Voditelj se nalazi na ciljnoj liniji i mjeri postignuta vremena (Slika 25). Vrijeme se očitava u stotinkama.



Slika 25. Poligon za 20mVS (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)

**Alat:** Metar duljine 20 metara (ako u dvorani nema označenih potrebnih duljina), štoperica, smeđa ljepljiva traka za označavanje završetka (nije obavezno) , PZR

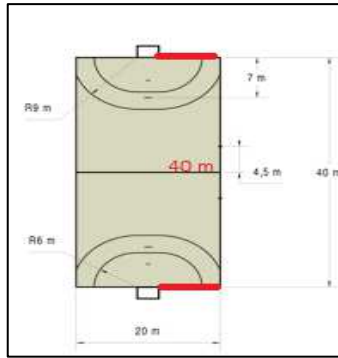
**Mogući remeteći faktori:** preran start, prijestupi, neujednačeni parovi, prerano usporavanje, naguravanje tijekom izvođenja vježbe.

**Broj pokušaja:** 2

### 4. 10x40m

Ispitanik mora što brže prijeći udaljenost 40m deset puta (od jednog do drugog rukometnog gola). Pritom svaki put mora dodirnuti stativu gola (Slika 26). Rezultat se očitava u desetinkama.





Slika 26. Poligon za 10x40m (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)

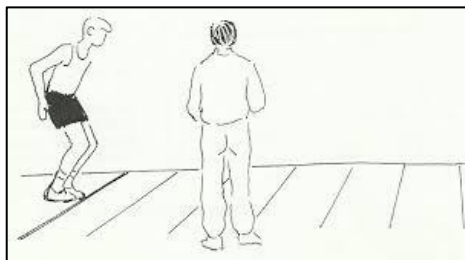
**Alat:** štoperica, PZR

**Mogući remeteći faktori:** preran start, prijestupi, neujednačeni parovi, naguravanje tokom izvođenja vježbe, prerano okretanje.

**Broj pokušaja:** 1

### 5. SDM

Ispitanik stane tako da prstima stopala ne prelazi liniju odraza, licem okrenut prema strunjači (Slika 27). Ispitanik sunožno skače prema naprijed što dalje može. Zadatak se ponavlja tri puta bez pauze. Mjeri se stražnji dio (peta najbliža odraznoj liniji) otisak stopala na strunjači.



Slika 27. Priprema za izvedbu skoka u dalj s mjesta (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)

**Alat:** metar dužine 3 metra, dvije strunjače standardnih dimenzija, PZR

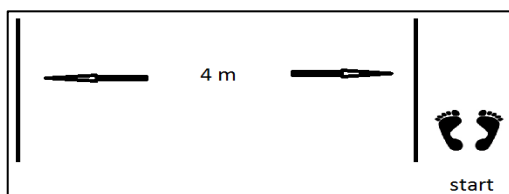
**Mogući remeteći faktori:** prijestupi, gubitak ravnoteže, prerani povratak na početak koji uzrokuje nedovoljno vremena za očitavanje podataka.

**Broj pokušaja:** 3



## 6. KUS

Na tlu su označene dvije paralelne linije duge 1 metar, a međusobno udaljene 4 metra (Slika 28). Ispitanik stoji sunožno izvan linija, bočno uz prvu liniju. Na znak "pripremi - sad" ispitanik se što brže može pomiče u stranu (bočni korak – do korak), bez križanja nogu, do druge linije. Kada stane s obje noge izvan linije, zaustavlja se i ne mijenjajući položaj tijela, na isti se način vraća do prve linije, koju također mora prijeći s obje noge. Ovo ponavlja 6 puta uzastopno. Vrijeme se očitava u stotinkama.



*Slika 28. Prikaz početne pozicije i pozicije spremne za izmjenu strane kretanja (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)*

**Alat:** metar dužine 4 metra, smeđa ljepljiva traka, PZR

**Mogući remeteći faktori:** prijestupi, prerano zaustavljanje, neizvršavanje zadatka da obje noge moraju dodirnuti vanjsku površinu poligona.

**Broj pokušaja:** 1

## 7. 20mVO

Zadatak ovog testa je da se označena staza za trčanje (20m) pretrči što je moguće brže. Znak za start je „pripremi - sad“ (uključiti štopericu kad ispitanik podigne stražnju nogu). Ispitanici kreću u parovima iz visokog starta, a nakon prvog daje im se kratka pauza (vraćaju se na klupu i čekaju da se izredaju sva djeca iz grupe). Voditelj se nalazi na ciljnoj liniji i mjeri postignuta vremena. Vrijeme se očitava u stotinkama.

**Alat:** Metar duljine 20 metara (ako u dvorani nema označenih potrebnih duljina), štoperica, smeđa ljepljiva traka za označavanje završetka (nije obavezno), PZR

**Mogući remeteći faktori:** preran start, prijestupi, neujednačeni parovi, prerano usporavanje, naguravanje tijekom izvođenja vježbe.

**Broj pokušaja:** 2

## 8. BLDM

Zadatak je baciti rukometnu loptu što dalje iz mjesta. Ispitanik stoji nogom (suprotnom od bacačke ruke) do linije i vrši bacanje lopte bez zaleta i bez skoka. Nakon izbačaja dozvoljeno je prijeći liniju. Rezultat se očitava u metrima.

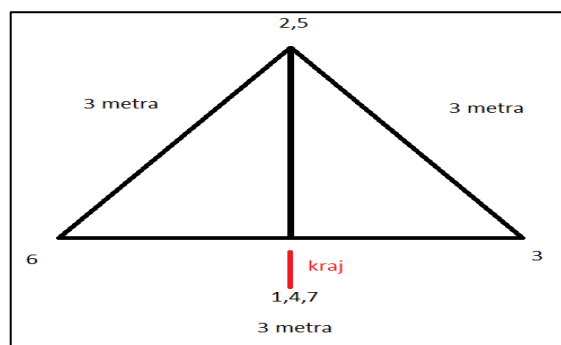
**Alat:** Metar duljine 50 metara (ako u dvorani nema označenih potrebnih duljina), lopta, PZR

**Mogući remeteći faktori:** prijestupi, znojne ruke.

**Broj pokušaja:** 2

## 9. K2T

Na tlu iscrtati dva spojena pravokutna trokuta koji spojeni tvore jednakostranični trokut sa stranicama duljine 3 metra (Slika 29). Ispitanik stoji u poziciji visokog starta na sredini trokuta te na „pripremi – sad“ kreće opisivati jedan pravokutni trokut, frontalno prema vrhu trokuta, zatim lateralno desno prema drugom vrhu, lijevo lateralno do sredine pa na isti način opisati kretanjem i lijevi pravokutni trokut. Vrijeme se mjeri u stotinkama.



*Slika 29. Prikaz trokuta i redoslijeda kretanja (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)*

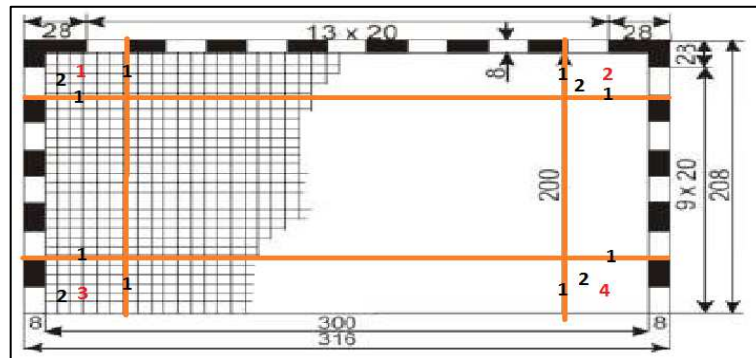
**Alat:** Metar duljine 3 metara, smeđa ljepljiva traka, PZR

**Mogući remeteći faktori:** prijestupi, skraćivanje poligona.

**Broj pokušaja:** 2

## 10. P9M

Na голу elastičnim trakama označimo kvadrate veličine 40x40cm u kutevima gola (Slika 30). Zadatak ispitanika je da bacanjem lopte iz mjesta sa 9m pogodi označene kvadrate na голу. Zadatak se izvodi u dva kruga bacanja prema određenom redoslijedu (LG-DG-LD-DD x2). Direktna pogodak 2 boda, okvir kvadrata 1 bod, promašaj 0 bodova. Rezultat je ukupan zbroj bodova.



Slika 30. Redoslijed gađanja kvadrata i vrijednosti pogodaka (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)

**Alat:** Elastične gume od 4 metara x 4 komada, lopta, smeđa ljepljiva traka, PZR

**Mogući remeteći faktori:** prijestupi, nerazumijevanje kompleksnosti zadatka, najmlađe dobne kategorije teško uspijevaju pogoditi gol.

**Broj pokušaja:** 2

## 11. P9S

Na голу elastičnim trakama označimo kvadrate veličine 40x40cm u kutovima gola. Zadatak ispitanika je da bacanjem lopte iz skok šuta izvan 9m pogodi označene kvadrate na голу. Zadatak se izvodi u dva kruga bacanja prema određenom redoslijedu (LG-DG-LD-DD x2). Direktna pogodak 2 boda, okvir kvadrata 1 bod, promašaj 0 bodova. Rezultat je ukupan zbroj bodova

**Alat:** Elastične gume od 4 metara x 4 komada, lopta, smeđa ljepljiva traka, PZR

**Mogući remeteći faktori:** prijestupi, nerazumijevanje kompleksnosti zadatka, najmlađe dobne kategorije teško uspijevaju pogoditi gol.

**Broj pokušaja:** 2

#### 5.4.2. Svrha testova

**ATV, ATT** – pomoću ovih testiranja pratimo intenzitet rasta i razvoja tijela posebice u pubertetskom razdoblju te kada započinje opadati intenzitet rasta. Ti testovi jedino imaju smisla ukoliko se radi o trogodišnjem ciklusu mjerenja ili više.

**20mVS i 20mVO** – ovim testiranjima imitiramo najosnovniju udaljenost koju rukometaš treba prijeći iz faze obrane u fazu napada ili obratno. 20mVO je usmjeren na tehniku vođenja lopte i tranziciju uz loptu.

**10x40m** – test trkačke izdržljivosti uz pauze kod izmjene strane trčanja. Također specifična vježba za rukomet jer se radi o udaljenostima rukometnih dimenzija. Ovim testiranjima ispitanike stavljamo u prostor s kojim su upoznati pa bi isto tako rezultati trebali biti usmjereniji za rukometaša u odnosu na testove rađene identično, ali na vanjskim terenima.

**SDM** – test maksimalne eksplozivne snage donjih ekstremiteta, primjenjivost je u samom skok šutu u rukometu, ali isto tako i kod bočnih kretanja, no u manjoj mjerljivosti.

**KUS i K2T** – ovim testovima pokrивamo bočnu pokretljivost koja je izrazito bitna u obrani, ali i kod kretanja vanjskih napadača u promjenama pravca kretanja. Oba testa su testovi eksplozivne snage. K2T test imitira obrambeno kretanje sa izlaskom na napadača te povratkom u početnu poziciju. Ovaj test je izrazito bitan jer boljim rezultatom možemo kategorizirati sposobnost pojedinaca za igranje half pozicija u obrani.

**BLSM** – eksplozivna snaga izbačaja lopte. Bazični test za prikaz razvoja tehnike i muskulature ramenog pojasa.

**P9M i P9S** – testovi preciznosti, prikazuju koliki je napredak postignut u finesama pokreta kod izbačaja. Test tehnike preciznosti i mirnoće u trenutku kada je poželjna, jer je test dosta stresan za psihu igrača pogotovo kada se dogodi prvi i drugi promašaj.

Svi ovi testovi se ne mogu odjednom realizirati jer svaki test na svoj način iscrpljuje sportaša. Treba voditi računa kada i koliko testova treba napraviti u jednom treningu ili danu. Klub nema dovoljno financija da provede ove terenske testove u jednom danu i na jednom mjestu. Zbog toga testove treba implementirati u periodu unutar jednog tjedna do maksimalno dva tjedna. Testovi se trebaju voditi odmah na početku treninga da sam trening ne utječe na svježinu i spremnost sportaša.

Testiranja su nužna da kao treneri koji odgovaramo za djecu uvidimo manjak efikasnosti trenažnih procesa na određene pojedince. Nakon detekcije neefikasnosti treninga na pojedinca potrebno je napraviti određene korekcije koje će stimulirati sportaša na daljnji rast i razvoj ukoliko je po očekivanjima trebalo biti više rasta i razvoja. Također, testiranja nam služe za uviđanje kvalitetnog rada u pojedinoj sezoni ili etapi, ali za takav nam je uvid potreban dugogodišnji rad i ista baterija testova sa što identičnijim uvjetima. Testovi nam pomažu da uvidimo koja bi pozicija na terenu pojedincu više odgovarala zbog urođenih prirodnih talenata ili urođene tehničke izvedbe. Potrebno je kvantificirati rad jer se često događa da sportaši i roditelji ne vide dovoljno brz napredak. Oni taj napredak vide kroz broj zabijenih golova te pobjede i poraze. Potrebno je razvijati sportaša kao takvog, a sportska specijalizacija bi trebala biti nuspojava koju kasnije poliramo u starijoj dobnoj kategoriji poput juniora ili seniora.

## 5.5. Turniri

Turniri su sastavni dio razvojnog plana i programa škole rukometa i njihovi se termini određuju ovisno o dobnim kategorijama. Turniri osnovnu svrhu imaju u stvaranju zajedništva, momčadske kohezije i izgradnje povezanosti sa klubom. Turnire dijelimo na turnire mini rukometa i turnire za starije dobne kategorije.

Turniri mini rukometa obuhvaćaju polaznike od 11 godina i mlađe te u sastavu RK Zagorice polaznici trebaju sudjelovati na turnirima koji traju 2 do 3 vikenda uz mogućnost lige mini rukometa u sklopu „lige 4 arene“. Potrebno je odraditi minimalno 3 turnira od kojih je jedan u zimskom periodu u prosincu, drugi po redu je tradicionalni turnir u Karlovcu tj. prvenstvo Hrvatske u mini rukometu u travnju i završni turnir je turnir u Pizarovini u svibnju. Dodatni turnir je moguće organizirati samostalno tijekom listopada u trajanju od jednog dana. Najava za ove turnire je u grupnim razgovorima na početku sezone.

Turniri za starije dobne kategorije se treba organizirati pravovremeno najkasnije u siječnju za turnire koji se održavaju u lipnju. Prva najava turnira je u obliku roditeljskog sastanka sa potrebnim pojašnjenjima i informacijama. To su inozemni turniri u susjedstvu Hrvatske sa dodatnim ciljevima promoviranja sporta i socijalizacije sa drugim društvima.

Ovakva natjecanja traju do tjedan dana i izbor turnira se vrši na temelju sposobnosti polaznika škole, a troškove turnira snose roditelji. Potrebno je uračunati da pojedini članovi nemaju financije za pokrivanje troškova te stoga treba uračunati u cijenu i dio tih troškova. Uz prethodno pripremljene troškove potrebno je pripremiti i ovjerenu suglasnost za skrb nad djetetom tijekom boravka izvan države.

Na ovakvim turnirima potrebna je i dodatna zdravstvena skrb što podrazumijeva klupskog liječnika koji pruža medicinsku i fizikalnu skrb. Na putu se ne smije dogoditi veći omjer djece na odrasle osobe od 10:1 pa je uz trenere potrebno angažirati 1-2 roditelja, ovisno o broju sportaša, kako bi bili adekvatna potpora. Takvim roditeljima je put plaćen na klupski trošak.

Svi turniri se dokumentiraju i arhiviraju u klupskoj arhivi za potrebe gradske potpore u budućim putovanjima.

## 5.6. Utkmice

Kada govorimo o utakmicama, to u prvom redu podrazumijeva prvenstvene utakmice koje su predviđene svaki vikend tijekom sezone. Ukoliko u organizaciji lige nije predviđena utakmica onda je potrebno organizirati prijateljsku utakmicu u skladu sa sposobnostima momčadi.

Za realizaciju i kvalitetu provedbe domaće utakmice odgovoran je voditelj generacije koji mora voditi računa o vikendima kada nema prvenstvenih utakmica te da su osigurani svi uvjeti potrebni za igranje službene ili prijateljske utakmice. Sudci, dvorana, popunjen maksimalno mogući broj sportaša u zapisnik, efikasna organizacija prijevoza na gostujuće utakmice i na kraju predstavljanje kluba u skladu sa sportskim pravilnikom te arhiviranje, slanje zapisnika voditelju lige i klubu u obliku pdf-a spadaju pod nadležnost voditelja generacije. Voditelj generacije mora isto tako brinuti da se utakmica odigra unutar termina koji je unajmljen imajući na umu da nerijetko termin traje samo jedan sat dok je vrijeme čiste utakmice 50 minuta. Dakle, voditelj mora pripaziti da gosti počnu sa zagrijavanjem prije samog ulaska u teren (trkački dio) uz poželjno skraćanje vremena pauze na poluvremenu. Sve to predstavlja obvezu voditelja generacije te o eventualnim problemima mora obavijestiti nadležno tijelo u klubu.

Prijevoz na utakmice je obveza roditelja. U tim utakmicama predviđen je trošak prijevoza (cestarine i gorivo), a vođa mora maksimizirati iskoristivost prijevoza. Ukoliko se dogodi da u jednom autu trebaju ići 2 sportaša sa putnim troškom većim od 200 kuna, a ne predstavlja poteškoće u realizaciji utakmice, trener je dužan odrediti 2 sportaša koji propuštaju utakmicu i imaju slobodan vikend u svrhu smanjenja financijskog opterećenja članova kluba (roditelja). Odluku tko ostaje treba bazirati na eventualnim zaostacima u školi, manjem broju treninga u odnosu na druge i slično. Trener je dužan sa sportašem porazgovarati te objasniti razlog izostanka sa utakmice te dodatno motivirati sportaša za daljnji rad. Ukoliko uvjeti to dopuštaju (slobodni trener i termin dvorane) poželjno je igrače koji izostanu poslati na trening koji je usmjeren individualnom radu.

Prijateljske utakmice moraju biti što je manji mogući financijski trošak klubu što znači da trener vrši ulogu sudca ukoliko se radi o domaćoj utakmici te se takve utakmice igraju u pristupačnijim dvoranama, u ovom trenutku je to OŠ Novo Čiče.

U slučaju potrebe za povlačenjem sportaša iz mlađih dobnih kategorija potrebno je pravovremeno, odnosno minimalno prije zadnjeg treninga, komunicirati sa trenerom kategorije o eventualnom igraču koji je potreban. Trener kategorije odlučuje je li igrač slobodan ići na utakmicu ili ne, a trener koji je posudio sportaša po završetku utakmice obavezan je informirati o događanjima na utakmici oko posuđenog sportaša.

## 6. SURADNJA

Svaki ozbiljan klub mora prepoznati svoje područje rada i interes u svrhu realizacije održivosti i boljih uvjeta rada. Stoga klub svoju suradnju treba bazirati na izvoru selekcije mladih sportaša, smanjenju troškova razmjenom stručnosti kojom vlada te kvalitetnom komunikacijom sa klubovima koji su sastavni dio mreže kretanja kategorije sportaša sukladne klupskom rangu.

### 6.1. Izvori mladih talenata

U područjima sa velikim sportskim izborom pa samim time i velikom konkurencijom potrebno je pravovremeno djelovati kako bi se privukli potencijali koji povećavaju vjerojatnost stvaranja budućeg uspješnog rukometaša.

Za prepoznavanje takvih sportaša treba poznavati njihovu motoriku, koordinaciju, antropološke predispozicije te psihi pojedince. Profesori Tjelesne i zdravstvene kulture imaju najbolji uvid u ove parametre te oni uživaju u povjerenju roditelja i djece pa samim time mogu i utjecati na usmjerenje djeteta u određeni sport ili klub.

Zbog toga je potrebno uspostaviti kvalitetnu komunikaciju sa profesorom u obliku pomaganja na školskim natjecanjima sa pokojim treningom ili prijateljskom utakmicom sa selekcijom škole, kao i osiguravanjem kvalitetnijih uvjeta rada školske momčadi (dodatni trening u terminu kluba pod vodstvom kluba i slično).

Komunikaciju ovog tipa odrađuje voditelj škole te je njegova obaveza pratiti događanja u školi i prepoznati prilike za animacijske satove te adekvatne reklame u obliku uspjeha vezanih za polaznike škole.



## 6.2. Mreža kretanja sportaša

Kada se referiramo na mrežu kretanja sportaša onda to obuhvaća sve klubove koji predstavljaju potencijalni prijelaz igrača iz kluba ili u klub. Tako u slučaju Škole rukometa RK Zagorica, zbog širokog prostora rada i mješovitih grupa, mrežu kretanja predstavljaju u prvom redu HRK Gorica i RK Medveščak ZG, ali i ženski rukometni klubovi ŽRK Gorica i ŽRK Udarnik. U nekakvoj široj slici to su također i ostali velikogorički i zagrebački klubovi.

Razumijevanje ovih procesa omogućuje bolje postavljanje i predviđanje ulazaka i izlazaka igrača. Potrebno je komunicirati sa klubovima kako bi se spriječio pretjeran preljev igrača, što nije u interesu niti jedne strane jer takvi prijelazi remete kontinuitet rada koji se razlikuje od trenera do trenera. Ovom komunikacijom se stvara veća kontrola nad prelijevanjem sportaša. Pozitivan oblik ovakve komunikacije može rezultirati premještanjem igrača koji svojim predispozicijama predstavljaju određenu igraču poziciju, npr. 4 lijevaka nižeg rasta, u jednom klubu, dok u drugom ne postoji niti jedan za poziciju desno krilo. Uvidom u taj slučaj, racionalno je minimalno jednog poslati u drugi klub gdje mu je otvoreniji prostor za napredak u kvalitetno desno krilo. Kratkoročno to stvara deficit u uvjetima rada te gubitak financija od članarina, ali dugoročno stvara veći bazen sportaša za seniorsku selekciju jer je teško očekivati da će u konkurenciji 4 sportaša za jednu poziciju kvalitetno rasti svi. Ovakav oblik suradnje može postojati ako se sa obje strane nalazi volja za stvaranjem grupe sa boljom pozicijom u odnosu na ostatak konkurencije.

Drugi dio komunikacije sa mrežom kretanja je komuniciranje sa klubovima koji predstavljaju svojevrсни uspjeh sportašima sa kojima radimo. U slučaju Zagorice to je prijelaz u RK Zagreb što mladim sportašima predstavlja uspjeh i priznanje za rad. Pozitivno je i za klub ukoliko prikaže da svojim radom stvara igrače koji znanjem i talentom mogu konkurirati igračima koji su prošli puno veće selekcije te predstavljaju budućnost hrvatskog rukometa. Uz RK Zagreb priznanje za izvrsnost u radu dolazi i u obliku reprezentativnih poziva u mlađim dobnim kategorijama te je stoga potrebno komunicirati sa savezom i ostalim dužnosnicima zaduženim za određenu selekciju. Komunikaciju sa ovim tijelima vodi voditelj generacije koji ima najbolji uvid u

konkurentnost u odnosu na ostale sportaše te može najbolje procijeniti postoje li talenti koji mogu konkurirati u određenoj generaciji za neku od pozicija.

Od uspjeha u kasnijoj dobi sportaši pozitivno percipiraju ukoliko klub ima kvalitetnu komunikaciju sa klubovima izvan Hrvatske. Konkretno to su niželigaški klubovi u Njemačkoj, Austriji, Norveškoj, itd. Nažalost, zbog percepcije o boljim prilikama na vanjskom tržištu rada, sportaši koji nisu u lovu na sportsku izvrsnost biraju klubove koji će im osigurati bolje poslovne prilike i klub taj potencijal mora prepoznati, ali isto tako i kontrolirati. Klub ne smije biti prikazan u svjetlu kao klub koji seli sportaše iz države, ali pohvalno je da klub pruža ruku pomoći ukoliko sportaš to traži. Isto tako klub otvara prostor za poslovne prilike koje su u ovom trenutku skromne, ali u budućnosti bi trebale biti tu da osiguraju kvalitetniji rad.

Kako postoje sportaši koji bolje prilike vide u zapadnijim zemljama, isto tako postoje i sportaši koji naše područje vide kao područje potencijala te stoga treba promatrati moguće prijelaze iz skromnijih tržišta poput Bosne i Hercegovine i drugih južnijih zemalja.

### 6.3. Kontrola troškova i uvjeta

Kontrola troškova je moguća unutar troškova koji su nametnuti klubu. Najčešći troškovi su oprema, tisak, hrana i piće, putni troškovi, fizikalne terapije, troškovi organizacije domaćih utakmica i na kraju troškovi dvorana. Klub uz svoje standardne poslove treba razmišljati i o mogućnostima koje mogu rezultirati smanjenjem troškova kotizacije turnira razmjenom dobara (tiskom majica, ponudom povratnog turnira u vlastitoj organizaciji,...), edukacijom i usmjeravanjem sportaša za osposobljavanjem u sudce ili zapisničare koji klubu trebaju osigurati manje troškove. Potrebna je komunikacija sa sudionicima cijelog sustava za realiziranjem reklame u zamjenu za smanjenje troškova i slično.

Uvjeti u dvoranama se ostvaruju komunikacijom sa ravnateljima koji imaju mogućnost pružanja boljih termina ili veći broj istih ukoliko je potrebno. Izrazito je bitno da voditelj škole kvalitetno komunicira i sa ovim dijelom sustava.

## 7. USAVRŠAVANJE

U svakom poslu pa tako i u sportu potrebno je konstantno raditi na vlastitom usavršavanju i razvoju kako bi se pratio napredak na puno većoj razini od samog kluba. Ta potreba za konstantnim dograđivanjem dodatno raste pogotovo u djelatnostima koje uključuju rad sa ljudima.

Tako je za rad u Rukometnom klubu Zagorica minimum sportsko iskustvo od 5 godina treniranja u nekom klubu, seminar u organizaciji Udruge Hrvatskih rukometnih trenera za tekuću godinu, te završeni tečaj u sklopu Hrvatskog olimpijskog odbora za rukometnog trenera, studiranje ili završeni trogodišnji/petogodišnji studij kineziologije.

Svaki trener ima obvezu sam tražiti nove načine edukacije i usavršavanja kako bi stručnošću osigurao kvalitetu u svom radu.

### 7.1. Edukativni auditi sportaša i roditelja

Unutar usavršavanja potrebno je educirati i roditelje kako bi mogli u potpunosti razumjeti i poduprijeti rad kluba koji školuje njihovo dijete. Stoga je potrebno održati minimalno dva roditeljska sastanaka po sezoni. Jedan na početku sezone nakon priprema, a drugi na kraju sezone prije završetka školske godine.

Na tim sastancima roditeljima se treba dati na uvid način rada, očekivanja i njihove obveze unutar programa.

Jednako tako, potrebno je roditelje uključiti u rad kluba kako bi klub imao bolji uvid u eventualnu problematiku tijekom rada. Roditelji bi trebali ugrubo razumijeti koliko je zahtjevno upravljati većim sustavima te koliko potporu taj sustav treba mimo same financijske problematike.

Drugi dio usavršavanja odnosi se na sportaše kojima je potrebno povremeno pokazati iz perspektive gledatelja na probleme koji nastaju na terenu. Potrebno je sportaše učiti emancipaciji jer je to jedini način kako mogu razumjeti igrača pored sebe te kako da sebi i momčadi olakša izvedbu pojedinog cilja ili zadatka. Za provedbu ovakve edukacije potrebno je raditi audite koji rastavljaju sustavnu problematiku na pojedine dijelove, što je moguće određenim videoanalizama odigranih utakmica ili izvedbe elementa na

treningu. Drugi alat usavršavanja sportaša i ukazivanje na kvalitetu rada je statistika sportaša kojom dajemo brojčanu vrijednost rastu i razvoju pojedinog elementa. Statistiku bi trener trebao usmjeriti na individualne greške u izvedbi te tijekom rada ukazati na njihov rast i razvoj.

## 7.2. Edukativni auditi stručnog kadra

Kako je i na početku naslova obrazloženo, edukacija stručnog kadra je prvi i osnovni preduvjet da klub konkurira tržištu sporta. Tu edukaciju dijelimo na tjedne sastanke putem videopoziva, mjesečni sastanak u klupskim prostorijama te 2 puta godišnje obavezan seminarski rad od dvije stranice po volji trenera kako bi se potaknuli razgovori na odabranu temu na sastanku. Seminarski rad može biti klupska problematika, unaprjeđenje pojedinog dijela programa škole rukometa, znanstvena istraživanja na polju kineziologije i sporta, psihologija, sportska medicina i slično.

Sastanak traje minimalno 1 sat i saziva ga voditelj škole rukometa u unaprijed definiranom terminu sa točkama dnevnog reda koje su poslone najkasnije 24 sata prije početka svim sudionicima. Ukoliko se dogodi da nema niti jedne točke dnevnog reda, onda treneri raspravljaju o iskustvu sa prošlotjedne utakmice, tj. njenom odvijanju i razvitku kroz trajanje iste. Svaki sudionik ima pravo na 10 minuta govora te ukoliko se prekorači trajanje monologa ostali sudionici ga mogu prekinuti i završiti diskusiju sa vlastitim tezama nakon čega tema ostaje zatvorena do slijedećeg sastanka. Iznimka ovom pravilu može biti ukoliko se u najavi točke navede da je potrebno duže vrijeme koje voditelj može, ali i ne mora odobriti. Kršenje ovog pravila ponašanja na sastanku može rezultirati udaljavanjem sa istoga na inicijativu voditelja škole rukometa.

U svom radu klub mora izdvajati pojedina sredstva za izradu stručnih autorskih radova te svaki trener može napraviti rad koji prezentira svim trenerima, voditelju škole rukometa i sportskom direktoru. Ukoliko rad ocijene pozitivno, trener se predlaže za jednokratni novčani bonus u iznosu od 500,00 kuna. Klub taj autorski uradak onda uvezuje i pohranjuje u klupsku arhivu. Stručni uradak mora biti u formi propisanoj u pravilniku o izradi završnih radova na Studiju kineziologije u Splitu. Maksimalan broj radova po sezoni za novčani bonus je 4 rada te prednost ima rad koji je prije predan i prezentiran. Moguće je izraditi rad i bez novčane naknade.

## **8. PRAVILNIK PONAŠANJA**

Pravilnik ponašanja RK Zagorica služi kao regulator u svrhu što pozitivnijeg iskustva te omogućavanja pravilnog rada kluba i njegovih sudionika.

Pravilnik je podijeljen u pet cjelina koje se naknadno dijele na članke koji opisuju ponašanje na treningu, putovanju, na utakmici, tijekom klupskih okupljanja trenera, sportaša i roditelja. Nastavno je pravilnik komunikacije sa završnim aktima kluba u slučaju odstupanja od pravilnika ponašanja.

### **Treneri i klupski djelatnici**

#### **Članak 1.**

Trener je dužan pridržavati se pravila trenerske struke. Odgovoran je za provođenje stručno-pedagoškog trenažnog procesa, etičkog kodeksa te za zdravlje svakog igrača. Dužan je provoditi sve odluke koje uprava kluba donese tijekom natjecateljske godine a vezane su za Klub, školu rukometa i razvoj igrača. Podržavati rad Kluba i svih uzrasta, raditi na podizanju ugleda Kluba i njegovoj promociji. Obavezni su dolaziti na utakmice i treninge u propisanoj klupskoj opremi i isto provoditi kod igrača.

#### **Članak 2.**

Na treningu trener najkasnije mora biti 10 minuta prije službenog početka treninga i zadnji napušta sportsku dvoranu. Iznimka je moguća, ali je trener u tom trenutku dužan obavijestiti na adekvatan način o kašnjenju sportaše koji imaju predviđeni termin. U slučaju nužde isto tako može zadužiti jednog od sportaša za održavanje reda do napuštanja dvorane.

#### **Članak 3.**

Na treningu trener u slučaju nenajavljenog 1. izostanka sportaša sa predviđenog treninga mora SMS-om obavijestiti jednog od roditelja uz obaveznu povratnu poruku. U slučaju 3. zaredom izostanka obavezan je telefonski razgovor sa roditeljem.

#### **Članak 4.**

Na treningu trener je dužan obavijestiti voditelja škole rukometa u slučaju manjih i većih ozljeda, poteškoća u komunikaciji sa sportašem ili roditeljem.

#### **Članak 5.**

Na treningu trener je dužan odraditi trening ako na trening dođe umanjeni broj sportaša ili samo 1 sportaš zbog raznih neprilika. Ukoliko se ne pojavi niti jedan sportaš trener je

obavezan ostati u dvorani 10 minuta od predviđenog početka treninga. O istome je dužan javiti voditelju škole rukometa.

#### Članak 6.

Na putu trener je dužan održavati red i sigurnost te kontinuirano pratiti i kontrolirati kretanje sportaša koje ne smije ispustiti iz vida.

#### Članak 7.

Na putu trener je dužan pružiti informacije roditeljima o trajanju puta, stajanjima i vremenu povratka te biti dostupan tijekom dana putem mobitela.

#### Članak 8.

U dvorani, ali i na treningu, trener je dužan provjeriti stanje dvoranskog inventara te u slučaju nepravilnosti odmah obavijestiti nadležne u dvorani i voditelja škole rukometa.

#### Članak 9.

U dvorani trener je odgovoran za provođenje utakmice u skladu s pravilima natjecanja ili turnira.

#### Članak 10.

Na treningu, putu ili utakmici trener je dužan brinuti o disciplini, zdravstvenoj sigurnosti i predstavljanju kluba u pravilnom svijetlu. Trener je obavezan organizirati put na gostujuće utakmice na efikasan i ekonomičan način.

#### Članak 11.

Trener je dužan biti dostupan roditeljima 1 sat prije početka treninga i 1 sat poslije treninga za poruke i razgovore uz mogućnost povratnog poziva ukoliko zbog putovanja na trening trener nije u mogućnosti javiti se.

#### Članak 12.

Trener je dužan o izostanku sa bilo koje aktivnosti voditelja škole i klub mailom informirati pravovremeno od 5 radnih dana iznimno 24 sata prije.

#### Članak 13.

Trener je dužan održavati 2 puta godišnje roditeljski sastanak, prisustvovati stručnim sastancima kluba, klupskim aktivnostima te se stručno usavršavati.

#### Članak 14.

Trener tijekom trajanja treninga drugog trenera neće se miješati u trenažni proces ukoliko to trener koji vodi trening ne traži.

#### Članak 15.

U dvorani na utakmici trener mora brinuti da sportaš bude u adekvatnoj klupskoj opremi.

#### Članak 16.

Trener je dužan biti upoznat sa školskim uspjehom svakog polaznika.

#### Članak 17.

Trener ne smije koristiti mobitel na treningu ukoliko nije povezan sa trenutnim treningom.

### **Sportaši**

#### Članak 18.

Sportaši moraju upoznati trenera sa problemima oko školskih obveza. Minimum za zadovoljavanje školskih obveza su pozitivne ocjene sa prosjekom  $\geq 3.0$ .

#### Članak 19.

Na treningu sportaši su dužni pravilno izvršavati zadane vježbe i zadatke zadane od strane trenera.

#### Članak 20.

Na treningu sportaši koji imaju duže igračko iskustvo obavezni su pomoći novim igračima u razumijevanju pravila ili izvedbe vježbe tako da grupa može neometano raditi svoje zadatke.

#### Članak 21.

Na putu sportaši se neće odvajati od grupe ukoliko nemaju dopuštenje od trenera.

#### Članak 22.

Na putu sportaši će primjereno predstavljati klub i odgovorno se ponašati u prijevoznom sredstvu što znači vraćanje prijevoza u prvotno stanje (skupljanje otpatka i slično).

#### Članak 23.

U dvorani na utakmici sportaš mora doći u adekvatnoj klupskoj opremi koju mora primjereno čuvati i održavati.

#### Članak 24.

U dvorani sportaši su prije početka i na kraju obavezni pozdraviti publiku i protivnike.

#### Članak 25.

U dvorani sportaši prate upute i korekcije isključivo od trenera na klupi.

#### Članak 26.

Na treningu i u dvorani sportaš je dužan treneru prijaviti bilo kakvo nedolično ponašanje ili oštećenje dvoranskog inventara. Za namjerno uništavanje inventara materijalni trošak snose roditelji, staratelji ili zakonski skrbnici djeteta koje je načinilo štetu.

#### Članak 27.

Sportaš je na trening dužan doći minimalno 10 minuta prije početka, na utakmicu 1 sat prije početka.

#### Članak 28.

Na utakmici sportaši ne smiju komentirati, raspravljati i pokušati utjecati na sudačke odluke.

#### Članak 29.

Sportaši će dolaziti na domaće utakmice seniorske momčadi ukoliko nemaju drugih klupskih obaveza.

#### Članak 30.

U dvorani na utakmici sportaš mora biti u adekvatnoj klupskoj opremi.

### **Roditelji**

#### Članak 31.

Na treningu roditelji moraju osigurati neometani rad trenera.

#### Članak 32.

Na treningu ili utakmici roditelji ne smiju ulaziti u teren.

#### Članak 33.

Na utakmici roditelji ne smiju omalovažavati ili negativno ometati sportaše RK Zagorice ili bilo koje druge ekipe.

#### Članak 34.

Na utakmici roditelji ne smiju vrijeđati sudce i druge sudionike organizacije.

#### Članak 35.

Jedan od roditelja je obavezan sudjelovati na roditeljskom sastanku kluba.

#### Članak 36.

Roditelji će tekuća pitanja i probleme postavljati u adekvatnom vremenu i prostoru prije početka i na kraju treninga ili utakmice, nikada za vrijeme aktivnosti.

#### Članak 37.

Roditelji će eventualne poteškoće u obliku ponašanja, tehničkih problema ili primjedbi podnositi treneru u izoliranom okruženju od ostatka grupe. U slučaju nezadovoljstva reakcijom trenera istu problematiku treba prijaviti voditelju škole rukometa.



#### Članak 38.

Roditelj će sve zdravstvene poteškoće sportaša prijaviti treneru ili zamjeni.

#### Članak 39.

Roditelji su odgovorni za prijevoz djeteta na treninge i natjecanja u Zagrebu, Velikoj Gorici i okolici. U slučaju duljih putovanja na natjecanja i turnire, klub se obvezuje organizirati prijevoz s ovlaštenim prijevozničkim poduzećem. U slučaju prijevoza djece vozilima kojima upravljaju članovi RK Zagorica ili u slučaju da djecu prevoze vozači koji im nisu roditelji preuzimaju odgovarajući rizik takvog aranžmana.

### Članarina

#### Članak 40.

Svi članovi kluba dužni su plaćati članarinu kluba na žiro račun HR3823400091110607641 najkasnije do 10-tog po završetku tekućeg mjeseca. Pod opis plaćanje potrebno je navesti mjesec za koji se članarina uplaćuje, te ime i prezime djeteta.

#### Članak 41.

Iznos članarine iznosi 200,00 kn mjesečno. Promjene u visini članarine određuje uprava kluba. Ako je u obitelji više djece članova kluba, iznos članarine za svako slijedeće dijete se može korigirati o čemu odlučuje uprava kluba. U posebnim slučajevima (npr. socijalno ugrožena djeca i sl.) uprava kluba može člana osloboditi plaćanja članarine.

#### Članak 42.

Promjenu iznosa članarine ili broj žiro računa klub mora pismenim putem obavijestiti članove kluba i to najkasnije 30 dana prije stupanja na snagu promjene.

### Komunikacija

#### Članak 43.

Na Facebook stranici i web stranici kluba svi članovi komuniciraju isključivo tekстом koji nije pogrdan za klub ili bilo koje drugo lice.

#### Članak 44.

U grupnim razgovorima sudionici ne koriste tekstove koji mogu biti neugodni drugim sudionicima. Te grupe služe isključivo za obavijesti kluba, čestitanje i potporu na utakmicama. Problemi i poteškoće se iznose isključivo direktno odgovornom treneru.

#### Članak 45.

U grupnim razgovorima izbjegava se dogovarati prijevoz sportaša, on se obavlja direktnim porukama.

### **Stegovni pravilnik**

#### Članak 46.

Kazne mogu biti u obliku opomene, zabrane igranja određenog broja utakmica, vremenske zabrane igranja, suspenzije, isključenja iz kluba.

#### Članak 47.

Kazne određuje stručno vodstvo na prvom sastanku na prijedlog trenera.

## 9. ZAKLJUČAK

Kao zaključak na ovaj rad želio bih ukazati da u novijoj hrvatskoj rukometnoj literaturi ima jako malo programa rada za višegodišnji rad škole rukometa na što je već Arslanagić (1997) ukazivao i ranije. Smatram da je potrebno stvarati puno više literature kako bi se mogla procjenjivati i nadograđivati mišljenja.


Iskreno se nadam da će ovaj rad koristiti klubovima koji traže kako usustaviti svoj rad kako bi na kraju sportaši imali bolju uslugu pa tako i sam hrvatski rukomet bolji bazen sportaša.

Svoj trenerski rad potrebno je konstanto nadograđivati i evaluirati, a da bi to mogli učiniti potrebno je pravilno prikupljati jasne podatke kako bi se oni kasnije mogli analizirati u svrhu poboljšanja načina rada. Svaki trener mora prepoznati okolinu u kojoj radi jer ta ista okolina definira uvjete rada pa tako treba biti svjestan da grupe ne mogu funkcionirati po principu kopiranja programa rada, nego program rada treba biti samo kostur kao potporanj za cijeli organizam u kojem mi definiramo kako koji mišić izgraditi ili kako koji organski sustav koristiti.

Ovaj rad nije savršen niti to treba biti, on je tu kako bi potaknuo struku da ga kritizira i mijenja tako da i sam prolazi kroz promjene koji ga čine kvalitetnijim i fleksibilnijim na pojedine zahtjeve unutar područja rada.

## 10.PRIVITCI

# RUKOMETNI KLUB ZAGORICA



10 000 Zagreb, Cetinska 14 >>> OIB:11074026074 >>> HR 3823400091110607641


Poštovani roditelji,

zahvaljujemo Vam na povjerenju u našu stručnost za rad sa Vašim djetetom. Radi kvalitetnijeg iskustva potrebno je popuniti slijedeće obrasce u prilogu ovog obraćanja. U nastavku teksta se nalaze podatci potrebni o voditelju generacije u kojoj pripada Vaše dijete.

Molimo da instalirate Viber aplikaciju preko koje se vrši komunikacija sa grupom u kojoj pripadate (nije nužno ali je poželjno radi brze i efikasne komunikacije, ukoliko je potrebno možemo pomoći u upoznavanju sa aplikacijom)

- Trener grupa 2004., OŠ Kajzerica, Dvorana srednjih strukovnih škola  
Z , 0987654321.
- Trener grupa 2006., OŠ Velika Mlaka, Dvorana srednjih strukovnih škola  
D , 0987654321
- Trener grupa OŠ Kravarsko  
N , 0987654321

PONEDEJLJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA/NEDJELJA
2004./2005.	2006. i mladi	SVI	2004./2005.	2006. i mladi	Utakmice, povremeno terminu u Hribaru za pojedinu generaciju.
OŠ Mlaka	OŠ Mlaka	Srednja strukovna škola	OŠ Mlaka	Srednja strukovna škola	
20.15-21.15	20.45-21.45	19.30-21:00	20.15-21.15	18:00-19:00	
Treneri: Z	Treneri: D D	Treneri: Z D D N	Treneri: Z	Treneri: D D	



*Privitak 1. Prvo pismo RK Zagorica za novog člana (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2017.)*

# RUKOMETNI KLUB ZAGORICA



10 000 Zagreb, Cetinska 14 >>>>>> OIB:11074026074 >>>>>> HR 3823400091110607641

## OSOBNI KARTON IGRAČA

IME I PREZIME IGRAČA	
DATUM ROĐENJA IGRAČA	
MJESTO I ADRESA STANOVANJA	
VISINA IGRAČA	
TEŽINA IGRAČA	
BROJ MOBITELA	
ŠKOLA	
IME OCA	
VISINA OCA	
OTAC ZAPOSLEN KOD	
TELEFON I MOBITEL OCA	
STRUČNA SPREMA OCA	
IME MAJKE	
VISINA MAJKE	
MAJKA ZAPOSLENA KOD	
TELEFON I MOBITEL MAJKE	
STRUČNA SPREMA MAJKE	
NAPOMENE, ALERGIJE, BOLESTI....	
IMATE LI JOŠ DJECE (AKO IMATE KOJEG SU SPOLA I STAROSTI)	

U Zagrebu, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(potpis)

\_\_\_\_\_  
(ime i prezime)

*Privitak 2. Obrazac RK Zagorica za prikupljanje osnovnih podataka o novom igraču*

*(izvor: dokumenti RK Zagorica, 2017.)*



HRVATSKI RUKOMETNI SAVEZ  
Metalčeva 5  
HR-10000 Zagreb  
Tel: 01 / 45 76 111; Fax: 01 / 45 73 031

Obrazac RP-2  
**Sezona 2017./2018.**

### PRISTUPNICA I ZAHTJEV ZA REGISTRACIJU ČLANA

RP-2 (ispunjava klub)

Registracija igrača/ice ili sl.osobe Pero, Marko, Perić  
(ime, ime jednog od roditelja, prezime)

rođen-a u Zagrebu, dana 10.10.2010., sa prebivalištem u Zagrebu,  
adresa Pere Perića 10, 10000 Zagreb,  
državljanstvo Hrvatsko, OIB 123456789, JMBG 12345789,  
ranije članstvo u RK ? iz ?,  
koji-a je pristupio-la RK ZAGORICA iz Zagreba.  
U Zagrebu, dana 10.10.2011.



Ovlaštena osoba kluba <u>1234567891</u> (broj osobne iskaznice) <u>M.- F. S.</u> (ima i prezime) <u>X</u> (potpis ovlaštene osobe kluba)	Igrač/Igračica ili člana <u>123456789</u> (broj osobne iskaznice) <u>Pero Perić</u> (ime i prezime) <u>X</u> (potpis igrača/igračice ili člana)	Za malodobne roditelj ili staratelj <u>123456789</u> (broj osobne iskaznice) <u>Marko Perić</u> (ime i prezime) <u>X</u> (potpis roditelja ili staratelja)
--	---	--

(Za malodobne ispunjava roditelj ili staratelj)

#### IZJAVA

Kojom izjavljujem da sam ja, Marko Perić (ime i prezime), OIB ili broj osob. iskaz. 123456789,  
s prebivalištem Pere Perića 10, 10000 Zagreb (adresa), u svojstvu Roditelja  
(roditelj, staratelj, zakonski zastupnik, skrbnik), suglasan sa registracijom malodobnog-e Pere Perića  
za RK Zagorica te da sam upoznat sa pravima i obvezama iz pravilnika i propisnika HRS-a i HOO-a.

### POTVRDA O REGISTRACIJI

RP-5 (ispunjava ŽRS)

Igrač/ica \_\_\_\_\_ reg.br. \_\_\_\_\_, pod red.br. \_\_\_\_\_  
(ime, ime jednog od roditelja, prezime)  
za RK \_\_\_\_\_ iz \_\_\_\_\_  
sa pravom nastupa od \_\_\_\_\_ po čl. \_\_\_\_\_ Registracijskog propisnika HRS-a.  
U \_\_\_\_\_, dana \_\_\_\_\_.

M.P.

Za registracijsko tijelo  
1234567891  
(broj osobne iskaznice)  
HRVOJE STIPANOVIĆ  
(ime i prezime)  
(potpis ovlaštene osobe)

*Privitak 3. Ispunjeni primjerak HRS-ove pristupnice, sa crvenom bojom označeno područje koje roditelji popunjavaju za sezonu 2017./2018. (izvor: <https://zrs.com.hr>, 2017.)*



HRVATSKI RUKOMETNI SAVEZ  
Metalčeva 5  
HR-10000 Zagreb  
Tel: 01 / 45 76 111; Fax: 01 / 45 73 031

Obrazac RP-2  
Sezona 2015./2016.

## PRISTUPNICA I ZAHTJEV ZA REGISTRACIJU ČLANA

RP-2 (ispunjava klub)

Registracija igrača/ice ili sl.osobe \_\_\_\_\_  
(ime, ime jednog od roditelja, prezime)

rođen-a u \_\_\_\_\_, dana \_\_\_\_\_, sa prebivalištem u \_\_\_\_\_,  
adresa \_\_\_\_\_,  
državljanstvo \_\_\_\_\_, OIB \_\_\_\_\_, JMBG \_\_\_\_\_,  
ranije članstvo u RK \_\_\_\_\_ iz \_\_\_\_\_,  
koji-a je pristupio-la RK \_\_\_\_\_ iz \_\_\_\_\_.  
U \_\_\_\_\_, dana \_\_\_\_\_.

M.P.

Ovlaštena osoba kluba	Igrač/Igračica ili člana	Za malodobne roditelj ili staratelj
_____ (broj osobne iskaznice)	_____ (broj osobne iskaznice)	_____ (broj osobne iskaznice)
_____ (ime i prezime)	_____ (ime i prezime)	_____ (ime i prezime)
_____ (potpis ovlaštene osobe kluba)	_____ (potpis igrača/igračice ili člana)	_____ (potpis roditelja ili staratelja)

(Za malodobne ispunjava roditelj ili staratelj)

### IZJAVA

Kojom izjavljujem da sam ja, \_\_\_\_\_ (ime i prezime), OIB ili broj osob. iskaz. \_\_\_\_\_,  
s prebivalištem \_\_\_\_\_ (adresa), u svojstvu \_\_\_\_\_  
(roditelj, staratelj, zakonski zastupnik, skrbnik), suglasan sa registracijom malodobnog-e

za RK \_\_\_\_\_ te da sam upoznat sa pravima i obvezama iz pravilnika i propisnika HRS-a i HOO-a.

## POTVRDA O REGISTRACIJI

RP-5 (ispunjava ŽRS)

Igrač/ica \_\_\_\_\_ reg.br. \_\_\_\_\_, pod red.br. \_\_\_\_\_  
(ime, ime jednog od roditelja, prezime)

za RK \_\_\_\_\_ iz \_\_\_\_\_  
sa pravom nastupa od \_\_\_\_\_ po čl. \_\_\_\_\_ Registracijskog propisnika HRS-a.

U \_\_\_\_\_, dana \_\_\_\_\_.

Za registracijsko tijelo

M.P.

\_\_\_\_\_  
(broj osobne iskaznice)  
\_\_\_\_\_  
(ime i prezime)  
\_\_\_\_\_  
(potpis ovlaštene osobe)

Privitak 4. Obrazac pristupnice sezona 2015./2016. (izvor:  
[http://www.rszz.info/index.php?option=com\\_content&view=article&id=131:licenciranje-igraa&catid=40:obavijesti&Itemid=75](http://www.rszz.info/index.php?option=com_content&view=article&id=131:licenciranje-igraa&catid=40:obavijesti&Itemid=75), 16.03.2018.)

# RUKOMETNI KLUB ZAGORICA



10 000 Zagreb, Cetinska 14 >>>>>> OIB:11074026074 >>>>>> HR 3823400091110607641

## IZJAVA

Kojom dajem suglasnost da moj sin/kćer \_\_\_\_\_ (ime i prezime) ,  
rođen \_\_\_\_\_ (datum i godina rođenja), trenira i igra za RK Zagorica  
iz Zagreba te prihvaćam svu odgovornost na sebe u slučaju bilo kakve povrede koja  
bi se eventualno dogodila tijekom treninga, igranja utakmica te putovanja na utakmicu  
do dječakove punoljetnosti.

U Zagrebu, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(potpis)

\_\_\_\_\_  
(ime i prezime)

\_\_\_\_\_  
(broj osobne iskaznice)

*Privitak 5. Izjava o ograđivanju od odgovornosti (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2017.)*



# RUKOMETNI KLUB ZAGORICA

10 000 Zagreb, Cetinska 14 >>> OIB:11074026074 >>> HR 3823400091110607641



## IZJAVA

kojom ja, \_\_\_\_\_ roditelj maloljetnog/e \_\_\_\_\_

dajem / ne dajem

suglasnost za fotografiranje/snimanje mog djeteta isključivo za potrebe promocije Rukometnog kluba Zagorice.

Fotografiranje i snimanje djece se odnosi na:

- snimanje različitih aktivnosti djece na treninzima
- snimanje aktivnosti na utakmicama, putovanjima i sličnim klupskim aktivnostima

Fotografije i snimke će se koristiti isključivo za promociju kluba i raznolikih sposobnosti i kreativnosti djece i to:

- prezentiranje rada roditeljima ( roditeljski sastanci i sl. )
- svih oblika stručnog usavršavanja trenera i stručnih suradnika
- arhiviranja ( ljetopis i sl. )
- promicanja rada kluba objavom informacijama u medijima, službenoj web stranici kluba i sl.

U Zagrebu, \_\_\_\_\_  
datum

\_\_\_\_\_  
potpis

*Privitak 6. Izjava o suglasnosti za fotografiranje i snimanje (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2017.)*

# RUKOMETNI KLUB ZAGORICA



10 000 Zagreb, Cetinska 14 >>>>> OIB:11074026074 >>>>> HR 3823400091110607641

Poštovani roditelji,

Shodno prethodnom sastanku održanog u 4. mjesecu ovim putem Vam se obraćamo da planirani put krajem 6. mjeseca u Rijeku je odgođen.

Daljnijim razgovorom i povratnom informacijom cijele grupe zaključili smo da je vremenski rok za financijsku organizaciju jednostavno bio prekratak, ali i dalje postoje planovi u budućnosti za ovakvom vrstom izleta. Za ovu godinu u zimskom periodu vjerojatno će prvi međunarodni turnir biti u gradu Livnu u organizaciji kluba RK Rvacka kojem je jedan od osnivača naš direktor kluba [REDACTED]. Detalji o tom turniru će biti precizirani u zimskom periodu.

Za nastavak rada škole rukometa predviđen je je slijedeći raspored:

## 17.06. Dan otvorenih vrata RK Zagorica u OŠ Novo Čiče ili DT Arena u Novom Čiču

- Ovim danom će biti službeno kraj sezone i dani Zagorice će biti pravilo svake sezone u nekoj vrsti animacije, ove godine je planiran završetak naše rukometne lige 4 arene, podjela medalja, pehara i priznanja. Pozivamo Vas da dodete u što većem broju, biti će puno zanimljivih sadržaja uz hranu i piće.
- Potvrda lokacije i datuma će biti u narednom periodu

## 01.07.- cca 20.08. Ljetna škola rukometa u OŠ Novo Čiče

- biti će 2 termina tjedno uz individualni rad sa trenerima [REDACTED]
- Poanta je da djeca ostanu aktivna u ljetnom periodu i ovi treninzi nisu obavezni, održavati će se dokle god bude interesa te članarina iznosi [REDACTED] golmanima preporučam da probaju doći ukoliko su doma jer imaju idealnu priliku za individualan rad sa našim golmanskim stručnjakom [REDACTED]. Termin i isto tako će biti potvrđeni u narednom periodu te u viber grupi će biti napravljen plan i program kondicijskih treninga tokom ljeta.
- Treninzi će biti usmjereni specifičnim rukometnim elementima i korekcijama nepravilnih pokreta kod pojedinaca te se neće raditi na uigravanju i usavršavanju timskih tehnika i taktika momčadi.

## Oprema

- Osim porasta kvalitete u igri i prezentacija momčadi mora napredovati zato smo već duže vrijeme tražili kvalitetnu i povoljnu opremu, rješenje smo našli kod Salminga, brenda koji ulazi u Hrvatsko tržište te nudi visoku kvalitetu. Jedan od predstavnika brenda je i Luka Šebetić Hrvatski reprezentativni desni vanjski i Mattias Andersson koji je švedski rukometni vratar i nacionalni reprezentativac. Trenutno brani za njemački Flensburg.

Cijena za komplet trenirku, torbu, loptu, dvije pamučne majice i štampu je [REDACTED].  
Naš prijedlog je da se ova oprema plaća u obrocima kroz ljetni period po [REDACTED] gdje u uplati treba naznačiti „članarina oprema 1/3, 2/3 ili 3/3“, članarine za 6. mjesec nema. Prezentacija opreme će biti moguća u narednom periodu na treninzima, te će slike biti objavljene u grupama.

Za sva dodatna pitanja stojimo na raspolaganju

Tajnik kluba

Marko – Ferdo Sučić

*Privitak 7. Oblike pismene komunikacije (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2017.)*

Poštovani,

članarine se uplaćuju nakon završetka mjeseca u periodu od narednih tjedan dana.

Uplatu je moguće napraviti Internet bankarstvom koristeći podatke na njoj.

UNIVERZALNI NALOG ZA PLACANJE					
PLATITELJ (naziv/ime i adresa):		Hitno: <input type="checkbox"/>	Valuta plaćanja:	Iznos:	1. <input type="text"/>
Ime i prezime platitelja		IBAN ili broj računa platitelja:			
		Model: <input type="text"/> 2.			
IBAN ili broj računa primatelja:		HR3823400091110607641			
PRIMATELJ (naziv/ime i adresa):		Model: 00		3. <input type="text"/>	
RK ZAGORICA CETINSKA 14 ZAGREB		Šifra namjene:		Opis plaćanja:	
		Datum izvršenja:		4. <input type="text"/>	
BIC (ili naziv banke primatelja):		Primateelj (osoba):	Fizika Pravna	Pečat korisnika PU	Potpis korisnika PU
Valuta pokriva:		Troškovna opcija:	BEN	SHA	CUR

1. Iznos članarine koji uplaćujete
2. Mjesec koji se uplaćuje-Godina koja se uplaćuje ( npr. 01-2016 ili 02-2016 ili ako je uplata dva mjeseca 0102-2016 )
3. Datum uplate ( npr. za datum 9.10.2017. šifra glasi „09102017“ )
4. Mjesec uplate s navodom „članarina“ i ime i prezime djeteta na kojeg se uplata odnosi ( npr. 01. članarina Ivica Ivić )

*Privitak 8. Uplatnica za nove članove (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2017.)*



HRVATSKI RUKOMETNI SAVEZ  
Metalčeva 5  
HR-10000 Zagreb  
Tel: 01 / 45 76 111; Fax: 01 / 45 73 031

Obrazac RP-4  
**Sezona 2017./2018.**

## ISPISNICA

RP-4 (ispunjava Klub)

Koja se izdaje igraču/igračici \_\_\_\_\_  
(ime, ime jednog od roditelja, prezime)

državljanin \_\_\_\_\_, OIB \_\_\_\_\_,

datum rođenja \_\_\_\_\_, reg. br. igrača/igračice \_\_\_\_\_,

koji-a je bio član kluba \_\_\_\_\_

iz \_\_\_\_\_, mat. br. kluba \_\_\_\_\_, od \_\_\_\_\_,

sa zadnjim nastupom dana \_\_\_\_\_.

Ispisnica se izdaje za klub \_\_\_\_\_

iz \_\_\_\_\_.

U \_\_\_\_\_ dana \_\_\_\_\_

M.P.

Ovlaštena osoba kluba

\_\_\_\_\_  
( ime i prezime )


\_\_\_\_\_  
(broj osobne iskaznice)

\_\_\_\_\_  
(potpis ovlaštene osobe)

*Privitak 9. Obrazac ispisnice sezona 2017./2018. (izvor:  
[http://www.rszz.info/index.php?option=com\\_content&view=article&id=131:licenciranje-igraa&catid=40:obavijesti&Itemid=75](http://www.rszz.info/index.php?option=com_content&view=article&id=131:licenciranje-igraa&catid=40:obavijesti&Itemid=75), 16.03.2018.)*





	e-mail: Zagorica@rk-campus.com		<table border="1"> <tr> <td>Generacija</td> <td>Arena</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>OŠ Hribar</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>OŠ Mlaka</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>OŠ Nova Čiče</td> </tr> <tr> <td></td> <td>OŠ Kajzerica</td> </tr> </table>		Generacija	Arena	1	OŠ Hribar	2	OŠ Mlaka	3	OŠ Nova Čiče		OŠ Kajzerica																																																																																																																																																																																																																																			
	Generacija	Arena																																																																																																																																																																																																																																															
	1	OŠ Hribar																																																																																																																																																																																																																																															
2	OŠ Mlaka																																																																																																																																																																																																																																																
3	OŠ Nova Čiče																																																																																																																																																																																																																																																
	OŠ Kajzerica																																																																																																																																																																																																																																																
Glavni dežurni: 0																																																																																																																																																																																																																																																	
<b>ZAPISNIK RUKOMETNE UTAKMICE LIGE 4 ARENE</b>																																																																																																																																																																																																																																																	
Domaćin <b>A Velika Gorica</b>		Gost <b>B Zagreb</b>																																																																																																																																																																																																																																															
Ishod i poluvremena		Krajni ishod																																																																																																																																																																																																																																															
<table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>5</td> </tr> </table>		A	B	5	5	<table border="1"> <tr> <td>A</td> <td>B</td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>10</td> </tr> </table>		A	B	10	10																																																																																																																																																																																																																																						
A	B																																																																																																																																																																																																																																																
5	5																																																																																																																																																																																																																																																
A	B																																																																																																																																																																																																																																																
10	10																																																																																																																																																																																																																																																
Nedjeljak 10.02.2018.		Vrijeme početka 19:00																																																																																																																																																																																																																																															
Broj gledatelja 10																																																																																																																																																																																																																																																	
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">A</th> <th colspan="5">Boja dresa</th> <th colspan="5">B</th> <th colspan="5">Boja dresa</th> </tr> <tr> <th>Datum rođenja</th> <th>IME I PREZIME</th> <th>broj</th> <th>O</th> <th>Z</th> <th>D</th> <th>POGOCI</th> <th>Datum rođenja</th> <th>IME I PREZIME</th> <th>broj</th> <th>O</th> <th>Z</th> <th>D</th> <th>POGOCI</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>05.05.2004.</td> <td>Merko Markić</td> <td>2</td> <td>2</td> <td>5</td> <td>9</td> <td>2 5 9</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>3</td> </tr> <tr> <td colspan="6">Realiziran sedmerac zaokružiti</td> <td colspan="6">Promašeni sedmerac</td> </tr> <tr> <td colspan="2">SEDMERCI</td> <td>min</td> <td colspan="2">2</td> <td colspan="2">10</td> <td colspan="2">SEDMERCI</td> <td>min</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>broj</td> <td colspan="2">2</td> <td colspan="2">2</td> <td colspan="2"></td> <td>broj</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Ime i prezime</td> <td>O</td> <td>Z</td> <td>D</td> <td colspan="5">Ime i prezime</td> <td>O</td> <td>Z</td> <td>D</td> </tr> <tr> <td colspan="5">Trenner: Pero Perić</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td colspan="5">Trenner: Zora Jurčić</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="5">Potpis službenog predstavnika ekipe A</td> <td>X</td> <td></td> <td></td> <td colspan="5">Potpis službenog predstavnika ekipe B</td> <td>X</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="14">Promjena ishoda tijekom utakmice:</td> </tr> <tr> <td>7:5</td> <td>8:5</td> <td>9:5</td> <td>10:5</td> <td>10:6</td> <td>10:7</td> <td>10:8</td> <td>10:9</td> <td>10:10</td> <td>2:4</td> <td>2:5</td> <td>3:5</td> <td>4:5</td> <td>5:5</td> <td>6:5</td> </tr> <tr> <td colspan="8">Oznaka kraja</td> <td colspan="6">Oznaka poluvremena</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Suci:</td> <td>1.</td> <td colspan="2">Stipe Stipčić</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">X</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td>2.</td> <td colspan="2">Martin Martić</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">X</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Mjer. vremena:</td> <td colspan="2">Kristijan Krstić</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">X</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td colspan="2">Zapisničar:</td> <td colspan="2">Hrvolje Hrvolje</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">X</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2"></td> </tr> </tbody> </table>				A		Boja dresa					B					Boja dresa					Datum rođenja	IME I PREZIME	broj	O	Z	D	POGOCI	Datum rođenja	IME I PREZIME	broj	O	Z	D	POGOCI	05.05.2004.	Merko Markić	2	2	5	9	2 5 9							3	Realiziran sedmerac zaokružiti						Promašeni sedmerac						SEDMERCI		min	2		10		SEDMERCI		min							broj	2		2				broj					Ime i prezime					O	Z	D	Ime i prezime					O	Z	D	Trenner: Pero Perić								Trenner: Zora Jurčić								Potpis službenog predstavnika ekipe A					X			Potpis službenog predstavnika ekipe B					X			Promjena ishoda tijekom utakmice:														7:5	8:5	9:5	10:5	10:6	10:7	10:8	10:9	10:10	2:4	2:5	3:5	4:5	5:5	6:5	Oznaka kraja								Oznaka poluvremena						Suci:		1.	Stipe Stipčić				X										2.	Martin Martić				X								Mjer. vremena:		Kristijan Krstić				X										Zapisničar:		Hrvolje Hrvolje				X									
A		Boja dresa					B					Boja dresa																																																																																																																																																																																																																																					
Datum rođenja	IME I PREZIME	broj	O	Z	D	POGOCI	Datum rođenja	IME I PREZIME	broj	O	Z	D	POGOCI																																																																																																																																																																																																																																				
05.05.2004.	Merko Markić	2	2	5	9	2 5 9							3																																																																																																																																																																																																																																				
Realiziran sedmerac zaokružiti						Promašeni sedmerac																																																																																																																																																																																																																																											
SEDMERCI		min	2		10		SEDMERCI		min																																																																																																																																																																																																																																								
		broj	2		2				broj																																																																																																																																																																																																																																								
Ime i prezime					O	Z	D	Ime i prezime					O	Z	D																																																																																																																																																																																																																																		
Trenner: Pero Perić								Trenner: Zora Jurčić																																																																																																																																																																																																																																									
Potpis službenog predstavnika ekipe A					X			Potpis službenog predstavnika ekipe B					X																																																																																																																																																																																																																																				
Promjena ishoda tijekom utakmice:																																																																																																																																																																																																																																																	
7:5	8:5	9:5	10:5	10:6	10:7	10:8	10:9	10:10	2:4	2:5	3:5	4:5	5:5	6:5																																																																																																																																																																																																																																			
Oznaka kraja								Oznaka poluvremena																																																																																																																																																																																																																																									
Suci:		1.	Stipe Stipčić				X																																																																																																																																																																																																																																										
		2.	Martin Martić				X																																																																																																																																																																																																																																										
Mjer. vremena:		Kristijan Krstić				X																																																																																																																																																																																																																																											
Zapisničar:		Hrvolje Hrvolje				X																																																																																																																																																																																																																																											

Privitak 11. Prikaz ispunjavanja zapisa Lige 4 arene. (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)

Usmjerenost treninga		
Trajanje	Uvodno pripremni dio:	Napomena
		OPTEREĆENJE -
	Glavni dio:	OPTEREĆENJE -
		OPTEREĆENJE -
	Završni dio:	OPTEREĆENJE -
		OPTEREĆENJE -

Privitak 12. Obrazac za program treninga (izvor: dokumenti RK Zagorica, 2018.)

## 11.LITERATURA

1. Arslanagić, A. (1997). Rukomet – Priručnik za trenere, vratare i igrače. Čakovec: Zrinski.
2. Belančić, Z. (2016). Plan i program Škole rukometa RK Zagorica. Rukometni klub Zagorica.
3. Sekulić, D., Metikoš, D. (2007). Uvod u osnovne kineziološke transformacije – osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji. Sveučilište u Splitu, Fakultet prirodoslovno-matematičkih znanosti i kineziologije.
4. Autoškola Life Line (2017). Ispit prve pomoći. Preuzeto s <http://www.polozivozacki.ba/testovi-prve-pomoci/> (05.11.2017.).
5. Hrvatski rukometni savez (2009). Propisnik o ustroju natjecanja. Preuzeto s <http://hrs.hr/download/savez/propisnici/Propisnik-o-ustroju-natjecanja-2009.pdf> (03.07.2018.).
6. Hrvatski športski školski savez (2008). Elementi tehnike rukometa koji se trebaju provoditi u programu UŠŠ. Preuzeto s <http://arhiva.skolski-sport.hr/r-rukomet-9217.html> (03.07.2018.).
7. Rukometni klub Zagreb (2009). Statut i pravilnici RK Zagreb. Preuzeto s <http://rk-zagreb.hr/rk-zagreb/klub/statuti-i-pravilnici> (03.07.2018.).
8. Rukometni savez Zagrebačke županije (2012). Dokumentacija za registraciju igrača. Preuzeto s [www.rszz.info](http://www.rszz.info) (05.11.2017.).
9. Sportski savez Grada Zagreba (2018) Javna nabava. Preuzeto s <http://www.zgsport.hr/> (03.07.2018.).