

Rad u rukometnoj školi

Smojver, Domagoj

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

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:221:473530>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**



Repository / Repozitorij:

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



UNIVERSITY OF SPLIT



KINEZIOLOŠKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE U SPLITU

Stručni preddiplomski studij kineziologije

RAD U RUKOMETNOJ ŠKOLI
(ZAVRŠNI RAD)

Student:

Domagoj Smojver

Mentor/ sumentor

Doc.dr.sc. Marijana Čavala

Split, 2020.

SADRŽAJ:

1.Uvod	4
2. Povijest i pravila rukometa	5
2.1 Povijest	5
2.2 Pravila	6
3. Zadaće rukometne škole	7
3.1 Odgojne zadaće	7
3.2 Obrazovne zadaće	7
3.3 Zdravstveno higijenske zadaće	7
3.4 Antropološke zadaće	8
4. Antropološke značajke djece u školi rukometa	9
5. Rukometa škola Karlovac	12
6. Financije rukometne škole Karlovac	13
7. Prvenstvo hrvatske u mini i super mini rukometu	16
8. Ciljevi rukometne škole	18
9. Selekcije rukometne škole Karlovac	19
10. Zaključak	21
11. Literatura	22

RAD U RUKOMETNOJ ŠKOLI

Sažetak:

Ovaj završni rad baziran je na radu u rukometnoj školi Karlovac, te na temelju rada sa djecom u rukometnoj školi. Rad prikazuje smjernice koje rukometna škola mora imati za kvalitetno funkcioniranje. Rukometna škola prije svega mora imati financijsku strukturu, kvalitetan rad sa djecom te komunikacija između trenera, roditelja i djece. U velikom dijelu sadržaj prikazuje smjernice koje je rukometna škola provela u 2019 godini. Škola mora iz godine u godinu težiti da privuče što veći broj djece kako bi rasla, te istu tu djecu pripremila za seniorski rukomet i prvu ekipu. Za to je potrebno imati kvalitetne trenere, omogućiti djeci rad u normalnim uvjetima te organizirati velik broj utakmica i turnira na kojima se djeca privikavaju na sustave natjecanja.

Ključne riječi: rukomet, rukometna škola, ciljevi, financije, zadaće

WORK IN HANDBALL SCHOOL

Abstract:

This final work is based on work in the handball school Karlovac, and on the basis of working with children in the handball school. The paper presents the guidelines that a handball school must have for quality functioning. First of all, a handball school must have a financial structure, quality work with children and communication between coaches, parents and children. For the most part, the content shows the guidelines that the handball school implemented in 2019. From year to year, the school must strive to attract as many children as possible in order to grow, and prepare the same children for senior handball and the first team. For that, it is necessary to have quality coaches, enable children to work in normal conditions and organize a large number of matches and tournaments where children get used to the competition systems.

Key words: handball, handball school, goals, finances, tasks

1. UVOD

Kineziološka aktivnost je osnovna pokretačka snaga gotovo svih vitalnih funkcija te potiče fizički rast, razvoj djece kao i razvoj njihovog psihomotoričkog sustava i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Njenim nedostatkom ugrožene su sve motoričke sposobnosti i opće zdravlje djeteta u kasnijoj životnoj dobi te je važno, kako kod odraslih tako i kod djece, svakodnevno ostaviti vremena za bavljenje nekim oblikom takve aktivnosti.

Takvim aktivnostima djecu upoznaje rukometna škola kroz igru, ali i ozbiljan rad gdje se dijete formira u ozbiljnog sportaša. Bitno je da se dijete ne sili na određeni sport pa tako ne ni na rukomet, već je važno da ono samo izabere svoj poziv.

Zadaća trenera u rukometnoj školi nije samo ona vezana za sport nego i ona odgojna, te je on na jedan način zadužen pri odgoju djeteta. Danas je dosta često da se zanemaruje odgoj djeteta te je u fokus stavljen trening i samu igru.

Rukomet je danas u hrvatskoj jedan od popularnijih sportova te među djecom privlači veliki interes i svakim danom škole primaju nove članove. To je igra koja pripada grupi polistrukturalnih i kompleksnih kinezioloških aktivnosti u kojima prevladavaju podjednako gibanja cikličkog i acikličkog karaktera, a bazirana su uglavnom na prirodnim oblicima kretanja. Te ju djeca zbog sličnosti sa prirodnim oblicima nerijetko izabiru. Rukometom kao sportom djeca osiguravaju razvoj mišića cijelog tijela, a time poboljšavaju svoje zdravlje, potrebu za zadovoljstvom.

U ovome radu prikazan je način pravilnog rada rukometne škole, odnosno navedeni su svi bitni faktori za uspješnost u rukometnoj školi čiji je član bio i sam autor.

2. POVIJEST I PRAVILA RUKOMETA

2.1 POVIJEST

Rukomet se smatra kao jedna od najstarijih igara na svijetu. Neki dokazi pokazuju da je u staroj Grčkoj postojale igre koje su bile počeci rukometne igre. Grci su takvu igru zvali "Urania", a lopte su bile rađene od vune. Rukomet koji nalikuje na onaj današnji pojavio se u više zemalja istovremeno. U Danskoj je Holger Nilesen, 1898. godine uvrstio haandbold takozvanu igru u svoj nastavni program. Kao takva ona je bila vrlo slična današnjem modernom dvoranskom rukometu. Takvu igru je u Češkoj demonstrirao Vaclav Karas, koja se igrala na treneu velikom 48x32 sa dva poluvremena od 25 minuta. Igra slična rukometu su igrane i u Švedskoj 1919 godine, Ukrajini 1910 godine. Švedska je objavila priručnik u kojemu su postavljena pravila koja slične današnjem rukometu (Dvoršek i Mlinarić, 2012)

Njemačka je također imala svoju verziju rukometa, a ona se pojavila 1915 godine za vrijeme prvog svjetskog rata i ona je bila slična modernom rukometu zvana „Torball“, u kojoj je cilj bio ubaciti loptu u vrata. Za takvu igru je zaslužan gimnastički učitelj Max Hiden. U toj istoj godini Karl Schelenz igru naziva handball. Prva međunarodna utakmica između Austrije i Njemačke odigrana je 1925 godine. A završila je rezultatom 6:3. Franjo Bučar je prvi upotrijebio riječ rukomet u Hrvatskoj. U Hrvatskoj je za to vrijeme igran veliki rukomet koji se igrao na nogometnom igralištu a bilo je dopušteno svakoj ekipi da ima 11 igrača. Godine 1950 uvodi se mali rukomet i igra se paralelno sve do 1958 kada se prestaje dijeliti na veliki i mali rukomet nego se jednostavno naziva rukomet. Nakon jednogodišnje vježbe 25.5.1930. godine učenici Državne realne gimnazije odigrali prvu utakmicu.

Internacionalna rukometna amaterska federacija (IAHF) osnovana je 13.9.1925 godine koja je rukomet demonstrativni sport uvrstila u Olimpijske igre 1936. godine. U tom periodu rukometom su se samo bavili muškarci, a nakon olimpijade rukomet je izbačen te se vraća tek 1972. godine na olimpijadi u Münchenu. Gdje rukometna reprezentacija Jugoslavije osvaja prvo mjesto predvođeni Hrvoje Horvatom.

2.2 PRAVILA RUKOMETNE IGRE

Cilj rukometne igre je postići pogodak te u razdoblju od 60 minuta koliko se igra utakmica imati bolji rezultat. Rukomet se igra po dva poluvremena od 30 minuta. Na terenu smije biti 14 igrača odnosno 7 igrača po svakoj ekipi. Igrači smiju samo rukama dodirivati loptu te im je dozvoljene da naprave samo tri koraka držeći loptu u ruci, dok za svaki sljedeći korak mora loptu voditi odbijajući je od pod ili dodati suigraču kako bi postigao gol. Igrači su slobodni kretati se bilo gdje po terenu, osim u prostoru od 6 m gdje se nalazi vratar koji se smije kretati po cijelom terenu. Igraču je jedino dozvoljeno da bude unutar 6 metara ako je u skoku čime dotakne podlogu on više ne smije dirati loptu.

Rukomet se sastoji od faze obrane i faze napada. U fazi napada postoje razne formacije od kojih je najčešća ona koja se sastoji od lijevog i desnog krila, lijevog i desnog vanjskog, srednjeg vanjskog te pivotmena. Obrana također ima više formacija a najčešće formacije su 6-0 obrana gdje se igrači kreću u ravnini ispred crte od 6 metar, zatim imamo 5-1 obranu gdje se 5 igrača nalazi na liniji od 6 metara, a jedan je ispred njih. Također imamo i formaciju 3-2-1 koja je možda i najbolja formacija za djecu i kako bi naučili pravilne kretnje u obrani, ali sve manje se koriti u današnjem rukometu. Cilj obrane je ometati protivnički napad kako bi oni što teže postigli pogodak.

Ždrijebom na početku utakmice odlučuje se koja ekipa će biti na kojoj strani, te koja će imati početno bacanje. Ekipe na poluvrijemenu mijenjaju strane te ona ekipa, a ona ekipa koja nije imala početno bacanje na početku sada ima. Na utakmici moraju prisustvovati mjeritelj vremena, zapisničar te dva ravnopravna suca čiji je zadatak bilježenje pogodaka, kazni te diskvalifikacije

Za grube prekršaje sudac može dodijeliti žuti ili crveni karton te isključenje od 2 minute. Momčad ne smije uvoditi u igru jednak broj igrača sve dok isključenje ne istekne tek onda ekipa može biti kompletna na terenu. Kazneni udarac koji se izvodi sa 7 metara sudac može dodijeliti onoj ekipi na čijem je igraču napravljen prekršaj u čistoj situaciji za gol. Prekršaji koji su napravljeni u situacijama gdje igrač nije u situaciji za postizanje gola moraju biti izvedeni na tome mjestu gdje je i sam prekršaj napravljen, osim u situacijama ako je prekršaj napravljen unutar 9 metara onda igrač mora izaći izvan 9 metara te izvesti prekršaj. Korner se

izvađa ako lopta izađe izvan gol lije a dirao ju je neko od protivničkih igrača, loptu jedino smije dirati golman. Ako lopta pređe liniju igrališta sa jedne ili druge strane, lopta se dodjeljuje ekipi koja nije zadnja u kontaktu sa loptom.

3. ZADAĆE RUKOMETNE ŠKOLI

3.1.ODGOJNE ZADAĆE

Rukometna škola mora imati odgojnu funkciju u razvoju djeteta pogotovo u današnje vrijeme kada izostaje odgojna funkcija u obitelji, te na taj način škola bi trebala stvoriti jedno pozitivno okruženje u kojemu bi se dijete trebalo normalno razvijati. U takvom okruženju dijete uči formirati pravilne stavove, kriterije, stječe radne navike, uči se odgovornosti, uvažavanju različitosti, te razvijanje svijesti o grupnoj solidarnosti. Važno je da poticati djecu na kulturno ponašanje u društvu. Djeca u tim godinama su jako osjetljiva i to moramo imati stalno na umu kada su veoma podložna učincima odgoja. Zbog toga treneri u rukometnim školama moraju imati naglasak na odgoju, a ne samo na trening.

3.2.OBRAZOVNE ZADAĆE

Jedna od glavnih zadata rukometne škole motoričko je obrazovanje. Rukomet obiluje motoričkim znanjima kao što su trčanje, skokovi i bacanja. Tako da djeca u rukometnoj školi nauče puno više od samog rada s loptom. Polaznici rukometne škole osim motoričkih, steći će i znanja iz teorije igre, kao što su poznavanje pravila, propozicija, tehnike i taktike. U procesu učenja važno je biti svjestan i uvažavati različitosti i predispozicije svakog pojedinog djeteta.

3.3.ZDRAVSTVENO HIGIJENSKE ZADAĆE

U rukometnoj školi nije samo bitno naučiti dijete pravila o rukometu, već je ni malo bitno naučiti ga da bude svjestan koliku ulogu igra zdravlje i briga o zdravlju. Zadaća je trenera naučiti ih kako voditi brigu o osobnoj higijeni, predložiti im važnost presvlačenja prije treninga te u čistu odjeću nakon treninga. Trener će pratiti zdravstveno stanje svakog polaznika, te će ako je to potrebno reagirati uz konzultaciju s roditeljima. Isto tako, trener mora znati ima li dijete zdravstvene poteškoće prije nego upiše rukometnu školu te mora tražiti liječničku potvrdu.

3.4.ANTROPOLOŠKE ZADAĆE

Rukometna škola ima zadatak poticati svako dijete da razvije svoj maksimalni antropološki potencijal. Vrlo je važno da dijete prije svega razvije motoričke i funkcionalne sposobnosti koje će pratiti skladan i pravilan tjelesni razvoj i razvijanje mentalnih sposobnosti. Dijete koje se razvija u školi uz drugu djecu biti će pozitivnije i lakše će se prilagoditi u drugim situacijama to jest škola će ga naučiti da bude socijalno adaptivan. Bitno je ne davati na važnosti te ne izdvajati niti jednu antropološku značajku, već na sve gledati podjednako kako bi se formirala cjelovita, mlada i zdrava osoba.

4. ANTROPOLOŠKE ZNAČAJKE DJECE U ŠKOLI RUKOMETA

Prema Rogulju i Foretiću (2007) u okviru dvogodišnjeg stručnog rada početna škola rukometa, tzv. škola „velikog rukometa“, trebala bi okupljati populaciju djece dobi od 9 do 10 godina. Bilo bi poželjno da su djeca u dobi od 7-8 godina apsolvirali program škole mini-rukometa (prije polaska u ovu, početnu fazu, škole „velikog rukometa“). Škola rukometa se nastavlja još dvije godine, nakon uvodne dvogodišnje faze. Nakon toga se vrši odabir za mlađu kadetsku natjecateljsku ekipu.“

Nadalje isti autori navode da u ovom razdoblju, koje je razdoblje relativno ujednačenog i usporenog rasta i razvoja djeteta, prosječno povećanje težine iznosi oko 3 kg, a visine oko 6 cm. U usporedbi s time djeca upred pubertetskom razdoblju imaju znatno burniji biološki razvoj te povećanje tjelesne težine i visine. Iz gore navedenoga se da zaključiti da je razdoblje u kojem se nalaze polaznici škole rukometa pogodno za treniranje jer djeca dobro prihvaćaju i podnose opterećenja. Za djecu te dobi je karakteristično da su im velike mišićne skupine razvijenije od malih, kardio respiratorni sustav se razvija i aerobni kapacitet je odgovarajući za većinu aktivnosti. Što se tiče anaerobnog kapaciteta on je, u ovom stupnju razvoja ograničen jer djeca imaju nisku toleranciju na akumulaciju mliječne kiseline.

Ozljedama su jako podložne kosti, mišići, zglobovi i ostala meka tkiva, a mišićni sustav ne proizvodi dovoljno jak tonus antagonista zbog, općenito gledajući, male mišićne jakosti. Završeci kostiju su još uvijek mekani poput hrskavice i kalcificirani dok ligamenti postaju snažniji. Morfološki gledano dječaci su nešto dimenzionalniji od djevojčica te imaju veću količinu mišićnog tkiva. Dječaci su, što se motoričkih sposobnosti tiče, dominantniji u snazi, brzini i izdržljivosti, a djevojčice u fleksibilnosti i ravnoteži (Rogulj i Foretić, 2007).

Sposobnosti kao što su preciznost, ravnoteža, brzina, koordinacija i fleksibilnost u velikoj su mjeri predodređene nasljeđem pa nisu toliko podložne promjenama na treningu. Poželjno ih je razvijati kod mlađih uzrasta. Djeca u tim godinama ne bi trebala raditi na razvoju snage te anaerobne izdržljivosti. U tim godinama djeca imaju slabiju koncentraciju te nisu zainteresirana za učenje koliko za igru. S njima treba raditi kroz razne igre koje njih ujedno i

zabavljaju ali da imaju veze s rukometom. Razmišljanje djece je iskreno i konkretno. Razigrana su, naivna i bezbrižna. Imaju pozitivan stav te im je povišena emocionalna uzbuđenost. Svoje potrebe za igrom i druženjem nadoknađuju treningom ali i teže samo isticanju. Postoje razlike između djevojčica i dječaka. Dok dječaci teže za fizičkim dokazivanjem i žele se percipirati kao vođe i uzori, djevojčice teže za emotivnom i intelektualnom povezanošću.

Djeca koja se bave sportom

- Izgrađuju prijateljstvo
- Uče pobjeđivanju
- Povećavaju povjerenje
- Poboljšavaju akademska postignuća
- Izgrađuju karakter
- Promoviraju socijalnu interakciju
- Unapređuju pamćenje
- Razvijaju autonomiju
- Uče poštovanju
- Poboljšavaju kvalitetu života
- Razvijaju kreativnost
- Uče timskom radu
- Uče životne lekcije
- Unapređuju učenje
- Unapređuju donošenje odluke
- Pomažu učenju na greškama
- Djeca se igraju i zabavljaju
- Uče pravim vrijednostima
- Pomaže u ostvarivanju ciljeva
- Uče kako se nositi s porazom
- Pomaže da osjete uspjeh

Djeca treniranjem

- Razvijaju fleksibilnost
- Grade jače kosti
- Grade jače zglobove
- Poboljšavaju snagu
- Poboljšavaju tjelesnu kondiciju

- Povećavaju energetske nivoe
- Poboljšavaju reflekse
- Razvijaju imunološki sustav
- Unapređuju držanje tijela

Sport donosi

- Poboljšava raspoloženja
- Reduciranje depresije
- Reduciranje stresa
- Poboljšavanje sna
- Povećavanje pažnje
- Razvijanje strategije suočavanja sa stresom

Sa sportom se dobiva

- Pojačavanje snage mozga
- Poboljšavanje funkcioniranje mozga
- Poboljšavanje protoka krvi
- Reduciranje zamora
- Poboljšavanje disanja
- Reduciranje pretilosti
- Pomaganje u kontroli težine
- Poboljšavanje tjelesnog imidža
- Učenje poštovanju autoriteta
- Razvijanje fokusa
- Promoviranje fair playa

5. RUKOMETA ŠKOLA KARLOVAC

Rukometna škola Karlovac je osnovana 1999 godine, osnovao ju je Miloš Đanković kao jednu od prvih škola rukometa u hrvatskoj. Prva generacija koja je započela sa radom u rukometnoj školi je 89 godišta. Kroz rukometnu školu su prošle mnoge generacije kao i razni treneri. U školi je danas preko 300 članova u svim mlađim dobnim skupinama te 12 trenera te po broju trenera najveća je škola rukometa u hrvatskoj te sa predsjednicom Tatjanom Rašić koja je također trenerica prve ekipe rukometnog kluba Karlovac. Rukometna škola Karlovac jedna je od najuspješnijih škola u Hrvatskoj te redovito na svakom turniru uzimaju jednu od medalja. Ujedno bi trebalo istaknuti, da svi polaznici osnovnih škola koji su uključeni u Program rada RK Škola Rukometa Karlovac, napreduju u segmentu socijalizacije, fizičke spreme, gimnastike, atletike i rukometnih vještina. Većina polaznika u organizaciji RK Škola Rukometa Karlovac odlazi na utakmice izvan Grada Karlovca pa i izvan Republike Hrvatske, odlazi u Kamp u Selce (od 04.07. do 18 .07. 2019. God. u Kamp-u je sudjelovalo 160 polaznika RK Škola Rukometa Karlovac). Do sada je u rukometne klubove iz RŠK Karlovac prešlo ukupno 172 polaznika te 21 polaznika koji se nalazi u ŽRK Karlovac ili sve ukupno 193 polaznika. Slijedeći prelasci polaznika RŠK Karlovac u klubove planiraju se tek u jesen 2020. godine, kada se pomiču godine u mlađim dobnim skupinama. Važno bi bilo istaknuti da u suradnji s rukometnim klubovima, u okviru RŠK Karlovac su već osnovane selekcije koje se natječu pod imenom klubova i selekcije dječaka i djevojčica rođenih 2006. i 2007. godine. Tako HRK Karlovac ima selekciju dječaka rođenih 2004. i 2005. godine njih 26 koji se natječu u Zagrebačkoj Županijsku rukometnu ligu za dječake, Posebno bi trebalo istaknuti, da svi polaznici osnovnih škola koji su uključeni u Program rada RŠK Karlovca, napreduju u segmentu socijalizacije, fizičke spreme, gimnastike, atletike i rukometnih vještina. Većina polaznika u organizaciji RŠK Karlovac odlazi na utakmice izvan Grada Karlovca pa i izvan Hrvatske.

6. FINANCIJE RUKOMETNE ŠKOLE KARLOVAC

Rukometna škola Karlovac je financijski stabilna i ovisi o članarinama i sponzorima koji pomažu rukometnoj školi. Djeca prilikom upisa dobe uplatnice koji su njihovi roditelji dužni uplatiti na račun kluba a ona iznosi 150 kuna mjesečno. Klub im se obavezuje sa da će svaki polaznik RŠK Karlovac upisom u RŠK Karlovac dobiti loptu po cijeni od 140,00 kn, trenirku s nadotiskom po cijeni od 288,00 kn, ruksak s nadotiskom po cijeni 76,00 kn, dres s nadotiskom po cijeni 85,00 kn, gaćice s nadotiskom po cijeni od 65,00 kn. Ukupna sportske opreme za jednog polaznika iznosi 654,00 kn.



Slika 1. Logo rukometne škole Karlovac

Sveukupna ulaganja RŠK Karlovac za svoje polaznike po osnovnim školama, kako je stanje bilo u 2019. godini, iznosi:

Red. Broj	Naziv osnovne škole	Broj djevo jčica	Broj dječaka	Ukupno polaznika	Cijena po jednom polazniku u kunama	Ukupno kuna
1.	OŠ Banija	7	34	41	654,00	26.814,00
2.	OŠ Braća Seljan	10	20	30	654,00	19.620,00
3.	OŠ Dragojla Jarnjević	12	32	44	654,00	28.776,00
4.	OŠ Dubovac	22	63	85	654,00	55.590,00
5.	OŠ Grabrik	42	94	136	654,00	88.944,00
6.	OŠ Mahično	13	9	22	654,00	14.388,00
7.	OŠ Švarča	11	27	38	654,00	24.852,00
8.	OŠ Turanj	15	15	30	654,00	19.620,00
	UKUPNO	132	294	501	654,00	327.654,00

U proteklih 7 godina od 2013. do 2020. godine, ukupno je nabavljeno za polaznike RŠK Karlovac 1.155 kompleta športske opreme, što iznosi 755.370,00 kuna. Prosječno godišnje, RŠK Karlovac nabavlja 165 kompleta športske opreme po cijeni 654,00 kn, što iznosi 107.910,00 kn, a koje polaznici RŠK Karlovac dobiju upisom u RŠK Karlovac bez naknade. Prosječno godišnje, RŠK Karlovac nabavlja 45 kompleta trenirki za selekcije po cijeni 288,00 kn, što iznosi 12.960,00 kn, koje polaznici RŠK Karlovac dobiju prilikom nastupa. U proteklih 7 godina, dodatno je nabavljeno za selekcije RŠK Karlovac 312 lopti (brojevi: 0, 1 i 2) po cijeni od 140,00 kn što ukupno iznosi 43.680,00 kn. Prosječno godišnje, RŠK Karlovac nabavlja 52 lopte za selekcije po cijeni 140,00 kn, što iznosi 7.280,00 kn, koje polaznici RŠK Karlovac dobiju prilikom nastupa. Za selekcije RŠK Karlovac nabavljeni su i dresovi koji se nalaze u skladištu i to sve ukupno 19 garnitura po 16 dresova, po prosječnoj cijeni s nadotiskom od 3.200,00 kn po garnituri, što sve ukupno iznosi 60.800,00 kn. Prosječno godišnje, RŠK Karlovac nabavlja 3 garniture dresova za selekcije po cijeni 3.200,00 kn po selekciji, što iznosi 9.600,00 kn, koje polaznici RŠK Karlovac dobiju prilikom nastupa. Za trenere RŠK Karlovac kojih je u prosjeku, u ovih 7 godina postojanja RŠK Karlovac, nabavljena su 4 kompleta sportske opreme kako slijedi: tenisice po cijeni od 400,00 kn, trenirke po cijeni od 350,00 kn, jakne po cijeni od 300,00 kn, majice po cijeno 70,00 kn, što sve ukupno iznosi 80.640,00 kn. Prosječno godišnje, RŠK Karlovac nabavlja 1 komplet sportske opreme za trenere po cijeni 1.120,00 kn po treneru, što iznosi 20.160,00 kn, koje treneri RŠK Karlovac dobiju svake godine. RŠK Karlovac, tijekom godine u prosjeku

sudjeluje sa svojim selekcijama na 8 do 9 turnira u Hrvatskoj, čiji troškovi su u prosjeku po 1.700,00 kn te sudjeluje na 3 prvenstva Hrvatske čiji su troškovi od 12.000,00 do 14.000,00 kn, što sve ukupno u ove protekle godine, 2019., iznosi 108.300,00 kn. Za ovih proteklih 7 godina postojanja RŠK Karlovac je imala troškove za sudjelovanje na turnirima i prvenstvima Hrvatske oko 665.100,00 kn.

RŠK Karlovac je u 2019. godini utrošila 78.000,00 kn za odigravanje liga, što je u proteklih šest godina iznos od približno 546.000,00 kn. Početkom svake kalendarske godine, treneri RŠK Karlovac, sudjeluju na obveznom trenerskom seminaru, ove godine je to u Poreču Troškovi trenerskog seminaru su slijedeći:

1. Kotizacija u iznosi od 500,00 kn po treneru
2. Prijevoz u Poreč iznosi 1.050,00 kn
3. Licenca u iznosu od 150,00 kn po treneru
4. Smještaj za tri dana 1,080,00 kn po treneru

Za 2019. godinu, troškovi trenerskog seminaru i licenca za RŠK Karlovac iznosili su 20.760,00 kn ili za proteklih 7 godina 145.320,00 kn. Prosječni honorar trenera, ekonomu i tajnika kreće se u iznosu od 1.100,00 bruto. Godišnje za 10 mjeseci honorar trenera iznosi za trenera, ekonomu i tajnika 198.000,00 kn.

Honorar trenera za proteklih 7 godina iznosi 1.386.000,00 kn. Rekapitulacija troškova za proteklih 7 godina za razdoblje od 2001. do 2007. godine, iznose:

Red. broj	Naziv troška	Troškovi u 6 godina
1.	1.155 kompleta športske opreme, što iznosi	755.370,00 kuna
2.	275 trenirki za selekcije	79.200,00 kuna
3.	312 lopti (brojevi: 0, 1 i 2) za selekcije	43.680,00 kuna
4.	19 garnitura po 16 dresova za selekcije	60.800,00 kuna
5.	Športska oprema za trenere	80.640,00 kuna
6.	Sudjelovanje na turnirima i prvenstvima Hrvatske	665.100,00 kuna
7.	Sudjelovanje u ligama	546.000,00 kuna
8.	Seminar i licence trenera	145.320,00 kuna
9.	bruto honorar trenera	1.386.000,00 kuna
	UKUPNO	3.762.110,00 kuna

Od članarina RŠK Karlovac ima godišnji prihod (prosjeak naplate članarine je 80 %) za 2019. godinu 200.400,00 kn odnosno prihod je bio u 7 godina je približno 1.150.400,00 kn. Ostatak sredstava, u proteklih 7 godina od 2.611.710,00 kn, RŠK Karlovac je osigurala putem sponzora kojih ima ukupno 47. Bilo bi važno istaći da u RŠK Karlovac treniraju i selekcije po godištima čiji članovi - polaznici treniraju po sportskim dvoranama osnovnih škola, a za pojedina natjecanja, ligaška, turnirska ili prvenstva države se okupljaju i idu na natjecanja.

7. PRVENSTVO HRVATSKE U MINI I SUPER MINI RUKOMETU

Rukometna škola Karlovac zajedno sa gradom organizira najveće prvenstvo Hrvatske u mini i super-mini rukometu koje se igra u razdoblju od 2 nedjelje zaredom. Na prvenstvu hrvatske sudjeluju razni klubovi iz Hrvatske, te je to jedan od najvećih događaja za rukometne škole.



Slika 2. Prvenstvo Hrvatske u mini i super-mini rukometu u Karlovcu

Ovo je vrlo velika i odgovorna organizacija od izuzetnog značaja za grad Karlovac i županiju karlovačku koja bi trebala u narednim godinama donijeti vidne rezultate i napredak rukometnog sporta u Karlovcu. Natjecanje se odvija u 3 sportske dvorane istovremenu u dvije nedjelje . Za vrijeme natjecanja u sportskim dvoranama će se nalaziti približno 5.000 gledatelja i sudionika.

RK Škola Rukometa Karlovac iz Karlovca, trebali bi organizirati devetnaest međunarodno otvoreno prvenstvo Karlovca u mini i super mini rukometu za djevojčice i dječake rođene 2008. i 2009. godine. Obzirom da se sustav natjecanja ove godine ograničava na 60 najboljih ekipa u Hrvatskoj i ovom dijelu Europe po regijama i 60 ekipa obzirom na spol i po godištu, na devetnaestom međunarodnom otvorenom prvenstvu Karlovca u mini i super mini rukometu za djevojčice i dječake rođene 2008. i 2009. godine u Karlovcu nastupiti će najviše 240 ekipa iz cijele Hrvatske u ovom dijelu Europe sa preko 2.880 sudionika (na otvorenom prvenstvu Karlovca održanom u Karlovcu 2018. god. u mini i super mini rukometu za djevojčice i dječake 2007. i 2008. godišta, pod visokim pokroviteljstvom predsjednice republike hrvatske Kolnide Grabar Kitarović, državne tajnice za šport Janice Kostelić, župana karlovačke županije Damira Jelića i gradonačelnika grada Karlovca Damira Mandića bilo je 208 ekipa iz cijele Hrvatske s preko 2.500 sudionika). Za vrijeme organizacije biti će uključeno sveukupno preko 180 volontera.

8. CILJEVI RUKOMETNE ŠKOLE

1. Zadržati postojeću organizaciju RŠK Karlovac kao i do sada.
2. Povećati broj polaznika RŠK Karlovac na približno 500 članova što je optimalni broj za broj sportskih dvorana koje su na raspolaganju.
3. Povećati kvalitetu rada s polaznicima RŠK Karlovac.
4. Podići nivo znanja polaznika RŠK Karlovac na višu razinu.
5. U trenažnom procesu više pažnje posvetiti u radu na elementima gimnastike i elementima atletike.
6. Vršiti stalnu izobrazbu trenerskog kadra koji djeluje unutar RŠK Karlovac.
7. Trenere pripravnike upisati u Višu trenersku školu ili na dvogodišnji tečaj za dobivanje naziva trenera u organizaciji Hrvatskog Olimpijskog Odbora.
8. Osigurati određeni broj termina vikendom za odigravanje lige u mini i super mini rukometu unutar RŠK Karlovac. 13/13
9. Osigurati dodatne termine za selekcije RŠK Karlovac koje bi trebale zasebno trenirati.
10. Osigurati odlazak selekcija RŠK Karlovac na turnire unutar Hrvatske.
11. Osigurati odlazak pojedinih selekcija RŠK Karlovac na turnire izvan Hrvatske.
12. Organizirati 21 Otvoreno prvenstvo Hrvatske u mini i super mini rukometu, za djevojčice i dječake, za koje se očekuje dolazak oko 160 ekipa iz cijele Hrvatske,
13. Organizirati tradicionalni Kamp u Selcu u vremenu od 04. srpnja 2021. do 18. srpnja 2021. s najmanje 200 polaznika.
14. Vršiti pripreme za gradnju sportske dvorane za potrebe RŠK Karlovac.
15. Povećati broj sponzora i donatora za potrebe RŠK Karlovac.
16. Omogućiti svim selekcijama odlazak na završnice prvenstava Hrvatske

17. Svaki odlazak na završnice prvenstava Hrvatske za pojedinu selekciju je financijski trošak od 18.000,00 kn.
18. Osigurati svim selekcijama odigravanje županijskih liga u Zagrebačkoj županiji.
19. Omogućiti odigravanje prijateljskih susreta sa selekcijama istog godišta.
20. Svaka selekcija RŠK Karlovac tijekom godine obavezna je odigrati najmanje 50 utakmica u trenažnom procesu.
21. Povećati informatičko djelovanje trenera u međusobnom komuniciranju.
22. Povećati informatičko djelovanje u trenažnom procesu prema polaznicima RŠK Karlovac.

9. SELEKCIJE RUKOMETNE ŠKOLE KARLOVAC

STRUČNI RAD					
r.b.	Kategorija	Sati rada dnevno	Sati rada tjedno	Sati rada 1mj	Sati godišnje
1.	SELEKCIJA DJEČAKA 2008./2009.	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	6,50 SATI 5,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 11,50 SATI	26,00 SATI 20,00 SATI – <u>PRIPREMA</u> 46,00 SATI	286,00 SATI 220,00 SATI <u>PRIPREMA</u> 506,00 SATI
2-	SELEKCIJA DJEVOJČICA 2008./2009.	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	6,50 SATI 5,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 11,50 SATI	26,00 SATI 20,00 SATI – <u>PRIPREMA</u> 46,00 SATI	286,00 SATI 220,00 SATI <u>PRIPREMA</u> 506,00 SATI
3.	SELEKCIJA DJEČAKA 2006./2007.	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	6,50 SATI 5,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 11,50 SATI	26,00 SATI 20,00 SATI – <u>PRIPREMA</u> 46,00 SATI	286,00 SATI 220,00 SATI <u>PRIPREMA</u> 506,00 SATI
4.	SELEKCIJA DJEČAKA 2006./2007.	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	6,50 SATI 5,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 11,50 SATI	26,00 SATI 20,00 SATI – <u>PRIPREMA</u> 46,00 SATI	286,00 SATI 220,00 SATI <u>PRIPREMA</u> 506,00 SATI
5.	SELEKCIJA DJEVOJČICA 2006./2007.	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	6,50 SATI 5,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 11,50 SATI	26,00 SATI 20,00 SATI – <u>PRIPREMA</u> 46,00 SATI	286,00 SATI 220,00 SATI <u>PRIPREMA</u> 506,00 SATI
6.	SELEKCIJA DJEČAKA 2004./2005.	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	6,50 SATI 5,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 11,50 SATI	26,00 SATI 20,00 SATI – <u>PRIPREMA</u> 46,00 SATI	286,00 SATI 220,00 SATI <u>PRIPREMA</u> 506,00 SATI
7.	SELEKCIJA DJEČAKA 2004./2005.	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	6,50 SATI 5,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 11,50 SATI	26,00 SATI 20,00 SATI – <u>PRIPREMA</u> 46,00 SATI	286,00 SATI 220,00 SATI <u>PRIPREMA</u> 506,00 SATI
8.	SELEKCIJA DJEVOJČICA 2004./2005.	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	6,50 SATI 5,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 11,50 SATI	26,00 SATI 20,00 SATI – <u>PRIPREMA</u> 46,00 SATI	286,00 SATI 220,00 SATI <u>PRIPREMA</u> 506,00 SATI
9-	SELEKCIJA MLADIH KADETKINJA 2002./2003.	1,30 SATI 1,00 SAT –	6,50 SATI 5,00 SAT –	26,00 SATI 20,00 SATI –	286,00 SATI 220,00 SATI

		<u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	<u>PRIPREMA</u> 11,50 SATI	<u>PRIPREMA</u> 46,00 SATI	<u>PRIPREMA</u> 506,00 SATI
10.	SELEKCIJA SENIORKI	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	6,50 SATI 5,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 11,50 SATI	26,00 SATI 20,00 SATI – <u>PRIPREMA</u> 46,00 SATI	286,00 SATI 220,00 SATI <u>PRIPREMA</u> 506,00 SATI
11-	EKIPA OŠ BANJA	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	3,00 SATI 2,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 5,00 SATI	12,00 SATI 8,00 SATI – <u>PRIPREMA</u> 20,00 SATI	132,00 SATI 88,00 SATI <u>PRIPREMA</u> 220,00 SATI
12-	EKIPA OŠ DUBOVAC	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	5,25 SATI 2,30 SAT – <u>PRIPREMA</u> 7,55 SATI	21,00 SATI 9,20 SATI – <u>PRIPREMA</u> 30,20 SATI	231,00 SATI 101,20 SATI <u>PRIPREMA</u> 332,20 SATI
13.	EKIPA OŠ BRABRIK	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	5,25 SATI 2,30 SAT – <u>PRIPREMA</u> 7,55 SATI	21,00 SATI 9,20 SATI – <u>PRIPREMA</u> 30,20 SATI	231,00 SATI 101,20 SATI <u>PRIPREMA</u> 332,20 SATI
14.	EKIPA OŠ ŠVARČA	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	5,25 SATI 2,30 SAT – <u>PRIPREMA</u> 7,55 SATI	21,00 SATI 9,20 SATI – <u>PRIPREMA</u> 30,20 SATI	231,00 SATI 101,20 SATI <u>PRIPREMA</u> 332,20 SATI
15.	EKIPA OŠ TURANJ	1,30 SATI 1,00 SAT – <u>PRIPREMA</u> 2,30 SATI	5,25 SATI 2,30 SAT – <u>PRIPREMA</u> 7,55 SATI	21,00 SATI 9,20 SATI – <u>PRIPREMA</u> 30,20 SATI	231,00 SATI 101,20 SATI <u>PRIPREMA</u> 332,20 SATI

PLAN SLUŽBENIH NATJECANJA U 2019.		
r.b.	Naziv i vrsta natjecanja	Uzrasna kategorija
1.	Igranje naturnirima u Hrvatskoj i izvan Hrvatske	Selekcija dječaka 2010. i 2011.
2.	Igranje na turnirima u Hrvatskoj i izvan Hrvatske	Selekcija djevojčica 2010. i 2011.
3.	Igranje u međunarodnoj rukometnoj ligi super mini rukometa Igranje na Završnici prvenstva Hrvatskeu super mini rukometuu organizacij HRS Igranje u PrvojHrvatskoj rukometnoj ligi za dječake Bu organizaciji HRS	Selekcija dječaka 2009.
4.	Igranje na Završnici prvenstva Hrvatske u super mini rukometu u organizacij HRS	Selekcija djevojčica 2009.
5.	Igranje na Završnici prvenstva Hrvatske u	Selekcija dječaka 2008.

	<p>super mini rukometu u organizacij HRS</p> <p>Igranje u Prvoj Hrvatskoj rukometnoj ligi za dječake B u organizaciji HRS</p> <p>Igranje u međunarodnoj rukometnoj ligi mini rukometa</p>	
6.	<p>Igranje na Završnici prvenstva Hrvatske u mini rukometu u organizacij HRS</p> <p>Igranje u Karlovačkoj županijskoj rukometnoj ligi za djevojčice B u organizaciji RS Karlovačke županije</p>	Selekcija djevojčica 2008.
7.	Igranje u Prvoj Hrvatskoj rukometnoj ligi za dječake A u organizaciji HRS	Selekcija dječaka 2006./2007.
8.	<p>Igranje u Karlovačkoj županijskoj rukometnoj ligi za djevojčice B u organizaciji RS Karlovačke županije</p> <p>Igranje u Međuzupanijskoj rukometnoj ligi za dječake B u organizaciji RS Zagrebačke županije</p> <p>Igranje u Prvoj Hrvatskoj rukometnoj ligi za djevojčice A u organizaciji HRS</p>	Selekcija djevojčica 2006./2007.
9.	<p>Igranje na Završnici prvenstva Hrvatske u organizacij HRS</p> <p>Igranje u Prvoj Hrvatskoj rukometnoj ligi za dječake A u organizaciji HRS</p>	Selekcija dječaka 2006./2007.
10.	<p>Igranje u Prvoj Hrvatskoj rukometnoj ligi za mlade kadetkinje u organizaciji HRS</p> <p>Igranje u Međuzupanijskoj rukometnoj ligi za mlade kadetkinje u organizaciji RS Zagrebačke županije</p>	Selekcija mladih kadetkinja 2004./2006.

10. ZAKLJUČAK

Dijete koje se bavi sportom već u ranoj dobi izaziva pozitivne učinke, održava zdrav način života. Kroz rukomet kao sport dijete uči razne vještine te samim time i formira jačanje mišića i stječe radne navike. Djecu koja imaju potrebu baviti se sportom treba poticati bilo da se bavi sportom iz zdravstvenih razloga ili onih osobnih. Sport djetetu omogućava puno lijepih stvari kao što je stjecanje prijateljstva, odlazak u druge gradove, natjecanje osvajanje medalja, a možda i ona najvažnija da ostvaruju samoga sebe. Važnu ulogu u tome imaju rukometne škole koje zajedno sa trenerima na jedan način postaju njihov drugi dom. Treneri imaju važnu ulogu u tome i trebaju se posvetiti tom radu kako bi na kvalitetan način prenio svoje znanje na djecu.

Rukometna škola mora osigurati kvalitetne trenere, financijsku stabilnost te uvjete rada kako bi trener i djeca mogli normalno raditi svoj posao. Trener mora stalno rasti iz dana u dan kako bi i škola napredovala te da bi se na kraju i sam rukomet u hrvatskoj podigao na višu razinu, koji je zadnjih par godina u padu, a to sve počinje od lošeg vođenja klubova i škola te preranog napuštanje djece iz matičnih klubova. Zbog toga škole bi trebale izbacivati igrače koji su spremni igrati u klubovima u kojima će im biti omogućena budućnost. Uspjeh u većini klubova pa tako i reprezentacije već počinje od rukometne škole koja bi trebala u budućnosti izbaciti nove nade hrvatskog i klupskog rukometa, te za zadaću ima formiranje zdravih osobina kod djece koja će im sutra pomoći da se lakše prilagode društvu i prilikama u kojem žive

11. LITERATURA

1. Dvoršek, B., & Mlinarić, Z. (2012). Praktikum za rad sa mlađim dobnim kategorijama.
2. Rogulj, N., Foretić, N. (2007.) *Škola rukometa*. Split: Znanstveno – sportsko društvo Grifon.
3. *Rukometni klub. Škola rukometa Karlovac*. Preuzeto s: https://www.rksr-karlovac.hr/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=251

KRATKI ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA

Domagoj Smojver rođen je 13.9.1996. godine u Karlovcu. Rukometom se počinjem baviti u osnovnoj školi u drugom razredu, prošao rukometnu školu u Karlovu te igrao za seniorsku momčad Karlovca šest godina. Nakon Karlovca odlazi u rukometni klub Spačva iz Vinkovca te RK Bjelovar, da bi se ove godine vratio u HRK Karlovac. Godinu dana sam bio trener u rukometnoj školi Karlova te vodio dvije selekcije dječaka na otvorenom prvenstvu Hrvatske u super-mini i mini rukometu.