

## 1. УВОД

Већина најбољих спортских шампиона у свету започела је веома рано са тренингом. С тога се приступ целокупном тренажном процесу мора схватити озбиљно јер само правилан, поступан рад од првих рукометних корака може донети врхунске резултате.

Период рада с младима је период учења и свестраног оспособљавања организма. У периоду учења младих рукометаша битна је правилна методика обучавања спортске технике. Несумњиво од великог значаја је савремен приступ обуци младих почевши од стручних кадрова, услова и др. Основни елементи рукометне технике у игри са лоптом и без ње не смеју се површно савладати јер је тешко то касније надокнадити или чак исправити погрешно научен покрет. Уз правилно научене основне елементе лакше ће се надоградити знање у каснијој фази тренирања.

Само правилно научена техника покрета може дати жељене резултате, што истиче значај приступу рада са почетницима. Добра и јасна представа о техници превасходно зависи од поступног теоретског објашњења, правилне демонстрације покрета, од стране стручњака( тренера). У почетку нагласак је на учењу једноставних и деци познатих елемената по принципу поступности, са усвајањем једноставних елемената и полако их почињемо слагати у логичне целине (нпр.хватање лопте,вођење,шут са тла), а након тога уводимо отежавајуће факторе (одбрамбеног играча, повећавамо брзину извођења вежбе).

Ако желимо да схватимо једну технику потребно је пре свега да установимо њене основне структурне особине, тј. одређене делове, фазе и моменте. Уочавање основних делова кретања омогућава да се процес обучавања и тренирања прилагоди одређеним принципима и методама који су својствени рукомету као спортској игри. Ефективност у рукомету изражава се резултатима који су, у првом реду базирани на квалитету технике. Најсавршенија техника је она где нема сувишних покрета.

Задатак ране селекције и специјализације у раду с младима код нас покушава да се реши отварањем школа за почетнике у рукомету, затим отварање рукометних кампова који ће несумњиво донети боље резултате, истиче се и потреба за школованим тренерима јер некад није довољно само играчко искуство.

Амбиција младих њихово опредељење да се баве спортом у овом случају рукометом зависи од популаризације а она се постиже успехом репрезентације, клубским успехом, приступањем бивших врхунских играча у раду са млађим категоријама, са сениорима и тд. Ту се онда намеће и потреба за јаким лигашким такмичењем која нам даје свестране, физички и психолошки спремне играче за велика такмичења.