

1.0. UVOD

Rukomet je kolektivna, dinamična i kreativna kontakt igra visokog tempa i ritma čija se aktivnost zasniva na prirodnim oblicima kretanja, što uz specifične oblike kretanja karakteristične za strukturu takmičarske aktivnosti rukomet svrstava u polistrukturane kompleksne sportove sa nepredvidivom dinamikom aktivnosti, cikličnog i acikličnog tipa, a to znači da se rukomet svrstava u grupu situacionih, nestandardizovanih aktivnosti.

Pri rješavanju tehničko-taktičkih zadataka u vrlo složenim uslovima, od igrača se traži savršena tehnika izvođenja elemenata rukometne igre u situacionim uslovima, maksimalna koncentracija i sposobnost situacionog rezonovanja u napadu i odbrani, preglednost i orijentacija u prostoru i vremenu u odnosu na loptu, suigrača, protivničkog igrača i golmana, a da se pri tome u potpunosti zadovolje pravila igre, a sve to iscrpljujuće i zahtjevno djeluje na igrače.

U veoma brzom napredovanju vrhunskih sportskih rezultata doprinijela je primjena najsavremenijih dostignuća medicinskih, pedagoško-psiholoških, socioloških i drugih nauka vezanih za pripreme, takmičenje i oporavak sportista, precizniji i osmišljeniji pristup selekciji i periodizaciji sportskog treninga, primjena najefikasnijih sredstava, metoda i opterećenja u treningu. Teži se maksimalnoj efikasnosti uz minimalni utrošak vremena, uslovi treniranja su poboljšani upotrebom savremenih objekata, uređaja i opreme, vrši se permanentno obrazovanje stručnih kadrova, a zahtjevi sponzora, publike i medija sve su rigorozniji iako je konkurencija izraženija i ujednačenija.

Tehnika je osnova i preduslov za uspjeh u svakom sportu. Kada se igrač tehnički ne osposobi u mlađim uzrasnim kategorijama, to za njega prijedstavlja hendikep koji ga prati tokom cijele karijere koja u najvećem broju slučajeva nikada neće biti na vrhunskom nivou. Iz tog razloga je veoma bitno izvršiti selekciju sredstava i prilagoditi ih uzrastu.

Taktička osposobljenost je logičan nastavak tehničke osposobljenosti. Taktička priprema predstavlja pravo zadovoljstvo za svakog trenera u radu sa ekipom koja ima izražene tehničke kvalitete.

