

SAŽETAK

Osnovni cilj ovog rada je da na osnovu raspoloživih literaturnih izvora, trenerima i sportskim radnicima koji su uključeni u radu i razvoju rukometne igre prikazemo značaj, metodske postupke i vežbe za razvoj opšte i specifične izdržljivosti rukometaša.

Prvo poglavlje rada obuhvata uvod, kratak osvrt na istorijski razvoj rukometa, te strukturalnu i anatomsku analizu rukometne igre. U tom delu rada prikazane su i osnovne antropološke dimenzije rukometaša u funkciji kondicijske pripreme koje obezbeđuju postizanje visokih sportskih rezultata u rukometu, sa posebnim osvrtom na opštu i specifičnu izdržljivost.

Težišni deo rada je peto poglavlje koje tretira opštu i specifičnu izdržljivost rukometaša, planiranje i programiranje treninga izdržljivosti u rukometu u godišnjem ciklusu treninga. Posebno su istaknuti metodski postupci i izbor vežbi u razvoju specifične izdržljivosti rukometaša. Takođe, u ovom poglavlju je prikazana i metodika razvoja izdržljivosti rukometaša u odnosu na uzrasnu dob.

Izdržljivost kao motorička sposobnost predstavlja vrlo značajan segment u ukupnom procesu kondicijske pripreme rukometaša. Da bi se izdržljivost mogla razvijati određenom dinamikom potrebno je poznavati metodske postupke kao i mogućnosti i zakonitosti razvoja izdržljivosti.

Ključne reči: rukomet, specifična izdržljivost, metodika, vežbe, planiranje i programiranje.

ABSTRACT

The main purpose of this Paper is to introduce to trainers and their affiliates associates, who are involved in handball as well as in development of the handball, meaning, methods and exercises for the development of general and specific endurance of handball players, using available literature.

The First Chapter includes introduction, short review of historical development of handball, structural and anatomic analysis of the game. The same Chapter also introduces basic anthropological dimensions of a handball player as a function of shape training which ensure reaching high achievements in handball, with a special emphasises on ordinary and specific endurance.

The main part of the Thesis is the Fifth Chapter which introduces basic and specific endurance of a handball player, then planning and organization of an endurance handball training, all at the same time. Emphasized methods and chosen exercises used for the development of player's specific endurance are explained. We also show the development method of a player in accordance with player's age.

Endurance, as a motoric ability, presents a very important part in overall process of improving physical shape of a handball player. In order to dynamically develop endurance it is necessary to get to know methods as well as possibility and regularity of endurance development.

Key words: handball, specific endurance, methodology, exercises, planning and programming