

## 1. UVOD

Rukometni trening je kompleksan pedagoški proces, specifične forme organizacije, koji ostvaruje složen sistematski uticaj na ličnost i fizički status igrača.

Velika naprezanja koja prate rukometni sport zahtevaju od igrača visok stepen fizičke pripremljenosti njihovog organizma.

Fizička priprema u rukometnom trenažnom procesu predstavlja jednu od najvažnijih trenažnih oblasti, oblasti na koju se nadograđuju tehnička, taktička, teoretska i psihološka priprema. Ova trenažna oblast tretira različite domene kao što su: svestrani razvoj igrača, učvršćivanje i unapređenje zdravlja igrača, sposobnost igrača za visoka sportska opterećenja na treninzima i utakmicama, otpornost igrača prema oboljenjima, povredama itd.

U praksi je tehničku i taktičku pripremu dosta teško, gotovo nemoguće, potpuno odvojiti od fizičke, ali činjenica je, da je fizička priprema baza za pripremu. Bez dobre fizičke pripreme nema ni visoke tehnike, ni dobrih izvršavanja taktičkih zadataka. Greška nekih trenera je što upravo na račun tehničko-taktičkih elemenata zapostavljaju rad na fizičkoj pripremi igrača.



Slika 1. Rukometaši Srbije