

UVOD

Zasnovan na prirodnim oblicima kretanja rukomet pripada kolektivnim i kreativnim kontakt igramama visokim tempom i ritmom. Aktivnost u rukometu podrazumijeva specifične oblike kretanja koja spadaju u polistrukturane kompleksne sportove. Rukomet je kompleksan sport i svrstava se u grupu situacionih, nestandardizovanih aktivnosti sa nepredvidivom dinamikom aktivnosti, cikličnog i acikličnog tipa.

Grupi vjerovatno najpopularnijih sportskih igara pripada rukomet, koji je izrazito pogodan za treniranje djece mlađeg uzrasta. Zajedničkom igrom i uvježbanim taktikama igrači rešavaju zadatke u igri, a individualne zadatke grupno dopunjuju u organizovanu celinu, kako bi stekli određenu prednost u igri.

Rukomet pripada dvoranskom sportu čiji istorijat i progresivni razvoj svjedoče o njegovoj kontinuiranom razvoju i mogućnošću da se sam usavrši i unapredi. Rukomet ipak nikada nije zahvatio ovo geografsko područje masovnošću koju zasluhuje kao igra. prostoru severne Afrike i većeg dela Azije. Danas je rukomet zastupljen u većem delu sveta, posebno Evrope, na prostoru sjeverne Afrike i većeg dela Azije.

Napredak i vrhunski sportski rezultat doprinijela je primjena najsavremenijih naučnih metoda iz oblasti medicine, pedagogije, psihologije, sociologije i ostalih nauka koje se bave pripremama, takmičenjem, oporavakom u sportu. Stručniji planiran pristup izbora selekcije i organizacije sportskog treninga, primjenom efikasnijih sredstava, metoda i opterećenja u treningu, dali su neosporne rezultate. Poboljšanjem uslova treniranja, upotrebom savremenih objekata, tehnike i opreme, uz maksimalnu efikasnost sa minimalnim utrošakom vremena, uspješno se vrši kontinuirano obrazovanje stručnih kadrova. Zahtjeva sponzora, publike te medija sve su rigorozniji uz konkurenciju koja je izraženija i ujednačenija.

Rukomet kao igra poseduje izuzetno veliki broj tehničkih elemenata i zbog toga je nužan neprekidan i učestali rad na njenom usavršavanju. Tehnika je sistem istovetnih i uzastopnih pokreta koji su usmereni na racionalno korišćenje unutrašnje i spoljne snage sa ciljem da se postigne najbolja moguća efikasnost u igri. U rukometnoj igri, postoji tehnika igre bez lopte i tehnika igre sa loptom. Ova podela je bitna da bi se u procesu treninga na pravilan način procentualno rasporedio odnos rada u ova dva segmenta igre. Dokazano je da taj odnos obuhvata više 70% elemenata igre bez lopte, a ostali elementi su igra sa loptom.

U svakom sportu tehnika je osnova i preduslov uspešnosti. Neadekvatno tehničko osposobljavanje mlađih igračkih uzrasnih kategorija, predstavlja nedostatak koji igrača prati u cijeloj karijeri. U većini slučajeva veoma je bitno izvršiti selekciju sredstava i prilagoditi ih uzrastu.