



## 1. УВОД

### 1.1. ОСНОВНА ОБИЉЕЖЈА РУКОМЕТА

*Рукомет* је колективна, веома динамична и креативна контакт игра, са много резултатских обрта и непредвиђених ситуација, атрактивних потеза, комбинација, бацања, фасцинантних одбрана голмана, то је игра високог темпа и ритма, гдје се непрекидно смјењују фаза одбране и фаза напада.

Рукомет сврставамо у полиструктурне, комплексне спортове са непредвидивом динамиком активности цикличног и ацикличног типа. Постизање врхунских такмичарских резултата условљено је високим нивоом физичке припремљености рукометаша (као темељног сегмента интегралне припреме коју чине физичка, техничка, тактичка, теоретска и психолошка припрема) усмјерених првенствено на развој и одржавање функционалних способности, базичних и ситуационо-моторичких способности, морфолошких карактеристика, здравственог статуса, одгађање појаве замора, убрзање процеса опоравка и смањење броја и тежине повреда.

За постизање врхунске спортске форме у рукомету значајно мјесто заузима снага (брзинска снага типа спринта, експлозивна снага типа бацања, експлозивна снага типа скочности, максимална снага и репетитивна снага), издржљивост (аеробна и анаеробна), брзина (брзина реаговања, брзина појединачног покрета, фреквенција покрета), специфичне форме испољавања брзине (брзина старта у простим и сложеним ситуационим условима, стартно убрзање, максимална брзина трчања, брзина наглог заустављања, брзина извођења елемената рукометне технике, брзина тактичког дјеловања и др.).



Рукомет је спортска игра чија се активност заснива на природним облицима кретања (ходању, трчању, скоковима, гурању, вучењу, потискивању, бацању, хватању,