

PREDGOVOR

Rukomet kao igra je socijalni i antropološki fenomen koji se manifestuje kod pojedinca i u društvenoj zajednici i smatra se jednom od najstarijih igara čovječanstva. Sastavljen od komponenti pravila kojima se ostvaruje cilj, djeluje edukativno, motiviše i pomjera granice postojećih znanja. Podjednako djeluje i razvija sve motoričke sposobnosti i intelektualne osobine čovjeka, pa je gotovo idealan sport za svestrani razvoj mladih. U fenomenu nepredvidljivosti se nalazi ključ za razumijevanje imaginarnog svijeta igre, kako prostornog tako i duhovnog. U rukometnoj igri se stvara novi duhovni prostor i dimenzija drugačija od onoga u kome se igrač nalazi. Kroz rukometnu igru, igrač nadopunjava, kompenzuje i čak prevazilazi svoj postojeći duhovni prostor. Svojom aktivnošću rukomet povoljno djeluje i na regulaciju većeg broja konativnih faktora.

Ekspanziju rukometna igra doživljava kontinuiranim izmjenama pravila, koja se manifestuju značajim povećanjem tempa igre, rezultirano velikim brojem pogodaka i duhovnim ostvarenjem cilja igre. Kao sport podstiče kreativnost i motoričko stvaralaštvo svih igrača. Atraktivnost rukometne igre ogleda se upravo u suprotnosti i međusobnom nadopunjavanju, dinamičnosti, brzini, maksimalnom angažmanu igrača, igri visokog intenziteta i agresivnog sučeljavanja, upotpunjenom bogatstvom individualnih motoričkih izražaja. Kontinuirane promjene u igri su uslovice da rukomet pripada grupi najpopularnijih sportskih kolektivnih igara koja se igra na svim kontinentima. Kao sportska igra, rukomet je sport koji je posebno omiljen kod djece različitih polova i uzrasta. Kompleksan i po mnogo čemu specifičan, rukomet je dvoranska igra čiji istorijat i progresivna geneza svjedoče o njenoj kontinuiranoj tendenciji da samu sebe unaprijedi i usavrši.

Udžbenik je sistematski obuhvatio sedam poglavlja, gdje je na početku analiziran nastanak i razvoj. Sistematski su analizirane osnovne tehnike rukometa i taktika rukometne igre, sa detaljnim pregledom igre i uloge igračkih pozicija u rukometu. Poglavlje fizičke pripremljenosti je baza modernog rukometa, koja stvara produktivan rukomet, detaljno je obuhvatilo osnovne parametre potreba rukometne igre. Pravila rukometa su sastavni dio ovog udžbenika, sa kojima je znanje o rukometu zaokruženo u jednu cjelinu.

Udžbenik je namijenjen kao osnovna literatura studentima Fakulteta sportskih nauka, a može koristiti i kao osnovna i pomoćna literatura, trenerima, sudijama i takmičarima.

Autor



1. UVOD

Rukomet je sportska igra zasnovana na prirodnim oblicima kretanja i pripada vrsti kolektivnih sportova sa visokim tempom i ritmom. Aktivnost u rukometu podrazumijeva specifične oblike kretanja koja spadaju u polistrukturane kompleksne sportove. Različiti oblici igara predstavljaju sastavni dio kultura svih ljudskih zajednica, bez obzira na stepen razvijenosti, boju kože i stranu svijeta. Igra kao čovjekovo duhovno, emocionalno i fizičko praznjenje prati čovjeka od njegovog rođenja do smrti.

Kompleksnost rukometne igre, ovaj sport svrstava u grupu situacionih, nestandardizovanih aktivnosti sa nepredvidivom dinamikom aktivnosti, cikličnog i acikličnog tipa. Pripada grupi najpopularnijih sportskih igara, koja se počinje igrati već u najranijem uzrastu.

Kao kompleksna dvoranska igra, rukomet je sportska igra čiji istorijat i progresivna geneza svjedoče o kontinuiranom razvoju, unapređivanju i usavršavanju. Rukomet je danas zastupljen u većem dijelu svijeta, ali ipak nikada nije zahvatio kompletan geografski prostor, pa se igra u Evropi, sa tendencijom razvoja u Africi i Aziji.

Rukomet je kolektivna, dinamična i kreativna kontakt igra, visokog tempa i ritma, čija se aktivnost zasniva na prirodnim oblicima kretanja. Uz specifične oblike kretanja, karakteristične za strukturu takmičarske aktivnosti, rukomet se 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. U početnoj fazi učenja rukomet je vrlo jednostavna igra, pa je svaki pojedinac brzo shvata i primjenjuje. Igra sa svojim pravilima, zahtjevima i sadržajem odgovara najvećem prosjeku populacije, s obzirom na antropometrijske dimenzije ličnosti. Kao igra, rukomet poseduje izuzetno veliki broj tehničkih elemenata. Zbog toga je nužan neprekidan i učestali rad na njenom usavršavanju. Tehnika je sistem istovjetnih i uzastopnih pokreta koji su usmjereni na racionalno korišćenje unutrašnje i spoljne snage sa ciljem da se postigne najbolja moguća efikasnost u igri.

Visoka korelacija kognitivnih funkcija i rukometa, presudno utiče na svestrani razvoj mladih, jer podjednako djeluje i razvija sve psihomotorne i intelektualne osobine čovjeka. Rukomet kao sportska igra osigurava svestran

fizički razvoj jer podjednako utiče na sve velike mišićne grupe. Kineziološka raznovrsnost i veliki broj različitih kretnih struktura zahtijevaju podjednak angažman svih dijelova tijela, osiguravajući ravnomjeran razvoj svih mišića, kako ruku i nogu, tako i trupa.

Napretku i vrhunskim sportskim rezultatima u rukometu doprinijela je primjena najsavremenijih naučnih metoda iza oblasti medicine, pedagogije, psihologije, sociologije i ostalih nauka koje se bave pripremama, takmičenjem i oporavakom u sportu. Teži se maksimalnoj efikasnosti uz minimalni utrošak vremena, poboljšani su uslovi treniranja 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. Osnovni cilj razvoja u ovom slučaju jeste dostići maksimalnu efikasnost uz minimalni utrošak energije, pa su dostignuća savremene nauke i tehnologije stavljena u službu realizacije upravo ovog cilja, a sama se igra u tom pravcu koriguje, dinamizuje i usavršava.

