

## 1. Uvod

U svijetu ima mnogo ljudi koji se bave rukometom, koji vole rukomet, koji prate ovu profinjenu igru. Poznajem veliki broj trenera i njihove različite pristupe vođenju treninga i utakmice. Neki od njih to rade sa puno žara, unoseći sebe, dok neki obavljaju svoj posao čisto mehanički i bez volje. Njihova zajednička karakteristika je da većinu zadataka za poboljšanje motoričkih sposobnosti rješavaju prostim trčanjem, skokovima i vježbama snage. Igrači te zadatke prihvataju vrlo teško i bez volje, naročito kada u njima nema lopte. Proizvod takve monotonosti navodi igrače da odustanu od rukometa još u pripremnom periodu rada. Suhoparni treninzi dovode do toga da igrači ne daju svoj maksimum, i puno im više vremena treba da uđu trening odnosno utakmicu. Zbog takvog načina rada odlučio sam se na ovu temu, kako bih dao svoj mali doprinos u poboljšanju načina rada naročito u mlađim selekcijama. Pažnja je usmjerena na dio treninga u kojem se radi na poboljšavanju motoričkih sposobnosti, da se rad organizuje kroz elementarne igre kako bi bio zanimljiviji i lakši.

U daljem tekstu, pored elementarnih igara, predviđam i neke od štafetnih igara. Štafetne igre su, zbog svog takmičarskog duha, interesantne i mogu da riješe dio zadataka.

Cilj ovog diplomskog rada je pokazati druge varijante, odnosno načine rada kojim se mogu poboljšati motoričke sposobnosti kod rukometaša, a da se ne primjenjuje klasični način rada.