

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1. Osnovne karakteristike rukometne igre.....	2
1.2. Uzrasne karakteristike djevojčica od 12 do 14 godina.....	3
1.3. Pojam i struktura motoričkih sposobnosti.....	5
1.3.1. Snaga.....	5
1.3.2. Brzina.....	6
1.3.3. Izdržljivost.....	6
1.3.4. Fleksibilnost.....	7
1.3.5. Koordinacija.....	7
1.3.6. Preciznost.....	8
1.4. Trenažna tehnologija sa mlađim uzrasnim kategorijama.....	9
1.5. Škola rukometa kao organizacioni oblik sistematskog rada sa mlađim uzrasnim kategorijama.....	11
1.6. Jednačina specifikacije.....	12
1.7. Lik nastavnika (trenera) u rukometu.....	14
1.7.1. Stručna osposobljenost nastavnika (trenera).....	14
1.7.2. Pedagoško - metodička i psihološka pripremljenost za rad sa mladima.....	15
1.7.3. Psihološka struktura ličnosti trenera.....	15
1.7.4. Odnos prema igračima	16
1.7.5. Odnos prema radu i obavezama u rukometnoj školi.....	16
1.7.6. Korišćenje iskustava drugih.....	17
1.7.7. Karakterne osobine i odnos prema vaspitanicima	17
1.7.7.1. Neke osobine ličnosti trenera koje ističemo.....	17
1.8. Uloga nastavnika (trenera) u rukometnoj školi.....	18
1.8.1. Vaspitna uloga nastavnika (trenera).....	19
1.8.2. Obrazovna uloga nastavnika (trenera).....	19
2. PREDMET I PROBLEM	22
3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	23
3.1. Istraživanja motoričkih sposobnosti.....	23
3.2. Istraživanja situaciono – motoričkih sposobnosti.....	26
4. UZORAK ISPITANIKA	30
5. UZORAK VARIJABLI	31
5.1. Varijable za procjenu bazičnih motoričkih sposobnosti.....	31
5.1.1. Varijable za procjenu segmentarne brzine.....	31
5.1.2. Varijable za procjenu repetitivne snage.....	31
5.1.3. Varijable za procjenu sprinterske brzine.....	31
5.1.4. Varijable za procjenu eksplozivne snage.....	31
5.1.5. Varijable za procjenu koordinacije.....	31
5.1.6. Varijable za procjenu fleksibilnosti.....	31
5.2. Testovi za procjenu situaciono – motoričkih sposobnosti.....	31
5.3. Organizacija mjerenja.....	32

5.3.1. Opis testova, njihov redoslijed i tehnika mjerenja.....	32
6. METODE RADA.....	39
7. REZULTATI	39
7.1. Sistem bazičnih motoričkih varijabli kao prediktorski skup.....	39
7.1.1. Regresiona analiza kriterijske varijable SRP7SK - preciznost šuta iz visokog stava sa 7 m.....	39
7.1.2. Regresiona analiza kriterijske varijable SRKZ20 - šutiranje lopte o zid 20 sek.....	40
7.1.3. Regresiona analiza kriterijske varijable SRBV20 -startna brzina s loptom na 20m.....	42
7.1.4. Regresiona analiza kriterijske varijable SRBKIT - kretanje u odbrani, u trouglu bez lopte.....	44
7.1.5. Regresiona analiza kriterijske varijable SRSBLS - snaga bacanja rukometne lopte na daljinu iz zaleta.....	46
8. ZAKLJUČAK.....	49
9. LITERATURA.....	51