

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ  
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ У РУКОМЕТУ

Завршни рад

Кандидат:

Петар Јанковић

Ментор:

Ван. проф. др Зоран Валдевит

Београд, 2016.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ  
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ У РУКОМЕТУ

Завршни рад

Кандидат:

Петар Јанковић

Ментор:

Ван. проф. др Зоран Валдевит

---

Датум: \_\_\_\_\_

Чланови комисије:

Доц. др Бојан Леонтијевић

---

Оцена: \_\_\_\_\_

Асс. Никола Мајсторовић

---

Београд, 2016.

## САЖЕТАК

Рукомет је колективна спортска игра са лоптом. Рукомет је спорт у коме поред биолошког потенцијала рукометаша, до изражаја долазе моторичке способности, техничка и тактичка припремљеност, као и психичка стабилност. Искуство које играчи стичу током такмичења доприноси њиховом усавршавању а самим тим и постизању бољих резултата. Искуства показују да стварна енергија играча, као и унутрашње узбуђење јаче долазе до изражаја на утакмици, него на тренингу. У сваком спорту, па и у рукомету, тренинг утакмице имају велики значај. На тренинг утакмицама, као битном делу тренажног процеса, тренер проверава стање тренираности играча, испробава такмичарске ситуације и степен мотивисаности играча. Играчи имају прилику да у реалним условима стекну такмичарско искуство. Предмет овог рада је приказ значаја и корисности тренинг утакмица за развој и напредак играча.

**Кључне речи:** рукомет, тренинг утакмица

# САДРЖАЈ

<b>1. УВОД.....</b>	<b>1</b>
<b>2. ДЕФИНИЦИЈЕ ОСНОВНИХ ПОЈМОВА.....</b>	<b>3</b>
2.1. РУКОМЕТНА ИГРА .....	3
2.2. ПОЈАМ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА .....	5
2.3. ВРСТЕ ПРИПРЕМЕ СПОРТИСТЕ .....	7
2.4. УТАКМИЦЕ У РУКОМЕТУ .....	8
<b>3. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА .....</b>	<b>9</b>
3.1. ПРЕДМЕТ РАДА .....	9
3.2. ЦИЉ РАДА.....	9
<b>4. МЕТОД РАДА .....</b>	<b>9</b>
<b>5. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ У РУКОМЕТУ.....</b>	<b>10</b>
5.1. ТАКМИЧАРСКИ МЕТОД ТРЕНИНГА .....	12
5.1.1. ПОКАЗАТЕЉИ УСПЕШНОСТИ ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА КРОЗ ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ - ТЕХНИКА .....	12
5.1.2. ПОКАЗАТЕЉИ УСПЕШНОСТИ ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА КРОЗ ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ – МОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ .....	13
5.1.3. ПОКАЗАТЕЉИ ТЕХНИЧКО-ТАКТИЧКОГ ЗНАЊА И СПОСОБНОСТИ ИГРАЧА КРОЗ ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ .....	15
<b>6. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ У РУКОМЕТУ У ФУНКЦИЈИ ПРИПРЕМЕ ЕКИПЕ ЗА ТАКМИЧЕЊЕ.....</b>	<b>16</b>
6.1. ПРИПРЕМНА ТРЕНИНГ УТАКМИЦА СА ТРЕНАЖНИМ ЗАДАЦИМА .....	16
6.2. КОНТРОЛНЕ ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ.....	17
6.3. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ ПРЕД ГЛАВНА ТАКМИЧЕЊА .....	17
6.4. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ У ТОКУ ТАКМИЧАРСКОГ ПЕРИОДА.....	18
6.5. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ ТУРНИРСКОГ ТИПА.....	21
6.6. ПРИЈАТЕЉСКЕ УТАКМИЦЕ .....	22

6.7. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ И МЕРИЛА ПОМОЋУ КОЈИХ СЕ КОНСТАТУЈЕ ЕФЕКАТ.....	22
<b>7. ОСТАЛИ УТИЦАЈИ .....</b>	<b>24</b>
7.1. МОТИВИЦИЈА ИГРАЧА ЗА ТРЕНИНГ УТАКМИЦУ .....	24
7.2. СТРАХ ПРЕД УТАКМИЦУ .....	25
7.3. УТИЦАЈ СУДИЈА .....	26
7.4. УТИЦАЈ ПУБЛИКЕ .....	27
7.5. ИГРА НА ГОСТУЈУЋЕМ ТЕРЕНУ .....	28
<b>8. ЗАКЉУЧАК .....</b>	<b>29</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА И ИЗВОРИ .....</b>	<b>31</b>

# 1. УВОД

Кроз спорт, човек се учи различитим вештинама. „Термин спорт је настао од латинске речи *disportare* што значи однети, разносити. У Енглеској реч *disport* је у изворном значењу означавала забаву, игру, провод, физичко вежбање. Данас се под појмом спорт подразумевају различите моторичке активности које разноврсно утичу на човека“ (Дрид, 2012).

Спорт обухвата различите врсте физичких активности које могу да се упражњавају појединачно или организовано. Бављење спортом побољшава физичку кондицију, ментално здравље, доприноси социјализацији људи, али и развијању такмичарског духа.

У ширем смислу, спорт се дефинише као „активност која обухвата такмичарску активност, специфичну припрему за такмичење, специфичне односе и везе у сфери те делатности узете у целини. У ужем смислу, спорт је оријентисан на постизање спортских резултата“ (Копривица, 2002).

Један од основних мотива који покреће људе да се баве спортом је тежња за усавршавањем и мерењем својих способности, које се могу развијати и побољшавати под утицајем спортског тренинга.

Рукомет је врло сложена и комплексна игра. У рукометном такмичењу до изражаја долази „тимски рад“. У рукомету се два противничка тима наизменично смењују у нападу и одбрани. Циљ екипе која је у нападу је да избегне противничку одбрану и постигне погодак. Екипа која се брани, треба да спречи противника у постизању поготка и преузме улогу нападача. Победа у рукомету, као и у осталим сродним спортовима, остварује се постизањем већег броја голова од противника.

Данашњи ниво развоја рукомета карактеришу велика динамичност и висок ритам игре. Успешност у рукомету зависи од ефикасности моторичких програма, односно степена њихове усвојености и стабилности. Потпуно усвојен моторички програм за реализацију технике и тактике омогућава потпуно искоришћавање биолошких потенцијала спортисте.

Искуство које играчи стичу током такмичења, доприноси њиховом усавршавању а самим тим и постизању бољих резултата.

Тренинг утакмице у пракси имају велики значај за тренера, јер помажу у решавању бројних проблема који се тешко могу уочити само на тренингу. Тренинг утакмица омогућава тренеру да изврши проверу својих играча и на основу утврђених карактеристика изабере најповољнији модел игре. Кроз тренинг утакмице, млади играчи још на почетку своје каријере, кроз игру могу да сагледају праву вредност и чари рукометне игре.

Управо овај рад има сврху да анализира и прикаже како тренинг утакмице, као један од начина провере успешности, како појединаца тако и тима, утичу на брже и успешније постизање бољих спортских резултата.

## 2. ДЕФИНИЦИЈЕ ОСНОВНИХ ПОЈМОВА

Полазећи од теоријског оквира рада потребно је дефинисати основне појмове са којима ћемо се сусрети у анализи ове проблематике.

### 2.1. РУКОМЕТНА ИГРА

Рукомет је савремена, врло популарна спортска игра која се успешно презентује на отвореном простору и у спортским халама (слика 1).

Неке од основних карактеристика рукомета су следеће: једноставно дефинисан циљ игре, богатство природних облика кретања, атрактивност, целокупни утицај на антрополошки статус, равномеран телесни развој, подједнак развој свих моторичких способности, свестран развој функционалних способности, индивидуалност и креативност, социолошка адаптација и слично.



*Слика 1 – Детаљ са рукометне утакмице*

Игре лоптом, сличне данашњем рукомету биле су познате још у Старом веку. О томе постоје бројни, али не и сасвим поуздани подаци. Игре које се појављују крајем XIX и

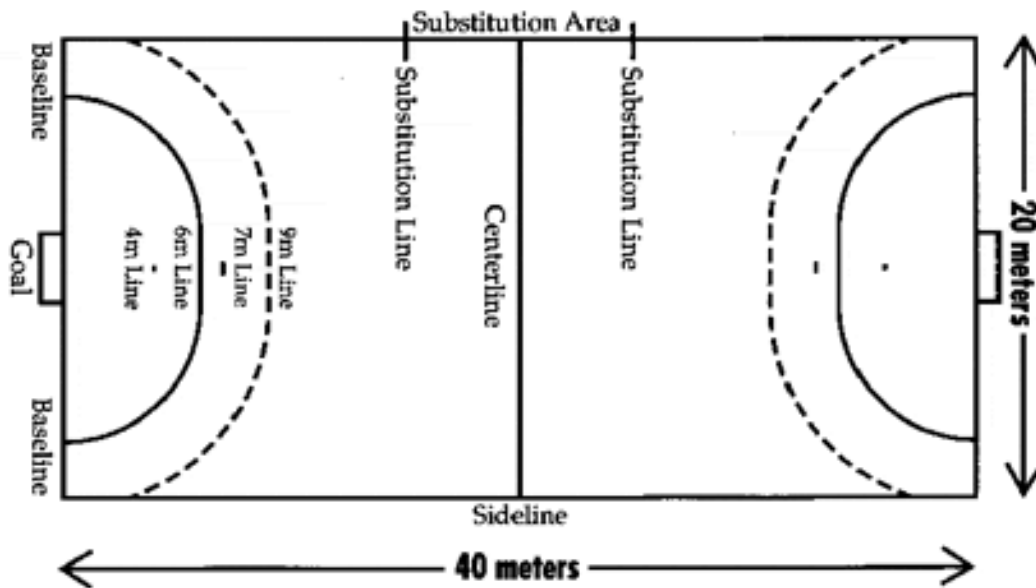
почетком XX века су имале много сличности са савременим и такозваним „великим” рукометом. Тако су се појавили „*raffbal*“ у Немачкој 1891., „*hazena*“ у Чешкој 1892., „*handbold*“ у Данској 1898. и „*gandbol*“ у Украјини 1905. године. У току Првог светског рата у Немачкој 1915. године играо се „*torball*“, игра лоптом која је веома подсећала на данашњи рукомет. Ова игра је имала доста сличности са игром „Мали рукомет“ који се касније појавио. Играње ове врсте рукомета започиње 1919. године у дворанама у Шведској, првенствено због временских услова.

Данас је рукомет једна од најпопуларнијих игара у многим земљама света, па је зато и у програму Олимпијских игара у мушкој и женској конкуренцији. Исто тако, у рукомету се организује Светско првенство у обе конкуренције, Куп (Лига) шампиона, Куп купова, као и многа друга такмичења у клупској конкуренцији. Врло популарна и значајна такмичења организују се у оквирима појединих континената (Европски, Азијски и Афрички куп). Рукомет се налази у свим програмима физичког васпитања за ученике и студенте код нас и у већини земаља у свету.

У игри се надмећу две екипе од по шеснаест играча, од којих су шест играча у пољу и један голман, са сваке стране. У зависности од старосног доба, игра траје и до два пута по 30 минута. На терену димензија 20 x 40 m, налазе се линије које одређују поједине делове терена. На средини терена се налази линија која терен одваја на две половине. На краћим странама терена се налази по један гол висине 2m и ширине 3m. Испред сваког гола се налази простор, означен пуном линијом, удаљен 6m од гола. На удаљености 9m од гола се налази испрекидана линија, такозвани деветерац. На удаљености од 7m испред гола, налази се кратка пуна линија која означава место извођења казненог ударца, односно седмерца (слика 2).

Утакмицу воде двојица равноправних судија, којима помажу делегат или контролор, мерилац времена и записничар. Игра је веома брза и укључује контакт телом када одбрамбени играчи покушавају зауставити нападаче да приђу голу. Контакт је једино дозвољен када је одбрамбени играч потпуно испред нападача, односно између нападача и гола. Када одбрамбени играч успешно заустави нападача, игра се зауставља и тим који напада наставља игру са места линије прекршаја или линије слободног бацања

(деветерац). У рукомету је дозвољен неограничен број оваквих прекршаја, уколико су дозвољени правилима рукометне игре.



Слика 2 – Скица рукометног терена

Играчи смеју рукама додиривати лопту и додавати се међусобно, као и шутирати према голу. Сваки играч сме да направи до три корака држећи лопту у рукама, док за сваки следећи корак мора да води лопту одбијајући је од тла, или је мора додати саиграчу. Сви играчи се слободно крећу по целом терену, осим у простору од шест метара испред оба гола. У том простору сме да стоји само голман.

## 2.2. ПОЈАМ СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

Реч тренинг је латинског порекла и потиче од глагола „trehere“ што значи вући, извлачити. „Овај појам се појављивао и у старофранцуском језику, а у Енглеској се употребљава у коњичком спорту где добија ново значење – извођење коња из штале са циљем обучавања, повећања способности, тренирања. Одатле је овај појам, највероватније, пренет у спорт“ (Дрид, 2012).

Захваљујући теорији спортског тренинга као научној дисциплини, тачно се зна шта се дешава у организму спортисте под утицајем врло напорног тренажног рада и великих напрезања током такмичења, шта се дешава у нервном систему током учења одређених

техничких и тактичких знања, како припремити спортисте у условима висинског тренинга и на који начин осигурати квалитетну исхрану у условима аеробних и анаеробних оптерећења или оптерећења усмерених на развој снаге.

Суштина тренинга је да се усмеравањем тренажног процеса омогући постизање максималног спортског резултата. Уколико је база (развијеност базичних антрополошких карактеристика зависних од генетске предиспозиције) шира на почетном нивоу, односно у фази пре започињања систематског развоја специфичних антрополошких карактеристика, постигнути резултат ће бити бољи и већи (Фратрић, 2006). Да би се постигла врхунска спортска форма као услов за постизање жељеног спортског резултата, неопходне су ситуационе припреме путем којих се подиже специфична такмичарска ефикасност у функционалном и у структуралном смислу (биоенергетика, техника, тактика).

Тренажни процес започиње дијагностиком која се у виду контроле и праћења понавља у свакој наредној фази, односно у прелазном (транзитивном) стању. У сваком од прелазних стања, одређују се нови оптимални тренажни стимулуси који одговарају тренутним могућностима спортисте, које су уочене путем дијагностике. Оптимално управљање тренажним процесом, такође, подразумева и тачно процењено време трајања одређених етапа при чему неће доћи до непотребног расипања времена и енергије (Фратрић, 2006).

На овај начин ће се испоштовати постепено напредовање спортисте и прилагођавање на веће захтеве који воде ка жељеном циљу.

Суштински задаци на овом путу су стална трагања за ефикаснијим тренажним средствима, методама и оптерећењима који ће бити укључени у свакој наредној етапи, односно прелазном стању.

Како наводи Фратрић (2006), „спортски тренинг је циљани континуирани процес прилагођавања организма на специфичне и све веће напоре који ће обезбедити висок спортски резултат. Циљ оваквог процеса је свакако оптимални ниво прилагођености свих особина, способности и карактеристика од којих зависи жељени али реално могућ, дакле унапред планирани спортски резултат“.

Суштина спортског тренинга је да:

- изазива адаптационе промене,
- представља специфичну врсту менталног и физичког рада,
- се спроводи систематично,
- је планиран и програмиран,
- представља дугорочан процес спортске специјализације,
- користи специфична средства, методе, као и различита оптерећења,
- се спроводи и изнад граничних оптерећења при којима се савладавају максимални физички и психички напори,
- је усмерен на постизање максималних способности у складу са условима у којима се изводи.

Из наведеног се види да тренинг има вишеслојни карактер. Тренингом се постиже побољшање физичких, психичких, интелектуалних, техничких и тактичких квалитета спортисте, који се испољавају кроз подизање такмичарских резултата. Суштина спортског тренинга је да управљањем спортском формом, спортисту “уведе” у спортску форму и омогући постизање максималног спортског резултата.

### **2.3. ВРСТЕ ПРИПРЕМЕ СПОРТИСТЕ**

Припрема спортисте представља процес током кога се спортиста усавршава како би достигао свој резултатски максимум и да се формира као позитивна личност. Постоји више различитих подела припреме спортисте. У целини гледано, могу се издвојити следеће врсте припрема:

- физичка припрема,
- техничка припрема,
- тактичка припрема,
- психолошка припрема,
- теоријска припрема и
- интегрална припрема.

Све врсте припреме су релативно самосталне, али и међусобно повезане. Ниво једне од њих, значајно утиче на све остале. Задатак тренера је да током тренажног процеса усклади

све врсте припрема спортиста и да их, када се доведу на одговарајући ниво, интегрише тако да спортиста „уђе“ у спортску форму.

## **2.4. УТАКМИЦЕ У РУКОМЕТУ**

Такмичење се сматра саставним делом спорта. Такмиче се деца и одрасли, мушкарци и жене, инвалиди и хендикепирани. Спортско такмичење је место најснажнијих и непоновљивих емоција победника и пораженог. Спортско такмичење се одвија према унапред утврђеним и познатим спортским правилима, која могу бити опште важећа за конкретну грану спорта, или само за конкретно спортско такмичење, и чији је циљ, којем сваки учесник тежи, или победа над противником или постизање извесног, унапред одређеног, спортског резултата. Спортско такмичење представља место и активност на коме се, у односу на противника, одређује мера сопствене вредности.

Утакмице су карактеристичне по ознакама које су опште за сва екипна такмичења, па и за само рукометно такмичење. Спортске карактеристике рукометних утакмица потичу од обавезности противника, спортског терена, правила за вођење утакмице, захтева за поштеном, праведном игром (фер-плеј), спортског достигнућа, употребом и применом рукометног знања, умења и вештина.

### **3. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА**

#### **3.1. ПРЕДМЕТ РАДА**

Предмет рада представља организацију тренинг утакмица у рукомету. Кроз рад ће бити приказано зашто, како, када и са ким треба организовати тренинг утакмице у рукомету.

#### **3.2. ЦИЉ РАДА**

Циљ рада је приказ корисности и значаја тренинг утакмица у рукомету. Кроз тренинг утакмице, тренер је у могућности да провери степен тренираности и различите способности, како појединаца, тако и целог тима.

### **4. МЕТОД РАДА**

Основна метода рада је дескриптивна. За припрему и писање овог рада, коришћена је стручна литература домаћих и страних аутора везаних, како за рукомет, тако и за друге тимске спортове. Такође, за израду рада је коришћено искуство стручњака – рукометних тренера, лично играчко искуство, као и знање стечено на Факултету спорта и физичког васпитања у Београду.

## 5. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ У РУКОМЕТУ

Спорт укључује физичко (телесно) и психичко ангажовање. Такмичарска компонента је основна и најважнија карактеристика спорта. Такмичење се може посматрати као „борба“ између појединаца или тимова, који имају исти циљ. Тај циљ је како за публику, околину, друштво у целини, тако и самог спортисту, односно тима, постизање максималног резултата, рекорда, победе, али и популарности.

Спорт пружа велике могућности за креативност и стваралаштво. Тренер и спортиста трагају за новим путевима који воде ка остварењу још бољих резултата. Стално се налазе нови начини како би се покренули људски потенцијали и на такмичењима искористили на најбољи начин.

Постоје бројни фактори који утичу на успех тренера. „За највиша спортска достигнућа, потребно је, поред знања тренера и његове слободе да ствара, имати и оптималне материјално-техничке услове, добру организацију читавог процеса припреме спортиста, затим уз много рада и одређену дозу среће, односно имати позитиван склоп вантренажних и вантакмичарских фактора који утичу на успех“ (Копривица и Јелушић, 1991).

Постизање резултатске успешности у рукомету зависи од великог броја чинилаца, а највише од техничких могућности, тактичких знања, физичких потенцијала, морфолошких карактеристика, психичких особина играча, али и противничког деловања, као и спољашњих утицаја околине.

Од ефикасности моторичких програма, односно степена њихове усвојености и стабилности зависи успешност у рукомету. Потпуно усвојен моторички програм за реализацију технике и ситуационих тактика, у великој мери омогућава искоришћавање биолошких потенцијала спортисте.

Рукомет, као тимска игра, поред тога што ствара код играча осећај задовољства победе, осећај припадности колективу носи у себи и стресне ситуације које се могу неповољно одразити не само на тим у целини, већ и на личност спортисте.

За анализу спортске активности и способности спортисте, тренери врло често користе организовање тренинг утакмица.

Иако велики број тренера, организује и учествује у тренинг утакмицама у припремном периоду, искуства показују да их је потребно организовати током целе такмичарске сезоне, па чак и у прелазном периоду. За предстојеће такмичење, тренеру је врло често модел управо тренинг утакмица. Тренинг утакмице представљају значајан сегмент тренажног процеса. На њима тренер може да дође до врло важних сазнања и закључака (слика 3).



*Слика 3 – Пријатељска утакмица Србија-Хрватска*

## **5.1. ТАКМИЧАРСКИ МЕТОД ТРЕНИНГА**

Овај метод се обично користи у предтакмичарској фази са циљем да се услови тренинга максимално приближе условима утакмице.

У том смислу се организују пробне, тренинг, контролне, пријатељске и турнирске утакмице.

Основни смисао ових утакмица је тестирање успешности тренажног процеса у припремном периоду тима. Емоционално узбуђење које се јавља пред утакмицу, па и пред тренинг утакмицу, позитивно повећава све функције у организму. Поред тога, сам метод такмичења је и најбољи тест успешности тренажног процеса у припремном периоду тима.

Тренинг утакмице се понекад примењују и у такмичарском периоду, обично у средини седмодневног микроциклуса, а поготово ако у систему главног такмичења (лига), постоје паузе, због на пример, планираних термина за националну селекцију и слично.

### **5.1.1. ПОКАЗАТЕЉИ УСПЕШНОСТИ ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА КРОЗ ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ - ТЕХНИКА**

Први показатељ успешности тренажног процеса је обим технике, односно број техничких варијанти, које је играч способан да прикаже током игре. Сматра се да је бољи играч онај који коректно изведе већи број техничких елемената и њихових варијација (слика 4).

Такође, према броју варијанти појединих елемената технике које играч коректно изводи у игри, тренер закључује да ли је неки играч једностран, разноврстан или веома разноврстан.

Ефикасност елемената технике играча у рукомету, одређује се као однос елемената изведених успешно према укупном броју изведених елемената играча које пратимо током игре.



*Слика 4 – Техника скок шута у рукомету*

Када се раздвоје елементи одбране у односу на елементе напада, може се утврдити вредност али и слабост техничких елемената појединих играча. Тренер тада уочава „добре“ и „лошије“ стране играча. На основу добијених сазнања добар и искусан тренер може да направи програм индивидуалног усавршавања играча. Том приликом, тренер обично даје предност „добрим“ елементима играча, а затим дотерује и исправља „лошије“ елементе играча.

### **5.1.2. ПОКАЗАТЕЉИ УСПЕШНОСТИ ТРЕНАЖНОГ ПРОЦЕСА КРОЗ ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ – МОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ**

У већини случајева, пред почетак тренажне сезоне, тренер углавном има мало података о играчима како би могао да констатује стварно стање у тиму. То ствара додатне потешкоће тренеру јер наилази на непознату ситуацију. Да би прикупио информације које су потребне за утврђивање моторичких способности играча, препоручује се да се њихово прикупљање изврши после неколико микроциклуса. Сматра се да ће тада добијени подаци бити веродостојнији. Посебно треба упоређивати вредност способности убрзања играча у односу на његове функције у игри. Није свеједно да ли је такав играч своје одличне способности убрзања успешно трансформисао у брзинску издржљивост, или не, као и да ли су му у току игре потребне измене (паузе) да би обновио своју способност убрзања. На

пример, такав играч ту своју способност одлично испољава у првој трећини фазе игре, доста добро у другој трећини и слабо у последњој, одлучујућој фази игре. Да ли због тога тим губи утакмице? Овај пример показује да у последњој трећини утакмице наведени играч не треба да извршава задатке везане за брзинску издржљивост, већ извршавање тих задатака треба препустити другом играчу.

У пракси, исти случај је и са моторичком особином снагом. Снага се изразито испољава у моментима дуел игре, одскока, при скок шуту, или јачине шута, на пример из спољне позиције, било са ослонцем било из скока (слика 5).



*Слика 5 – Детаљ са тренинга, Микаел Хансен*

Према Фулгозију (1995), испитивање ефеката испољавања експлозивне снаге играча током три трећине игре, показује да су они најбољи у првој трећини, нешто слабији у другој и доста слаби у трећој трећини утакмице. Посебно је слабији шут са спољне позиције. Због тога се у шали каже: „Уколико желиш да изгубиш утакмицу, шутирај што чешће са позиције спољних играча у последњој фази игре“. Узевши у обзир ове чињенице, тренер спроводи одговарајуће поступке и то не само у програму тренинга, већ и за време саме утакмице, како би очувао најјаче играчке снаге за последњу фазу утакмице.

### **5.1.3. ПОКАЗАТЕЉИ ТЕХНИЧКО-ТАКТИЧКОГ ЗНАЊА И СПОСОБНОСТИ ИГРАЧА КРОЗ ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ**

Статистичким праћењем тока игре, добијају се информације о техничко-тактичком знању играча. Бележе се одређени поступци и ефекти играча за време игре, које за праћење бира тренер тима.

Најчешћи облици статистичког праћења тока утакмице су:

- евиденција грешака играча на утакмици,
- евиденција ефикасности шутирања на утакмици,
- евиденција учествовања играча у игри (минутажа),
- евиденција темпа и ритма игре тима,
- евиденција тока игре преко „филма игре“ помоћу бележака и
- комбиновано статистичко праћење тока игре.

Тако добијени подаци су значајан показатељ за даље усмеравање рада тренера у отклањању техничко-тактичких грешака појединих играча и укупно целог тима. На основу укупне анализе свих посматраних активности играча и тима тренеру је омогућено планирање вежби и метода рада за даље унапређење игре.

## **6. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ У РУКОМЕТУ У ФУНКЦИЈИ ПРИПРЕМЕ ЕКИПЕ ЗА ТАКМИЧЕЊЕ**

Сама тренинг утакмица је привлачна за играче, нарочито у току припремног периода, јер она показује границу тренутних могућности појединаца и њихову зависност од тренажног процеса.

### **6.1. ПРИПРЕМНА ТРЕНИНГ УТАКМИЦА СА ТРЕНАЖНИМ ЗАДАЦИМА**

У почетном делу припремног периода планирају се и одржавају тренинзи аеробне издржљивости-капацитет, аеробне издржљивости-моћ, као и тренинзи снаге. Овим тренинзима уводимо рукометаше у тренажни процес и вршимо припрему организма за напоре. Након тога следе тренинзи рукометне технике и тактике.

У овом делу припремног периода било би добро да тренер закаже једну до две припремне тренинг утакмице. Ове утакмице најпре служе за процену потенцијала одређених играча, као и за проверу опште физичке припремљености. Минутажа треба да буде приближно подједнако расподељена на све играче, по играчким местима. Треба инсистирати на игри у транзицији, са што је могуће већим бројем контранапада. Резултат ове утакмице треба да буде у другом плану.

Припремне тренинг утакмице обезбеђују улазак у спортску форму рукометаша, као и комплетне рукометне екипе. „Спортска форма је стање оптималне спремности за спортска достигнућа које спортиста стиче одговарајућом припремом на сваком новом степену спортског усавршавања“ (Копривица, 2002).

## **6.2. КОНТРОЛНЕ ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ**

Током даљег припремног периода рукометаша на тренинзима се ради на повећању мишићног тонуса и техничко-тактичким елементима. Учешће техничко-тактичких тренинга се повећава.

Обично се организују две или три контролне утакмице са екипама сличног квалитета. Циљ ових утакмица је поред процене потенцијала одређених играча и примена научених акција у такмичарским условима рада.

На пример, уигравање одбране 3:2:1, јер је заказана утакмица са противничком екипом која у свом саставу има високе и снажне бекове и своју игру у нападу базира на шутевима са спољних позиција. У фази напада уиграва се напад на одбрану 6:0 и у том циљу прави се договор са тренером противничке екипе да ту одбрану и примењује током игре.

## **6.3. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ ПРЕД ГЛАВНА ТАКМИЧЕЊА**

Последњи део припремног периода, поред тренинга снаге и тренинга тактике, подразумева и увођење тренинга специфичне издржљивости (гликолитичка брзинска издржљивост). Основни циљ ових тренинга је развој специфичне издржљивости. Спортиста треба да има што нижу концентрацију лактата, а што боље време при субмаксималном интензитету оптерећења. Заједно са вежбама специфичне издржљивости у првом делу тренинга комбинују се вежбе брзине и координације, а у другом делу тренинга вежбе за усавршавање научене тактике. Тренинг снаге има одржавајући и превентивни карактер, циљ је одржавање стеченог нивоа снаге, како би локомоторни апарат био заштићен од повреда. Након неколико лаганих тренинга који имају за циљ опоравак организма, планирају се три или четири контролне утакмице. Планирају се утакмице са екипама сличног квалитета (Зарић, 2012).

На овим утакмицама се такође процењује потенцијал екипе након спроведених планираних тренинга, где се радило на развоју функционалних и моторичких способности, као и на учењу и усавршавању техничко-тактичких елемената рукометне игре. Врши се комбиновано статистичко праћење утакмице. Инсистира се на

такмичарском приступу утакмици. Анализом одиграних утакмица, тренер се одлучује за коначну расподелу улога у тиму појединих играча по играчким местима која би омогућила оптимално спровођење стратегије и тактике игре за коју се тренер одлучио.

Међутим, главни циљ предтакмичарских утакмица је уигравање и увођење екипе у такмичарску форму. Игра се на начин као и такмичарска утакмица, са императивом победе. Заказане утакмице треба да буду са противницима приближно истог квалитета. Тренер током игре, задаје играчима различите тактичке задатке у одбрани и нападу како би проверио прилагодљивост свог тима условима утакмице. Инсистира се на контранападу и продуженом контранападу да би се тим оспособио за постизање што више такозваних „лаких“ голова. Постизање те врсте погодака има и психолошко дејство јер негативно делује на морал противника а истовремено тим не троши снагу у организацији напада на постављену одбрану. Тренер захтева да напад на постављену одбрану буде стрпљив и започет неком од уиграних акција-полаза. Без обзира на врсту постављене одбране инсистира се на што већем броју дозвољених прекршаја у циљу прекида противничког напада, што изазива нервозу противничких играча и доводи до шутева из неизграђених позиција.

#### **6.4. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ У ТОКУ ТАКМИЧАРСКОГ ПЕРИОДА**

Тренери често користе одигравање тренинг утакмице у оквиру припрема за наредну утакмицу у лиги. Она се обично заказује у средини микроциклуса како би преостао довољан број тренинга за исправљање уочених грешака и утврђивање коначног плана игре.

Избор противника се врши у односу на карактеристике тима са којим се сусрећемо у наредној такмичарској утакмици. Противник у тој тренинг утакмици треба да има сличан начин игре, како у одбрани тако и у нападу, а такође и приближан ниво физичких могућности, као и физичке припремљености наредног противника. Тренер помоћу таквог противника гради и одговарајућу тактику за наступајућу такмичарску утакмицу. Такође, тренер уочава како његов тим реагује на такву врсту игре.

На пример, прикупљањем података о наредном противнику је уочено да најбоље одиграва одбрану 5:1. У договору са тренером екипе са којом се игра тренинг утакмица, поставља се тражена врста одбране. Такође, уочено је да наредни противник форсира игру у транзицији. На исти начин треба да игра противничка екипа на тренинг утакмици. Тренер на тој утакмици увежбава и уиграва акције и нападе на 5:1 одбрану као и спречавање противника у постизању „лакших“ голова.

Уколико има недостатака у игри сопственог тима, несналажења на дату игру противника и простора за побољшање сопствене игре, тренер врши корекције у преосталом броју тренинга до саме такмичарске утакмице. У том смислу тренер припрема варијанте, комбинације и контраваријанте које ће тим примењивати у току игре. Комбинација је садејство неколико играча у оквиру система, оријентисано на стварање најповољнијих услова једном играчу за завршну акцију. Варијанта је изведена акција одбране или напада, са тежњом да се постигне предност над противником. Контраваријанта је одговор на варијанту противника са намером њеног ефикасног спречавања. Након одабраних конкретних тактичких задатака које тим треба да оствари на датој такмичарској утакмици, приступа се практично-ситуационој припреми тима на тренинзима, где ће се играчима постављати задаци најближи реалној ситуацији на терену. Тежи се успешном решавању истих (Фулгози, 1995).

У утакмици, где су противници приближно исте снаге, побеђује онај тим који брже и креативније реализује раније припремљен тактички план, чији играчи боље процењују дату ситуацију на терену и који су у стању да брже одаберу и примене правилна и одговарајућа решења.

Победа у рукометној утакмици зависи од степена њених основних компонената: физичка припремљеност, техничка припремљеност, тактичка припремљеност, борбеност и снага воље.

Тактичка компонента припреме је организатор свих осталих компонената. Тактика контролише и води физичку енергију играча, техничка знања, као и морално вољну снагу играча. Тактичку концепцију треба градити на међузависности осталих компонената.

Одсуство тактике или погрешна тактика може да упропасти остале три компоненте тима иако оне могу бити врло високог нивоа (слика 6).

Како наводи Копривица (2002), „Тактика у спорту се различито дефинише. Неки аутори је дефинишу као избор и примену средстава, метода и форми вођења спортске борбе са циљем постизања максималних резултата на такмичењима; други је дефинишу као смишљен, рационалан и економичан начин вођења спортске борбе; трећи као целисходну, свесну промену понашања и моторичке активности спортисте или екипе у зависности од услова и ситуације са циљем да се постигне успех у спортским такмичењима. Ове дефиниције се међусобно разликују, али имају заједничку карактеристику - основна функција тактике је да се путем вештог вођења спортске борбе дође до жељених резултата.“



*Слика 6 – Договор о тактици за време утакмице*

Да би се направио модел тактичког спровођења утакмице, у њеној припреми, прво треба прикупити информације о противнику. Ове информације су важан фактор који доприноси успешности рукометног тима. Могућа су два начина прикупљања информација:

- лично посматрање утакмице противника и бележење жељених података,
- посредством ранијих записа, статистичких информација, видео записа о противнику, што је лошија варијанта.

Приликом прикупљања информација о противнику, тренер треба да обрати пажњу на следеће елементе:

- врсте напада које примењује противник,
- врсте одбране које примењује противник и која им је најуспешнија,
- у чему лежи њихова снага напада, који играчи су најопаснији,
- колика је успешност њихове колективне и индивидуалне одбране и
- какав је квалитет играча у противничком тиму.

На основу прикупљених информација, тренер сачињава конструкцију теоријског модела противника и теоријску поставку игре сопственог тима, након чега се одлучује за тактику игре.

## **6.5. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ ТУРНИРСКОГ ТИПА**

Утакмице турнирског типа су специфичне по томе јер у кратком периоду играчи морају одиграти више утакмица. Такве врсте утакмица изискују повећане напоре и на тај начин се може проверити степен кондиционе припремљености и менталне стабилности сваког играча и екипе у целини. На тренеру је да одлучи да ли ће терет одигравања целокупног турнира поднети група играча носилаца игре или ће минутажа бити расподељена на све играче подједнако. Уколико тренер жели да провери степен припремљености својих играча, водиће тим приближно такмичарским условима. Ова одлука ће зависити од тога у којој се фази припрема екипа налази. Ако је време одигравања турнира у предтакмичарском периоду терет турнира поднеће група играча за коју сматра да ће му донети највише успеха у предстојећој сезони. У почетном делу припремног периода турнир може послужити за утврђивање потенцијала играча и тада је минутажа подједнако расподељена.

## **6.6. ПРИЈАТЕЉСКЕ УТАКМИЦЕ**

Пригодне пријатељске (ревијалне) утакмице одржавају се приликом обележавања неких спортских догађаја или у спомен важних спортских личности. Такве утакмице немају превелики резултатски значај и оне се углавном одигравају у пријатељском тону. Одигравају се са циљем атрактивности и популаризације самог спорта. Тренер на таквим утакмицама пружа прилику свим расположивим играчима али због одсуства такмичарског набоја, оне су за тренера од минималног значаја.

## **6.7. ТРЕНИНГ УТАКМИЦЕ И МЕРИЛА ПОМОЋУ КОЈИХ СЕ КОНСТАТУЈЕ ЕФЕКАТ**

Све тренинг утакмице треба да имају своју сврху и смисао због чега се играју. Након тога, врши се мања или већа анализа, односно оцењивање њених ефеката. Да би оцењивање било објективно, тренер се обично ослања у великој мери на забелешке са утакмице. Забелешке води стручно оспособљено лице (помоћни тренер, вођа екипе...), док у анализи тих података учествује и главни тренер.

Проблем изражавања ефеката (ефикасности) играча током игре треба одвајати од њиховог дејства на процес тренинга. Тренера најпре треба да интересује тражење мерила оних величина које директно утичу на учинак играча у игри. То су у првом реду мерила физичке припремљености као и мерила приказане технике и тактике (Фулгози, 1995).

Физички учинак (ефекат) одређује се уобичајеним основним елементима игре: трчањем, скоковима, бацањима и приземљивањима, као и успешном дуел игром и постављањем блокада. При томе су додатна мерила: брзина проналажења решења, реаговања играча и брзина њихових покрета. Брзинска издржљивост и брзинска снага су од одлучујућег значаја. Физичка (моторичка) способност играча се може констатовати одговарајућим тестовима моторичке способности (Фулгози, 1995).

Ефекат играча у игри, поред физичких способности великим делом зависи од испољавања његових техничко-тактичких способности, психичких способности и понашања према саиграчима и противничким играчима.

Техника и тактика игре су нераскидиво повезане једна са другом, док деловање играча у фазама као што су напад или одбрана искључиво зависи од ситуација у игри. Сарадња, пасови и шутеви нису могући без саиграча. Слободна игра, са и без лопте, као и шутирања, одређени су временски, просторно и резонски, понашањем саиграча, противника и осталих околности игре. Из наведеног се види да су техника и тактика појединаца условљени одређеном позицијом како саиграча, тако и противника. Догађања током игре показују да владање само техником доноси мало користи, као што и висок ниво тактике не може бити реализован без одређеног нивоа елемената технике. Због тога тренер треба да омогући играчима да се оспособе да научену технику правилно примене кроз тактику игре (Фулгози, 1995).

Тимско (колективно) понашање у игри, одређено је индивидуалним понашањем играча због заједничког циља. Оно је одређено сврхом и циљем утакмице. За покретање тимског дејства играча, полази се од позитивних, емоционалних особина појединих чланова тима, односно играча. Праћење ефеката играча на тренингу, не даје апсолутно тачну информацију о способностима које ће испољити на утакмици. Познато је да је учинак играча на тренингу често већи него на утакмици. Узрок томе је посебна атмосфера, значај утакмице, понашање противника, понашање публике, начин одвијања утакмице, критеријум и објективност суђења, остале спољне околности и друго.

Посебно треба обратити пажњу на учинак који остварују играчи или тим у целини на самој утакмици као и на узроке њиховог смањења или повећања. Сваки учинак појединца на утакмици је саставни део учинка целокупног рукометног тима. Ови учинци су у ствари појединачна достигнућа која су ипак у уској вези са тимом, јер су и иницирани и омогућени дејством саиграча. Према томе, сваки учинак има две димензије, индивидуалну и колективну.

Индивидуална димензија показује место које заузима вредност учинка појединца у тиму, при чему можемо поредити појединачне учинке свих играча у оквиру тима.

Колективна димензија обухвата заједнички учинак групе или целог тима у једној одређеној ситуацији. Погодна је за поређење са противником (Фулгози, 1995).

## **7. ОСТАЛИ УТИЦАЈИ**

За сваку, па и за тренинг утакмицу потребна је психолошка припремљеност и мотивација играча за надметање. За постизање добрих резултата на рукометним утакмицама важан је и значај судија, публике, путовања пре одигравања утакмица у гостима. Сви ови фактори имају посебан утицај, како на самог играча тако и на цео тим, што се на крају одражава и на сам резултат.

### **7.1. МОТИВИЦИЈА ИГРАЧА ЗА ТРЕНИНГ УТАКМИЦУ**

Играч рукомета, невезано за његов мотив бављења рукометом, сусреће се са специфичном ситуацијом, која је основна карактеристика спорта, а то је ситуација такмичења, у овом случају рукометна утакмица.

Рукометна утакмица се базира на потреби играча као појединца и тима за поређењем са појединцима у оквиру другог рукометног тима. Тренинг утакмице треба да имају стимулативну улогу за играче. Сматра се да највећу мотивациону снагу имају утакмице у којима су тимови приближно уједначеног квалитета. У таквим условима се постижу најбољи ефекти, јер играчи морају дати свој максимум како би постигли победу.

Није редак случај да квалитетнији тимови подбаце на утакмици и претрпе пораз од слабијих тимова, иако је поражени тим био изразити фаворит и прошао добру физичку, техничку и тактичку припрему. Узроци таквог одударања између добре тренираности тима и слабих такмичарских резултата на утакмици леже обично у недовољној психолошкој припреми и мотивисаности тима за утакмицу. Како би учествовање играча рукомета на такмичењу било релативно успешно, потребно је да играч поред добре кондиционе и техничко-тактичке спремности, буде и добро психички припремљен и мотивисан.

Да би тренер мотивисао играче за тренинг утакмицу мора им поставити јасне задатке у припреми утакмице. Играчима мора да буде јасно да од степена испуњености постављених задатака, борбености, залагања, сарадње са саиграчима зависи њихова улога

у тиму. Играчи не треба олако да схвате ниједан вид тренинг утакмице, јер би тренер у таквим ситуацијама могао створити непрецизну слику о сопственом тиму, што би се касније одразило на саму организацију тренажног процеса, па и сам такмичарски резултат.

## **7.2. СТРАХ ПРЕД УТАКМИЦУ**

Доживљај страха је нормална појава у животу свих људи, па тако и спортиста. Страх прати индивидуални развој сваког играча, али и динамику догађања у друштвеној групи, какав је рукометни колектив-тим. Стицање самопоуздања и вере у сопствену успешност, аутоваспитање снаге и воље, дају добре резултате.

Одличне резултате у психолошкој припреми рукометаша дале су неке новије методе рада као што су: аутогени тренинг, програмирани карантин, решавање тестова концентрације и слично.

Аутогени тренинг је у савременом спорту постао саставни део припрема врхунских спортиста за такмичење, и у индивидуалним и у колективним спортовима. Аутогени тренинг почива на методама ауторегулације и принципима сугестије и аутосугестије. Савремено значење овог појма је тренинг који сам рађа позитивне жељене промене субјективног осећања организма. Врхунским спортистима аутогени тренинг користи уочи такмичења када се појави повећани тонус и повећано раздражење централног нервног система, као и организма у целини. Аутогени тренинг код рукометаша почива на опуштању мишића свих оних зона које су претерано напете. У глави су распоређени органи чула: вида, слуха, мириса, укуса и њихова активност је, у великој мери, зависна од напрезања мишића лица. Отуда, прво се увек отклања напетост мишића лица, па се логичним редом иде даље до удаљених делова тела уз повремено враћање на мишиће лица. Битан аспект психолошке припремљености испољава се на континуираном утицају, на развој и формирање својства личности, која долазе до изражаја на такмичењу. То су: савесност, одлучност, емоционална стабилност, самоувереност, одговорност, контролисана агресивност и хладнокрвност (Галић, 2006).

Велики југословенски тренер Владо Штенцл каже: “Тренер у припреми утакмице против једнако квалитетног или квалитетнијег противника играчима треба више да говори о

манама и слабостима противника него о њиховим квалитетима, у циљу подизања морала свог тима. Лаж је саставни део психолошке припреме“.

### 7.3. УТИЦАЈ СУДИЈА

Пракса показује да велики број судија на утакмицама ставља себе у први план. Врло често доносе одлуке које стварају осећај неправде код играча, па и тренера. Судијска грешка је саставни део рукометне утакмице. Мали је број судија који се током суђења истичу својом мирноћом и тиме доприносе надметању и уживању, како играча, тако и саме публике (слика 7).



*Слика 7 – Рукометни судија на утакмици*

Пре одигравања тренинг утакмице, понекад тренер може и да се договори са судијским паром о начину суђења на датој тренинг утакмици. На пример, тражи од судија да током суђења намерно направе неку очигледну грешку на штету сопственог тима, како би тренер видео начин реаговања својих играча и тима у целини на такве судијске одлуке. Уколико дође до бурне реакције неког од играча, судија санкционише одговарајућом мером. Тренер

ће то искористити за припрему играча за утакмице у којима се могу догодити сличне ситуације.

Играчи треба да науче да занемаре судијске грешке и фокусирају се на саму игру. Судијске казне упућене играчима се често одражавају на резултат. У рукометној игри се најчешће губи предност, па и саме утакмице због неспортског понашања према судијама.

#### **7.4. УТИЦАЈ ПУБЛИКЕ**

На теренима тимских спортова, па и на рукометним теренима запажају се често непожељни и агресивни облици понашања публике. Иако већи део публике жели да навија фер и спортски и подржи својим присуством игру свог тима, срећемо се и са навијачима које мање интересује игра, а више изазивање нереда и вређање како играча противничког тима, тако и судија.

Једна од тренинг утакмица би могла бити одиграна управо у таквој атмосфери. Заказује се тренинг утакмица отворена за јавност, са противником који има бучне навијаче. На тај начин се играчи навикавају на дату ситуацију која ће их сигурно задесити у некој од такмичарских утакмица (слика 8).



*Слика 8 – Група навијача на рукометној утакмици*

Уколико није могуће заказати такву утакмицу, тренер користи домаћи терен, позива неку екипу у госте и помоћу разгласа у дворани ствара бучну атмосферу. Бука може бити снимљена и циљано пуштана у различитим ситуацијама као што су извођење седмераца, шутирања приликом контранапада. Препоручује се да бука буде јача него на самој утакмици. На тај начин играчи вежбају своју концентрацију и играње у неповољним условима.

## **7.5. ИГРА НА ГОСТУЈУЋЕМ ТЕРЕНУ**

Гостовања су саставни део такмичарске сезоне. Приликом гостовања тим наилази на различите ситуације попут боље или лошије спортске хале, дужине и услова путовања. Промена спортског борилишта се одражава на пажњу и концентрацију спортисте због измењених услова, посебно ако су сале „лошијег“ квалитета.

Одигравање на домаћем терену улива поверење и самопоуздање играчима. На свом терену играч има много бољу перцепцију простора, што није случај на гостујућем терену, посебно ако на њему наступа први пут. Домаћи терен и публика представљају највећи подстицај за играче. Међутим, спортисти често од домаћег терена очекују „помоћ“ и не пружају максимум у игри, што се може одразити и на резултат.

Током гостовања тима битан фактор који може утицати на крајњи резултат јесу дужина путовања и услови путовања. Играчи су често исцрпљени и уморни након дугог и напорног пута и не могу пружити све оно што се од њих очекује.

Уколико финансијска ситуација омогућава тренер може да организује тренинг утакмицу у удаљеном месту, како би проверио утицај путовања на играче. Скоро у сваком тиму постоје играчи који тешко подносе дужа путовања, па ће тренер организовањем овакве тренинг утакмице приближно знати шта се од њих може очекивати. Препоручује се да се на оваква путовања крене раније како би играчи пре уласка у спортску халу имали времена да се опораве од дуготрајног седења. Најчешће се предвиђа шетња, како би се побољшала циркулација целог тела, посебно доњих екстремитета. Тимови врхунског квалитета се одликују сјајном игром на свим теренима, како домаћим, тако и гостујућим. Њихов императив је победа без обзира на услове.

## 8. ЗАКЉУЧАК

Утакмице имају велики значај за развој стања тренираности играча и подстицање високих такмичарских ефеката, тако да се рукометне утакмице са правом означавају као основни и битан део тренажног процеса и као значајан облик такмичарско-специфичног ефекта. Утакмице су коначан циљ једног фазног циклуса. Док се на тренингу могу само приближно конструисати такмичарске ситуације, на утакмици се стварна енергија играча јаче испољава него на тренингу. Способност да се противник оптимално спречи и да се сопствене снаге и резерве равномерно и економично, као и максимално искористе, да се савлада унутрашње узбуђење, може да се потпуно испољи само на утакмици. Значајан елемент за успешност играча је његово такмичарско искуство. Због тога је потребно да се учествује на што већем броју такмичења са што више сусрета са непознатим противницима. Циљ је да играчи развијају брзу способност прилагођавања различитим противницима и различитим такмичарским условима.

У том смислу у току припрема за такмичење неопходно је одиграти оптималан број тренинг, контролних, пријатељских утакмица при чему би тренери требало да обратe пажњу на следеће:

- играч сме да учествује на утакмици само ако је за њу припремљен, односно ако располаже потребним физичким, психичким, техничким и тактичким предусловима;
- противнике треба пажљиво изабрати, тренинг утакмице по тежини треба да показују узлазни карактер;
- равноправне или нешто јаче противнике не треба избегавати, јер утакмице које не представљају никакву тешкоћу су бесмислене и некорисне;
- треба учествовати у оноликом броју утакмица, колико је потребно за оптималне захтеве играча и тима;
- тренинг утакмице које су везане за сувишни губитак новца и времена, трошење снаге на дуготрајна путовања, са опадањем оптерећења које би се постигло за то време добрим тренинзима треба избегавати, јер оне одмажу прогресу играча и тима;
- приликом одигравања тренинг утакмица сваком играчу мора да буде јасно које задатке има да реши да би стигао до такмичарског успеха;

- разговор о плану – тактичким задацима на предстојећој припремној утакмици тренер треба да спроведе темељно, на време, да не дође до сувишних, збуњујућих дискусија и ситуација у тиму;
- добро је да пред саму утакмицу тренер индивидуално понови и подсети сваког играча посебно на његов задатак већ унапред договорен и објашњен.

## ЛИТЕРАТУРА И ИЗВОРИ

Валдевит, З. (2009). Моделне карактеристике техничко-тактичких активности у фази напада у рукомету. Докторска дисертација. Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.

Галић, М. (2006). Педагогија спорта. Бојс, Београд.

Гардашевић, Б. (2012). Развој рукомета у Србији. Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.

Дрид, П. (2012). Теорија спортског тренинга. Факултет спорта и физичког васпитања, Нови Сад.

Копривица, В. (2002). Основе спортског тренинга. СИА, Београд.

Кукољ, М. (2006). Антропомоторика. Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.

Фратрић, Ф. (2006). Теорија и методика спортског тренинга. Покрајински завод за спорт, Нови Сад.

Фулгози, К. (1995). Рукомет – Општа теорија и методика тренинга. Земун.

<http://www.sofa.rs/activities/rukomet/>

<http://www.kosarka24.rs/4583-ivan-zaric-recept-za-medalju>

<http://www.psghand.fr/en/article/back-to-training-for-paris-1457.html>