

SADRŽAJ:

1. Uvod.....	3
2. Specifična izdržljivost rukometaša.....	4
3. "Sklad mentalne i motoričke brzine".....	5
3.1 Provođenje kinezioloških operatora u vježbi "Dodavanje u trokutu".....	6
3.2 Provođenje kinezioloških operatora u vježbi "Brzina kretanja i prijenos lopte na malom prostoru".....	7
3.3 Provođenje kinezioloških operatora u vježbi "Šuterska serija s poigravanjem lopte".....	8
4. Literatura.....	11

Uvod

Kondicijski trening, kao posebno važan segment sportske pripreme, usmjeren je na razvoj i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti i morfoloških karakteristika, odgađanje reakcije umora, ubrzavanje procesa oporavka i smanjenje broja i težine ozljeda sportaša. U sportu općenito, dakle i u rukometu, zbog njegovih dinamogenih (motorički potencijal) i ergogenih (energetski procesi) karakteristika, važne su sve funkcionalne i motoričke sposobnosti. Dominantno mjesto, ipak, u određenom omjeru, zauzimaju anaerobna i aerobna izdržljivost, eksplozivna snaga, brzinska koordinacija i preciznost.

Specifična fizička priprema usmjerena je na razvoj onih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti koje su čvrsto povezane s obilježjima rukometne igre. Specifične vježbe određuju se tako da se angažirane mišićne skupine i prostorno- vremenske karakteristike gibanja skoro uopće ne razlikuju od kretne strukture rukometnih tehničkih elemenata koji se izvode na natjecanjima. U specifičnoj fizičkoj pripremi potrebno je, dakle, koristiti vježbe koje po svom sadržaju odgovaraju elementima tehnike, a pridruženo im je dodatno opterećenje (intezitet ili trajanje) pogodno za razvoj određene fizičke sposobnosti.

Specifična izdržljivost

Razvijanje određenih sposobnosti, motoričkih i funkcionalnih, mora biti ciljano i planski usmjereno, što znači da treba razvijati upravo one sposobnosti o kojima ovisi uspješnost u rukometu.

Snaga je sposobnost sportaša da trenažna ili natjecateljska opterećenja određenog inteziteta uspješno savlada što dulje. U osnovi ove sposobnosti leži održavanje odgovarajućeg tempa aktivnosti i odgađanja pojave velikog umora. Sportaš s dobrom razvijenom izdržljivošću manje je podložan ozljedama.

Opterećenja kojima su rukometaši izloženi na utakmici zahtjevaju visoku opću aerobnu i anaerobnu izdržljivost. U fiziološkoj klasifikaciji, rukomet pripada, prema dominaciji energetskih procesa, grupi aerobno – anaerobnih sportova, no pod pritiskom povećanih zahtjeva koji proizlaze iz potrebe za većom brzinom i atraktivnošću, vrhunski rukomet uskoro može postati anaerobni fosfageni sport. Rijetki će biti pojedinci koji će moći pratiti tempo igre svih 60 minuta. Već neko vrijeme praksa je mnogih trenera provoditi izmjene obrana- napad i sa po nekoliko igrača.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com