

## 1.0 UVOD

Jedna od najznačajnijih igračkih pozicija u rukometnoj ekipi je uloga golmana. Mnoge utakmice, turniri i velika takmičenja su nam pokazala da bez kvalitetnih odbrana nema ni rezultatskog uspeha ni vrhunskog rezultata.

Dobro selektirani i dobro pripremljeni golmani u mnogome mogu pomoći da rukometna ekipa bude psihološki stabilna, što rukometnim trenerima dosta olakšava posao.

Iako svesni velikog značaja golmana smatram da mnogi treneri ne poklanjaju dosta pažnje istim.

U sistematskoj organizaciji trenerskog rada u rukometu potrebno je da za rad sa golmanom bude angažovan trener čije će zaduženje biti da vodi računa o pripremi golmana. Ovo zaduženje se odnosi kako na individualnu pripremu, tako i na pripremu golmana u sklopu ekipe. Ako rad nije organizovan kako je napred pomenuto, trener koji radi sa ekipom posebnu pažnju mora posvetiti pripremi golmana. Ovo se posebno odnosi na takmičarski period, u kome se od golmana očekuje da nivo njegove forme ima što manje oscilacije.

-1-

## 2.0 PREDMET I CILJ RADA

Predmet ovog rada jeste održavajne fizičke spremne golmana, kroz takmičarski period. Podići tehničko-taktičku pripremu na najviši nivo. Održati maksimalnu psihološku stabilnost tokom celog takmičarskog perioda.

Prvo- Cilj je da kroz rad na fizičkoj pripremi u takmičarskom periodu ne sme biti zapostavljen jer zadatak trenera je da kroz trening nivo fizičke pripreme održi na što većem nivou.

Drugo- Specifičnu fizičku pripremljenost je potrebno podizati na viši nivo i održavati je tokom celog takmičarskog perioda.

Treće- Psihološka priprema u toku takmičarskog perioda je značajna, a od trenera se zahteva da sve učinimo kako bi golmani održali pozitivno psihološko stanje koje će ih motivisati na maksimalno angažovanje tokom celog perioda.

-2-

## METOD RADA

Karakter rada, a isto tako i ciljevi koji se pred njega postavljaju biće i analitički i deskriptivno predstavljene..

Kao primarni izvor biće postojeći udžbenici, priručnici i druga literatura.

## REZULTATI I DISKUSIJA

Trening sa golmanima priprema i organizuje trener ekipe, u radu mu pomažu jedan ili dva pomoćnika koji su angažovani za treninge golmana.

Praktikujemo u nedeljnim mikrociklusima kolektivne treninge i individualne treninge. Na kolektivnim treninzima golmane treba angažovati tokom celog trninga. Konceptom dnevnog plana rada ekipe za golmane je potrebno isplanirati obim i intenzitet vežbi, naročito u situaciji kada nisu direktno uključeni u odbranu gola.

...

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

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)