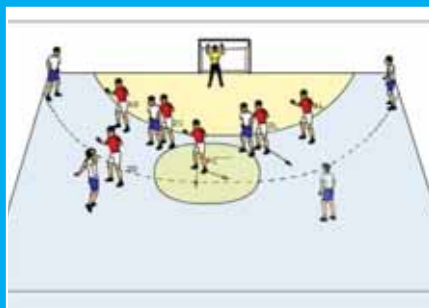


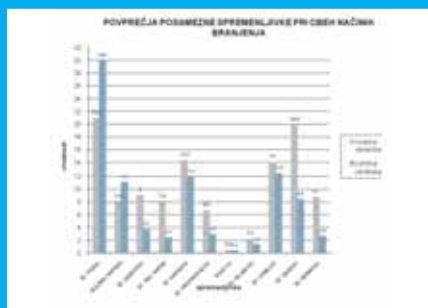
TRENER ROKOMET



Letnik 16 / številka 2 / leto 2009



Vsebina dela s slovenskimi rokometnimi reprezentancami mlajših starostnih kategorij



Primerjava primernosti osebnega in conskega načina branjenja pri malem rokometu



Igra – orodje vzgoje in razvoja mladih športnikov

- Izdaja:** Zduženje rokometnih trenerjev Slovenije
Davčna številka: 75347083
Matična številka: 1120085
Transakcijski račun: 02015-0087754554 pri NLB, Ljubljana
Internet: www.zrts.si
E-pošta: zrts@rokometna-zveza.si
- Predstavniki:** dr. Marko Šibila
- Odgovorni urednik:** Marko Primožič
- Uredniški odbor:** dr. Marko Šibila
dr. Marta Bon
Boris Čuk
Uroš Mohorič
- Jezikovni pregled:** Bogdan in Tatjana Košak
- Naslov uredništva:** Združenje rokometnih trenerjev Slovenije
Leskoškova 9 e, p.p. 535, 1000 Ljubljana
Telefon: (01) 547 66 42, Fax: (01) 547 66 46
- Naklada:** 500 izvodov
- Oblikovanje in tisk:** TOPS d.o.o., Železniki
- Foto:** Gregor Pečovnik
- Kraj in datum izdaje:** Ljubljana, december 2009
- Revija je sofinancirala:** FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ V
REPUBLIKI SLOVENIJI

Tehnična navodila avtorjem:

Besedilo pošljite po elektronski pošti na naslov zrts@rokometna-zveza.si ali na zgoščenki na naslov ZRTS, Leskoškova 9e, 1000 Ljubljana in na izpisu. Besedilo ne sme biti računalniško oblikovano (naj ne bo razlomljenih strani, besede nedeljene). Slikovno in grafično gradivo priložite na posebnih listih (v originalih, ne v fotokopijah!!!), vsako sliko s svojo številko, v tipkopisu pa naj bo označeno kam katera sodi. Podnapise k slikam vključite na ustrezno mesto kar v osnovno besedilo članka. Zaželjeno je slikovno gradivo na fotografijah ali skenirano. Če imate printscrine naj bodo vključeni v tekst. Ne pozabite dodati svojih podatkov: domači naslov, občino stalnega bivališča, matično in davčno številko, številko osebnega računa ter ime in sedež banke. Priloženo fotografsko in grafično gradivo vam bomo vrnili.

KAZALO

Uvodnik	4
Marko Šibila Vsebina dela s slovenskimi rokometnimi reprezentancami mlajših starostnih kategorij	5
Martin Koron Razvoj specifične vzdržljivosti v rokometu	15
Bernarda Pohleven Slovenski ženski rokomet potrebuje izboljššan strateški management?	20
Barbara Grižančič, Primož Pori, Marko Šibila Primerjava primernosti osebne in conskega načina branjenja pri malem rokometu	29
Gregor Pečovnik Igra – orodje vzgoje in razvoja mladih športnikov	34

UVODNIK

Spoštovani bralci,

v preteklem letu smo že 15. leto zapored pripravljali naše glasilo, ki je pomembno za vse rokometne delavce, ne samo rokometne trenerje. Članki objavljeni v naši reviji so v vseh teh letih obravnavali raznolike teme. Avtorji pa so bili tako priznani domači kot tudi tuji strokovnjaki. Pri tem smo upoštevali različne interese in skušali pokriti večino pomembnih strokovnih področij. Povsem jasno je, da mnogi rokometni trenerji pričakujejo objavo prav tistih informacij, ki jih najbolj zanimajo. Ker pa se znanje, izkušnje in delovna področja pri različnih trenerjih medsebojno razlikujejo je skoraj nemogoče zadovoljiti vse potrebe in okuse. Kljub temu smo si zadali nekaj ciljev, ki jih skušamo uresničiti.

- V vsaki reviji bi želeli objaviti vsaj en članek, ki je povezan z rokometom pri najmlajših. Poglobljeno in aktualizirano znanje s tega področja se nam zdi izredno pomembno in mu je potrebno dati posebno pozornost. Lahko bi tudi rekli, da se v delu z najmlajšimi skriva prihodnost rokometu. Posredovanje znanja o pravih vzgojnih pristopih in metodičnih postopkih pri učenju in treningu najmlajših pomeni zato enega od prioritarnih ciljev.
- Redno želimo objavljati članke v katerih bi avtorji kvalitativno in kvantitativno (s pomočjo statističnih podatkov) analizirali igro najboljših moštev na velikih tekmovanjih (svetovna in evropska prvenstva, OI, mladinska tekmovanja). Predvsem se nam zdi pomembno s pomočjo najnovejše video in računalniške tehnologije vizualno prikazati in istočasno tekstovno opisati različne strukturne situacije, ki so značilne za različne faze igre v tki. sodobnem modelu rokometne igre. Tako bi trenerji dobili aktualizirane podatke o stvarnem dogajanju v vrhunskem rokometu. To je namreč pomembna pot po kateri se lahko trenerji seznanijo s trendi sodobnega rokometu.
- Posebno pozornost želimo posvetiti tudi različnim vidikom kondicijske priprave rokometišev. Na tem področju vidimo namreč še veliko nerazčiščenih vprašanj. Kondicijsko dobro pripravljene rokometišev pa je lahko zagotovo bolj ustvarjalne in uspešnejše tudi pri izvajanju tehnično-taktičnih elementov.
- Ob tem pa bomo skušali objaviti tudi nekaj strokovnih člankov z vsebinami iz mejnih področij (sociologija, psihologija, medicina, ..).

Z objavljanjem člankov, ki obravnavajo omenjena področja želimo trenerjem olajšati reševanje nekaterih problemov s katerimi se srečujejo v svoji vsakodnevni praksi. To je namreč tisto kar trenerje najbolj zanima. Pred leti sem se pogovarjal z izkušenim trenerjem. Še do danes mi je ostala v mislih njegova trditev, da trenerje predvsem zanimajo zelo praktične informacije, ki jim lahko neposredno in relativno enostavno pomagajo izboljšati trening in dvigniti uspešnost njegovih igralcev. Seveda je to zmeraj nemogoče doseči kljub temu pa težimo natanko k temu cilju.

V zaključku uvodnika pa bi vas želel še enkrat povabiti, da se s svojimi prispevki vključite v krog avtorjev, ki objavljajo v naši reviji.

Želim vam veliko športnih in osebnih uspehov!

Marko Šibila

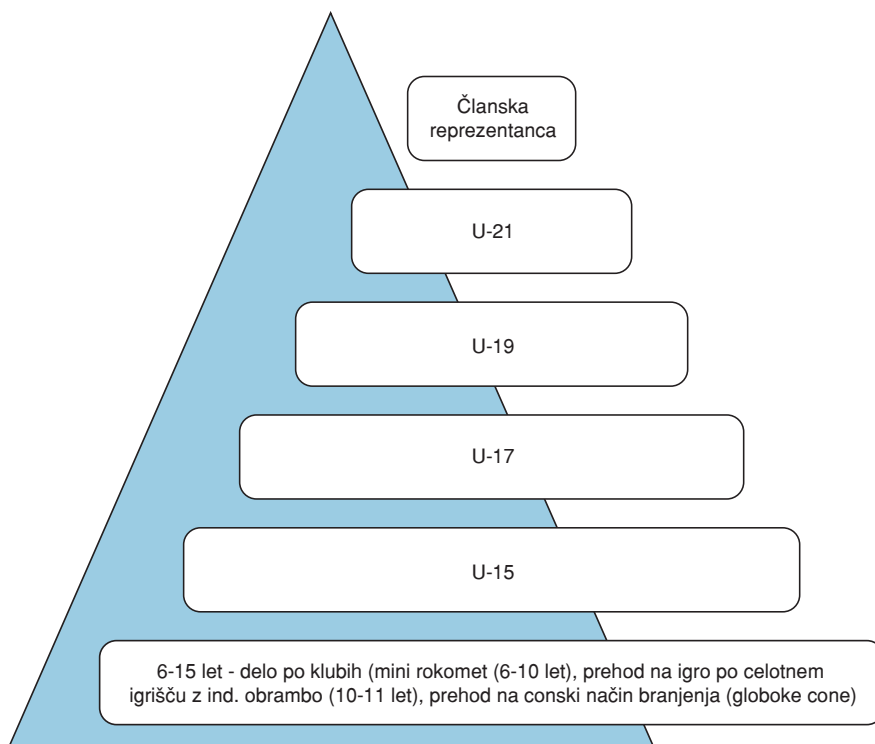
Marko Šibila

VSEBINA DELA S SLOVENSKIMI ROKOMETNIMI REPREZENTANCAMI MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ

Iz želje in potrebe po večji sistematičnosti, preglednosti ter povezanosti dela s slovenskimi rokometnimi reprezentancami mlajših starostnih kategorij smo skušali zbrati vsebinske zasnove treniranja in teoretičnega izobraževanja igralcev na posamezni reprezentančni stopnji. Program dela je zasnovan tako, da si lahko trenerji po principu izbirnosti pri svojem delu izberejo tiste vsebine, za katere menijo da so v danih pogojih in s konkretno generacijo še posebej potrebne. Program oziroma nabor najpomembnejših vsebin

je tako podan v smislu nasvetov trenerjem ne pa kot natančen dnevni program, ki si ga morajo trenerji še vedno izdelati sami. Program temelji na poznavanju zahtev sodobnega modela vrhunškega rokometnega ter na predvidevanju nadaljnega razvoja (razvojne težnje). Osrednji cilj je oblikovanje posameznikov in reprezentančnih moštev, ki bodo konkurenčna v mednarodnem prostoru. Pri tem so mišljeni tako igralci in moštva v posameznih kategorijah oz. na posameznih stopnjah razvoja, predvsem pa

igralci in moštva v absolutni kategoriji. Princip dolgoročnega razvoja je potrebno upoštevati tako v smislu izbora vadbenih sredstev in načina igre na posameznih razvojnih stopnjah kot tudi glede izbora igralcev. Igralni, morfološko-motorični ter osebnostni profil igralcev je potrebno dograjevati iz kategorije v kategorijo, predvsem pa je potrebno upoštevati razvojne značilnosti in slediti končnemu cilju. Etapni cilji ne smejo biti nadrejeni končnemu cilju. Načeloma bi morali imeti igralci mlajših starostnih kategorij stik z vrstniki iz rokometno razvitih držav. Idealno je njihovo uvrščanje na velika tekmovanja. Ob tem pa bi morala imeti vsaka reprezentanca še dodatni menarodni program v obliki kontrolnih tekem ali turnirjev z močnimi reprezentancami sosednjih ter skandinavskih držav.



Vsebina dela je razdeljena na več sklopov:

- motorična ali motorično-kondicijska priprava;
- tehnična in taktična vadba (razdeljena po fazah igre);
- meritve;
- teoretična priprava.

REPREZENTANCA U-14/15

To je prvo starostno obdobje, ko naj bi v Sloveniji oblikovali enotno državno reprezentanco. Ob tem bi bilo smiselno ohraniti tudi področne regijske reprezentance razdeljene na tri ali štiri regije. Program dejavnosti, ki naj bi jih opravili v letnem ciklu, zajema naslednje:

- 8-10 enodnevnih akcij, ki so lahko celodnevne in vključujejo 2 treninga ali poldnevne in vključujejo 1 trening;

- 2-krat po 5 dni priprav (2 X 10 treningov); ena izmed teh dveh akcij je lahko tudi Rokometni tabor;
- dan slovenskega rokometu.

VADBA ZA IZBOLJŠANJE OSNOVNE MOTORIKE

Razvoj osnovne motorike je v tem obdobju izredno pomemben. **Koordinacija nog** – vaje na koordinacijski mreži, nizke ovire, penaste ovire; vaje šole teka in različni skoki; **talna gimnastika** – preval naprej in nazaj, vezani prevali, kolo, stoja, preval nazaj s povezavo v stojo, sklopka, stoja povezana s prevalom naprej, vaje na majhni in veliki prožni ponjavi itd.; **moč** – premagovanje lastne teže – sklece na različne načine, sta-

bilizacija trupa; krepitev mišic rok in ramenskega obroča s stabilizacijskimi vajami, uravnotežanje moči vseh mišičnih skupin – agonistov in antagonistov; učenje dviganja uteži – osnovne vaje brez obremenitve.

TEHNIČNA IN TAKTIČNA VADBA

Smernice za izvedbo tehnične in taktične vadbe – po fazah igre.

Igra v postavljeni conski ali kombinirani obrambi:

V smislu skupne taktike v obrambi bi morali igralci dobro spoznati consko obrambo 3:2:1. Pri tem bi se učili in trenirali dve različici:

- različica s preходом v consko ali kombinirano obrambo 4:2

ob igri napada z dvema pivotoma;

- različica, ki ostane v osnovni postavitvi 3:2:1 tudi ob prehodu napada na igro z dvema pivotoma.

Igralci se morajo v obrambi menjavati na različnih branilskih položajih – vsaj v grobem bi morali spoznati igro na vseh mestih. Torej se skušamo izogniti specializaciji za točno določeno vlogo. Nekoliko več časa lahko sicer igralci trenirajo na mestih, za katere trener presodi, da mu bo ob specializaciji najbližje – npr. zadnji center, špica, itd.

Igralci se seznanijo tudi s consko obrambo 5:1, ki se ob prehodu napadalcev na igro z dvema pivotoma transformira v kombinirano obrambo 5+1 ali 4+2. Ob tem je potrebno poseben poudarek dajati tudi individualnim znanjem branilcev – preža, pristopanje ter zaustavljanje in izrivanje napadalcev s telesom in rokami, pokrivanje pivota, prestrežanje podaj ali izbivanje žoge ob vodenju napadalcev. Vaje morajo biti izbrane tako, da omogočajo trening z manjšim številom igralcev – 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 na različnih igralnih položajih; tako

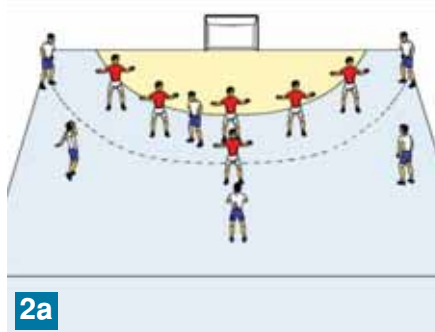


1a

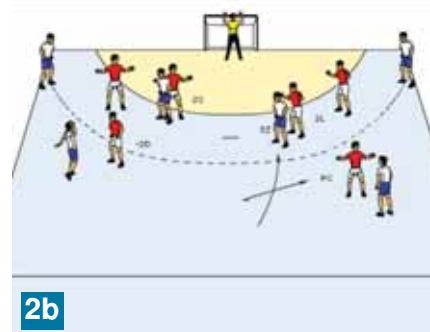


1b

Skica 1 A in B: Položaj branilcev v conski obrambi 3:2:1 pri prehodu napadalcev v igro z dvema krožnima napadalcema. Prikazana je možnost, ko branilci ostanejo v osnovni postavitvi (Skica 1A) in možnost s preходом v consko obrambo 4:2 (Skica 1B).



2a



2b



2c

Skice 2 A, B in C: Prikaz postavitve branilcev v osnovni obliki conski obrambe 5:1 ter dve obliki razporeditve branilcev ob prehodu napadalcev na igro z dvema KN.

se doseže veliko število ponovitev specifičnih aktivnosti značilnih za igro na teh mestih.

Igra v napadu na postavljeno obrambo:

- individualna tehnika in taktika – specifični zaleti in streli za posamezna igralna mesta, preigravanja in podaje;
- skupinska taktika in tehnika – sodelovanje med sosednjimi igralnimi mesti;
- skupna ali moštvena taktika in tehnika: podaje iz zaleta v zaporedju s pravilnim gibanjem pred dobljeno žogo in po podaji (širjenja, oženja); menjave igralnih mest z (križanja) in brez žoge na različnih igralnih mestih; prehodi na drugega KN iz mest zunanjih napadalcev in kril;

Pomembna je tudi igra z igralcem več in manj v napadu. Igralci se morajo seznaniti z ustreznimi strategijami igre z igralcem več in manj v napadu.

Protinapad:

temelji na tem, da je branilec 1L (lahko tudi 2L) zmeraj eden od

SZ, ki je zadolžen za sprejem žoge od vratarja, dva zunanja (LZ in DZ) se odkrivata proti sredini, krili in KN pa proti črti vratarjevega prostora. Pomembno je dobro odkrivanje na nasprotni strani igrišča in razpoložljivost igralcev za sprejem podaje. Igralce je potrebno naučiti da ves čas razvoja protinapada ohranjajo številčno ravnotežje po globini in širini igrišča. Naučiti se morajo tudi pravilnega in čim hitrejšega zasedanja izhodiščnih igralnih mest v napadu na consko obrambo in prehoda v podaljšani protinapad.

Ob klasični obliki izvedbe kolektivnega protinapada, v katerem sodelujejo vsi igralci (ali vsaj večji del igralcev), je potrebno veliko pozornosti posvetiti tudi:

- individualnemu protinapadu – po pobegu branilcev v protinapad v določenih igralnih situacijah (ob tem pa jih je potrebno opozarjati na previdnost in pomen borbe za morebitno odbito žogo proti njihovemu branilskemu položaju) ali po

prestreženi in drugače odvzeti žogi nasprotniku;

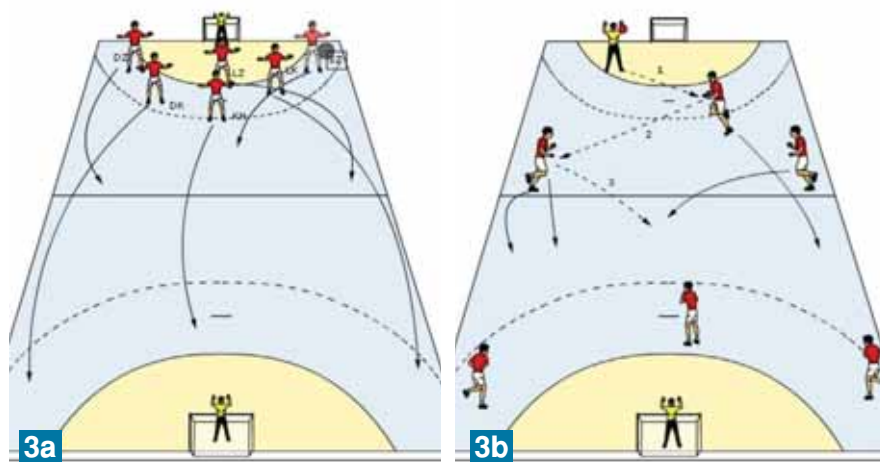
- skupinskemu protinapadu, kjer ne pride do pričakovane razporeditve igralcev v protinapadu;
- izvedbi hitrega začetnega meta po prejemu zadetku.

MERITVE

V tem obdobju je smiselno uporabiti standardno baterijo motoričnih testov (7 testov) in morfoloških mer (8 mer), s pomočjo katerih lahko ocenimo osnovne značilnosti motorično morfološkega statusa posameznikov. Meritve se izvedejo enkrat letno z do 40 merjenci.

TEORETIČNO IZOBRAŽEVANJE

- Informiranje igralcev o primerni športni in uravnoteženi prehrani. Informiranje o pojmih dehidracija in rehidracija. Informiranje o dodatkih k prehrani – pozitivne in negativne možnosti in posledice. Poteka lahko kot predavanje specialista nutricionista ali pa kot sprotne informacije.
- Navajanje na skupinsko življenje v času priprav – športni režim življenja.
- Učenje rokometu s pomočjo video analize vrhunskih igralcev ter analize lastnih treningov in tekem.
- Poudarjanje pomena nastopanja za državno reprezentanco Slovenije – vzbujanje občutka pripadnosti in odgovornosti, domoljubje.



Skica 3: Predvidene smeri gibanja igralcev pri prehodu v PN iz cone 5:1.

REPREZENTANCA U-17

Program dejavnosti, ki naj bi jih opravili v letnem ciklu zajema naslednje:

- 8-10 enodnevnih akcij, ki so lahko celodnevne in vključujejo 2 treninga ali poldnevne in vključujejo 1 trening;
- 3-krat po 5 dni priprav (3 X 10 treningov);
- dan slovenskega rokometu.

V tem obdobju bi morali igralci pričeti s prvimi mednarodnimi tekmami. Predvsem so zaželjene tekme z reprezentancami sosednjih držav. Smiselno je organizirati turnirje s tremi ali štirimi reprezentancami. To je tudi obdobje prvih uradnih tekem – kvalifikacije za EP in morebitna udeležba na EP.

VADBA ZA IZBOLJŠANJE OSNOVNE MOTORIKE

Tudi v tem obdobju je razvoj osnovne motorike izredno pomemben. Uporabljajo se podobna sredstva kot v prejšnjem obdobju, le da se sedaj dodajo še kompleksnejše kombinacije gibanj. Velik poudarek dajemo šoli teka. Pomemben je tudi trening za izboljšanje eksplozivne in elastične moči nog – različne vrste skokov po eni nogi ali sonožni skoki (lahko tudi s pomočjo švedskih klopi ali drugega orodja). Koordinacija nog – mreža, nizke ovire, penaste ovire (različne kombinacije korakov v visoki frekvenci); talna gimnastika – preval naprej in nazaj, vezani prevali, kolo, stoja, preval nazaj s povezavo v stojo, sklopka, stoja povezana s prevalom

naprej itd.; moč – premagovanje lastne teže – sklece na različne načine, stabilizacija trupa; krepitev mišic rok in ramenskega obroča s stabilizacijskimi vajami, uravnotežanje moči vseh mišičnih skupin – agonistov in antagonistov; učenje dviganja uteži – osnovne vaje brez obremenitve.

TEHNIČNA IN TAKTIČNA VADBA

V postavljeni conski obrambi:

Igralci nadgrajujejo svoje znanje igranja conske obrambe 3:2:1. V tem obdobju morajo igralci vztrajati v osnovni formaciji tudi po prehodu nasprotnika na 2KN. Naučiti se morajo in na ustrezen način trenirati obrambne akcije na individualnem, skupinskem in skupnem nivoju – predvsem v reakciji na tipične napadalne akcije, ki jih uporabljajo igralci v napadu na to consko obrambo – različni prehodi na 2KN, podaje iz zaleta v zaporedju, vključno s povratnimi podajami; blokade KN na različnih branilcih. Pri tem je mišljeno predvsem učinkovito obvladovanje obrambne preže in pristopanje k napadalcem, zausstavljanje in izrivanje nasprotnika z rokami in telesom, pomoč sosednjim branilcem, anticipacija delovanja napadalcev ter delovanje v globino igralnega polja za preprečitev nameranih podaj, sistem popravljanja napak v primeru, ko je eden izmed igralcev preigran ipd.

Podobno kot pri conski obrambi 3:2:1 tudi pri conski obrambi 5:1 (obe obliki) igralci nadgrajujejo svoja znanja in natančnost pri izvajanju obrambnih nalog.

Igralci morajo tudi spoznati consko obrambo 6:0 z agresivnim delovanjem vseh branilcev (globoka pristopanja in delovanje v globino z namenom oteževanja razvoja napadalnih aktivnosti nasprotnikov).

Vsak igralec mora imeti določeni najmanj dve igralni vlogi v vsaki conski obrambi.

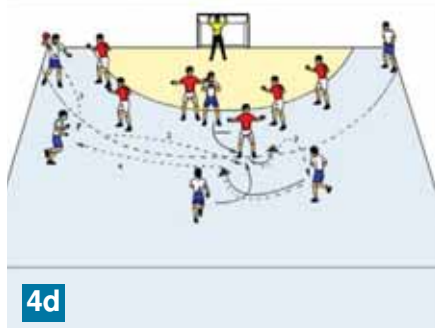
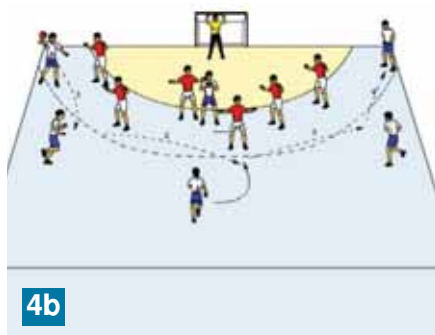
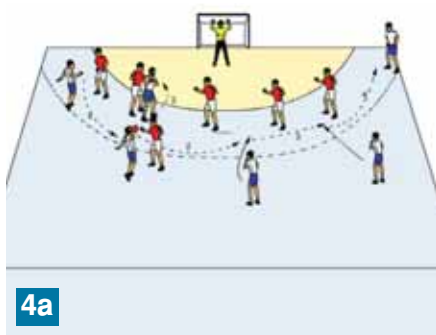
Učenje in vadba branjenja z igralcem več ali manj.

V napadu na postavljeno obrambo:

- individualna tehnika in taktika – specifični zaleti in streli za posamezna igralna mesta; preigravanja in podaje; pri tem je potrebno navajati igralce na odločne in dovolj hitre zaletе brez žoge ter seveda ustrezne podaje v gibanje napadalca, ki je v zaletu;
- skupinska taktika in tehnika – sodelovanje med sosednjimi igralnimi mesti;
- skupna ali moštvena taktika in tehnika: podaje iz zaleta v zaporedju s pravilnim gibanjem pred dobljeno žogo in po podaji (širjenja, oženja); menjave mesta z (križanja) in brez žoge na različnih igralnih mestih; prehodi na drugega KN iz mest zunanjih napadalcev in kril; izbor treh do petih kombinacij za napad na različne conske obrambe.

Napad z igralcem več in manj.

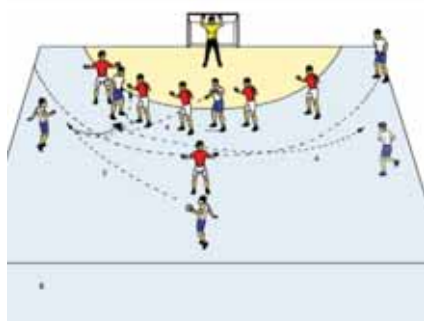
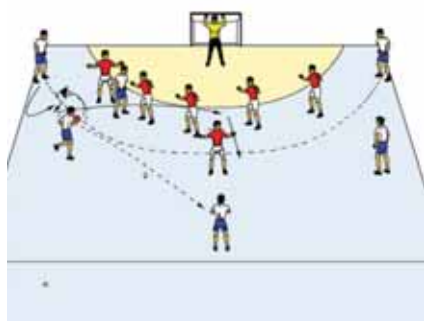
Opis priporočenih moštvenih kombinacij v napadu na postavljeno consko obrambo (skupna ali moštvena taktika napadanja na consko ali kombinirano obrambo).



iz zaleta in morebitnimi križanji.



5. Križanje LZ (DZ) – LK (DK) – podaja LK - SZ in prehod krila na dva pivota. SZ nato poda nazaj v levo proti LZ, ki se po križanju z LK giblje ponovno na mesto LZ.



Skice 4 A, B, C in D: Podaje iz zaleta v zaporedju, ko je KN med 2 in 3 branilcem (Skica A) in med 3L in 3D branilcem (Skica B) v conski obrambi 6:0, in povratna podaja med SZ in LZ (Skica C). Križanje med SZ in DZ (Skica D).

1. Podaje iz naleta v zaporedju (KN med 2 in 3 na eni in drugi strani ali med 3 in 3 branilci). Tudi povratne podaje. Križanja SZ z DZ ali LZ in nadaljevanje igre s podajami iz zaleta.

napravi zalet proti голу (KN blokira 2. branilca). Usklajeno z njegovim zaletom steče ob črto vratarjevega prostora SZ (A) ali pa krilo iz nasprotne strani (B).

2. Odpeljevanje oz. praznjenje in polnjenje prostora med zunanji napadalci ter med SZ in LZ (DZ) široko po podaji LZ (DZ) - LK (DK).

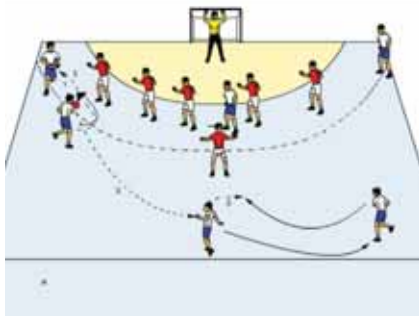


3. Prehodi na 2. KN – SZ po podaji KN – z vsemi variantami. V osnovnih variantah poda KN žogo LZ (DZ), ki

4. Križanje SZ in KN ter prehod na 2KN (A) in z ustreznimi nadaljevanji – zalet DZ proti голу in poizkus igranja 2:2 ZC in 2L branilec proti DZ in KN. V varianti B SZ ponovno preide na mesto zunanjega igralca (mesto LZ), LZ steče na mesto SZ in igra se ustrezno nadaljuje s podajami

Izpeljanke iz zgoraj opisane osnovne kombinacije:

- Križanje zunanji (LZ ali DZ) + krilo (LK ali DK) in križanje med zunanjima igralcema (krilo se pomakne nazaj na svoje mesto) (spodnji skici A in B).



Križanje zunanji + krilo in praznjenje – polnjenje srednji zunanji – zunanji na strani križanja s krilom.

Križanje zunanji + krilo in križanje srednji zunanji + pivot.

Protinapad:

Velik del vadbenega časa posvetimo učenju in treningu protinapada. Vadbo vsebuje tako vaje individualnega kot skupinskega in moštvenega protinapada.

Vadba hitrega izvajanja začetnega meta po dobljenem zadetku. Igralce seznanimo z osnovnimi prednostmi hitrega izvajanja začetnega meta. Predstavimo tudi osnovno taktiko izvajanja začetnega meta.

Vratarji: Vzpostavljeno mora biti tudi individualno delo z vratarji. Poudarek je na tehniki in taktiki branjenja:

- branjenje strelav iz razdalje – visoko, srednje visoko in nizko usmerjeni streli;
- branjenje strelav iz krilnih položajev;
- branjenje strelav po prodoru in z mesta KN;
- branjenje strelav iz protinapada;
- branjenje strelav iz 7-m.

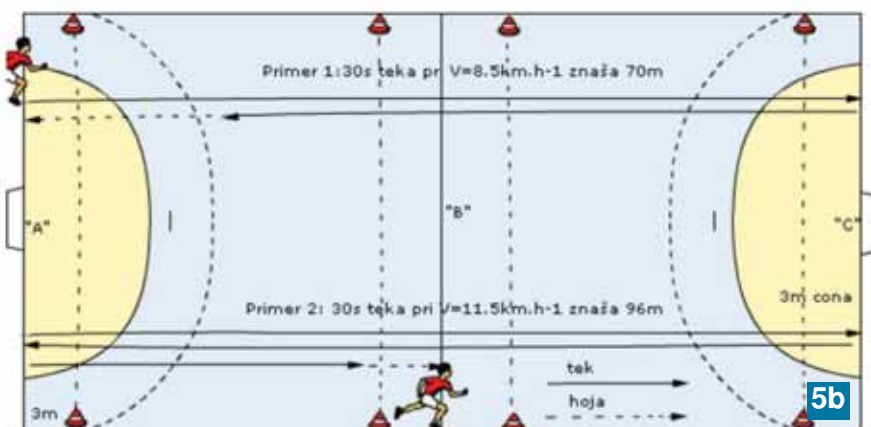
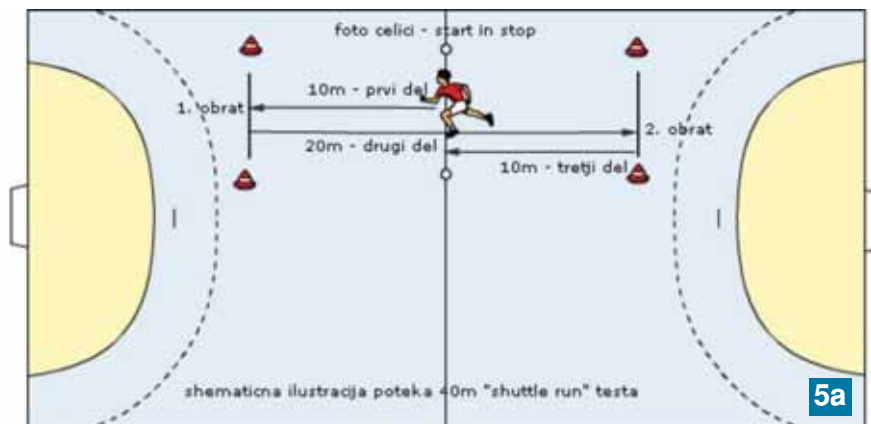
MERITVE

V tem obdobju izvedemo naslednje meritve:

- odzivna moč s pomočjo naprave opto-jump:

- vertikalni skok iz polčepa,
- vertikalni skok iz nasprotne-ga gibanja,
- vertikalni skok po globinskem skoku s 25 cm in 45 cm višine.
- različni parametri šprinterske hitrosti v testu 20 m s štartom z mesta in z letečim štartom;
- hitrostna vzdržljivost izmerjena s pomočjo testa »40 m shuttle run test« (8 X 40 m z 20 s odmorom med ponovitvami);
- specifična vzdržljivost izmerjena s pomočjo testa »30-15_{IFT}«;
- celotna morfološka baterija.

Načeloma izvedemo meritve enkrat letno s 25 do 30 merjenci.



5A - specifična vzdržljivost izmerjena s pomočjo testa »30-15IFT«; 5B - celotna morfološka baterija.

TEORETIČNO IZOBRAŽEVANJE

- seznanitev z načinom in vsebino tekmovanj reprezentanc mlajših starostnih kategorij – kadetska in mladinska EP in SP;
- teoretična razlaga modela igre celotne ekipe ter igralcev na posameznih igralnih mestih;
- pravila rokometne igre – predavanje o pomenu pravil in njihovi aplikaciji v taktiki in tehniki;
- poglobitev poznavanja zdrave uravnotežene prehrane, primerne za tekmovalni in vrhunski šport; ozaveščanje o pomenu športnega načina življenja – počitek, izogibanje alkoholu itd.;
- seznanitev in osveščanje igralcev v zvezi z dopingom;
- seznanitev s fair-play pravili;
- učenje rokometna s pomočjo video analize vrhunskih igralcev ter analize lastnih treningov in tekem.

Za teoretično izobraževanje lahko uporabimo skupne sesanke, ki pa naj ne trajajo več kot 45 minut. Posamezne informacije lahko posredujemo tudi med treningom. Zaželeni pa so tudi individualni razgovori z igralci ali razgovori s skupinami igralcev.

REPREZENTANCA U-19

V tem obdobju začenjajo najboljši igralci posamezne generacije nastopati za članske klubske ekipe. Število evidentiranih in selekcioniranih igral-

cev, o katerih ima reprezentančni trener podatke, je med 25 in 35. Na posameznih akcijah jih sodeluje med 20 in 25. Razen na tekmah in turnirjih. Tukaj naj bi bilo število med 16 do največ 18 igralcev. Program dejavnosti, ki naj bi jih opravili v letnem ciklu, zajema naslednje akcije:

- 8-10 enodnevnih akcij, ki so lahko celodnevne in vključujejo 2 treninga ali poldnevne in vključujejo 1 trening;
- 3-krat po 5 dni priprav (3 X 10 treningov);
- dan slovenskega rokometna;
- priprave pred kvalifikacijskim turnirjem 3-5 dni;
- kvalifikacijski turnir;
- če je reprezentanca uspešna na kvalifikacijskem turnirju in se uvrsti na EP ali SP, je potrebno organizirati ustrezne priprave. Načeloma naj bi bile priprave izvedene v treh ciklikih po 5 dni. Vključevale naj bi turnirje in tekme z reprezentančnimi selekcijami drugih držav (orientacija na različne države z različnimi modeli igre). Najmanj enkrat letno bi morala reprezentanca tudi gostovati na odgovarjajočem turnirju v tujini.

VADBA ZA IZBOLJŠANJE OSNOVNE MOTORIKE

V tem obdobju nadaljujemo z izpopolnjevanjem motoričnih sposobnosti s podobnimi sredstvi kot v preteklem obdobju. Pomembno je igralce motivirati za tovrstno delo. Vse vaje naj igralci izvedejo z maksimalno intenzivnostjo in tehnično pravilno. Trening moči s pomo-

čjo uteži je še vedno opravljen z majhnimi obremenitvami, poudarek je na pravilni tehniki dviganja. Nekoliko večji poudarek kot v preteklem obdobju je tudi na izboljšanju vzdržljivosti s pomočjo intervalne vadbe. Uporabljati bi morali ustrezno intervalno vadbo – srednje in visoko intenzivni teki v trajanju od 3 do 30 sekund, z ustreznim odmorom in ustreznim številom ponovitev ter serij. Vse takšne vaje (tako skoki kot teki) se lahko izvajajo v kombinaciji s tehničnimi in taktičnimi elementi. To je še posebej pomembno, saj morajo igralci v tem obdobju svojega razvoja veliko časa posvetiti tehničnemu in taktičnemu napredku. Zelo pomembna je tudi maksimalna intenzivnost izvajanja vsake vaje.

Pomembne so tudi vaje propriocepcije – izboljšanje kinestetičnih občutkov in s tem večja stabilnost sklepov.

TEHNIČNA IN TAKTIČNA VADBA

V postavljeni conski obrambi:

Težišče igre v obrambi je še vedno na globokih 3:2:1 in 5:1 obrambah. V tem starostnem obdobju pa začenjamo dajati še večji poudarek igranju v conski obrambi 6:0. Pri tem je potrebno naučiti igralce na anticipativni način delovanja, globoko in agresivno. Pomen blokiranja strelav je potrebno pravilno umestiti v celoten model delovanja branilcev.

V napadu na postavljeno obrambo:

Igralci morajo izpopolnjevati svoje znanje v individualnem,

skupinskem in kolektivnem delovanju. Izpopolnjevanje se morajo v učinkovitem povezovanju podaj iz zaleta, povratnih podajah med igralci na različnih napadalnih mestih, križanjih podprtih z blokadami KN, praznenjih in polnjenih napadalnih mest, prehodih na igro z dvema KN.

Protinapad:

Protinapad v konceptualnem smislu ostaja podoben kot v prejšnjih obdobjih. Igralci pa morajo izvajati aktivnosti v tej fazi v veliki hitrosti in zelo kontrolirano. Pomembna je ustrezna sprememba ritma v protinapadu in natančen ter taktično pravilen prehod v podaljšan protinapad. Veliko vaj mora biti posvečenih pravilnemu prostorskemu in časovnemu dojemanju igre v protinapadu (prostorsko ravnotežje pri gibanju igralcev po dolžini in širini igrišča, pravočasnost pri odkrivanju). Vaje so lahko sestavljene iz različnih delov protinapada in tudi vračanja v obrambo, kar pomeni, da igralci začnejo protinapade tako po podaji vratarja proti ustreznemu igralcu v polju kot tudi po prestreženi žogi, prostem metu, po borbi za odbito žogo. Pomemben je tudi kontroliran prehod v podaljšan protinapad – igralci morajo po prehodu v cono napadanja na postavljeno obrambo pravilno zasesti svoja igralna mesta in takoj preiti v izvajanje aktivnosti značilnih za napad na postavljeno consko obrambo. Ob tem jih je potrebno ozaveščati o tem, da je potrebno kombinacijo za podaljšani protinapad izbirati glede na obrambno postavitev vračajočega moštva.

MERITVE

V tej starostni kategoriji lahko vključimo tudi psihološke meritve – osebnostne lastnosti in kognitivne sposobnosti. Motorično-morfološka baterija ostane enaka kot v prejšnjih obdobjih. Načeloma izvedemo meritve enkrat letno s 25 do 30 merjenci.

TEORETIČNO IZOBRAŽEVANJE:

- osveščanje o pomenu individualnega treniranja – predvsem na področju motorično-kondicijske priprave. S tem povežemo tudi nekaj osnovnih pojmov s področja kondicijskega treniranja – poimenovanje in razdelitev motorično-kondicijskih sposobnosti: moč v vseh pojavnih oblikah, koordinacija, ravnotežje, vzdržljivost – različne vrste. Osnovne metode razvijanja teh sposobnosti. Razlaga pomena dobre razvitosti teh sposobnosti za uspešnost rokometišev;
- teoretična razlaga modela igre celotne ekipe ter igralcev na posameznih igralnih mestih;
- pravila rokometne igre – predavanje o pomenu pravil in njihovi aplikaciji v taktiki in tehniki;
- poglobitev poznavanja zdrave uravnotežene prehrane primerne za tekmovalni in vrhunski šport; ozaveščanje o pomenu športnega načina življenja – počitek, izogibanje alkoholu itd.;
- seznanitev in osveščanje igralcev v zvezi z dopingom;
- seznanitev s fair-play pravili;

- učenje rokometu s pomočjo video analize vrhunskih igralcev ter analize lastnih treningov in tekem;
- seznanitev igralcev z razvojnimi težnjami v sodobnem rokometu;
- seznanitev igralcev z glavnimi značilnostmi igre najmočnejših reprezentanc – Francija, Španija, Nemčija, skandinavske države, balkanske države.

Za teoretično izobraževanje lahko uporabimo skupne sestanke, ki pa naj ne trajajo več kot 45 minut. Posamezne informacije lahko posredujemo tudi med treningom. Zaželeni pa so tudi individualni razgovori z igralci ali razgovori s skupinami igralcev.

REPREZENTANCA U-21

To je obdobje, ki je zelo pomembno, ker pomeni prehod ali priključek k članski reprezentanci. Mnogi izmed reprezentantov v tej starosti nastopajo za svoje članske klubске ekipe in v njih igrajo tudi že vidne vloge. Igralci so telesno v veliki meri že formirani in lahko opravijo tudi že obsežen in intenziven trening, ki je značilen za članska moštva. To je potrebno na pripravah upoštevati in igralce navajati na napornejše delo. Igralci morajo spoznati relacijo med vloženim delom in njihovo uspešnostjo. Število evidentiranih in selekcioniranih igralcev, o katerih ima trener podatke, je med 25 in 30. Na posameznih akcijah jih sodeluje med 18 in 20. Razen na tekmah in turnirjih. Tukaj naj bi bilo

število med 16 do največ 18 igralcev. Program dejavnosti, ki naj bi jih opravili v letnem ciklu, zajema naslednje akcije:

- 8-10 enodnevnih akcij, ki so lahko celodnevne in vključujejo 2 treninga ali poldnevne in vključujejo 1 trening;
- 3-krat po 5 dni priprav (3 X 10 treningov);
- dan slovenskega rokometarja;
- priprave pred kvalifikacijskim turnirjem 3-5 dni;
- kvalifikacijski turnir;
- če je reprezentanca uspešna na kvalifikacijskem turnirju in se uvrsti na EP ali SP, je potrebno organizirati ustrezne priprave. Načeloma naj bi bile priprave izvedene v treh ciklikih po 5 dni. Vključevale naj bi turnirje in tekme z reprezentančnimi selekcijami drugih držav (orientacija na različne države z različnimi modeli igre). Najmanj enkrat letno bi morala reprezentanca tudi gostovati na odgovarjajočem turnirju v tujini.

VADBA ZA IZBOLJŠANJE OSNOVNE MOTORIKE

V tem obdobju nadaljujemo z izpopolnjevanjem motoričnih sposobnosti s podobnimi sredstvi kot v preteklem obdobju. Pomembno je igralce motivirati za tovrstno delo. Vse vaje naj igralci izvedejo z maksimalno intenzivnostjo in tehnično pravilno. Trening moči s pomočjo uteži je v tem obdobju že lahko opravljen z večjimi obremenitvami (čeprav še ne z maksimalnimi), poudarek je na pravilni tehniki dviganja. Še

večji poudarek kot v preteklem obdobju je tudi na izboljšanju aerobne in anaerobne vzdržljivosti s pomočjo intervalne vadbe. Uporabljati bi morali ustrezno intervalno vadbo – srednje in visoko intenzivni teki v trajanju od 3 do 30 sekund (v določenih delih tudi daljše), z ustreznim odmorom in ustreznim številom ponovitev ter serij. Vse takšne vaje (tako skoki kot teki) se lahko izvajajo v kombinaciji s tehničnimi in taktičnimi elementi. To je še posebej pomembno, saj morajo igralci v tem obdobju svojega razvoja veliko časa posvetiti tehničnemu in taktičnemu napredku. Zelo pomembna je tudi maksimalna intenzivnost izvajanja vsake vaje.

Pomembne so tudi vaje propriocepcije – izboljšanje kinestetičnih občutkov in s tem večja stabilnost sklepov.

TEHNIČNA IN TAKTIČNA VADBA

V postavljeni conski obrambi:

Osrednji obrambni postavitvi v tem obdobju bi morali biti 5:1 (obe obliki) in 6:0 z agresivnim in anticipativnim delovanjem vseh branilcev. Nekaj časa je smiselno posvetiti tudi consko obrambo 3:2:1.

V napadu na postavljeno obrambo:

Ob že spoznanih in naučenih kombinacijah lahko trenerji trenirajo tudi nekatere moderne kombinacije, ki jih igrajo vrhunska moštva. Zelo pomembno pa je igralce vzpodbujati k pogumu pri zaključevanju akcij oz. strelah. Posebej to velja za strele z razdalje – tako v skoku kot s tal.

Hkrati pa morajo biti igralci kreativni in izbirati znotraj kombinacij najboljše možne rešitve glede na nastalo situacijo po začetnem delu kombinacije. Igralci morajo poznati tudi vse možne različice že spoznanih kombinacij.

Protinapad:

Protinapad v konceptualnem smislu ostaja podoben kot v prejšnjih obdobjih. Igralci pa morajo izvajati aktivnosti v tej fazi v veliki hitrosti in zelo kontrolirano. Pomembna je ustrezna sprememba ritma v protinapadu in natančen ter taktično pravilen prehod v podaljšan protinapad. Veliko vaj mora biti posvečenih pravilnemu prostorskemu in časovnemu dojetanju igre v protinapadu (prostorsko ravnotežje pri gibanju igralcev po dolžini in širini igrišča, pravočasnost pri odkrivanju). Vaje so lahko sestavljene iz različnih delov protinapada in tudi vračanja v obrambo – kar pomeni, da igralci začnejo protinapade tako po podaji vratarja proti ustreznemu igralcu v polju kot tudi po prestreženi žogi, prostem metu, po borbi za odbito žogo. Pomemben je tudi kontroliran prehod v podaljšan protinapad – igralci morajo po prehodu v cono napadanja na postavljeno obrambo pravilno zasesti svoja igralna mesta in takoj preiti v izvajanje aktivnosti značilnih za napad na postavljeno consko obrambo. Ob tem jih je potrebno ozaveščati o tem, da je potrebno kombinacijo za podaljšani protinapad izbirati glede na obrambno postavitev vračajočega moštva.

MERITVE

Podobno kot v prejšnji kategoriji lahko vključimo tudi psihološke meritve – osebnostne lastnosti in kognitivne sposobnosti. Motorično-morfološka baterija ostane enaka kot v prejšnjih obdobjih. Načeloma izvedemo meritve enkrat letno s 25 do 30 merjenci.

TEORETIČNO IZOBRAŽEVANJE

- nadaljevanje osveščanja o pomenu individualnega treniranja – predvsem na področju motorično-kondicijske priprave;

- teoretična razlaga modela igre celotne ekipe ter igralcev na posameznih igralnih mestih;
- pravila rokometne igre – predavanje o pomenu pravil in njihovi aplikaciji v taktiki in tehniki;
- poglobitev poznavanja zdrave uravnotežene prehrane primerne za tekmovalni in vrhunski šport; ozaveščanje o pomenu športnega načina življenja – počitek, izogibanje alkoholu;
- seznanitev in osveščanje igralcev v zvezi z dopingom;
- seznanitev s fair-play pravili;
- učenje rokometu s pomočjo video analize vrhunskih igral-

cev ter analize lastnih treningov in tekem;

- nadaljevanje seznanjanja igralcev z razvojnimi težnjami v sodobnem rokometu;
- nadaljevanje seznanjanja igralcev z glavnimi značilnostmi igre najmočnejših reprezentanc – Francija, Španija, Nemčija, skandinavske države, balkanske države.

Za teoretično izobraževanje lahko uporabimo skupne sestanke, ki pa naj ne trajajo več kot 45 minut. Posamezne informacije lahko posredujemo tudi med treningom. Zaželeni pa so tudi individualni razgovori z igralci ali razgovori s skupinami igralcev.

Martin Koron

RAZVOJ SPECIFIČNE VZDRŽLJIVOSTI V ROKOMETU

Vzdržljivost je zelo pomembna psiho-motorična sposobnost, ki se pojavlja v večini ekipnih športov in predstavlja osnovo za kasnejšo tehnično in taktično nadgradnjo igralca. V rokometu nam dobro razvita vzdržljivost omogoča večkratno zaporedno izvajanje visoko intenzivnih gibanj. Bolj vzdržljivi igralci lahko tudi v kasnejših fazah tekme, ko se pri slabše kondicijsko pripravljenih igralcih že pojavi utrujenost, izvajajo motorične naloge z večjo natančnostjo in zanesljivostjo ter z večjo uspešnostjo. Vzdržljivosti v specialnih rokometnih gibanjih pravimo specifična rokometna vzdržljivost.

Da bi lahko načrtovali trening vzdržljivosti, moramo najprej poznati značilnosti rokometne igre. Rokomet je ena izmed gibalno najbolj raznovrstnih športnih panog, saj vključuje poleg teka, tudi skoke, podaje, strele proti vratom, preigravanja in nekatere gimnastične elemente in elemente borbe z nasprotnikom. Pori (2003) in tudi drugi avtorji (Bon, 2001) so aktivnosti, ki jih med igro izvajajo rokometarji, razdelili na ciklična in aciklična gibanja. Značilnost rokometne igre je, da se ti elementi prepletajo drug z drugim ter tvorijo gibalno precej zapleteno celoto. Ta kompleksnost športne panoge se potem odraža tudi na kompleksnosti in prepletenosti delovanja energetskih sistemov med samo igro. Zato govorimo o specifični vzdržljivi-

vosti, ki je značilna za rokometno igro.

Energija za delo se torej obnavlja prek vseh razpoložljivih sistemov, to pomeni, da rokometar pridobiva energijo s pomočjo fosfagenskega sistema, glikolize in oksidacije. Marsikdo bi rekel, da je pomembna le hitrost in eksplozivna moč, torej anaerobni alaktatni energijski procesi, ki predstavljajo energetsko podlago omenjenih sposobnosti. Vendar se moramo zavedati, da se te obremenitve ponavljajo druga za drugo, s tem pa prihajajo do vedno večjega izraza anaerobni laktatni in aerobni energijski procesi. Pri vsaki mišični aktivnosti se vključujejo vsi trije energetski mehanizmi, le razmerje med njimi je zelo različno. Glede na to, da rokometna tekma oziroma rokometarjeve akcije med rokometno tekmo trajajo do 90 minut, pomeni, da je prispevek aerobnih procesov k skupni zadovoljivosti energetskih potreb lahko zelo velik. Pri zelo intenzivnih in kratko trajajočih gibanjih je anaerobno pridobljena energija res prevladujoča in v tem času nastane kisikov dolg. Zato pa je v času relativnega mirovanja dovajanje in izkoriščanje kisika izredno pomembno oziroma iz energetskega vidika ključno za regeneracijo in vzpostavitev stanja, v katerem je rokometar ponovno sposoben izvajati visoko intenzivne obremenitve.

Sodelovanje med energijskimi procesi nam potrjuje tudi sledeča raziskava (Maughan in Gleeson, 2004), kjer so vadeči izvajali deset 6-sekundnih maksimalnih sprintov, z vmesnim 30-sekundnim odmorom, na ciklergometru. Pregledali so vzorce krvi iz mišice vastus lateralis tik pred in po opravljenem prvem in zadnjem sprintu. Biokemična analiza je razkrila, da je vzdrževanje visoke produkcije moči v prvih šestih sprintih posledica enakega prispevka razgradnje kreatinfosfata in anaerobne glikolize. Pomembna je tudi ugotovitev, da je produkcija moči med prvim sprintom 2-3 krat večja glede na porabo kisika, kar pomeni, da prevladujejo anaerobni energijski procesi in se ustvarja kisikov dolg. Takoj po prvem sprintu pade koncentracija kreatinfosfata za 57 % in naraste koncentracija laktata za 7 mmol/kg. V desetem sprintu ni prišlo več do spremembe laktata, generirana moč pa je bila za 27 % nižja, če jo primerjamo s tisto v prvi ponovitvi. Padec mišičnega glikogena med deseto ponovitvijo je bil manj kot polovičen v primerjavi s padcem glikogena med prvo ponovitvijo. Sprememba v koncentraciji kreatinfosfata je bila manjša med deseto ponovitvijo kot pa med prvo. To je verjetno posledica tega, da je bila količina kreatinfosfata pred deseto ponovitvijo manj kot polovica tiste pred prvo ponovitvijo. Tako lahko zaključimo, da je bila

energija za deseti sprint v največji meri pridobljena z razgradnjo (hidrolizo) kreatinfosfata in aerobnega metabolizma ter z minimalno pomočjo anaerobne glikolize.

TEORETIČNI MODEL TRENINGA VZDRŽLJIVOSTI V PRIPRAVLJALNEM OBDOBJU

Za osnovo smo si vzeli povsem zdravega odraslega članskega igralca. Metoda treninga, ki jo uporabljamo, pa je izključno visoko-intenzivni intervalni trening, ker z njim dosegamo visoko intenzivnost vadbe ter posnemamo prekinjajočo obremenitev med tekmo. Izbiro te metode utemeljujemo tudi z raziskavami nekaterih slovenskih avtorjev (Kastelic, 2005; Zanoškar, 2007). Zanoškar (Zanoškar, 2007) je analiziral več fizioloških spremenljivk pri dveh tipih treninga: pri treningu z vajami kontinuiranega tipa in pri treningu z vajami intervalnega tipa. Ugotovil je, da predstavlja trening kontinuiranega tipa igralcem manjši napor kot trening intervalnega tipa in da so igralci pri kontinuiranih vajah le redko dosegli območje anaerobnega praga. Vaje intervalnega tipa pa so igralcem predstavljale tako aerobni kot aerobno-anaerobni napor. Delež aerobno-anaerobnega napora je bil večji in intenzivnost je presegla območje najvišjega stacionarnega stanja za laktat v krvi, približala se je intenzivnosti najvišje porabe kisika. Pri tej aktivnosti so še dodatno aktivirana hitra mišična vlakna tipa 2. Avtorjevo mnenje je, da je to najnižja intenzivnost,

ki jo mora roketni trener doseči pri izvajanju treninga za razvoj aerobno-anaerobnih sposobnosti.

Do podobnih ugotovitev je prišel še eden slovenski avtor (Kastelic, 2005), ki je ugotavljal povezanost med vadbenimi nalogami na treningu in srčno frekvenco. Uporabil je 10 vaj, sestavljenih iz tehnično-taktičnih elementov rokometne igre. Vaje so se razlikovale po intenzivnosti in trajanju. Vaje 1, 2, 3, 4, 6 so bile sestavljene iz neprekinjenih obremenitev s trajanjem od 5 do 16 minut, ostale vaje pa iz ponavljajočih kratkotrajnih obremenitev, s trajanjem od 10 sekund do 1 minute. Odmori med kratkotrajnimi ponavljajočimi se obremenitvami so bili določeni s pulzom, dokler ni padel na 130 udarcev na minuto. Pri vajah 1, 2, 3, 4, 6 je prihajalo do zmerne napa, le pri redkih igralcih je prišlo do velikega napora z vrednostmi FSU nad 70 %. Se pravi, da so te vaje primerne zgolj ohranjanju, ne pa tudi razvijanju vzdržljivosti. Vaja 5 je vključevala 5 ponovitev protinapada z vračanjem (približno: 5 x 10 sekund). Frekvenca tudi tu ne dosega najvišjih vrednosti, zaradi kratkotrajnosti napora, tako da je vaja predstavljala igralcem zgolj zmeren napor. Vaje 7, 8, 9, 10 so bile sestavljene iz aktivnostih, dolgih od 30 do 60 sekund, z vmesnimi odmori od 90 do 120 sekund. V času aktivnosti je stopnja napora dosegala območje največjega napora z vrednostmi od 165 do 190 udarcev na minuto, vendar večina vaj predstavlja igralcem zmeren napor.

Model temelji tudi na predpostavki, da imajo odrasli, članski igralci, praviloma aerobne spos-

obnosti pred začetkom pripravljalnega obdobja že na dovolj visokem nivoju, da bazične aerobne sposobnosti razvijamo tudi s ponovljenimi, kratkimi visoko-intenzivnimi obremenitvami, da smo časovno zelo omejeni (načrtno povečevanje specifične vzdržljivosti je vezano predvsem na pripravljalno obdobje) in da je ključ do vzdržljivostnega potenciala rokometša predvsem intenzivnost treninga. Celoten model se podreja zahtevi po čim hitrejšem doseganju tekmovalne intenzivnosti gibanja. Zato začnemo s poudarkom na alaktatni moči (časovno kratki intervali napora), ker hočemo najprej dvigniti hitrost in hitro moč na čim višji nivo. Te sposobnosti nam bodo kasneje omogočale, da bomo gibanja lahko sploh opravljali s tekmovalno ali višjo hitrostjo. Potem nadaljujemo s kapaciteto energijskih procesov (trajanje intervalov napora se podaljšuje). S tem poskušamo podaljšati trajanje obremenitve, ne da bi se intenzivnost zmanjšala. Ta pristop temelji na ohranjanju intenzivnosti, ki je bližje tekmovalni skozi celoten proces treningov in na predpostavki, da na začetku pripravljalnega procesa vadeči ni sposoben opravljati napora tekmovalne intenzivnosti s trajanjem, ki ga od njega zahteva tekma. Zato začnemo s krajšim trajanjem in visoko intenzivnostjo, nato pa se z nezmanjšano intenzivnostjo približujemo zahtevanemu trajanju (začnemo z močjo in nadaljujemo s kapaciteto) (Grantham, 2009). Tradicionalni pristop bi v roketu uporabljali pri športnikih, ki so bili več časa odsotni iz športa ali so slabše pripravljeni.

Ob upoštevanju izhodišč, ki smo jih navedli, smo trening vzdržljivosti v pripravljalnem obdobju sestavili iz sledečih ciklov:

1. Uvajalno obdobje: v njem so najrazličnejše vsebine aerobne in anaerobne narave, ki ne vključujejo maksimalnih naporov glede trajanja in intenzivnosti. Cilj je pripraviti telo za napore, ki sledijo.

- Trajanje intervalov napora: različno dolga trajanja, od nekaj sekund pa do nekaj minut;
- Trajanje intervalov odmora: prav tako kot intervali napora;
- Število ponovitev: poljubno, pomembno je, da ne pretiravamo in ne poškodujemo igralcev.

2. Treningi s poudarkom na anaerobni alaktatni moči:

- To je trening, ki ga igralci ne dojemajo kot fizično napornega, zato ga precej radi opravljajo. Paziti moramo le, da je izvedba vsake ponovitve res 100 %. Tu ne gre za tipičen trening vzdržljivosti, ampak za izboljševanje osnove (hitrosti), ki nam bo kasneje omogočala trening s tekmovalno hitrostjo.
- trajanje intervalov napora: do 10 sekund;
- trajanje intervalov odmora med ponovitvami: do 2 minut;
- število intervalov napora pri posamezni vaji: 4-6.

3. Treningi s poudarkom na anaerobni alaktatni kapaciteti:

- Pri treningu, katerega cilj je povečanje alaktatne kapacitete, je potrebno paziti na dolžino odmora. Če bo odmor prekratek, se kreatinfosfat ne bo dovolj obnovil, posledično pa se bo dvigovala koncentracija laktata v organizmu. Kreatinfosfat se obnavlja okoli 3 minute, pri 100 metrih maksimalnega sprinta ga izčrpamo, zato naj bo odmor pri 100 metrih dolg okrog 3 minute. Trajanje odmora lahko določamo tudi na podlagi srčne frekvence, in sicer odmor naj bi trajal do »umiritve« pulza (130 udarcev na minuto). Takšno določanje je smiselno, ker se srce odzove z zamikom, ko pulz spet pade, je organizem dokaj v ravnovesju, ker ni potrebe po povečani oksidaciji zaradi obnavljanja zaloga kreatinfosfat ali kisikovega dolga.
- trajanje intervalov napora: do 15 sekund;
- trajanje intervalov odmora med ponovitvami: do 3 minut;
- število intervalov napora pri posamezni vaji: 4-6.

4. Treningi s poudarkom na anaerobni laktatni moči: Pri treningu, katerega cilj je povečanje laktatne moči, je pomembna maksimalna hitrost, da se čim prej porabi kreatinfosfat in se nato čim hitreje začne tvoriti laktat. Laktatna moč pomeni, da je igralec sposoben proizvesti čim več laktata v časovni enoti, zato je potrebna največja intenzivnost in krajše razdalje. Pri daljših razdaljah pade hitrost, zato je tudi tvor-

ba laktata manjša, kar je sicer dobro za kapaciteto, ne pa toliko za moč. Med odmori lahko tekajo igralci ali pa hodijo, da povečajo porabo laktata preko aerobnih virov, zaradi česar bo manjša inhibicija hitrosti zaradi acidoze (večja hitrost, večja poraba energije, večja zahteva po čim hitrejši tvorbi laktata).

- trajanje intervalov napora: od 15 do 30 sekund;
- trajanje intervalov odmora med ponovitvami: do 3 minut;
- število intervalov napora pri posamezni vaji: 3-6.

5. Treningi s poudarkom na anaerobni laktatni kapaciteti: Pri daljših ponovitvah (50-60 sekund) mora biti odmor daljši, recimo 2-3 minute, če ne bo intenzivnost med ponovitvami preveč padla in ne bo prišlo do tako velikega kopičenja laktata.

Pri krajših ponovitvah pa naj bo odmor krajši (1 do 2 minuti). Kriterij odmora, pulz do umiritve, bi v tem primeru verjetno trajal predolgo, ker je trening težak.

- trajanje intervalov napora: od 30 do 90 sekund;
- trajanje intervalov odmora med ponovitvami: do 3 minut;
- število intervalov napora pri posamezni vaji: 2-5.

6. Treningi mešanih kapacitet: Uporabljamo obremenitve različnega trajanja, ki pa zaradi bližajočih se tekem ne smejo povzročati večje utrujenosti pri igralcih.

PRAKTIČNI PRIMERI TRENINGOV

1. Primer treninga s poudarkom na anaerobni alaktatni moči (uporabljena so samo osnovna naravna gibanja):

1. Predstavitev ciljev treninga.
2. 20 minut aktivnega ogrevanja s tekom in tekalnimi vajami.
3. Raztezanje.
4. Tek v klanec 4 X 40 m, med ponovitvami odmor vsaj 1 minuto.
5. Odmor 3 minute.
6. Tek z vlečenjem partnerja 4 X 10 sekund, med ponovitvami odmor vsaj 1 minuto.
7. Odmor 3 minute.
8. Tek s potiskanjem partnerja 4 X 10 sekund, med ponovitvami odmor vsaj 1 minuto.
9. Odmor 3 minute.
10. Sprint 4 x 50 m, med ponovitvami odmor vsaj 1 minuto.

2. Primer treninga vzdržljivosti s poudarkom na anaerobni alaktatni kapaciteti (uporabljena so osnovna roketna gibanja):

1. Predstavitev ciljev treninga.
2. 20 minut aktivnega ogrevanja s tekom in tekalnimi vajami ali elementarnimi igrami.
3. Raztezanje.
4. Štirje igralci se v največji hitrosti gibajo okrog kvadrata, ki ga predstavljajo 4 stožci. Stranica kvadrata meri 4 metre. V bočni smeri se gibajo s prisunskimi koraki, v čelni pa s tekom naprej ali zadenjsko. Vajo izvede-

mo 4 x po 15 sekund z vmesnimi odmori do umiritve pulza.

5. Odmor 3 minute.
6. Gibanje igralcev je kot pri prejšnji vaji, le da se menja smer gibanja na trenerjev žvižg. Sprememba smeri sledi približno na vsakih 5 sekund. Vajo izvedemo 4 x po 15 sekund z vmesnimi odmori do umiritve pulza.
7. Odmor 3 minute.
8. Prvi igralec lovi, glede na smer gibanja, zadnjega. Vaje je konec, ko je zadnji ulovljen. V naslednji izvedbi sta lovec in ubežnik srednje postavljena igralca. Vajo izvedemo 2-4 krat. Odmori med posameznimi ponovitvami trajajo do umiritve pulza.

3. Primer trening vzdržljivosti s poudarkom na anaerobni laktatni moči (uporabljene so specifične roketne obrambne vaje):

1. Predstavitev ciljev treninga.
2. 20 minut aktivnega ogrevanja s tekom in tekalnimi vajami ali elementarnimi igrami.
3. Raztezanje.
4. V skupini šestih igralcev imata dva vlogo obrambnih igralcev, ostali štirje so razporejeni tako, da trije tvorijo oglišča enakostraničnega trikotnika in predstavljajo napadalce, četrti pa stoji v središču trikotnika in predstavlja krožnega napadalca. Obrambna igralca izmenjaje "napadata" igralca z žogo in pokrivata "krožnega napadalca". Vajo izvajamo 30 sekund. Razdalja med napalci je približno 5 metrov. Podajo izvedejo, preden pride do kontakta, sicer je

motena dinamika gibanja obrambnih igralcev. Po 30 sekundah se obrambni par menja. Vajo izvedemo v 3 ponovitvah.

5. Odmor 3 minute.
6. Skupina s 5 ali 6 igralci. Igralec brani približno 4 metre širok prostor s potiskanjem in izrivanjem napadalca, ki skuša po naletu prodreti vanj. Ko se aktivnost napadalca zaključi, se obrambni igralec bliskovito obrne za 180° in steče v obrambo prostora na drugi strani (razdalja približno 3 metre), kjer ga že čaka naslednji napadalec. Vsak vadeči je v vlogi obrambnega igralca 30 sekund. Izvedemo 3 serije. Napadalci niso omejeni s pravilom korakov, pomembno pa je, da začnejo z aktivnostjo šele takrat, ko se obrambni igralec približa liniji, ki jo brani.
7. Odmor 3 minute.
8. Obramba v igri 1: 3+3+3 ...
9. Obrambni igralec poskuša s predvidevanjem aktivnosti in prekrškom prekiniti aktivnost treh napadalcev, ki imajo določene omejitve:
 - prostor, ki ga obrambni igralec brani, je širok približno 5 metrov;
 - srednji zunanji igralec začne s preigravanjem v naprej določeno smer. Če ima možnost, zaključi, če ga obrambni igralec pokrije, pa križa z desnim zunanjim. Slednji lahko zaključi, če pa obrambni igralec tudi njega pravočasno pokrije, lahko križa levemu zunanjemu, ki mora napad zaključiti s stre-

lom ali prodorom. Navedena aktivnost napadalcev velja seveda tudi v drugi smeri. Obrambnemu igralcu precej otežimo nalogo, če srednji zunanji igralec prodira v poljubno smer. Obrambni igralec je v tej vlogi 30 sekund. Izvedemo 3 serije. Odmor med njimi je določen s številom igralcev, ki sodeluje v vaji.

4. Primer treninga vzdržljivosti s poudarkom na anaerobni laktatni kapaciteti (uporabljene so specifične rokometne napadalne vaje):

1. Predstavitel ciljev treninga.
2. 20 minut aktivnega ogrevanja s tekom in tekalnimi vajami ali elementarnimi igrami.
3. Raztezanje.
4. Naleti v največji hitrosti. Amplitudo čelnega gibanja reguliramo z oznakami, intenzivnost in dinamiko pa s številom igralcev v skupini.
5. Skupine štirih igralcev si podajajo žogo v naletu. Po podani žogi se igralec vrača okrog stožca na izhodišče in steče proti голу, kjer sprejme žogo. Razdalja med igralci je 8-10 metrov. Trajanje 30-60 sekund. Izvedemo 2-3 serije, z vmesnim odmorom 2-3 minute.
6. Odmor 3 minute.
7. Igralci si podajajo žogo v skoku na tretji, drugi ali prvi korak. Trajanje 30-60 sekund. Izvedemo 2-3 serije, z vmesnim odmorom 2-3 minute.
8. Odmor 3 minute.
9. Igralci izvajajo neprekinjena križanja. Intenzivnost izvedbe usmerjamo s postavitvijo

stožcev. Trajanje 30-60 sekund. Izvedemo 2-3 serije, z vmesnim odmorom 2 do 3 minute.

10. Odmor 3 minute.

11. V skupini štirih igralcev je en napadalec, ostali trije pa so obrambni igralci. Napadalec poskuša preigrati vsakega obrambnega igralca in zaključiti prodor s strelom na vrata. Po zaključku se vrne na izhodišče in preigra naslednjega obrambnega igralca. Žogo mu podaja trener s strani, obrambni igralec pa se giba v smeri podane žoge, tako da je simulacija igralne situacije stvarnejša. Položaji, kjer se vaja odvija, so prilagojeni napadalčevemu igralnemu mestu. Igralec izvede 7-10 zaporednih preigravanj v 2-3 serijah. Odmor med serijami naj bo 2-3 minute.

5. Primer treninga mešanih kapacitet (uporabljene so osnovne atletske vaje):

1. Predstavitel ciljev treninga.
2. 20 minut aktivnega ogrevanja s tekom in tekalnimi vajami ali elementarnimi igrami.
3. Raztezanje.
4. Igralce delimo v dve homogeni skupini. Maksimalno hiter tek 25 metrov, sledi preskok visoke ovire, obrat, zopet preskok iste ovire in tek nazaj ter ponovitev naloge še na drugi strani. Izvedemo tri serije z naslednjim številom ponovitev; 1. serija 12 x, 2. serija 9 x, 3. serija 6 x, 4. serija 3 x. Ena skupina dela, druga pa počiva.
5. Odmor 3 minute.
6. Skupini sta isti kot pri predhodni vaji. Maksimalno hiter

tek 20 metrov, sledi preval naprej na blazinah, obrat, zopet preval naprej, tek nazaj ter ponovitev iste naloge še na drugi strani. 1. serija 12 x, 2. serija 9 x, 3. serija 6 x, 4. serija 3 x. Ena skupina dela, druga pa počiva.

7. Odmor 3 minute.

8. Skupini sta isti kot pri predhodni vaji. Maksimalno hiter tek 15 metrov, sledi 5 maksimalno hitrih sklec, tek nazaj, obrat ter zopet tek do postaje za sklece, kjer sledi ponovitev vaje. 1. serija 12 x, 2. serija 9 x, 3. serija 6 x, 4. serija 3 x. Ena skupina dela, druga pa počiva.

VIRI:

1. Bon, M. (2001). *Kvantificirano vrednotenje obremenitve in spremljanje frekvence srca igralcev rokometna med tekmo*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Pori, P. (2003). *Analiza obremenitev in navora krilnih igralcev v rokometu*. Doktorsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Maughan, R. in Gleeson, M. (2004). *The biomechanical bases of sports performance*. Oxford New York: Oxford University Press Inc.
4. Kastelic, P. (2005). *Analiza frekvence srčnega utripa rokometnih igralcev na treningu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Zanoškar, M. (2007). *Analiza nekaterih fizioloških spremenljivk pri dveh tipih rokometnega treninga*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Grantham, N., (2009). Osnovna vzdržljivost: pojdemo naprej z vzvratno periodizacijo. *Vrhunski dosežek, maj/junij*(14), 3-5.

Bernarda Pohleven

SLOVENSKI ŽENSKI ROKOMET POTREBUJE IZBOLJŠAN STRATEŠKI MANAGEMENT?

V prispevku osvetlujem problematiko ženskega rokometu v Sloveniji in podajam nekatere konkretne predloge za dolgoročnejši in sistemski pristop. Prispevek temelji na študiji Swot analiza slovenskega ženskega rokometu kot osnova za njegov izboljšan strateški management, avtorjev Marte Bon, Tomaža Čatra, Bernarde Pohleven, ki je bila objavljena v reviji Šport. Dr. Tomaž Čater je nosilec predmeta Strateški management v športu na Ekonomski fakulteti. Tako smo v študiji združili strokovna znanja iz strateškega managementa in iz konkretne rokometne problematike. Problematika se sicer zdi tako aktualna, da je nujno, da z njo poizkušamo seznaniti čim večji krog bralcev, predvsem pa vse, ki so vpeti v dogajanje ženskega rokometu. V zaključku prispevka so dodani praktični predlogi za izboljšanje stanja v ženskem rokometu. Namen je vzpodbuditi odgovorne, da bi sistematično pristopili k problematiki ženskega rokometu v Sloveniji s ciljem, da se krivulja ženskega rokometu na klubski in reprezentančni ravni zopet obrne navzgor. V preteklih šestih letih je bila krivulja uspešnosti negativna. Postavljeni strategiji razvoja se ni sledilo, niti ne napotkom takratnega strokovnega sveta, niti niso bili predvideni drugi ukrepi. Zdi se, da so na ravni ženskega rokometu potrebni sistemski pristopi in ukrepi strateškega managementa. V zadnjem obdobju je predsedstvo zamenjalo selektorja ženske reprezentance, potrebni pa bi bili tudi ukrepi na drugih področjih, predvsem ukrepi v delovanju klubov in v razvojnih nalogah.

1 UVOD

Uspešnost v športu je praviloma povezana z različnimi področji znotraj panoge, ki potrebujejo kontinuiran razvoj. Popularnost panoge, medijska prisotnost in s tem povezana materialna stabilnost je povezana z uspehi članskih reprezentanc. Ustrezna organizacijska in finančna strukturiranost panoge je eden izmed predpogojev za razvoj panoge in reprezentanc.

Slovenski ženski roket je v preteklih letih beležil uspehe na ravni klubskega in reprezentančnega rokometu ter permanentnega uvrščanja mladih reprezentanc na velika tekmovanja. Žal v zadnjih letih uspehi članske reprezentance in klubov stagnirajo oziroma nazadujejo (Bon, 2006). Vzroke za to je potrebno iskati na različnih področjih. Splošna ocena je, da

je veliko rezerve v organiziranosti in delovanju klubov ter vodenju panožne zveze na področjih, ki so vezani na ženski roket.

Leta 2004 sta Strokovni svet in Rokometna zveza Slovenije (RZS) strnili cilje slovenskega ženskega rokometu v naslednje točke (Bon, Čuk, 2006):

Dosegati odmevne, tržno zanimive rezultate ženske članske reprezentance.

Permanentno uvrščanje mladih reprezentanc na velika tekmovanja.

Vzgajati igralke, reprezentantke v smislu športnega in psihosocialnega razvoja.

Ustvarjati možnosti za uspešnost vseh klubov.

Razširiti bazo igralk na osnovi razvejanega in kvalitetnega šolskega in klubskega rokometu

najmlajših kategorij in mini rokometu.

Če analiziram leta 2004 postavljene cilje, je jasno, da se je uresničil le peti cilj in še ta le delno, vsi ostali cilji so neizpolnjeni oziroma je stanje večinoma še bistveno slabše, kot je bilo leta 2004.

Predmet študije je analiza ženskega rokometu v Sloveniji z vidika postavljanja osnov za oblikovanje strategije razvoja ženskega rokometu za prihodnje. Izpostavljen je pomen strateškega managementa za nadaljnjo uspešnost v športu. Problem raziskovanja je trenutno stanje ženskega rokometu v Sloveniji ter vpliv zunanjega in notranjega okolja na uspešnost ženskega rokometu. Namen in cilj dela je preko teoretičnih spoznaj s področja strateškega managementa v športu in analize ženskega rokometu, ugotoviti,

kakšno je trenutno stanje ženskega rokometu v Sloveniji in s tem postaviti osnovo za izdelavo strategije.

Osnovne aktivnosti SWOT analize so preučevanje informacij iz okolja in notranjosti organizacije, določitev priložnosti in nevarnosti v okolju ter opredelitev prednosti in slabosti organizacije. Podatke sem zbirala s proučevanjem dostopnih pisnih virov in nekaterih statističnih podatkov iz uradne spletne strani RZS (sistem INFOSTAT), delo pa temelji tudi na osebnih opažanjih.

2 STRATEŠKI MANAGEMENT IN MESTO SWOT ANALIZE V NJEM

Proces strateškega managementa je mogoče opredeliti kot dinamični proces, sestavljen iz štirih faz: oblikovanje predpostavk za strateško planiranje, razvijanje strategij, uresničevanje strategij in kontrola uresničevanja strategij (Taljat, 2002). Po eni strani uporabljamo usmeritve teorije strateškega managementa v poslovnem svetu, ki govori, da je strateški management opredeljen kot oblikovanje in uresničevanje planov ter izvajanje aktivnosti, ki pomembno vplivajo na zadeve, ki so življenjskega, celovitega in stalnega pomena za celotno podjetje oziroma organizacijo. Gre bolj za poslovno filozofijo kot eksaktno tehniko, ki temelji na dinamiki okolja podjetja. Daje nam odgovor, kaj je in kaj naj bo poslovno področje podjetja (Pučko, 2006). Po drugi strani pa je pomembno, da upoštevamo, da šport v večini primerov deluje

po načelih društvenega upravljanja in managementa na temelju Zakona o društvih in Zakona o športu, zato je strateški management v njem potrebno prilagoditi tem posebnostim (Bon, Čater, Pohleven, 2009).

Poslanstvo organizacije opredeljuje področje njenega delovanja, izraža določene prihodnje smeri delovanja in namene delovanja do poslovnega okolja. Pomeni način izpolnjevanja dolgoročnih poslovnih opredelitev organizacije (Fred, 1995). Poleg poslanstva mora biti ključni strateški dokument športne organizacije tudi smiselno opredeljena vizija, kjer gre za projekcijo prihodnosti, h kateri teži organizacija. Nastajanje vizije je proces, ki se nenehno spreminja in dopolnjuje. Opredelitev vizije je naloga vrhnjega managementa organizacije. Opredeljena mora biti jasno, predstavljati mora izziv za zaposlene in mora biti usmerjena v prihodnost, vendar zaposlenim še vedno dovolj blizu. Poslanstvo podjetja predstavlja izhodišče opredeljevanja strateških ciljev organizacije, skupaj z vizijo pa dokument, ki opredeljuje dolgoročno perspektivo razvoja organizacije.

Ocenjevanje zunanjega okolja organizacije je pomembno zato, da ugotovimo, kateri so pomembni zunanji udeleženci proučevane organizacije ter kam se organizacija uvršča glede na merila uspešnosti teh udeležencev. Da bi vse to lahko ugotovili, moramo analizirati širše okolje (tendence v podokoljih, in sicer v gospodarskem, politično-pravnem, kulturnem, tehnično-tehnološkem in naravnem podokolju) in ožje okolje (sedanje in

potencialne gledalce tekem ter konkurenčne in partnerske organizacije) organizacije (Taljat, 2002). Z zunanjo analizo ugotovimo, katere so naše priložnosti v tem okolju in katere nevarnosti nam pretijo iz okolja.

Športno organizacijo oziroma notranje okolje ocenjujemo predvsem zato, da ugotovimo prednosti in slabosti ter pogled notranjih udeležencev na organizacijo. Pri ocenjevanju notranjega okolja se je smiselno osredotočiti predvsem na merjenje izidov delovanja ter na vložke in procese organizacije. Analiza se nanaša na preteklo uspešnost delovanja organizacije, ocenjevanje dosedanje strategije ter ocenjevanje virov in zmožnosti, rezultat te analize pa so ugotovljene prednosti in slabosti organizacije (Bon, Čater, Pohleven, 2009).

Na temelju začetnega dogovora, pooblastil, poslanstva in vizije ter ugotovitev analize zunanjega in notranjega okolja določimo strateške cilje organizacije. Ti so osnova za ocenjevanje doseženega stanja v primerjavi s planiranim. Smiselni so le cilji, ki ustrezajo interesom vplivnih udeležencev, to je posameznikov, skupin in organizacij, ki imajo svoje interese na delovanju podjetja in te interese lahko uveljavljajo. Upoštevati morajo okolje, v katerem podjetje deluje in hkrati tudi vire, s katerimi razpolaga. Zavedati se moramo, da je določanje ciljev ključnega pomena za poslovanje organizacije, oziroma da so cilji najbolj potrebni, a tudi najpogostejše spregledani dejavniki uspešnosti poslovanja organizacije v prihodnosti (Jereb, 2002).

3 ŽENSKI ROKOMET V SLOVENIJI IN ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE

Rokometna zveza Slovenije je bila ustanovljena leta 1949 v okviru takratne Rokometne zveze Jugoslavije. Po osamosvojitvi Slovenije leta 1991 se je osamosvojila tudi RZS ter že naslednje leto postala enakopravni član Evropske in Mednarodne rokometne zveze. Državne reprezentance so začele nastopati na evropskih in svetovnih tekmovanjih, slovenski klubi pa so se v sezoni 1992/93 prvič pojavili v tekmovanju vseh evropskih pokalov. Ženska rokometna reprezentanca je osvojila svojo prvo medaljo (bron) na Sredozemskih igrah junija leta 1997 in še isto leto decembra prvič nastopila na svetovnem prvenstvu v Nemčiji in zasedla 15. mesto. Kasneje se je permanentno uvrščala na evropska (9. in 10. mesto) in svetovna prvenstva (8., 10. in 15. mesto). Zadnji nastop na velikem tekmovanju je bil nastop na evropskem prvenstvu leta 2006 na Švedskem (zadnje, 16. mesto, brez zmage). Od takrat se ni več uspela uvrstiti na večje tekmovanje. Mladinska ženska reprezentanca je bila leta 2008 šestnajsta (med 24 ekipami) na svetovnem prvenstvu, generacija rojena leta 1990 pa na zadnjem evropskem prvenstvu deseta.

V klubskem rokometu je za Slovenijo značilno delovanje na dveh polih. Na eni strani je značilna rezultatska uspešnost vezana na uspehe edinega profe-

sionalnega ženskega kolektiva v moštvenih panogah RK Krim Mercator. Krim Mercator je bil zmagovalec lige prvakinj v sezonah 2000/01 in 2002/2003, in je še trikrat igral v finalu. Velike uspehe je začel RK Robit Olimpija kot zmagovalec pokala EHF v tekmovalni sezoni 1996/97. RK Krim trenutno kotira kot osmi najboljši klub v Evropi.

Trenutno je v Sloveniji registriranih 26 ženskih rokometnih klubov, ki nastopajo v državnih ligah ter nižjih regijskih tekmovanjih. Organizirana so tudi državna prvenstva vseh mladih selekcij, ki nastopajo v državnih ligah ali na izločilnih turnirjih (HYPERLINK Rokometna zveza Slovenije, 2008). Na novi rang listi, ki jo izda Evropska rokometna zveza, je slovenski ženski rokomet padel na 25. mesto (European Handball Federation, 2009). Leta 2004 je bil na 10. mestu. To je, poleg empiričnih razlogov, še en dokaz več, da ženski rokomet potrebuje dolgoročen, sistemski pristop. V prvi ligi nastopa 12 klubov, od teh jih ima šest ime sponzorja v imenu; sklepamo lahko, da imajo zagotovljena sponzorska sredstva (Mercator, Krka, Celjske mesnine, Tenzor, Euro Casino, Gen-I). Večina klubov ima velike organizacijske in finančne težave. V kakovostno drugi ligi (1.B liga) je prijavljenih devet klubov, v nazivih sta dva sponzorja.

RZS kot krovna organizacija, nima javno razgrnjenega ne poslanstva, ne vizije in ne ciljev. Zdi se, kot da cilje postavljajo več ali manj stihijsko, največkrat je cilj vezan na rezultatsko uspešnost posamezne repre-

zentance na večjem tekmovanju. Cilji ženskega rokometna so zapsani samo v dokumentu strokovnega sveta in nekaterih strokovnih prispevkih (Bon, 2006; Bon, 2008), kasneje niso bili revidirani in ne objavljeni. Iz nekaterih odgovorov intervjuvancev je moč generalizirati, da na RZS v zadnjih letih ni bilo interesa, da bi delovali načrtno in dolgoročno.

4 SWOT ANALIZA SLOVENSKEGA ŽENSKEGA ROKOMETA

V tem poglavju preko analize posameznih podokolij slovenskega ženskega rokometna predstavljam priložnosti in nevarnosti ter prednosti in slabosti ženskega rokometna. Analizo okolja sem razdelila na širše in ožje okolje. Širše okolje sem analizirala s pomočjo tendenc v različnih podokoljih. Z analizo sedanjih in potencialnih gledalcev tekem ter analizo konkurenčnih in partnerskih organizacij pa sem analizirala ožje okolje. Na osnovi podatkov iz intervjujev sem generalizirala splošne ugotovitve o trenutnem stanju ženskega rokometna.

4.1 ZUNANJA ANALIZA (ANALIZA OKOLJA)

4.1.1 Podokolja v širšem okolju

Poučevanje gospodarskega podokolja je pomembno predvsem zaradi analize sedanjih in potencialnih sponzorjev in donatorjev ter kupne moči prebivalstva. Trenutne razmere v gospodarstvu se slabšajo glede na recesijo po svetu. Hkrati s

tem se povečuje tudi brezposelnost in se zmanjšujejo tudi sponzorska sredstva, ki so namenjena športu. RZS ima sponzorje razporejene v več skupin glede na sredstva, ki jih prispevajo (zlati, srebrni, bronasti set ter 8. igralec). Dodatne možnosti za pridobivanje sponzorjev ima RZS pri podjetjih, ki že sponzorirajo rokometne klube po Sloveniji. Žal večina ženskih klubov v Sloveniji nima močnih sponzorjev in se spopadajo s finančnimi težavami, hkrati pa so s tem onemogočeni boljši pogoji za delo (Bon, Čater, Pohleven, 2009).

Pri poučevanju tehnično-tehnološkega podokolja analiziram morebitne pričakovane novosti in možnosti. V rokometu se trenutno ne predvideva večjih sprememb pravil ali načina sojenja. V slovenskem rokometu se bomo morali čim prej prilagoditi načinu sojenja in prenesti znanje z različnih področij v rokomet. Vse več pa se po svetu, predvsem v Evropi, igra rokomet tudi na različnih zunanjih površinah v poletnem času, predvsem v mlajših kategorijah. To bi v bodoče, zaradi zmanjševanja stroškov dvoran, morali uvesti tudi pri nas. Imamo na razpolago veliko zunanjih igrišč in različnih zunanjih površin. Prav tako bi morali izdelati igrišča za rokomet na mivki, ki s svojo atraktivnostjo in zanimivostjo privlači vedno več mladih (Bon, Čater, Pohleven, 2009).

Pri političnem podokolju je pomembna ocena naklonjenosti športu in rokometu s strani države ter sredstev namenjenih rokometu iz različnih virov. V razmerah, ki vladajo na politično-pravnem področju trenut-

no ni pričakovati večji sprememb. Davčna zakonodaja in odnos do športa s strani države ter financiranje bo po predvidevanjih ostalo enako. Pripravlja se nov Zakon o športu, ki pa naj ne bi vnesel bistvenih sprememb. Vse športne organizacije pa si želijo predvsem spremembo pri davčni olajšavi za sponzorska sredstva. RZS pridobiva sredstva za svoje delovanje s strani Fundacije za šport, Ministrstva za šolstvo in šport in Olimpijskega komiteja Slovenije.

Pri kulturnem podokolju analiziram vrednote in potrebe ljudi ter njihov odnos do športa in rokometu. V Sloveniji se vedno več ljudi zaveda pomembnosti športa kot vrednote življenja in starši otroke usmerjajo v šport. Mnogi sicer menijo, da je rokomet pregrob za dekleta in jih rajši usmerjajo v druge športe. Poleg tega se večina klubov zaradi slabšega finančnega stanja odloča za vedno večje članarine, to pa pogosto zmanjšuje vpis otrok v klubsko vadbo (Bon, Čater, Pohleven, 2009).

Pri oceni naravnega podokolja se osredotočam na analizo nekaterih struktur prebivalstva in naravni prirastek v Sloveniji. V Sloveniji se število žensk glede na število moških zmanjšuje, čeprav se stopnja rodnosti povečuje. Trenutno je žensk, starih od 10 do 15 let, 47365, žensk, starih od 15 do 19 let, pa 54369 (HYPERLINK "<http://www.stat.si/>" Statistični urad Republike Slovenije, 2009).

4.1.2 Sedanji in potencialni gledalci tekem

Analiza sedanjih obiskovalcev tekem temelji na povprečnem

število obiska tekem v tekmovalnem letu 2008/09 ter na informacijah s strani medijev. Analiza potencialnih gledalcev pa temelji na lastni presoji. Poprečno število gledalcev na prvenstveni tekmi državne lige za ženske je od 150 do 200. V enem tekmovalnem obdobju ekipe odigrajo povprečno 25 tekem. Na članskih reprezentančnih tekmah ali reprezentančnih tekmah mlajših kategorij se število gledalcev giba med 500 in 1000, odvisno od pomembnosti tekem in nasprotnika. Zelo pomembna je bila tudi pobuda s strani RZS o organiziranosti kluba navijačev in prodaja navijaškega materiala RZS. V zadnjem obdobju je tudi manj televizijskih prenosov tekem ženskih ekip oziroma se predvajajo na manj gledanih TV postajah. Prav tako je zaznati vse manjše pojavljanje in pisanje o ženskih rokometnih ekipah v časopisih in v elektronskih medijih. Predvideno število potencialnih gledalcev se bo povečalo z večjo atraktivnostjo igre, večjo konkurenco in uspehi reprezentanc ter klubov v evropskih pokalih in vse večjim pojavljanjem v medijih (Bon, Čater, Pohleven, 2009).

4.1.3 Konkurenčne in partnerske organizacije

Pri analizi konkurenčnih organizacij omenjam le tiste, ki predstavljajo neposredno konkurenco. To so v Sloveniji predvsem ekipni športi košarka, nogomet, odbojka, tudi hokej v dvorani, ki prevzemajo potencialne kandidate za sponzoriranje rokometu in nekatera finančna sredstva. Konkurenčne organizacije so tudi ostale reprezentance in klubi v Evropi in po svetu. Pod

Tabela 1: Analiza okolja – priložnosti in nevarnosti

PRILOŽNOSTI	NEVARNOSTI
<p>Sistematično poudarjati pozitiven vpliv igre na bio-psiho socialni razvoj otrok in mladostnikov.</p> <p>Trženjske aktivnosti na posodobljenih osnovah.</p> <p>Atraktivnost (igranje rokometna na zunanjih igriščih in roket na mivki).</p> <p>Promocijske aktivnosti.</p> <p>Načrtno usmerjanje mladih v roket.</p> <p>Rokomet kot pristočasna aktivnost.</p> <p>Izboljšanje atraktivnosti igre.</p> <p>Sistematično vzpodbujanje medijske prisotnosti, poudarjanje vrednot rokometna kot timskega športa.</p> <p>Boljše sodelovanje s partnerskimi organizacijami.</p> <p>Organiziranost kluba navijačev na RZS.</p>	<p>Finančne težave ženskih klubov in manjše možnosti za pridobivanje sponzorjev.</p> <p>Manjši obseg javnih sredstev (država, občine).</p> <p>Recesija in vse manj sponzorskih možnosti.</p> <p>Usmeritev mladih v druge športe.</p> <p>Vedno manjša ženska populacija.</p> <p>Nezmožnost napredka v igri zaradi manjše konkurence.</p> <p>Usmerjenost otrok s strani staršev v druge športe zaradi domnevne grobosti.</p> <p>Večje članarine oziroma vavnine.</p> <p>Nesistematičen pristop RZS.</p>

partnerske organizacije pa prištevamo vse organizacije, s katerimi RZS sodeluje: vsi ženski in moški klubi, ki delujejo v Sloveniji, klubi in reprezentance po Evropi in svetu, Evropska in Svetovna roketna zveza, Združenje rokometnih sodnikov Slovenije in Združenje rokometnih trenerjev Slovenije, Ministrstvo za šolstvo in šport, Olimpijski komite Slovenije, osnovne šole v Sloveniji in mediji.

4.1.4 Povzetek zunanje analize

V zunanjem okolju je mogoče zaznati nekaj priložnosti, pa tudi nekaj nevarnosti, s katerimi se RZS in roket v Sloveniji sooča. V tabeli 1 so prikazane glavne priložnosti in nevarnosti zunanjega okolja.

4.2 NOTRANJA ANALIZA (ANALIZA ORGANIZACIJE)

4.2.1 Analiza uspešnosti Rokometne zveze Slovenije

Uspešnost delovanja RZS ocenjujem glede na številne kriterije: rezultati in dosežki vseh ženskih selekcij na evropskih in svetovnih prvenstvih, kakovosti programa, ki ga RZS ponuja, število slovenskih igralk, ki igrajo v tujini, število registriranih klubov v Sloveniji, število registriranih igralk v Sloveniji, število reprezentančnih akcij oziroma dni, ki so namenjene ženskim reprezentancam ter plačilna sposobnost RZS.

Rezultati in dosežki ženskih reprezentanc

Ugled slovenskega ženskega rokometna v Evropi se zmanjšuje predvsem zaradi vse slabših rezultatov v članski kategoriji v

zadnjih letih. Na rang listi, ki jo je Evropska roketna zveza izdala letos, je slovenski ženski roket padel z 10. mesta na 25. mesto. Kadetska in mladinska reprezentanca sta bili na velikih tekmovanjih od leta 2004 do leta 2009 dokaj uspešni. Kadetska reprezentanca se je na dveh evropskih prvenstvih uvrstila na 5. in 12. mesto, na treh odprtih evropskih prvenstvih dosegla 1., 5. in 7. mesto ter se uvrstila na svetovno prvenstvo in zasedla 5. mesto. Mladinska reprezentanca pa je osvojila 6., 10. in 12. mesto na treh evropskih prvenstvih, na zadnjem svetovnem prvenstvu je zasedla 15. mesto. Članska reprezentanca se je na veliko tekmovanje prvič uvrstila leta 1997 (svetovno prvenstvo v Nemčiji), nato še na nekaj evropskih in svetovnih. Najboljša uvrstitev je 8. mesto na SP na Hrvaškem leta 2003. Od leta 2006 se ni več uvrstila na veliko tekmovanje. Vmes je

doživela načrtovano in nenačrtovano pomladitev in veliko menjav selektorjev. Povprečna starost članske reprezentance je sedaj 21,7 let.

Kakovost programa Rokometne zveze Slovenije

RZS ponuja državno tekmovanje v ženski konkurenci, ki je razdeljeno v dve kakovostni kategoriji. V 1. državni ligi nastopa 12 klubov, v 1.B državni ligi pa nastopa 9 klubov. Prav tako organizira RZS državno tekmovanje v mlajših starostnih kategorijah, v katerih nastopa 26 klubov (mladinke, kadetinke, starejše in mlajše deklice A in B ter mini roket) ter pokalno tekmovanje za ženske. Rokometni klub Krim Mercator nastopa tudi v regionalni rokometni ligi. Igralk, ki igrajo v tujini in so v zadnjem obdobju igrale tudi že za državno reprezentanco, imamo le tri in še to sta dve, ki sta starejši od 30 let in sta že odpovedali sodelovanje v reprezentanci. Trenutno ena reprezentantka igra v norveški drugi ligi in ena kot posojena igralka v Srbiji.

Število klubov in registriranih igralk v Sloveniji

V Sloveniji je registriranih 26 ženskih klubov. Od tega 5 klubov nima članske ekipe, ampak igrajo le v mlajših starostnih kategorijah. V zadnjih letih so se na novo ustanovili štirje klubi (Tržič, Nazarje, Rače in Koper). Na nekaterih območjih pa klubi ne obstajajo več, zaradi sodelovanja s sosednjimi klubi (Šentjernej – Novo mesto, Ribnica – Kočevje, Škocjan – Novo mesto, Planina – Kranj). V 1. državni ligi je registriranih

230 igralk, v 1.B državni ligi pa 155 igralk. Realno stanje bi prikazala povprečna starost igralk v 1. ligi. Veliko igralk v klubih je še mladink ali so celo kadetinke in že nastopajo za članske ekipe (Rokometna zveza Slovenije, 2009).

Število reprezentančnih akcij je v veliki meri odraz posvečanja pozornosti RZS ženskemu roketu. Število reprezentančnih dni za člansko, kadetsko in mladinsko reprezentanco je letno od 25 do 35 dni, brez števila dni na velikih tekmovanjih. To je relativno malo v primerjavi z drugimi evropskimi državami, ki imajo izoblikovan sistem reprezentančnih akcij.

RZS s svojimi plačilnimi obveznostmi do različnih podjetij in svojih pogodbenih partnerjev zamuja in s tem vnaša v okolje slabo organizacijsko klimo. Velike težave imajo tudi ženski klubi s svojimi plačilnimi sposobnostmi. Večina klubov nima zadostnih finančnih sredstev za vse stroške tekmovanja. Nekateri klubi se zaradi tega odpovedo sodelovanju v evropskih klubskih pokalih. S tem se zmanjšujejo možnosti za napredek igralk (Bon, Čater, Pohleven, 2009).

4.2.2 Analiza dosedanje strategije

Usmeritev predsedstva RZS v naslednjih letih je izboljšati položaj ženskega rokometu. Postavljen je tekmovalni cilj: uvrstitev na olimpijske igre leta 2012 (Rokometna zveza Slovenije, 2009). To spominja na zadnjih šest let, ko so bili vedno postavljeni (visoki) tekmovalni cilji, strateški načrt pa ni bil izoblikovan. Napovedani

so veliki rezultatski cilji, vendar konkretnih ukrepov, razen zamenjave selektorja, tudi sedaj ni opaziti. Predsednik RZS v medijskih nastopih izpostavlja visoke rezultatske cilje, novi selektor javno govori, da rezultat ni v ospredju. Ob razvidnem drsenju uspešnosti bi bilo pričakovati, da bi odgovorni na RZS spremenili pristop do ciljev ali pa ga vsaj poenotili. Generalna usmeritev bi bila, da se naredi sistematičen pristop z upoštevanjem orodij in pristopov strateškega managementa na različnih ravneh in v vseh podokoljih (Bon, Čater, Pohleven, 2009).

4.2.3 Analiza virov in možnosti

Analizo virov in možnosti je razdeljena v pet podstruktur: storitveno, tehnološko, finančno, kadrovsko in organizacijsko. Finančne strukture ni bilo mogoče analizirati, ker nisem pridobila zadostnih informacij.

Kar zadeva storitveno podstrukturo bi jo lahko analizirala tudi z uspešnostjo delovanja RZS, kjer so že predstavljene različne storitve RZS: mini roket, državna tekmovanja, delovanje klubov in reprezentanc. RZS je prevzela organizacijo kvalifikacijskih turnirjev za evropska prvenstva za kadetinke in mladinke. Prav tako bi morali uvesti tekmovanje v roketu na mivki, ki postaja vedno bolj atraktivno in zanimivo ter se igra po vsem svetu (Brazilija, Hrvaška, Španija, Madžarska itd.) (Bon, Čater, Pohleven, 2009).

Preučevanje tehnološke prodstrukture zajema področje pogo-

Tabela 2: Analiza organizacije – prednosti in slabosti (Bon, Čater, Pohleven, 2009)

PREDNOSTI	SLABOSTI
<p>Uspehi kadetske in mladinske reprezentance. Nizka povprečna starost članske reprezentance, možnost napredka. Prevzem organizacije kvalifikacijskih turnirjev iz strani RZS. Novi ženski klubi. Evropsko konkurenčni klub Krim M. Trenutna ambicioznost nekaterih klubov. Povezovanje klubov, boljša selekcija. Veliko novih, sodobno opremljenih športnih dvoran.</p>	<p>Članska reprezentanca igra v predkvalifikacijah za uvrstitev na velika tekmovanja. Slabo finančno stanje in organiziranost večine klubov. Majhno število registriranih igralcev – članic. Preveliko število mladink in kadetinj v članskih ekipah. Nesistematični pristop pri reprezentančnih selekcijah. Neurejena plačilna razmerja klub – igralke. Slaba izobrazbena struktura trenerjev. Neuresničene dosedanje strategije. Preveč parcialnih interesov. Odsotnost kompetentnega managementa in trženjskega znanja.</p>

jev za delo in napredek ter število primernih športnih dvoran po Sloveniji. V Sloveniji se je zadnjem času zgradilo veliko športnih dvoran, primernih za roket. S tem so se zvečali tudi stroški klubov za najem, vendar je to povečanje za napredek rokometne igre vseeno zelo pozitivno. Veliko možnosti predstavljajo tudi zunanje površine, predvsem v poletnem času, ki pa so premalo izkoriščene.

S kadrovskega vidika lahko ženski roket razdelim na vodstveno, strokovno in igralsko kadrovske podstrukturo. Vodstveni kader ocenjujem glede na formalno izobrazbo. Na RZS so zamenjali generalnega sekretarja, ki je sedaj diplomiran ekonomist, in dodali funkcijo mesta sekretarja RZS. Strokovni sodelavci RZS, imenovani projektni vodje, so diplomanti Fakultete za šport. V načrtu RZS je izbrati primerne kandidata za mesto vodje strokovnega dela. Nekaj sodelavcev RZS je

volonterjev, ki so upokojeni delavci RZS.

Na koncu naj omenim še organizacijsko podstrukturo, ki zajema organiziranost rokometnih reprezentanc in klubov. RZS je leta 2004 izdala Pravilnik o organiziranosti reprezentanc. V pravilniku so zajete vse reprezentance od najmlajših, ki še nimajo uradnih tekmovanj, do članskih. Pravilnik opredeljuje tudi vse zadolžitve in potrebne kadre pri reprezentancah ter finančna nadomestila. Raven organiziranosti klubov je zelo raznolika, od profesionalnih pogonov do povsem amaterskih načinov organiziranosti. Na splošno velja, da je organiziranost klubov na nizki ravni, delujejo bolj stihijsko kot dolgočasno in sistematično (Bon, Čater, Pohleven, 2009).

4.2.4 Povzetek notranje analize

Glede na analizo notranjega okolja podajam glavne prednosti

in slabosti RZS in ženskega rokometu v Sloveniji v tabeli 2.

5 NEKATERI PREDLOGI ZA NADALJNI RAZVOJ ŽENSKEGA ROKOMETA

Pri navajanju predlogov želim izhajati predvsem iz analize, tako da poskušamo okrepiti prednosti in priložnosti ter se izognemo nevarnostim in slabostim, ki jih navajam. Ukrepi so potrebni na različnih ravneh. Osnovna raven je članska reprezentanca, katere osnovni cilj je, da se ponovno uvršča na velika tekmovanja in tam dosega odmevne rezultate, ki jih je potrebno vtakati v splošni razvoj ženskega rokometu.

Na ravni kadrovskega ukrepa je potrebno imenovati direktorja ženskih reprezentanc ter oblikovati njegove pristojnosti in zadolžitve. Oblikovati je potre-

bnou tudi ustrezen strokovno organizacijski tim članske reprezentance in namensko vzpodbujati sodelovanje reprezentančnih in klubskih strokovno organizacijskih timov.

Na ravni organizacijskih ukrepov je nujna vzpostavitev permanentnih dogodkov in aktivnosti za strokovno napredovanje igralnega tima in za izboljšanje mednarodnega sodelovanja na vseh ravneh. V ta namen je potrebno organizirati turnirje reprezentanc v Sloveniji in se udeleževati čim kakovostnejših turnirjev v tujini. Poleg tega bi bilo potrebno organizirati marketinške in promocijske aktivnosti ženske članske reprezentance ter iz kompetentnih reprezentantk načrtno vzgajati zvezdnice in jih ustrezno promovirati v javnosti. RZS bi morala načrtno vzpodbujati sodelovanje klubov in reprezentančnih timov.

Na ravni reprezentanc mlajših starostnih kategorij je potrebno dodelati sistem kadrovanja trenerjev in sistem izbora ter selekcijiranja reprezentantk. Potrebno bi bilo izboljšati sodelovanje med trenerji in postaviti jasne usmeritve glede razmerja rezultatske uspešnosti na eni strani ter vzgoje talentov in izjemnih posameznic, na drugi strani.

Veliko rezerve je na ravni delovanja klubov, ki so osnovne članice RZS. RZS bi morala svoje članice usposabljanje na področju vodenja klubov, marketinga in finančno-organizacijskega poslovanja. Glavni ukrep managementa RZS bi moral biti pridobitev sponzorja ženskih lig z namenom pocenitve stroškov

tekmovanj za klube. Prav tako bi morala RZS z ustreznimi tekmovalnimi sistemi postaviti ukrepe v podporo najkakovostnejšim klubom (ali klubom), ki nastopajo v evropskih pokalih.

Strokovne službe RZS bi morale najti ukrepe (predlogi sprememb, nove akcije, nove oblike igre), s katerimi bi roket postal še bolj zanimiva igra; posledično bolj zanimiva za otroke, gledalce, sponzorje in medije. Pričakuje se tudi vzpodbujanje izobraževanja in usposabljanja na vseh ravneh, tako trenerjev kot tudi ljudi, ki vodijo management in skrbijo za organiziranost.

V analizi, ki jo povzemam je veliko gradiva, ki je lahko osnova za nadaljnje analize, ukrepe in akcijski plan na področju ženskega rokometu. Na vodstvu organizacije pa je, da cilje uredniči.

6 SKLEP

Na osnovi analize se zdi, da so potrebne spremembe v razmišljanju, v organiziranosti in v delovanju. Analiza trenutnega stanja v ženskem rokometu v Sloveniji je podlaga za osnovne strateške ciljeve. Za bolj poglobljeno analizo bi bilo potrebno pridobiti veliko več informacij, tudi finančnih, s strani RZS in širšega okolja. Že tu nastopijo osnovne težave. Podatke s strani pristojnih na RZS je težko pridobiti. Le redki posamezniki, ki poznajo problematiko, so pripravljene sodelovati. Pri določanju ciljev in strategij je potreben dovolj močan posameznik iz vodstva, ki lahko doseže soglasje različnih strani

in poseduje kompetence vodenja in izpeljave. RZS je pred dvema letoma tudi javno objavila, da bo narejena strategija razvoja RZS in njenih podsistemov. Kot smo seznanjeni, do uresničitve ni prišlo. Delovna skupina, ki jo je vodil takratni generalni sekretar, se je dvakrat sestala, a RZS še vedno deluje brez vizije in brez strategije, ki bi bili javno dostopni. Odraz tega je tudi stanje v ženskem rokometu, ki kot podsistem tudi deluje brez strategije. V vmesnem času je nastopilo še splošno negativno gospodarsko okolje. Postavljanje ciljev in strategije za vsako ceno bi bilo lahko v času recesije precej nesmiselno. Je pa v tem obdobju potrebno še toliko bolj strokovno delovati in razmišljati o nadaljnjih ukrepih.

7 LITERATURA IN VIRI

1. Bon, M. (2006): Nekateri dileme in perspektive slovenske rokometne stroke, *Trener Rokomet št. 2.*, december, str. 47-51.
2. Bon, M. (2008): Kratka ocena stanja v slovenskem ženskem mladinskem reprezentančnem rokometu, *Trener Rokomet št. 1*, december, str. 29-33.
3. Bon, M., Čater, T., Pohleven, B. (2009): Swot analiza slovenskega ženskega rokometu kot osnova za njegov izboljšani strateški management, *Šport*.
4. Bon, M., Čuk, B. (2006): Pregled stanja v slovenskem ženskem rokometu in vizija razvoja od leta 2004 do leta 2008, *Trener Rokomet št. 1.*, junij, str. 6-18.
5. European Handball Federation (2009): National Team Rankings. Najdeno 28.9.2009 na spletnem naslovu HYPERLINK "<http://www.eurohandball.com/>" <http://www.eurohandball.com/>.
6. Fred, D. R. (1995): Strategic management. New Jersey: Prentice Hall.
7. Jereb, J. (2002): Sponzoriranje športa kot strateška odločitev podjetja. Diplomsko delo. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

8. Pučko, D. (2006): Strateško upravljanje. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
9. Pučko, D., Čater, T., Rejc Buhovac, A. (2006): Strateški management 2. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.
10. Rokometna zveza Slovenije (2008): Zapisnik 8. seje predsedstva RZS. Najdeno 28. 12. 2008 na spletnem naslovu HYPERLINK "<http://www.rokometna-zveza.si/>"<http://www.rokometna-zveza.si/>.
11. Rokometna zveza Slovenije (2009): Statut RZS. Najdeno 8. 1. 2009 na spletnem naslovu HYPERLINK "<http://www.rokometna-zveza.si/>"<http://www.rokometna-zveza.si/>.
11. Statistični urad Republike Slovenije (2009): Demografsko socialno področje. Najdeno 9. 1. 2009 na spletnem naslovu HYPERLINK "<http://www.stat.si/>"<http://www.stat.si/>.
12. Taljat, M. (2002): Oblikovanje strategije razvoja Nogometnega kluba Tolmin. Diplomsko delo. Ljubljana: Ekonomska fakulteta.

Barbara Grižančič, Primož Pori, Marko Šibila

PRIMERJAVA PRIMERNOSTI OSEBNEGA IN CONSKEGA NAČINA BRANJENJA PRI MALEM ROKOMETU

Izvleček: V članku so predstavljeni rezultati pedagoškega eksperimenta, ki smo ga izvedli na rokometnih starih med 9 in 12 let. Namen naše raziskave je bil ugotoviti, ali je za igranje malega rokometna primernejši osebni ali conski način branjenja. V vzorec merjencev smo zajeli 72 rokometnešev v starosti od 9 do 12 let. Glede na strokovne usmeritve in priporočila zapisana v literaturi smo predvidevali, da je za igranje malega rokometna primernejši osebni način branjenja. Otroci so odigrali 5 tekem malega rokometna z osebno in 5 tekem s consko obrambo. Vse tekme smo posneli z video kamero. Določili smo enajst igralnih parametrov, za katere smo menili, da dobro povzemajo značilnosti igre. Za obdelavo dobljenih podatkov smo uporabili statistični programski paket SPSS. Izračunali smo osnovne statistične značilnosti opazovanih spremenljivk ter s pomočjo Wilcoxonovega testa predznačenih rangov razlike v pojavljanju posamezne spremenljivke pri obeh načinih branjenja. Rezultati kažejo, da glede na uporabljeno metodologijo težko nedvoumno potrdimo prednosti igre z osebno obrambo v primerjavi z igro s consko obrambo pri malem rokometu. Nekateri dobljeni podatki pa vendarle kažejo, da je mali rokomet z osebno obrambo bolj dinamičen in ponuja otrokom več ustvarjalnih možnosti.

Ključne besede: mali rokomet, osebna in conska obramba, pedagoški eksperiment

1 UVOD

Vedno pogosteje se v metodiki učenja in vadbe posameznih športnih iger pojavljajo modeli, ki v osnovi zadržijo značilnosti osnovne panoge, vendar so prirejani tako, da mlademu igralcu omogočajo več zadovoljstva pri osvajanju znanj in pri igranju. Tako so strokovnjaki tudi pri rokometu s pomočjo prirejenih pravil oblikovali igro, ki so jo poimenovali Mali rokomet. Prvič je bila potreba po prilaganju pravil rokometne igre najmlajšim igralcem pri nas omenjena leta 1971 (Pavčič, Vidic, 1971). Leta 1981 pa je bil pri nas prvič obdelan problem vpeljave Malega rokometna v rokometno in šolsko prakso (Peterlin, 1981). Mali rokomet se je v Evropi in tudi po svetu zelo razširil po letu 1993, ko sta se Evropska in Svetovna rokometna zveza dogovorili o skup-

nem projektu, ki naj bi pomagal razvijati Mali rokomet (EHF, 1994). Iz omenjenih virov izhaja, da je za igranje Malega rokometna še posebej primeren osebni način branjenja - tako pri delu v okviru rednih ur šolske športne vzgoje, kot tudi pri delu v okviru šolskih športnih društev. Conski način branjenja pa je označen kot manj primeren, ker zahteva od otrok preveč taktičnega znanja in s tem zavira dinamiko igre. Da bi preverili pravilnost takšnega koncepta smo skušali s pomočjo pedagoškega eksperimenta dognati razlike, ki se pojavljajo v igri Malega rokometna, kadar igrajo igralci z osebno in kadar igrajo s consko obrambo.

2 METODE

Vzorec merjencev

V vzorec merjencev smo zajeli 72 deklic in dečkov starih med 9

in 12 let iz različnih obalnih šol, ki trenirajo pod okriljem rokometnih klubov Burja Škofije in Cimos Koper ter Ženskega univerzitetnega rokometnega društva Koper (ŽURD). Razdeljeni so bili v deset ekip. Vsaka je odigrala po eno tekmo malega rokometna z osebno in eno tekmo s consko obrambo. Tako lahko govorimo o odvisnih vzorcih.

Vzorec spremenljivk

V vzorec spremenljivk smo zajeli 11 parametrov, za katere smo ocenili, da lahko z njihovo pomočjo dobro ocenimo prednosti in slabosti igre malega rokometna z osebno ali s consko obrambo. Pri spremenljivkah: »podaje«, »zadetki«, »tehnične napake«, »napadi«, »protinapadi«, »7-metrovke«, »prosti meti«, »strelji«, »skoki«, »sprinti« smo beležili število oz. frekvenco pojavljanj. Pri spremen-

ljivki »dolžina napada« smo merili čas trajanja posameznega napada in kot podatek za posamezno tekmo in ekipo upoštevali povprečje trajanja vseh napadov na tekmi.

Vzorec tekem ter način zbiranja podatkov

S pomočjo Mini DV kamere smo na urah izbirnih vsebin v izbranih osnovnih šolah ter v rokometnih krožkih posameznih rokometnih klubov posneli 5 tekem malega rokometu, kjer so igralci igrali z individualnim branjenjem, ter 5 tekem malega rokometu, kjer so igralci uporabljali consko obrambo. Pri tem smo upoštevali osnove pravil in sojenja rokometne igre ter navodila glede organizacije tekem (Repenšek, Bon, 2007). Tekme so trajale 2 X 5 minut. Vodje moštev so igralke in igralce menjavali samo ob polčasu in enako za tekme z osebno kot tudi consko obrambo. Video posnetke smo kasneje analizirali in v posebej prirejene tabele vpisovali opažene podatke.

Metode obdelave podatkov

Za obdelavo podatkov smo uporabili programski paket SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunali smo osnovne statistične značilnosti opazovanih spremenljivk. Normalnost porazdelitve smo testirali s pomočjo Shapiro-Wilk testa. S pomočjo ne-parametričnega testa Wilcox pa smo ugotavljali statistično značilne razlike v pojavljanju posamezne spremenljivke pri obeh (osebni in conski) načinih branjenja. Ta metoda preverjanja statistično značilnosti razlik se uporablja pri povezanih vzorcih,

ko ni mogoče potrditi normalnosti porazdelitve.

3 REZULTATI

Rezultate naše raziskave prikazujemo v dveh tabelah. Za jasnejšo predstavbo smo izdelali tudi graf, v katerem stolpično ponazarjamo razmerje med pojavljanjem posameznih spremenljivk na tekmah z obema načinoma branjenja.

V tabeli 1 so prikazane osnovne statistične značilnosti uporabljenih spremenljivk in značilnost Shapiro-Wilk testa za preverjanje normalnosti porazdelitve. Na

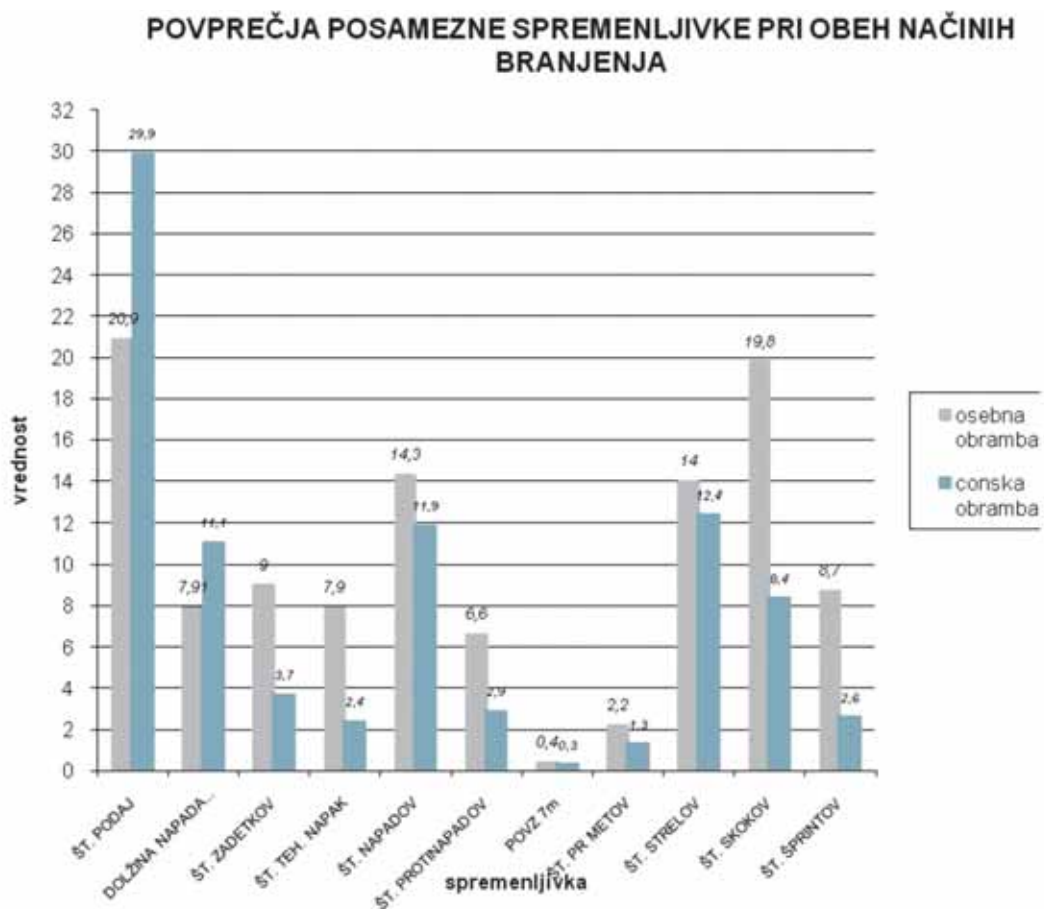
osnovi teh koeficientov lahko ocenimo, da podatki pri večini spremenljivk niso normalno porazdeljeni. Zato smo za preverjanje razlik pri pojavljanju spremenljivk na tekmah z obema načinoma branjenja uporabili ne-parametrični test Wilcox.

Grafična primerjava povprečij pojavljanja posameznih spremenljivk pregledno pokaže, da je v večini spremenljivk dosežena višja vrednost na tekmah z osebnim načinom branjenja. Izjema sta predvsem spremenljivki »število podaj« in »dolžina napada«, kjer so bile višje vrednosti dosežene na tek-

Tabela 1: Osnovne statistične značilnosti uporabljenih spremenljivk ter koeficient Shapiro - Wilk testa za preverjanje normalnosti porazdelitve.

Spremenljivka	\bar{x}	s	min	max	Shapiro-Wilk
Podaje_O	20,90	8,36	5,00	32,00	,677
Podaje_C	29,90	9,34	16,00	43,00	,305
Čas napada_O	7,91	3,09	5,00	13,00	,037
Čas napada_C	11,08	2,59	7,50	15,90	,401
Zadetki_O	9,00	4,50	2,00	15,00	,458
Zadetki_C	3,70	1,34	2,00	6,00	,466
Tehnične napake_O	7,90	3,38	4,00	16,00	,028
Tehnične napake_C	2,40	,97	1,00	4,00	,245
Število napadov_O	14,30	3,95	8,00	20,00	,582
Število napadov_C	11,90	2,47	8,00	15,00	,193
Protinapadi_O	6,60	3,40	4,00	16,00	,158
Protinapadi_C	2,90	1,60	,00	5,00	,295
7-metrovke_O	,40	,52	,00	1,00	,000
7-metrovke_C	,30	,48	,00	1,00	,000
Prosti meti_O	2,20	1,55	,00	4,00	,156
Prosti meti_C	1,30	3,13	,00	10,00	,000
Streli_O	14,00	5,31	6,00	17,00	,389
Streli_C	12,40	3,84	6,00	17,00	,225
Skoki_O	19,80	6,09	14,00	35,00	,016
Skoki_C	8,40	4,70	2,00	16,00	,581
Sprinti_O	8,70	2,21	6,00	13,00	,648
Sprinti_C	2,60	1,58	1,00	6,00	,141

Legenda: O – osebna obramba; C – conska obramba.



Slika 1: Grafični prikaz primerjave povprečij pojavljanja posameznih spremenljivk pri obeh načinih branjenja.

mah s conskim načinom branjenja. Pri spremenljivkah »7-metrovke« in »prosti meti« je bilo zabeleženih zelo malo pojavljanj.

Iz podatkov v tabeli 2 lahko razberemo, da obstajajo statistično značilne razlike pri primerjanjih naslednjih spremenljivk (testirali smo dvosmerno, pri čemer se 5 % napaka razdeli na dve enakovredni strani, torej 2,5 %):

- »število zadetkov« (ZADETKI_O - ZADETKI_C),
- »število tehničnih napak« (TEHNAP_O - TEHNAP_C),
- »število skokov« (SKOK_O - SKOK_C),
- »število sprintov« (SPRINT_O - SPRINT_C).

Tabela 2: Wilcoxonov test predznačenih rangov.

Spremenljivke	Z	Sig. (2-stransko)
podaje_O : podaje_C	-1,993	,046
dolž. napada_O : dolž. napada_C	-1,683	,092
zadetki_O : zadetki_C	-2,493	,015*
teh. napake_O : teh. napake_C	-2,816	,005*
napadi_O : napadi_C	-1,605	,108
protinapadi_O : protinapadi_C	-1,999	,046
7-metrovke_O : 7-metrovke_C	-,577	,564
prosti meti_O : prosti meti_C	-1,195	,232
strelj_O : strelj_C	-,771	,440
skoki_O : skoki_C	-2,807	,005*
sprinti_O : sprinti_C	-2,673	,008*

Legenda: O – osebni način branjenja;
C – conski način branjenja; * - statistično značilne razlike

Pri vseh omenjenih sprememljivkah so statistično značilno višje vrednosti dosegli igralci pri igri z osebno obrambo.

4 RAZPRAVA

Glede na strokovno usmeritev naj bi igralci pri Malem rokometu uporabljali osebni način branjenja (Šibila, Bon, Kuželj, 1999). Tak način branjenja je značilen tudi za različne elementarne igre, ki so sestavni del vadbenega programa pri otrocih v starosti od 9 do 12 let (Pavčič, Šibila, 1991; Šibila, Kuzma, Pori, 2003). Conski način branjenja naj bi se, glede na strokovno usmeritev (Šibila, 2004), začel uporabljati šele po zaključku omenjenega starostnega obdobja. Predvsem naj bi igralci pri igranju malega rokometu z osebno obrambo dosegali večjo dinamiko igre, kar se zrcali v večjem številu tekov in skokov, krajšem času napada in večjem številu doseženih zadetkov. Rezultati našega eksperimenta v veliki meri potrjujejo omenjena dognanja. Pri igri z osebnim načinom branjenja je igra potekala hitro, kar se kaže v velikem številu sprintov (povprečno 8,7 na tekmo) in skokov (povprečno 19,8 na tekmo), ki ga je posamezno moštvo izvedlo na posamezni tekmi. Dolžina napada je bila nekoliko krajša kot pri conskem načinu branjenja (povprečen napad je trajal 7,91 sekunde), posledično je bilo tudi število napadov večje (povprečno 14,3 na tekmo). Število zadetkov je bilo visoko (povprečno 9). Igra s consko obrambo je bila z vidika opisanih sprememljivk bolj osiromašena oziroma manj dinamična. Pri sprememljivkah »zadetki« (pov-

prečno 3,7), »skoki« (povprečno 8,4) in »sprinti« (povprečno 2,6) je bilo število pojavljanj statistično značilno nižje v primerjavi z igro z osebno obrambo. Dolžina napada je bila, ravno zaradi manjšega števila hitrih akcij, daljša (povprečno 11,1 sekunde), število napadov pa manjše (povprečno 11,9). Igralci so sicer na tekmah s conskim načinom branjenja naredili statistično značilno manj tehničnih napak (2,4 v primerjavi s 7,9 pri osebni obrambi), opravili pa so tudi več podaj (povprečno 29,9 na tekmo). To je moč pripisati višji hitrosti akcij ter bolj izraženemu telesnemu kontaktu med igralci pri osebni obrambi. Na večji telesni kontakt napadalcev in branilcev pri osebni obrambi kaže vrednost sprememljivke »število prostih metov« (povprečno 2,2). Zelo pomembno je dejstvo, da je bilo na tekmah z osebnim načinom branjenja doseženo statistično značilno večje število zadetkov. Otroci starosti od 9 do 12 let so še nekoliko nenatančni oziroma nespretni pri manipuliranju z žogo in izvajanju akcij, zato je bilo pričakovati veliko število tehničnih napak, denimo napačnih podaj, napačnih vodenj, izgubljenih žog itd. Izkazalo se je, da je ta vrednost višja pri igri z osebno obrambo (povprečno 7,9) kot pri igri s consko obrambo (povprečno 2,4). Število povzročenih 7-metrovk je doseglo zanemarljivo vrednost tako pri igri z osebno obrambo (povprečno 0,4) kot pri igri s consko obrambo (povprečno 0,3).

Kljub manjšemu številu podaj in večjemu številu tehničnih napak in prostih metov lahko ocenimo

igro z osebno obrambo kot bolj dinamično, z več teka, z več spremembami smeri gibanja in kot bolj privlačno za gledalca, medtem ko je igra s consko obrambo s tega vidika osiromašena. S tem lahko do neke mere potrdimo strokovno usmeritev glede izbora osebnega načina branjenja.

5 ZAKLJUČEK

V preveliki želji za hitrim doseganjem tekmovalnih dosežkov trenerji in vaditelji prezgodaj posegajo po zahtevnih in rutinskih treningih po zgledu dela s članskimi moštvi. Takšen pristop k delu z najmlajšimi rokometarji zagotovo ni primeren. Načrtovanje dela z igralci mlajših starostnih kategorij se namreč razlikuje od dela z že formiranimi tekmovalci po dolgoročnosti (večletno) in po odsotnosti t. i. letne ali sezonske periodizacije (Šibila, 2004). Stopnja razvitosti motoričnih sposobnosti in tehnično – taktično znanje rokometarjev mlajših starostnih kategorij namreč še ni na tako visoki ravni, da bi bili dorasli zapletenim elementom rokometne igre (predvsem pri igri v napadu proti conski ali kombinirani obrambni postavitvi, kjer morajo igralci obvladati mnogo več skupinskega in moštvenega sodelovanja). Igra v tem starostnem obdobju pa mora predstavljati temelje za razvoj in nadgradnjo sposobnosti in rokometnega znanja v bodoče, saj se zamujenega v otroštvu kasneje ne da nadoknaditi. Prav zato je potrebno vse znanje osvajati postopno, prilagojeno motoričnim sposobnostim in sposob-

nosti dojemanja otrok določene starostne kategorije.

Z rezultati naše raziskave težko nedvoumno potrdimo strokovno usmerjenost glede izbire načina branjenja pri malem rokometu. Razloge lahko iščemo na več področjih. Prvi možen razlog je metodološke narave – ne povsem ustrezna izbira opazovanih parametrov. Tako se nam zdi smiselno, da bi v prihodnjih podobnih raziskavah dodali spremenljivki »frekvenca srčnega utripa«, »skupna dolžina pretečenih ali prehojenih razdalj na tekmi - posameznega igralca in celotne ekipe« ter »število sprememb smeri gibanja«. Če besedo dinamika razumemo kot pestrost, zanimivost, nepredvidljivost in razgibanost rokometne igre, pa bi poleg omenjenih spremenljivk lahko dodali še: »število osebnih kontaktov (kjer ni bil dosojen prosti met)«, »število borb za žogo«, »število padcev« ipd. Spremenljivko »število povzročenih 7-metrovk«, ki je dosegla zelo nizke vrednosti, pa bi lahko izpustili.

Druga možna razlaga izvira iz dejstva, da je večina merjencev pri svoji redni vadbi največkrat

igrala mali rokomet s conskim načinom branjenja (v nasprotju s strokovno usmeritvijo). Tako na tekmah z osebno obrambo niso mogli popolnoma izkoristiti vseh prednosti, ki jih ponuja igra s tovrstnim branjenem. Verjetno bi z boljšim poznavanjem igre z osebno obrambo naraščale tudi razlike v opazovanih spremenljivkah.

Kljub temu smo z našim eksperimentom delno potrdili teze strokovne usmerjenosti, da je igra malega rokometu z osebno obrambo bolj dinamična v primerjavi z igro s consko obrambo. Kot izhodišče za nadaljnje raziskovalno delo na tem področju pa se nam zdi smiselno oblikovati in opraviti eksperimentalni program, kjer bi bili merjenci podvrženi enakemu vadbenemu programu. Tako bi z meritvami začetnega, vmesnega in končnega stanja lahko natančneje presojali vpliv različnega načina branjenja na doseganje zadanih ciljev pri igranju malega rokometu. Ob tem bi bilo potrebno oblikovati še kontrolno skupino z alternativnim programom dela. S tem bi delno omejili vpliv različnega predznanja merjencev in prido-

bili natančnejše podatke, s katerimi bi lahko nedvoumno potrdili oziroma zavrgli tezo strokovne usmerjenosti.

6 LITERATURA

1. Minihandball, a pamphlet of the European Handball Federation and International Handball Federation (1994). Vienna: European Handball Federation.
2. Pavčič, C., Vidic M. (1971). Osnovna šola rokometu. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
3. Pavčič, C., Šibila M. (1991). Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Peterlin, J. (1981). Mini rokomet v osnovne šole. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Repenšek, D., Bon, M. (2007). Rokomet - osnove pravil, sojenje in organizacija tekem: priročnik za športne pedagoge, trenerje in rokometne sodnike začetnike. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Šibila, M., Bon, M., Kuželj, D. (1999). Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
7. Šibila, M., S. Kuzma, P. Pori (2003). Vsebina in metodika poučevanja rokometu v prvih razredih osnovne šole. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
8. Šibila, M. (2004). Rokomet. Izbrana poglavja. Dopolnjenja izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Gregor Pečovnik

IGRA – ORODJE VZGOJE IN RAZVOJA MLADIH ŠPORTNIKOV

»Igra je svobodna spontana dejavnost, ki poteka brez katerekoli zunanje nujnosti. Poteka po notranji nujnosti in ta ima svojo logiko, ki je drugačna od logike zunanje realnosti, kakor jo dojemamo odrasli.«

Ko govorimo o vadbi mladih športnikov večkrat omenjamo pomen igre kot orodje vzgoje in razvoja vadečih. Mlajši kot so vadeči športniki, večji pomen mora imeti igra med samo vadbo. V enem od prejšnjih izvodov revije Trener roket smo v članku »Uvajanje začetnikov v roketno igro« omenili različne dejavnike, ki pogojujejo uspešnost v roketu, v tem prispevku pa se bomo osredotočili na specifično fazo razvoja športnikov imenovano predtreniranje (faza uvajanja v določeno športno panogo), ki temelji na učenju in vadbi z igralno metodo.

PREDTRENIRANJE – FAZA UVAJANJA V DOLOČENO ŠPORTNO PANOGO

V prvi fazi razvoja mladih športnikov je potrebno zagotoviti kar najbolj široko podlago za optimalen napredek v nadaljevanju športne poti. To je faza uvajanja v šport, nekateri jo imenujejo »predtreniranje«. Vadbeni program temelji na raznovrstni vsebini, ki mora zagotoviti razvoj vseh funkcij in na pridobivanju številnih gibalnih izkušenj. Vadbeni proces metodično temelji na igri, ki je osrednja metoda dela in zavzema do 70 %

vsega vadbenega časa. Za to fazo je značilno, da lahko združeno vadijo tako dečki kot deklice in da je temeljna raven znanja skupna večim športnim panogam. Faza se največkrat prične z vstopom v šolo, pri nekaterih športih pa že mnogo prej. Da bomo lažje spoznali delo v tej fazi športnega razvoja, moramo poznati karakteristike otroške igre.

OTROŠKA IGRA

Otroška igra je dejavnost, ki se izvaja zaradi nje same, spremeni odnos do realnosti in je notranje motivirana, svobodna in odprta ter za otroka prijetna. Ne glede na to, za katero vrsto otroške igre gre, ta praviloma vzpostavi

prostor, ki je definiran z razmerjem med otrokovim aktualnim in potencialnim razvojem.

Otrok se od svojega rojstva sam od sebe loteva dejavnosti, ki postajajo postopoma čedalje bolj sistematična in ustvarjalna, torej vse bolj podobna delu. To je otroška igra. Psihologi skušajo pojasniti njen smisel na različne načine. Nekateri mislijo, da se otrok igra zaradi presežka moči in telesne energije v sebi. Drugi domnevajo, da otrok nezavedno ponavlja v igri ves svoj razvoj človeštva. Obstaja mnenje, da otrok v igri sprošča tudi čustveno napetost. Ni dvoma, da je igra zelo koristna za otroka, ne glede na teoretično mnenje o njenem smotru.



VPLIV IGRE NA OTROKA

Igra vpliva na otrokovo telesno rast, na razvoj njegove inteligence, na pridobivanje izkušenj in znanja, na otrokovo čustveno življenje in na njegov razvoj v družbeno bitje. Kadar se otrok igra, razvija tudi svoje motorične sposobnosti in spretnosti ter preizkuša fizične zmožnosti svojega telesa. V igri spoznava tudi fizično okolje ter pravila in zakonitosti, ki vladajo v njem. Na podlagi pridobljenih izkušenj ustvarja pojme, uči se mišljenja in poskuša reševati probleme, s katerimi se srečuje. Igra otroku omogoča, da spoznava vrstnike, se uči soočanja z drugimi ljudmi, pridobi si strpnost, tovarištvo, obzirnost ter občutek za sodelovanje v kolektivu. Igra vpliva na otroka tudi tako, da se nauči kaj pomeni poštenost med ljudmi, kako se kaže resnica in pogum ter kaj prinaša zmaga oziroma poraz. Otrok se preko igre vživlja v razne vloge, ki jih opaža pri odraslih osebah ter v različna čustvena stanja, bodisi pozitivna ali negativna. Z otrokovo rastjo

pa se spreminja tudi vsebina in pomen iger. Pomembno je, da pri izbiri iger, ki jih ponudimo otrokom, dobro preučimo njihov vpliv na telesni, čustveni in socialni razvoj.

ORGANIZACIJA TER VODENJE IGRE

Vrednosti igre za otrokov telesni in duševni razvoj pa ne določa le vsebina igre, ampak tudi način izvedbe, ki je v veliki meri odvisen od organizacije in vodenja igre. Vaditelji in trenerji smo dolžni pokazati za igro primerno zanimanje. Že pri napovedi igre, ki jo bomo izvajali v nadaljevanju, moramo pri vključenih vadečih vzbuditi zanimanje in željo po udejstvovanju. Samo na takšen način bomo izkoristili vse prednosti, ki nam jih takšna oblika dela z mladimi športniki prinaša. Poleg motivacije, ki jo mora igra za udejstvovanje vsebovati, je pomembno, da si znotraj posamezne igre postavimo določene cilje. Primer: če za vabo v uvodu izberemo igro lovljenja, se poskušamo že v uvodnem delu tematsko naveza-

ti na elemente, ki jih bomo izvajali v glavnem delu vadbe. Če je rdeča nit ure učenje osnov rokometne igre, bomo v uvodu igro lovljenja zastavili tako, da se bodo vadeči lovili po črtah rokometnega igrišča. Lovljenje omejimo samo na gibanje po teh črtah, ki jih prej po potrebi narišemo na tla igrišča. Poleg tega, da smo z uvodno igro vadeče ogreli in pripravili na glavni del vadbe, smo jim tudi že podali nekaj informacij, ki jih bodo potrebovali v glavnem delu ure. Nevede so z aktivno udeležbo pri igri lovljenja že spoznavali dimenzije rokometnega igrišča. Lovljenje umestimo v zgodbo, ki bo otroke pritegnila. Primer: lovec je pes, ki lovi poštarja, ki želi dostaviti pošto, ki jo lahko predstavlja kakšen predmet, ki ga mora ubežnik prenesti v vratarjev prostor... Veliko otrok se v igro tako vživi, da jih zanima ozadje igre, zato jim moramo ob morebitnih vprašanjih razložiti zakaj pes lovi poštarja in jim pri tem dati vedeti, da pes poštarja ne bo poškodoval ampak ga samo opozarja, da brez lastnikovega dovoljenja ne sme blizu hiše.

V otroštvu se igra, delo in učenje prepletajo. Za naloge, ki jih otrok rešuje v igri, je bolj motiviran in jih ne občuti kot vsiljene, zato v njem ne izzovejo frustracije. Otroci se obnašajo predvsem drugače do nalog, ki so povezane z igro ali se z igro uresničujejo, kot če jim jih postavljamo na klasičen »šolski« način, kjer gre za suhoparno ponavljanje določenih elementov. Seveda so tudi takšne vaje del rokometnega treninga otrok, vendar v tej fazi ne smejo presegati več 30 % celotnega





Otrok, ki se veliko in zavzeto igra, bo odrasel v osebo, ki ji bo delo pomenilo izziv in ga bo odgovorno in z zadovoljstvom opravljala. Nasprotno pa bo otrok, ki nima možnosti in pogojev ali pa motiva za sproščeno igro, kot odrasel težje sprejemal obveznosti in delo. Otroku, ki se ne igra in ne kaže zanimanja za igro, se je treba posvetiti in poiskati vzroke za tako vedenje.

vadbenega programa. Otrokove želje najdejo v igri najbolj svoboden izhod, hkrati pa jih otrok v igri tudi zavestno omejuje, ker se prostovoljno podreja raznim pravilom igre, kot tudi njenim nalogam.

Ker je igra tesno povezana s potrebami otrok, lahko otrok z igro zadovoljuje tudi svoje socialne potrebe. Otroci se na vadbi družijo med seboj, med njimi se pletejo prijateljske vezi in vzpostavi se določena hierarhija. Če vaditelj dobro opazuje, bo lahko zelo hitro prepoznal kdo je vodja skupine in kakšna so ostala razmerja med člani vadeče skupine. Pomembno je, da tudi tistim manj opaznim in

neizstopajočim otrokom posvečamo ravno tako dovolj pozornosti kot ostalim. Izogibati se moramo nalogam, ki bi močno izražale premoč med člani skupine v določenih sposobnostih in lastnostih. V kolikor med samo igro skupina določene člane izloči, moramo s prepričevanjem in z dodatnimi pravili zagotoviti, da bo obremenitev vseh otrok med igro na primernem nivoju. Vadeči naj se torej igrajo z različnimi soigralci, pa tudi z različnimi rekviziti.

Vaditelji morajo slediti otrokovi igri in prepoznati vsebine igre. Le na ta način bodo odrasli začutili otrokovo počutje in notranje doživljanje, prepoznali stiske, zadrege in neustrezne vedenjske vzorce ter jih spretno tudi reševali in vadeče usmerjali v skladu s pedagoško etiko.

UČENJE ROKOMETNE TEHNIKE IN TAKTIKE PRI ZAČETNIKI

Tehnično taktična vadba v tem obdobju mora biti obvezno prepletena z igro. Iz vidika tehnike in taktike je v prvih letih vadbena najpomembnejša naloga mlade učiti žogo pravilno loviti, držati in metati. Čim bolj se bodo tega naučili, tem manj težav s tehniko bodo imeli kasneje. Otroci se morajo z žogo čim več »družiti«, da bodo dobili občutek za sproščeno držanje in podajanje žoge. S kvalitetno tehniko se bodo prav gotovo lažje učili igrati roket.

V obdobju, ko največkrat začnemo z usmerjeno roketno

vadbo, prevladuje kot osrednja metoda učenja in vadbe igralna metoda. Le tej mora biti posvečeno okoli 70 % celotnega vadbenega časa. Sredstva igralne metode so lahko različne elementarne igre kot so lovljenja, štafetne igre, igre s prirejenimi pravili, pa tudi igra mini roketeta 3 + 1.

Vaditelji naj med učenjem tehnično taktičnih elementov in same igre ne poskušajo česa narediti namesto otrok, ker se jim ne da čakati, da bi otroci sam prišli do rešitve. Otrokom naj dopustijo, da razvijajo lastno strategijo. V igri naj pridejo do rešitve tudi z lastno aktivnostjo in raziskovanjem, kar je temelj razvoja inteligentnosti. Če namreč otroku ponudimo končno rešitev, ki je ne razume in ne pozna razloga zanjo, ker je pač le ponovil rešitev, ki mu jo je ponudil vaditelj oziroma trener, nove strategije ne bo mogel uporabiti v drugačnih situacijah. Ko opazimo, da vadeči nekaj zna, pri njem to znanje v prihodnje vedno pričakujemo. Otroka pohvalimo za znanje ali spretnosti, ki jo je pokazal.

Pod vadbo taktike nimamo v mislih nikakršnega posebnega učenja raznih sistemov. Gre le za to, da ko bodo otroci začeli z različnimi prirejenimi oblikami roketne igre, jih je potrebno navajati na širino, razporeditev po vseh delih igrišča in globino, dovolj stran od branilcev, saj bodo tako lažje igrali in v igri bolj uživali. Začetniki imajo velikokrat probleme, ker vsi silijo k žogi, zato jim določimo igralna mesta in jim večkrat pokažemo, kje naj se v protinapadu in napadu gibljejo, ter jim to na igrišču po potrebi tudi

označimo (cone gibanja jim lahko s kredo narišemo kar na igrišču). Na širino in globino jih opozarjamo tudi med igro ali pa jo za trenutek prekinemo in igralce ponovno razporedimo.

Za učinkovito učenje posameznih elementov so zelo pomembne dobro izbrane predvaje, ponavljanje določenih gibov, ki pa ne smejo trajati predolgo, saj vadečim pri tej starosti hitro pade raven koncentracije. Takšne vaje so primerne zlasti za motorično najbolj zahtevne dele nekega elementa. Seveda je pomembno, da igralci že pri predvajah gibov ne ponavljajo napačno.

Šibila že dolgo časa opozarja, da kljub temu, da imamo v Sloveniji dolgo tradicijo in veliko izkušenj pri oblikovanju predvsem praktičnih metod učenja in vadbe rokometu pri vseh starostnih kategorijah igralk in igralcev, v praksi trenerji in vaditelji še vedno velikokrat grešijo in izbirajo napačne praktične metode, predvsem pri najmlajših. Posamezne

metode medsebojno napačno kombinirajo, v glavnem se zgledujejo po delu t. i. članskih trenerjev. Mnogi so tudi usmerjeni izrazito kratkoročno. Učenje in vadbo usmerjajo tako, da bo njihovo moštvo tekmovalno uspešno že zelo zgodaj; iz tedna v teden ponavljajo vadbo, ki je visoko specifična in usmerjena v taktiko ali celo taktiziranje, ki bi na naslednji tekmi ali turnirju omogočila njihovim igralcem čim ugodnejši rezultat. Ob tem pa zanemarjajo ustrezen dolgoročen razvoj svojih igralcev, tako na splošnem, motoričnem kot tudi na tehnično-taktičnem in psiho-socialnem področju.

Šibila meni, da je temeljni postulat, ki bi moral veljati pri delu z najmlajšimi, gotovo, da se vadba in učenje ne smeta kratkoročno periodizirati, periodizacija je lahko samo večletna in usmerjena v dolgoročni in vsestranski razvoj igralcev in ekip.

Pri učenju tehnike v začetku naj bo čim manj »motečih vplivov«. Podaje učimo brez oviranja bra-

nilcev, strele na gol brez vratarja, ali pa streljamo samo v določen kot ali predmet v голу, tako da tudi vratar lahko vadi določeno tehniko.

Zelo učinkovita je tudi vadba tehnike ob zidu. Za lovljenje in metanje – podajanje in streljanje, ki so najzahtevnejši in najpomembnejši rokometni elementi, bomo s tem zagotovili največje število ponavljanj. Celo vrsto elementov lahko vadimo s pomočjo zidu. Zid je igralcu najbolj točen in hiter »podajalec«.

Po kolikor toliko uspešno osvojenih predvajah in enostavnih vajah učenja tehnike elementov, preizkusimo znanje igralcev v izvedbi elementov v enostavnih kombinacijah, med dvema ali tremi igralci. S tem jih seznanjamo tudi z uporabo elementov v igri ali drugače rečeno, učimo jih igrati. Za ustvarjanje priložnosti za strel je pri najmlajših rokometarjih največkrat nujna številčna premoč napadalcev v igralni situaciji. Do nje bo najlažje prišlo pri napadu z igralcem več. Zato je za učenje igre v napadu primerna vadba 2:1 in 3:2, po vsej širini igrišča. Igranje rokometu po uradnih pravilih v tem obdobju ni najbolj primerno, saj otroci še nimajo sposobnosti, ki bi jim omogočale igrati na igrišču uradno določenih mer, ob tem med igro tudi medsebojno ustrezno sodelovati in upoštevati vsa pravila rokometne igre.

Zaporedje metodičnih korakov pri učenju in vadbi rokometne igre z igralno metodo ali metodo igre v fazi uvajanja začetnikov v rokometno igro (prirejeno po Šibila, 2004):



- elementarne igre (lovljenja, štafetne igre, moštvene igre), ki vsebujejo enega ali več elementov specifične rokometne motorike (tehnično-taktičnih elementov), taktično reševanje problemskih situacij, ki je podobno kot pri rokometni igri, nekatera pravila rokometne igre, ter ob tem navajajo otroke na medsebojno sodelovanje za dosego skupnega cilja;
- prirejene igre oziroma igre s prirejenimi pravili – moštvene igre, kjer nekatera pravila (npr. velikost igrišča, število igralcev, vrata...) priredimo tako, da dosežemo zadane učno-vzgojne smotre in cilje, ki so postavljeni glede na otrokove oziroma igralčeve sposobnosti, prostorske in druge materialne pogoje...;
- igra na en gol z individualno obrambo ob zmanjšanem številu branilcev 2:1, 3:2;
- igra mini rokomet 3 + 1;

SMOTRI, VSEBINE TER CILJI V FAZI UVAJANJA V ROKOMETNO IGRO

(Starostno obdobje od 6 do 8 let – proces uvajanja v rokometno igro)

Smotri:

Igralci naj razvijajo gibalne in druge sposobnosti do stopnje, ki jim bo omogočala uspešno igranje mini rokomet:

- ⇒ orientacijo v prostoru in operativno situacijsko mišljenje,
- ⇒ koordinacijske sposobnosti (hitrost izvajanja kompleksnih gibalnih nalog, sposob-



nost hitrega preoblikovanja gibalnih programov, koordinacija rok in nog, timing in agilnost),

- ⇒ natančnost zadevanja cilja (rokometnih vrat ali prirejenega cilja) z rokometno žogo, natančno lovljenje in podajanje žoge na mestu ali v gibanju.

Igralci naj znajo:

- ⇒ osnovne tehnično-taktične elemente za potrebe igre v obrambi in napadu,
- ⇒ osnove kritja in spremljanja igralca pri igri z individualno obrambo,
- ⇒ osnove pravilnega postavljanja in odkrivanja pri igri v napadu in protinapadu proti osebni obrambi.

Igralci naj spoznajo šport in njegove značilnosti:

- ⇒ igrišče naprave in rekvizite, ki so potrebni za igranje mini rokomet ter njihovo uporabo,
- ⇒ izraze in pojme, ki so povezani z mini rokometom,

⇒ pravila mini rokomet,

⇒ najpomembnejše sodniške znake in njihov pomen.

Igralci naj si oblikujejo in razvijajo stališča, navade in načine ravnanja:

- ⇒ pozitiven odnos do športa,
- ⇒ pozitiven odnos do rokomet in spoštovanja pravil,
- ⇒ pozitiven odnos do soigralcev, tekmecev in sodnikov,
- ⇒ pozitiven odnos do sprejemanja zmage in poraza,
- ⇒ samostojnost in samodisciplino pri izvajanju nalog,
- ⇒ kontrolirano reagiranje v konfliktnih situacijah,
- ⇒ medsebojno pomoč in sodelovanje,
- ⇒ samozavest, borbenost in vztrajnost,
- ⇒ kulturno vzpodbujanje soigralcev na tekmah.

Vsebine:

- ⇒ različni načini gibanj v rokometu (tek naravnost, vzvratno, bočna gibanja, križni

- koraki, teki s spremembami smeri in hitrosti gibanj),
- ⇒ odkrivanje igralca brez žoge – s spremembo hitrosti in smeri gibanja,
- ⇒ kritje in spremljanje napadalca (postavljanje med igralca z žogo in vrata ter ohranjanje tega položaja),
- ⇒ komolčna podaja (na mestu in v teku),
- ⇒ podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal (po trokoračnem zaletu),
- ⇒ strel v skoku (z zaletom naravnost po eno-, dvo- ali trokoračnem zaletu),
- ⇒ doskok v sonožno napadalno prežo (sprememba smeri gibanja v levo ali desno po doskoku),
- ⇒ osnove tehnike in taktike branjenja (postavljanje v vratarško prežo, pomikanje v vratih za žogo, branjenje visoko in nizko usmerjenih strelav),
- ⇒ prirejene oblike rokometne igre (metoda igre) – 1:0, 2:0, 2:1, 3:2,
- ⇒ mini rokomet (blago spoštovanje pravil – da se igre razvije) 1 + 3.

Cilji:

Temeljna raven znanja:

Igralci naj poskušajo pravilno in razmeroma zanesljivo izvesti naslednje tehnično-taktične prvine ter njihove kombinacije:

- ⇒ držanje žoge z eno in obema rokama,
- ⇒ pobiranje žoge s tal (žoga se lahko kotali ali stoji na mestu),

- ⇒ lovljenje žoge, ki je podana iz različnih smeri in v različnih višinah,
- ⇒ vodenje rokometne žoge,
- ⇒ komolčna podaja na mestu,
- ⇒ rugby podaja in osnove križanja,
- ⇒ komolčna podaja v teku,
- ⇒ podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal – z zaletom in brez,
- ⇒ strel z dolgim zamahom iznad glave s tal z zaletom naravnost po eno-, dvo- in trokoračnem zaletu,
- ⇒ strel v skoku – z zaletom in brez,
- ⇒ odkrivanje v različne smeri,
- ⇒ kritje in spremljanje napadalca.

ZAKLJUČEK

Bistvo vadbenega procesa v fazi uvajanja je torej učenje in vadba otrok preko igre. Vaditelji in trenerji morajo pri sestavi uporabiti ogromno domišljije, da vadeče pritegnejo in jim v skladu z zastavljenimi cilji skozi razne elementarne igre omogočijo dovolj ponovitev določenega tehnično taktičnega elementa. V fazi uvajanja otrok v rokometno igro je najbolj pomembno, da vadeči vzljubijo šport – rokomet in sprejmejo gibanje kot del njihovega vsakdana. Ne pozabimo, da so zadnji rezultati meritev gibalnih sposobnosti otrok v Sloveniji zaskrbljujoči in da današnja družba narekuje bistveno drugačen življenjski ritem kot nekoč.

Poskrbimo, da igra postane del našega življenja.

LITERATURA

1. Bon M., (2002). Vloga trenerjev pri učenju in vzgoji mladih rokometišev. *Trener*, št. 1, str. 7–11. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
2. Dežman B., (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Elsner B., (2004). *Nogomet. Teorija igre*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Guerrero J. (2004). *Minihandball*. Vienna: European Handball Federation.
5. Pavčič C., M. Šibila, (1991). *Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Pečovnik G., (2006). *Uvajanje začetnikov v rokometno igro*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Peterlin J., (1992). *Uporaba vzgojnih metod v kolektivnih športnih igrah s poudarkom na delu z mladimi rokometiši*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Pistotnik B., S. Pinter, M. Dolenc, (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. Pistotnik B., (2004). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Pori P. (2004). *Učenje rokometne igre z igralno metodo*. *Trener*, št. 1, str. 41–52. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
11. Šibila M., (2004). *Rokomet – izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Šibila M., M. Bon, D. Kuželj, (1999). *Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
13. Šibila M., (2002). *Sistem dela z igralci mlajših starostnih kategorij – primer Nemške rokometne zveze*. *Trener*, št. 2, str. 43–54. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
14. Šturm J., (1991). *Treniranje perspektivnih mladih športnikov*. Prispevek s seminarja za športne trenerje v Gozdu Martuljku Novembra 1989. Ljubljana: Športna zveza Slovenije.
15. Tancig S., (1988). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
16. Ušaj A. (2004). *Športno treniranje*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
17. http://baza.svarog.org/pedagoske_znanosti/otroska_igra.php (20.4.2010).



ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
HANDBALL FEDERATION OF SLOVENIA