

# Licenčni seminar za strokovne delavce v rokometu (sodniki in delegati) – sezona 2018/19

---

ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE IN  
OLIMPIJSKI KOMITE SLOVENIJE

Od	Do	Čas	Tema	Predavatelj
<b>Sodniki in delegati - Modul 2</b>				
9:00	9:10	0:10	<b>Pozdrav in uvodni nagovor</b>	Janko Požežnik (Vodja Komisije za sojenje)
9:10	10:30	1:20	<b>Progresivna linija kaznovanja</b>	Dragan Nachevski (EHF CC Commision - Refereeing, Vodja)
10:30	12:00	1:30	<b>Sedemmetrovka in igra na črti 6m prostora</b>	
<b>12:00</b>	<b>13:00</b>	<b>1:00</b>	<b>Odmor za kosilo (nadaljevanje velika predavalnica)</b>	
13:00	14:30	1:30	<b>Spremembe pravil in trendi v sojenju</b>	Dragan Nachevski (EHF CC Commision - Refereeing, Vodja)
<b>14:30</b>	<b>15:00</b>	<b>0:30</b>	<b>Odmor (nadaljevanje manjša predavalnica)</b>	
15:00	16:30	1:30	<b>Prekršek v napadu</b>	Dragan Nachevski (EHF CC Commision - Refereeing, Vodja)
16:30	18:30	2:00	<b>Priprava na sezono 2018/19</b>	David Sok (Komisija za sojenje RZS)
18:30	18:30	0:00	<b>Zaključek</b>	Janko Požežnik (Vodja Komisije za sojenje)

Vodja projekta: Uroš Mohorič



**EUROPEAN HANDBALL  
FEDERATION**

# Dragan Nachevski

---

## 1. FIZIČNA PRIPRAVA:

- Posamezno glede na predstavljen program
- Testiranje – Beep test (20m x 20m)
- Pričakovan nivo: minimalno 8,5 do 45 let in 8 nad 45 let
- Skupinski treningi – v organizaciji področnih DRSS

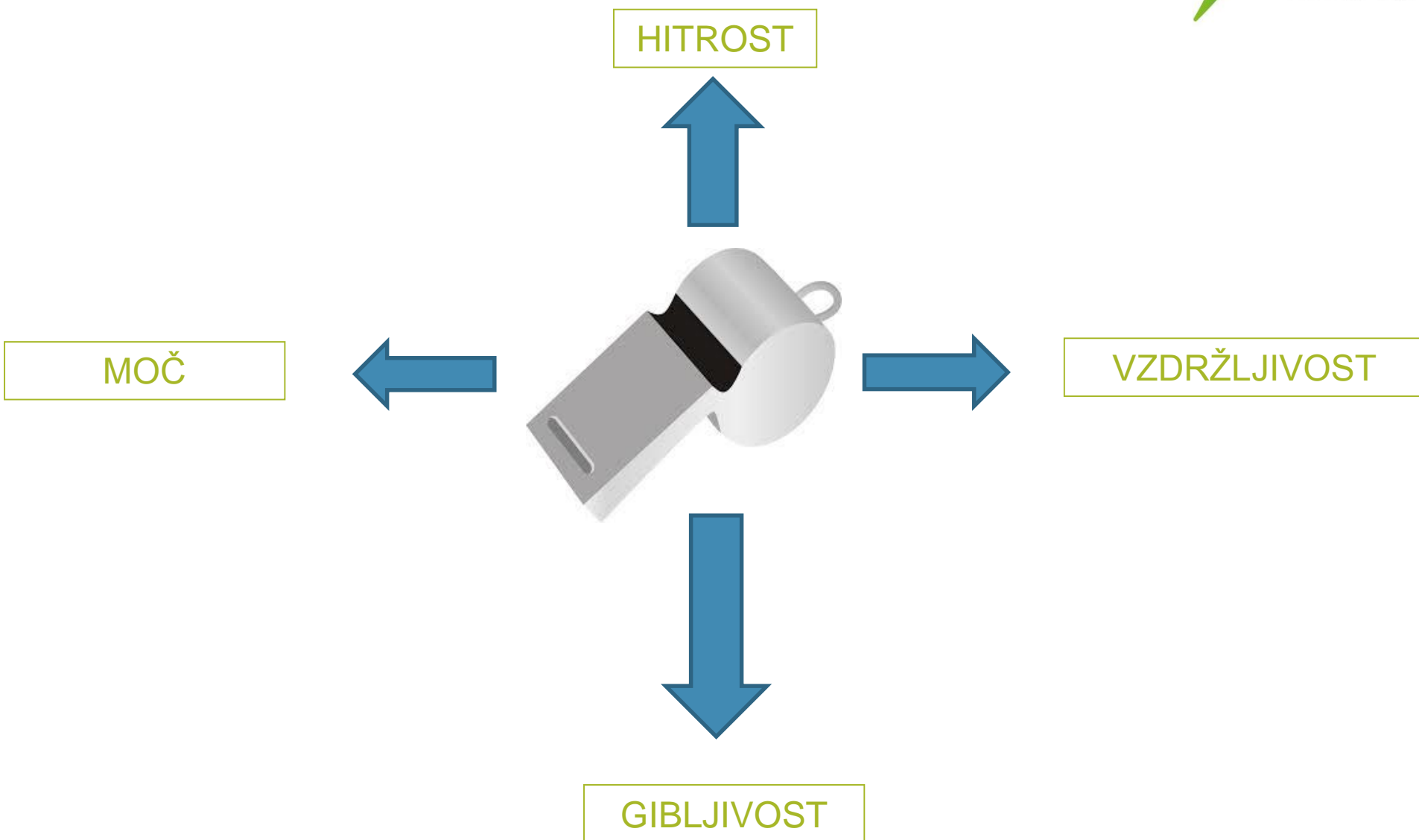
## 2. TEORETIČNA PRIPRAVA:

- Pravila
- Video izrezki (Izobraževalni center)
- Testiranje – vprašanja
- Testiranje – video izrezki situacij

# FIZIČNA PRIPRAVA SODNIKA

---

# FIZIČNE LASTNOSTI SODNIKA



- **INTENZIVNOST TRENINGA:** izražena v % max HR
- **HR max:** maksimalen srčni utrip, odvisen od let in telesne pripravljenosti (teoretična formula  $220 - \text{leta}$ )
- **TRENING HITROSTI:** hitrejši v igri. Trening sprintov: 1.sprint z popolno regeneracijo. 2. sprinti z nepopolno regeneracijo (***sposobnost ponavljajočih sprintov***)
- **VZDRŽJIVOSTNI TRENING:** Trening za povečevanje aerobne in anaerobne vzdržljivosti. Anaerobno potrebujemo, da lahko izvajamo ponavljajoče se sprinte skozi celotno tekmo, aerobno potrebujemo za regeneracije med šprinti.
- **TRENING MOČI:** vaje za povečanje moči in s tem večanje celotne fizične pripravljenosti. Pomaga tudi pri preventivi pred poškodbami. Primeri: fitnes, vaje z lastno težo, elastični trakovi, suspenzijski trening, proste uteži...

# OSNOVNI POJMI

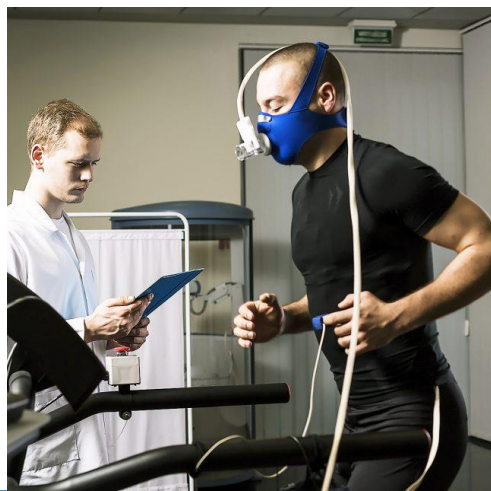
- **RAZTEZANJE**: razteg mišic prej ali po treningu/tekmi. Ločimo statično in dinamično. Predvsem za preventivo pred poškodbami.





# SRČNI UTRIP

- **HR max:** maksimalen srčni utrip, odvisen od let in telesne pripravljenosti (teoretična formula  $220 - \text{leta}$ )
- z HR max lahko grobo ocenimo intenzivnost vadbe
- **Primeri: starost 40 let**
  - Jogging (lažja aktivnosti) 50-60 % sledimo srčnemu utripu med 90 in 110 udarcev na minuto



## HEART RATE TRAINING ZONES

## PHYSIOLOGICAL EFFECTS

90-100% Max HR (MAXIMUM)

INCREASES MAXIMUM SPRINT SPEED

80-90% Max HR (HARD)

INCREASES ANAEROBIC ENDURANCE  
IMPROVES SPRINT ENDURANCE

60-80% Max HR (MEDIUM)

INCREASES AEROBIC ENDURANCE

50-60% Max HR (EASY)

CREATES AN AEROBIC BASE  
HELPS IN RECOVERY

- **TEK**

Počasen tek/jogging : 50-60% intenzivnost-pogovorni tempo

Tek pomeni intenzivnost 60-80 %.

- **FARTLEK**

Tek sestavljen iz dveh različnih hitrosti: počasnejši (50-60% intenzivnosti) in hitrejši (70-80%). Vsak trening se mora začeti z segrevanjem 10-15min in ohlajanjem 5-10 min.

## Fartlek Sample Workout

1. Warm up: 12minutes
2. Fast running : 1 minute
3. Slow running (recovery): 2 minutes
4. Fast running : 2 minutes
5. Slow running (recovery): 1 minute
6. Fast running : 1minute
7. Slow running (recovery): 2 minutes
8. Fast running : 1 minute
9. Cool down: 7 minutes

- **HITROST**

Ključ je v kvaliteti hitrosti. Razdalja naj bo večja od dolžine rokometnega igrišča (60-100m)

Regeneracija mora bit popolna med posameznimi sprinti. Pomembno je ogrevanje in ohlajanje, ki vključujejo raztezanje

## Speed Sample Workout:

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1) 15' warm up    | 6) 3 x 30 m                                |
| 2) 5' stretching  | 7) 4 x 20 m                                |
| 3) 20' speed sets | 8) 5 x 10 m                                |
| 4) 1 x 50m        | 9) Full recovery (between 1 and 2 minutes) |
| 5) 2 x 40m        | 10) 10' cool down + stretching             |

- **SPOSOBNOST PONAVLJAJOČIH SPRINTOV (SPR)**

Tovrstni trening je KLJUČEN za rokometnega sodnika. Gre za sposobnost regeneracije telesa po krajšem ekstremnem dvigu hitrosti in sposobnosti ponavljajočih sprintov. Sodnik mora biti sposoben ponavljajočih sprintov od začetka do konca tekme. Razlika med klasičnim treningom hitroti in SPR je v tem, da pri SPR ne čakamo na popolno regeneracijo.

## RSA Sample Workout

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1) 10' warm up    | 6) 5 x 20 m                                  |
| 2) 5' stretching  | 7) 5 x 10 m                                  |
| 3) 25' speed sets | 8) 5 x 5 m                                   |
| 4) 5 x 40m        | 9) The walk back period is the recovery time |
| 5) 5 x 30 m       | 10) 10' cool down + stretching               |

- **KOMBINIRANI TRENINGI (primer OREGON trening)**

Kombinacija treningov za hitrost, moč in vzdržljivost. Trening je sestavljen iz 10x100 m, vsakemu sprintu sledi vaja za moč brez pavze, ki traja 30-40 sec.

## Oregon Sample Workout

- 1) 10' warm up
- 2) 20' sprints (2 x 10 x 100m)
- 3) Recovery between sets: 2 minutes. Time of exercises: 30-40''
- 4) Exercises:  
Sit-ups, Push-ups, Jumping Jacks, Core Exercises (side abs), Half squats, Sit-ups (different types),  
Knees to chest, Push-ups, Lunges, Lower back,
- 5) 5' cool down + stretching

## TRENING ZA MOČ

- **Trening za moč je priporočljivo izvajati ločeno od tekaških treningov.**
- **Če pa trening sovпада z tekaškim ga naredimo na začetku.**
- **Priporočljivo je 2x tedensko**





# TRENINGI

## TRENING Z LASTNO TEŽO

Trening za ohranjanje dobrega mišičnega tonusa z uporabo lastne teže.



1. Push Ups 2 x 15 repts



2. Core 2 x 20" each side



5. Core 2 x 25"



4. Lower Back 2 x 15 repts



# TRENINGI



3. Half Squat 2 x 25 repts



6. Calf 2 x 20 repts



7. Core 2 x 15" each side

# TRENINGI

## TRENING Z ELASTIKAMI

Chest + Shoulder 3 x 10 repts



Back 3 x 10 repts



Shoulder 3 x 2 x 10 repts

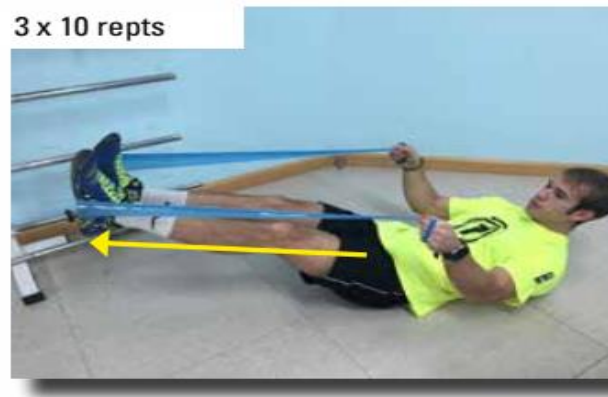


Quadriceps 3 x 10 repts



# TRENINGI

Quadriceps + Gluteus 3 x 10 repts



Triceps 3 x 2 x 10 repts



# TRENINGI

Biceps 3 x 10 repts



Hamstrings 3 x 2 x 10 repts



## TRENING Z UTEŽMI

### Weight Training Example:

#### Day 1

3 sets x 10 reps

Sit ups 3x35

1' recovery between sets and 2' between exercises

#### Day 2

3 sets x 10 reps

Sit ups and lower back 3x35

1' recovery between sets and 2' between exercises



# TRENINGI

## TRENING Z UTEŽMI

Day 1



Chest



Quadriceps



Chest



Sit Ups



Shoulder



Quadriceps



Triceps



Pullover

# TRENINGI

## TRENING Z UTEŽMI

Day 2



Back



Hamstring



Back



Sit Ups



Shoulder



Calf



Biceps



Lower Back

## SUSPENZIJSKI TRENING

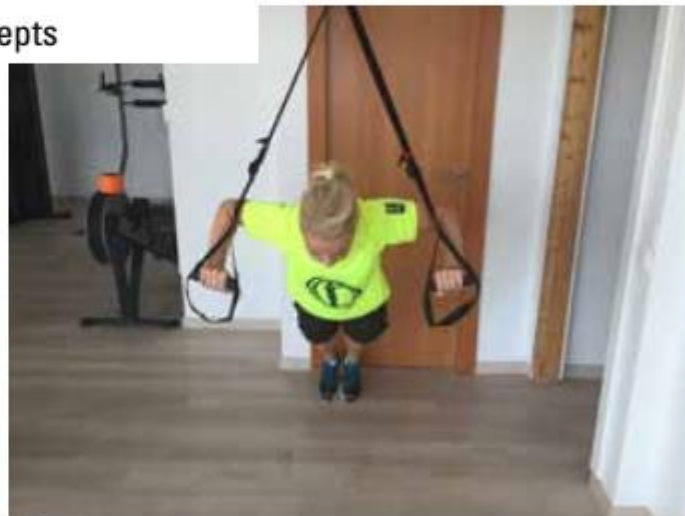
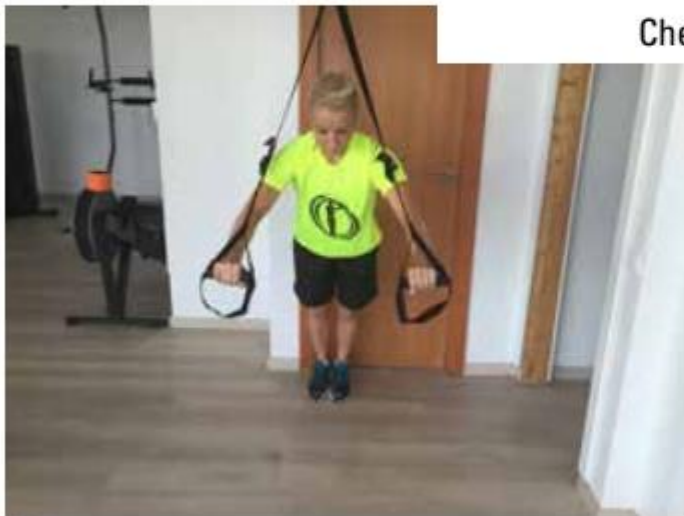
- Krepitev celega telesa in vseh mišičnih skupin
- Funkcionalni trening
- Izboljšanje moči, vzdržljivosti (intervalni trening), gibljivost, koordinacija

### Suspension Training Example:

3 x 10 repts with 1' rest between exercises, except core that is 3 x 30"

(Every exercise is composed of 2 photos (initial position and final position) and 1 video)

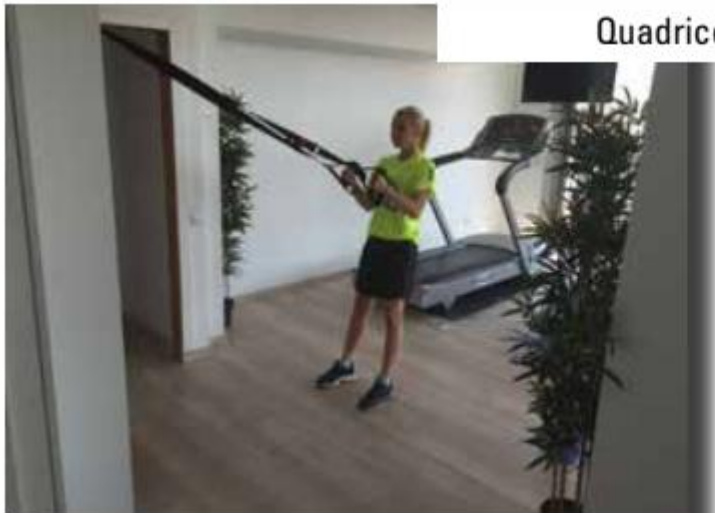
Chest 3 x 10 repts



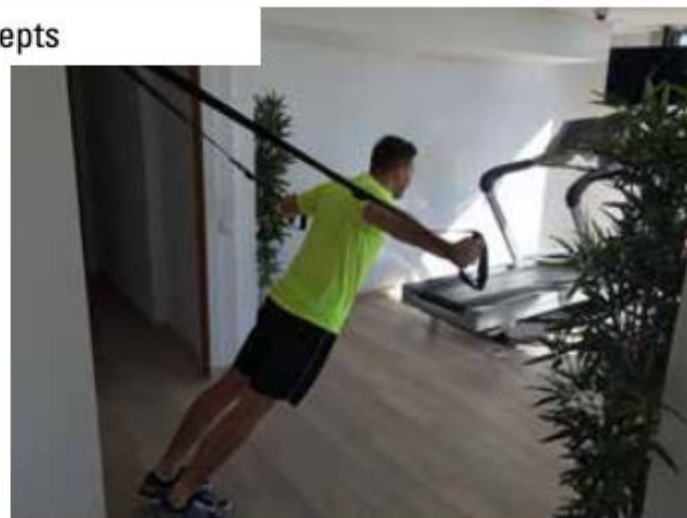
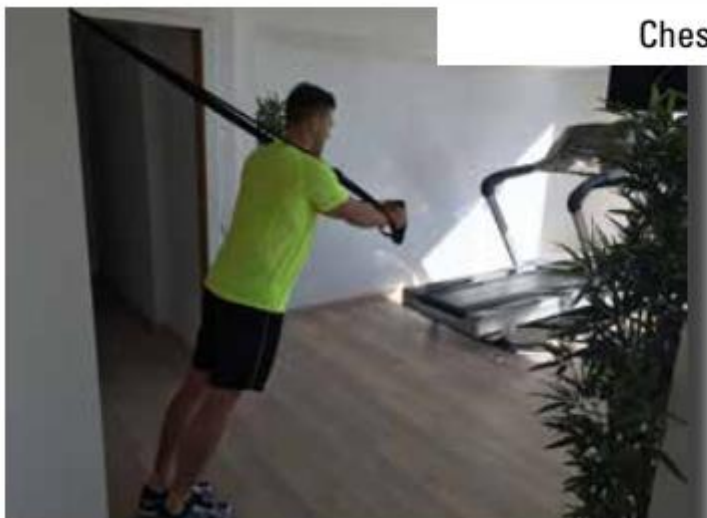


# TRENINGI

Quadriceps 3 x 10 repts



Chest 3 x 10 repts



# TRENINGI

Harmstrings 3 x 10 repts



Back 3 x 10 repts



# TRENINGI

Back 3 x 10 repts



Core 3 x 30 sec



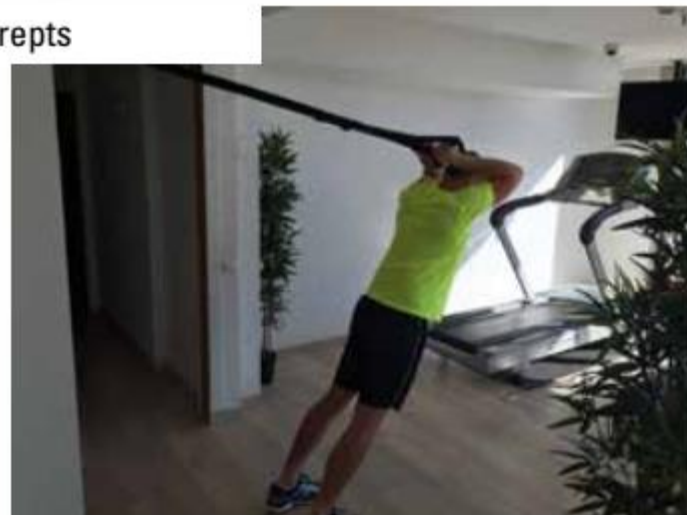
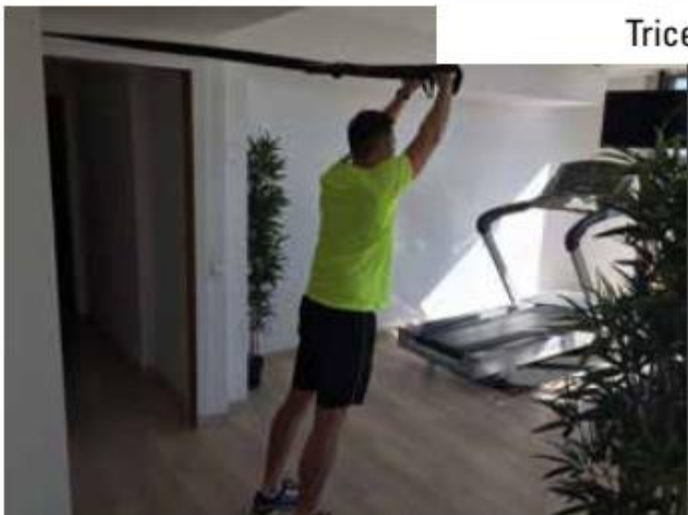


# TRENINGI

Biceps 3 x 10 repts

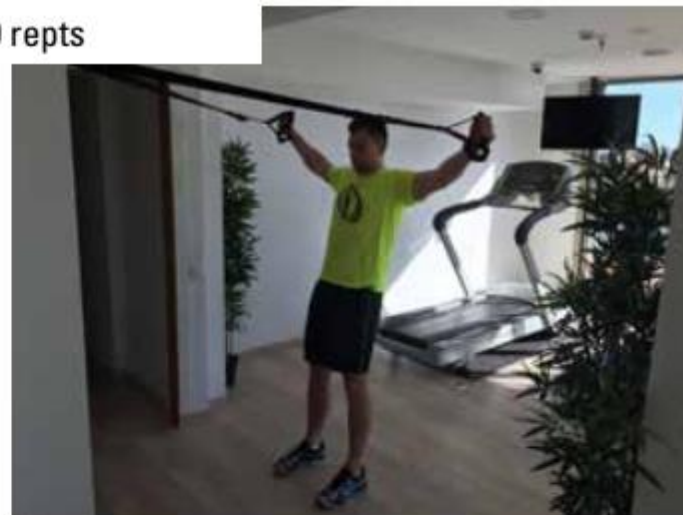


Triceps 3 x 10 repts

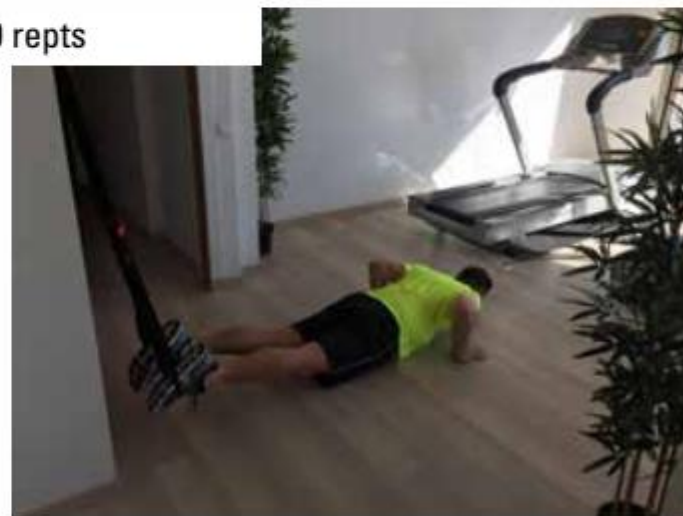


# TRENINGI

Shoulder 3 x 10 repts



Push ups 3 x 10 repts

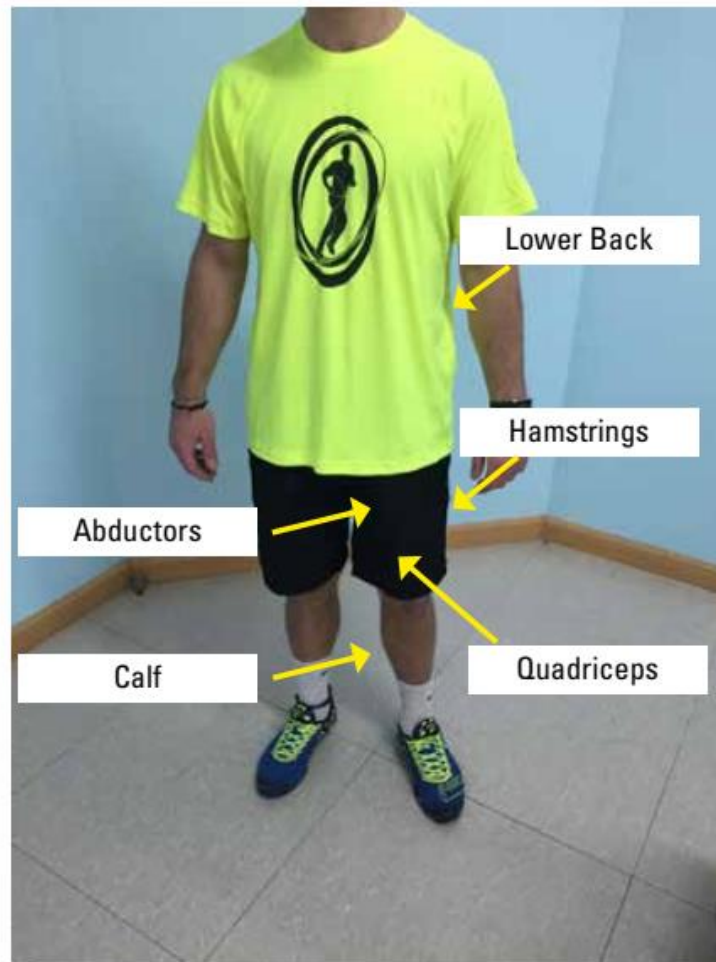


## RAZTEZANJE

**Dinamično:** so kontrolirani gibi, ki se izvajajo v celotni amplitudi giba. Dinamično raztezanje poveča amplitudo gibanja, prekrvavljenost mišic s tem tudi dotok kisika v mišice. Ta vrsta raztezanja izboljša »performance« in zmanjša možnost poškodb na vadbi. Ponavadi ga delamo PRED treningom

**Statično:** raztezni položaj izvajamo 20-30 sec v tem času popusti reflex na razteg v mišičnem vretenu in mišica se bo sprostila, raztezanje pa ponovimo 2-3krat. Statično raztezanje je najbolj primerno po zmerni aktivnosti, ko mišice niso preveč izčrpane, pripomoglo pa bo k boljši in hitrejši regeneraciji mišice, zmanjša možnost krčev in preprečilo vnetje mišice, s to metodo tudi najlažje ohranjate gibljivost

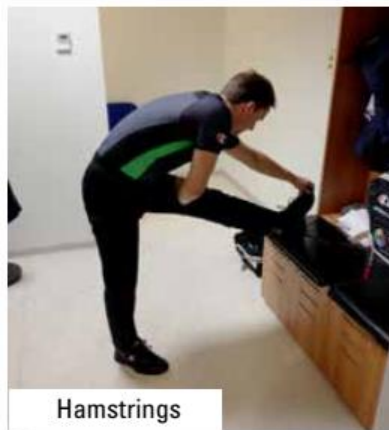
# REGENERACIJA



## Stretching Drills Sample Workout

These stretching drills can be done after every workout but especially after every game.

Takes less than 2 minutes, 10-12 seconds each.





# REGENERACIJA

## „VALČKANJE“

- Miofascialno sproščanje
- Povečanje ROM
- Zmanjšanje DOMS (zapoznala mišična bolečina, „muskulfiber“)
- Izboljšana regeneracija

### Roller Foam Training Example:

Carry out each exercise 2 times for a duration of 15" each.  
(Every exercise is composed by 1 photo and 1 video)



# REGENERACIJA

„VALČKANJE“



## ❑ HIDRACIJA!!!

Dehidracija povzroča:

- utrujenost,
- slabšo mišično vzdržljivost,
- slabšo prebavo
- slabša mentalno sposobnost

Primer ustrezne hidracije na dan tekme:

- **3-4 ure pred tekmo pijte veliko vode**
- **1 uro pred tekmo zaužijte 330ml izotoničnega napitka**
- **Vnos tekočine je odvisen od vsakega posameznika, koliko lahko spiije med tekmo (mehur)**
- **Po tekmi je važna hidracija, za boljšo regeneracijo**

# OPTIMIZING POST-EXERCISE REHYDRATION

Reference: by Evans et al. J Applied Physiol 2017

Designed by @YLMSSportScience

**RZS**  
KOMETNA  
JEZA SLOVENIJE



**1** A volume of fluid greater than that lost during exercise must be ingested to allow for ongoing urine losses

**2** Where possible, ingestion of large volumes in a short period of time should be avoided and intake should be spread over several hours

**3** To achieve effective restoration of body water and to retain ingested water, electrolytes lost in sweat must also be replaced



**5** The addition of carbohydrate and milk protein appears to be beneficial to the rehydration process due to a reduced rate of fluid uptake

**4** The addition of sodium at a concentration greater than that of sweat appears to be necessary, but a lower concentration may be effective if ingested in a larger volume



**6** Milk appears to be an effective rehydration drink because of its sodium, carbohydrate and protein content

**7** The addition of small amounts of alcohol to a rehydration drink does not appear to adversely affect the rehydration process, but drinks with more than 2% alcohol are likely to impair rehydration

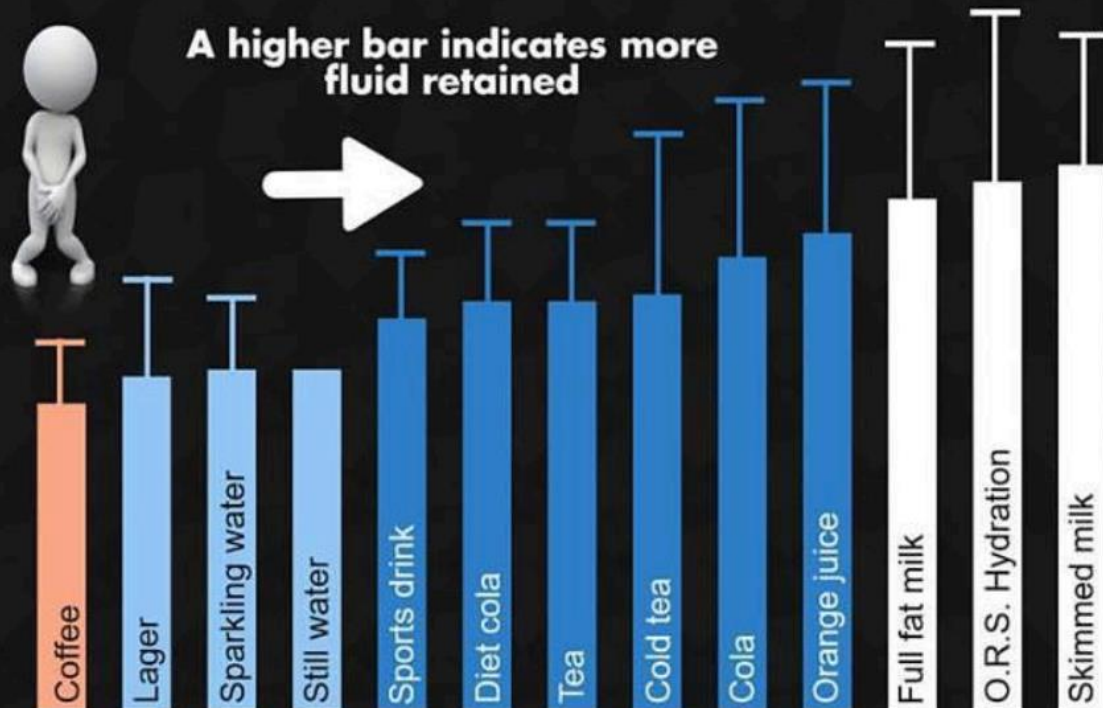
**8** While plain water is not considered to be an effective rehydration drink when consumed on its own, it is likely to be effective if consumed with a meal which contains adequate electrolytes



# How Well Do Different Drinks Hydrate You?

This study investigated the effects of 12 different commonly consumed drinks on urine output and fluid balance when ingested in a euhydrated state

**Beverage hydration index**



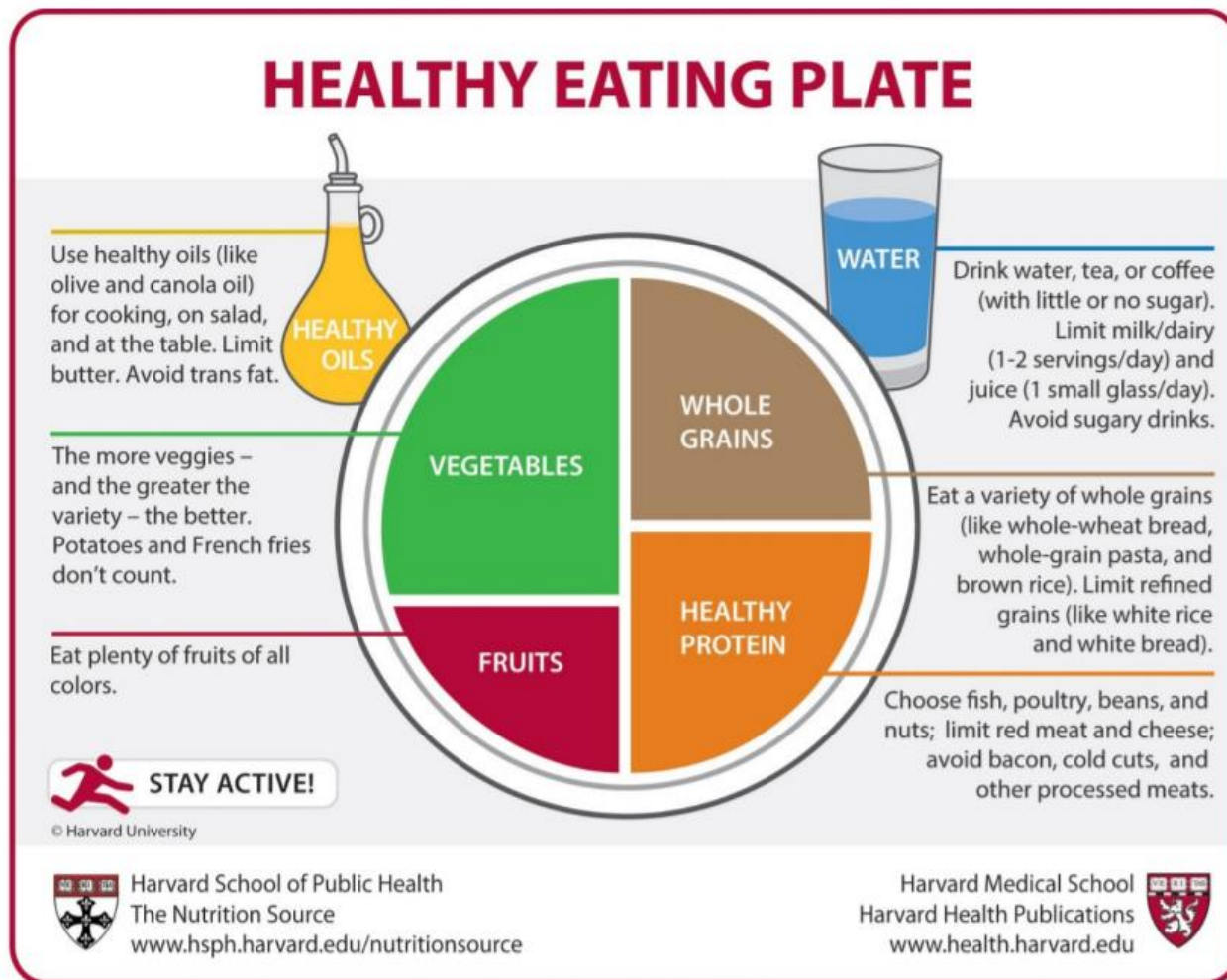
## Reference

by Ron Maughan et al. Am J Clin Nutr, March 2016

*Designed by @YLMsPortScience*

# NEVIDNI TRENING

## ❑ USTREZNA in URAVNOTEŽENA PREHRANA



## ❑ SPANJE IN POČITEK

Pomemben del trenažnega procesa in priprave na tekme. Priporočeno spanec je 8 ur...priporočen je tudi krajši počitek na dan tekme, vendar ne daljši od 45 minut



# NEVIDNI TRENING

## ❑ PREVENTIVA PRED POŠKODBAMI

- proprioceptivni trening
- raztezanje
- masaže, valjčki
- hidroterapija
- 





# PROGRAM TRENINGOV

	avgust					2013
	PONEDELJEK	TOREK	SREDA	ČETRTEK	PETEK	SOB/NED
4	T1	30	T2	1 avgust	T3	3/4
3	T1	6	T2	8	T3	10/11
2	T1	13	T2	15	T3	17/18
1	T1	20	T2	22	23	24/25 SEMINAR
	26	27	28	29	30	31/1 september
	2	3	4	5	6	7/8

# PROGRAM TRENINGOV

## TEDEN 4

T1

Raztezanje 5min_dinamično
Vaje za moč
Ogrevanje: počasen tek 5min (50%HR max)
3x9min teka 60% HRmax, Med seti 2x 20 trebušnjakov
Ohlajanje: počasen tek 5min (50%HR max)
Raztezanje 5min_statično

T2

Raztezanje 5min_dinamično
Vaje za moč
Ogrevanje: počasen tek 8min (50%Hrmax)
FARTLEK 25min (hitro-počasi) (60-80%Hrmax) 5+1+1+2+1+1+2+1+3+2+6
Ohlajanje:počasen tek 5 min (50%HR max)
Raztezanje 5min_statično

# PROGRAM TRENINGOV

## TEDEN 4

### T3

Raztezanje 5min\_dinamično

Vaje za moč

Tek 20min (60%HR max)

RSA trenig (ponavljajoči sprinti) \_ (80%HR max)

Pavza med serijami:hoja od cilja do začetka sprinta  
(3x40m/4x30m/5x20m/6x10m)

Ohlajanje: počasen tek 5min (50%HR max)

Raztezanje 5min\_statično

# PROGRAM TRENINGOV

## TEDEN 3

T1

Raztezanje 5min\_dinamično

Vaje za moč

Ogrevanje: počasen tek 5min (50%HR max)

BEEP TEST\_kolikor lahko pretečete

Ohlajanje: počasen tek 5min (50%HR max)

Raztezanje 5min\_statično

	Men	Women
Excellent	> 13	> 12
Very good	11-13	10-12
Good	9-11	8-10
Average	7-9	6-8
Poor	5-7	4-6
Very poor	< 5	< 4

# PROGRAM TRENINGOV

## TEDEN 3

T2

Raztezanje 5min\_dinamično

Vaje za moč

Ogrevanje: počasen tek 10min (50%Hrmax)

OREGON vadba (80-90%HR max)

2 seriji: prva 30sek, druga 20 sek

Ohlajanje:počasen tek 5 min (50%HR max)

Raztezanje 5min\_statično



# PROGRAM TRENINGOV

## TEDEN 3

### T3

Raztezanje 5min\_dinamično

Vaje za moč

Ogrevanje: počasen tek 5min (50%HR max)

4x7min teka: srednje hiter (60%HR max) vmes 10 sklecov

Ohlajanje: počasen tek 5min (50%HR max)

Raztezanje 5min\_statično

# PROGRAM TRENINGOV

## TEDEN 2

T1

Raztezanje 5min_dinamično
Vaje za moč
Ogrevanje: počasen tek 5min (50%HR max)
3x10 min srednje hiter tek (60%Hrmax) Med seti 20 trebušnjakov
Ohlajanje: počasen tek 5min (50%HR max)
Raztezanje 5min_statično

T2

Raztezanje 5min_dinamično
Vaje za moč
Ogrevanje: počasen tek 8min (50%Hrmax)
FARTLEK 24min (hitro-počasi) (60-80%Hrmax) 4+1+1+2+1+1+2+1+3+2+6
Ohlajanje:počasen tek 5 min (50%HR max)
Raztezanje 5min_statično



# PROGRAM TRENINGOV

## TEDEN 2

### T3

Raztezanje 5min\_dinamično

Vaje za moč

Tek 20min (60%HR max)

RSA trenig (ponavljajoči sprinti) \_ (80%HR max)

Pavza med serijami:hoja od cilja do začetka sprinta  
(3x30m/4x20m/5x50m/6x5m)

Ohlajanje: počasen tek 5min (50%HR max)

Raztezanje 5min\_statično

# PROGRAM TRENINGOV

## TEDEN 1

T1

Raztezanje 5min_dinamično
Vaje za moč
Srednje hiter tek 20 min (60%HR max)
TRENING HITROSTI (popolna regeneracija) 90%Hrmax 5x30m, 4x20m, 3x10m, 2x5m
Ohlajanje: počasen tek 5min (50%HR max)
Raztezanje 5min_statično

T2

Raztezanje 5min_dinamično
Vaje za moč
Ogrevanje: počasen tek 8min (50%Hrmax)
FARTLEK 24min (hitro-počasi) (60-80%Hrmax) 4+1+1+2+1+1+2+1+3+2+6
Ohlajanje:počasen tek 5 min (50%HR max)
Raztezanje 5min_statično

# Vprašanja in nasveti...

@: [jurejazbec.24@gmail.com](mailto:jurejazbec.24@gmail.com)

T: 040 – 591 - 538

# Kategorizacija sodnikov

Kategorija	Nivo	Rang tekmovanja	Kriteriji:
<b>A</b>	<b>1</b>	<b>1.a MRL in niže</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pogoj: teoretični test (75%) in video test (60%)</li><li>- pogoj: fizični test (Beep Test - 20mx20m): min.nivo 8,5 do 45 let in 8 nad 45 let</li><li>- ocenjevanje na letnem nivoju (tekme)</li><li>- možnost napredovanja glede na končno oceno (dva para nivo više, dva para nivo niže)</li></ul>
	<b>2</b>	<b>1.a ŽRL in 1.b MRL in niže</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pogoj: teoretični test (75%) in video test (60%)</li><li>- pogoj: fizični test (Beep Test - 20mx20m): min.nivo 8,5 do 45 let in 8 nad 45 let</li><li>- ocenjevanje na letnem nivoju (tekme)</li><li>- možnost napredovanja glede na končno oceno (dva para nivo više, dva para nivo niže)</li></ul>
<b>B</b>	<b>1</b>	<b>1.b ŽRL in 2. MRL in niže</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pogoj: teoretični test (75%) in video test (60%)</li><li>- pogoj: fizični test (Beep Test - 20mx20m): min.nivo 8,5 do 45 let in 8 nad 45 let</li><li>- ocenjevanje na letnem nivoju (tekme)</li><li>- možnost napredovanja glede na končno oceno (dva para nivo više, dva para nivo niže)</li></ul>
	<b>2</b>	<b>Mladinci/Mladinke in niže</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pogoj: teoretični test (75%) in video test (60%)</li><li>- pogoj: fizični test (Beep Test - 20mx20m): min.nivo 8,5 do 45 let in 8 nad 45 let</li><li>- ocenjevanje na letnem nivoju (tekme)</li><li>- možnost napredovanja po dveh (2) sezonah</li></ul>
<b>Z</b>		<b>Kadeti / Kadetinja in niže</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- teoretični test (75%) in video test (60%)</li><li>- fizični test (Beep Test - 20mx20m): min.nivo 8,5 do 45 let in 8 nad 45 let</li><li>- ocenjevanje na letnem nivoju (tekme)</li><li>- možnost napredovanja po eni (1) sezoni</li></ul>

# Program dela sezone 2018/19

## Načrt dela:

**28.7.2018** - Licenčni seminar Zreče (VSI):

- priprava na sezono 2018/19 - smernice

**26.8.2018 (nedelja – popravek)** - Licenčni seminar Zreče (VSI):

- teoretični, fizični in video testi (vse kategorije)

- priprava na sezono 2018/19 - smernice

**22.9.2018** - Testiranje 2. termin (vse kategorije)

**3.teden v oktobru 2018** - Delavnica za Kategorijo A (1in2)

**3.teden v oktobru 2018** - Tečaj za sodnike začetnike

**12.1.2019** - Priprava na drugi del sezone:

- teoretični, fizični in video testi (vse kategorije)

**2.2.2019** - Testiranje 2. termin (vse kategorije)

**2.teden v februarju 2019** - Tečaj za sodnike začetnike

**3.teden v marcu 2019** - Delavnica za Kategorijo A (1in2)

# Program dela – časovnica

## Jesenski del:

Kategorija - Sodniki	Kategorija - Tekmovanje	Avgust				September				Oktober				November				December			
A1	1.a MRL																				
A2	1.a ŽRL in 1.b MRL																				
B1	1.b ŽRL																				
B1	2.MRL																				
B2 in Z	Tekmovanja Mladi Novinci																				

## Spomladanski del:

Kategorija - Sodniki	Kategorija - Tekmovanje	Januar		Februar				Marec		April				Maj		Junij			
A1	1.a MRL																		
A2	1.a ŽRL in 1.b MRL																		
B1	1.b ŽRL																		
B1	2.MRL																		
B2 in Z	Tekmovanja Mladi Novinci																		

priprave / pripravljalne tekme

tekmovanje

izobraževanja



# HVALA...

SE VIDIMO 26.8. NA ISTEM MESTU ;)