

**2/2002**

**TRENER**  
**ROKOMET**



**Izdaja:** Združenje roketnih trenerjev Slovenije

Davčna številka: 75347083

Matična številka: 1120085

Žiro račun: 01000-00002000097 05 1222112-319350 pri NLB, Ljubljana

Internet: [www.rokometna-zveza.si](http://www.rokometna-zveza.si)

E-pošta: [marko.primozic@guest.arnes.si](mailto:marko.primozic@guest.arnes.si)  
[marko.sibila@guest.arnes.si](mailto:marko.sibila@guest.arnes.si)

**Predstavnik:** Slavko Ivezic  
**Odgovorni urednik:** Marko Primožič  
**Uredniški odbor:** dr. Marko Šibila, dr. Marta Bon,  
Boris Čuk, Boris Zupan  
**Jezikovni pregled:** Bogdan in Tatjana Košak

**Naslov uredništva:** Združenje roketnih trenerjev Slovenije  
Kongresni trg 3, p.p. 535, 1000 Ljubljana  
Telefon: (01) 241 87 04, Fax: (01) 241 87 18

**Naklada:** 500 izvodov

**Oblikovanje in tisk:** MEDIUM Žirovnica

**Kraj in datum izdaje:** Ljubljana, december 2002

**Revija je sofinancirala:** FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ  
V REPUBLIKI SLOVENIJI.

**Tehnična navodila avtorjem:**

Besedilo prispevkov pošljite po elektronski pošti na naslov [marko.primozic@guest.arnes.si](mailto:marko.primozic@guest.arnes.si) ali na disketi na naslov Marko Primožič, Tavčarjeva ulica 23, 4220 Škofja Loka in na izpisu. Besedilo ne sme biti računalniško oblikovano (naj ne bo razlomljeno na strani, besede ne deljene). 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. Zaželeno 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 žiro ali tekočega računa ter ime banke. Priloženo fotografsko in grafično gradivo vam bomo vrnil.

# VSEBINA

	<b>UVODNIK</b> .....	<b>5</b>
<b>IZOBRAŽEVANJE TRENERJEV</b>		
<i>Marko Šibila</i> <i>Marta Bon</i> <i>Marko Primožič</i>	<b>SISTEM IZOBRAŽEVANJA ROKOMETNIH TRENERJEV V SLOVENIJI</b> .....	<b>7</b>
<b>STROKOVNI ČLANKI</b>		
<i>Marko Šibila</i>	<b>PRISPEVEK K BOLJŠEMU RAZUMEVANJU MERITEV NEKATERIH FIZIOLOŠKIH SPOSOBNOSTI ROKOMETAŠEV</b> .....	<b>33</b>
<i>Marko Šibila</i>	<b>SISTEM DELA Z IGRALCI MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ - PRIMER NEMŠKE ROKOMETNE ZVEZE</b> .....	<b>43</b>
<i>Nenad Rogulj</i>	<b>SPECIFIČNA TELESNA PRIPRAVA PRI MLADIH ROKOMETAŠIH</b> .....	<b>55</b>
<i>Ekke Hoffmann</i>	<b>METODIČNI POSTOPEK VADBE KOMBINACIJE NAPADA NA OBRAMBO 5:1</b> .....	<b>58</b>
<i>Marta Bon</i>	<b>ROKOMETNI TRENERJI IN MISELNA NARAVNANOST</b> .....	<b>61</b>
<b>PROJEKTI</b>		
<i>Samo Kuzma</i>	<b>ROKOMET (SE MORA) IGRATI V (OSNOVNIH) ŠOLAH</b> .....	<b>71</b>
<b>AKTUALNO</b>		
<i>Marta Bon</i>	<b>ROKOMET NA MIVKI (Beach Handball) tudi v Sloveniji ?</b> .....	<b>76</b>



# UVODNIK

*Spoštovani bralci,*

*zagotovo smo vsi z velikim zanimanjem spremljali zadnja velika rokometna turnirja - Evropsko prvenstvo za ženske na Danskem ter Svetovno prvenstvo za moške na Portugalskem. Predvsem je pomembno, da sta na obeh turnirjih sodelovali tudi naši reprezentanci. Stalna prisotnost na velikih tekmovanjih je za stik s svetovnim vrhom namreč nadvse pomembna. Samo primerjava z najboljšimi lahko daje sodbo o razmerju sil, pokaže prednosti ter pomanjkljivosti in motivira vse za nadaljnje še kakovostnejše delo. Vsi se zavedamo, da nismo daleč od svetovnega kakovostnega vrha. Zavedati pa se moramo tudi, da je nadaljnji napredek vezan na še večje angažiranje na vseh ravneh, od osnovnošolskega rokometu do dela z reprezentančnimi ekipami. Z vsemi močmi moramo podpreti reprezentance in reprezentančne trenerje ter njihove vrhunske dosežke, hkrati pa ne smemo pozabiti na delo z najmlajšimi v šolah in klubih. Samo sožitje dobro organiziranega in vsebinsko primernega dela z najmlajšimi ter vrhunskega strokovnega dela z najboljšimi, je zagotovilo, za dolgoročen in stabilen napredek slovenskega rokometu.*

*Tovrstno usmeritev podpira tudi večina sodelavcev naše revije Trener. Tako je v pričujoči številki moč prebrati članke, ki obravnavajo raznolike teme - od rokometu najmlajših do vrhunskega rokometu. Prepričani smo, da tudi informacije objavljene v Trener-ju pripomorejo h kakovosti slovenskega rokometu.*

*Marko ŠIBILA*

Lined writing area with horizontal lines.

**Marko Šibila, Marta Bon, Marko Primožič**

## **SISTEM IZOBRAŽEVANJA ROKOMETNIH TRENERJEV V SLOVENIJI**

*Rokometna zveza Slovenije v sodelovanju s Fakulteto za šport organizira petstopenjsko izobraževanje. Fakulteta za šport, kot profesionalna kadrovska šola, s svojimi univerzitetnimi učitelji - nosilci predmetov, zagotavlja visoko kvaliteto raven izpopolnjevanja pridobljenega znanja oz. usposabljanja za delo v športu. Tovrstno usposabljanje organizira Inštitut za šport, integralna enota Fakultete za šport, znotraj tega pa oddelek za strokovno izpopolnjevanje v sodelovanju s panožnimi zvezami.*

*Oddelek organizira usposabljanje oziroma tečaje za praviloma 5 zahtevnostnih stopenj, periodično, večkrat letno, v sodelovanju s strokovnimi športnimi zvezami (ki praviloma inicirajo potrebe po določenih kadrih) in občinskimi športnimi zvezami ter športnimi klubi za približno 15 - 18 športnih panog.*

*Oddelek organizira letno skupno 45 - 60 tečajev, od tega 25 - 30 za pridobitev naziva vaditelj, 10 - 15 tečajev za pridobitev naziva učitelj in približno 10 - 15 tečajev za trenerje. Letno se udeleži šolanja več kot 1000 kandidatov.*

*Trenutno se izvaja predvsem stopnja 3, ki je namenjena trenerjem mlajših starostnih kategorij.*

### **OPIS POSAMEZNIH STOPENJ**

#### **STOPNJA 1**

Usposabljanje traja 60 ur.

- Usposobiti slušatelje za delo z igralci in moštvi slabših kakovostnih kategorij, ki trenirajo manj pogosto in manj intenzivno, v prvem letu pod mentorstvom. Prav tako se slušatelji usposobijo tudi za temeljno delo (v začetku pod mentorstvom) z igralci mlajših starostnih kategorij (razvojne značilnosti otrok, procesi usmerjanja in izbora za roketmet nadarjenih otrok).
- Predmeti splošnega dela usposabljanja strokovnih delavcev za pridobitev naziva strokovni delavec 1. Usposabljanje odgovarja zahtevam 1. stopnje zahtevane usposobljenosti športnih delavcev v športu.
- Programi usposabljanja RZS so usklajeni z zahtevami in programi usposabljanja, ki jih nacional-

## IZOBRAŽEVANJE TRENERJEV

STOP-NJA	Izjava	Pogoji	Drugi POGOJI	Št. ur	Naziv PREDLOGI
1.	TEČAJ Rzs IN IŠ pri FŠ v LJ	Starost min. 16 let		60	Trener pripravnik
2.	TEČAJ Rzs IN IŠ pri FŠ v LJ	Starost min. 18 let	končana 1. stopnja	145	Trener
3.	TEČAJ Rzs IN IŠ pri FŠ v LJ	Starost 20 let; dve leti trenerskih izkušenj	končana 2. stopnja	280	Višji trener
4.	Visoka strokovna šola FŠ, ??	Starost 18 let; dve leti trenerskih izkušenj	pogoj: diploma na 3. stopnji, po končanem študiju dve leti trenerskega dela - potem pridobitev izkušenj	600	Diplomirani trener
5.	Univerzitetni študij na FŠ v LJUBLJANI s specializacijo Športno treniranje z usmeritvijo oz. specializacijo ROKOMET (in diploma iz rokometu)		- splošni pogoji, ki veljajo za vpis na UNIVERZO  - DIPLOMA TRENERJA po dveh letih trenerskih izkušenj	1200 športne znanosti + 1200 Speciali- zacija: ROKOMET (skupaj na FŠ 3240)	Višji diplomirani trener

Tabela 1: Pregled stopenj izobraževanja rokometnih trenerjev



nim zvezam predlaga Evropska rokometna zveza (Structure of Coaches' Education in the EHF (1997), EHF, Dunaj).

- Program je sestavil dr. Marko Šibila, doc., predavatelj predmeta Rokomet na Fakulteti za šport v Ljubljani, v Strokovnem svetu RZS pa je zadolžen za izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov. Pri pripravi in sestavi programa je sodeloval tudi Inštitut za šport in sodelavci s Fakultete za šport.
- Izvajalci usposabljanja so strokovni sodelavci RZS in učitelji FŠ. Predavatelji so ustrezno habilitirani učitelji FŠ ob sodelovanju izkušenih in ustrezno izobraženih rokometnih trenerjev ter drugih strokovnjakov. Predavatelje potrди Inštitut za šport Fakultete za šport in Rokometna zveza Slovenije.
- Predvidevamo, da bo vsako leto vpisanih med 20 in 25 kandidatov.

### **Vzgojno-izobraževalni smotri:**

Usposobiti slušatelje, da z rokometom kot enim od sredstev športne vzgoje razvijajo pri otrocih ustrezne motorične sposobnosti in tehnično-taktična znanja, potrebna za skladen razvoj mladega organizma. Da pri otrocih s pomočjo rokometne igre oblikujejo in razvijajo pozitivne in ustvarjalne odnose, ki so nujni za uspešno sodelovanje v skupini. Usposobiti slušatelje, da so v grobi obliki, pri urah športne vzgoje ali pri rokometnem programu interesnih dejavnosti, sposobni odkriti za rokomet nadarjene dečke in deklice ter jih usmeriti v rokometne klube.

### **III. Vsebina predmeta**

#### Temeljne informacije

- značilnosti in pomen rokometna pri mlajših starostnih kategorijah,
- zgodovina razvoja rokometna v svetu in pri nas,
- organiziranost rokometna v svetu in pri nas,
- prava (uradna) in prirejena pravila rokometne igre,
- metode učenja in treniranja rokometna,
- organizacijske metode in oblike vadbe,
- tehnično-taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu,
- elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro
- mini rokomet v šoli,
- temelji igre z osebno obrambo,
- temelji igre v conski obrambni postavitvi 6:0,
- osnovne značilnosti treninga v rokometu.

### Rokomet v okviru interesnih dejavnosti (ID)

- organiziranost rokometnega krožka,
- načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja v ID,
- vsebina in metodika treniranja rokometna v ID.
- metode in merski instrumenti za ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti določenih sposobnosti, lastnosti in značilnosti, ki so pomembne za uspešno igranje rokometna.

### Študijska literatura

1. Pavčič C., M. Šibila: Elementarne igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro.
2. Pavčič C., M. Vidic: Osnovna šola rokometna.
3. Goršič T.: Kako igramo rokomet.
4. Goršič T.: Mini rokomet - igra za vsakogar.
5. Rokomet - mednarodna pravila igre s komentarjem.
6. Šibila M.: Rokomet - skripta za osnovni program. - Ljubljana: 1993.
7. www. Eurohandball.com

### **V. Obveznosti študenta**

- Pozitivno opravljena seminarska naloga v obliki pisne priprave in praktičnega nastopa.
- Praktični in teoretični izpit.

Slušatelj, ki v okviru sprotnega preverjanja praktičnega znanja uspešno opravi vse preizkuse, s tem opravi praktični del izpita. Tisti, ki preizkusov med letom ne opravljajo ali jih ne opravijo uspešno, opravljajo praktični in teoretični izpit v okviru rednih izpitnih rokov in terminov.

### **VI. Kadrovski pogoji**

Program izvajata habilitiran učitelj in asistenti ter uveljavljeni trenerji (trenerji državnih reprezentanc).

### **VII. Materialne razmere**

- Dvorana z rokometnim igriščem (Slovan).
- 30-40 rokometnih žog, 20-25 majic za označevanje igralcev.
- Štirje ščitniki za vratarja.
- Kolečnice za označevanje prirejenih ciljev v vratih.
- Nekaj posebnih žog, prilagojenih otroškim starostnim kategorijam.

**STOPNJA 2****SPLOŠNI PODATKI****ur : 145**

Ime programa

**TRENER ROKOMETA**

1. Usposobiti slušatelje za delo z igralci in moštvi slabših kakovostnih kategorij, ki trenirajo manj pogosto in manj intenzivno. Prav tako se slušatelji usposobijo tudi za temeljno delo (v začetku pod mentorstvom) z igralci mlajših starostnih kategorij (razvojne značilnosti otrok, procesi usmerjanja in izbora za roketmet nadarjenih otrok).
2. Usposabljanje traja 145 ur.
3. Predmeti splošnega dela usposabljanja strokovnih delavcev za pridobitev naziva strokovni delavec 2. Usposabljanje odgovarja zahtevam 2. stopnje zahtevane usposobljenosti športnih delavcev v športu.
4. Programi usposabljanja RZS so usklajeni z zahtevami in programi usposabljanja, ki jih nacionalnim zvezam predlaga Evropska roketmetna zveza (Structure of Coaches' Education in the EHF (1997), EHF, Dunaj).
5. Program je sestavil dr. Marko Šibila, doc., predavatelj predmeta Rokomet na Fakulteti za šport v Ljubljani, v Strokovnem svetu RZS pa je zadolžen za izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov. Pri pripravi in sestavi programa je sodeloval tudi Inštitut za šport in sodelavci s Fakultete za šport.
6. Izvajalci usposabljanja so strokovni sodelavci RZS in učitelji FŠ. Predavatelji so ustrezno habilitirani učitelji FŠ ob sodelovanju izkušenih in ustrezno izobraženih roketmetnih trenerjev in drugih strokovnjakov. Predavatelje potrди Inštitut za šport Fakultete za šport in Rokometna zveza Slovenije.
7. Predvidevamo, da bo vsako leto vpisanih med 20 in 25 kandidatov.

**PREDMETNIK**

1. Predmeti, razdeljeni na teoretične in praktične ter število ur

<b>Rokometne vsebine</b>	<b>110 ur</b>
<b>Vsebinski sklopi predavanj</b>	<b>45 ur</b>
○ značilnosti in pomen roketmeta v okviru roketmetnega društva	2 uri
○ zgodovina razvoja roketmeta v svetu in pri nas	3 ure
○ organiziranost roketmeta v svetu in pri nas	3 ure
○ prava (uradna) in prirejena pravila roketmetne igre	6 ur
○ značilnosti roketmetne igre - struktura roketmetne igre	5 ur

## IZOBRAŽEVANJE TRENERJEV

---

- načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja v rokometu 5 ur
- periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme pri rokometiških 3 ure
- moštveni in posamični programi 4 ure
- vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja po posameznih obdobjih 4 ure
- pomen kondicijskega treninga in metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometiških 3 ure
- posebnosti kondicijskega treninga pri igralcih različnih starostnih in kakovostnih kategorij ter glede na spol 2 uri
- metode iskanja nadarjenih za rokomet in spremljanja njihovega razvoja na motoričnem, morfološkem in igralnem področju 3 ure
- posebnosti pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij in glede na spol 2 uri

### **Vsebinski sklopi vaj (in demonstracij) 65 ur**

- osnovni individualni, skupinski in moštveni tehnično taktični elementi rokometne igre, ki jih morajo poznati in obvladati igralci za potrebe učinkovite igre v obrambi in napadu 33 ur
- elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro 5 ur
- mini rokomet 4 ure
- rokometni vratar 3 ure
- metode učenja in treniranja rokometista 6 ur
- organizacijske metode in oblike vadbe 4 ure
- osnovne značilnosti treninga v rokometu 2 uri
- naprave in rekviziti za kondicijski trening 1 ura
- modeli kondicijskih treningov 2 uri
- ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti določenih sposobnosti, lastnosti in značilnosti, ki so pomembne za uspešno igranje rokometista 3 ure
- tehnična opremljenost za strokovno delo 2 uri

### **Splošne vsebine 35 ur**

---

- Etika v športu 2 uri
- Management v športu 2 uri
- Osnove športne medicine 6 ur
- Osnove psihologije športa 10 ur
- Osnove teorije in metodike športnega treniranja 15 ur

2. Predmeti v programu usposabljanja za naziv TRENER ROKOMETISTA so vertikalno povezani s programom usposabljanja za naziv VIŠJI TRENER ROKOMETISTA. Študentje Fakultete za šport

pridobijo naziv, če diplomirajo z diplomom, v kateri obdelajo rokometno vsebino in imajo ob tem najmanj 4 leta tekmovalnih izkušenj v rokometu ter 1 leto športno pedagoških izkušenj v rokometu.

### 3. Študijska in izpitna literatura

- Goršič, T. (1999). Rokomet - taktično tehnična priprava. Športna šola Celje, Celje.
- Goršič, T. (1986). Kako igramo rokomet. RK Aero Celje, Celje.
- Krevsel, V. (1999). Etos v športu - študijsko gradivo za višje trenerje nogometa. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Šibila, M. (1997). Rokomet - učenje in vadba (video kasete). Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Šibila, M., M. Bon, D. Kuželj (1999). Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- **Šibila, M. (1999). Rokomet - izbrana poglavja. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.**
- Tušak, M., M. Tušak (1997). Psihologija športa. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Rokometna pravila (1997). Rokometna zveza Slovenije, Ljubljana.
- Razni avtorji: revija Šport - članki z rokometno tematiko, FŠ, Ljubljana; Handball training, Philippka-Verlag, Munster - od 1990 dalje; revija TRENER ROKOMET, od leta 1994 naprej, ZRTS, Ljubljana.

### POGOJI ZA VPIS

Polnoletnost, končana najmanj poklicna triletna šola, 4 leta tekmovalnih izkušenj in ali 1 leto športno pedagoških izkušenj. Pogoj je tudi opravljen tečaj in izpit iz Prve pomoči. Za vse, ki tega izpita ne bodo imeli, bo v času študija organiziran tečaj na Fakulteti za šport.

### POGOJI ZA NAPREDOVANJE

Kandidati dobijo naziv takoj, ko opravijo vse obveznosti usposabljanja na tej stopnji. Z nadaljnjim usposabljanjem (3. stopnja) lahko pričnejo po dveh letih športno pedagoških izkušenj.

### POGOJI ZA DOKONČANJE USPOSABLJANJA

IZPITI: Slušatelji opravljajo izpite iz rokometnih vsebin in iz splošnih predmetov. Izpit iz rokometnih vsebin je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela. Teoretični del izpita je sestavljen iz ustnega preverjanja znanj in izdelave seminarske naloge, v kateri kandidat opiše načrt dela v določeni sezoni za določeno ekipo. Izpit iz praktičnega dela je sestavljen iz preverjanja tehnično taktičnega znanja posameznika in iz priprave ter izvedbe treninga. Kandidati morajo zaključiti šolanje najkasneje v roku treh let od zaključka predavanj, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ trikrat.

UDELEŽBA: Tako pri praktični kot teoretični predelavi gradiva je obvezna 80 % udeležba.

### VI. STROKOVNI DELAVEC 2: TRENER ROKOMETA

## STOPNJA 3

### SPLOŠNI PODATKI

ur : 280

Ime programa

### STROKOVNI DELAVEC 3: VIŠJI TRENER ROKOMETA

Usposabljanje traja 280 ur (4 semestri po 70 ur).

- Slušateljem podati znanja, potrebna za treniranje rokometna na vseh ravneh, tudi na najvišji ravni (1. državne lige in državne reprezentance).
- Predmeti splošnega dela usposabljanja strokovnih delavcev za pridobitev naziva strokovni delavec 3. Usposabljanje odgovarja zahtevam 3. stopnje zahtevane usposobljenosti športnih delavcev v športu.
- Programi usposabljanja RZS so usklajeni z zahtevami in programi usposabljanja, ki jih nacionalnim zvezam predlaga Evropska rokometna zveza (Structure of Coaches' Education in the EHF (1997), EHF, Dunaj).
- Program je sestavil dr. Marko Šibila, doc., predavatelj predmeta Rokomet na Fakulteti za šport v Ljubljani, v Strokovnem svetu RZS pa je zadolžen za izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov. Pri pripravi in sestavi programa je sodeloval tudi Inštitut za šport in sodelavci s Fakultete za šport.
- Izvajalci usposabljanja so strokovni sodelavci RZS in učitelji FŠ. Predavatelji so ustrezno habilitirani učitelji FŠ ob sodelovanju izkušenih in ustrezno izobraženih rokometnih trenerjev ter drugih strokovnjakov. Predavatelje potrdi Inštitut za šport Fakultete za šport in Rokometna zveza Slovenije.
- Predvidevamo, da bo vsako drugo leto vpisanih med 25 in 30 kandidatov.

### PREDMETNIK

1. Predmeti, razdeljeni na teoretične in praktične ter število ur

#### Rokometne vsebine

195 ur

#### Vsebinski sklopi predavanj

102 uri

##### 1.0. TEORIJA ROKOMETA

27 ur

1.1. EHF - IHF - evropska in svetovna prvenstva klubov in reprezentanc

2 uri

1.2. RZS - pravilniki za profesionalne, polprofesionalne in amaterske igralce, registracije, prestopi, certifikati

4 ure

1.3.	Pravila rokometne igre	4 ure
1.4.	Model profesionalnega rokometnega kluba	4 ure
1.5.	Model dela z reprezentančnimi selekcijami	5 ur
1.6.	Informacijski sistemi v rokometu	2 uri
1.7.	Menedžerski in posredniški posli v rokometu	6 ur
<b>2.0.</b>	<b>TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA ROKOMETA</b>	<b>37 ur</b>
2.1.	Modelne značilnosti vrhunskega rokometnega moštva, model igre vrhunskega rokometnega moštva (analiza igre najboljših rokometnih moštev)	8 ur
2.2.	Upravljanje procesa treniranja v rokometu	3 ure
2.3.	Merski postopki za ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti nekaterih, za rokomet pomembnih osnovnih in specifičnih motoričnih ter fizioloških sposobnosti	4 ure
2.4.	Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja vrhunskih moštev	4 ure
2.5.	Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme pri vrhunskih rokometaših	4 ure
2.6.	Vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja po posameznih obdobjih	4 ure
2.7.	Timsko delo pri treniranju rokometu (vloga in naloge prvega ter drugega trenerja, zdravnika, fizioterapevta, psihologa)	2 uri
2.8.	Metode obnove zmogljivosti rokometašev	3 ure
2.9.	Možnosti uporabe računalnika pri strokovnem delu trenerja	5 ur
<b>3.0.</b>	<b>TEHNIKA IGRE ROKOMETA</b>	<b>14 ur</b>
3.1.	Motorično učenje	4 ure
3.2.	Biomehanična analiza tehnike igre	8 ur
3.3.	Povezanost tehnike in taktike	2 uri
<b>4.0.</b>	<b>TAKTIKA IGRE ROKOMETA</b>	<b>10 ur</b>
4.1.	Taktika igre in strategija	2 uri
4.2.	Taktično mišljenje rokometaša	2 uri
4.3.	Priprava taktike za tekmo, vodenje tekme	6 ur
<b>5.0.</b>	<b>KONDICIJSKI TRENING</b>	<b>12 ur</b>
5.1.	Struktura presnovnih procesov v organizmu rokometaša pri rokometnem treningu in rokometni igri	3 ure
5.2.	Metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometašev	5 ur
5.3.	Naprave in rekviziti za kondicijski trening	1 ura
5.4.	Modeli kondicijskih treningov	3 ure

<b>6.0.</b>	<b>IZRAZOSLOVJE</b>	<b>2 uri</b>
6.1.	Strokovni jezik v roketu	2 uri
<b>Vsebinski sklopi vaj (in demonstracij)</b>		<b>93 ur</b>
<b>1.0.</b>	<b>Igra v napadu</b>	<b>44 ur</b>
1.1.	Igra v protinapadu	
1.1.1.	Individualni protinapad	
1.1.1.1.	Individualni protinapad, ko je žoga osvojena v tipični igralni situaciji	2 uri
1.1.1.2.	Individualni protinapad, ko je žoga osvojena v netipični igralni situaciji	2 uri
1.1.2.	Skupinski protinapad	4 ure
1.1.3.	Moštveni (skupni) protinapad	
1.1.3.1.	Moštveni protinapad, ko je žoga osvojena v tipični igralni situaciji	6 ur
1.1.3.2.	Moštveni protinapad, ko je žoga osvojena v netipični igralni situaciji	2 uri
1.1.4.	Podaljšani protinapad	6 ur
1.2.	Igra v napadu proti postavljeni conski ali kombinirani obrambni postavitvi	
1.2.1.	Igra proti "globokim" conskim postavitvam - 3:2:1, 3:3, 4:2	6 ur
1.2.2.	Igra proti conski obrambni postavitvi 6:0 in 5:1	6 ur
1.2.3.	Igra proti kombinirani obrambni postavitvi 5+1 in 4+2	3 ure
1.2.4.	Igra z igralcem ali dvema več ali manj v napadu proti conski ali kombinirani obrambni postavitvi	5 ur
1.2.5.	Igra v napadu proti posamični obrambi	2 uri
<b>2.0.</b>	<b>Igra v obrambi</b>	<b>39 ur</b>
2.1.	Posamičen način branjenja	2 uri
2.2.	Igra v postavljeni conski ali kombinirani obrambni postavitvi	
2.2.1.	Conske obrambne postavitve 3:2:1, 3:3, 4:2	8 ur
2.2.2.	Conska obrambna postavitev 6:0 in 5:1	6 ur
2.2.3.	Kombinirani način branjenja 5+1, 4+2	3 ure
2.2.4.	Modifikacije (prilagoditve) conskih in kombiniranih obrambnih postavitev	3 ure
2.3.	Vračanje v obrambo s preprečevanjem protinapada	4 ure
2.4.	Igra v obrambi z enim ali dvema igralcema več ali manj	5 ur
2.5.	Rokometni vratar	
2.5.1.	Tehnika in taktika branjenja strelav iz različnih napadalnih položajev in iz različnih oddaljenosti	6 ur
2.5.2.	Tehnika in taktika branjenja glede na vratarjeve morfološke značilnosti in motorične sposobnosti	2 uri



<b>3.0. Modeli treninga</b>	<b>6 ur</b>
3.1. Modeli treninga vrhunskih moštev v različnih pripravljalnih in tekmovalnih obdobjih	6 ur
<b>4.0 Vodenje tekme</b>	<b>3 ure</b>
4.1. Organizacija in vodenje tekem moštev različnih starostnih in kakovostnih kategorij ter glede na spol	3 ure

<b>Splošne vsebine</b>	<b>85 ur</b>
○ Funkcionalna anatomija	10 ur
○ Medicina športa	10 ur
○ Psihologija športa	15 ur
○ Športno treniranje	15 ur
○ Fiziologija športa	10 ur
○ Sociologija športa	10 ur
○ Didaktika	10 ur
○ Pravna zakonodaja na področju športa	5 ur

2. Predmeti v programu usposabljanja za naziv VIŠJI TRENER ROKOMETA so navzdol vertikalno povezani s programom usposabljanja za naziv TRENER ROKOMETA, navzgor pa s programom bodočega izobraževanja na Visoki strokovni šoli. Študentje Fakultete za šport pridobijo naziv, če se odločijo za smer Športno treniranje - ROKOMET, opravijo vse obveznosti v zvezi s tem programom in diplomirajo z diplomom, v kateri obdelajo rokometno vsebino. Ob tem morajo imeti najmanj 5 let tekmovalnih in dve leti športno pedagoških izkušenj v rokometu.

### 3. Študijska in izpitna literatura

- Bednarik, J. (1997). Management v športu. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Doupona, M (1998). Sociologija športa 1 in 2. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Goršič, T. (1999). Rokomet - taktično tehnična priprava. Športna šola Celje, Celje.
- Krevsel, V. (1999). Etos v športu - študijsko gradivo za višje trenerje nogometista. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Lasan, M. (1994). Fiziologija športa - študijsko gradivo. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Ravnik, D. (1992). Anatomija človeka - študijsko gradivo za študente. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Šibila, M. (1997). Rokomet - učenje in vadba (video kasete). Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.

- Šibila, M. (1999). Rokomet - izbrana poglavja. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Tušak, M., M. Tušak (1997). Psihologija športa. Fakulteta za šport, Inštitut za šport, Ljubljana.
- Rokometna pravila (1997). Rokometna zveza Slovenije, Ljubljana.
- Kolektiv avtorjev (1978). Trening rokometasaev. Šolski center za telesno vzgojo, Ljubljana.
- Razni avtorji: revija Šport - članki z rokometno tematiko, FŠ, Ljubljana; Handball training, Philippka-Verlag, Munster - od 1990 dalje: revija TRENER ROKOMET, od leta 1994 naprej, ZRTS, Ljubljana.
- www. Strani z rokometno vsebino

### POGOJI ZA VPIS

Diploma TRENER ROKOMETA, 2 leti športno pedagoških izkušenj v klubu. Igralci rokometasa posebnimi izkušnjami (npr. reprezentanti na velikih tekmovanjih (EP, SP, OI)) se lahko na program vpišejo neposredno.

### POGOJI ZA NAPREDOVANJE

Kandidati dobijo naziv takoj, ko opravijo vse obveznosti usposabljanja na tej stopnji. Z nadaljnjim usposabljanjem (4. stopnja) lahko pričnejo po 2 letih športno pedagoških izkušenj.

### POGOJI ZA DOKONČANJE USPOSABLJANJA

IZPITI: Slušatelji opravljajo izpite iz rokometnih vsebin in iz splošnih predmetov. Izpit iz rokometnih vsebin je sestavljen iz teoretičnega in praktičnega dela. Teoretični del izpita je sestavljen iz ustnega preverjanja znanj in izdelave dveh seminarskih nalog. V eni kandidat opiše načrt dela v določeni sezoni skupaj s pripravami treningov. V drugi nalogi pa obdela problematiko iz vsebinskega sklopa predavanj ali vaj. Izpit iz praktičnega dela je sestavljen iz preverjanja tehnično taktičnega znanja posameznika in iz priprave ter izvedbe treninga. Kandidati morajo zaključiti šolanje najkasneje v roku treh let od zaključka predavanj, posamezen izpit pa lahko opravljajo največ trikrat.

UDELEŽBA: Tako pri praktični kot teoretični predelavi gradiva je obvezna 80% udeležba.

## STOPNJA 4

### **Predmet: ŠT ROKOMET**

Letnik: 1., 2. in 3.

Obseg: 600 ur

Smer: športno treniranje Rokomet

Nosilec : doc. dr. Marko Šibila

### **II. Vzgojno-izobraževalni smotri**

- seznaniti študente s temeljnimi strokovnimi znanji in zakonitostmi, značilnimi za rokometno igro;
- usposobiti študente za treniranje rokometu (različne vrste načrtovanja in programiranja, vodenja ter nadzorovanja procesa treniranja);
- usposobiti študente za organizacijo in izvedbo meritev osnovnih in rokometnih motoričnih sposobnosti rokometashev različnih starostnih in kakovostnih kategorij. Usposobiti študente za organizacijo meritev morfoloških telesnih sposobnosti rokometashev;
- naučiti študente analizirati in vrednotiti morfološke in motorične parametre pri rokometasih različnih starostnih in kakovostnih kategorij;
- usposobiti študente za analizo in vrednotenje znanstveno-raziskovalnih rezultatov;
- usmerjati in razvijati študenta v samostojno in skupinsko ter raziskovalno delo.

### **III. Vsebina predmeta**

#### **a) Vsebinski sklopi (teme) predavanj**

##### **1. TEORIJA ROKOMETA**

- Organiziranost rokometu v svetu in pri nas
- Sistemi tekmovanj
- Značilnosti rokometne igre
- Pravila rokometne igre
- Vpliv pravil na razvoj rokometne igre
- Odnosi trener - sodnik - igralec
- Model rokometnega kluba
- Sistem izobraževanja trenerjev
- Informacijski sistem v rokometu
- Proste teme (1-2 temi)

### 2. TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA ROKOMETA

- Enačba specifikacije uspeha igranja v rokometu
- Modelne značilnosti rokometnega moštva, model igre rokometnega moštva (analiza igre rokometnih moštev različnih starostnih in kakovostnih kategorij)
- Model rokometša (ekspertno modeliranje)
- Model igre rokometša (analiza igre posameznika na različnih igralnih mestih v različnih fazah igre)
- Upravljanje procesa treniranja v rokometu
- Metode iskanja nadarjenih za rokomet in spremljanja njihovega razvoja na motoričnem, morfološkem in igralnem področju
- Merski postopki za ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti nekaterih, za rokomet, pomembnih osnovnih in specifičnih motoričnih sposobnosti
- Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja
- Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme pri rokometšah
- Moštveni in posamični programi
- Vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja po posameznih obdobjih
- Posebnosti pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij in glede na spol
- Timsko delo pri treniranju rokomet (vloga in naloge prvega ter drugega trenerja, zdravnika, fizioterapevta, psihologa)
- Tekmovanja
- Metode obnove zmogljivosti rokometšev
- Tehnična opremljenost za strokovno delo
- Možnosti uporabe računalnika pri strokovnem delu trenerja
- Proste teme (2-3 temi)

### 3. TEHNIKA IGRE ROKOMETA

- Definicija in pomen tehnike rokometne igre
- Motorično učenje
- Metodika učenja in izpopolnjevanja tehničnih elementov pri rokometu
- Biomehanična analiza tehnike igre
- Povezanost tehnike in taktike
- Proste teme (1-2 temi)

### 4. TAKTIKA IGRE ROKOMETA

- Definicija in pomen taktike igre v rokometu
- Taktika igre in strategija
- Taktično mišljenje rokometša

- Razdelitev taktike igre v rokometu
- Metodika učenja in izpolnjevanja posamične, skupinske in skupne taktike
- Posebnosti v taktični pripravi glede na starostne kategorije in spol
- Priprava taktike za tekmo, vodenje tekme
- Zapisovanje in analiza igralnih dogajanj
- Proste teme (1-2 temi)

### 5. KONDICIJSKI TRENING

- Zakaj kondicijski trening?
- Struktura presnovnih procesov v organizmu rokometišča pri rokometnem treningu in rokometni igri
- Posebnosti kondicijskega treninga pri igralcih različnih starostnih in kakovostnih kategorij ter glede na spol
- Metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometiščev
- Naprave in rekviziti za kondicijski trening
- Modeli kondicijskih treningov
- Proste teme (1-2 temi)

### 6. IZRAZOSLOVJE

- Strokovni jezik v rokometu

#### **b) Vsebinski sklopi vaj (in demonstracij)**

##### 1. Igra v napadu

- Igra v protinapadu
- Igra v napadu proti postavljeni conski ali kombinirani obrambni postavitvi

##### 2. Igra v obrambi

- Posamičen način branjenja
- Igra v postavljeni conski ali kombinirani obrambni postavitvi
- Vračanje v obrambo s preprečevanjem protinapada
- Rokometni vratar

##### 3. Modeli treninga

- Modeli treninga za različne starostne in kakovostne kategorije
- Modeli treninga za dekleta
- Modeli treninga v različnih pripravljalnih in tekmovalnih obdobjih

- Modeli treninga individualnih, skupinskih in skupnih tehnično taktičnih aktivnosti v različnih fazah igre

#### 4. Organizacija in vodenje tekme

- Organizacija in vodenje tekem moštev različnih starostnih in kakovostnih kategorij ter glede na spol

#### c) Seminar

### IV. Študijska literatura

#### Obvezna literatura:

- Goršič T.: Rokomet - teorija in metodika. - Ljubljana : Rokometna zveza Slovenije, 1982.
- Goršič T.: Kako igramo rokomet. - Celje: RK Aero Celje, 1986.
- Šibila M.: Vpliv antropometričnih značilnosti, osnovno in specialno motoričnih sposobnosti ter funkcionalnih sposobnosti na uspeh v igri mladih rokometašev. Magistrska naloga. - Ljubljana, 1990.
- Tomljenoviæ V.: Rukomet - teorija i metodika. - Zagreb, 1986.
- Kolektiv avtorjev: Training rokometašev. - Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo, 1978.
- Diplomске naloge študentov FŠ s strokovno in raziskovalno tematiko.
- Revija Šport - članki z rokometno tematiko, FŠ, Ljubljana.
- Handball training, Philippka-Verlag, Munster - od 1990 dalje.
- Pravila rokometne igre s komentarjem.
- Šibila M.: Rokomet: Učenje in vadba. UL, Fakulteta za šport Ljubljana, Ljubljana 1997.
- Šibila M.: Rokomet: izbrana poglavja, UL, Fakulteta za šport Ljubljana, Ljubljana 1999.
- Šibila M., Bon M.: Fiziološke osnove delovanja mišice pri strelu v rokometu. Trener rokometa, 1998.
- Šibila M., Bon M., Pori P.: Uporaba metod računalniškega vida na področju športnih iger. Šport, Ljubljana 2000.
- Razni avtorji: Trener - rokomet. RZS, združenje rokometnih trenerjev Slovenije, Ljubljana od 1994 dalje.

### V. Obveznosti študenta

#### Študent mora izpolniti vse obveznosti študija, ki so vezane na:

- obiskovanje vaj in demonstracij (praktično delo)
- pripravo za vodenje treninga (izdelati pripravo, oz. model treninga)
- pedagoško prakso (hospitacije, ogled; vodenje treninga, priprava dnevnika dela in načrta treniranja)

- kolokvij (praktično)
- tri seminarske naloge:
  - prva seminarska naloga je izdelava letnega načrta dela za moštvo, pri katerem bo študent opravljal pedagoško prakso
  - druga in tretja naloga sta iz problematike vsebinskega sklopa predavanj ali vaj.
- izpit (teoretično)

## **VI. Kadrovski pogoji**

Program izvaja habilitiran učitelj z asistentom in sodelavci.

## **STOPNJA 5**

### **SPLOŠNI PODATKI**

Ime programa

Star naziv programa: **UNIVERZITETNI DIPLOMIRANI TRENER ROKOMETA**

Usposabljanje traja: **SKUPNO ŠTUDIJ 3240 UR (8 SEMESTROV)**; rokomet 1200 ur

- Slušateljem podati znanja, potrebna za treniranje rokometna na vseh ravneh, tudi na najvišji ravni (1. državne lige in državne reprezentance).
- Predmeti splošnega dela usposabljanja strokovnih delavcev za pridobitev naziva strokovni delavec 3. Usposabljanje odgovarja zahtevam 3. stopnje zahtevane usposobljenosti športnih delavcev v športu.
- Programi usposabljanja RZS so usklajeni z zahtevami in programi usposabljanja, ki jih nacionalnim zvezam predlaga Evropska rokometna zveza (Structure of Coaches' Education in the EHF (1997), EHF, Dunaj).
- Program je sestavil dr. Marko Šibila, doc., predavatelj predmeta Rokomet na Fakulteti za šport v Ljubljani, v Strokovnem svetu RZS pa je zadolžen za izobraževanje in usposabljanje strokovnih kadrov. Pri pripravi in sestavi programa je sodeloval tudi Inštitut za šport in sodelavci s Fakultete za šport.
- Izvajalci usposabljanja so strokovni sodelavci RZS in učitelji FŠ. Predavatelji so ustrezno habilitirani učitelji FŠ ob sodelovanju izkušenih in ustrezno izobraženih rokometnih trenerjev ter drugih strokovnjakov. Predavatelje potrdi Inštitut za šport Fakultete za šport in Rokometna zveza Slovenije.
- Predvidevamo, da bo vsako drugo leto vpisanih med 25 in 30 kandidatov.

### Splošni študij fakultete

#### Predmetnik

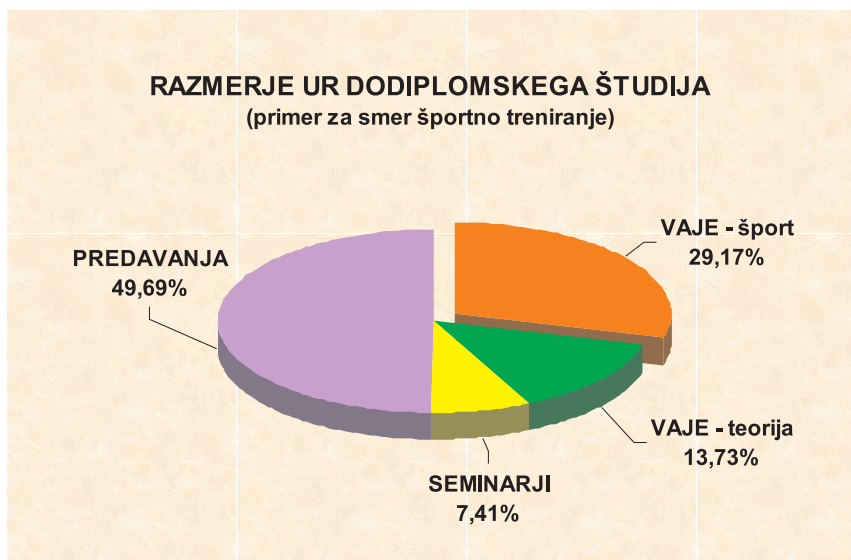
Določa predmete in razdelitev ur (le-ta se lahko izvedbeno v posameznem študijskem letu malenkostno spreminja) v okviru posameznega predmeta in je osnova za delo vsakega vzgojno-izobraževalnega zavoda.

Vsak študent mora pred zagovorom diplome absolvirati vse predmete dodiplomskega študija, seveda v okviru smeri, ki jo je izbral.

Ker je predmetnik tisti del informacij, ki je za bodočega študenta najbolj zanimiv, ga poskušamo predstaviti kot vsoto ur, ki jo mora študent absolvirati v okviru predmetov posameznega letnika, kot poimensko predstavitev predmetov in porazdelitve ur itd.

Prvi vidik je groba razdelitev fonda ur po oblikah, ki ga predstavlja graf "*Razmerje ur dodiplomskega študija*". V grafu so upoštevane vse pedagoške ure, ki jih bo deležen študent v času študija od 1. letnika do diplome, ki se vpiše v smer športno treniranje. Seveda razmerja ur za druge smeri niso bistveno drugačna.

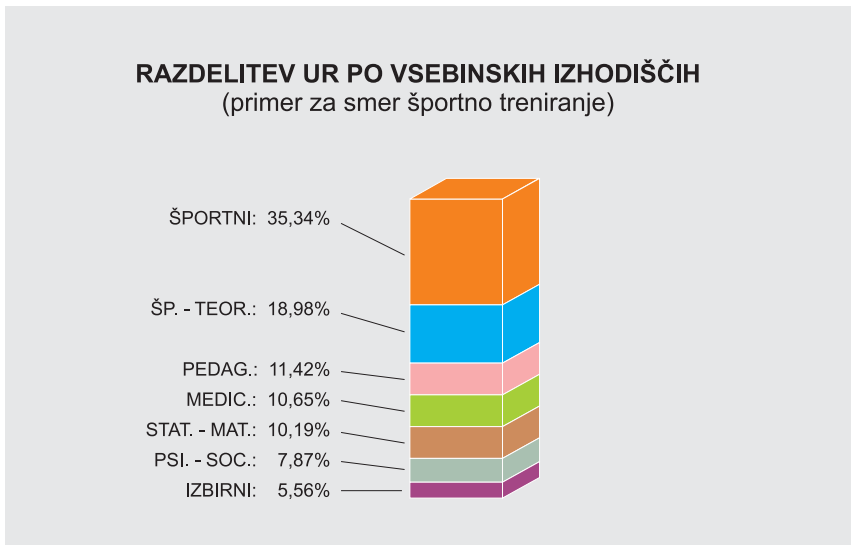
Podatki v odstotkih prikazujejo število ur predavanj, seminarjev, vaj pri "teoretičnih" predmetih (npr. statistiki, sociologiji športa itd.) in delež števila ur praktičnih vaj pri tako imenovanih aplikativnih - "športnih" predmetih, ki potekajo predvsem (ne pa izključno) v športnih dvoranih, bazenih ali v naravi.



Podatki v tem grafu bodo verjetno pomembni predvsem za tiste, ki napačno sklepajo, da je na Fakulteti za šport večina pedagoškega procesa namenjena izključno praktičnim športnim vsebinam.



Drugi graf - "Razdelitev ur po vsebinskih izhodiščih" ima za osnovo prav tako predmetnik, le da so tokrat prikazani podatki po predmetih, združenih glede na vsebino.



Predmeti celotnega dodiplomskega programa so razdeljeni v 7 skupin:

"*športno-teoretični*" so predmeti, katerih vsebina je tesno povezana s športom, nimajo pa praktičnih vaj (npr. uvod v antropološko kineziologijo),

kot "*pedagoške*" smo razvrstili vse predmete, katerih glavna naloga je "naučiti učiti",

"*psihološko-sociološki*" predmeti se ukvarjajo s preučevanjem človeka kot posameznika ali dela različnih skupnosti,

"*medicinskih*" predmetov verjetno ni treba posebej opredeliti in prav tako ne "statistično-matematičnih" ali "*izbirnih*" predmetov.

Pri tej predstavitvi smo torej želeli predvsem grobo strniti in razvrstiti vsebine posameznih predmetov. Vemo namreč, da nekomu, ki ni strokovnjak na področju športnih ved, naziv predmeta npr. "biomehanika 1" ali "metodologija v kineziologiji" kaj malo pomeni.

Hkrati je takšna "kvalitativna" predstavitev predmetnika dragocen podatek za vse, ki želijo okvirno spoznati, kakšne vsebine jih čakajo med študijem in kakšna znanja fakulteta pričakuje od bodočih študentov.

Za mnoge bo tudi lažje razumeti, zakaj so pri sprejemnem postopku upošteevane srednješolski uspeh in ocene.

**Zbirnik ur posameznih letnikov in smeri:**

<b>LETNIK:</b>	<b>PRED.</b>	<b>SEM.</b>	<b>VAJ</b>	<b>SKUPAJ</b>
PRVI:	395	45	385	825
DRUGI:	415	75	460	950
TRETJI:	320	0	310	630
ČETRTI (smer ŠT):	480	120	235	835
				3240

**Predmetnik dodiplomskega študija Fakultete za šport**

1. letnik:

<b>PREDMET</b>	<b>PRED.</b>	<b>SEM.</b>	<b>VAJ</b>	<b>SKUPAJ</b>
Anatomija	60	0	30	90
Atletika	30	0	75	105
Športna gimnastika	30	0	75	105
Informatika v športu	30	15	15	60
Košarka	15	0	45	60
Osnovna motorika	45	0	60	105
Plavanje z izbranimi vodnimi aktivnostmi	35	0	70	105
Psihologija 1	45	15	15	75
Uvod v antropološko kineziologijo	75	0	0	75
Zgodovina športa	30	15	0	45

## Predmetnik dodiplomskega študija Fakultete za šport

2. letnik:

<b>PREDMET</b>	<b>PRED.</b>	<b>SEM.</b>	<b>VAJ</b>	<b>SKUPAJ</b>
Fiziologija športa 1	60	0	30	90
Košarka	15	0	30	45
Medicina športa 1	45	0	15	60
Odbojka	15	0	45	60
Osnove športne rekreacije	45	15	0	60
Pedagogika športa 1	60	30	0	90
Psihologija 2	30	15	0	45
Planinstvo - poletni del	20	0	35	55
Plavanje z izbranimi vodnimi aktivnostmi	0	0	40	40
Ples	15	0	45	60
Rokomet	30	0	75	105
Smučanje (alpski del in nordijski del)	20	0	70	90
Statistika v kineziologiji	45	15	30	90
Športna ritmična gimnastika - ženske	15	0	45	60
Nogomet - moški	15	0	45	60

3. letnik:

<b>PREDMET</b>	<b>PRED.</b>	<b>SEM.</b>	<b>VAJ</b>	<b>SKUPAJ</b>
Biomehanika 1	45	0	15	60
Didaktika športne vzgoje	30	0	45	75
Fiziologija športa 2	30	0	15	45
Metodologija v kineziologiji	60	0	15	75
Odbojka	15	0	30	45
Planinstvo - taborjenje	5	0	35	40
Planinstvo - zimski del	10	0	30	40
Smučanje (alpski del in nordijski del)	20	0	65	85
Sociologija športa 1	45	0	15	60

3. letnik:

<b>PREDMET</b>	<b>PRED.</b>	<b>SEM.</b>	<b>VAJ</b>	<b>SKUPAJ</b>
Osnove športnega treniranja 1	45	0	15	60
Ples - ženske	15	0	30	45
Nogomet - moški	15	0	30	45

4. letnik:

<b>PREDMET</b>	<b>PRED.</b>	<b>SEM.</b>	<b>VAJ</b>	<b>SKUPAJ</b>
Didaktika športne vzgoje	45	30	30	105
Medicina športa 2	45	0	15	60
Organizacija športa	60	15	15	90
Tuji jezik - angleščina	60	0	0	60

smer

**športno treniranje:**

<b>PREDMET</b>	<b>PRED.</b>	<b>SEM.</b>	<b>VAJ</b>	<b>SKUPAJ</b>
Izbirni predmet	105	30	45	180
Pedagoška praksa	0	0	100	100
Biomehanika 2	30	0	15	45
Ekspertno modeliranje in teorija uspešnosti	30	15	15	60
Psihologija športa	45	0	0	45
Sociologija športa 2	15	15	0	30
Športno treniranje	45	15	0	60

**I. Obseg ur**

Obseg: 250 ur	- Predavanja	135 ur
	- Demonstracije in vaje	60 ur
	- Seminarji in raziskovalne vaje	45 ur
	- Hospitacije in nastopi	40 ur
	- Obvezna praksa	60 ur

Preglednica 1: Struktura obsega neposrednega pedagoškega dela					Skupaj ure	
Letnik	Semester	P	S	V	Semester	Letnik
I.	zimski 1					
	letni 2					
II.	zimski 3					
	letni 4					
III.	zimski 5	60				3.
	letni 6	60		5		
IV.	zimski 7	60		5		4.
	letni 8	30	25	5		
Skupaj ure NPD na predmetu		210	25	15	250	

## II. Vzgojno-izobraževalni smotri

- seznaniti slušatelje s temeljnimi strokovnimi znanji in zakonitostmi, značilnimi za rokometno igro;
- usposobiti slušatelje za treniranje rokometu (različne vrste načrtovanja in programiranja, vodenja ter nadzorovanja procesa treniranja);
- usposobiti slušatelje za organizacijo in izvedbo meritev osnovnih in rokometnih motoričnih sposobnosti rokometišev različnih starostnih in kakovostnih kategorij. Usposobiti slušatelje za organizacijo meritev morfoloških telesnih sposobnosti rokometišev;
- naučiti slušatelje analizirati in vrednotiti morfološke in motorične parametre pri rokometiših različnih starostnih in kakovostnih kategorij;
- usposobiti slušatelje za analizo in vrednotenje znanstveno-raziskovalnih rezultatov;
- usmerjati in razvijati študenta v samostojno in skupinsko ter raziskovalno delo.

## III. Vsebina predmeta

### a) Vsebinski sklopi (teme) predavanj

#### 1. TEORIJA ROKOMETA

- Organiziranost rokometu v svetu in pri nas
- Sistemi tekmovanj
- Značilnosti rokometne igre
- Pravila rokometne igre
- Vpliv pravil na razvoj rokometne igre
- Odnosi trener - sodnik - igralec

- Model rokometnega kluba
- Sistem izobraževanja trenerjev
- Informacijski sistem v rokometu
- Proste teme (1-2 temi)

### 2. TEORIJA IN METODIKA TRENIRANJA ROKOMETA (40 ur)

- Enačba specifikacije uspeha igranja v rokometu
- Modelne značilnosti rokometnega moštva, model igre rokometnega moštva (analiza igre rokometnih moštev različnih starostnih in kakovostnih kategorij)
- Model rokometasa (ekspertno modeliranje)
- Model igre rokometasa (analiza igre posameznika na različnih igralnih mestih v različnih fazah igre)
- Upravljanje procesa treniranja v rokometu
- Metode iskanja nadarjenih za rokomet in spremljanja njihovega razvoja na motoričnem, morfološkem in igralnem področju
- Merski postopki za ugotavljanje in spremljanje ravni razvitosti nekaterih, za rokomet, pomembnih osnovnih in specifičnih motoričnih sposobnosti
- Načrtovanje in evidentiranje procesa treniranja
- Periodizacija procesa treniranja in razvoja športne forme pri rokometasah
- Moštveni in posamični programi
- Vrste priprav, vsebina, metode, sredstva in volumen treniranja po posameznih obdobjih
- Posebnosti pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij in glede na spol
- Timsko delo pri treniranju rokometasa (vloga in naloge prvega ter drugega trenerja, zdravnika, fizioterapevta, psihologa)
- Tekmovanja
- Metode obnove zmogljivosti rokometasov
- Tehnična opremljenost za strokovno delo
- Možnosti uporabe računalnika pri strokovnem delu trenerja
- Proste teme (2-3 temi)

### 3. TEHNIKA IGRE ROKOMETA (35 ur)

- Definicija in pomen tehnike rokometne igre
- Motorično učenje
- Metodika učenja in izpopolnjevanja tehničnih elementov pri rokometu
- Biomehanična analiza tehnike igre
- Povezanost tehnike in taktike
- Proste teme (1-2 temi)

**4. TAKTIKA IGRE ROKOMETA (25 ur)**

- Definicija in pomen taktike igre v rokometu
- Taktika igre in strategija
- Taktično mišljenje rokometasa
- Razdelitev taktike igre v rokometu
- Metodika učenja in izpolnjevanja posamične, skupinske in skupne taktike
- Posebnosti v taktični pripravi glede na starostne kategorije in spol
- Priprava taktike za tekmo, vodenje tekme
- Zapisovanje in analiza igralnih dogajanj
- Proste teme (1-2 temi)

**5. KONDICIJSKI TRENING (12 ur)**

- Zakaj kondicijski trening?
- Struktura presnovnih procesov v organizmu rokometasa pri rokometnem treningu in rokometni igri
- Posebnosti kondicijskega treninga pri igralcih različnih starostnih in kakovostnih kategorij ter glede na spol
- Metode treniranja kondicijskih sposobnosti rokometashev
- Naprave in rekviziti za kondicijski trening
- Modeli kondicijskih treningov
- Proste teme (1-2 temi)

**6. IZRAZOSLOVJE (3 ure)**

- Strokovni jezik v rokometu

**Zaključek**

Petstopenjski sistem izobraževanja je značilen za skoraj vse evropske države. Slovenija je v postopku sprejema v t. i. RINCK Convention, To je sporazum o sistemih izobraževanja rokometnih trenerjev v Evropi, sistem, ki naj bi poenotil oziroma približal posamezne stopnje izobraževanj v vseh državah podpisnicah. Predvsem gre za težnjo, da bi dobili trenerje najvišje kakovostne ravni. Najvišji naziv, ki naj bi ga najboljši trenerji v Evropi pridobili, naj bi imeli naziv "Master Coach". Pogoji za pridobitev so naslednji:

1. Najvišja raven izobrazbe v okviru nacionalne zveze,
2. Nominacija nacionalne zvez,
3. Starost najmanj 30 let,
4. Vsaj desetletne izkušnje,
5. Znanje enega tujega jezika (uradnega jezika EHF; angleščina, nemščina, francoščina).

(add kriterij 4: vsaj desetletne izkušnje; od tega vsaj 5 let v najvišji domači ligi ali 3 leta na reprezentančni ravni).

### PRIDOBITEV CERTIFIKATA

Vlogo (prošnjo) je potrebno poslati na EHF, kjer bo vsaka vloga obravnavana v okviru posebne komisije. Vloga naj vsebuje:

1. potrdilo o opravljeni najvišji stopnji izobrazbe na ravni Nacionalne zveze,
2. pismo z nominacijo Nacionalne zveze,
3. kratek življenjepis,
4. opis delovnih izkušenj,
5. fotografija,
6. izpolnjen obrazec ("formsheet") EHF, z vsemi osnovnimi podatki (naslov, telefon, e-mail),
7. fotokopija prve strani potnega lista.

Na splošno je opaziti, da želijo predstavniki nekaterih držav zelo zaostri pogoje (npr. Nemci predlagajo kot kriterij znanje dveh tujih - uradnih jezikov EHF). Predlog je tudi bil, da bi bili v sistem lahko vključeni le državljani EU (ni bilo sprejeto). Dejstvo je tudi, da so kriteriji precej "strogi". Na Danskem menda trenutno nimajo nobenega kandidata, ki bi izpolnjeval vse kriterije; kaj pa v Sloveniji? Prijetna je ugotovitev, da imamo v Sloveniji mnoge stvari povezane z izobraževanjem na dokaj visoki ravni, kar je med drugim znano tudi predstavnikom EHF. Če pogledamo kriterije, velja, da bomo po podpisu konvencije, lahko kar nekaj naših trenerjev s ponosom kandidirali.



Marko Šibila

## PRISPEVEK K BOLJŠEMU RAZUMEVANJU MERITEV NEKATERIH FIZIOLOŠKIH SPOSOBNOSTI ROKOMETAŠEV

*Napredek športne učinkovitosti v sodobnem športu je posledica zapletenega prepletanja mnogih dejavnikov. Na eni strani se je izboljšala organizacija dela v klubih in reprezentancah, na drugi strani pa so se povečala strokovna znanja o opravilih športnega treniranja. Izboljšana organizacija dela v športu (boljši materialni pogoji) je predvsem omogočila praktično vpeljavo različnih strokovnih ukrepov, ki trenerjem omogočajo višjo raven vpogleda v proces športne priprave njihovih varovancev.*

Športno vadbo (športno treniranje) lahko opredelimo tudi kot zaporedje določenih postopkov ali opravil, ki spadajo med trenerjeve naloge, izhajajo pa iz značilnosti procesa športne vadbe. Najpomembnejša so štiri trenerjeva opravila (Ušaj, 1995):

- načrtovanje,
- izvedba,
- nadzor in
- ocena vadbenega procesa.

Nadzor športne priprave pomeni spremljanje in vrednotenje učinkov vadbe. Lahko je dolgoročno (večletno) ali kratkoročno (makrociklus ali manj). Izveden je lahko kot subjektivna ocena strokovnjaka (mnenje na podlagi ocene športne forme ali izvedbe vadbe) ali objektivizirana ocena na podlagi meritev. Ocena lahko zajema več sposobnosti, značilnosti in lastnosti rokometša ter seveda tehnična in taktična znanja, lahko pa je orientirana samo na tiste dele, ki so za uspeh v rokometu zelo pomembni in trenerja še posebej zanimajo, saj lahko nanje z vadbo največ vpliva - predvsem različne vrste motoričnih sposobnosti ter

mehanizmi za oskrbo rokometša z energijo (napor) pri obremenitvah, ki so značilne za rokometno igro.

Trenerji lahko s pomočjo rezultatov meritev prilagodijo obseg in intenzivnost vadbe ter izbor vadbenih sredstev za razvoj tovrstnih sposobnosti ter značilnosti.

V Sloveniji smo že v osemdesetih letih, še posebej intenzivno pa v devetdesetih letih, prejšnjega stoletja začeli uvajati sistematično merjenje določenih sposobnosti, značilnosti in lastnosti reprezentančnih rokometšev v različnih starostnih kategorijah. Meritve so bile organizacijsko zasnovane na podlagi sodelovanja med Fakulteto za šport (Inštitutom za šport) ter njenimi laboratoriji. Vsebinsko pa so bazirale na raziskovalnih rezultatih domačih ter tujih raziskovalcev. Pri mlajših starostnih kategorijah smo želeli ugotavljati predvsem motorični in morfološki potencial igralcev in igralk, kar naj bi trenerjem pomagalo pri izboru najperspektivnejših ter pri morebitnih korekcijah treninga. Izdelali smo tudi profil t.i. potencialne uspešnosti na motoričnem in morfološkem področju za različne starostne kategorije. Pri

starejših (člani in včasih mladinci) smo skušali predvsem ugotoviti stopnjo kondicijske pripravljenosti in stanje na področju določenih psiholoških ter socioloških spremenljivk. Rezultati meritev kondicijskih sposobnosti (motorične in fiziološke meritve) naj bi predvsem pomagali trenerju izbirati primerne vadbene strategije, ki bi bile v skladu s stopnjo pripravljenosti igralcev in v skladu z njihovo genetsko strukturo. Rezultati psiholoških in socioloških meritev pa naj bi trenerjem omogočali lažje odločanje pri strategiji vodenja posameznega igralca in moštva ter tudi glede sestave moštva.

Rezultate vseh meritev smo skušali opremiti tudi z ustrežno razlago (interpretacijo), kar naj bi načeloma zvišalo uporabno vrednost dobljenih rezultatov. Z leti, ko se je izboljševala tehnološka opremljenost laboratorijev na Inštitutu za šport, smo uvajali tudi nove, zapletenejšje načine meritev, ki pa naj bi načeloma dale več natančnejših podatkov. Predvsem to velja za meritve odzivne moči (eksplozivne in elastične moči mišic nog) v ekscentrično-koncentričnem režimu mišičnega naprejanja s pomočjo tenziometrične plošče in za meritve aerobnih in anaerobnih sposobnosti obnove energetske substance potrebne za mišično delo (testiranja na tekoči preprogi in na biciklergometru). Dejstvo pa je, da so tovrstne meritve dale mnoge podatke, ki so bile običajnemu uporabniku v roketu tuje, težko razumljive in v pri praktičnem delu težko uporabne. Nesporno so bile meritve organizirane in izvedene kakovostno in so dale mnoge zanimive podatke. Nesporno pa je tudi, da je nastal kratek stik med izvajalci meritev v laboratorijih in končnimi uporabniki - trenerji, saj le ti niso dobili praktično uporabnih razlag dobljenih rezultatov. Množica šifer, opremljenih s

številkami, je bilo premalo, da bi lahko trenerji ugotovitve o stanju kondicijskih sposobnosti pri svojih varovancih vključili v vsakodnevno vadbo. Prav to pa je razlog, da želim v pričujočem članku pojasniti smisel in namen meritev, ki jih izvaja Inštitut za šport, in način vrednotenja rezultatov ter njihovo vključevanje v vadbeni proces.

### **Možnosti, ki jih ponujajo meritve trenerju in športniku**

Meritve (tudi najbolj dognane) pomenijo samo oceno o stanju (in ne stanje samo) določene sposobnosti, značilnosti ali lastnosti rokometarja. Rokometarja (in njegovo uspešnost) moramo zmeraj ocenjevati kot celoto. To pomeni, da lahko pomanjkljivosti na enem področju nadoknadi s posebno nadarjenostjo na drugem. Kljub temu pa skušamo pridobiti znanja o posameznih področjih, saj lahko le tako z določenimi ukrepi odpravljamo pomanjkljivosti in si tudi lažje ustvarimo sliko o vzrokih za uspešnost ali neuspešnost posameznega igralca. V svojem prispevku se bom omejil samo na tisti del igralčevega psihosomatičnega statusa, ki pokriva njegove fiziološke sposobnosti, zanemaril pa bom specialne psihične sposobnosti (enostavni in kompleksni reakcijski časi, prostorska percepcija, sposobnost koncentracije itd.), motivacijo (negativna tekmovalna motivacija, orientacija na nalogo, samomotivacija itd.), osebnostne lastnosti (stopnja nevrotičnosti, razdražljivost, anksioznost, depresivnost itd.) in socialnih značilnosti (razmerja igralec - igralec, igralec - ekipa, ekipa - igralec). Meritve, ki so opravljene redno in po logičnem programu, kažejo dobre in slabe strani športnikovih sposobnosti v razmerju z zahtevami športne panoge. Igranje rokometarja zahteva predvsem:

- sposobnost hitrega in velikega ustvarjanja mišične sile pri različnih vrstah skokov, metov, sprintov, zaustavljanj, sprememb smeri gibanja itn., predvsem v ekscentrično koncentričnem režimu mišičnega naprezanja;
- dobro razvite anaerobne alaktatne in laktatne ter aerobne presnovne mehanizme za nadomeščanje porabljenega ATP.

Program meritev zagotavlja povratno informacijo o učinkovitosti opravljenega dela na področjih, ki jih želimo z meritvami oceniti. Do tega pridemo s primerjavo testnih rezultatov doseženih v različnih časovnih obdobjih. Tako lahko npr. opravimo meritve na začetku in na koncu pripravljalnega obdobja ter na osnovi razlik v rezultatih sklepamo na učinke vadbe.

Testiranje v daljšem časovnem obdobju pomeni tudi neke vrste učni program, v katerem se merjenci (predvsem mlajši športniki) naučijo bolje razumeti svoje telo in različne sposobnosti v povezavi z zahtevami svojega športa.

Meritve moramo torej razumeti predvsem kot pomoč trenerjem in športnikom pri izboljševanju njihovih športnih rezultatov, ne pa kot čarobno palico, ki bi lahko predvidela zmogovalce na naslednji tekmi. Ob tem obstajajo tudi določene omejitve, saj največkrat obremenitev v laboratorijskih testih ni enaka ali podobna obremenitvi na tekmi, kar je še posebej značilno za športne igre (rokomet).

## Značilnosti učinkovitega testiranja

Učinkovito testiranje mora imeti sledeče značilnosti:

- sposobnosti, značilnosti in lastnosti, katerih raven razvitosti skušamo s pomočjo določenih meritev oceniti, morajo biti visoko povezane z uspešnostjo v športni panogi
  - (poznati moramo stopnjo omenjene povezanosti);
  - izbrani testni postopki morajo biti veljavni in zanesljivi. Test je veljaven, če resnično meri tisto, za kar se trdi, da meri. Zanesljiv pa je, če v enakih pogojih ob ponovitvi športnik doseže enak rezultat;
  - obremenitev športnika v merskem postopku mora biti čim bolj blizu obremenitvi značilni za športno panogo (specifika);
  - v času trajanja merskega postopka mora obstajati stroga administrativna kontrola vseh za izvedbo testa pomembnih dejavnikov. Na popolnoma enak način se mora ponavljati pri vsakem testiranju;
  - upoštevane morajo biti športnikove človekove pravice;
  - Rezultati morajo biti na enostaven in praktično uporaben način preneseni in razloženi neposredno trenerjem in športnikom (v jeziku, ki ga ti razumejo). Ti jih morajo biti sposobni upoštevati pri nadaljnjih vadbenih postopkih.
- Doseganje rezultatov v testih za oceno specifičnih fizioloških sposobnosti organizma je določeno s perifernimi in centralnimi dejavniki. Zato pravimo, da merimo odgovor živčno mišičnega (mišično tetivnega) kompleksa na testno nalogo ali pa da gre za vzdražno kontraktilni (krčitveni) proces. Centralni dejavniki odgovorni za premagovanje obremenitve na testu so torej živčni ali nevralni, periferni pa mišično tetivni kompleks. Centralni del je odgovoren za vzburjenje mišičnih vlaken preko motonevrona. Lahko ga razdelimo na dva dela - na zavestni (supraspinalni) in refleksni del. Energija, ki je potrebna za izvedbo celotnega procesa vzdraženja mišice in ustvarjanja sile v mišici, se zagotavlja izključno s pomočjo t. i. ATP (adenozintrifosfat).

### MERITVE ZA OCENO SPOSOBNOSTI USTVARJANJA MIŠIČNE SILE Z EKSCENTRIČNO-KONCENTRIČNO MIŠIČNO KONTRAKCIJO MIŠIC IZTEGOVALK NOG

Tovrstne meritve opravljamo s pomočjo tenziometrične plošče, ki je namenjena natančni analizi odzivne akcije (stretch shortening cycle - SSC). Idealna bi bila kombinacija z elektrogoniometrijo in kinematografijo. Pri tem uporabljamo različne skoke: skok iz polčepa (SJ), skok z nasprotnim gibanjem (CMJ), dva globinska skoka z višine 25 in 45 centimetrov ter

skoke z dodatnimi bremenmi. Pri vsakem izmed skokov se interpretirajo različne spremenljivke na osnovi vseh (različnih) skokov pa se izračunajo tudi različni indeksi. S pomočjo meritev na tenziometrični plošči lahko predvsem ocenimo moč in aktivacijo iztegovalk gležnja, kolena in kolka (mišice, ki skrbijo za odziv), izkoristek elastične komponente moči, kakšno je ravnovesje med mišicami prednje in zadnje lože stegna. Ocenimo lahko tudi, v katerem delu skoka prihaja do problemov oz. kateri deli so dobri. Vse to lahko naredimo na osnovi >

Šifra	Ime spremenljivke	Enota	Merjenec 1		Merjenec 2	
			Rez.	Z vred.	Rez.	Z vred.
SJ	SKOK IZ POLÈEPA	cm	4139	1.04	3278	-0.84
TSJ	ÈAS ODRIVA SJ	ms	302	-0.27	353	-1.25
EXSJ	KOEFICIENT EKSPLOZIVNOSTI	m/s <sup>2</sup>	94	-0.06	72	-1.44
CMJ	SKOK Z NASPROTNIM GIBANJEM	cm	4653	1.36	3329	-1.37
I1	INDEKS – (CMJ-SJ)+1000	%	1124	0.36	1016	-0.94
DJ25	GLOBINSKI SKOK 25 CM	cm	3563	-0.33	3029	-1.31
TDJ25	ÈAS OPORNE FAZE PRI DJ 25	ms	194	0.35	191	0.41
I2	INDEKS – (DJ26-SJ)+1000	%	861	-1.46	924	-0.90
EXDJ25	KOEFICIENT EKSPLOZIVNOSTI	m/s <sup>2</sup>	250	0.14	244	0.02
DJ45	GLOBINSKI SKOK 45 CM	cm	3723	-0.11	2472	-2.34
TDJ45	ÈAS OPORNE FAZE PRI DJ45	ms	190	0.23	189	0.25
I3	INDEKS – (DJ46-SJ)+1000	%	899	-1.16	754	-2.38
EXDJ45	KOEFICIENT EKSPLOZIVNOSTI	m/s <sup>2</sup>	299	0.06	274	-0.33

*Tabela 1: Izpis osnovnih podatkov za dva merjenca.*

Poskus interpretacije rezultatov: prvi merjenec ima zelo dobro višino skoka iz polčepa, a slab koeficient eksplozivnosti, kar je posledica daljšega odzivnega časa (TSJ). Pri skoku z nasprotnim gibanjem je povečanje višine skoka primerno, posledica pa je tudi soliden I1. Mnogo slabši pa so vsi rezultati pri globinskih skokih. Gre torej za tekmovalca, ki ima odličen potencial, a ga ne izkorišča, predvsem pri večjih

ekscentrično-koncentričnih obremenitvah (globinski skoki). Napredovati bi moral tako pri centralnih (refleksni del) kot perifernih dejavnostih, ki omogočajo razvoj sile v mišično tetivnem kompleksu. V ta namen bi moral uporabiti tako osnovna sredstva pliometrične vadbe - različne kombinacije skokov in poskokov kot tudi globinske in globinsko daljinske ter višinske skoke z višine do 40 cm. Ob tem pa bi

moral, s pomočjo dela z dodatnimi bremenii, povečati tudi sposobnosti izražanja velike sile v koncentričnem delu predvsem mišic iztegovalk v gležnju, kolenu in kolku (moč).

Pri merjencu 2 je situacija precej drugačna. Rezultati so mnogo slabši, kar kaže na slabo izvajanje vseh vrst odzivov. Že v skoku iz polčepa je višina skoka podpovprečna, še bolj pa je problematično dejstvo, da ne pride do pričakovanega izboljšanja pri skoku z nasprotnim gibanjem (navadno je ta prirastek okoli 10 %). To kaže tako na težave pri aktivaciji (moči) "odrivnih" mišic kot tudi na izredno slab izkoristek elastične komponente moči. Rezultati pri globinskih skokih samo še potrjujejo omenjeno dejstvo. Zanimiv je tudi izredno velik upad višine pri globinskem skoku z višine 45 cm, kar kaže da merjenec, kljub primernemu času oporne faze, ne zmore učinkovito izvesti odzivne akcije ob visokih obremenitvah. Za tega tekmovalca veljajo enaka navodila kot za prejšnjega, le da bi se on moral bolj posvetiti elementarnim vajam za izboljšanje merjenih sposobnosti. Na treningu bi se moral še posebej posvetiti zares eksplozivnemu izvajanju vseh gibalnih dejavnosti. Za povečanje moči je verjetno v prvem delu smiselno uporabiti manjša bremena ali celo različne gimnastične vaje s premagovanjem lastne teže.

SKICE treh različnih skokov na plošči - iz knjige.

#### MERITVE AEROBNE MOČI

Kot je splošno znano lahko organizem za celoten proces vzdraženja in krčenja mišično tetivnega aparata uporablja energijo pridobljeno iz t.i. ATP (adenozintrifosfata). Ker so zaloge ATP zelo majhne in zadostujejo le za kratek čas mišičnega dela, se mora ta substan-

ca neprestano obnavljati. Obnavlja se lahko iz treh virov: aerobnega, anaerobnega laktatnega in anaerobnega alaktatnega. Čeprav so v obnovi ATP med vsako obremenitvijo vključeni vsi trije omenjeni mehanizmi, pa njihov prispevek k obnovi variira glede na čas trajanja in intenzivnost obremenitve. Tako kratke (do 5s) zelo visoke obremenitve vključujejo predvsem anaerobno alaktatno presnovo, nekoliko daljše obremenitve, ki pa niso povsem maksimalne, zahtevajo predvsem anaerobno laktatno obnovi ATP, pri aktivnostih, kjer pa je obremenitev nizka in traja dlje časa, pa je v ospredju predvsem aerobna presnova. Aerobna moč pomeni stopnjo oskrbe organizma z energijo, pridobljeno s pomočjo aerobnih presnovnih procesov. Preprosto rečeno se pri aerobni presnovi obnavlja ATP vrši z oksidacijo ogljikovih hidratov in trigliceridov s spreminjanjem v vodo in ogljikov dioksid.

**Maksimalna aerobna moč** (Maximal aerobic power - MAP) je maksimalna količina kisika, ki ga organizem lahko izloči iz atmosferskega zraka, ga prenese do tkiv in ga porabi. Količinsko se izrazi kot ekvivalent maksimalne količine kisika, ki ga lahko porabi posameznik na enoto časa pri obremenitvi velikih mišičnih skupin z naraščajočo intenzivnostjo, ki traja do izčrpanosti. Porabo kisika lahko izrazimo kot maksimalen (max) volumen (V) kisika (O<sub>2</sub>) na minuto in s kratico VO<sub>2</sub>max. Navadno ga prikazemo in razlagamo kot absolutno vrednost (absolutni volumen na minuto - L × min<sup>-1</sup>) ali pa kot relativno vrednost glede na telesno težo (ml × kg<sup>-1</sup> × min<sup>-1</sup>). Maksimalna aerobna moč je predvsem pomembna za športnike, ki tekmujejo v športih, kjer je pomembna vzdržljivost. Manj pa je pomembna v športih z intervalno obremenitvijo, kjer se prepletajo faze

obremenitve različno visoke intenzivnosti in različno dolgega trajanja (pri katerih je vključena različna količina mišične mase) s fazami relativnega počitka. Med te športe spada tudi rokomet.

**Laktatni prag.** Kot je bilo že omenjeno, se pri zagotavljanju obnove ATP medsebojno prepletajo vsi trije energetske mehanizmi, in sicer tako da se z višanjem intenzivnosti obremenitve viša tudi prispevek anaerobnega presnovnega mehanizma. To pa, preprosto povedano, pomeni tudi povečano tvorbo laktatne (mlečne) kisline v mišicah in njen prehod preko izven celične tekočine v kri. Tako se dviga koncentracija laktata v krvi. Koncentracija laktata v krvi pa ni preprosto in povsem povezana s količino ustvarjenega laktata. Laktat se lahko namreč uporabi kot gorivo za aerobno presnovo v obremenjenih ali tudi drugih mišicah ali pa celo v nekaterih telesnih organih (da se prenese do tja, poskrbi krvni obtok). Zatorej je koncentracija laktata v krvi samo odraz neravnotežja med količino ustvarjenega in porabljenega laktata. Nekatere vrste obremenitev povzročijo v začetku naglo kopičenje laktata v krvi, nato pa njegov upad, kar nakazuje, da je organizem sposoben nevtralizirati njegovo kopičenje. Če se intenzivnost obremenitve enakomerno zvišuje, to zelo verjetno pelje do nekakšnega stabilnega stanja, ki je odraz ravnotežja med ustvarjanjem in porabo laktata. Pri vseh intenzivnostih obremenitve do tega in vključno s tem nivojem lahko organizem zagotavlja obnovo ATP brez čistega kopičenja laktata. To velja tudi v primerih, ko ne poteka v vseh mišicah samo aerobna presnova. Intenzivnost obremenitve nad to ravnijo povzroči kopičenje laktata v krvi, saj ustvarjenega laktata iz obremenjenih mišic ne morejo pravočasno

sprejeti - porabiti ali nevtralizirati - ostala tkiva. Intenzivnost obremenitve, pri kateri se začne vztrajno naraščanje (kopičenje) koncentracije laktata v krvi, je sprejeta kot tista identifikacijska točka, kjer se prične večinoma aerobna vadba spreminjati v vadbo, ki zahteva večje vključevanje anaerobne presnove.

Maksimalna aerobna moč in laktatni prag (seveda poraba kisika pri teh dveh mejah) sta torej najbolj pogosto merjeni in interpretirani spremenljivki, ki jih uporabljamo za oceno aerobne moči športnikov, v našem primeru rokometišev. Ob tem pa merimo še nekatere druge spremenljivke, ki še bolj natančno dopolnijo sliko o aerobni moči posameznika (npr. frekvenca srčnih utripov).

Obremenitve, značilne za rokometno igro, trajajo v eni ali več zaporednih ponovitvah (ki so prekinjene z relativnim mirovanjem) največkrat od 5 do 30 sekund. Ob tem se sprožajo zelo intenzivni presnovni procesi pretežno anaerobnega tipa. Med prekinitvami (relativnimi odmori) teh visokih obremenitev pa potekajo predvsem oksidativni energetske procesi.

Čeprav torej aerobna moč pri igranju rokometne ne predstavlja najpomembnejšega dejavnika (kot npr. pri nekaterih atletskih disciplinah ali pa smučarskem teku in podobnih "vzdržljivostnih" športih), pa je njena pomembnost kljub temu dovolj velika (predvsem zaradi prepletenosti prispevka vseh treh presnovnih mehanizmov), da želimo z meritvami ugotoviti raven te sposobnosti. Iz literature lahko tudi razberemo, da so s pomočjo meritev ugotovili višjo stopnjo aerobne moči, kot jo ima normalna populacija tudi pri čistih šprinterjih.

Za meritve, s pomočjo katerih ocenimo maksimalno aerobno moč (maksimalno porabo kisi-

ka) in porabo kisika pri laktatnem pragu, uporabljamo v laboratoriju (ob konstantnih pogojih kot so temperatura okolja, vlažnost, zračni pritisk) tekočo preprogo, na kateri merjenec teče, hitrost pa kontrolirano narašča. Merjenci so opremljeni s posebno obrazno masko, s pomočjo katere se analizira izdihani zrak. Merjencem se neprestano meri tudi frekvenca srčnega utripa ter se jim v predvidenih intervalih odvzema krvni vzorec za določitev vsebnosti laktata v krvi. Prvi del testa je namenjen ogrevanju in prilagoditvi na tek pri nizki obremenitvi, nato pa po določenem protokolu hitrost narašča. Test se zaključi ob izčrpanosti merjenca. Izčrpanost merjenca pomeni nezmožnost nadaljevanja meritve pod isto obremenitvijo.

Predstavitev nekaterih najpomembnejših podatkov za enega merjenca in poskus interpretacije rezultatov:

### Merjenec 1:

Trajanje celotne meritve:	26:35 min
Trajanje vaje (dela):	24:25 min
Čas potreben za doseg laktatnega praga (LT):	18:25 min
Čas potreben za doseg maksimalne porabe kisika (maksimalna aerobna moč):	26:25 min

Merjenec 1	LT	Maks.
VO <sub>2</sub> (ml/min)	3377	4203
VO <sub>2</sub> /kg (ml/min/kg)	34.11	42.45
Srčni utrip (HRmax) (udarci/min)	162	190

Tabela 2: Poraba kisika in srčni utrip za merjenca 1.

### Merjenec 2:

Trajanje celotne meritve:	32:05 min
Trajanje vaje (dela):	29:45 min
Čas potreben za doseg laktatnega praga (LT):	20:30 min
Čas potreben za doseg maksimalne porabe kisika (maksimalna aerobna moč):	31:50 min

Merjenec 2	LT	Maks.
VO <sub>2</sub> (ml/min)	3075	4525
VO <sub>2</sub> /kg (ml/min/kg)	38.34	56.56
Srčni utrip (HRmax) (udarci/min)	154	183

Tabela 3: Poraba kisika in srčni utrip za merjenca 2.

Najosnovnejši podatki o trajanju meritve, o absolutni in relativni maksimalni porabi kisika in porabi kisika pri laktatnem pragu kažejo na dva povsem različno pripravljena športnika. Njuna aerobna moč se bistveno razlikuje tako v maksimalni porabi kisika kot v porabi kisika pri laktatnem pragu. Na osnovi podatkov lahko rečemo, da bi prvi merjenec moral posvečati v procesu treninga več pozornosti aerobni vadbi, saj ne dosega niti najnižjih standardov (glede na podatke iz literature in tudi glede na meritve v našem laboratoriju lahko rečemo, da morajo imeti športniki v športih podobnih rokometu relativno porabo kisika med 45.00 in 60.00 ml/min/kg). Športnik bi moral trenirati v aerobnem režimu tako s pomočjo lahko atletskih vaj kot tudi (ali predvsem) tehničnih rokometnih vaj, ki so konstruirane tako, da omogočajo razvoj aerobne moči. Tovrstne vaje naj bi trajale od 2 do 10 minut, obremenitev pa naj bi se postopoma stopnjevala do ravni laktatnega

praga (srčni utrip 162) in nato do maksimuma (srčni utrip 190), doseženega nekaj pred koncem posamezne vaje. Povsem drugačno sliko kaže drugi merjenec. Čeprav je njegova telesna masa precej manjša od prvega merjenca, je že njegova absolutna poraba kisika precej večja. V relativnem smislu pa se razlika še poveča, saj se dosežene vrednosti približujejo zgornji meri zaželenih aerobnih moči v rokometu. Zanj je predvsem priporočljivo ohranjati doseženo raven in se posvetiti odpravljanju morebitnih pomanjkljivosti na drugih področjih.

### MERITVE ANAEROBNE MOČI IN KAPACITETE

Kot sem že omenil, je obnova ATP s pomočjo anaerobnih energetskih virov, glede na obremenitve značilne za rokomet, izredno pomembna. Rokometno igro namreč sestavlja množica različnih aktivnosti, ki so izvedene z maksimalno intenzivnostjo in trajajo relativno kratek čas (od nekaj desetink sekunde do nekaj deset sekund). Zatorej učinkovita anaerobna obnova ATP, ki je značilna za tak tip obremenitve, izredno vpliva na uspešnost rokometišev. Omeniti moramo tudi, da ima vsak mehanizem za obnovo ATP svojo moč in kapaciteto. Celotna količina energije, ki jo ob neki aktivnosti lahko sprosti določen mehanizem, pomeni njegovo kapaciteto. Maksimalna količina energije, ki jo lahko proizvede določen mehanizem med maksimalno intenzivnostjo na časovno enoto, pa je definirana kot njegova moč. Glede na to, da je za rokomet pri aerobnem ustvarjanju energije pomembna le aerobna moč, o kapaciteti (ki je zelo velika) nismo govorili. Pri anaerobnih procesih pa je drugače. Anaerobni alaktatni (kreatin fosfatni - CP) proces je predvsem mehanizem z visoko močjo in nizko kapaciteto (pomaga izredno

hitro zagotoviti obnovo ATP, a je na voljo le za nekaj sekund maksimalnega mišičnega krčenja). Glikogensko laktatni sistem je predvsem namenjen obnovi ATP pri maksimalni aktivnosti v času od nekaj sekund do dveh minut in je torej glede na moč slabši od alaktatnega mehanizma, ima pa večjo kapaciteto. Ob tem moramo seveda upoštevati že omenjeno dejstvo, da se ATP pri nobeni aktivnosti ne obnavlja izključno s pomočjo enega samega mehanizma.

Meritve, ki jih uporabljamo za oceno anaerobne laktatne in alaktatne moči in kapacitete, so torej pomembne za oceno kondicijske pripravljenosti rokometiša. Predvsem nas zanimajo podatki o t.i. kratkotrajni (trajanje okoli 10 sekund) in srednje dolgo trajajoči (okoli 30 sekund) anaerobni sposobnosti, manj pa o t.i. dolgo trajajoči (trajanje okoli 90 sekund) anaerobni sposobnosti. Za oceno omenjenih sposobnosti uporabljamo t.i. 30 sekundni WINGATE test, ki ga prištevamo med srednje dolgo trajajoče anaerobne teste. Izvaja se na biciklergometru znamke Monark in ga merjenci izvajajo z nogami (vrtenje pedal). Merjenci morajo vrteti pedala kar se da hitro 30 sekund. Odpor se izračuna na podlagi teže merjenca in znaša za odrasle športnike okoli 75g/kg. Ocenjujejo se naslednje najpomembnejše spremenljivke (vrednosti) dosežene na testu (ob tem obstajajo še druge):

- **Povprečje izražene moči (mean power)**, ki je definirana kot povprečje izražene moči tokom 30 sekund;
- **Največja izražena moč (peak power)**, ki je definirana kot največja izražena moč v 5 sekundah;
- **Indeks utrujenosti (fatigue index)**, ki je definiran kot razlika med največjo izraženo močjo in najmanjšo izraženo močjo v času



petih sekund in deljeno z največjo izraženo močjo ter vse pomnoženo s 100:

([največja izražena moč – najmanjša izražena moč/največja izražena moč] × 100).

Predvsem sta pomembna podatka o največji izraženi moči (anaerobna alaktatna moč ter indeks utrujenosti). Vrednosti pri vrhunskih rokometarjih bi pri prvi spremenljivki morala dosegati oz. presegati vrednost 11.0, pri drugi pa bi morala biti pod vrednostjo 35.

## ZAKLJUČEK

Nesporno dejstvo je, da v sodobnem vrhunskem športu brez meritev tekmovalčevih sposobnosti, značilnosti in lastnosti ter njihove primerjave z referenčnimi vrednostmi ni možno izvajati kontroliranega treninga. Verjetnost, da bodo športniki dosegali zelene rezultate, se večja z vsestransko pravilno načrtovanimi in izvedenimi opravili športnega treniranja, med katere spadajo tudi meritve. Menim, da smo na tem področju v slovenskem reprezentančnem rokometu v zadnjih desetih letih naredili velik napredek. Zanj so zaslužni vsi, ki so pri meritvah sodelovali: trenerji in njihovi igralci ter organizatorji in izvajalci meritev. Predvsem je pomembno, da so trenerji in igralci zaslužili in razumeli pomen večjega znanja o fizioloških procesih, ki podpirajo uspešnost igralcev. Tako so lažje spoznali svoje slabosti na merjenih področjih in jih skušali s pomočjo ustrezno prilagojenega treninga odpraviti. Seveda pa vse ni potekalo in še vedno ne poteka brez problemov. Kljub velikemu tehnološkemu napredku lahko namreč fiziološke procese, ki podpirajo izvajanje rokometnih aktivnosti z zeleno intenzivnostjo in v zelenem obsegu, samo posredno ocenjujemo. Seveda je

kakovost te ocene mnogo večja npr. pri tenziometriji kot pa pri motoričnem testu ali pri laboratorijskem testu za oceno aerobne moči na tekoči preprogi kot pa na Cooperjevem testu, itd. To ne pomeni, da smo se v celoti odpovedali mnogo cenejšim motoričnim testom, saj so še vedno primerni za oceno določenih sposobnosti, predvsem pri mlajših starostnih kategorijah. Predvsem zaradi njihove splošne razširjenosti, lahke organizacije in izvedbe tudi ob velikem številu merjencev v kratkem časovnem obdobju, enostavne razumljivosti rezultatov ter njihove razlage.

Bistveni problemi, ki pri meritvah pomembnih fizioloških značilnosti organizma še naprej ostajajo, pa so:

- Tako meritvam za oceno sposobnosti ustvarjanja mišične sile z ekscentrično-koncentrično mišično kontrakcijo mišic iztegovalk nog kot tudi meritvam za oceno aerobnih in anaerobnih sposobnosti manjka specifična pri izvajanju gibanja (meritve niso izvedene ob gibanjih, ki so značilna za rokomet). To je relativno velika pomanjkljivost, ki pa je v tem trenutku ne moremo odpraviti zaradi tehničnih razlogov. Če bi npr. specifično rokometno odzivno akcijo (npr. odziv pri strelu v skoku) želeli analizirati s pomočjo tenziometrične plošče, bi morala biti le-ta nameščena na primernem mestu v telovadnici. Tako bi igralec lahko izvedel akcijo na način, kot jo izvaja pri rokometu. Podobno velja tudi za ostale meritve.
- Topološko gledano merjenci vse meritve izvajajo z nogami. Tako nam manjkajo podatki o npr. razvoju različnih vidikov sile v mišicah ali mišičnih skupinah rok in ramenskega obroča ali pa npr. o anaerobni

alaktatni moči in kapaciteti v primeru maksimalne obremenitve mišic rok in ramenkega obroča.

- Nimamo natančnih podatkov o povezanosti rezultatov izmerjenih sposobnosti z uspešnostjo v rokometu ter o normnih vrednostih, ki bi jih rokometas moral dosegati. Manjka nam torej nekakšen profil uspešnosti rokometasa, ki je bil npr. izdelan za morfološke spremenljivke in nekatere spremenljivke izmerjene s pomočjo motoričnih testov.
- Izpisi rezultatov so šifrirani in mnogokrat v angleškem jeziku. Potrebno bi bilo priložiti šifrant ali legendo znakov v slovenščini, kar bi omogočalo lažje razumevanje izpisov.
- Večkrat zamujajo razlage dobljenih rezultatov, kar lahko demotivira končnega uporabnika.
- Vsaj okvirna, če že ne natančna navodila o sredstvih (vajah), s pomočjo katerih lahko rokometasi razvijajo sposobnosti, katerih raven razvitosti smo s pomočjo meritev skušali oceniti. Ta del je lahko opravljen v razgovoru s trenerjem ali pa tudi s pisnimi navodili.

Nekateri izmed zgoraj naštetih problemov so trenutno nerešljivi, nekatere pa bomo skušali skupaj s trenerji rešiti v kratkem času.

Sugestije in strokovna izhodišča za pisanje pričujočega članka sem dobil od mnogih rokometnih trenerjev in sodelavcev na Fakulteti za šport, ki jih obravnavna problematika še posebej zanima. Za njihov prispevek se jim zahvaljujem.

### VIRI:

*Pri pisanju članka sem si posebej pomagal s knjigo: Physiological Testing of the High-Performance Athlete (uredniki: J. Duncan MacDougal, Howard A. Wenger, Howard J. Green), Human Kinetics Books, Champaign, Illinois.*

*A. Ušaj: Kratek pregled osnov športnega treniranja. Fakulteta za šport. Inštitut za šport. Ljubljana, 1997.*

## KONCEPT DELA Z IGRALCI MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ - PRIMER NEMŠKE ROKOMETNE ZVEZE

*Nemška rokometna zveza je že koncem osemdesetih let prejšnjega stoletja izdelala koncept dela z rokometišči mlajših starostnih kategorij. V zadnjem času so ga posodobili. V izdelavo posodobljenega koncepta (ali načrta dela) so bili vključeni mnogi vidni nemški rokometni teoretiki in praktiki, vključno z reprezentančnim trenerjem Heinerjem Brandtom. Teoretične osnove omenjenega koncepta so objavili tudi v reviji Handballtrainig 4-5/2002. Iz njega povzemamo najpomembnejša vsebinska izhodišča, ki so jih predstavili za različne starostne kategorije od začetka učenja in vadbe pa do konca razvojnega obdobja, ko se igralci priključijo članskim moštvom.*

Splošna izhodišča - podana so iz različnih vidikov, ki so jih opredelili kot pomembne ali ključne pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij.

### **Organizacija pri igranju in prostor igranja:**

Celoten koncept temelji na dolgoročnosti in razumevanju razvojnih posebnosti otrok ter mladostnikov v posameznem razvojnem obdobju. Pomembno je tudi poznavanje končnega cilja - oblikovanje igralca, ki bo imel dovolj znanja in sposobnosti za igranje sodobnega rokometu. Pomemben poudarek v procesu dolgoročnega razvoja rokometišča (tekmovalca) mora biti na razumevanju vrste in načina igre (tekmovalca) na različnih razvojnih stopnjah. Prav to mora biti prednostna naloga učitelja. Prilagoditev igralnih (tekmovalnih) pogojev je nujna, da bi dosegli postavljene cilje. Otroci se morajo načeloma rokometu učiti na dovolj velikem prostoru. Širina in globina igralnega prostora omogočata atraktivno in napadalno igro vsem igralcem. Na majhnem prostoru se igra duši.

**Zaznavanje:** Otroci se morajo učiti rokometu v majhnih (kratkih) enotah, ki jih presenečajo.

Več informacij kot mora otrok na igrišču predelati, več časa potrebuje za odločitev. Olajšane zahteve zaznavanja (npr. igra 3:3 na polovici igrišča) omogočajo hitrejšo in učinkovitejšo odločanje. Dolgoročna izgradnja igralca zahteva, da sčasoma igra postaja iz vidika zaznavanja vse zahtevnejša. V igro (tekmo) mora biti vključeno vedno več dejavnikov, ki jih mora igralec upoštevati - jih zaznati in se pravilno odločiti.

**Način igre:** Otroci zelo radi igrajo intenzivno, manjka pa jim občutek za doziranje obsega svoje aktivnosti, zato se tudi hitro utrudijo. Ta značilnost se mora v dolgoročnem razvoju tekmovalca izkoristiti za igranje v visokem ritmu ("tempospiel"), kar je tudi značilnost sodobnega vrhunskega rokometu. Taktične zahteve naj igralcev pri tem bistveno ne omejujejo. Omogočajo naj samo optimalno izrabo in razvoj vseh igralcev.

**Profil (tip) igralca:** V precejšnji meri je nujna izgradnja različnih profilov (tipov) igralcev. Temeljiti mora na: različnih zahtevah igralnih mest, pa tudi na zahtevah po različnih tipih znotraj enega igralnega mesta (strelec z razdalje,

vsestranski igralec itd.) ter na individualnih psihosomatičnih razlikah - predvsem v smislu morfologije in motorike.

**Individualno šolanje:** Učenje in izpopolnjevanje v ofenzivnem branjenju pomeni rdečo nit (osredotočenje) pri učenju in izpopolnjevanju branilčevega delovanja – najprej v igri 1:1. Individualno šolanje se začne torej z individualno obrambo, nadaljuje z globokimi oblikami conskih obramb (lahko uporabimo tudi prilagojene variante) in zaključuje s klasičnimi conskimi obrambami 3:2:1, 5:1 in 6:0. Iz tako zamišljenega zaporedja učenja obrambnih aktivnosti izhaja tudi učenje in izpopolnjevanje napadalcev, ki se morajo najprej naučiti igrati v situacijah 1:1 tako z žogo kot tudi brez (odkrivanje).

**Sodelovanje v igri:** Z izpopolnjenim znanjem v igri proti globokim obrambam nastopi tudi čas za učenje in izpopolnjevanje v igri proti, v osnovi, bolj defenzivnim obrambam. Težišče se torej sčasoma prenaša z igre proti (ali v) globokim obrambam na igro proti (ali v) plitvejšim. Osrednji pojem je *sodelovanje* med igralci pri začetku in nadaljevanju različnih akcij. Opis vsebine šolanja na posameznih stopnjah vsebuje tudi opis sodelovanja (skupno igro, kooperacijo) sosednjih igralcev in nasprotno delovanje branilcev.

**Navodila igralcem in moštvu:** Navodila igralcem in moštvu se pri mlajših starostnih kategorijah ne morejo pojmovati kot določanje ozke moštvene taktike, kar je značilno za članska moštva. Predvsem jih ne moremo vsiljevati igralcem kot nekakšen formalni igralni koncept ali sistem. Mnogo bolj pomenijo navodila igralcem in moštvu nekakšno možnost za urejanje igre, ki jo mora znati trener pravilno izkoristiti.

**Protinapad:** Povečana hitrost igre je ena izmed najopaznejših teženj sodobnega rokometista. Usmerjenost v dosledno izvajanje protinapada je zato pomemben del dolgoročnega oblikovanja igralcev. Igralci, ki se naučijo osnov protinapada in razvijejo zanj potrebne sposobnosti, bodo tudi kasneje lažje dozirali hitrost igre. Igralci pa, ki teh sposobnosti ob primernem času niso ustrezno razvili, bodo imeli težave pri povečanih zahtevah po hitri igri.

Na osnovi splošnih izhodišč so v nadaljevanju opredelili bistvene značilnosti dela z igralci v petih različnih starostnih kategorijah: do 12 let, od 13 do 14 let, od 15 do 16 let, od 17 do 18 let ter od 19 let naprej.

### Temeljno (osnovno) šolanje (do 12 let):

**Organizacija pri igranju in prostor igranja:** Pri najmlajših (8-10 let) se igra en polčas po sistemu 2 X 3:3 in en polčas 6:6 z osebno obrambo. Pri igralcih v starosti 10-12 let naj bi se prvi polčas igral po sistemu 2 X 3:3 s "tekačem". Tako naj bi na strani, kjer je žoga, nastajala zmeraj igralna situacija 4:4. Na ta način se velik igralni prostor z dodatkom enega branilca in napadalca nekoliko zmanjša. V drugem polčasu pa naj bi igrali 6:6 z globoko obrambo (do 9m) po principih osebne obrambe.

**Zaznavanje (igra se mora odvijati v manjših enotah):** Za začetnike je seveda pri igrah 3:3 zmanjšana zahtevnost zaznavanja - na polovici rokometnega igrišča na dva soigralca, tri nasprotnike in žogo. Torej je kompleksnost igre smiselno poenostavljena. Pri igri 4:4 je ta zahtevnost korakoma zvišana. Zraven tega je pri igri 3:3 pomembno tudi, da lahko oz. mora igralec, ki ni na strani žoge, opazovati dogaja

janja na strani žoge (ključna beseda - učenje opazovanja).

**Način igre (igranje z visoko intenzivnostjo):**

Otroci morajo doživeti rokomet kot intenzivno dejavnost - telesno in duševno morajo dati vse od sebe. S pomočjo igre na večjem prostoru, v manjših enotah in z velikim številom akcij je pri začetnikih velika intenzivnost avtomatično zagotovljena. Igra 3:3 z ali brez "tekača" pa ponuja kljub temu igralcem zmeraj znova regenerativne faze, ki se menjavajo z visoko intenzivnimi igralnimi fazami.

**Profil (tip) igralca (vsi naj bi smeli igrati vse):**

Igra na velikem prostoru (tako v smislu širine kot globine) ponuja igralcem možnost nabiranja mnogostranskih igralnih izkušenj. V prvi vrsti spada k temu igra brez specializacije po igralnih mestih, vključno z vlogo vratarja. Do 10 let naj bi se v tej vlogi menjavali vsi igralci. Tudi kasneje pa bi morali imeti tisti, ki imajo posebne sposobnosti in jih to igralno mesto posebej privlači, občasno možnost za igranje na različnih igralnih mestih igralcev v polju.

**Individualno šolanje (naučiti igralce igro 1:1 ob osebni obrambi):**

Pri igri 2 X 3:3 se igralci naučijo osnovnih elementov osebne obrambe; branilci se učijo neprestanega iskanja svojih nasprotnikov, orientacije na igrišču in obrambnega delovanja, ki ni omejeno le na sledenje in odgovarjanje napadalčevim aktivnostim. Svoje delovanje skušajo bogatiti s predvidevanjem razvoja igralnih situacij in prevzemanjem iniciative. Igra v napadu naj bi bila bogata z individualnimi aktivnostmi (odkrivanje, prodor z žogo, preigravanja itd.). Ob tem so napadalci – še posebej tisti brez žoge – pod neprestanim nasprotnikovim pri-

tiskom in morajo biti dejavni, če se želijo ustrezno vključiti v igro.

**Sodelovanje v igri (igra v majhnih skupinah v širino in globino):**

Sodelovanje med igralci pri osnovnem šolanju zajema osnovne elemente skupne igre kot npr. dvojno podajo v globino in širino ("give & go"). Na osnovi razpoložljivega prostora pri variantah igre 3:3 je tako delovanje nujno za vse igralce. Pri igri z osebno obrambo je reakcija branilcev na take aktivnosti napadalcev neprestano spremljanje napadalcev in prerazporejanje (ali morebitno prevzemanje), kar lahko ti izkoristijo kot svojo prednost.

**Navodila igralcem in moštvu (enakovredno porazdeljen igralni čas):**

Zaradi zapletenosti igre 6:6 je težko podati otrokom te starosti taktična navodila, ki bi se jih morali strogo držati. Lahko pa jim razložimo pravo zaporedje igralnih faz v drugem polčasu in kako jih gradimo. Prvi cilj pa mora biti enakovredno porazdeljen čas med vsemi igralci. Tako je vsem otrokom omogočeno intenzivno doživljanje igre (pridobivanje igralnih izkušenj). K temu sodi tudi igranje vseh na sredini igrišča, tako da niso na mestih zunanjih napadalcev zmeraj isti igralci. Na ta način se izognemo postavljanju manj sposobnih na manj atraktivna igralna mesta, kjer imajo manj možnosti za izvajanje aktivnosti (krila, KN). Pri ofenzivni osebni obrambi so lahko tudi različne funkcije različno porazdeljene. Pri tem lahko boljši igralci tudi popravljajo napake manj uspešnih.

**Protinapad (hitre prehode iz obrambe v napad je potrebno učiti že zgodaj):**

Pri igri 2 X 3:3 se igralci še posebej učijo hitrega prehoda iz obrambe v napad in obratno. Pri tem je npr. možno po izgubi ponovno pridobiti žogo

že na nasprotnikovi polovici igrišča. Igra 2 X 3:3 s "tekačem" omogoča nato lažji prehod igralnega polja, ker lahko "tekač" sredinsko črto prečka tudi z vodenjem žoge. Na nasprotni strani od žoge "čakata" samo še dva igralca, tako da je na voljo zelo veliko prostora za odkrivanje. Medtem ko je pri igri 2 X 3:3 na vsaki polovici zmeraj številčno ravnotežje, je lahko pri igri 2 X 3:3 s "tekačem" pri hitrem prehodu iz obrambe v napad dosežena številčna prednost v napadalnem polju.

### **Temeljno (osnovno) treniranje (od 13 do 14 let):**

**Organizacija pri igranju in prostor igranja (6:6 z ofenzivno obrambo):** V tem obdobju naj bi igralci v obeh polčasih igrali igro s 6:6 številčnim razmerjem igralcev v polju z ofenzivno obrambo predvsem do črte prostih metov in predvsem proti igralcu z žogo. Pri tem je odločilno upoštevati prehod (spremembo) od osebnega načina branjenja k conskemu. Iz tega izhaja predvsem smiselna uporaba conske obrambe 1:5. Iz vidika "parametra" prostor je pomembno nadaljnje sistematično manjšanje igralnega prostora in zasedanje igralnih mest.

**Zaznavanje (razločevalno zaznavanje v igri 6:6):** Glede na to, da je bilo v dosedanjih stopnjah zaznavanje v okviru določenih iger poenostavljeno (predvsem zaradi manjšega števila igralcev), je potrebno sedaj doseči pravilno opazovanje tako strani, kjer je žoga, kot tudi nasprotne strani. Naloge pri opazovanju so sedaj razširjene - opazovati je potrebno 5 soigralcev, 6 nasprotnikov ter žogo, in sicer tako v globino kot v širino igralnega polja.

**Način igre (razvoj igralnih faz):** Številčno izpopolnjeno moštvo omogoča sedaj variabilno

igro v obrambi in odgovarjajočo igro v napadu. Zmanjšan prostor za napadalce nujno vodi k natančnejšemu določanju igralnih mest in hkrati k učenju razvoja napada - napadalnih faz. Pri tem so predvsem mišljene faze priprave napada, zaključka napada, ponovne priprave napada itd. Odločilno vlogo ima pri tem aktivno (agresivno), ofenzivno in na pridobitev žoge usmerjeno obrambno delovanje branilcev. Pri tem morajo branilci tudi prevzeti iniciativo za takšno postavitev, ki omogoča čim hitrejši prehod v protinapad (npr. prvi igralec na nasprotni strani od žoge je pomaknjen v polje, da lahko steče hitreje v protinapad).

**Profil (tip) igralca (naučiti igralce variabilnosti pri izvajanju elementov in akcij):** Na osnovi hitrejšega in intenzivnejšega tehničnega in taktičnega učenja naj bi igralci tudi na manjšem prostoru poskušali pri treningu in igri uporabljati variabilnost pri izbiri in izvajanju elementov in akcij. Ob tem zahteva spremenjeni način branjenja (cona) situacijsko prilagojeno igranje proti globokemu ali plitvejšemu obrambnemu delovanju branilcev. Kot prvi korak k ožji specializaciji na igralna mesta lahko v tej starostni kategoriji uporabimo mesto vratarja. Pri tem je, zaradi moči strelav, primerno upoštevati nekatere voljne (psihološke) lastnosti, kot so pogum in čim manjša poteza anksioznosti (odsotnost strahu).

**Individualno šolanje (individualni temelji za pozicijsko igro):** Igra, kjer prehajamo z osebne na consko obrambo, zahteva nadaljnjo razširitev razpona nalog branilcev: to so predvsem naloge pomoči in varovanja pri prodiranju mimo ali ob sosednjih branilcih in učenje pravilnega gibanja v obrambi. V napadu vpletujemo tudi pozicijsko igro: pravilno zasedanje igralnih položajev levega in desnega krila,

levega, srednjega in desnega zunanjšega igralca ter krožnega napadalca ("pozicioniranje") in učenje temeljnih napadalnih gibanj iz teh igralnih mest (zaleti proti голу, stranska gibanja - širjenje, oženje). Tako naj bi se igralci učili dinamično – prostorsko reševati probleme, ki nastajajo ob globokem pristopanju branilcev (tudi vtekanja za hrbti branilcev).

**Sodelovanje v igri (igra v majhnih skupinah v širino in globino):** Pri prehodu na igro v zmanjšanem prostoru začnemo z učenjem osnovnih oblik sodelovanja – zaleti proti голу s podajami v zaporedju, križanja, dvojne podaje in blokiranja branilcev. Težišče učenja in izpopolnjevanja mora biti na smiselnem izkoriščanju prostora – npr. s ciljno smiselnim varanjem s tekom (tek s spremembo smeri) in gibanjem v prazen prostor (v prostor, ki se ponuja). Za branilce so, glede na conski način branjenja, predvsem pomembne naloge pri skupinskem sodelovanju v smislu prevzemanja/predajanja in v še okrepljeni pomoči in varovanju sosednjih branilcev. Tako so napadci na tej stopnji za doseg prednosti pred branilci prisiljeni sodelovati v igri z zgoraj opisanimi skupinskimi aktivnostmi.

**Navodila igralcem in moštvu (razvoj igralnih faz v pozicijski igri):** V igri morajo igralci te starosti izrabljati zmanjšan igralni prostor. K temu sodi tudi učinkovita porazdelitev igralnega prostora med igralci z napadalno postavitevjo 3:3. Ta vsebuje tako zasedenost kotov igrišča s krili kot tudi široko postavitev zunanjših igralcev. Pri prehodu na prostorsko usmerjeno igro (cona) lahko pozicijski napad razdelimo na gradbeno, pripravljalno in zaključno fazo. Obramba se lahko v različnih polčasih vsaj občasno spreminja, tako da so pred napadom različne naloge (npr. nekoliko plitvejše

delovanje – razvoj sposobnosti streljanja z razdalje).

**Protinapad (razvoj hitrosti igre v manjših skupinah):** usmerjenost v napadalno igro s stalno uporabo protinapada je potrebno prenesti tudi na igro 6:6. Za izboljšavo in prilagoditev tehničnih znanj moramo tako predvsem uporabljati vaje v manjših skupinah, kjer prihaja do hitrih prehodov iz obrambe v napad. S hitrimi in kratkimi podajami v parih ali trojkah morajo igralci v veliki hitrosti prečkati sredino igrišča in nadaljevati z igro. S smotno izrabo prostora morajo igralci z medsebojnim sodelovanjem v takšnih manjših skupinah poiskati rešitve (tako v situacijah s številčno prednostjo kot v situacijah z enakim številom igralcev ali celo ob številčni podrejenosti), ki se ponujajo v nadaljevanju in zaključku protinapada. Istočasno pa vzpodbujamo tudi ofenzivno, agresivno igro v obrambi pri vračanju iz napada v obrambo (še posebej na lastni polovici).

## Nadaljevalno treniranje I (od 15 do 16 let):

Organizacija pri igranju in prostor igranja (igra v dveh vrstah v napadu in obrambi - dvolinjska igra): Igra v postavljeni conski obrambi in v napadu na cono je vodilo, ki vzpodbuja skupinsko izvajanje elementov in akcij (razvoj skupinskega delovanja) tako v širino kot v globino. Uporabljane dvovrstne conske obrambe naj bi bile predvsem 3:2:1, 4:2 in 1:5. Napadci morajo sedaj med seboj primerno sodelovati tako pri igri v globino kot pri igri v širino. Značilnost taktično pravilne izrabe prostora je skupinsko sodelovanje med igralci 1. in 2. linije (vrste) (sodelovanje med: zunanjimi igralci in KN, zunanjimi igralci in krili, krili in KN).

### **Zaznavanje (zaznavanje ključnega znaka):**

**Naloga zaznavanja na strani žoge:** v obrambi predvidevanje individualnih in skupinskih akcij ter sodelovanje pri reševanju teh situacij.

Napad: zaznati pravilen položaj med igralcem z in brez žoge ter izbrati pravilno nadaljevanje - tudi s podajo na oddaljenejšo stran.

### **Naloga zaznavanja na strani, kjer ni žoge:**

Obramba: pomoč (postavljanje v položaj, ki otežuje napadalcem nemoteno podajanje) ter situacijsko delovanje v akcijskem prostoru, ki ga sicer pokriva sosed.

Napad: taktično pravilno začetno delovanje na od strani žoge oddaljenejši strani. Tako v fazi priprave kot tudi v fazi zaključka napada ter protinapada dosega tako igra v smislu pokrivanja podaj kot tudi neposrednih telesnih kontaktov raven normalne specifične rokometne obremenitve.

### **Način igre (stopnjevanje igre v širino in globino):**

Stopnjevanje ofenzivnosti branilcev poveča igralni repertoar (plitvejše branjenje na manjšem prostoru ali globlje na večjem prostoru). Iz globokega načina branjenja izhaja tudi možnost za dobro izpeljavo protinapada. V napadu na takšno obrambo je še posebej pomembno skupinsko sodelovanje v širino in globino. Na tej stopnji se naj ne bi trdno držali ene same obrambe. Izkušnje, ki so si jih igralci pridobili v predhodnih stopnjah z osebno obrambo, se morajo smiselno vključevati in nadalje razvijati tudi v obdobju igre s consko obrambo (občasno branjenje z osebno obrambo, kombinirana obramba).

**Profil (tip) igralca (variabilnost pri izboru igralnih mest):** Vsi igralci naj bi tako v obrambi kot v napadu pridobili izkušnje v igri v obeh vrstah (napadalci tako kot krila in KN

kot tudi zunanji igralci, branilci pa tako v igri bližje vratarjevega prostora kot tudi branilci pomaknjeni v polje). Smisel je namreč dolgoročno šolanje. To pomeni tudi, da je zasedanje igralnih mest v tem obdobju neodvisno od morfoloških in motoričnih sposobnosti in značilnosti, ki bodo kasneje odločilne pri izboru igralcev za specifična igralna mesta. Enako velja tudi za igro v protinapadu in pri vračanju v obrambo.

### **Individualno šolanje (igra 1:1 v bližini črte vratarjevega prostora in v globini):**

Napad - igro 1:1 vadimo iz vseh igralnih mest na različnih delih igrišča z različnimi varanji/preigravanji z ali brez žoge, v različnih igralnih situacijah (defenzivno, ofenzivno, ofenzivno s predvidevanjem (anticipacijo) delovanje branilcev) in ustrezno izbranim nadaljevanjem igre (strel na vrata, prodor po obeh straneh branilca, variante podaj (asistenc), podaje iz naleta v zaporedju, dolga podaja – sosednjega soigralca) kot ustrezno igralno delovanje v medsebojnem sodelovanju. Obramba – igro 1:1 vadimo na vseh igralnih mestih (ofenzivni in defenzivni osnovni položaj), na različnih delih igrišča (ob črti vratarjevega prostora (npr. pokrivanje KN od strani, od zadaj, od spredaj), v globini) iz defenzivnega, ofenzivnega in anticipacijsko ofenzivnega osnovnega gibanja.

### **Sodelovanje v igri (sodelovanje med igralci**

**na vseh igralnih mestih):** Napad – blokade/deblokade, križanja, podaje iz zaleta v zaporedju in dvojna podaja. Predelan mora biti repertoar skupinskega sodelovanja med vsemi igralnimi mesti: zunanji igralci – KN, zunanji igralci – krila, zunanji igralci med sabo, krila – KN, krila – krila. Težišče je: v pravočasnosti izvedbe, situacijsko pravilni izbiri alternativ, na pravilnem taktičnem sodelovanju med igralci,



na ciljno smiselnem nadaljevanju igre, kadar ni možen ali smotrno neposredni zaključek s strelom. Obramba – skupinske taktične dejavnosti v dvovrstnih obrambah (3:2:1). Predajanje/prevzemanje (v širino in globino), blokiranje strelav (sodelovanje z vratarjem), dvojenje proti napadalcu, pomoč sosednjemu branilcu, onemogočanje ali oteževanje (zapiiranje) prostora za podajo ali prodor v parih in trojkah. Osrednji cilj: ustvarjanje številčne premoči na mestu, kjer je žoga.

### Navodila igralcem in moštvu (principi skupne (moštvene) taktike):

Napad - smiselno menjavanje ritma:

- faza gradnje - priprava zaključka napada - zaključek napada - glede na razvoj situacije ponovna faza gradnje ;
- izkoriščanje poznavanja pravil obrambnega delovanja;
- širjenje igre po prostoru z vezanjem branilcev na eni strani;
- akcije v nasprotno smer od gibanja branilcev;
- igra brez žoge (na nasprotni strani od strani žoge);
- dinamična igra z menjavo igralnih mest (z razporeditve dve krili, trije zunanji napadalci in en KN (3:3) prehod na razporeditev z dvema KN (4:2) in ponoven prehod na napadalno formacijo 3:3).

Obramba: uporabljajo se osnovne formacije 3:2:1 in 4:2 (kritje igralca z žogo):

- prekinjanje tekoče igre;
- zmanjšanje ali omejitev akcijskega obsega napadalcev;
- "delitev" napada in izvajanje aktivnosti za odzemanje žoge;

- prepoznavanje situacij (npr. prehodi na 2. KN), kjer lahko obramba deluje izrazito ofenzivno s kratkotrajnim presingom ali klopom;
- pri učenju in izpopolnjevanju c.o. 3:2:1 je zaželeno ostajati v osnovni formaciji tudi ob prehodu napada na razporeditev 4:2;
- kot alternativo pa je potrebno učiti tudi prehode v ofenzivne variante conskih ali kombiniranih obramb 4:0+2, 4:2, 4:1+1.

### Protinapad (osnovna organizacija 1. in 2. vala):

Napad:

- poudarek na 1. valu v vseh možnih situacijah;
- osnove organiziranja 2. vala;
- variabilna delitev nalog med igralci 1. in 2. vala;
- prostorska organizacija hitrega prehoda 2. vala v protinapad;
- situacijsko smiselna hitra izvedba začetnega meta, predvsem v situacijah, ko se lahko tako doseže številčna premoč na nasprotnikovi polovici.

Pomembno: v smislu raznovrstnosti izbora igralnih vlog naj se na tem nivoju igralne vloge ne določijo (fiksirajo) prehitro.

Obramba:

- tudi tukaj raznolika delitev nalog glede na igralno situacijo: pokrivanje 1. vala, ofenzivno branjenje proti 2. valu na polovici igrišča (eden ali dva igralca).

### **Nadaljevalno treniranje II (od 17 do 18 let):**

#### **Organizacija pri igranju in prostor igranja (igra na manjšem – ožjem prostoru):**

Z naraščajočo tehnično popolnostjo lahko igralci poudarjeno izvajajo tudi individualne in skupinske akcije na manjšem prostoru. Težišče igre v obrambi je na dve linijskih conah 5:1 in 3:2:1 ter na eno linijski coni 6:0; v napadu pa na individualnih in skupinskih aktivnostih v bližini vratarjevega prostora (zaleti, prodori, preigravanja itd.) pod velikim pritiskom nasprotnika. Posebej na "oddaljenejši" strani ali v posebnih situacijah (npr. grožnja s pasivno igro) naj bi branilci kratkoročno zaigrali tudi zelo ofenzivno v globino. To velja tudi za igro s številčno premočjo ali številčno podrejenostjo.

**Zaznavanje (zaznavanje pod časovnim in nasprotnikovim pritiskom):** Postavljajo se različne zahteve po zaznavanju (razločevanje situacij). V osnovi namreč igra na manjšem prostoru (npr. v napadu proti coni 6:0) zahteva večjo natančnost tako v zaznavanju kot tudi v izvajanju aktivnosti (npr. podaja KN proti coni 6:0). S pomočjo specializacije na igralna mesta in s poznavanjem možnosti delovanja na določenem igralnem mestu se mora igralec naučiti natančno opazovati igralno delovanje nasprotnika in iz tega izdelati načrt delovanja v igri 1:1 oziroma v sodelovanju (pomoč) s soigralci (zaznavanje pomeni pridobivanje in predelava podatkov za ciljno igralno delovanje). Z zlitjem (povezovanjem) faz priprave in zaključka napada ter z obsežnejšo uporabo protinapada oz. igre po celem igrišču se na tej stopnji večja hitrost delovanja igralcev.

**Način igre (poudarek na hitrosti (tempu) igre v vseh fazah):** S prehodom k conam 6:0

ali 5:1 morajo začeti igralci učinkovito igrati na manjšem prostoru. V napadu mora biti igra natančno opredeljena iz vidika specifičnosti posameznega igralnega mesta. Težišče taktičnega delovanja napadalcev je pretežno na izvajanju smiselne otvoritve napadov (v obliki osnovnih kombinacij) in kot taktično pravilno nadaljevanje igre predvsem z menjavami mest. Defenzivnejše branjenje ne pomeni, da se obrambne aktivnosti izvajajo le pred črto vratarjevega prostora. Tudi pri conah 6:0 in 5:1 se ponujajo možnosti bolj globokega branjenja – v skladu s situacijo (npr. pri grozeči nevarnosti pasivne igre ali ob ponovnem začetku gradnje napada). Prav tako je določen čas potrebno posvetiti igri v globokih obrambah. Poudarek je na hitrosti igre v vseh fazah – predvsem vse vrste protinapada, hitro izvajanje začetnega meta.

**Profil (tip) igralca (začetna specializacija glede na igralna mesta):** Pomembno: nobene enostranskega določanja igralnih mest.

- Krožni napadalec – igra ob črto vratarjevega prostora (1. vrsta); kot post ali sodelavec pri graditvi napada se pomika tudi v globino.
- Krila – igra ob črto vratarjevega prostora (1. vrsta) v izhodiščni poziciji; prehaja na mesto KN na sredino ob črto vratarjevega prostora; občasno pa tudi opravlja menjave mesta z zunanji igralci.
- Zunanji igralci – igra na mestu osnovne postavitve ter na mestih, ki jih v osnovni postavitvi zasedajo drugi igralci (po situacijsko pravilni menjavi mesta s sosednjim igralcem v obeh smereh). Tudi kot igralec 1. vrste po prehodu na mesto KN ali menjavi mesta s krilom.
- Ofenzivni branilec – večje območje delovanja v globino.

- Defenzivni branilec – območje delovanja v bližini črte vratarjevega prostora.

### **Individualno šolanje (ciljno podrobna pre-delava igre 1:1):**

- Napad: Zaradi naraščajoče specializacije se je potrebno pri učenju in treningu igre 1:1 posvetiti podrobnostim. Razširiti je potrebno repertoar delovanja igralca v igri 1:1 (npr. z učenjem in treningom novih, zapletenejših oblik preigravanj z uporabo različnih oblik varanj v igri 1:1), ga izpiliti ("timing" ali časovna usklajenost, naloge opazovanja, tehnično taktična vozlišča) in prilagoditi tipološkim značilnostim igralca.
- Obramba: Nova težišča predvsem pri igri v defenzivnih obrambah: delovanje proti nasprotnikom v globino (branilec deluje med KN in igralcem z žogo), pokrivanje in prestrezanje visoko in nizko usmerjenih podaj proti KN, preprečevanje postavljanja blokad, katerih namen je ustvarjanje prostora za prodor ostalih igralcev.
- Do izraza pride kompleksen trening pod časovnim pritiskom in v povezavi s kompleksnim igralnim delovanjem (npr. protinapad) mora biti v ospredju.

### **Sodelovanje v igri (skupinska taktika postaja zapletenejša):**

- Napad: Skupinske napadalne aktivnosti se izvajajo na zapletenejši način. Različne kombinacije npr. križanj in blokad, uporabljenih med ali po prehodu na 2. KN (cilj – poudarjanje taktično pravilnega nadaljevanja igre). Nova sredstva skupinske taktike v taktično pravilnem nadaljevanju igre. Pri tem so nova tudi prostorska izhodišča (obr. 6:0 in 5:1). V še manjšem prostoru in pod velikim nasprotnikovim pritiskom morajo

biti igralci pri izvajanju svojih aktivnosti še natančnejši. Z namenom krajšanja faze gradnje napada morajo igralci igrati pod časovnim pritiskom.

- Obramba: Naučeni skupinski taktični repertoar se mora sedaj prilagajati novim prostorskim izhodiščem (obr. 6:0 in 5:1). Ob tem pridobiva pomen tudi sodelovanje med branilci in vratarjem.

### **Navodila igralcem in moštvu (skrajšanje faze gradnje napada):**

- Napad: Skrajšanje faze gradnje napada; kot nov element vpeljujemo napad brez faze gradnje; taktični povratek po prehodu na 2. KN (iz 4:2 v 3:3 napadalno postavitev); taktične variante kot npr. menjava mest tako, da je levičar na mestu SZ: pozicijski napad 3:3 s poudarjenim skupinskim sodelovanjem (sodelovanje s KN, različne menjave mest s ciljem taktično pravilnega nadaljevanja igre) proti defenzivnim obrambam, taktična povezava pozicijskega napada, prehodi/menjave igralnih mest in ciljno nadaljevanje igre.
- Obramba: Osnovna formacija: 6:0, 5:1 obrambi, ofenzivno naravnana obramba v primernih situacijah (npr. ob ponovitvi faze gradnje napada, ob izgubi časa zaradi tehnične napake v napadu, v situaciji, ko so napadalci pod pritiskom znaka za pasivni napad). Alternativne formacije so ofenzivne: 4:2, 4:0+2, 3:2:1. Situacijsko uporabljamo tudi osebno obrambo ali presing.

**Protinapad (nadaljevanje z igro v 3. valu):** Z nadaljnjim poudarjanjem hitrosti v igri in istočasnim krajšanjem faze gradnje napada skušamo doseči predvsem ciljno smiselno nadaljevanje igre v podaljšanem protinapadu

(3. val). V ospredju so predvsem enostavne individualne in skupinske akcije, ki se uporabljajo tudi v napadu na postavljeno obrambo. Poudarjeno uporabljamo tudi hitro izvajanje začetnega meta (seveda v smiselnih situacijah) z izvedbo napadalnih aktivnosti brez dolge faze gradnje napada (tako kot pri podaljšanem protinapadu). Iz vidika metodike treniranja prihaja v ospredje treniranje faz igre (npr. povezan trening obrambe in iz nje izhajajočega protinapada). V kombinaciji teh dveh faz naj bi – zraven hitre reorganizacije igralcev na lastni polovici ob začetku protinapada – poudarjali tudi ofenzivno obrambno naravnost.

### **Trening za priključitev k članskim moštvom (od 19 let):**

Organizacija pri igranju in prostor igranja (variiranje glede na nasprotnika in igro): Težišče na tem nivoju je hitra situacijsko pravilna prilagoditev na različne prostorske zahteve. S pomočjo ciljnih različic obrambnih postavitev in specifičnih igralnih variant:

- od tekme do tekme,
- v toku ene tekme,
- v določenih posebnih situacijah (številčna premoč in podrejenost).

se morajo igralci v napadu in obrambi neprestano prilagajati in poiskati primerne igralne koncepte.

**Zaznavanje (zaznavanje pod visokimi kondicijskimi in psihičnimi zahtevami):** Glede individualnih igralnih sposobnosti velja, da morajo igralci zelo dobro opazovati ravnanje nasprotnikov, da bi lahko primerno uporabili lasten repertoar (lastno "orožje"). V skupinskem in skupnem taktičnem delovanju pa morajo opaziti ključne slabosti ali prednosti

nasprotnika ter uporabiti ustrezna sredstva. Nadaljnje dviganje obremenitve je posledica povečane hitrosti igre ter večje intenzivnosti posebej v dvobojih med igralci. Hitra igra brez faze gradnje napada postavlja pred igralce zahteve po specifični hitrosti.

**Način igre (prilagoditev na igro nasprotnika):** Neodvisno od prilagoditve igre nasprotniku moramo upoštevati razvoj modernega modela rokometne igre: variabilna igra v obrambi, osnovna formacija, ofenzivne alternativne formacije, situacijsko izvajanje pritiska nad napadalci, posebni koncepti igre s številčno podrejenostjo ali nadrejenostjo, poudarjanje hitrosti igre s krajšanjem faze gradnje napada, ciljno spreminjanje hitrosti in ritma igre.

Igralci se umeščajo v moštvo glede na njihov individualni profil. Določanje igralcev za posamezna igralna mesta mora odgovarjati specifičnim tekmovalnim profilom (profilom potencialne uspešnosti) posameznikov. Tako se lahko izkristalizirajo tudi vodje igre v posameznih fazah.

### **Profil (tip) igralca (razločevanje različnih igralnih nalog/izgradnja igralskih tipov):**

S prehodom med odrasle športnike pride največkrat do izrazite motorične, morfološke telesne in psihične utrditve. Poklicne in povečane športne obveznosti (v vrhunskem rokometu tudi profesionalne) vodijo k utrditvi celovite osebnosti. Tako nastanejo ugodni pogoji za dograjevanje določenih igralških profilov (tipov) in za razločevanje taktičnih nalog, ki jih v moštvu posamezni igralci opravljajo (primer: organizator igre kot trenerjeva podaljšana roka, klasični "all round" igralec v obrambi in napadu, organizator (diri-

gent) igre v obrambi in napadu). Potrebno je intenzivno razvijanje igralnih posebnosti.

**Individualno šolanje (glede na igralni tip pogojeno individualno šolanje):** Do sedaj izgrajenemu igralnemu profilu posameznika skušamo dodati še dodatna znanja in razviti dodatne sposobnosti – glede na specifičnosti posameznika. Cilj je okrečiti in nadalje razvijati individualna "orožja" posameznika, npr. njegov specifični repertoar v igri 1:1. Pomembno je pri igralcih vzpodbujati učenje novih in nadgradnjo starih individualnih tehničnih in taktičnih znanj tudi po prehodu v člansko starostno kategorijo. Iz vidika metodike treniranja je sedaj v ospredju še posebej trening, ki je blizu tekmovalnemu (tako po izboru sredstev kot tudi po intenzivnosti in obsegu), izveden mora biti ob visoki zahtevnosti glede reševanja zapletenih igralnih situacij (npr. neprestano se menjajoče igralne okoliščine) pod velikim psihičnim in kondicijskim pritiskom (stres trening).

**Sodelovanje v igri (v ospredju je trening s tekmovalnimi značilnostmi):** Obrambne in napadalne skupinske tehnične in taktične aktivnosti se morajo trenirati v skladu z značilnostmi nasprotnika (prilagajanje oz. orientacija na nasprotnika). Prilagajati se morajo specifičnim – posebnim taktičnim značilnostim nasprotnika (npr. upoštevanje slabih in dobrih strani posameznikov v nasprotnikovem moštvu, taktične značilnosti obrambne formacije itd.). Tudi tako se lahko igralci naučijo novih znanj in izpopolnjujejo že naučena ter jih uporabijo v igri. Tudi prilagoditev izvajanja skupinskih taktičnih akcij individualnim značilnostim in znanjem igralcev je zelo pomembna. Trening s tekmovalnimi značilnostmi pomeni tudi naraščanje količine treniranja v t.i.

"odprtih situacijah" (brez dirigiranih navodil), kjer je pomembna ustrežna reakcija na pojav nepričakovanih situacij (npr. nepričakovana in nenavadna obrambna delovanja, hiter in smiselni prehod v napad po nepričakovano in hitro osvojeni žogi, ustrežna kombinacija improvizacije in organiziranosti).

Navodila igralcem in moštvu (poudarjanje hitrosti v igri):

- Napad: poudarjamo igro brez faze izgradnje: prehod v igro na postavljeno obrambo iz protinapada (podaljšanega protinapada – 3. val), hitro izvajanje začetnega meta, igra iz prostega meta (devetmetrovka). Pomembno je tudi menjavanje ritma med igro - od poudarka na hitrosti v igri, do igre z izrazito fazo gradnje napada. Prilagajanje napadalnega koncepta specifičnim značilnostim posamezne obrambne formacije; uporaba individualnih igralnih profilov pri izvajanju igralnega koncepta (primer: hiter, gibljiv igralec ali pa izrazit strelec z razdalje na mestu SZ).
- Obramba: težišče kot v graditvenem treningu II: nadaljnja diferenciacija in taktična naravnost celotne obrambe je odvisna od individualnega profila in tekmovalne naravne nadarjenosti posameznikov. Taktične variante izhajajo v osnovi iz skupne strategije pripravljene glede na določene specifične značilnosti nasprotnika.

**Protinapad (zahtevnejši koncepti protinapada):** Osnovna izhodišča in težišča šolanja igre v protinapadu iz graditvenega treninga II veljajo tudi na tej stopnji. Organizacija protinapada in prehoda iz obrambe v protinapad je sedaj le bolj natančno dodelana iz vidika diferenciacije – razločitve nalog: vključenost orga-

nizatorja igre v koncept protinapada, specializacija igralcev za protinapad 1. vala – npr. iz ofenzivnega obrambnega delovanja. Vključevanje morebitnih menjav obramba - napad v koncept protinapada. Iz vidika metodike treniranja moramo trenirati posamezne faze med seboj povezano (npr. obramba in protinapad,

vračanje v obrambo in organiziranje conske ali kombinirane postavitve itd.) in pod tekmovalnimi pogoji (kondicijska obremenitev, tveganje in stres trening).

*Iz nemščine prevedel in priredil: Marko Šibila.*

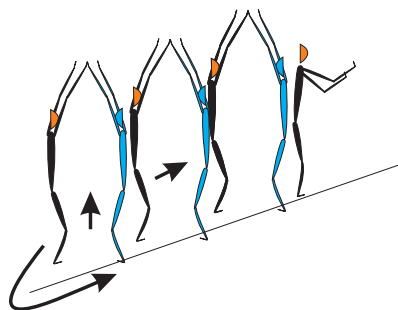
**Nenad Rogulj**

## SPECIFIČNA TELESNA PRIPRAVA PRI MLADIH ROKOMETAŠIH

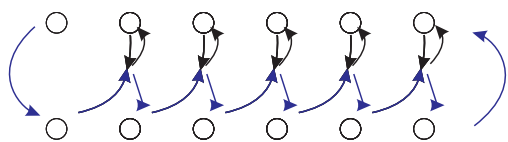
*XXVII. Hrvaška šola rokometaja potekala od 3. 1. - 6. 1. 03 v Zagrebu. Predavalo je več domačih (hrvaških) strokovnjakov, od tujih predavateljev pa sta bila trener državne ženske reprezentance Nemčije Hoffmann Ekke in naša strokovnjakinja dr. Marta Bon. Objavila bova predavanje prof. Nenada Rogulja, ki predava na Fakulteti za šport v Splitu, ter že prej omenjenega trenerja ženske državne reprezentance Nemčije Ekke Hoffmanna.*

*Tema prof. Rogulja je Specifična fizična priprava pri mladih rokometajših. Že naslov nam pove, da je bilo predavanje bolj namenjeno trenerjem mlajših kategorij, toda glede na intenzivnost omenjenih vaj je trening lahko primeren tudi za članske ekipe.*

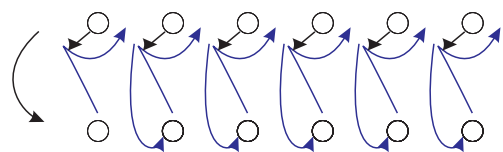
- Ogrevanje - dve ekipi, igrata na dva gola (brez vodenja), kjer je gol dosežen v skoku z:
  - o obratom za 360°,
  - o iz "zepelina",
  - o izza hrbta.
- Igralci sedijo v koloni na razdalji 3 m, roke imajo v odročenu - prvi igralec stoji in izvaja nalogo tako, da prvega sedečega igralca sonožno preskoči čez eno roko, drugega podplazi pod roko, tretjega spet preskoči in tako nadaljuje vajo, dokler ne pride do zadnjega sedečega igralca in se nato sam usede na razdaljo 3 m, za njim izvaja drugi igralec in tretji, ... dokler ne obkrožijo celo igrišče.
- Igralci stojijo sedaj v vrsti na razdalji 1 m - prvi igralec skoči z vsakim igralcem v vrsti v blok s ploskom rok, ko pride do zadnjega, se sam postavi v vrsto, medtem že izvaja nalogo naslednji in tako nadaljujejo okrog igrišča.



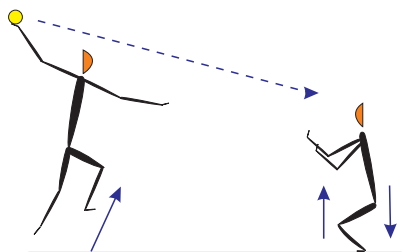
- Igralci stojijo v vrsti na razdalji 2 m in predstavljajo obrambne igralce - gibanje začne prvi tako, da naredi agresiven nalet na vsakega obrambnega igralca, dokler ne pride do zadnjega, se sam postavi v vrsto, medtem že izvaja nalet naslednji igralec.



5. Igralci zopet stojijo v vrsti na razdalji 3 m - prvi igralec izvaja preigravanje na vsakega obrambnega igralca, dokler ne pride do zadnjega, se postavi v vrsto in medtem že nadaljuje preigravanje naslednji igralec.

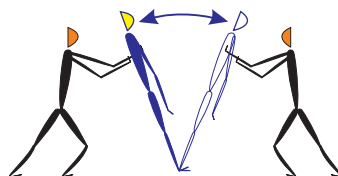


6. Dvojice - podaje v skoku, po podaji počep.  
 7. Dvojice - v skoku obrat za 360°, podaja.  
 8. Dvojice - nalet, po podaji naredi počep.  
 9. Dvojice - nalet, po podaji naredi skleco.

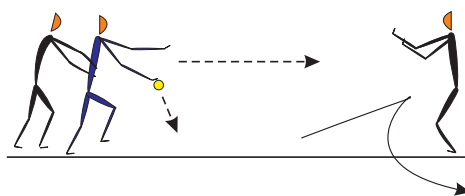


10. Dvojice - počep na eni nogi, druga je v prednoženju, podaja v skoku.  
 11. Dvojice - iz počepa odriv naprej v oporo na rokah, vstane, dobi podajo, medtem izvede drugi vajo.  
 12. Dvojice - skleca na žogi, vstane poda.  
 13. Dvojice - oba naredita skleco (eden ima žogo), ta izvaja nalet, preigravanje, drugi je v vlogi obrambnega igralca in pristopa.

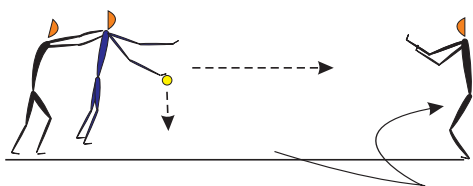
14. Trojke - srednji igralec "pada" k enemu, ta ga zaustavi z rokami, nato ga odrine k drugemu, tudi ta ga zaustavi in ga ponovno porine k prvemu (srednji igralec mora imeti napeto telo pri "padcu").



15. Trojke - ista vaja kot 14., samo da ga stranška dva igralca zaustavita od strani, enkrat levo, enkrat desno.  
 16. Trojke - dva igralca sta na eni strani igrišča, prvi ima žogo, tretji igralec je na nasprotni strani, igralec z žogo vodi, drugi ga prime okrog pasu in mu nudi upor, na sredini igrišča ga spusti, igralec preigra nasprotnega in mu prepusti žogo ter zamenjata vloge.

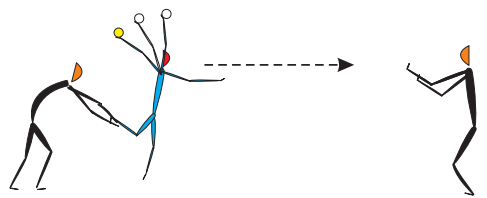


17. Trojke - ista postavitev kot pri 16. vaji, prvi igralec sonožno skače, drugi ga potiska za ramena navzdol in mu na ta način nudi upor, vajo izvaja do nasprotne strani, ko igralci menjajo vloge.





18. Trojke - ista postavitev kot pri 16. vaji, prvi igralec izvaja strel v skoku, drugi ga drži za nogo, ki je v zamahu, in mu s tem otežuje gibanje.



19. Igralci so postavljeni v koloni na razdalji 2 m - skačejo po eni nogi vzdolž igrišča, v roki držijo žogo, ko pridejo na 6 m, streljajo na gol in ponovijo še na drugo stran.

20. Ista postavitev kot pri 19. vaji - igralci izvajajo žabje poskoke in na šestmetrski črti streljajo na gol.

21. Ista postavitev kot pri 19. vaji - igralci iz počepa se odrinejo z zunanje noge v stran, na šestmetrski črti streljajo.

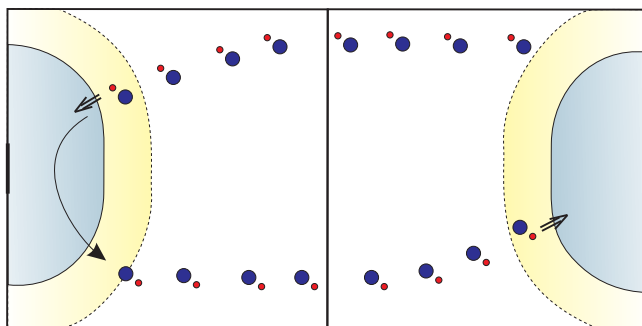
22. Ista postavitev - igralci vodijo žogo v počepu do šestmetrske črte, se odrinejo in streljajo.

23. Ista postavitev - igralec hodi po vseh štirih in z roko kotali žogo, na 6 m strelja.

24. Ista postavitev - igralec izvaja zajčje poskoke, v rokah drži žogo.

25. Ista postavitev - vsak igralec ima dve žogi, hodi po vseh štirih in v rokah drži žogi, na 9 m strelja najprej z eno žogo, nato z drugo.

26. Dvojice - igralca sta obrnjena drug k drugemu z obrazom in hodita v počepu in si podajata žogo, na polovici igrišča vlogi zamenjata.



## ZAKLJUČEK

Igralci stojijo v koloni na polovici igrišča, z vodenjem do šestmetrske črte izvajajo razne atraktivne strele:

- vrže žogo v zrak in jo v skoku ulovi ter strelja,
- strel v skoku z obratom za 360°,
- v skoku izvede podajo okrog pasu in strelja,
- v skoku izvede podajo pod nogo in strelja,
- strel izza hrbta.

Prevod: Dušanka in Boris Čuk

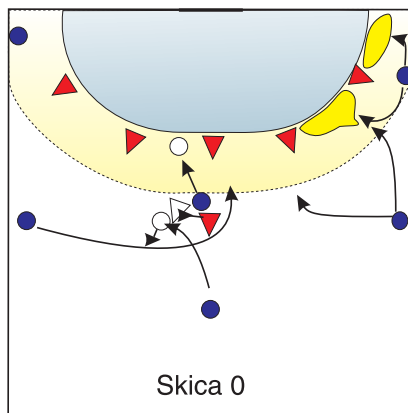
Ekke Hoffmann

## METODIČNI POSTOPEK VADBE KOMBINACIJE NAPADA NA OBRAMBO 5:1

Trener državne ženske reprezentance Nemčije Hoffmann Ekke je na temo **NAPAD NA OBRAMBO 5-1** predstavil metodični postopek učenja ene od kombinacij napada na obrambo 5-1. Poudaril je osnovna načela napada na omenjeno obrambo, kjer morajo napadalci zagotavljati primerno širino. Cilj napadalcev je odpeljati sprednjega obrambnega igralca na eno ali drugo stran in na nasprotni strani ustvariti razmeje 2:2 na večjem prostoru. Prikaz je začel z uvodnim ogrevanjem, v glavnem delu pa je s postopnim dodajanjem obrambnih igralcev predstavil omenjeno napadalno kombinacijo.

### Uvodni del:

- dvojice z žogama – drugi posnema prvega;
- dvojice si v teku podajajo na znak trenerja si morajo takoj poiskati drugega partnerja in nadaljevati s podajami v teku;
- dvojice – podaje z dvema žogama z eno roko – desna z desno, leva z levo;
- ista vaja, samo po podaji ploskemo za hrbtom. Podajamo samo z boljše roko;
- dvojice vsak svojo žogo – prvi vrže žogo v zrak, sprejme soigralčevo žogo in mu jo poda nazaj ter ulovi svojo padajočo žogo;
- izmenično si vržeta žogo v zrak;
- tisti, ki vrže v zrak gre po podaji v počep in ulovi svojo žogo;
- trojke z dvema žogama – igralca z žogo izmenoma podajata srednjemu, ki jim žogo vrača. Variante – zunanja igralca:
  - izvajata agresivni nalet,
  - pred sprejemom nakažeta lažno gibanje,
  - podajata v skoku.
- trojke z eno žogo izvajajo nalet  
DZ → SZ → LZ → DZ ;
- isto, samo z dvema žogama;
- ista vaja, aktivni nalet s pogledom proti голу, trener v голу dviga roke in igralke morajo povedati, katero roko je dvignil.

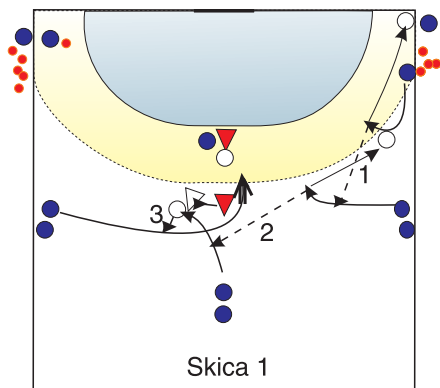


Skica 0

## Glavni del:

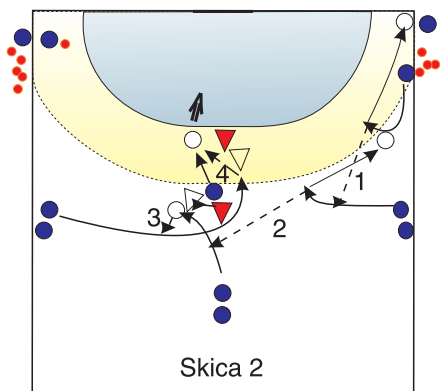
○ Nalet z desne DK → DZ → SZ odpelje prednjega obrambnega igralca v levo in križa z LZ, ki v skoku z 9 m strelja na gol. Istočasno KN blokira zadnjega branilca. (skica 1)

○ Isto vajo izvajamo z leve proti desni, ko SZ odpelje prednjega obrambnega igralca na desno in DZ po križanju strelja v skoku. (skica 1)



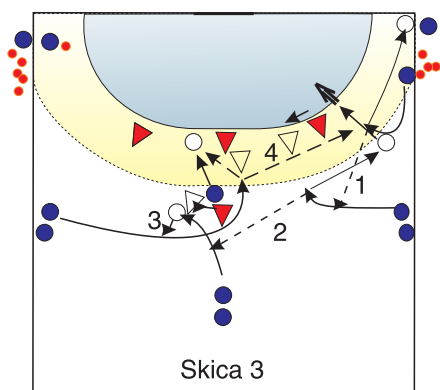
○ Ista vaja, le da KN blokira prednjega obrambnega igralca in se nato odkrije. LZ ima po križanju izbiro, ali strelja na gol ali poda KN. (skica 2)

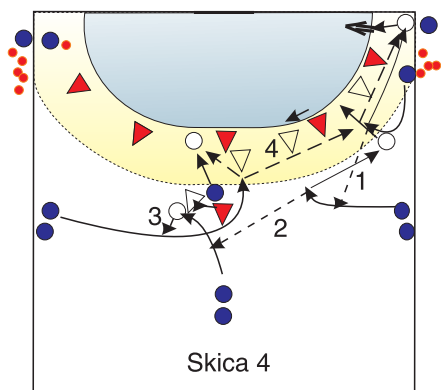
○ Isto vajo izvajamo zrcalno na drugo stran.



○ Na prejšnjo postavitev dodamo dva branilca (drugi z leve in desne). Iz iste začetne kombinacije ima LZ po križanju dodatno izbiro – podajo DZ, ki po predhodnem širjenju v prodoru sprejme žogo in strelja na gol. (skica 3)

○ Isto vajo izvajamo zrcalno na drugo stran.





- Dodamo še prvega v obrambi in nadaljujemo prejšnjo isto začetno kombinacijo. DZ ima sedaj še drugo izbiro – višek do DK, ki v gibanju s kota igrišča strelja s krila. (skica 4)
- Isto vajo izvajamo zrcalno na drugo stran.

*Prevod: Dušanka in Boris Čuk*

Marta Bon

## ROKOMETNI TRENERJI IN MISELNA NARAVNANOST

*Poznamo trenerje, ki v detajle poznajo tehniko in taktiko določene igre, izvrstni so v analizi nasprotnika in postavljanju ustrezne taktike, pa vendarle "nikoli ne zmagajo". Pri tem ne mislim na posamezno zmago v ligi ali na večjem tekmovanju, ampak na zmage, ki gredo v zgodovino in pa na zmage, da je neka "bogata", zmagovalna ekipa izbrala prav to in to osebo za trenerja. Za nekatere trenerje pa bi mnogi dejali (tudi kolegi trenerji) in ugotavljali, da niso nič posebnega, pa kljub temu zmagajo veliko večino "velikih" tekem. Torej verjetno obstaja tisto nekaj več, neka težko določljiva kategorija sposobnosti. Veliko se govori o čustveni inteligenci, mnogi pa jo imenujejo miselna naravnost. Veliko od tega je povedal že veliki švedski trener Bengt Johanson v svojih predavanjih:*

*»Biti moramo pravi vzgledi, primeri; lahko sicer govorimo veliko in delamo povsem nekaj drugega, vendar pri igralcih je tako kot pri otrocih. Tudi oni nas bolj gledajo (posnemajo) kot poslušajo. To se sicer sliši kot fraza, vendar menim, da lahko  $1+1=3$  dobimo, če uspemo vplivati na miselnost igralcev. Menim, da je pomembnejše kot vplivati na telo igralca, vplivati na njihove glave. Če vplivamo na glave igralcev, bodo lahko dobro trenirali svoja telesa. Ne moreš delati z dvajsetimi telesi, če ni prisotna glava. Skratka, če igralci sodelujejo pri tem, je to pravo sodelovanje. In tako lahko "izvlečeš" iz igralcev več kot 100%.«*

Med večino slovenskih rokometnih trenerjev se je že uveljavilo prepričanje, da spoznavanje tehnike in taktike in načrtno analiziranje nasprotnika ni dovolj. V tem sestavku želimo predstaviti nekatera osnovna vedenja o miselni naravnosti, ki bi morda lahko služila tudi trenerjem pri povečevanju njihove uspešnosti ali pa k večjemu zadovoljstvu pri opravljanju trenerskega dela. Navedbe in citati velikih mislecev so v veliki meri povzete po knjigi Jeff

Keller (Miselna naravnost je vse) in po povzetkih, ki jih je zapisala Marjana Klemeek. Lekcije so povzete po knjigi Hansen Marc Victor in Batten Joe: Mojster motiviranja: Skrivnost navdihujočega vodenja. Knjige toplo priporočam tudi rokometnim trenerjem. Morda bo lažje razumeti kako lahko postanemo uspešnejši trenerji ali pa, kar je v tesni povezanost, srečnejši posamezniki.

### 1. DEL: Uspeh se začne v glavi:

*Kako misli in prepričanja vplivajo na našo usodo; uspeh je posledica našega razmišljanja*

Veliko športnih strokovnjakov, predvsem trenerjev poudarja, da je **vse v glavi**. S tem želijo poudariti, da njihovi igralci (skoraj) vse znajo, zaradi drugih vzrokov pa jim vseh potencialov ni uspelo realizirati. Zdi se, da je uspeh v življenju, uspeh v športu **stanje duha**. Če hočete uspeti, si sebe predstavljajte kot uspešno osebo! Brez predhodnih sanj se verjetno ni zgodil še nobeden velik športni dosežek, ne izbojevana pomembna zmaga.

### 1. lekcija

#### **Miselna naravnost je okno v svet**

George Bernard Shaw: Poskrbite, da boste čisti in bleščeči; vi ste okno, skozi katerega gledate v svet.

Neznani avtor: Miselna naravnost je skrivna moč, ki učinkuje 24 ur na dan, ne glede na to, ali je dobra ali slaba.

Charles Popplestone: Ne morete vedno nadzorovati okoliščin, lahko pa nadzorujete svoje misli.

Miselna naravnost so mentalna očala, skozi katera opazujemo svet okoli sebe. Nekateri ljudje na svet gledajo skozi rožnata očala, drugi pa skozi zatemnjena.

Oseba z negativno miselno naravnostjo misli:

- tega ne zmorem
- osredotoča se na probleme
- v ljudeh išče napake
- osredotoča se na tisto, kar ji manjka
- vidi omejitve

Oseba s pozitivno miselno naravnostjo misli:

- to zmorem
- osredotoča se na rešitve
- v ljudeh išče dobre lastnosti
- posveča se svojim darovom
- vidi možnosti

Miselna naravnost je človekovo okno v svet. Na začetku je vsako okno čisto. Otroci so pozitivno miselno naravnani. Imajo čisto mentalno okno, vse se jim zdi čudovito in radi raziskujejo svet okoli sebe. Pride pa čas, ko začne življenje v okno metati umazanijo. Okno mla-

dostnika, mladega igralca je poškrabljeno s kritikami staršev in učiteljev. Zamazano je z zasmehovanjem, z zavrnitvami. Zaznamovano je z razočaranji. Umažejo ga dvomi in negativizem. Mladi izgubijo navdušenje, postanejo razočarani in potrti, odpovejo se svojim sanjam. Če se to dogaja na področju športa imajo športniki precejšnje težave pri doseganju ustrezne ravni uspešnosti. Trener lahko v veliki meri uravnava to miselno naravnost. Potrebno pa je res veliko volje in ustrezno angažiranje na vseh ravneh.

### 2. lekcija

#### **Trener mora biti magnet**

**Henry Ford:** Če mislite da zmorete, ali če mislite, da ne zmorete - v obeh primerih imate prav.

**Earl Nightingale:** Postanemo tisto, o čemer razmišljamo.

**Napoleon Hill:** Kar mislimo in verjamemo, lahko tudi dosežemo.

**Ralph Waldo Emerson:** Človek je tisto, o čemer razmišlja ves dan.

**Robert Collier:** Na svetu ni ničesar, česar ne bi mogli imeti - ko se zavemo, da lahko imamo karkoli.

**Virgil:** Zmorejo, ker tako mislijo.

Prevzeti moramo nadzor nad svojimi mislimi in vsak dan pozitivno razmišljati; toliko časa, dokler nam to ne preide v navado oziroma postane prevladujoči miselni vzorec.

Mislim sledijo dejanja. Pozitivno prepričanje je prvi korak proti cilju. Naša dejanja so skladna z željami šele takrat, ko verjamemo v svoje sposobnosti.

Razmišljanje vpliva tudi na okoliščine. Vaša prepričanja so vas pripeljala tja, kjer ste danes.

Uspehi in neuspehi na vseh področjih življenja so odraz najglobljih prepričanj o samem sebi.

Če ne spremenite načina razmišljanja, se tudi vaši rezultati ne bodo spremenili (medsebojni odnosi, kariera, denar).

O sebi ne razmišljajte in ne govorite sebi ali drugim negativno, kritično in omejujoče. Ponavljajte si, da ste sposobni doseči svoj cilj in si tega tudi želite.

Vaši možgani prepoznajo vsako besedo, ki jo spregovorite. Zato boste kot magnet privlačili dogodke in okoliščine, ki bodo ustrezali vašim prevladujočim mislim.

**Orison Swett Marden:** Karkoli odkrito mislite o sebi, držite!

**Ralph Charell:** Nihče ne more uspeti brez pričakovanj!

Začnite razmišljati drugače in spremenili boste svoje življenje. Postali boste tisto, o čemer razmišljate. Za uspeh so potrebni delo, predanost in vztrajnost, ter premagovanje vseh ovir.

Ne pozabite, da prevladujoče misli usmerjajo naše delovanje. Marsikaj ali pa vse, kar v življenju dosežemo, je posledica naših misli in prepričanj. Negativno razmišljanje vodi v poraz, pozitivno razmišljanje pa prinaša uspeh.

### 3. lekcija

#### **Predstavljajte si pot do uspeha**

**Alex Morrison:** Preden kaj narediš, si moraš to najprej predstavljati.

**Albert Einstein:** Domišljija je pomembnejša od znanja.

Tehniko predstavljanja lahko opišemo kot "film v naših možganih", "notranjo sliko" ali "predstavo". Ljudje v možganih shranjujemo

slike o tem, kakšne odnose si zaslužimo, koliko denarja bomo zaslužili... Če vas je kot otroka kdo pokaral in ste se ob tem počutili osramočene, ste ta dogodek (skupaj s čustvi, ki so ga spremljala) in slike shranili v svoji glavi. Na te slike se neprestano sklicujemo (zavestno ali nezavedno), zato v življenju ustvarjamo situacije, ki so skladne z njimi. Prevzemite odgovornost za svoje miselne podobe. Na podlagi medsebojnih odnosov in najrazličnejših dogodkov neprestano izgrajujemo nove domišljiske predstave. Le mi sami lahko prevzameмо nadzor nad njimi. Če se ne bomo zavestno odločili, kateri film naj bi se odvijal v naši glavi, bodo možgani pobrskali po arhivu in predvajali stare motive.

Razvijemo lahko nove podobe, ki bodo v nas vzbujale prijetne občutke in predstavljale zelene rezultate. Omejeni smo le s svojo domišljijo. Sprostite se in vključite vsa čutila. Ko si predstavljate idealno rokometno okolje, kateremu želite delovati, miselno podobo združite s fizičnimi občutki ter ponosom in zadovoljstvom, ki ga boste občutili zaradi novega položaja. Uporabite vizualni pripomoček - obesite si na vidno mesto list papirja z napisanim ciljem. Tako boste večkrat razmišljali o tem. Listek si dajte tudi v denarnico. Koristno izkoristite miselne podobe. Če ne boste nadzorovali in oblikovali novih filmov, boste še naprej v težkih, neambicioznih sredinah. Če vam stari "filmi", stara okolja ustrezajo, je to odlično! Če pa vas morda kakorkoli omejujejo, še danes oblikujte nove in si tako utrite pot do uspeha.

**Jeff Keller:** Ljudje imamo moč nad svojimi mislimi.

**Jonathan Swift:** Vizija je umetnost videnja stvari, ki so drugim nevidne.

**Walt Disney:** O čemer lahko sanjaš, lahko tudi uresničiš.

### 4. lekcija

#### **Odložite se...in premikali boste gore!**

*Alexander Graham Bell:* Ne morem reči, kaj je ta moč; vem le, da obstaja in da je na voljo le takrat, ko človek natančno ve, kaj hoče, in je odločen, da ne bo odnehal, dokler ne bo uresničil svojega cilja!

*Napoleon Hill:* Uspeh je nagrada za tistega, ki nikoli ne odneha!

*Sir Thomas Buxton:* S povprečno sposobnostjo in izjemno vztrajnostjo je vse dosegljivo.

Če želite uspeti, se morate le zavezati, da boste storili vse, kar je potrebno, ne glede na to, koliko korakov boste morali narediti. Najprej se moramo svojim ciljem zavezati, šele nato se lahko vztrajno trudimo, da bi jih uresničili (neprestano si prizadevati in venomer znova poskušati). Nato začnemo pritegovati ljudi in okoliščine, ki nam lahko na tej poti pomagajo. Čaka nas nešteto preizkušenj, pojavljale se bodo najrazličnejše ovire.

*Winston Churchill:* Nikoli, nikoli, nikoli ne obupajte.

*James J. Corbett:* Zmagovalec boste, če se nikoli ne boste predali. Ko vam je najtežje, poskusite še enkrat.

*Mary Crowley:* Oseba, ki se je zavezala svojim ciljem, je vredna več kot sto oseb z željami.

*Ted Engstrom:* Zmaga je nagrada za tiste, ki vztrajajo toliko časa, da premagajo bolečino.

### 5. lekcija

#### **Težave spremenite v priložnosti**

*Napoleon Hill:* Vsaka nesreča ima v sebi seme koristi.

*Mary Case:* Nobenega bremena, nobenega diamanta.

*Benjamin Franklin:* Stvari, ki bolijo, učijo!

*Seneka:* Naporna pot vodi k odličnosti.

*Jeff Keller:* Težave razkrijejo naše najbolj skrite sposobnosti.

Življenje nam meče polena pod noge, vendar moramo tudi v težavah poiskati nekaj dobrega. Porazi, odpovedi sodelovanja, izraženo nezaupanje iz strani vodstva kluba ali igralcev so za trenerja hudi udarci. Navadno za trenerja predstavljajo hud stres, po katerem se težko opomorejo. Vendar lahko na te stvari gledajo tudi drugače. Lahko se izkaže, da gre v resnici za priložnost. Lahko vam nakaže, kako lahko svoje življenje spremenite na bolje.

Razočaranje v trenerskem poslu je koristna učna doba, lahko je blagoslov v preobleki. Pogosto nam težave omogočajo, da napredujemo. Čeprav se nam marsikatera vrata zaprejo, lahko vedno najdemo druga – odprta – največkrat boljša. Poklicno pot spremenimo zaradi težav. Bolečine – fizične in duševne, nas prisilijo v spremembo. Ugotovite, kaj ste se lahko iz težav naučili?

Težave nam dajo nov vpogled v situacijo. Osredotočimo se na tisto, kar je v resnici pomembno.

Težave nas naučijo hvaležnosti. Začnemo bolj ceniti zdravje, vse dosežke... Vedno delujemo v skladu s prevladujočimi mislimi. Osredotočimo se torej na stvari, ki jih cenimo in to bo v naše življenje prineslo še več pozitivnih dogodkov. Kadar se znajdemo v težavah, se razkrijejo naše skrite sposobnosti in moči, ki naj bi jih razvijali naprej. Težave nam dajo poguma za spremembe in dejanja. Ljudje se ponavadi morajo spopasti z veliko krizo in vrsto težav, šele potem so se pripravljene spremeniti. S težavami nam življenje sporoča, da



smo zašli s prave poti in da moramo zato nekaj ukreniti. Težave so dragocena izkušnja. Težave odpirajo nova vrata. Težava je bila priložnost v preobleki. S težavami si gradimo samozavest. Ko premagamo oviro se počutimo sposobne in pričnemo ceniti samega sebe.

Vedno imamo možnost izbire. V svojih težavah lahko vidite le oviro na svoji poti. Lahko pa vam boleča izkušnja predstavlja priložnost, iz katere se lahko nečesa naučite in se osebnostno razvijete. Verjemite ali ne, težave so zato, da nam pomagajo in ne, da bi nas uničile!

V težkih trenutkih poskušajte ohraniti pozitivno miselno naravnost in bodite odprti za nove možnosti. Tako boste ustvarili okoliščine, v katerih boste v še tako slabi izkušnji odkrili nekaj dobrega.

## 2. DEL:

**pazite na svoje besede: slog govorjenja; kako naša miselna naravnost vpliva na izbiro besed ter kako z uporabo ustreznih besed dosežemo zastavljene cilje**

6. lekcija

### Besede utirajo pot

Tom Hopkins: Ponavljajte in postalo bo del vas.

Antony Robbins: Besede, ki jih neprestano uporabljamo, oblikujejo našo usodo.

Rudyard Kipling: Besede so najmočnejše zdravilo, ki ga uporabljamo človeštvo.

Besede imajo neizmerno moč. Lahko zgradijo svetlo prihodnost, uničijo priložnost ali pa pomagajo ohraniti trenutno stanje. Besede okrepijo prepričanja, ta pa oblikujejo našo resničnost.

--- MISLI --- BESEDE --- PREPRIČANJA ---  
--- DEJANJA --- POSLEDICE ---

Izbirajte pozitivne misli in jih podprite s pozitivnimi besedami. Tako okrepite pozitivna prepričanja in tudi vaša dejanja bodo v skladu s prepričanjem. Rezultati bodo seveda odlični.

**Plutarh:** Iz besed lahko razberemo stanje duha, značaj in voljo govorca.

**Jeff Keller:** Ljudje, ki neprestano govorijo o pomanjkanju denarja, ponavadi ničesar ne pripravčujejo.

Izbirajte besede, ki vam bodo pokazale pot do vaših ciljev. Mogoče se bojite drugim zaupati svoje cilje, saj bi morda mislili, da ste domišljavi in bi se vam smejali. Kadar le morete, pa govorite s seboj pozitivno. Večkrat ko boste to počeli, bolj veseli boste. Pomembno je, da pozitivne besede slišite čim pogosteje, tako se vam bodo ukoreninile v podzavesti. O svojih ciljeh se ne pogovarjajte z negativno mislečimi ljudmi. Obrnite se raje na izjemno pozitivno naravnane človeka, ki bo vaše ideje podpiral, se veselil vašega uspeha in vam ne bo zavidal. V težavah bo iskal rešitve za ovire, na katere bi lahko naleteli. O svojih načrtih se pogovarjajte le z ljudmi, od katerih lahko pričakujete inteligentno mnenje o neki temi. Ko nekemu zaupate svoj cilj, čutite tudi odgovornost, da boste to tudi storili. Včasih je to edini način, da se v življenju premaknemo naprej.

Besede močno vplivajo na naše čustvovanje. Na laž lahko reagiramo z besom, lahko pa situacijo samo označimo za neprijetno in rečemo, da smo malce razdraženi. Tako bomo oslabili intenzivnost čustev, lahko se bomo celo nasmejali in tako razbili krog negativnega čustvovanja ter postali bolj sproščeni.

Namerno lahko izbiramo besede, s katerimi bomo vzbudili pozitivna čustva in tako poziti-

tivno vplivamo tudi na ljudi okoli sebe. O tem piše Anthony Robbins v svoji knjigi: Prebudite velikana v sebi.

Pazimo na besede, ki jih uporabljamo v zvezi z zdravjem, financami, medsebojnimi odnosi in kariero. Fraze, ki jih ponavljamo, se nam počasi vkoreninijo v možgane. Tako krepimo stara prepričanja in zato so tudi rezultati vedno enaki. Zato skrbno izbirajmo besede in uporabljajmo le tiste, ki nas bodo pripeljale k cilju.

### 7. lekcija

#### Kako ste?

**neznani avtor:** Vaš dan je tak, kot gibanje kotičkov vaših ust. Nasmeh je poceni način za izboljšanje videza.

**William Arthur Ward:** Oblačen dan se ne more primerjati s sončnim razpoloženjem.

Na vprašanje kako ste, lahko odgovorite: odlično, fantastično, zelo dobro, super, ne bi moglo biti bolje... Na vprašanje: Kako je v vašem klubu? lahko odgovorite: dobro delamo, igralci so prizadevni, napredujemo.... lahko pa se pritožujete in jočete nad svojo usodo in nad igralci. Tisti, ki uporabljajo pozitivne besede, izžarevajo energijo in v njihovi bližini se dobro počutite.

Star pregovor pravi, da vsak razsvetli prostor. Nekateri s tem, ko vstopijo vanj, drugi pa s tem, da odidejo iz njega.

Pridružite se klubu pozitivno mislečih. Vaše besede so nekakšna samoprerokba. Če si govorite, da je vse grozno, privlačite ljudi, ki vam zagrenijo življenje, in okoliščine, ki vam niso po godu. Če pa nenehno ponavljate, da je vaše življenje čudovito, se bodo tudi vaše misli začele nagibati v pozitivnejšo smer. Vedno dobimo tisto, kar pričakujemo. Naše počutje običajno izvira iz miselne naravnosti. Kadar

si govorimo, da smo utrujeni, se počutimo utrujene, kadar pa si prigovarjamo, da se počutimo odlično, smo polni energije. Postanemo tisto, o čemer razmišljamo. Če želite biti pozitivni, se obnašajte, kot da takšni že ste, in zelo kmalu boste ugotovili, da ste začeli pozitivno razmišljati. Počutite se bolje, drugi si želijo vaše družbe in vse bolj ste uspešni.

### 8. lekcija

#### Nehajte se pritoževati

**Lady Holland:** Težave, tako kot otroci, rastejo, če jih negujemo.

**Earl Nightingale:** Samopomilovanje je kislina, ki razžira vašo srečo.

**William Penn:** Skrivnost sreče je v tem, da seštevate svoje blagoslove, medtem ko drugi seštevajo svoje težave.

**Charles Dickens:** Razmišljajte o svojih blagoslovih, vsakdo jih ima veliko, ne pa o nesrečah, ki so se vam pripetile.

**Kate Halverson:** Če ste povsem zaverovani vase, ste preveč načičkani.

Če boste govorili o bolečinah in težavah, se ne boste nič bolje počutili, boste pa spodbujali ljudi okrog sebe, da se vam bodo izogibali. Ne dovolite, da bi vam dež pokvaril dan. Recite: zunaj je mokro, toda dan je čudovit. Ljudem, ki se nenehno pritožujejo, primanjkuje perspektive in vse preveč napihujejo svoje težave. 90 odstotkov ljudi se itak ne meni za vaše težave, ostalih 10 odstotkov pa je srečnih, ker jih imate. Optimistični ljudje se osredotočijo na tisto, kar je v življenju resnično pomembno. Bodite vir dobrih novic. Kadar boste začeli tožiti nad svojimi težavami, vzemite svinčnik in papir ter sestavite seznam vsega, za kar ste hvaležni Bogu. Spisek je tako dolg, da se vam ni potrebno pritoževati.

### 3. DEL:

**četudi mislite in govorite pozitivno, svojih sanj ne boste uresničili, če ne boste tudi nekaj naredili; koraki, ki bodo vaše sanje spremenili v resničnost**

**ko mislite, govorite in delujete kot uspešna oseba, boste dosegli neverjetne uspehe**

*Ben Stein:* Nič se ne zgodi samo po sebi. Vse bo prihajalo k vam, ko boste razumeli, da morate s svojimi dejanji sami poskrbeti, da bo prihajalo k vam.

9. lekcija

#### **Družite se s pozitivnimi ljudmi**

*knjiga pregovorov:* Ogedalo odseva podobo človeka, kakšen pa je človek v resnici, se kaže v prijateljih, ki jih izbira.

*neznani avtor:* Postanemo del okolja, ki nas obdaja. Vaši prijatelji bodo širili vašo vizijo... ali dušili vaše sanje. Povej mi, s kom se družiš in povem ti, kdo si.

*dr. Irwin Sarason:* Dobri prijatelji so dobri za vaše zdravje.

*W. Clement Stone:* Ali vas vaši bližnji spodbujajo k uspehu - ali vas usmerjajo stran od njega?

Če boste preživljali čas z negativnimi ljudmi, vas bodo njihova sporočila potrla in zdelo se vam bo, kot bi vam fizično odvzemali energijo. Kadar smo v družbi pozitivnih ljudi, začnemo prevzemati njihovo miselno naravnost in zdi se nam, kot bi dobili moč, da lahko polni energije sledimo svojim sanjam. S pozitivno energijo razsvetlimo ves prostor. Naš um razmišlja o tem, kar vseskozi ponavljamo. Če nekaj slišimo dovolj pogosto, bomo začeli v to verjeti in tudi delovati v skladu s tem.

Naš um ne razlikuje med sporočili ki so dobra za nas in tistimi, ki nam škodujejo. Zato polni-

mo svoj um s pozitivnimi sporočili. Prijatelji, s katerimi preživljate čas, pomembno vplivajo na vašo najdragocenejšo posest, na vaš um. Zato je pomembno, da se družite le s pozitivnimi ljudmi. Če se družite z negativnimi ljudmi, boste manj srečni in manj uspešni, kot bi lahko bili. Z ožjimi sorodniki ohranjajmo harmoničen odnos, vendar omejite stike z negativnimi sorodniki v takšni meri, da vas ne morejo povleči na svojo raven. Obkrožite se z pozitivnimi, dobrohotnimi ljudmi, saj boste skupaj z njimi napredovali.

10. lekcija

#### **Soočite se s svojimi strahovi in napredujte**

*Ralph Waldo Emerson:* Naredite tisto, česar se bojite, in strahu ne bo več.

*Marie Curie:* Nič v življenju ni takšnega, česar bi se morali bati, je le takšno, kar bi morali razumeti.

*Miguel de Cervantes:* Tisti, ki izgubi bogastvo, izgubi veliko; tisti, ki izgubi prijatelja, izgubi še več; tisti, ki izgubi pogum, izgubi vse.

*Joe Tye:* Edini način za pobeg iz ječe strahu je ukrepanje.

*Jeff Keller:* Bežanje pred strahovi je pogubna strategija.

Če želimo biti uspešni, moramo biti pripravljeni, da se bomo počutili neprijetno – da se bomo soočili s svojimi strahovi. Tako namreč razvijamo svoje sposobnosti. In kaj stori večina ljudi, kadar se soočijo s situacijo, ki se je boji-jo? Skušajo se ji izogniti, ne ukrepajo. Govorimo o izzivih, ki jih srečujete na poti osebnostne in profesionalne rasti.

Če nas zgrabi strah in postanemo zaskrbljeni, je to ponavadi zato, ker smo stopili iz območja udobja. To so vedenjski vzorci, ki smo jih

vajeni in so nam prešli v navado. Ko se soočimo s situacijo ali dejavnostjo zunaj območja udobja, postanemo živčni. To so npr.: strah pred javnim nastopanjem, strah pred zavrnitvijo, strah pred zamenjavo službe ali ustanovitvijo lastnega podjetja, bati se povedati nadrejenim slabo novico, govoriti z ljudmi, ki so više na hierarhični lestvici, strah pred porazom...

Močnejši smo od strahov in lahko jih premagamo!

Z umikom se le začasno izognete strahu in zaskrbljenosti, ki bi sledila, če bi nadaljevali z dejavnostjo.

Če se ne soočite s strahovi, ki vas ovirajo pri napredovanju, se vam zmanjša samozavest, počutite se nemočnega in razočaranega, nameramo se ovirate na poti k uspehu, vse bolj se dolgočasite.

Da se soočimo s svojimi strahovi je najprej potrebno razviti pozitivno miselno naravnost (TO ZMOREM, USPELO MI BO!). Tako dobimo nov zagon za ukrepanje. Če verjamete, da nekaj lahko storite, imate pogum, da greste naprej, četudi vas je strah. Začnejo se vam odpirati številne nove možnosti. Razmišljajte o samem sebi kot o zmagovalcu in storite tisto, česar se bojite. Zmagovalec ste že, če sodelujete, ne glede na izid. Ne bodite eden tistih, ki svoje sanje zamenjajo za obžalovanje.

### 11. lekcija

#### **Dovolite si neuspeh**

**Henry Ford:** Neuspeh je edina priložnost, za nov, pametnejši začetek.

**Winston Churchill:** Uspeh pomeni doživljati neuspeh za neuspehom, ne da bi izgubili navdušenje.

**Elbert Hubbard:** Največja napaka, ki jo lahko

naredimo je, da se bojimo narediti napako.

**William Feather:** Videti je, da je bistvo uspeha v tem, da nadaljujete, ko drugi odnehajo.

**Thomas J. Watson:** Želite, da vam dam formulo za uspeh? Precej preprosta je: podvojite število svojih neuspehov.

Kaj vam je pomagalo, da ste se kot otrok naučili voziti kolo? Vztrajnost in nenehno ponavljanje; ter navdušenje nad tem, ko ste komaj čakali, da boste dosegli svoj cilj, kakor tudi spodbuda staršev.

Da bi kot odrasli razvili novo spretnost ali dosegli pomemben cilj, se moramo obvezati, da bomo storili karkoli bo potrebno, pa četudi to pomeni, da se nam bodo ljudje posmehovali ali pa, da nam bo večkrat spodletelo. Vztrajati moramo, ne glede na to, na kakšne ovire naletimo.

Najdragocenejših lekcij se naučimo prav iz bolečih izkušenj. Neuspeh je najpomembnejši element rasti. To so poučne izkušnje, ki nas opozarjajo na napake. Poglejte neuspehu v oči in sprevidite, da je to le nujni ovinek na poti k uspehu.

### 12. lekcija

#### **Mreženje je učinkovito**

**Zig Ziglar:** V življenju lahko dobite vse, kar si želite, če tudi drugim pomagate dobiti tisto, kar si želijo.

**Jeff Keller:** Če boste pozitivni in navdušeni, si bodo ljudje želeli preživljati čas z vami.

**Eugene Benge:** Tisti, ki samo jemljejo, ne dobijo, dobijo tisti, ki dajejo.

**Napoleon Hill:** Najhitreje uspete tako, da drugim pomagate uspeti.

**Jeff Keller:** Z vsakim človekom, ki ga srečate, ravnajte dostojanstveno in spoštljivo.

**Norman Vincent Peale:** Da bi spremenili okoliščine, najprej začnite razmišljati drugače.

**Dorothea Brande:** Ukrepajte tako, kot da neuspeh ni mogoč.

Mreženje je razvijanje odnosov z ljudmi zaradi obojestranskih koristi. V poslovnem svetu mreženje prinaša nove stranke in poslovne partnerje, poveča možnosti zaposlovanja, daje dragocene informacije in vire. Na osebnem področju pa krepi naše odnose z drugimi ljudmi, pomaga najti dragocene vire in informacije, prispeva k naši duhovni rasti.

Kaj lahko storimo zato, da bi povečali učinkovitost svoje mreže?

- miselna naravnost in ukrepanje: postavite se v vlogo zmagovalca, če boste pozitivni in navdušeni, bodo ljudje radi v vaši družbi, bodite dejavni v različnih klubih in organizacijah, pomagajte drugim v mreži (tako si zagotovite, da bodo drugi pomagali vam)
- priporočila: če koga priporočite poskrbite, da bo ta oseba navedla vaše ime kot vir priporočila; ne priporočajte kogarkoli
- komunikacija: bodite dober poslušalec; včasih tudi pokličite prijatelje in znance samo zato, ker vam ni vseeno zanje in ker želite, da bi tudi drugi tako skrbeli za vas; izkoristite vsakdanje priložnosti za spoznavanje čim več različnih ljudi; bodite pripravljeni prekoračiti območje udobja; prosite za tisto, kar si želite..
- ponovni sestanek: tistemu, ki ste ga na novo spoznali, takoj pošljite sporočilo; pohvalite dobre prezentacije in članke; ko prejmete priporočilo ali sporočilo, ki vam je v pomoč, se vedno zahvalite pošiljatelju; čestitajte ob raznih priložnostih, vsakdo si želi pozornosti.
- gradnja mreže: zgradite dobre odnose z drugimi ljudmi, preberite kaj o mrežah,

učite se in izpopolnjujte. Pomagajte drugim in tkite svojo mrežo, tako boste imeli celo vojsko ljudi, ki vam bodo pomagali uspeti.

## Zaključek

V reviji *Trener* navadno pišemo o sodobnem modelu igre, o novih taktičnih različicah, o spoznanjih športne znanosti. Jaz pa sem se odločila, da posežem tudi na predstavljeno področje predvsem zato, ker velja da če spremenimo svojo miselno naravnost imamo velike možnosti spremeniti svoje življenje in postati uspešnejši.

Le 5 odstotkov ljudi na svetu je zelo uspešnih. Zakaj? Le malokdo nenehno vzdržuje pozitivno miselno naravnost in se zaveda, da bo tisto, kar misli, postalo resničnost. Le malokdo pazi na besede, ki jih izgovarja, in se zaveda, da sam programira svojo miselnost za uspeh, povprečnost ali neuspeh. Le malokdo ima pogum, da se sooči s svojimi strahovi, toda le tako je mogoče napredovati. Le malokdo se zaveže, da bo pozitivno razmišljal in pri tem vztrajal.

Če je le pet odstotkov ljudi uspešnih, koliko je uspešnih roketnih trenerjev na svetu, v Sloveniji? Seveda gre za retorično vprašanje, ker je na to nemogoče odgovoriti. V športu, v rokometu sicer velja, da so uspešni tisti, ki imajo največ medalj in največ naslovov prvakov, vendar, prepričana sem, merila uspešnosti so tudi druga. Miselna naravnost vpliva tako na našo uspešnost, morda pa še bolj na vrednotenje uspešnosti nas samih. Na začetku pa si moramo postaviti cilj. Že imenovani Bengt Johanson govori tudi o metodah za doseg tekmovalnih ciljev:

- v ekipi mora vladati prijetno vzdušje
- igralec mora želeto si priti v ekipo, reprezentanco
- ekipo, reprezentanco je potrebno imeti rad,
- veliko stvari je potrebno početi skupaj,
- imeti skupne doživljaje in izkušnje,
- cilje si lahko postaviš za pet let v prihodnost – za 1 teden, 1 mesec, 1 leto
- O VSEM SE MORA TRENER POGOVARJATI Z IGRALCI.

Iz navedenega je razvidno, da vsi cilji zajemajo miselno naravnost. Švedom se je, glede na vse njihove uspehe pozitivna miselna naravnost krepko obrestovala.

Kaj pa mi, kako pa slovenski trenerji.....?

## Literatura

*Hansen Marc Victor in Batten Joe: Mojster motiviranja: Skrivnost navdihujočega vodenja: Vernar consulting Bled, 1998*

*www: Svet duhovnosti.htm Jeff Keller (Miselna naravnost je vse) in po povzetkih, ki jih je zapisala Marjana Klemec.*

*Bengt Johanson: Predavanje na seminarju Top coaches and referees, Nabeul, Tunizija, 1999.*

**Samo KUZMA, Marta BON**

## **ROKOMET (SE MORA) IGRATI V (OSNOVNIH) ŠOLAH**

*Mnoge uvrstitve slovenskih članskih in mladih reprezentanc na SP in EP in uvrstitev moške članske reprezentance na olimpijske igre potrjujejo, da je rokomet v zadnjem obdobju ena najuspešnejših športnih panog v Sloveniji. Permanentno uvrščanje mladih reprezentanc na velika tekmovanja in celo osvojitve srebrne medalje mladinske moške reprezentance je dokaz kakovostnega dela na ravni mlajših starostnih kategorij. Morda pa je prav na področju rokometu opaziti največje neskladje med uspehi reprezentanc in klubov na eni strani in relativno slabo razširjenostjo panoge v osnovnih šolah. Prav zato je potrebno precej storiti na ravni rokometu v osnovnih in tudi srednjih šolah.*

Glede na mnenja vodij področnih tekmovalnih centrov, ki koordinirajo delo med lokalnimi skupnostmi, društvi in Zavodom za šport Slovenije, interes za rokomet v osnovnih šolah iz leta v leto upada. V sistemu tekmovanja, ki ga organizira Zavod za šport Slovenije, trenutno tekmuje le še četrtnina do tretjina vseh osnovnih šol, hkrati pa so se za izbirni predmet v sistemu ocenjevanja odločili le na eni šoli. Vse to so za prihodnost rokometu v Sloveniji vsekakor zaskrbljujoči podatki.

Menimo, da je trenutno eno od najslabših stanj v slovenskem šolskem rokometu v Mestni občini Ljubljana, čeprav je bil le-ta v osemdesetih letih izredno priljubljen med ljubljansko osnovnošolsko mladino in se je igral na treh četrtinah šol – 33 (Mestna občina Ljubljana, Programi športa v ljubljanskih osnovnih šolah, Ljubljana, 1997), danes skupno vsega na dvanajstih osnovnih šolah (Mestna občina Ljubljana, Realizacija športnih tekmovanj osnovnih šol Ljubljane v šolskem letu 2001/2002, Ljubljana, 2002).

Dejstvo je, da kljub velikim reprezentančnim in klubskim uspehom šolski rokomet postaja

ponekod drugorazredni šport. To dokazuje tudi podatek, da zaradi majhne udeležbe osnovnih šol na tekmovanjih v Ljubljani učitelji za osvojeno prvo mesto ne dobijo niti točk za napredovanje niti denarnih nagrad, kar vsekakor destimulativno vpliva na njihovo motivacijo.

Po razgovorih in mnenjih sodeč, so generalni vzroki za padec rokometu v slovenskih šolah:

1. Nekateri športni pedagogi, tudi bivši rokometiši, niso zainteresirani za delo v rokometu ali pa športni pedagogi izhajajo iz drugih športov.
2. Rokomet je ena od bolj kompleksnih športnih panog in kot takšna relativno zahtevna za učenje, obenem pa je veliko učiteljev slabše izobraženih na področju metodike učenja rokometu.
3. Stanje v šolah je velikokrat v povezavi z (ne) delom, uspehi klubov ali obratno.
4. Ni osnovnih pogojev za delo – premajhne telovadnice, premalo žog itd.
5. Poleg tega pa je rokomet manj primeren kot rekreativni šport.

Nedvomno obstajajo tudi drugi, dodatni razlogi, ki jih trenerji mlajših selekcij najbolj poznate.

Na Rokometni zvezi Slovenije smo se na pobudo Strokovnega sveta dokaj celostno lotili problematike razširjenosti in popularizacije rokometna v slovenskih šolah.

**V zvezi s tem smo pripravili projekt ROKOMET V OSNOVNE ŠOLE.** Osnovni namen projekta je (ponovna) oživitev oz. okrepitev rokometne dejavnosti v slovenskih šolah, obenem pa želimo izboljšati medsebojno sodelovanje športnih pedagogov in klubskih trenerjev ter hkrati še bolj povezati šole in klube na lokalni ravni. S tem želimo predvsem omogočiti učencem možnost dobro organizirane in strokovno vodene dejavnosti. Eden od namenov je tudi oblikovanje in krepitev močne igralske baze, ki omogoča ustrezno in kakovostno selekcioniranje in usmerjanje otrok v klubski rokomet. Vzporedno z uspehi slovenskih reprezentanc želimo vplivati tudi na popularizacijo panoge. Osnovni pogoj dela z otroki pa je ustrezna in dolgoročna vzgojno–izobraževalna usmeritev tako v smislu mladih igralcev kot tudi bodoče publike, s tem pa ustvarjanje možnosti in pogojev za dolgoročno ter sistematično delovanje šolskega rokometna. Vse to so stvari, ki so vsekakor vitalnega pomena za razvoj ter širitev rokometna.

Obenem je naš cilj tudi, da najprej prebudimo in pomagamo sredinam, kjer je rokomet že obstajal (šolski ali klubski, čeprav sta največkrat močno povezana), pa je zamrl (Ljubljana, Prekmurje, Maribor), obenem pa navdušimo šole in področja, kjer se z rokometom še niso ukvarjali.

### **Pri izvedbi projekta bodo predvidoma sodelovali:**

- Rokometna zveza Slovenije,
- Strokovni svet RZS,
- Strokovni sodelavec RZS,
- MŠZŠ - Zavod za šport Slovenije,
- Fakulteta za šport,
- Združenje rokometnih trenerjev Slovenije,
- Zveza društev rokometnih sodnikov Slovenije,
- vodje posameznih področij,
- osnovne šole - vodstvo in športni pedagogi,
- rokometni klubi,
- sponzorji,
- mediji.

### **Naloge vključenih v projekt:**

- Rokometna zveza Slovenije bo zagotovila del denarnih in materialnih sredstev.
- Strokovni svet bo z mnenji in nasveti pomagal pri izpeljavi projekta. Podal bo tudi mnenje o primernosti kandidatov za vodjo posameznega področja.
- Projekt bo koordiniral in organizacijsko vodil strokovni sodelavec na RZS skupaj z izbrano vrsto športnih pedagogov po slovenskih šolah.
- MŠZŠ - Zavod za šport bo medijsko podprl projekt, šole obvestil o njegovem začetku in jih povabil k sodelovanju.
- Fakulteta za šport bo omogočila usmerjevalcem trenerske smeri – rokomet, da opravljajo obvezno prakso na osnovnih šolah in v rokometnih klubih. Predavatelji s Fakultete za šport bodo poleg stalnih strokovnih izpopolnjevanj s sodelavci izvajali tudi izobraževanja po področjih, na katerih bodo slušateljem (mladi trenerji, športni pedago-



gi, razredni učitelji itd.) predstavili najpomembnejše segmente dela z mladimi. V sodelovanju z Rokometno zvezo Slovenije bodo pripravili didaktično videokaseto in didaktični plakat.

- Združenje rokometnih trenerjev Slovenije - komisija za izobraževanje bo postavila model izobraževanja po "Rinck Convention".
- Zveza društev rokometnih sodnikov Slovenije bo po področjih skupaj z Zavodom za šport Slovenije in osnovnimi šolami organizirala sodniške seminarje in izobraževanja za učence in učenke od 5. do 8. razreda, ki bodo želeli postati rokometni sodniki, zapisnikarji in časomerilci.
- **Vodje posameznih področij** bodo koordinirali potek dela na svojem področju. Imeli bodo nalogo, da stopijo v stik z vsemi šolami in klubi na svojem področju. Poiskali si bodo primerne sodelavce s katerimi bodo, v sodelovanju s Strokovnim sodelavcem RZS in drugimi vključenimi v projekt, organizirali predstavitev rokometna na šolah. Njihova naloga bo tudi vodenje, koordinacija in usklajevanje tekmovanj, ki bodo v posameznih občinah in področjih (lige, turnirji). **Njihova vloga na terenu bo nedvomno odigrala eno ključnih, zato bodo pri svojem delu potrebovali veliko energije in volje.**
- Osnovne šole (vodstvo in športni pedagogi) se bodo aktivno vključile v projekt tako, da bodo vključile rokometni krožek med svoje interesne dejavnosti, zagotovile vadbeni prostor in dopustile sodelovanje s trenerji in klubi.
- Sponzorji bodo zagotovili del denarnih in materialnih sredstev.
- Mediji (Ekipa, Šport mladih, spletne strani RZS) bodo medijsko podprli in spremljali projekt ter objavljali rezultate tekmovanj.

### Načini sodelovanja s šolami:

1. Podarili in subvencionirali jim bomo pripomočke in rekvizite: rokometne žoge, letve golov za mini rokomet, mreže, piščalke, zapisnike, strokovno literaturo (didaktične videokasete, didaktične plakate), propagandni material za EP 2004 (plakati, navijaški rekviziti, propagandne kasete, vstopnice).
2. Vsaki šoli, ki bo imela rokometni krožek in se bo tudi vključevala v sistem tekmovanja Zavoda za šport Slovenije, bomo podarili 7 žog.
3. Osnovnim šolam, ki bodo organizirale rokometne krožke in sodelovale v sistemu tekmovanja **mini rokomet**, bomo podarili originalne letve golov za mini rokomet, subvencionirali jim bomo nakupe dresov, rokometnih žog in mrež.
4. Šole, ki bodo sodelovale z vsemi selekcijami (mini rokomet, mlajši dečki in deklice, starejši dečki in deklice) v sistemu tekmovanja Zavoda za šport, bomo dodatno nagradili.
5. Na različnih stopnjah tekmovanj bomo nagrajevali učence in vodje zmagovalnih ekip.
6. Najboljšega igralca, strelca in vratarja na finalnem šolskem tekmovanju bomo nagradili s praktičnimi nagradami (dres člana reprezentance).
7. Na področna, četrtfinalna in polfinalna tekmovanja bomo povabili člana reprezentance ali najboljšega domačega igralca, ki bo učencem podelil priznanja in nagrade.
8. V okviru fair play-a se bomo intenzivneje vključevali v sistem nagrajevanja.
9. V okviru EP 2004 bomo šole povabili k sodelovanju.

10. V povezavi s promocijo rokometna bomo organizirali enodnevne treninge in tekme reprezentanc na posameznih šolah in področjih.
11. Športne pedagoge, katerih ekipe bodo prve v posamezni starostni kategoriji, bomo nagradili s povabilom na trenerski izobraževalni seminar (Izola, Rogla).
12. Rokometna zveza Slovenije in MŠZŠ bi se s televizijo dogovorila za prenos vsaj ene finalne tekme sklepnega dela šolskega tekmovanja.

Osrednja dejavnost našega projekta pa bo **MINI ROKOMET**. V zvezi s tem je **Strokovni svet RZS** sprejel sklep o usmeritvi in spremembi tekmovanj najmlajših do 10. leta starosti. Na podlagi tega smo v sklopu projekta v sodelovanju z Zavodom za šport Slovenije za šolsko leto 2003/2004 pripravili novost v sistemu tekmovanja otrok v okviru te starostne skupine, ki bo temeljilo na **odprtem sistemu**. To pomeni, da bodo v tem sistemu tekmovanja lahko nastopali dečki in deklice – učenci in učenke osnovnih šol iz vse Slovenije, ali člani rokometnih klubov, pod strokovnim vodstvom športnih pedagogov in/ali trenerjev rokometna. Tekmovanje smo poimenovali z imenom **»IGRAJMO MINI ROKOMET«**. Razpis za tekmovanje bo objavljen v reviji **Šport mladih** in reviji **Trener–rokomet**.

### Zaključek:

Mislimo, da smo na pravi poti, saj je za nas zelo pomembno, da k sodelovanju pridobimo in animiramo športne pedagoge v šolah, ki najlažje navdušijo otroke za določeno športno panogo. Športni pedagogi so tisti, ki so v neneh-

nem stiku s potencialnimi kandidati, ki lahko pridejo v klubske rokometne šole in kasneje v klubske selekcije.

Zelo pomembno je tudi, da se klubi na posameznem področju povežejo s šolami in so zainteresirani za delo v šolah, jim ponudijo pomoč v strokovnem kadru, pri pripravi šolskih tekmovanj, kajti klubu povezanost in sodelovanje s šolo omogoča črpanje kadra za lastno eksistenco. Tudi za ustanavljanje in organiziranje rokometnih šol v okviru klubov morajo biti najprej in predvsem zainteresirane klubske strukture, ki vse prevečkrat, razen redkih izjem, namenjajo večji del sredstev in pozornosti članskim ekipam, medtem ko sredstev za mlajše selekcije zmanjka.

Rokometna zveza Slovenije se bo trudila podpreti še druge dobre ideje, ki bi pripomogle k boljšemu in hitrejšemu razvoju slovenskega moškega in ženskega rokometna. Zato bomo cenili in spoštovali vse, ki se bodo vključili in bodo pripravljene pomagati v projektu razvoja šolskega rokometna.

V prizadevanjih za nadaljnjo širitev baze, izboljšanje kvalitete in kvantitete dela z mlajšimi starostnimi kategorijami želimo celostno rešitev, ki se dotika predvsem razširjenosti rokometna in šolskih tekmovalnih sistemov. Končni cilj je večje število v rokometno dejavnost vključenih otrok in splošno izboljšanje kakovosti rokometnega delovanja in medijske prisotnosti, tržne zanimivosti itd. Pri tem je potrebno izpostaviti nujnost sodelovanja vključenih v projekt, predvsem Rokometne zveze Slovenije kot izvajalca in športnih pedagogov, ki imajo največ znanj, izkušenj in možnosti.

**Literatura:**

1. *Samo Kuzma: Projekt - Rokomet v osnovne šole, Rokometna zveza Slovenije, Ljubljana 2002.*
2. *Marta Bon: Delovanje strokovnega sveta pri RZS, Rokometna zveza Slovenije, Ljubljana 2002.*
3. *Marta Bon, Samo Kuzma: Možni načini sodelovanja osnovnih šol in nacionalnih panožnih zvez, V Zbornik 15. strokovnega posveta športnih pedagogov Slovenije (str. 225-228), Nova Gorica, Slovenija, november 2002.*

**Marta Bon**

## ROKOMET NA MIVKI (Beach Handball) tudi v Sloveniji?

*Rokomet je postal eden od najpopularnejših športov, saj ga igra vsaj 5 milijonov ljudi v približno 150 državah sveta. V zadnjem času pa se vse bolj uveljavlja nova različica rokometne igre, tako imenovani rokomet na mivki. Omenjena različica se zgleduje po že uveljavljenih oblikah iger na mivki, kot sta na primer odbojka na mivki in nogomet na mivki.*

Prav gotovo ima več možnosti v deželah s toplim podnebjem in prostranimi peščenimi plažami. Zanimivo pa bo opazovati, ali bo dosegel takšno priljubljenost, kot jo je dosegla recimo odbojka na mivki, ki je postala ena najbolj priljubljenih, atraktivnih in tudi najbolj obiskanih panog na sporedu poletnih olimpijskih iger. S praviimi organizacijskimi in predvsem marketinškimi potezami ima rokomet na mivki možnosti, da se razvije v eno najbolj atraktivnih športnih panog. Državna prvenstva v nekaterih zelo razvitih državah (Ukrajina, Nemčija, Hrvaška) že kažejo v to smer. Kakšne pa so možnosti in hotenja rokometne Slovenije. Nekatero poglede na to predstavljamo v tem prispevku. Predstavljamo tudi nekatere poglede avtorja Rogerja Xhoneuxa, ki je bil med prvimi vključen v projekt rokometna na mivki. Uvodoma pa želimo predstaviti nekaj osnovnih pravil, predvsem tiste, ki so povsem specifične za rokomet na mivki. Več o pravilih (zaenkrat v celoti še niso prevedena v slovenski jezik) najdemo na spletnih straneh kot npr.:

- o <http://www.beach-handball.info/>
- o <http://www-personal.monash.edu.au/~lipcsey/handball/rules/IHF-beach.html>
- o <http://home.mira.net/~peterk/page9.html>

in www straneh mednarodne in evropske rokometne zveze (EHF) o <http://www.eurohandball.com/>

### Nekatera pravila

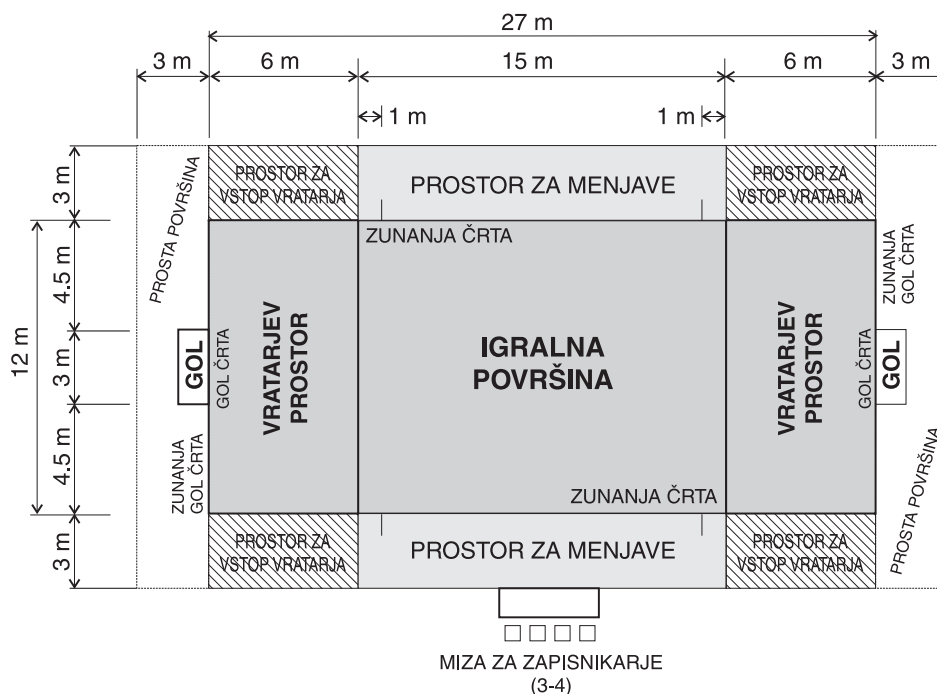
Pravila so bila sestavljena z namenom, da se bo rokomet na mivki jasno ločil od dvoranskega rokometna. Kljub temu pa je le-ta še vedno baza za rokomet na mivki. Po testiranju in diskusijah strokovnjakov so bila prva pravila nared. Odločeno je bilo, da bodo pravila zamrznjena za dve leti. V zadnjem obdobju pa se pravila razvijajo naprej in bodo v nadaljevanju predstavljena.

Igrišče je pravokotnik dolžine 27 m in širine 12 m. Igrišče mora biti na najmanj 40 cm globokem

pesku oziroma mivki. Okrog mora biti še tri metre prostora. Gol je običajne velikosti.

V osnovi lahko igrajo trije igralci v polju in vratar. Igralci se lahko menjajo po celotni dolžini igralnega polja, vratar mora po menjavi nujno vstopati v okvirjih njegovega vratarjevega prostora (izstopa iz igre pa lahko enako kot igralci).

Igralci in moštva imajo seveda pravico do korrektne in odgovornega sojenja. V nekaterih pogledih se pravila precej razlikujejo od pravil, ki veljajo za dvoranski rokomet.



*Shema igrišča za roket na mivki*

Ne uporablja se običajnega pravila prednosti. V dvoranskem rokometu moramo dovoliti največjo stopnjo prednosti. Prednost na šestmetrski črti pomeni kaznovanje moštva. V primeru, da sodnik pusti prednost in igralec doseže gol, leta doseže točko. V primeru, da sodnik prekine igro in dosodi kazenski strel, pa ima igralec priložnost, da z golom doseže dve točki.

Situacije, v katerih pa je gol vreden 3 točke:

V primeru, da vratar doseže zadetek kot igralec na igrišču, in se situacijo spozna za spektakularno ( npr.: gol je dosežen po strelu v skokut.i. cepelin; gol je dosežen iz obrata ipd.). Torej točka za dosežen gol, točka za vratarja in točka za atraktiven, spektakularen gol.

Relativno težko je oceniti, katera igralna situacija je dovolj atraktivna in spektakularna, da je

vredna dodatne točke. V osnovi pa velja, da so situacije, ki se jih ocenjuje z dodatno točko:

- zadetek dosežen po metu iz skoka – cepelin (v Nemčiji poznan kot "Kempa-trik),
- zadetek, ki ga je dosegel vratar na igrišču,
- zadetek dosežen iz kazenskega strela.

Ta spisek se bo v bodoče verjetno raztegnil. V primeru, da moštvo premore vratarja, ki je hkrati tudi odličen strelec, bi morale poskušati to prednost tudi izkoristiti.

Prav tako je za gledalce in igralce zanimivo, da je ob vsakem polčasu in koncu tekme proglašen zmagovalec. V primeru, da je izid izenačen, zmagovalca odloči zlati gol. Kadar obe moštvi igrata neodločeno, v enem izmed obeh polčasov o zmagovalcu odločijo kazenski strel.

Zelo pomemben je tudi sistem kaznovanja, ki



*Slika 1: Izjemno vzdušje na finalni tekmi med Rusijo in domačini, Španijo, na Evropskem prvenstvu v rokometu na mivki v Cadizu v Španiji, kjer je nastopala tudi naša enska reprezentanca. (Slika: arhiv //www.eurohandball.com).*

se precej razlikuje od tistega, ki ga poznamo iz dvoranskega rokometu. Igralci, ki so bili izključeni, so lahko zamenjani takoj, ali ko se spremeni posest žoge. Pri drugi izključitvi istega igralca pa je le-ta diskvalificiran. Sistem je narejen z namenom, da kaznuje le igralca in ne celotnega moštva. Moštvo tako lahko nadaljuje igro s polnim številom igralcev.

Tudi organizacija tekmovanj in prvenstev postaja vse bolj profesionalna. Atraktivnost rokometu na mivki pa privablja tudi vse več sponzorjev. Za razliko od dvoranskega rokometu gre rokomet na mivki tja, kjer so gledalci, torej na plažo, mestni trg ali v park. Vse, kar potrebujemo, je mivka, nekaj igralcev in dva gola.

Tudi atmosfera je popolnoma drugačna, saj tekme spremlja glasna pop glasba. Mladi gledalci pa sedijo ali stojijo blizu akcije.

Po koncu zahtevne in naporene sezone je lahko rokomet na mivki, celo za vrhunske rokometaste odličen način, kako ostati v stiku s svojim športom in v dobri kondicijski pripravljenosti ter se hkrati sprostiti in zabavati. Dvakrat po deset minut rokometu na mivki je lahko izjemno napornih.

Ponavadi igralci prihajajo iz vrst dvoranskih rokometastev, vendar obstajajo tudi taki, ki se jim zdi rokomet na mivki zanimivejši, da si želijo igrati samo še slednjega.

Organizirano je že bilo svetovno prvenstvo v Italiji, v Braziliji in svetovne igre na Japonskem in evropsko prvenstvo v Španiji. Vsa ta tekmovanja so se odvijala v skladu z veljavnimi pravili. Seveda pa je to mlad šport, zato pravila še niso optimalna in se še razvijajo ter dopolnjujejo. Na vseh kontinentih sveta so bili organizirani tečajji za sodnike za rokomet na mivki.



*Slika 2: Ena osnovnih značilnosti tekem v rokometu na mivki je sproščenost in uživanje v igri.*

Preklop iz dvoranskega k rokometu na mivki (plaži) lahko pogosto sodnikom prinese nepričakovane probleme. Sodniki za rokomet na mivki se morajo znati prilagoditi posebni atmosferi. Pomembno je, da je igra v zabavo tudi sodnikom, ki morajo vseskozi paziti, da

igra poteka po pravilih. Vzpostaviti mora pozitiven odnos z ekipami in vzpodbujati "fair play". Ena osnovnih značilnosti rokometu na mivki pa je sproščenost, zabava in neobremenjenost z rezultatom.



*Slika 3: Celotno zastopstvo Slovenije na EP V Španiji.*

### Zaključek:

Ali bo roket na plaži nov neodvisni šport ali samo zabavna aktivnost za prosti čas in počitnice? V tem trenutku je prav gotovo oboje. Verjetno pa bo čas tisti, ki bo pokazal, na katero stran se bo nagnil jeziček na tehtnici.

Slovenci imamo izkušnje že iz Izole, ko so bile tam organizirane prve tekme rokometna na mivki. Tovrstne tekme z zabavno vsebino so se igrale tudi na Rokometnih šolah Toneta Goršiča, prav tako na obali. Slovenske ekipe se udeležujejo tudi turnirjev v Avstriji in Italiji. Letošnje leto je Slovenija z reprezentančnimi sestavi prvič vstopila tudi v mednarodna dogajanja. Ženska reprezentanca se je prvič lani udeležila evropskega prvenstva v rokometu na mivki. Čeprav je reprezentanca na EP odpotovala brez konkretnjših priprav in smo nekatere izpeljanke

pravil spoznali šele na prvi tekmi, je bilo deseto mesto več kot solidna uvrstitev. Nadalje pričakujemo, da se bo našel kdo, ki bo vstopil v projekt evropske rokometne zveze, ki želi organizirati nekakšno klubsko evropsko prvenstvo. Tovrstna tekmovanja so se v mnogih deželah že zelo razmahnila. Se bodo tudi v Sloveniji?

### Viri:

- *Xhonneux, R. (2000). Beach handball, : Simpozij za vrhunske trenerje in sodnike Zbornik: Nabeul*
- <http://www.beach-handball.org/anlagenbau.html>; (8.1.2003)
- <http://www.beach-handball.info/> (8.1.2003)

Slike: Branka Arapovič