

TRENER ROKOMET

2/98



Revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije

Izdaja:

Združenje rokometnih trenerjev Slovenije

Uredniški odbor:

Odgovorni urednik: dr. Marko Šibila

Glavni urednik: Marko Primožič

Ostali sodelavci: mag. Marta Bon

Boris Zupan

Boris Čuk

Lektor: Tatjana in Bogdan Košak

NASLOV UREDNIŠTVA:

Rokometna Zveza Slovenije

Združenje rokometnih trenerjev Slovenije

Celovška c. 25, 1000 Ljubljana

Telefon, faks 061 319 840, 061 131 62 39

Žiro račun: 50100-620-133 05 1222112-319350

pri: Nova Ljubljanska banka d.d. Ljubljana

Pisno gradivo za naslednje revije ali druga mnenja in pripombe lahko pošljete tudi po elektronski pošti na naslova:

Marko.Primozic@guest.arnes.si, ali

Marko.Sibila@guest.arnes.si

Po mnenju Ministrstva za šolstvo in šport z dne 6. 1. 1994, številka 10/TP - 94, sodi revija med proizvode iz 13. točke, tarifne številke 3, Zakona o prometnem davku, za katero se plačuje 5%-i davek od prometa proizvodov.

Tisk: MEDIUM Radovljica

Datum in kraj izdaje: Ljubljana, april 1999

ISSN 1318 - 7333

KAZALO

<i>Marta Bon</i>	UVODNIK	5
EHF SEMINAR / Bressanone ITA / 1998		
<i>Manfred Prause</i>	Spremembe pravil in strateški cilji teh sprememb	8
<i>Bengt Johansson</i>	Priprave Švedske reprezentance za Evropsko prvenstvo 1998	11
<i>Zoran Živković</i>	Problemi med pripravami za Evropsko prvenstvo	14
<i>Juan de Dios</i>		
<i>Roman Seco</i>	Koncept modernega branjenja moštva ob izključenem igralcu	15
<i>Velimir Kljaić</i>	Razvoj reprezentance Hrvaške do Evropskega prvenstva v Italiji	20
<i>Heiner Brand</i>	Priprave za Evropsko prvenstvo v Italiji	22
<i>Jer Kekrt</i>	Filozofija in priprave Češke reprezentance	24
<i>Vladimir Maximov</i>	Protinapad	26
<i>Sandor Vass</i>	Priprave, problemi in pričakovanja na Evropskem prvenstvu v Italiji	27
<i>Hans Holdhaus</i>	Doping	29
<i>Max Regele</i>	Prva pomoč (oskrba) pri banalnih športnih poškodbah	33
<i>Antoine David</i>	Kratka navodila za uporabo računalniškega programa Tactic tool verzija 2.0	35
1st EHF YOUTH COACHES' COURSE / Partille SWE / 1998		
<i>Lars - Erik Säll</i>	Švedska filozofija razvoja igralcev mlajših starostnih kategorij	37
<i>Yvons Laurans</i>	Predstavitve modela razvoja mladih rokometashev v Franciji	45
<i>Marko Šibila</i>	ANALIZA OBREMENITEV ROKOMETASHEV	
<i>Marta Bon</i>	V FAZI NAPADA	57
<i>Primož Pori</i>		
<i>Mirjam Lasan</i>		
	SEZNAM TRENERJEV	73

Spoštovani kolegi, kolegice

V pričujoči številki želimo predstaviti, kaj delajo »po svetu«, kako razmišljajo drugi. Nekateri smo se udeležili trenerskega seminarja »Coach meets Coach« v Italiji, dva naša trenerja pa seminarja, namenjenega trenerjem mladih na Švedskem. Osnovni namen takšnih izobraževanj je pridobivanje novih znanj, izmenjava informacij, navezovanje stikov. Izjemnega pomena je potrditev pravilnosti lastne usmeritve, lastnega delovanja. Za razvoj slovenskega rokometu je nujno, da se podobnih oblik izobraževanja udeležujemo. Prav tako je potrebno, da pridobljene informacije posredujemo vsem. Primerno bi bilo, da se podobnih izobraževanj udeležuje čim več naših trenerjev.

Zato so te predstavitve pred vami. Udeležba na takšnem seminarju je naporna; tudi časovno in finančno »zahtevna«, prav tako zahteva trud tudi priprava povzetkov predavanj; vendar brez znanja danes pač ne gre.

Oseбно me je zelo prepričal švedski selektor Johansson. Med drugim: »Biti moramo pravi vzgledi, primeri; lahko sicer govorimo veliko in delamo povsem nekaj drugega, vendar je s tem 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 so vsi igralci z Balkana in vsi ruski igralci kvalitetnejši igralci, kot so Švedci, vendar švedski igralci delujejo skupaj, sodelujejo in, pomembno, igrajo s SRCEM ZA ŠVEDSKO. In s srcem za ostale igralce.«

V življenju, v športu, v trenerstvu pa je še nekaj izredno pomembno, kar je Johansson tudi poudaril:

POMEBNO JE, DA SI UPAŠ. ČE SI NE UPAŠ, NE MOREŠ ZMAGATI.

Marta Bon



užitek nedotaknjene narave



Z R E Č E

KLIMATSKO ZDRAVILIŠČE, OLIMPIJSKI IN SMUČARSKI CENTER ROGLA 1.517 m

zdravilna klima,
pulmološka ambulanta

neokrnjena narava

pohodne in kolesarske poti

športna dvorana 2.200m²,
višinske priprave športnih ekip

umetno zasneževanje vseh smučišč

najsodobnejši servis in
izposojevalnica smučí

TERMALNO ZDRAVILIŠČE ZREČE 395 m

termalna voda

1.300m² vodnih površin

zdravilno blato

hidro-, kinezi-, mehano-, elektro-
in termoterapije

rehabilitacija športnih
poškodb - EN KNEE

savna center

fitnes center

dializni center

UNIOR d.d. - Program TURIZEM

Cesta na Roglo 15, 3214 Zreče

Tel.: 063 / 768 20

Fax: 063 / 762446

Predstavništvo Ljubljana

Slovenska 56, 1000 Ljubljana

Tel.: 061 / 329 264

Fax: 061 / 315 389

STROKOVNI SEMINARJI



SEMINAR »COACH MEETS COACH«

V sklopu EP za moške 1998 v Italiji se je odvijal tudi prvi seminar z imenom »Coach meets coach« v Bresansonu. Organizirala ga je EHF v sodelovanju z organizatorji EP iz Bresansona. Potekal je od 5. do 7. junija 1998.

Osnovna ideja seminarja je bila, da bi se srečalo na enem mestu čim več trenerjev in ostalih strokovnjakov roketne igre. Tako se je seminarja udeležilo 194 trenerjev, 10 obiskovalcev in 16 predavateljev (lektorjev). Seminarja se nas je udeležilo 5 članov ZRTS. Menimo, da so takšne oblike izobraževanja zelo primerne in koristne, zato vabimo, da se jih v bodoče udeležite tudi VI. Vsekakor pa je primerno, da vam predstavimo nekatere teme s seminarja. Nekatere predstavljamo v celoti, nekatere pa v bistvenih poudarkih.

Seminar je odprl Stefan Holmqvist, predsednik EHF-a.

Sledil je pozdravni govor Claude Rinck-a, predsednika »metodične komisije« pri EHF-u.

POVZETKI NEKATERIH PREDAVANJ

Manfred Prause

SPREMEMBE PRAVIL IN STRATEŠKI CILJI TEH SPREMEMB

GLEDALCI/MEDIJI:

- * boljša preglednost (transparentnost) pravil,
- * manj prekinitev časa, učinkovitejši igralni časi (7m, začetni met...),
- * atraktivnejši, k tempu orientiran način igranja.

IGRALCI/TRENERJI:

- * enovita »linija vodenja« napad/obramba (1:1 situacije),
- * forsiranje kreativnega razvoja igre,
- * novi taktični impulzi v igri,
- * ponovno so iskani vsestranski igralci (uni-verzalci).

SODNIKI:

- * poenostaviti sojenje oz. vodenje igre,
- * jasnejše kriterije odločitev,
- * reduciranje subjektivnih odločitev (znak z roko pri pasivni igri, t.o.¹ pri pasivni igri).

INOVACIJE:

- * »imidž« naše panoge, atraktivnost igre, izboljšati pojavnost v medijih.

PRAVILO 8:

- * akcije, ki ogrožajo zdravje,
- * dovoljeni, oziroma nedovoljeni kontakti so zelo osvetljeno in ponazorjeno določeni z novo formulacijo pravila 8.

¹ time out (prekinitev igre)

CILJ:

- * slediti tehnični oz. na žogo orientirani aktivnosti v obrambi,
- * pozicijske aktivnosti,
- * frontalni osnovni položaj,
- * posege od zadaj ali od strani = nujno preprečevati,
- * zavirati, da bi preprečevali nasprotno napade,
- * »zadnji napad« pred koncem tekme preprečiti,
- * »revanš-fauli« v medsebojnih dvobojih.

NAČELO PROGRESIVNOSTI:

- * prepoznati izključno akcije, usmerjene na človeka, in ne tiste, ki so usmerjene v delovanje na žogo.

POZOR, IGRALEC

- * Prav tako mora biti dosledno progresivno kaznovano simuliranje (pretvarjanje) določenih pravil.

GROBO NEŠPORTNO OBNAŠANJE

TAKO IMENOVANE »MALE SPREMEMBE PRAVIL«

- * »Noga« jasno in nedvoumno; »noga je noga« (problem, pri vrženih žogah, vodenjih),
- * metanje za kotalečo ali na tleh ležečo žogo, kar je pozitivno za borbo za žogo.

PRAVILO 8:5 RAVNANJA, KI OGROŽAJO ZDRAVJE:

- * Generalno - igralcem, ki igrajo, ne oziraje se na druge → hitra diskvalifikacija,

POZITIVNO:

- * t.i. »specialisti za obrambo« so svojo igro jasno preusmerili,
- * 25% je več rdečih kartonov,
- * sodniki morajo s pravilno oceno igralnih situacij in s pomočjo progresivnega kaznovanja pokazati, kaj je dovoljeno.

NEGATIVNO:

- * provokacije, »igranje« bolje simuliranje.

PRAVILO 10:5 HITREJŠE IZVAJANJE SREDINE:

- * Skupno dobra odločitev,
- * omenjena možnost je bila relativno slabo izkoriščena,
- * igra je v osnovi hitrejša.

PASIVNA IGRA:

- * Igralci, trenerji so slabo informirani,
- * za pravilno oceno »prednosti« je predpostavka razumevanje igre rokometna,
- * po objavi prenaplajene reakcije.

GLAVNI POUČENI z vidika sprememb pravil, ki jih uvaja SODNIŠKA ORGANIZACIJA pri EHF:

1. UPORABA PRAVILA PREDNOSTI MORA BITI PRIORITETA

- * ampak ne v primeru, da igralec naredi preveč korakov,
- * posledično se ne sme pozabiti na kaznovanje,
- * v igro se ne sme posegati, če ni resnično potrebno.

2. PROGRESIVNO KAZNOVANJE MORA BITI UPORABLJENO ZELO SISTEMATIČNO

- * če je možno, eden lahko uporabi vse tri rumene kartone za vsako moštvo,
- * ko je rumeni karton dan, moramo biti sodniki pripravljene na nadaljnje strožje kaznovanje,
- * eden mora biti pripravljen na ponovno strožjo in doslednejšo reakcijo v situacijah za »rdeči karton«.

3. PAZLJIVOST PRI OFENZIVNIH PREKRŠKIH (PREKRŠKIH V NAPADU)

- * pri črti kazenskega prostora,
- * v položajih, ko žoga ni v nikogaršnji posesti,
- * paziti na napadalce, ki držijo roko obrambnega igralca.

4. NEVELJAVNI »ZADETKI« NE SMEJO BITI PRIZNANI, NA PRIMER:

- * stopanje v vratarjev prostor pred strelom,
- * stopanje (doskok) v vratarjev prostor,
- * zadetek po korakih.

5. STALIŠČA, PREDPOSTAVKE:

- * poskušati predvidevati, kaj se bo zgodilo,
- * sprejeti rabo »defenzivni sistem«,
- * razdelitev dela in komunikacija med parom.

6. UKREPATI PROTI NEŠPORTNIM OBNAŠANJEM:

- * nadzorovati provokacije in »Hollywood« igranje,
- * urejeno obnašanje v prostoru za menjave igralcev,
- * paziti na revanšistične akcije.

Prause:

Prvič v zgodovini smo v času trajanja moškega evropskega prvenstva vprašali trenerje za mnenje o sojenju. Tako imamo v opazovanju/ocenjevanju sodnikov novo postavko (detalj)-pripomba trenerjev.

Do sedaj smo dosežke sodnikov ocenjevali vedno le preko neodvisnih-nevtralnih opazovalcev (delegatih). Imel sem idejo, da bi izboljšali komunikacijo med EHF in posameznimi državnimi reprezentancami. To pomeni, da bi uradne osebe moštev ocenjevale sodnike po istih kriterijih kot uradni delegati. Naslednji dan smo zbrali ocene moštev in jih primerjali z ocenami delegatov. Lahko zaključim, da so v večini ekipe omenjeno nalogo vzele resno in z vso strokovnostjo. Na žalost pa so se pojavljala tudi moštva, ki so v oceno vključila vse lastne frustracije. Če nekdo izgubi tekmo in oceni sodnika s 24 točkami, ali s 26 v drugem primeru, in je ob tem pri štirih faktorjih opaziti število točk 0, dobim občutek, da tista moštva, ki ocenjujejo na ta način, ne razumejo najbolje pravil. Potem lažje razumem, zakaj tako pogosto protestirajo ob sodniških odločitvah, vendar so na srečo takšni primeri v manjšini.

Sledila so vprašanja sodelujočih na seminarju.

Prevedla: mag. Marta Bon

Bengt JOHANSSON (Švedska)

PRIPRAVE ŠVEDSKE REPREZENTANCE ZA EVROPSKO PRVENSTVO 1998

Švedsko moštvo je skupaj med 60 in 90 dnevi v letu. Za to EP smo bili skupaj 57 dni, igrali smo 21 tekem, od tega smo jih 70% zmagali.

Moštvo je v povprečju staro 28 let. Povprečna višina je 191 cm, teža 92 kg. V povprečju so igralci odigrali 123 mednarodnih tekem. Menim, da je igralec pripravljen za moštvo, ko ima za sabo kakih 50 uradnih tekem. Če štejemo gole - povprečju, pride na enega igralca 335 golov.

ZAHTEVE ZA REPREZENTANTA NA ŠVEDSKEM

Igralec za 2000: lastna odgovornost, lastna odločitev na igrišču in razumevanje, kaj dela.

To je osnovna zahteva za igralce.

Za mene je pomembno, da igralci opravljajo del treninga doma samostojno. Če tega ne dela, zame ni igralec za reprezentanco; to lahko uredim s telefonom. *Želim misleče igralce. Ne želim biti vodja, ki kriči in vpije na igralce.*

Sledil je prikaz videa o pripravi švedskega moštva za EP 1998.

Vsak dan smo delali nekaj skupaj!

V zadnjem mesecu so bili igralci skupaj 17 dni.

Fizični trening, koordinacija

Nismo skupina tako dobrih posameznikov kot nekatera druga moštva, ampak upam, da bolje sodelujemo.

Streching, skočne sposobnosti.

Vsak igralec izvaja takšne stvari 2-3 krat na leto. Zelo je pomembno, da zna igralec delati samostojno. Sedaj, med temi pripravami, so imeli 40, 50 različnih poti, kako vaditi. Vratarji so izbrali nekatere vaje, zunanji igralci so bili skupaj, prav tako krila in krožni napadalci delajo **skupaj**. Vsi so delali različne vaje.

Imamo 25 igralcev v članskem moštvu, in 20 igralcev v mladem moštvu.

Vadijo ob glasbi, seveda. Vse delamo **skupaj**, stretching **skupaj**, ogrevanje **skupaj**; tudi zabavo imamo **skupaj**. Vsak dan delamo kaj **skupaj**.

1. NEKAJ BESED O TEM, KAKO DELAMO, KAKO RAVNAM PRI DELU Z REPREZENTANCO

CILJ

Ali je cilj trenerja in igralcev isti?

Imamo veliko ciljev: individualne cilje in cilje moštva. O teh ciljnih smo kar naprej govorili. To ni trenerjev cilj, to je cilj igralcev in trenerja skupaj. Zelo pomembno je, da se tega vsi zavedamo, tudi nevede. V vsakem primeru je potrebno o tem veliko govoriti.

METODE ZA DOSEGO CILJA:

- * v ekipi mora vladati prijetno vzdušje,
- * igralec si mora želeiti 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.

2. ODNOSI V MOŠTVU:

sprejemanje, priznavanje drug drugega (ang: accept eachother).

To je seveda proces, razvija se ves čas. Odnosi v moštvu so izrednega pomena. Pri tem priznavam tri različne poti.

→ PRIPADNOST MOŠTVU

Igralca imam eno leto v moštvu, potem se odloči, ali bo del/član moštva ali pa želi ven. Eno leto delam z njim. Ko fant pride v moštvo, razmišlja, ali jaz sodim v to moštvo. Šef, trener, mu mora pomagati, da pride do statusa popolne pripadnosti.

→ VLOGA V MOŠTVU

Igralec mora imeti (pomembno) vlogo v moštvu. Praviloma si mora igralec najti vlogo v moštvu, v katerem so (lahko) tudi konflikti.

→ TEAM SPIRIT - DUŠA /ENERGIJA MOŠTVA

Ko se igralci dobro poznajo med seboj v vsaki situaciji, ko lahko o vseh stvareh v moštvu odkrito govorijo, imajo različna mnenja o stvareh, vendar se medsebojno priznavajo in spoštujejo.

Kot trenerji moramo motivirati 3 različne osebnosti:

- * kreativne, ustvarjalne igralce,
- * zadržane, neopazne igralce,
- * družabne, odprte igralce.

Kot trener moraš te tri tipe igralcev motivirati po različnih poteh.

IZ NEUSPEHOV POTEGNITI POZITIVNE IZKUŠNJE

Včeraj je švedsko moštvo doživelo neuspeh. Upam, da lahko iz tega potegnemo pozitivne izkušnje, kar naj bi nam pomagalo za tekmo v soboto.

Igralcem je potrebno pojasniti tveganost tega, da so vrhunski, mednarodni rokometaši. Ni zdravo, lahko pa je zelo zabavno in prijetno. Igralci se morajo **sami odločiti**, tako na igrišču kot izven njega.

Zelo pomembno je, **mi smo DRUŽINA. In trener mora voditi, usmerjati to družino. Če sem dober kot človek (I am good as a human being), sem tudi boljši vratar, igralec. In vsak igralec je boljši, če ima urejeno socialno življenje. Imeti se prijetno, zabavati se, biti skupaj, delati (trenirati, igrati) skupaj, tekmovati v vsem.**

METODE ZA DOSEGO CILJEV

RAZDELITEV ODGOVORNOSTI

Govoril sem o lastnih izkušnjah, govoril bom o tekmi. Ni trener tisti, ki bo igralcem govoril, kako igrati roket. Igralci so tisti, ki morajo trenerju povedati to. Upam, da to razumete. Če trener in igralci delujejo skupaj in "delajo knjigo" "KAKO IGRATI ROKOMET", potem ni problem imeti svojo pot igranja rokomet. Skratka, v teh 10-tih, 12-tih letih smo pisali to knjigo skupaj. Začeli smo z 10 stranmi, in sedaj obsega 75 strani o tem, kako igrati roket. Gre za švedski model. Če boste to knjigo brali, prav veliko ne boste razumeli oziroma nič. Gre predvsem za zabavne besede o tekmi, tekmovanjih. Vsak igralec ima besedo za gibanje na igrišču. Ko izgovori besedo, ima istočasno sliko v glavi. O tem več ob drugi priložnosti.

Igralci lahko povedo, kakšne situacije želijo,

katere dneve želijo trenirati, kolikokrat dnevno. Navadno treniramo dve uri zjutraj, 2 uri zvečer in teden dni pred velikimi tekmovanji treniramo zjutraj telesno pripravljeno in v večernih treningih roket. Sicer treniramo dva krat dnevno kombinirano telesno pripravo in roket. Vendar nikoli nimamo tekem zadnji teden, kadar se pripravljamo za velika tekmovanja.

MENIM, DA JE ZA NAS, TRENERJE, POMEMBNO NASLEDNJE:

Biti moramo pravi vzgledi, primeri; lahko sicer govorimo veliko in delamo povsem nekaj drugega, vendar s tem 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%.

Po mojem mnenju so vsi igralci z Balkana in vsi ruski igralci kvalitetnejši igralci, kot so Švedi, vendar švedski igralci delajo skupaj, sodelujejo in, pomembno, igrajo s SRCEM ZA ŠVEDSKO. In s srcem za ostale igralce.

Če ste kdaj sami bili igralci, morate razmisliti o naslednjem: Ko ste bili igralci, kaj ste

želeli slišati od svojega trenerja? Ne mislim, da ne smemo govoriti o tem, kako igrati (taktiko). Vendar mi imamo knjigo, kako igrati roket. In zelo pomembno, najmanjši detalji v igri, v tekmi; to je zelo težko za mene. Igral sem roket pred dvajsetimi leti, ampak, n.p.r. Olson, Wislander igrata sedaj. Oba poznata detalje bolj od mene. Menim, da je boljše, da o tem pač govorita onadva in jaz se ob tem učim. In bom lahko potem učil mlajše igralce, če si vse te stvari zapišem.

Dobro, veliko je stvari, ki bi jih želel povedati. Vendar morate imeti s svojim moštvom svoj projekt. Vedno morate imeti projekt.

Vsako leto pošljem svojim reprezentantom kaseto z izkušnjami moštva. Vsako leto ob božiču dobijo moje darilo: »**NAŠE IZKUŠNJE PRETEKLEGA LETA**«. Tako imamo 5-6 projektov pred Atlanto. Celotno moštvo se vseskozi razvija, tudi spreminja.

POMEMBNO JE, DA SI UPAŠ, ČE SI NE UPAŠ, NE MOREŠ ZMAGATI.

Včeraj smo si sicer upali igrati 5:1 proti Italiji, vendar ne bi smeli in smo proti Italiji izgubili. Vendar smo se naučili.

Zelo sem zadovoljen, da smo se letos uspeli uvrstiti v polfinale, vendar nisem še povsem zadovoljen. Cilj moštva je Sydney. Tako smo odšli za eno stopnico naprej, sedaj smo v Kairu. Nismo se odrekli olimpijski medalji.

Zaključil bi: **TUDI ČE SI V SLABEM POLOŽAJU, NIKOLI NE OBUPAJ.**

Prevedla: mag. Marta Bon

Zoran ŽIVKOVIĆ (Jugoslavija)

PROBLEMI MED PRIPRAVAMI ZA EVROPSKO PRVENSTVO

Govoril bom o problemih, ki smo jih imeli med pripravami za to EP. Nikakršnih možnosti nismo imeli, da bi se preko kontinuiranega dela pripravili na takšno tekmo. Po 3. mestu na evropskem prvenstvu v Španiji je Jugoslavija po političnih sankcijah na področju športa ponovno prodrla v vrh svetovnega rokomet. Na žalost pa Zveza ni uspela najti poti, da bi zagotovila optimalne možnosti za pripravo ekipe. Moštvo se ni tako pripravljalo, kot bi se moralo za takšno tekmo, kar je že na SP na Japonskem vodilo v debakel. Po tem je prišlo do streznitve o nujnosti ustrezne priprave in organiziranosti in začelo se je s pripravami za kvalifikacije. Prvi problem je bil ta, da se je večino tekem v kvalifikacijah igralo brez "legionarjev". V kvalifikacijskih tekmah je bilo moštvo le štirikrat popolno. Moštvo je praktično od decembra do EP le enkrat igralo popolno. Zaključne priprave so bile sestavljene iz 3 krat 10 dnevni priprav, kjer pa smo ponovno naleteli na probleme. Moštvo spet ni bilo kompletno. Jovanović je bil poškodovan; praktično smo te tri desetdnevne probleme trenirali brez Peruničiča in Jovanovića.

Prvi cikel je bil sestavljen iz telesne priprave.

Drugi cikel je bil kombinacija telesne in pa tehnično-taktične priprave.

V tretjem ciklusu smo se koncentrirali zgolj na tehnično-taktične ključne točke. Poskušal sem poiskati koncept igre in hkrati v moštvo integrirati oba igralca (Peruničiča in Jovanovića). Vendar to ni nikakršna zadovoljiva rešitev, kar se kaže predvsem v tem, da YU moštvo igra na trenutke zelo dobro, po drugi strani pa deloma zelo slabo in nepovezano. Včeraj smo proti FRA tako igrali, kot je YU moštvo sposobno igrati. Skozi napačen sistem dela je jugoslovansko moštvo izgubilo prepoznavni koncept igre, čeprav imamo izredno sposobne posameznike.

YU moštvo v prihodnje čaka veliko dela. Če želi moštvo ponovno doseči raven igre in kvalitetno pozicijo iz preteklosti, mora temeljito spremeniti način dela.

Na EP smo videli, da imajo prva štiri moštva, pa tudi ostala, svoj lastni koncept in svojstveno igralno disciplino, kar je možno le ob kontinuiranem delu. YU ima zelo sposobne posameznike, vendar nikakršnega pravega koncepta, kar je tudi vodilo v izpad kontinuiranega dela.

Hvala.

Prevedla: mag. Marta Bon

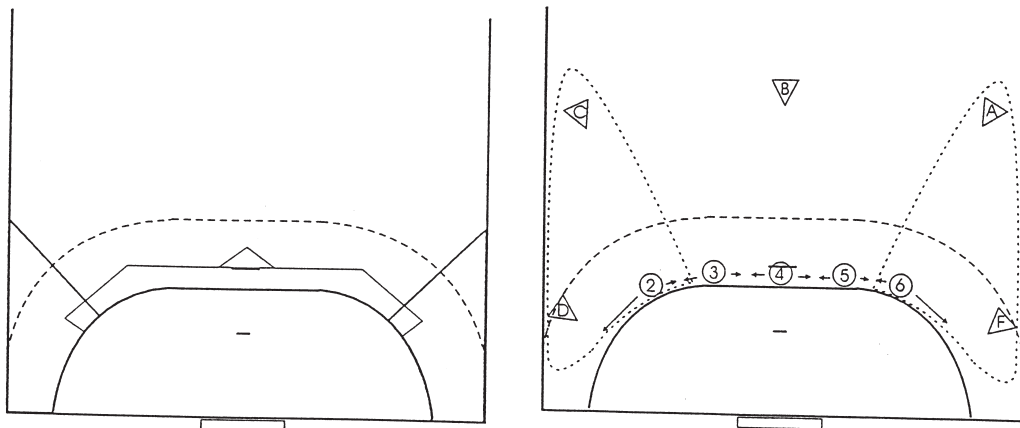
Juan de Dios ROMAN SECO (Španija)

KONCEPT MODERNEGA BRANJENJA MOŠTVA OB IZKLJUČENEM IGRALCU (številčni premoči nasprotnika)

Omenjeno predavanje je v gradivu seminarja predstavljeno v španščini. Teksta nam do sedaj še ni uspelo prevesti. Predstavljamo pa objavljene skice, ki predstavljajo, kakšen sistem igre v obrambi moštvo lahko uporabi, ko ima izključenega igralca (situacija 6:5). Predstavljen je sistem branjenja 5:0 in 4:1. Upamo, da boste s skic lahko razbrali osnovne ideje španskega selektorja.²

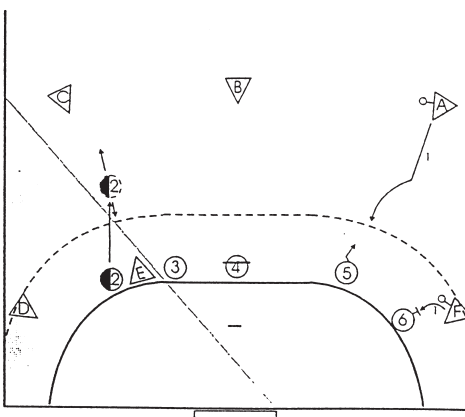
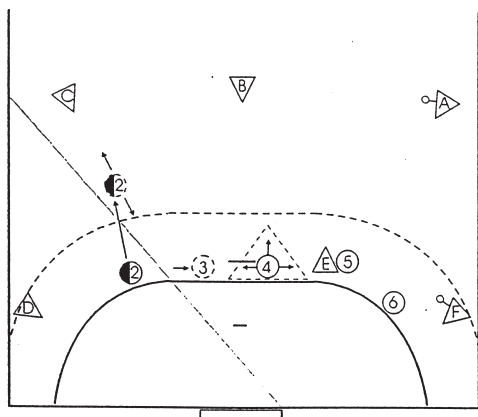
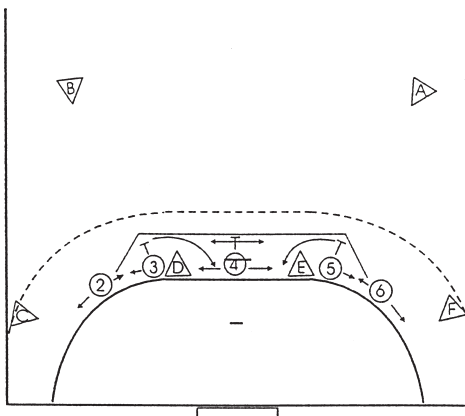
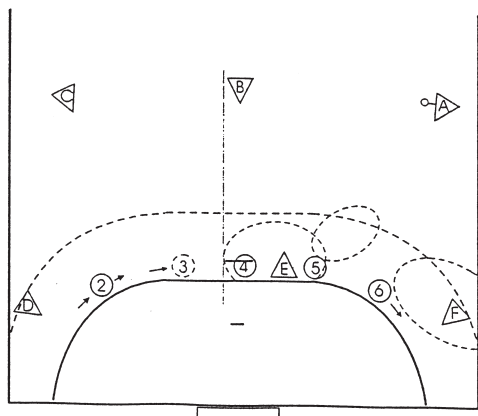
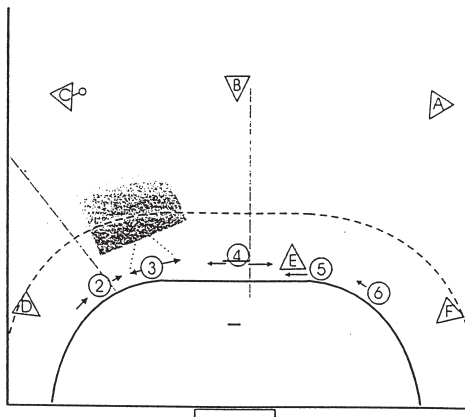
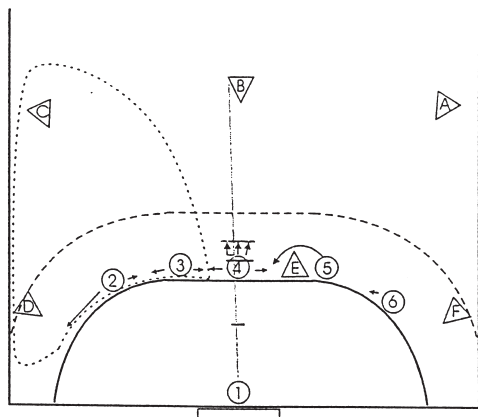
SISTEM BRANJENJA 5:0

→ 5:0 (brez izpadanja, ob črti vratarjevega prostora)

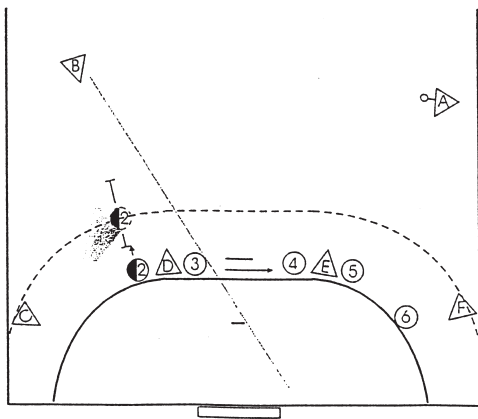
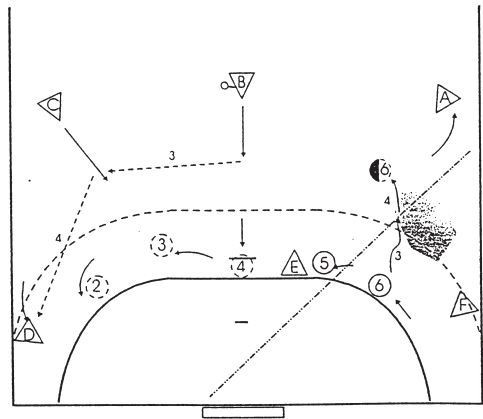
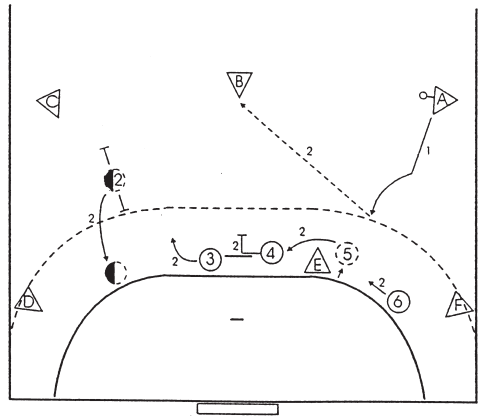
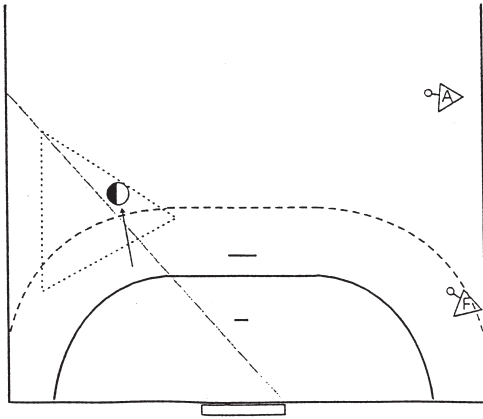


² če bi kdo želel tudi tekst v španščini,
ga lahko dobi pri M. Bon

EHF SEMINAR / Bressanone ITA / 1998



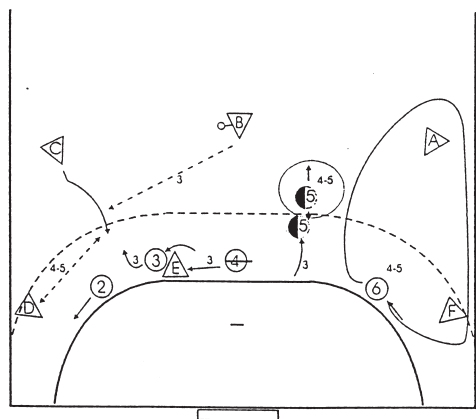
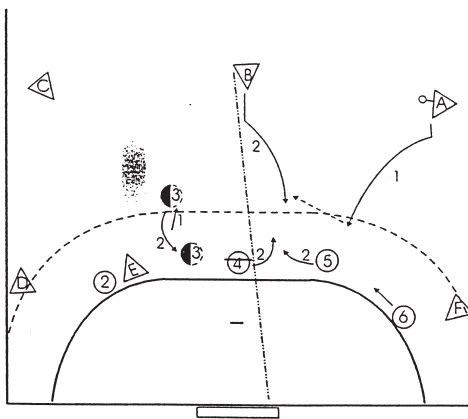
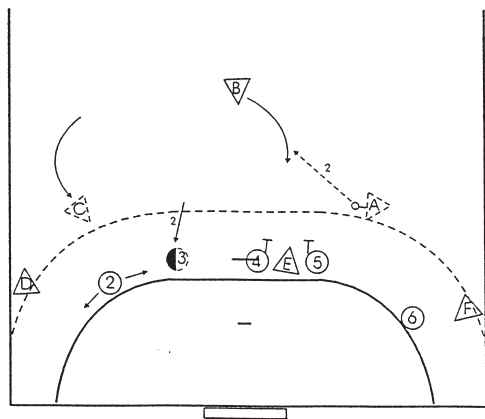
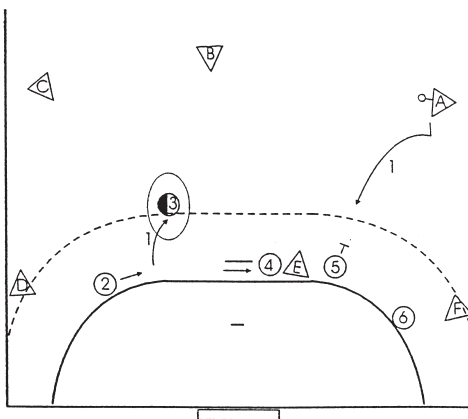
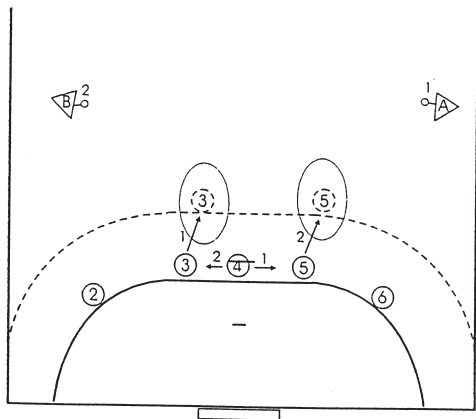
EHF SEMINAR / Bressanone ITA / 1998



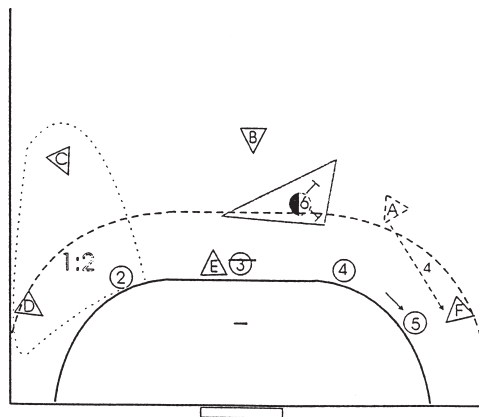
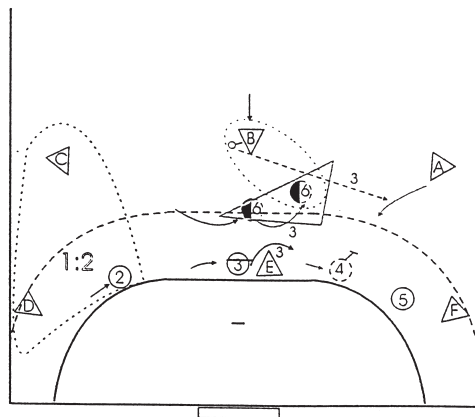
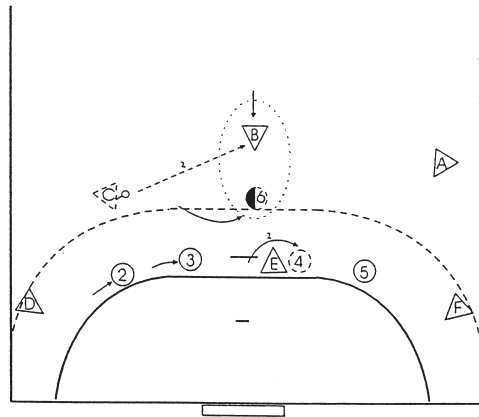
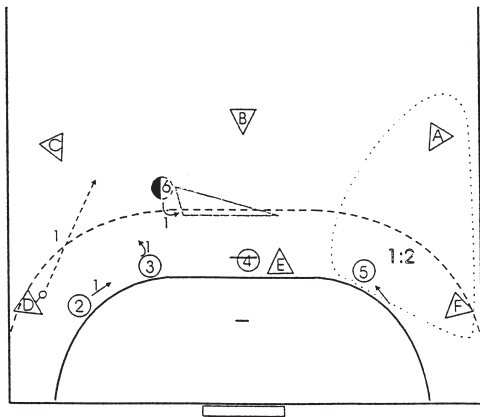
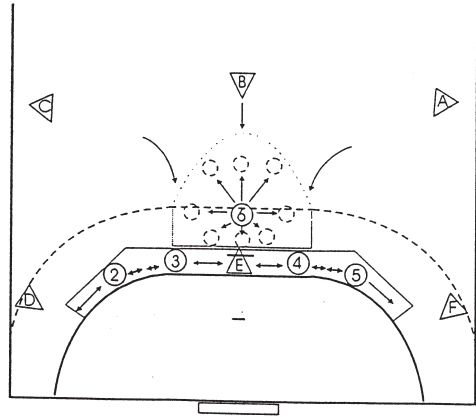
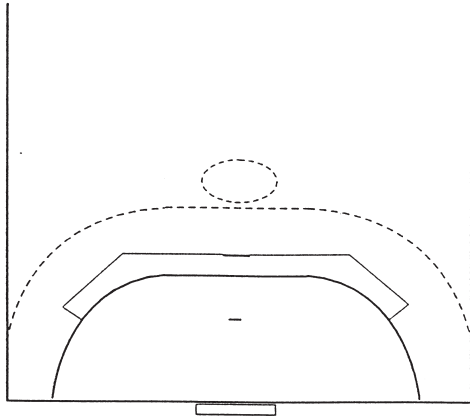
EHF SEMINAR / Bressanone ITA / 1998

SISTEM BRANJENJA 5:0

→ 5:0 z izpadanjem na napadalca po številu (sistemu)



SISTEM BRANJENJA 4:1



Velimir Kljaić

RAZVOJ REPREZENTANCE HRVAŠKE DO EVROPSKEGA PRVENSTVA V ITALIJI

Uvodoma bi želel vse prisrčno pozdraviti. Veseli me, da smo se zbrali v tako velikem številu prijatelji rokomet, po svoje vsi malo norci. Vsi smo malo zmešani, zaljubljeni v ta šport in žrtvujemo vse za rokomet.

Vsakokrat, ko koga srečam, sem s posebnim naglasom vprašam, kako mi gre v smislu, da gre za razočaranje, da igramo samo za sedmo mesto; vendar to ni nikakršno naključje ali slučaj.

Že nekaj časa gre z nami navzdol. V Španiji smo bili 5., potem je prišlo, povejmo že enkrat, presenečenje v Atlanti, kjer smo osvojili zlato medaljo, kjer smo imeli ogromno sreče, dobro četo, bili smo dobro pripravljani. Ampak potem, že na SP na Japonskem, je bila Hrvaška 13. Do takrat smo se udeležili dveh velikih turnirjev; na Polar-pokalu smo bili zadnji, na Super-pokalu predzadnji. Tu se zdaj borimo za sedmo mesto. To kaže, da ni možno, da bi bilo neko moštvo permanentno v vrhu. Lepo je, da sodelujejo tudi druga moštva, ki strašansko veliko investirajo v velika prvenstva, v igralce in tudi v organizacijo. To prinaša sedaj sadove.

Pri nas se je v zadnjem obdobju zelo veliko improviziralo. V zadnjih dveh letih je to moštvo vodilo štiri ali pet selektorjev, kar ne prinaša nikakršne kontinuitete. Enako velja tudi za igralce. Na to prvenstvo smo prišli brez 5 ali 6 igralcev, ki sicer sestavljajo jedro moštva, kar se nam seveda zelo pozna. Po drugi strani imamo tri debitante, ki so po petih letih ponovno zraven. Za to EP smo

imeli zelo malo igralcev in malo časa. Pripravljali smo se 20 dni.

Nekateri igralci na primer niso še nikoli igrali z obema srednjima igralcema, LZ + DZ in srednji igralec so vedno srce moštva. Na tem prvenstvu smo skrbeli za presenečenja, ko smo proti Španiji z enormnim naporom dobili točko, z izjemnim prispevkom Bašiča v vratih. V dveh tekmah proti Češki in Makedoniji smo iztržili pozitiven rezultat, kot se je od nas pričakovalo. Proti Rusiji pa smo doživeli največji udarec, saj smo izgubili kar s 15 goli razlike. Takšna tekma nastane, ko enemu moštvu uspeva vse, drugemu pa praktično nič in gre vse narobe. To je bil velik udarec, psihični šok in stres, kar je vodilo v to, da je bilo izredno težavno motivirati moštvo za tekmo proti Madžarski. Poleg tega so Madžari v obrambi onemogočili Kljaića in na tem turnirju najboljšega moža Saračevića. In tudi proti Madžarski smo izgubili za 1 gol. To ni tako pomembno. Pomembno je dejstvo, da se nismo uspeli vrniti v sistem igre. Moj predhodnik je dejal: Ko gledaš Švede, veš prav natančno, kaj igrajo. Vidiš švedski sistem tako v obrambi kot v napadu. Gledaš Špance, veš natančno, kaj igrajo. Lahko bi se oblekli v druge drese, pa bi jih enostavno prepoznal. Enako je z Rusi, imajo prepoznavni sistem; tudi Nemci so preko kvalifikacij izoblikovali lasten sistem.

Če se v ta sistem integrira novi element, bo skupni dosežek sprva manjši, vendar osnovni principi morajo ostati enaki. Brez takšnega

principa je vse skupaj improvizacija in napredek ni možen.

Sem sodijo psihični aspekti: danes je lahko reprezentant le posameznik z visoko moralo, dobrim karakterjem; nekdo, ki je močna osebnost. Če imaš v moštvu dve, tri psihično labilne osebnosti, se ti v vsaki težavni situaciji pojavijo problemi. In prav v trenutku, ko želiš nekaj doseči, njihov dosežek izostane. To je isto, kot če bi legel v posteljo in kot pokrivalo dobil majhno brisačo. Če jo potegneš h glavi, imaš zunaj noge, če pa pokriješ noge, si zgoraj nepokrit. Karkoli poskusiš, pokrivalo je enostavno premajhno. Na vseh vogalih nekaj primanjkuje. Tako smo mi na EP pripotovali s sedmimi pravimi igralci. Vsem ostalim še mnogo primanjkuje, da bi bili dobri reprezentantje.

V reprezentanco sem prišel zelo na hitro. Veliko igralcev sploh nisem videl igrati, samo slišal sem o njih, da so dobri igralci. Galić je v Španiji, nikoli ga nisem videl, 2-3 igralce sem videl enkrat in tako je resnično težko izgraditi moštvo. Zame sicer ni težko nekaj narediti, če vidim, da to želijo tudi igralci. Pa tudi če imajo nižjo raven kvalitete. Pomembna je želja, da bi nekaj storili. Če igralci te želje, tega karakterja nimajo, potem je res težko kaj storiti. V našem primeru mnogi mladi igralci, (z izjemo Džombe), in tisti, ki prihajajo iz tujine, te želje nimajo. Razvajeni so z našo kvalitetno šibko ligo, imajo lasten avto, nosijo narobe obrnjene čepice, uhane, vozijo zadnji model BMW, v bistvu pa ne znajo enkrat v redu žogo ujeti in podati. To je naš velik problem. Pred nami so težki časi. Potrebovali bi dobre treninge za mlade igralce, ne samo kar zadeva rokomet; potrebno je delo na področju graditve osebnosti, potrebno jih je spraviti k pameti, da bodo lahko napredovali in uspeli. Npr. Švedi imajo povsem drugačno dožemanje ne le rokometu, temveč športa na splošno, tudi

nogomet in ostale športne zvrsti. Veliko bolj zdrav pristop kot ostali. Uspeh ni že od začetka merljiv z denarjem, tudi sicer nima najpomembnejšega položaja. Gre predvsem za skupno zabavo, veselje. In lahko vidimo, da gre tudi na ta način. In če pri tem narediš še kariero, lahko pri tem tudi zaslužiš. To je dobra pot. Verjamem, da se v svojih deželah oziroma v vaših zvezah srečujete s podobnimi problemi. Menim, da bi se morali vsi boriti, da se to spremeni.

Pred odhodom sem dejal, da želimo osvojiti medaljo. Ne morem moštvu govoriti, da so preslabi, potem sem pač pesimist. Vendar mi je bil v resnici položaj povsem jasen že daljši čas. Ni dobro nekomu neprenehoma govoriti, da ni dober. Mi smo poskušali motivirati moštvo, vendar ni nič zadostovalo. Veliko lažje bi tudi bilo, če bi najprej igrali z Rusijo in potem s Španijo. Vendar je ta cilj sedaj mimo in za nove kvalifikacije bom imel veliko več časa, da ustrezno pripravim moštvo. Verjamem, da do EP na Hrvaškem lahko izgradimo takšno moštvo, ki bo ponovno lahko v svetovnem kvalitetnem vrhu med 4 najboljšimi moštvi.

Če imate kakršna koli vprašanja, vam bom z veseljem odgovoril, kajti vedno je dobro medsebojno komunicirati. Morda sem tudi kaj pozabil, vendar sem za temo izvedel pred dvema urama, zato se nisem mogel tako pripraviti kot moji predhodniki. Ko se bomo naslednjič srečali, bo verjetno drugače.

Prevedla: mag. Marta Bon

Heiner Brand, Nemčija

PRIPRAVE ZA EVROPSKO PRVENSTVO V ITALIJI

Kot je znano, sem postal selektor nemške reprezentance (Bundestrainer) na začetku prejšnjega leta. Moja naloga pa je bila, da izgradim moštvo za kvalifikacijske tekme za EP in potem za zaključno prvenstvo.

Prevzel sem torej moštvo in skušal izhajati iz napak, ki so se dogajale na preteklih velikih tekmovanjih. Poskušal sem postaviti stvari jasno, kar bi bilo všeč moštvu in kar sem sam od moštva pričakoval.

Z vsakim igralcem, še posebej s tistimi, ki so sodelovali že na prejšnjih velikih prvenstvih, sem želel razjasniti kakšnim stvarjem bo v omenjenih pripisan kakšen pomen.

Iz dosedanjega kadra sem vzel različne igralce, potem pa sem delal tudi z mladimi igralci tudi iz druge lige. Želel sem videti bodoče perspektive.

Kratek čas pred začetkom kvalifikacijskih tekem za EP sem z Martinom Schwalbom v moštvo vzel starejšega, izkušenega igralca, 3 dni pred tekmo v Španiji. Bil sem mnenja, da so možnosti moštva za dosego uspeha brez izkušenih igralcev manjša in sem naknadno v moštvo poklical še Bogdana Wento.

S temi igralci smo kvalifikacijske tekme proti Španiji, Norveški in Slovaški dobili relativno suvereno. Ob tem smo izgradili tudi dobro obrambo z dvema zelo dobrima vratarjema, iz česar so izhajali številni protinapadi. Pomembna se mi zdi hkratna izgradnja dobrih medčloveških odnosov v moštvu. Glede na to, da nismo bili najboljše uigrani, smo se v napadu morali zanesti predvsem na individu-

alno moč in sposobnosti nekaterih igralcev, pri čemer smo se lahko dogovorili le za temeljne zakonitosti v taktiki napada.

Potem, ko se nam je uspelo uvrstiti na EP, smo imeli daljši odmor. Kot je znano, imamo v »Bundesligi« problem, da so igralci redko kdaj na razpolago, tako smo se ponovno zbrali šele na »Super pokalu« v mesecu marcu. Na turnirju smo odigrali relativno dobro, postali smo zmagovalci turnirja. Osebno tega uspeha nisem precenjeval, ker sem se zavedal, da vsa moštva ne nastopajo kompletna in da veliko prednost predstavlja dejstvo, da smo nastopali v vlogi gostitelja. Na žalost je potem sledilo obdobje velike obremenjenosti igralcev ob koncu lige. Nemška liga traja do 3. maja.

V končnici lige so se odvijale res težke tekme, mnogi igralci so bili zelo obremenjeni tudi v zaključnih tekmah nekaterih evropskih pokalov. Bil sem pred težko nalogo, kako optimalno pripraviti moštvo za EP. O tem sem se posvetoval tudi z različnimi športnimi strokovnjaki. Na koncu sem se odločil in začel z obdobjem regeneracije igralcev oz. moštva. Takoj po zadnji tekmi nemške lige smo odleteli v Španijo, kjer smo se sicer športno udejstvovali vendar brez rokometu. Poskušal sem »očistiti« glave igralcev, okrepiti moštvo z različnimi aktivnostmi in menim, da nam je v tem smislu ta kratki teden zelo koristil.

V principu smo imeli za preostanek priprav za to EP samo tri cele dneve, 5 vsebinskih

treningov, na katerih smo morali do določene mere delati tudi na telesni pripravi, sicer pa so bile na programu težke tekme. To se mi je zdelo nujno potrebo tudi zato, kot sem že dejal, ker nismo dolgo igrali v tej postavi, potrebno pa je bilo preko tekem dvigniti tudi igro posameznikov. V zaključku faze regeneracije v Španiji smo odigrali tudi dve tekmi proti Madžarski, ne da bi prekinili vsebine treningov. Očitno je bilo, da rokometno še nismo prav aktivni. V naslednjih dveh tednih smo napredovali, proti Češki smo dvakrat zmagali. Nadaljevali smo z nastopom na »Turnirju 4 dežel« v Franciji, kjer je bilo ponovno opazno napredovanje v igri, tako da smo na EP pripotovali precej optimistično. Kljub temu smo prvi dan doživeli udarec, pa ne zato, ker smo proti Švedski izgubili, razočarani smo bili predvsem zaradi načina. Bila je to tekma, v kateri smo povsem dominirali in jo potem izgubili in to je bilo zelo grenko.

Vendar osebno menim, da se je po tem porazu izkazalo, kar sem govoril. Moštvo je začelo držati skupaj, igralci so se zavedali, da želijo uspeh. To nas je pripeljalo to tega, da smo druge tekme odigrali za nas pozitivno in sedaj smo v polfinalu.

VPRAŠANJA UDELEŽENCEV SEMINARJA

Koliko dni skupaj je nemška reprezentanca trenirala, s tekmami?

Z igralci smo bili v principu skupaj od 4. maja. Tako smo imeli tri in pol tedne priprav. Po posameznih fazah priprav smo imeli vedno dva dni počitka doma (Heimaturlaub). Tako je bilo po tekmah z Madžarsko in enako s Češko ter po turnirju v Franciji. V marcu smo imeli samo »Super pokal«, pri čemer smo bili 10 dni skupaj. Pred 6 kvalifikacijskimi tekmami smo imeli navadno le 23 dni skupnih priprav, kajti dve tekmi sta bili že v sredo. Sicer smo se dobivali v ponedeljek, toliko da smo imeli krajše priprave. Vsakič smo bili torej za te kvalifikacijske tekme jeseni en teden skupaj. Tudi spomladi smo bili tri tedne skupaj. Zato smo imeli pred začetkom polletnega obdobja en teden prosto oz. regeneracijo. Torej odgovor: prejšnje leto v juliju omenjene tedne, te tri tedne v jeseni, deset dni v okviru »Super pokala« in sedaj priprave v maju in juniju.

Prevedla: mag. Marta Bon



Jer Kekrt (Češka)

FILOZOFIJA IN PRIPRAVE ČEŠKE REPREZENTANCE

Rad bi povedal nekaj o naši filozofiji in o naših pripravah in o tem, kakšne cilje imamo za Olimpijske igre v Sydneyu.

Češko moštvo je na Svetovnem prvenstvu osvojilo 11. mesto, kar je bilo ocenjeno kot neuspeh. Poleg tega je prišlo tudi do internih medosebnih problemov v moštvu in reprezentanci, ki je bila skupaj 5 let, ni več nastopala v isti kadrovski zasedbi. Do kvalifikacij za to EP bilo grajeno novo moštvo, ki je približno v 40% sestavljeno iz novih igralcev.

Najprej pa smo morali rešiti nalogo, da se v skupini s Francijo, Izraelom in Slovenijo kvalificiramo.

Načelno smo se za kvalifikacijske tekme pripravljali le tri dni in že smo igrali prvo kvalifikacijsko tekmo proti Sloveniji.

V delu z reprezentanco smo:

- * Poskušali smo koordinirati timing znotraj 2 do 3 skupin.
- * Priprave smo planirali glede na naslednjega nasprotnika.

Na koncu smo končali na drugem mestu v skupini, kar je bil tudi naš cilj.

Državno prvenstvo se na Češkem konča konec aprila; torej smo imeli za priprave za EP na voljo 30 dni. Prvi teden naj bi služil predvsem regeneraciji, vendar smo prav v zadnjem obdobju iz različnih vzrokov izgubili 4 igralce. Tako smo morali naše plane deloma spremeniti in smo takoj začeli s pripravami. Seveda je obstajala nevarnost, da bodo igralci po tekmah v državnem prvenstvu

in nekaterih drugih obveznostih utrujeni, vendar se je izkazalo, da naša odločitev ni bila slaba.

Naše priprave so bile razdeljene v pet faz:

- * Prva faza je bila sestavljena 80% iz kondicije in 20 % iz TE_TA dela priprav.
- * V drugem delu je bilo to razmerje 50% : 50%. Na koncu tega dela smo odigrali dve meddržavni tekmi z reprezentanco Švice v Švici.

V prvem bloku je prevladovalo tehnično delo in proti koncu smo odigrali dve tekmi proti Nemčiji.

- * V tem tretjem bloku smo trenirali tudi razvoj reakcijske hitrosti in dinamike.
- * Četrti blok je bil sestavljen iz 30% kondicije in 70% TE_TA treninga.
- * Proti koncu smo na Češkem proti reprezentanci Slovaške odigrali dve tekmi.

V Italijo smo pripotovali s 60% novih igralcev. Ti so imeli za sabo največ 10 reprezentančnih tekem.

V obrambi smo v glavnem igrali 6:0, 3:2:1 in 5+1. Obrambne kombinacije so sestavljene iz kombinacij med skupino dveh, treh igralcev.

V napadu je bil hitri protinapad za nas zelo pomemben in sicer v prvem, drugem ali tretjem valu. V napadu na postavljeno obrambo smo igrali klasično formacijo z enim stabilnim krožnim napadalcem, ali pa tudi s krožnimi prehodi na mesto krožnega napadalca.

Tudi v napadu smo igrali predvsem po kombinacijah dveh ali treh igralcev.

V preteklosti je problem češke reprezentance izhajal iz dejstva, da s streli iz razdalje nismo bili preveč uspešni. Iz tega je izhajalo, da smo želeli obrambne kombinacije izboljšati do te mere, da ne prejmemo zadetka in si s tem pridobiti možnosti za protinapad. Uvodoma je bilo jasno, da udeležba na tem turnirju (EP) ni naš edini ali glavni cilj. Tukaj v Italiji nismo mogli vse optimalno realizirati, razen na tekmi proti Španiji. Na tej tekmi je moštvo pokazalo, da smo z našo filozofijo v prihodnosti lahko uspešni, da je naša obrambna postavitev v prihodnje lahko uspešna.

Teoretično je naš cilj:

- * z lahkoto dosegati zadetke,
- * preko cele tekme vzdrževati visok tempo in s tem vršiti pritisk na nasprotnika,
- * onemogočanje (kar je sicer tako pri nas kot pri mnogih naših nasprotnikih dokaj normalno) specialnih menjav med obrambnimi igralci in specialisti za napad,
- * zaradi taktike protinapada zmanjšati relativno visoko število tehničnih napak.

Za to EP smo pripravili posebne igralne kombinacije oziroma "šablone" (diagrami, skice žal niso na voljo).

Naš sistem prehoda iz obrambe v napad je nekoliko kompliciran, ker je eden naših specialistov za obrambo krožni napadalec. Ko pridemo do žoge, želim imeti posebnega igralca, ki po kratki podaji vratarja sprejema žogo. S tem se želimo izogniti relativno tvegani dolgi podaji (vratarja). V prvem valu gredo zunanji igralci in igralec, ki je v napadu KN, naprej, naslednji trije igralci imajo nalogo pokriti prostor zaradi odbite žoge.

Če ni možno zaključiti protinapad v drugem

valu, potem preidemo na tretji val. Vsak obrambni igralec pozna svojo vlogo v tretjem valu. Obstaja mnogo možnosti in načinov za zaključek napada.

Oba **graditelja igre** (Aufbauspieler) poskušata preko aktivnega gibanja navezati nase obrambo in bodisi preko pivota priti do direktnega strela na gol do podaje KN, ustvarjanje položaja za strel obema zunanjima igralcema. V sodelovanju s KN, ki dela blokado v smislu obrambne postavitve (razdeli na tri) in s tem ustvarja priložnost za podajo ali aktiviranje drugega obrambnega igralca, nato sledi podaja drugemu KN ali krilu.

Računali smo tudi na osebno obrambo. Zato je bilo pripravljeno sodelovanje med srednjim zunanjim in krožnim napadalcem: KN sprejme žogo, sledi povratna podaja, sledi blokada KN in osebno pokrit igralec se osvobodi in se odloča za sodelovanje s pivotom ali za ustrezno nadaljevanje igre.

Takšen koncept, ki preprečuje menjavo med obrambnimi in napadalnimi igralci nasprotnika, rabi seveda določen čas, da bi se integrirala v sistem igre moštva. Če to ne uspeva, je potrebno postopno preiti v napad. Za to pa so seveda še druge možnosti.

Samo po sebi razumljivo je, da en mesec, kolikor smo se mi pripravljali, ne zadostuje, predvsem pa ne ob tako novo strukturiranem moštvu. Čas je bil prekratek, da bi dosegli nujno avtomatizacijo. To je pa naš cilj v prihodnosti.

Prevedla: mag. Marta Bon

Vladimir MAXIMOV (Rusija)

PROTINAPAD

Moja tema danes je protinapad (PN). Ker ste tukaj vsi trenerji - profesionalci, bo vsak razumel, da je predpogoj za protinapad obramba. Jasno je, da je za dober prehod potrebna dobra telesna in psihična zgradba ekipe in igralcev.

Met, strel na gol se ne dogodi le v zapestju, temveč s celo roko. Boljše bi bilo vse skupaj praktično demonstrirati, ne le besedno razlagati. Bolj razvidne bi bile vse razlage trenerja in lažje bi bilo razumeti, kaj je mišljeno v posameznih situacijah.

NEKATERI PRIMERI TRENINGOV

Ogrevanje v parih, vsak igralec ima 1-2 žogi.

Za PN obstajajo dve možnosti:

- * vratar začne s podajo žoge najbližje stoječemu igralcu,
- * nadaljnje podaje igralcem, ki stečejo v protinapad.

Vratar pride do žoge, igralci stečejo v smeri nasprotnikovega gola in v zaključku sprejmejo podajo od vratarja. Igralec mora gledati tudi nazaj, da vidi, kdaj žoga leti proti njemu, da jo bo lahko ujel. Ali pa igralec teče po sredini igrišča in žoga je preko njega vržena direktno v njegove roke. Enako se trenira tudi v parih.

Potem zamenjajo igralci hitro stran igralne površine, dobijo podajo in z naslednjo podajo je PN zaključen. Ta vaja se trenira tudi ob obrambnih igralcih, torej z enim ali dvema obrambnima igralcema. Obrambni igralci morajo igrati previdno, tako da napadalci vidijo žogo. Napadalec mora na koncu obramb-

nega igralca na kakršen koli način preigrati (iritirati). Pri tem morajo napadalci napad izpeljati brez vodenja.

Druga situacija: igra s kratkimi podajami.

Vratar je v posesti žoge. Igralci tečejo v napad in poskušajo na vsak način priti izza obrambnih igralcev. Situacija je identična igri oziroma tekmi. Igralci morajo hitro reagirati in hitro oddajati žoge. Za napadalce ni vedno možno, da pridejo za obrambne igralce. Potem delujejo paroma: 1 par obrambnih igralcev proti paru napadalcev. Takšen direkten napad ni vedno izvedljiv. Igralce je moč razdeliti različno po igralnem polju. Prvi igralec poda vratarju in obrambni igralec si poskuša pridobiti žogo. Obrambni igralci morajo napadalce ovirati in skušati preprečiti protinapad. In kot sem dejal - brez vodenja³.

Pomembna je natančnost pri podajanju in sprejemanju žog, podaje se morajo vršiti lahko, ne na silo.

Na treningu šteje PN s kratkimi podajami 2 gola, PN z dolgo podajo pa 1 gol. To so vaje za organizacijo PN. Uporabljajo pa se tudi pri tekmah na treningu. Bodisi igramo v parih ali v trojkah. Igralci morajo biti razvrščeni - tako v obrambi kot v napadu - kot se razvrščajo na tekmi. Obrambni igralci ne smejo preiti linijo 9 m. Mi navadno igramo 2:2 ali 3:3. Vaje veljajo kot moštvene. Če obrambni igralci prejmejo zadetek, je to njihova prednost. Napadalci si ne smejo več kot 4 do 5 krat podati. Vratar ima 4 do 5 rezervnih žog. Po strelu na gol vratar poda naslednjo žogo obrambnemu igralcu za PN.

Pri teh vajah je možen tudi individualni pristop, posameznim igralcem dajemo različne naloge. Pri teh vajah dobi igralec navodilo od trenerja, katero nalogo - vlogo bo imel v bodoče v PN 6:6.

Po teh vajah začnemo z igro 6:6. V tem trenutku ni pomembno, kako igra obramba. Katerikoli igralec mora izpeljati protinapad. Bolje je, če se konča po eni podaji. Pri nas je to navadno LZ, ker v moštvu nimamo res dobrega levičarja. Če je dober levičar v moštvu, lahko žogo sprejema tudi DZ.

³ Maksimov je pri tem na skicah prikazoval različne variante, vendar niso bile dodane kot material

Pri PN je seveda zelo pomembno, da vratar, ko pride v posest žoge, izbere igralca, ki ima najboljši pregled.

Ko igramo preko LZ, ta igralec levo stran slabše vidi. Jasno je, da obrambni igralci želijo igralca z žogo blokirati oz. zaustaviti. Ostali napadalci morajo biti tako razvrščeni, da LZ lahko izbere ustrezno postavljenega, ki nadaljuje s PN.

Druga možnost: eno moštvo vadi le PN, drugo normalen napad. Ta vaja traja približno 15 do 20 minut, odvisno od vas.

Prevedla: mag. Marta Bon

Sandor Vass (Madžarska)

PRIPRAVE, PROBLEMI IN PRIČAKOVANJA NA EVROPSKEM PRVENSTVU V ITALIJI

Lepo vas pozdravljam na simpoziju. Moje predavanje bo zelo kratko. Ne bom govoril o tehničnih ali taktičnih variantah, temveč bom predstavil naše priprave, naše probleme in pričakovanja na tem EP.

Madžarska reprezentanca se nahaja v ekstremni situaciji. Razpolagam z desetimi igralci iz enega kluba, 5 iz drugo uvrščenega kluba na Madžarskem in tri posamezne igralce; enega iz Španije, enega igralca iz Švice in enega iz Segeda. To je trenutna situacija v madžarski reprezentanci. Na nek način mi je bilo lažje kot ostalim trenerjem, ker toliko igralcev prihaja iz enega kluba.

Naše priprave za to EP so trajale 5 tednov. V teh petih tednih smo odigrali 7 pripravljalnih

tekem. Igralci so prišli pripravljene in uigrani iz klubov. Zato je bilo potrebno trenirati le ekstremne situacije. Od teh 5 tednov smo imeli tri tedne kondicijske priprave, s 3 trenažnimi vsebinami na dan. Tretji dan treninga smo imeli le dva treninga in popoldan namenjen regeneraciji. Vikend je bil prost.

V sklopu pripravljajalnih tekem smo igrali dvakrat proti Nemčiji, turnir na Madžarskem, proti Slovaški, Alžiriji in Belgiji ter dve tekmi proti Jugoslaviji. Od teh tekem smo dvakrat izgubili, 1 krat igrali neodločeno, ostale tekme smo zmagali.

Že tri dni pred začetkom EP smo se nahajali v Bolzanu. Kot neposredno pripravo na EŠ smo tu odigrali tekmo z Litvo. Naši problemi,

seveda o tem ne govorim rad, na tekmi proti Nemčiji se je poškodoval nam zelo važen igralec. Verjetno gre za dolgotrajno poškodbo. Z omenjenim igralcem nisem želel tvegati, da bi še igral. Važnejši nam je ta igralec kakor kakršenkoli uspeh na tem tekmovanju. Vendar je jasno, če izpade eden od nosilcev igre, lahko pride do določenih zapletov v igri, kar se je tudi izkazalo na tekmi proti Španiji. Menim, da smo v tej tekmi dosegli svojevrsten svetovni rekord: v 52 minutah smo dosegli vsega en zadetek. Tudi v naslednji tekmi, proti Rusiji, smo igrali slabše, kot je moštvo sicer sposobno. Proti Češki in Hrvaški smo razvili dokaj ustrezen model igre, vendar nismo uspeli priti v formo. Temelj je verjetno v treh novih srednjih igralcih. Vendar so delovali vedno boljše. Naš cilj je bila direktna uvrstitev na SP, kar je odvisno od jutrišnje tekme. Če bomo cilj dosegli kljub poškodbi enega od vodilnih igralcev, moramo biti zadovoljni. Jutri ne bo lahko, vendar lahko upamo, da bo hitra igra, ki jo goji Madžarska reprezentanca delovala tako, kot si predstavljamo oz. želimo.

To je, na kratko in neboleče, komentar. O EP na splošno pa naslednje: presenetilo me je, da mnoge reprezentance izbirajo zelo zanimive poti. Znova so angažirali nekatere starejše igralce, ki so nosilci kvalitete v moštvu. Po drugi strani pa nekatera moštva tvegajo z vključitvijo zelo mladih, dinamičnih igralcev, s katerimi pa naslova prvaka ne morejo doseči. V tem pogledu mi je bilo prvenstvo zelo zanimivo, ker je na eni strani pri nekaterih moštvih prevladoval »ziheraški« pristop in po drugi strani pristop tveganja. Ne bi mogel reči, kateri pristop se mi zdi pravilen. Mladi igralci so vnašali veliko akcije v tekme. Vendar trenerji, funkcionarji posameznih držav niso zadovoljni. S starejšimi igralci zaradi rutine praviloma zmagujejo. Pomlajevanje je velik problem. Imam mešane občutke, skratka nisem prepričan, kateri pristop je pravilnejši.

Če se vrnem k našemu moštvu. Imamo moštvo s starejšimi in mlajšimi igralci. Najstarejši je star 33 let. Povprečna starost moštva je med 26 in 28 leti, s tem da so nekateri reprezentantje stari med 22 in 23 leti. Menim, da bo čas te reprezentance prišel v treh do štirih letih.

Prevedla: mag. Marta Bon

HANS HOLDHAUS/ IMSB

DOPING

Določbe anti-dopinga so integrirani sestavni del športnih pravil. Torej jim moramo nameniti veliko pozornosti. Zahteve so se še okrepile zaradi dejstva, da obstajajo za kršitve dopinga velike sankcije: diskvalifikacije in odvzem dosežka in prepoved nastopanja do dveh let. Tudi finančno se dopinški prekrški navadno ne izplačajo, saj je zelo težko najti sponzorja, ki bi sklenil pogodbo z nekom, ki je imel opravka z dopingom.

Doping sicer ni problem »modernega« športa. Prvi zapisi o poskusih z nedovoljenimi sredstvi doseči boljši dosežek segajo celo v grško zgodovino. Prvi resni poskusi nedovoljenih poživil so znani po letu 1950, kjer je pomembno pionirsko vlogo igral Evropski svet.

Danes ima vodilno vlogo na tem področju Mednarodni olimpijski komite. Na predlog medicinske komisije pri MOK-u je vsako leto objavljena »**lista prepovedanih poživil in metod**«, ki jo z neznatnimi odstopanji povzemajo vse članice oz. nacionalne zveze. Zato je Evropski svet sprejel EVROPSKO ANTI-DOPING KONVENCIJO, s katero so se v različnih državah zavezali uvajati ukrepe proti zlorabi uporabe zdravil v namene dopinga.

Trenutno veljavna določila MOK-a, ki so veljavna tudi za IHF in EHF, obsegajo različna področja:

- * SKUPINA PREPOVEDANIH SNOVI,
- * PREPOVEDANE METODE,
- * SKUPINA SNOVI Z OMEJENIM DOVOLJENJEM.

1. SKUPINA PREPOVEDANIH SNOVI

Skupina prepovedanih snovi vsebuje naslednje skupine substanc:

- * stimulatorji,
- * narkotiki,
- * anabolne substance,
- * diuretiki,
- * peptid-oz. glikoprotein hormoni.

Stimulatorji

V skupino stimulatorjev sodijo substance kot npr. amfetamin, ephedrin, kofein in tudi strichnin.

Ta skupina snovi v prvi vrsti zvišuje raven pozornosti in zmanjšuje občutek utrujenosti. Uporaba teh sredstev lahko vodi k zmanjšanju samokontrole in zviševanju agresivnosti. Tipični spremljevalni učinki so zviševanje pulza in krvnega pritiska, motnje koordinacije in neustrezno obnašanje v situacijah, ki zahtevajo ekzaktni timing in reakcijo. Z uporabo stimulatorjev povezujejo tudi številne smrtne primere. To velja tudi pri "normalnih" farmakoloških doziranjih in istočasnem telesnem naporu.

K stimulatorjem sodijo tudi "simptomimetični amini" (npr. ephedrin). V velikih dozah učinkujejo te substance stimulatивно in poživljajo krvni obtok. Poznani stranski učinki so glavobol, visok krvni pritisk in tudi občutki strahu in drhtenje. Ker so te substance pogosto sestavni del zdravil proti prehladu in senenem nahodu, se mora vsak športnik pred

uporabo teh zdravil posvetovati oziroma mora preveriti, da zdravila ne vsebujejo prepovedane substance (vprašati zdravnika oz. apotekarja).

Nadalje sodijo v skupino stimulatorjev še β 2-agonisti. Štejemo jih k stimulirajočim, tudi k anaboličnim I snovmi. Z medicinskega temelja je MOK dovolil določena zdravila, vendar le za inhalacijo. Dovoljena so: salbutamol, salmeterol in terbutalin.

Poleg tega so dovoljena lokalno učinkujoča zdravila, ki vsebujejo phenylephrin (kapljice za nos in oči itd.).

Narkotiki

Narkotiki so substance, sestavljene iz morfina in njegovih sorodnih kemičnih sestavin. So močno učinkujoča sredstva proti bolečinam. Največkrat so uporabljena v športnih disciplinah, v katerih so potrebni ekstremni telesni napori.

Skoraj vsa sredstva, ki sodijo v to skupino, imajo mnoge stranske učinke, kot so motnje v dihalnem sistemu, predvsem psihične in fizične odvisnosti. Kot nastajajo športniki "odvisniki od treninga", nastajajo športniki "odvisniki od drog".

Anabole snovi

K anaboličnim snovem sodijo poleg pripravljenih pri stimulativnih sredstvih omenjenih β 2-agonistov tudi andro-anabolični steroidi. Gre za substance izpeljane iz moškega spolnega hormona (testosteron) in imajo odgovarjajoče anabole učinke.

Anaboliki se uporabljajo iz različnih osnov: zviševanje, spreminjanje zunanjih pojavov, naraščanje energije, zviševanje vzdržljivostne obremenljivosti, izboljšanje regeneracije, občutek moči itn. Te pozitivno zveneči efekti so spravljeni v okviru pogosto manj znanih stranskih učinkov. Klasični stranski učinek so: akne, motnje v delovanju jeter, spremem-

be na modih, tumor, zvišana možnost poškodb, psihične spremembe (agresivnost, depresivnost), močne motnje v hormonskem ravnovesju, motnje v presnovnem sistemu, arterioskleroza, in tako dalje.

Pri mladih lahko poleg naštetih stranskih učinkov dodatno pride do prezgodnjega zaključka telesnega razvoja. Posebno močan vpliv imajo anaboliki na ženske. Pogoste posledice jemanja so akne, rast brade, sprememba glasu in predvsem motnje v delovanju jajčnikov. Upravičena so tudi vprašanja, ali anaboliki dejansko spreminjajo žensko, če so po jemanju sploh še ženske.

Za preizkušnjo, če so bili anaboliki uporabljeni, se uporablja določanje testosterona in epitestosterona v urinu. Test se oceni kot negativen, če je kvocient epitestosteron/testosteron (T/E) manjši kot 6. Če je količnik T/E med 6 in 10, govorimo o "suspicious" primeru. V tem primeru je športnik izpostavljen dolgotrajnejši, nenapovedani kontroli. S tem se želi preveriti, v kakšni meri je pod vprašajem fiziološko odstopanje. Povečan količnik T/E vrednosti ima lahko tudi patološke vzroke.

Diuretiki

Diuretiki se v medicini uporabljajo za reduciranje znojenja pri edemih, prav tako pa tudi za zniževanje visokega krvnega pritiska. V športu je zlorabljen na dva načina: za hitro redukcijo telesne teže (npr. pri športnih zvrsteh po kategorijah glede na telesno težo) in /ali za zniževanje koncentracije urina in preko tega poslabševanje dokazila o prepovedanih substancah.

Tudi pri diuretiki obstaja cela vrsta stranskih učinkov, ki predstavljajo veliko nevarnost za zdravje.

Dokazila o diuretiki v urinu imajo za posledico zatorej takojšnje sankcije.

Peptid in glikoproteinski hormon

K tem hormonom spadajo choriogonadotropin, corticotropin in somatotropin (rastni hormon). Efekti so precej sorodni anaboličnim snovem.

Najbolj poznani stranski učinki so: alergične reakcije, motnje v koncentraciji sladkorja in akroanomalijske (nenormalna rast delov telesa, kot so roke, noge, nos, brada. itd.).

V tej skupini sodi k prepovedanim snovem tudi erythropoetin (EPO), kateri je uporabljen predvsem v vzdržljivostnih športih. EPO vodi k okreelitvi tvorbe rdečih krvnih teles in preko tega prispeva k izboljšanju krvne slike in s tem k opaznemu izboljšanju vzdržljivostne sposobnosti. Stranski učinki so "zgostitev krvi" (zvečana nevarnost tromboze) in okrepljena obremenitev krvno-žilnega sistema.

Omenjene substance so prepovedane, čeprav ta čas v smislu dopinga niso dokazljive. Vendar se s prepovedjo želi doseči, da bi vsi, ki delujejo v športu, bili opozorjeni na nevarnost uporabe teh sredstev. Vendar je pričakovati, da bodo kmalu dokončno dokazljiva kot doping.

2. PREPOVEDANE METODE

K prepovedanim metodam sodijo:

- * krvni doping,
- * farmakološka, kemična in fizikalna manipulacija z urinom.

Krvni doping

Pod izrazom krvni doping razumemo dajanje (uporabo) celotne krvi ali preparatov, ki proizvajajo krvna telesa s ciljem, da zvišujejo kapaciteto transporta O₂.

S tem je povečana sposobnost dosežkov pri dolgotrajnih naporih. Ta metoda ne zadeva le medicinske in športne etike, ampak zajema

tudi vrsto nevarnosti za zdravje, kot so alergične reakcije, infekcije in tudi preobremenjenost srčno-žilnega sistema.

Tudi uporaba erytropeitina (glej peptid-hormone) je vrsta krvnega dopinga in torej tudi prepovedana.

Farmakološka, kemična in fizikalna manipulacija z urinom

Vedno so obstajali poskusi doping test spreminjati na različne načine manipuliranja, da bi dokazi ali popolnoma izginili ali pa bi bili zelo neznatni. Vzorci s seboj prinešenega urina, pomešanega z drugimi tekočinami, tudi izmenjave urina, so primeri takšnih poskusov manipuliranja. Za zagotavljanje korektnih analiz so vse takšne manipulacije prepovedane.

3. OMEJITVE DOPUSTNIH SNOVI

V to skupino sodijo:

- * alkohol,
- * marihuana,
- * lokalni anestetiki,
- * kortiko-steroidi,
- * beta-blokerji.

Za omejitev dopustnih snovi velja, da so bodisi kontrolirane samo v določenih športnih disciplinah ali ob obstoju zdravniške diagnoze, kot je natančna informacija o dozi in uporabi omenjene snovi. Odločitev o preverjanju oz. v primeru pozitivne najdbe sodijo v področje odgovornosti posameznega mednarodnega strokovnega združenja. Temeljno velja, da mora zdravnik moštva, ki želi uporabljati te snovi, pred tekmovanjem predložiti pisni atest. Atest mora biti predložen za primer doping kontrole.

DOPING KONTROLA

Doping kontrola se lahko opravlja v okviru velikega tekmovanja, tudi na treningu. Žreb igralca ali igralke poteka na mednarodnih prireditvah po pooblastilu za doping posamezne zveze. Pri državnih prireditvah ima dolžnost oz. pravico za doping kontrolo državni urad za doping. Število športnikov, ki naj bi jih kontrolirali, je navadno določeno s pravilnikom.

Vsak športnik, ki dobi poziv za doping kontrolo, se mora vabilu nemudoma odzvati. Odrekanje pomeni isto kot pozitiven test in ima tudi iste posledice oz. sankcije. Potek doping kontrole je mednarodno usklajen. Malenkostna odstopanja so možna, v kolikor je zagotovljena korektnost kontrole. To velja zlasti za različne materiale (transportne posode, zbirne posode itd.).

Vsak športnik ima pravico do spremstva na doping kontroli. Njegov spremljevalec ni le opazovalec, ampak tudi priča procedure. Po

ustaljeni izvedbi doping kontrole se le ta potrdi tako s strani športnika kot njegovega spremljevalca.

V okviru velikih prireditev so običajno doping kontrole tekem dopolnjene s kontrolami v času treninga. V okviru teh testov je predvsem preiskovan urin glede anabolnih substanc in anabolikov ter njihova maskirna sredstva. Vsa ostala, pri kontroli v času treninga, niso zajeta.

ZAKLJUČEK

Navedena opažanja na temo dopinga so zgolj manjši prerez te teme. Pozvati je potrebno tako športnike kot ostale udeležence v športu, da se natančno seznanijo s problematiko dopinga. Nevarnost, da je nekdo "po krivem" dopinški grešnik, ker ne pozna pravilnika o dopingju, je večja, kot bi si lahko mislili. Škoda za vsakega športnika, ki bi zaradi nevednosti končal kariero.

Prevedla: mag. Marta Bon



dr. Max Regele

PRVA POMOČ (oskrba) PRI BANALNIH ŠPORTNIH POŠKODBAH

Sem športni učitelj in zdravnik. Povezava, ki je v Evropi relativno redka. Govoril bom o prvi pomoči pri banalnih športnih poškodbah. Rokomet je športna disciplina, ki zajema vse motorične sposobnosti: moč, hitrost, gibljivost... Prevladujejo poškodbe spodnjih ekstremitet.

Na kratko bi predstavili primer, ki je bil objavljen na Internetu (Univerza Bochum), kakšna je vsebina poškodb pri mladih rokometiših; poškodbe skočnega sklepa in pa kolenskega sklepa še vedno prevladujejo. Poškodbe na teh dveh področjih so najtežje in najbolj daljnosežne.

Na rokah, na področju ramenskega področja in področju glave so poškodbe dokaj pogoste, vendar navadno zahtevajo relativno kratko hospitalizacijo. Zlomi sklepov roke tudi niso redki.

Najbolj pogosta poškodba nasploh je poškodba na zunanem, zgornjem delu skočnega sklepa (nem: Kapselbandverletzung).

Kaj so glavni vzroki za te poškodbe? V športnih dvoranah še vedno prevladuje točkovno-elastična podlaga, ki onemogoča optimalno rotiranje skočnega sklepa. Predvsem pri mladih igralcih lahko to privede do tipičnih poškodb, kjer se zunanje vezi nategnejo ali pretrgajo. Pretrgana vez je sploh v športu najpogostejša poškodba.

KAJ LAHKO OB POŠKODBI STORI TRENER PRI PRVI POMOČI?

Na primer pri poškodbi zgornjega dela skočnega sklepa. Pri tem uporabljamo samo

dve stvari, gobo in povoj. Odločujoče je, da mora biti tam, kjer se poškodba zgodi, takoj kompromirana (stisnejn) neposredno na športnem terenu. Pri vsaki poškodbi, udarcu, zvinu pride do pretrganja malih žil. Da bi pospešili zdravljenje, mora biti poskrbljeno za poškodovani del.

Na poškodovani del je najbolje pritrditi gobo (če je možno, pomočeno v ledeno vodo) s čimer delamo kompresijo. Na ta način je moč zaustaviti hematoma, ki je vzrok bolečinam in za podaljšano zdravljenje.

Direktno na poškodbo naj bi ovili pritisni povoj (nem: Druckverband). Kako dolgo? Pač 20 minut z določenim pritiskom. Če nastopijo bolečine zaradi mraza, povoj malo popustimo. Pomembno je, da hematoma enostavno povežemo. Zelo primerna je hladilna torba, ki jo uporabljajo maserji za ohranitev ledu oz. ledene vode.

Ne uporabljamo nikakršne masaže, aplikacij s toploto. Z nadaljnjo oskrbo uporabljamo mrzle povoje z mazilom.

Za igralce, ki se jim pojavljajo kronične poškodbe sklepov, obstajajo povoji, ki funkcijo sklepa vzdržujejo, praktično pa seveda ni možno odstraniti travmo.

Najenostavnejša obveza je t.i. stremenčasti povoj (nem.: Streigbügelverband). Primeren je tudi zato, ker si ga igralci lahko sami namestijo. V tem je za mene prednost tega povoja pred vsemi še tako modernimi povoji.

Poškodbe glave, ki se v rokometu vse bolj pojavljajo, so odprte rane. Če so manj kot 1

cm dolge, jih lahko »zalepimo« z obližem. Če so daljše, je potrebno šivanje.

Prav tako natrgane, nategnjene ali celo pretrgane mišice so dokaj pogoste poškodbe. Prva pomoč je vedno že omenjena goba in kompresija. To lahko opravi vsak laik.

PREVENTIVNI UKREPI

Eden osnovnih vzrokov za poškodbe so v prvi vrsti "konflikti" med podlago in obutvijo igralca. Na drugo mesto uvrščamo pomanjkljive koordinacijske sposobnosti. Poznano je, da je pravi čas za pridobivanje koordinacijskih sposobnosti predpubertetno obdobje. Zato je potrebno motorične, zlasti koordinacijske sposobnosti, pridobiti v predpubertetni dobi.

Koordinacija pomeni tudi trening skočnega sklepa, ki se pretežno izvaja preko fizikalne terapije, balansiranje na terapevtski »vrtavki«. Takšno vrtavko najdemo danes v vsaki trgovini s terapevtskimi pripomočki.

Najpogostejši vzroki športnih poškodb so mišične disbalance. Priča smo ponovni renesansi treninga moči v zaprtem sistemu. Pomembno je trenirati celostno; ne le štiriglavo mišico, ampak tudi zadnjično muskulaturo itd. Potrebno se je vrniti od izoliranih vaj nazaj k simultanemu treningu muskulaturne verige od skočnega sklepa proti zadnjični muskulaturi in do hrbtenice.

Še beseda o hladilnih razpršilcih (sprejih). Opozoril bi vas, da ledeni spreji ne smejo biti

uporabljeni brez kompresije. Sicer lahko pride do opeklin. Do takšnih ran lahko zelo hitro pride; pogosto pa so opazne šele po 3 do 4 tednih. Ponavljam, kompresija je za nas na športnem igrišču najpomembnejša.

Hrbtenico sem omenil pri treningu moči. Če bo pri počepih ohranjena fiziološka ukrivljenost hrbtenice, se tudi pri treningu z utežmi ne more nič zgoditi. Poškodbe nastopijo pri napačni drži. Kolikor močnejšo muskulaturo ima posameznik v ledvenem delu, toliko večja je možnost obvarovanja pred poškodbo. Seveda obstajajo tudi pri športnikih lažje oblike napačne drže. Skoraj ne obstaja posameznik brez lažje oblike napačne drže.

Težave v ledvenem delu hrbtenice največkrat izhajajo iz položaja medvretenčne ploščice. Ne sme obstajati nikakršen izmik medvretenčne ploščice. Čisto majhen izmik je dovolj velik razlog, da se vrnemo v fiziološki položaj hrbtenice.

Da se izognemo takšnim poškodbam, je najpomembnejša močna hrbtna in ostala muskulatura.

Zelo pomemben aspekt je tudi raztezanje. Resno moram reči, da se mi zdi, da je prvotno dinamično ogrevanje precej pozabljeno. V 60-ih smo imeli šprinterje, ki so se ogrevali in raztezali le dinamično. Niso imeli več poškodb kot današnji atleti. Zaradi časa ne morem spregovoriti o tehnikah raztezanja.

Prevedla: mag. Marta Bon

Antoine DAVID / VIDEOSPORTS

KRATKA NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIŠKEGA PROGRAMA TACTIC TOOL VERZIJA 2.0

Najprej izberite zeleno obliko igrišča.

Ustvarjanje (oblikovanje) igralcev:

1. Kliknite na ikono, ki odgovarja vaši želji po obliki igralca ter igralca prenesite na igrišče.
2. Če želite spremeniti barvo, izberite igralca (s klikom) in vtipkajte na tipkovnici "M".
3. Za ustvarjanje celotnega moštva, kjer so vsi igralci enaki, izberite odgovarjajočega igralca in vtipkajte "D" – za podvajanje (to duplicate).

Postavljanje (pozicioniranje) igralcev:

Nasvet: To aktivnost je priporočljivo opraviti šele po namestitvi vseh zelenih igralcev na igrišče.

1. Kliknite na igralca in zadržite stisnjen levi gumb miške. Na ta način prenesite igralca na njegovo začetno pozicijo. Ponovite za vse ostale igralce.

Dodajanje dodatnih igralcev:

Nasvet: Če želite za usmerjanje (orientacijo) igralcev uporabiti ročno rotacijo za vsakega igralca, se morate pred vsakim podvajanjem igralca prepričati, da je le ta tudi v načinu "ročna rotacija". Ravno tako lahko na igrišče dodate igralca ali drugačen objekt v vsakem trenutku pod pogojem, da:

1. Greste na začetek situacije, ki jo oblikujete.

2. Postavite novega igralca/objekt iz "menu vrstice" IZBIRA (CHOICE) ali pa podvojite že obstoječega na igrišču.

Ustvarjanje linije gibanja (trajektorije):

Ustvariti je potrebno dve liniji gibanja – referenčno (reference trajectory) in z njo povezano (linked). "Povezana" linija gibanja bazira na referenčni, zato je potrebno najprej ustvariti slednjo. Referenčno linijo gibanja je potrebno ustvariti za določenega igralca takrat, ko gibanje tega igralca ni mogoče povezati z že obstoječo linijo gibanja, ker še ne obstaja ali pa ker smo že na koncu določene situacije in ni v nadaljevanju nobene ustvarjene linije več. "Povezano" linijo gibanja ustvarjamo za igralca/objekt zato, da uskladiamo njihovo gibanje z že obstoječo referenčno linijo.

Referenčna linija gibanja:

Če lahko izbirate, potem izberite to linijo gibanja za tisti objekt (event. igralca), ki ima najdaljšo linijo gibanja v celotni predstavitvi (največkrat je to žoga) in jo ustvarite brez vmesnih prekinitev (od začetka do konca). Z drugimi besedami ustvarite referenčno linijo gibanja za en objekt od začetka do konca. To poenostavlja nadaljnji postopek usklajevanja s tako imenovanimi "povezanimi" linijami gibanja, npr. povezava gibanja žoge z gibanjem igralcev.

Ustvarjanje akcij (igralnih situacij, vaj ipd.):

1. Izberite zelenega igralca ali objekt, pritisnite tipko "R" na tipkovnici in na ekranu se bo prikazala tabela z izbiro hitrosti.
2. Izberite hitrost prvega dela linije gibanja (trajektorije) in kliknite na mesto, kamor bi želeli objekt (kot rečeno, je to največkrat žoga) prenesti (levi gumb miške).
3. Če želite, da bi imel drugi del ali drugi segment drugačno hitrost kot prvi, to označite v "izbiri hitrosti" in ponovno označite končno mesto, kamor naj bi se objekt premaknil. Enako ponovite za vse ostale dele ali segmente gibanja do konca ustvarjanja zelene akcije. Nato kliknite desni gumb na miški, s tem prenehate delovati v načinu dela za oblikovanje referenčnih linij gibanja. Vrnite se na začetek gibanja in sprožite (odigrajte) celotno gibanje.

"Povezana" linija gibanja:

Nasvet: Če želite, da bi igralec v katerem koli delu akcije miroval, potem lahko s pritiskom na tipko za presledke na tipkovnici imobi-

lizirate igralca, nato nadaljujete z izvajanjem akcije za določen čas in ponovno pritisnete tipko za presledke, ko mirovanje igralca ni več zaželeno. Nato kliknite naslednjo pozicijo.

1. Izberite objekt ali igralca (levi miškin gumb), ki ga želite premikati, in pritisnite tipko "R" na tipkovnici.
2. Situacijo pomaknite naprej do trenutka, ko želite, da se igralec začne premikati (s pomočjo tipk "←" in "→").
3. Kliknite pozicijo, kamor bi želeli prestaviti igralca skladno s predhodno referenčno linijo gibanja; v določenem času akcije želite, da je igralec na določenem mestu. Ponavljajte ta postopek za vsako pozicijo vseh igralcev.

AVI predstavitev:

1. Izberite hitrost animacije z izbiro števila slik na sekundo. Večje kot je število, hitrejša je odvijanje akcije.
2. Kako je animacija tekoča, je odvisno od števila ohranjenih sličic. Manjše kot je število, bolj je predstavitev tekoča.

Prevedel: dr. Marko Šibila

1st EHF YOUTH COACHES' COURSE

June 27th-28th, 1998 Partille /SWE

UVOD

27. in 28. junija 1998 je bil na Švedskem (Partille-Göteborg) prvi seminar Evropske rokometne zveze za trenerje mlajših starostnih kategorij (1st EHF YOUTH COACHES' COURSE). Na seminarju sta predavatelja Yvons Laurans (FRA) in Lars-Erik Säll (ŠVE) predstavila nekatere bistvene značilnosti dela z rokometiški najmlajših starostnih kategorij. Iz Slovenije sva se seminarja udeležila Aleš Praznik in jaz. V *TRENERJU* 2/98 objavljamo prevod gradiva, ki smo ga prejeli po seminarju. Ob pisnem gradivu je na voljo tudi video kaseteta s seminarja, ki dopolnjuje zapisano in si jo lahko izposodite na RZS.

Marko Šibila

Lars- Erik Säll

ŠVEDSKA FILOZOFIJA RAZVOJA IGRALCEV MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ

Pri Švedih nismo naleteli na povsem definiran koncept dela z igralci mlajših starostnih kategorij, tako sem dobil občutek, da je doktrina razvoja teh igralcev prepuščena znanju in sposobnostim trenerja oz. da so organizirani po področjih. Seveda pa trenerjem v veliki meri dajejo priporočila. Pri Francozih je koncept jasen in državno (od ministrstev in zveze) voden, tako izbor metod dela, kot tudi sama organizacija (rokometne šole skupaj z izobraževalnim sistemom).

A. ORIENTACIJA V ROKOMET, ZAČETNI IZBOR (REKRUTACIJA), KOORDINACIJA ŠOLA : KLUB

Začetek z 8 leti (2 razred), rokomet v šoli, samo za zabavo, brez tekem.

Orientacija v rokomet z 9 leti. Obiščejo 20 razredov 3. razreda OŠ v okrožju Partille. Vsak razred obiščejo 2-krat. Namen je učence naučiti osnove igre in jih navdušiti za delo v klubu. V klubih igrajo v različnih ligah, ki jih organizira R. Z. Göteborg. Organizirajo tudi šolske turnirje z začetkom v jeseni in finalom

spomladi. Razen turnirjev za 3. razred, organizirajo turnirje tudi za 4., 5. in 6. razred.

B. SOFT IN MINI ROKOMET

Pogosto na treningih uporabljajo mehke žoge. To vzbuja pri najmlajših ugodne občutke pri rokovanju z žogo. Postanejo tudi bolj hrabri in odločni ob blokiranju strelav, saj vedo, da jih udarec žoge ne bo bolel. To je zelo pomembno za izpopolnjevanje igralcev.

C. SPECIALIZACIJA

Menimo, da lahko razvijemo najbolj harmonično oblikovanega, koordiniranega in najboljše izšolanega iz tistih igralcev, ki niso prehitro specializirani. Težko je reči, katera starost je najugodnejša za začetek speciali-

zacije, toda vsaj do 13-14 leta naj bi igralec spoznaval različna igralna mesta.

MODEL PRIPRAVE MLADIH IGRALCEV – ŠVEDI

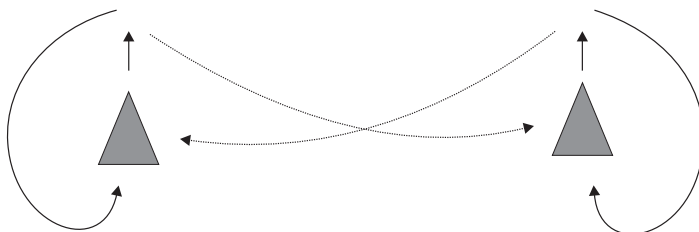
PREDAVATELJ: Lars-Erik SÄLL

Prikaz je obsegal štiri treninge, kjer je predavatelj prikazal osnovno filozofijo razvoja mladih igralcev na tehnično taktičnem in motoričnem področju. Zraven tega pa je predavatelj na teoretičnem predavanju pojasnil nekaj zanimivosti v zvezi z začetnim izborom mladih ter še nekaj drugih zanimivosti, ki so vezane na delo z rokometiški mlajših starostnih kategorij.

TRENING - PRIKAZ št. 1

Učenje osnovne tehnike podajanja in streljanja (demonstratorji: deklice, stare 11 let).

- 1) Vsak igralec ima svojo žogo in po navodilih vodje izvaja različne oblike vodenja žoge v teku po igrišču.
 - 2) Igralci so razdeljeni v pare in vsak par ima svojo žogo.
- A. Različne oblike podajanja žoge z namenom, da igralci občutijo pravilno gibanje roke in vseh sklepov roke (rame, komolec in zapestje – elastičnost roke):
- * soročna podaja iznad glave v teku na mestu;
 - * podaja z eno roko z visoko dvignjenim komolcem;
 - * trokoračni zalet in podaja iz zaleta, nato z zadnjimi koraki na izhodiščni položaj;
 - * vsak par ima dve žogi, trokoračni zalet (leva, desna, leva) in oba partnerja podata žogo istočasno, nato z zadnjimi koraki na izhodiščni položaj;
 - * enaka vaja, le da si igralca žogo zakotalita po tleh.
- B. Podaje iz naleta proti голу.



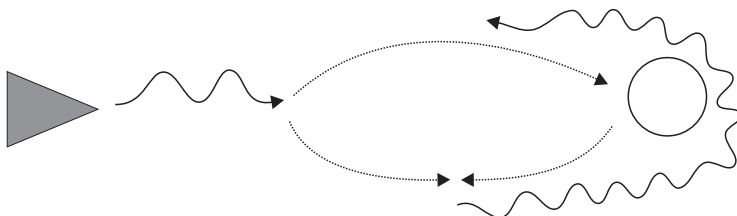
Posebna pozornost ob tem je posvečena visoki roki, visokemu komolcu, nakazanemu lažnemu strelu, hitremu vračanju na izhodiščno postavitev.

TRENING - PRIKAZ št. 2

Osnovna kondicijska (motorična) priprava (demonstratorji: dečki, stari 14 let)

1) Vsak igralec ima svojo žogo in se giblje po igrišču v skladu z ritmom glasbe.
* Rokovanja z žogo, gimnastične vaje z žogo.

2) Različne podaje v ritmu, kot ga zahteva tekmovalna izvedba.



A. Menjava hitrosti po podaji.

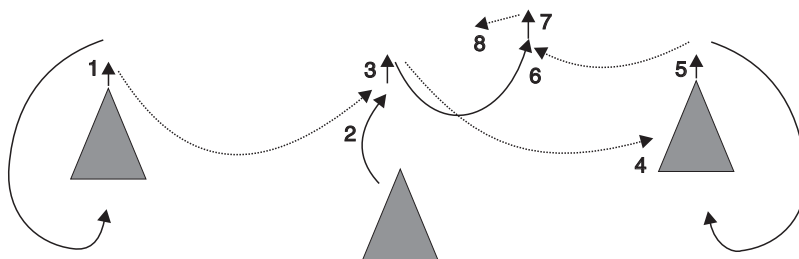


B. Dva igralca stojita na mestu, eden napadalec vodi žogo v največji hitrosti okoli obeh igralcev, menja hitrost ob podaji itd.

3) Podaje iz naleta proti голу v trojkah.

A. Po podaji vračanje na izhodiščno mesto. Občasno spuščanje podaje proti SZ.

B. SZ se po podaji giblje levo ali desno; v smer podaje sprejme žogo in nadaljuje s podajo iz naleta.



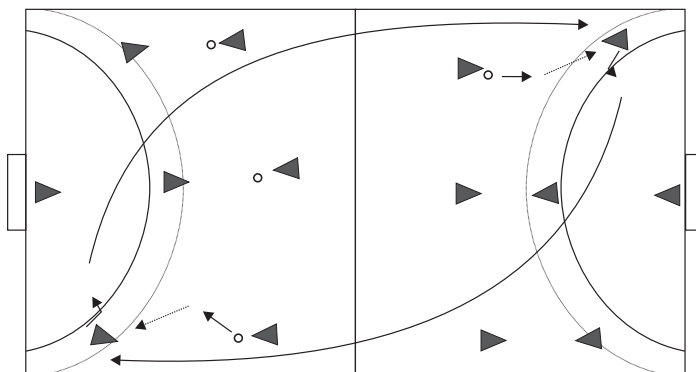
4) Ogrevanje vratarjev:

- * trije vratarji, tri kolone;
- * strel na en gol, vodenje žoge proti drugemu in strel na drugi gol;
- * strel na gol z razdalje približno 9 v dveh kolonah.

5) Ponovitev vaje št. 3.

- * Izjema: strel na vrata po podaji (po podaji št. 8).

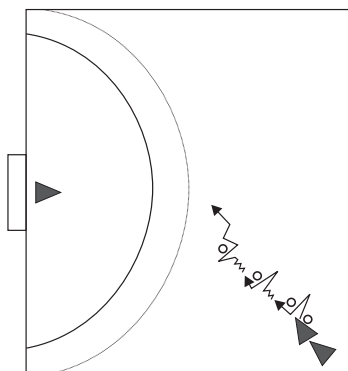
6) Streljanje z različnih igralnih mest in obramba proti protinapadu.



- A. Zunanji igralci pomagajo (asistirajo) krilom in pivotom s podajami, po katerih ti zaključujejo napad s strelom. Takoj po strelu krila pivoti stečejo z maksimalno hitrostjo proti sredinski črti, da bi onemogočili navidezni protinapad.
- B. Zunanji igralci in krila ter pivoti zamenjajo vloge tako, da sedaj streljajo zunanji igralci po podaji kril in pivotov. Po strelu ponovno šprint v obrambo in preprečevanje navideznega protinapada. Isto nalogo nato ponovijo na nasprotni strani igrišča.

7) Preigravanja s streljanjem na vrata.

- * Po treh zaporednih različnih preigravanjih ovir, ki so postavljene pred vratarjevim prostorom, igralci streljajo na gol.

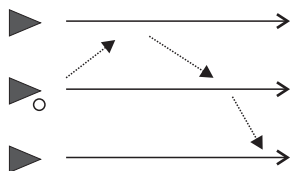


EHF SEMINAR / Partille SWE / 1998

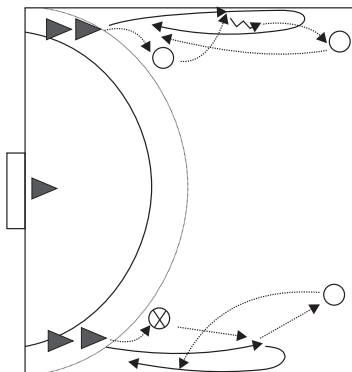
TRENING - PRIKAZ št. 3

“Iz obrambe v protinapad” (demonstratorji: dečki, stari 12 let).

- 1) Elementarna igra za ogrevanje.
- 2) Podajanje v trojkah v gibanju po dolžini igrišča.
 - A. Podaje brez menjave mest.
 - B. Menjave mest po podaji po pravilu osmice (igralec teče za partnerjem).

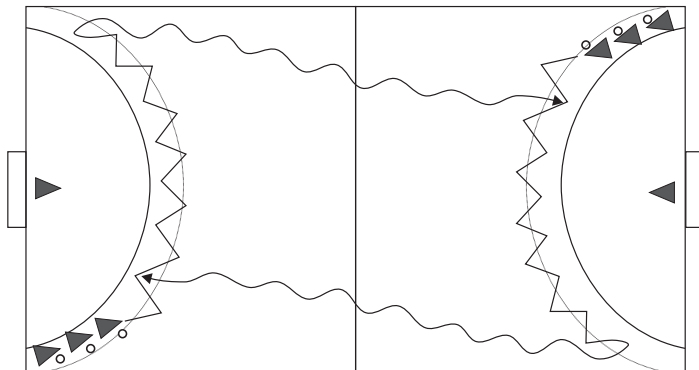


- 3) Sprejem žoge v protinapadu, sprememba smeri v smeri nazaj itd.



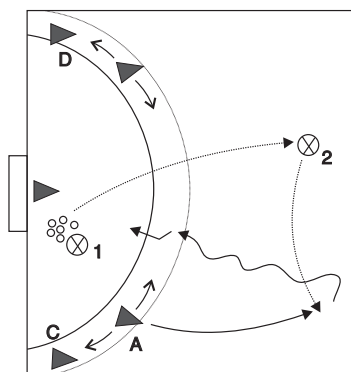
- 4) Ogrevanje vratarjev:
 - * maksimalno hiter štart – strel v teku,
 - * protinapad proti svojemu голу – vodenje žoge kar se da hitro do mesta za strel.

- 5) Hitro gibanje naprej – nazaj, šprint z vodenjem žoge ter zaključek s strelom na vrata.



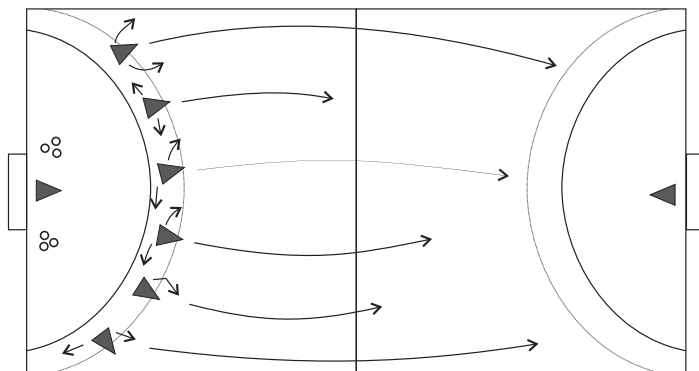
- 6) Iz obrambe v napad.

Igralec A izvaja intenzivno gibanje v levo in desno. V trenutku podaje igralca X1 proti igralcu X2 steče v protinapad. Nato sprejme žogo od igralca X2, se obrne proti “lastnemu голу” in se z vodenjem približa голу ter strelja.



- 7) Iz obrambe protinapad.

* intenzivno izvajanje improviziranih obrambnih gibanj pred vratarjevim prostorom približno 10 do 15 sek.. Na trenerjev znak pobere vratar žogo, vseh šest igralcev pa steče v protinapad. Vratar poda žogo enemu izmed igralcev pa v gibanju v veliki hitrosti naprej. Naslednjih šest igralcev takoj nato začne z obrambnimi gibanji,



TRENING - PRIKAZ št. 4

“Igranje z žogo” (demonstratorji: dekleta, stara 11 let).

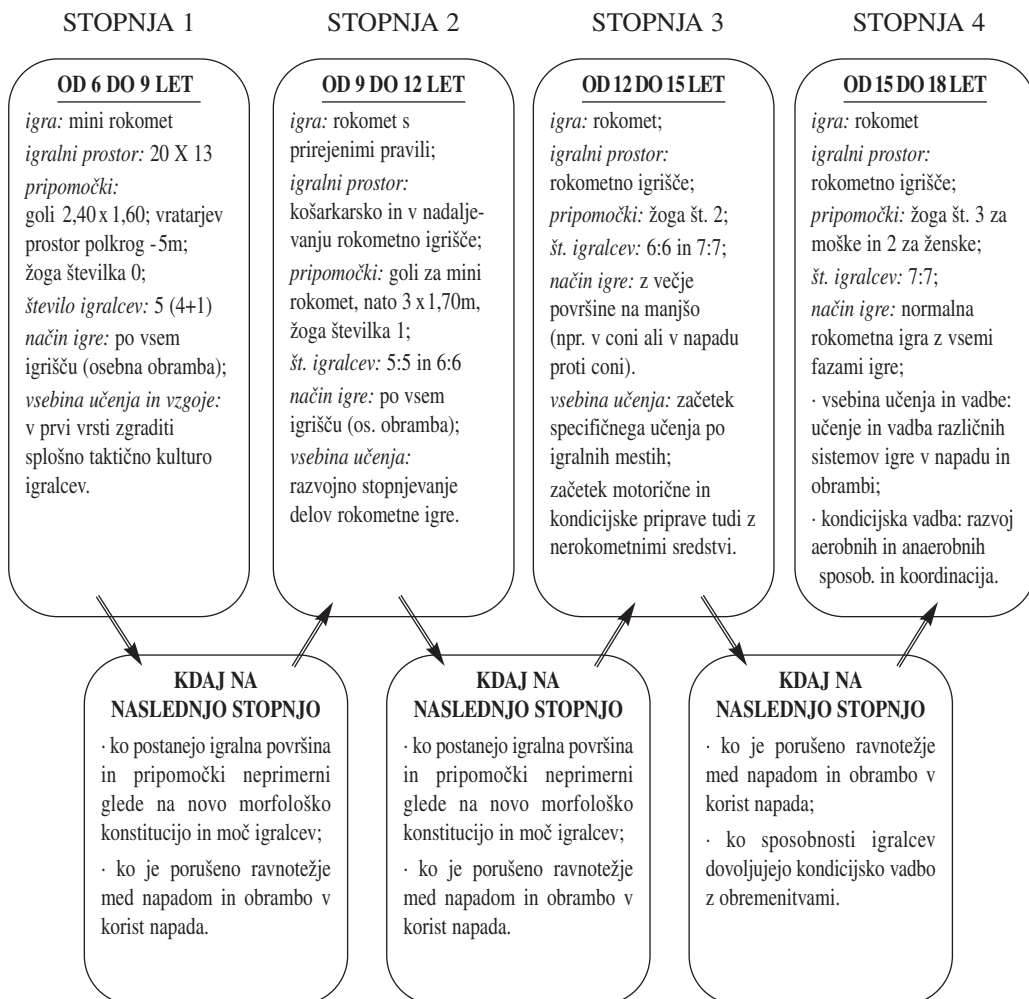
- 1) Vsak igralec ima svojo žogo, pri nekaterih vajah pa ima vsak igralec dve žogi.
 - * Različne vaje za zabavo, osnovno tehniko in koordinacijo.

Yvons Laurans - Francija

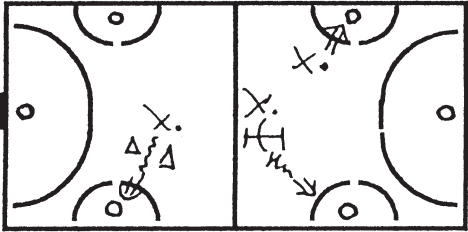
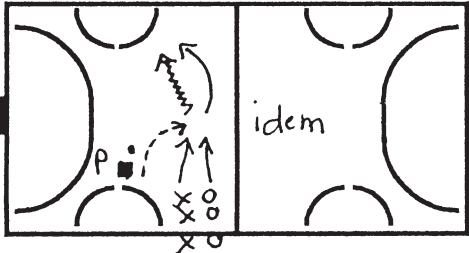
PREDSTAVITEV MODELA RAZVOJA MLADIH ROKOMETAŠEV V FRANCIJI IN NA ŠVEDSKEM

PRIKAZ:

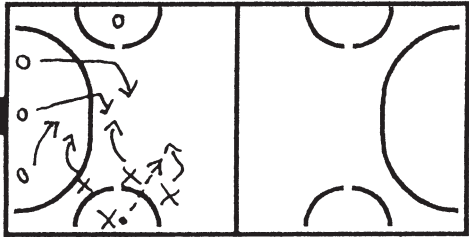
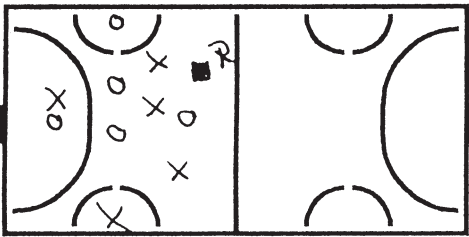
STOPNJE RAZVOJA ROKOMETAŠEV



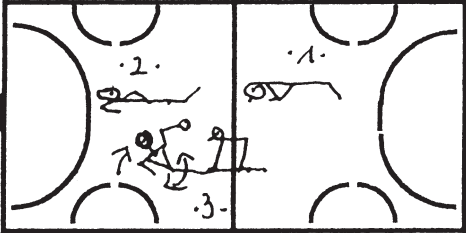
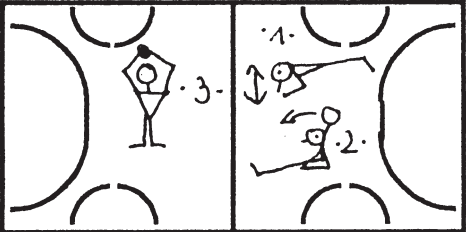
EHF SEMINAR / Partille SWE / 1998

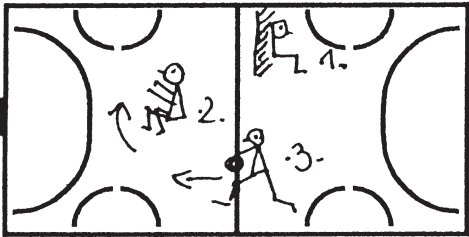
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>6 GOLOV NA IGRIŠČU; RAZLIČNI REKVIZITI</p> <p>Igralci se prosto gibljejo po igrišču, vodijo žogo med ali čez ovire in streljajo na vrata z različnimi tehnikami. Ko igralec doseže zadetek, postane vratar.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - menjava položajev in števila ovir - menjava tehnik strela - mobilne ovire – drugi igralci - splošno, po 10-15 min., ali ko se otroci naveličajo 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - nadzira prečkanje posameznih ovir; - ugotavlja obstoj morebitnih nevarnosti za vratarja; - ugotavlja, če so aktivni vsi igralci in streljajo na vrata.
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>2 IGRIŠČI PO ŠIRINI</p> <p>Igralci so razdeljeni na pare. Eden od igralcev meče žogo tako, da se igralca v paru borita zanjo. Igralec, ki si pribori žogo, je napadalec, drugi pa obrambni igralec. Usmerita se proti nasprotnemu голу in igrata 1:1. Napadalec skuša doseči zadetek, obrambni mu to preprečuje. Štejemo zadetke.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - sprememba načina in smeri podaje - sprememba gola, ki ga napadajo - menjava začetnega položaja - vsakih 4 ali 5 podobnih akcij 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - pozoren je na ravnovesje števila napadalcev in branilcev; - ugotavlja napake obrambnih igralcev (ne dovoli jim prekrškov); - organizira menjave skupin.

EHF SEMINAR / Partille SWE / 1998

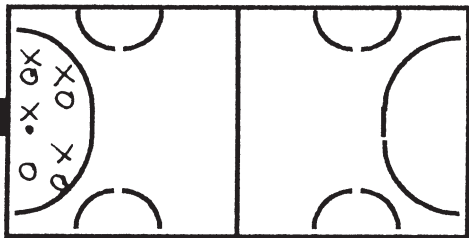
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>2 IGRIŠČI PO ŠIRINI 2 MOŠTVI S PO TREMI IGRALCI 1 IGRALEC JE SODNIK</p> <p>Igralci sprejmejo žogo od vratarja in skušajo doseči zadetek na nasprotni strani. Istočasno trije obrambni igralci vstopijo na igrišče in skušajo preprečiti doseg zadetka. Štejemo zadetke.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - menjava nasprotnikov (skupin) - obvezne različne oblike podaj - omejitev števila vodenj žoge - po približno 10 min. 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - pozoren je na ravnovesje števila napadalcev in branilcev; - pomaga mlajšim sodnikom.
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>2 IGRIŠČI PO ŠIRINI 2 MOŠTVI S PO 4 IGRALCI V POLJU IN 1 VRATAR</p> <p>2 IGRALCA STA SODNIKA NA VSAKEM IGRALNEM POLJU</p> <p>Igramo pravo igro. Po 5 min. lahko zamenjamo nasprotnike.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - prilagajanje pravil (npr. obvezna podaja od tal) - različno vrednotenje zadetkov (npr. 2 zadetka za zadetek dosežen po prestreženi žogi) - na koncu turnirja - komentar o napredku 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - prilagojeno upoštevanje pravil (vseh napak pri igri z žogo ne kaznujemo, kaznujemo pa vse napake v odnosu do nasprotnika – prekrške); - nadzira uporabo navodil za igro.

PRIKAZ ŠT. 2 – NEUROMUSKULARNI DEL TRENINGA
(prikaz razvoja moči in koordinacije 12 – 15 let)

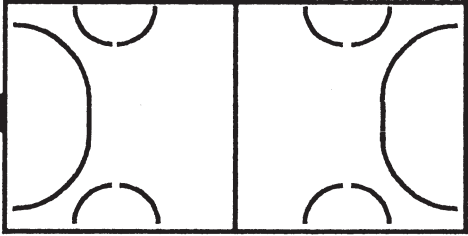
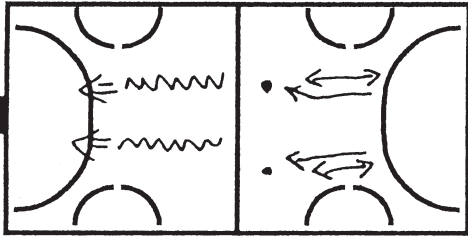
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>RAZVOJ TREBUŠNE MUSKULATURE</p> <ul style="list-style-type: none"> - izometrično naprežanje v štirih položajih: 10 sek. naprežanje, 10 sek. počitek, X 10 ponovitev; - ponovitev enakega naprežanja s partnerjem, ki potiska noge in s tem poveča intenzivnost naprežanja; - kombinacija izometričnega in dinamičnega naprežanja – rotacije izvajamo z žogo.
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - pri zadnji vaji lahko zamenjamo rokometno žogo z medicinko; - dopolnimo z že znanimi dinamičnimi vajami; - v celoti traja okoli 15 min. 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - označuje čas trajanja vaje in celotne vadbe; - popravlja napačne položaje vadečih; - nadzira kakovost dela.
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>RAZVOJ MIŠIC RAMENSKEGA OBROČA</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 sklec, 5 sek. izometrične pozicije (zadrževanje osnovne pozicije na rokah), 5 sklec; - 10 metov medicinke (1kg); - 10 strelav v zid z rokometno žogo.
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - sprememba položaja pri metih (stoje, leže, kleče,...) - višanje ali nižanje števila sklec; - naslednji sklop vaj po 10 ponovitvah serije. 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - označuje čas trajanja vaje in celotne vadbe; - popravlja napačne položaje vadečih; - nadzira kakovost dela.

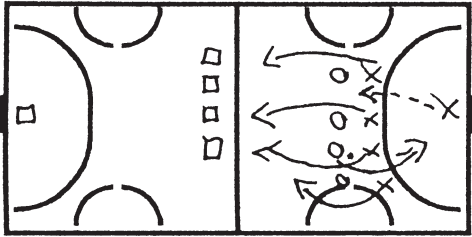
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>RAZVOJ MOČI NOG</p> <ul style="list-style-type: none"> - s hrbtom se vadeči nasloni na zid, noge ima pokrčene pod kotom 90°; - 10 poskokov s pritegovanjem kolen; - vodenje žoge in streli; - 10 maksimalnih ponovitev
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - uvajanje v skoke preko klopi; - uvajanje v pliometrični način razvoja moči nog (ne prehitro in preveč intenzivno pri mladih igralcih); - po 10 ponovitvah serije. 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - označuje čas trajanja vaje in celotne vadbe; - popravlja napačne položaje vadečih; - nadzira kakovost dela.

PRIKAZ ŠT. 3 – DEKLETA V STAROSTI 14 LET

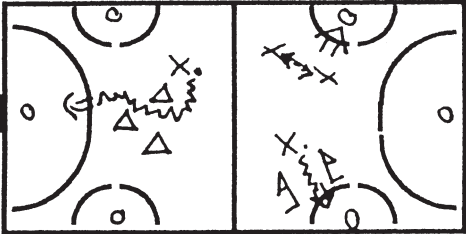
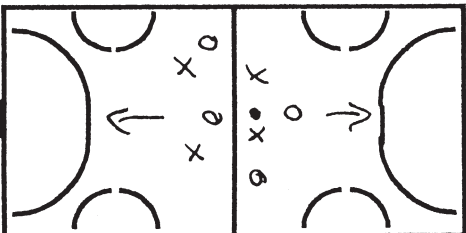
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>IGRA ZA OGREVANJE – 2 MOŠTVI 1 ŽOGA</p> <p>Moštvi igrata rokomet s prirejenimi pravili. Preden lahko moštvo z žogo napade gol nasprotnika, mora izvesti 5 zaporednih podaj. Ob tem morajo upoštevati pravilo, da ne smejo izvesti več kot 1 podajo na eni polovici igrišča (torej mora biti druga podaja podana že na drugo stran igrišča).</p> <p>PO IGRI RAZTEZANJE – STRETCHING</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - prilagajanje pravil z namenom otežiti ali olajšati igralne pogoje; - približno 10 min. 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - šteje podaje in sodi tekmo; - opozarja na slabosti pri podajanju; - vztraja pri neprestanem gibanju napadalcev brez žoge z namenom odkrivanja;

EHF SEMINAR / Partille SWE / 1998

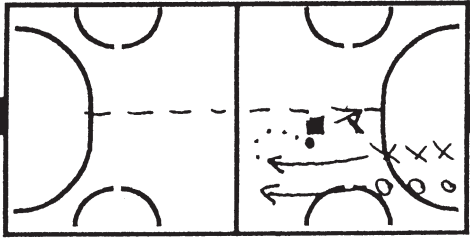
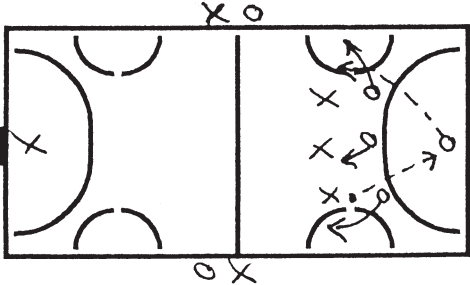
	<p style="text-align: center;"><u>OPIS</u></p> <p>NEUROMUSKULARNI RAZVOJ kombinacija izometričnega in dinamičnega naprežanja</p> <ul style="list-style-type: none"> - trebušne mišice: samostojno ali s partnerjem za kombinirani izometrično/dinamični trening - ramenski obroč - noge
<p style="text-align: center;"><u>MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - prehod od splošnih vaj za razvoj moči in koordinacije k vajam, ki vsebujejo specifične rokometne elemente; - ta del treninga traja od 30 do 40 min. 	<p style="text-align: center;"><u>AKTIVNOSTI TRENERJA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nadzira kakovost izvedbe; - nadzira čas trajanja napora in počitka.
	<p style="text-align: center;"><u>OPIS</u></p> <p>ENERGIJSKA OBREMENITEV maksimalna aerobna moč</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15sek. delo/15sek. počitek: tek z žogo v parih z začetkom na čelni črti rokometnega igrišča do nasprotne strani igrišča, tek nazaj do sredinske črte in ponovno obrat ter tek nazaj proti голу – strel med 6 in 9 m črto; - 10 sek. delo/10sek. počitek: - tek med dvema črtama, pobiranje in vodenje žoge na nasprotno stran igrišča do pozicije za strel na gol, X 15
<p style="text-align: center;"><u>MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - trener lahko in mora oblikovati mnoge "rokometne" vaje za podporo tovrstnemu delu; - ta del treninga traja med 20 in 30 min.. 	<p style="text-align: center;"><u>AKTIVNOSTI TRENERJA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - pazi na sorazmerje med naporom in počitkom; - zahteva maksimalno intenzivnost izvajanja.

	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>ROKOMETNA IGRA 3 MOŠTVA S 4 IGRALCI</p> <p>Igra se igra 4:4 na zmanjšani površini. Po strelu vratar poda žogo ekipi, ki se je branila in igra se nadaljuje. Moštvo, ki je napadalo, izvaja obrambne naloge do polovice igrišča, tretja ekipa pa izvaja obrambne naloge na drugi polovici.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - igra 5:5 ali 6:6 toda tudi 1.1 in 2:2, ... - uvajanje novih pravil; - priporočljiva je izvedba večih sekvenc s po 5 do 10 min. trajanjem. 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - opozarja na navezovanje akcij (po obrambi v napad in obratno); - nadzira kakovost igre v napadu in obrambi (to ni le naprežanje za razvoj energetskega sistema, temveč je tudi sredstvo za izboljšanje igralnih znanj in sposobnosti).

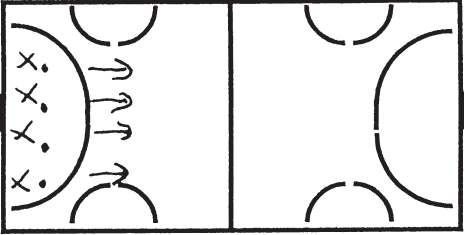
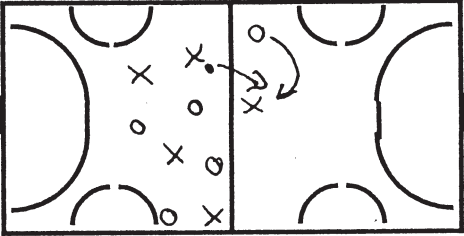
PRIKAZ ŠT. 4 – DEKLETA STARA 12 LET

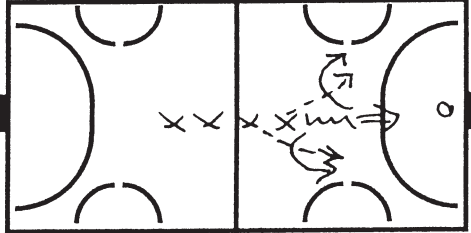
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>VAJA POTEKA NA ROKOMETNEM IGRIŠČU Z ZNIŽANIMI GOLI; RAZLIČNI PRIPOMOČKI</p> <p>igralci se gibljejo po igrišču in glede na postavljene ovire ali druge pripomočke izvajajo različne rokometne aktivnosti. Izvedba je lahko individualna ali v skupini. Igralci lahko podajajo, streljajo ali vodijo. Bistvena je originalnost pri izvajanju aktivnosti.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - omejimo svobodo izvajanja aktivnosti na nekaj predpisanih aktivnosti; - na splošno po 10 do 15 min. 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - preverja, če so vsi aktivni; - pomaga igralcem z nasveti, kaj vse bi še lahko poizkusili.
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>PRIREJENA IGRA NA ROKOMETNEM IGRIŠČU</p> <p>2 ekipi. Moštvo mora izvesti 5 zaporednih podaj preden prečka sredinsko črto z namenom dati gol. Ne smejo pa izvesti dveh zaporednih podaj na eni polovici. Štejemo zadetke.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - sprememba načina doseganja zadetkov z novimi omejitvami - ko se pojavijo znaki utrujenosti 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - preverja način in pravilnost podajanja; - šteje zadetke

EHF SEMINAR / Partille SWE / 1998

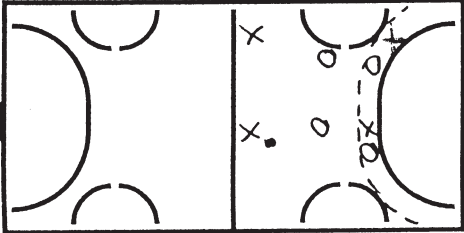
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>PROGRESIVNE SITUACIJE; 1:1, 2:3 in 3:3 NA POLOVICI IGRIŠČA, KI JE RAZDELJENO PO DOLŽINI</p> <p>Igra 1:1. trener vrže žogo, igralki se borita za žogo. Tista, ki si pribori žogo, je napadalka druga branilka. Če je pred napadalko branilka, lahko sodeluje s soigralko ob strani igrišča.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - dodamo branilca k partnerju ob strani igrišča - prireditev določenih pravil - okoli 20 min. z različnimi oblikami (postopno stopnjevanje števila sodelujočih igralcev) 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - preverja enakovrednost skupin; - svetuje napadalcem pri igri brez žoge (odkrivanje npr. iznenadni pobeg proti nasprotnikovemu голу).
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>IGRA 3:3 + 2:2.</p> <p>Moštvi igrata pred enim vrati na zmanjšani igralni površini. Po strelu vratar poda žogo ekipi, ki se je prej branila in ta skuša doseči zadetek na nasprotni strani. Če imajo ob tem težave, jim lahko pomagajo partnerji ob strani igrišča</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - menjava pozicij parov partnerjev - 4:4 z enim parom partnerjev - direktno 5:5 - med 10 in 15 min. 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - preverja enakovrednost nap./obr.; - ponavlja bistveno pravilo branjenja: poskusi nasprotniku odvzeti žogo po celem igrišču; - preverja, če je prva aktivnost napadalca res usmerjena k ugotavljanju, ali obstaja možnost strela.

PRIKAZ ŠT. 5 – FANTJE STARI 13 LET

	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>VSAK IMA SVOJO ŽOGO Igralci skačejo sonožno vzdolž igrišča ob tem pa imajo med gležnji stisnjeno žogo. Kasneje žogo dajo v roke in nadaljujejo s sonožnimi poskoki.</p> <p>Nekaj koordinacijskih vaj za ogrevanje.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - vaje z dvema žogama na posameznika; - vaje z dvema žogama v paru; - trajanje približno 10 do 15 min. 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - pravilno in pravočasno menjavanje vaj; - ne pozabiti nobene mišične skupine; - stopnjuje ritem izvedbe; - preverja kakovost izvajanja.
	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>2 MOŠTVI, 1 ŽOGA Igra rokometa po prirejenih pravilih. Vsak igralec lahko naredi z žogo v roki neomejeno število korakov, ne da bi žogo vodil, podal ali streljal. Moštvo dobi točko, ko eden od igralcev prinese žogo v vratarjev prostor in jo tam odloži na tla. Igralca, ki ima žogo, se ne sme dotakniti nasprotnik. Če se to zgodi, moštvo izgubi žogo in nasprotnik izvaja prosti met.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - spreminjanje načina podajanja; - vključitev pravila korakov; - vrednotenje zadetka po prestrezanju z dvema točkama; - z igro končamo, ko se pojavijo znaki utrujenosti. 	<p style="text-align: center;">PO TEKMI RAZTEZANJE S STRETCHINGOM</p> <hr/> <p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - sojenje; - pazi na napake obrambnih igralcev.

	<p style="text-align: center;"><u>OPIS</u></p> <p>VSAK IGRALEC IMA SVOJO ŽOGO, OGREVANJE VRATARJEV, STOPNJEVANJE INDIVIDUALNIH IN SKUPINSKIH NAPADALNIH TER OBRAMBNIH SITUACIJ</p> <p>Igralci stojijo v koloni na sredini igrišča. Prvi igralec strelja na gol in širi na mesto LZ, kjer dobi podajo iz naleta od drugega igralca v koloni in strelja na gol. Drugi igralec širi na desno (DZ)</p>
<p style="text-align: center;"><u>MOŽNOSTI RAZVOJA</u> <u>ČAS TRAJANJA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - nadaljnje podaje do krila; - postopno uvedemo tudi obrambne igralce; - stopnjujemo kompleksnost vaje do igre 4:4; - vaja lahko traja dlje časa zaradi možnosti prilagajanja in stopnjevanja – na enem treningu celo 20 do 30 min. . 	<p style="text-align: center;"><u>AKTIVNOSTI TRENERJA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - opiše in preverja izvajanje; - vztraja pri kakovosti izvedbe spremembe ritma (s podajo usklajeno pospeševanje gibanja do sprejema žoge in strel); - popravlja smer teka in zaleta proti vratom.

EHF SEMINAR / Partille SWE / 1998

	<p style="text-align: center;">OPIS</p> <hr/> <p>FORMIRAMO SKUPINE S ŠTIRIMI ČLANI. STOPNJEVANO NAPADANJE NA EN GOL .</p> <p>Naenkrat igrata dve skupini. Igro prične- mo s sodniškim metom. Moštvo, ki si pri- bori žogo, je v napadu, nasprotno pa v obrambi. To moštvo mora organizirati branjenje v dveh vrstah. Napadalci morajo pred strelom opraviti vsaj eno podajo s krožnim napadalcem.</p>
<p style="text-align: center;">MOŽNOSTI RAZVOJA ČAS TRAJANJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - spremembe števila branilcev zunaj kazenskega prostora ("9 m prostor"); - igra do 6:6; - za pedagoško stopnjevanje obstaja tudi možnost uvajanja številčne premoči branilcev ali napadalcev; - vaja lahko traja dlje časa zaradi možnosti prilagajanja in stopnjevanja – na enem treningu celo 20 do 30 min. . 	<p style="text-align: center;">AKTIVNOSTI TRENERJA</p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - nadzoruje upoštevanje zahteve po podaji pivotu; - opozarja na napake pri igri branilcev: prepove napačne obrambne aktivnosti izza napadalca in dovoli le aktivnosti med napadalcem in golom.

Prevedel: dr. Marko Šibila

Marko ŠIBILA, Marta BON, Primož PORI, Mirjam LASAN

ANALIZA OBREMENITEV ROKOMETAŠEV V FAZI NAPADA

1.0 UVOD

Če želimo povečati obseg znanja o kondicijski pripravi rokometišev, je potrebno analizirati strukturo obremenitev, ki se pojavljajo na rokometni tekmi. Ugotoviti moramo namreč kakšnim gibalnim obremenitvam je rokometiš na tekmi izpostavljen, koliko je katerih, in v kakšnih časovnih intervalih se pojavljajo.

Najpogosteje se obseg in intenzivnost obremenitev, ki so prisotne na rokometni tekmi, ocenjujeta s pomočjo meritev nakaterih fizioloških pokazateljev. V določenih časovnih intervalih tekme skušamo tako beležiti frekvenco srca, telesno temperaturo, krvno sliko ter biokemijske indikatorje, kot je npr. koncentracija laktata v krvi.

Enako obremenitev različni športniki premagujejo z različnim naporom. To kaže njihovo počutje, pa tudi nekatere funkcije njihovega organizma. Tako imajo na primer bolj vzdržljivi nižjo frekvenco srca pri enako intenzivni obremenitvi, manjšo vsebnost laktata v krvi, manjši minutni pljučni volumen izdihanega zraka itd. Torej je napor odziv organizma na dano obremenitev. (Ušaj, 1997, str. 41).

Izhodišča za oceno obsega in intenzivnosti obremenitev pri rokometiših pa lahko razen s športno-medicinskimi raziskavami dobimo tudi s sistematičnim opazovanjem igre. Tako lahko dobimo pomembne informacije o strukturi obremenitev, ki jim je rokometiš med

tekmo podvržen. Na podlagi teh podatkov lahko sklepamo, v kolikšni meri se med tekmo v energijsko oskrbo organizma vključujejo posamezni energijski mehanizmi.

Če želimo sestaviti optimalen načrt treniranja, moramo namreč poznati pogostost vključevanja posameznih energijskih mehanizmov v energijsko oskrbo organizma, njihovo skupno količino ter dolžino obdobja relativnega počitka.

V domači literaturi je zelo malo navedb, ki bi govorile o obremenitvah, prisotnih na rokometni tekmi. Zato je osnovni namen prispevka opisati strukturo obremenitev, ki se pojavljajo na rokometni tekmi v fazi napada. Na podlagi tega pa želimo opraviti oceno prispevka posameznih energijskih mehanizmov pri oskrbi rokometiševega organizma med rokometno tekmo.

1.1 RAZDELITEV ROKOMETNE IGRE NA FAZE Z NIZKO, SREDNJO IN VISOKO INTENZIV- NOSTJO OBREMENITVE

V našem prispevku smo za določanje ocene intenzivnosti obremenitve uporabili različne tekmovalne aktivnosti.

Predlagana klasifikacija intenzivnosti obremenitev je naslednja:

STROKOVNI ČLANKI

Intenzivnost obremenitve	Predvidena frekvenca srca	Tekmovalna aktivnost
NIZKA obremenitev (-)	100 – 130 ud/min	- hoja - počasen ali zmerno hiter tek...
SREDNJA obremenitev (+-)	130 – 160 ud/min	- kratkotrajni napadi in protinapadi - kratki šprinti z daljšimi vmesnimi nizko intenzivnimi obremenitvami...
VISOKA obremenitev (++)	160 – 180 ud/min	- daljši napadi brez prekinitev - več zaporednih protinapadov - preigravanja, streli...

Prikaz 1: Klasifikacija tekmovalnih aktivnosti z nizko, srednjo in visoko intenzivnostjo.

1.2 PROUČEVANJE VSEBNOSTI LAKTATA V KRVI ROKOMETAŠEV MED ROKOMETNO TEKMO

Haralabie in Eder sta leta 1981 pri raziskavi, v katero je bilo vključenih 50 mladih rokometišev različnih tekmovalnih kategorij, ugotovila, da se pri 66 odstotkih med tekmo odvzete krvi rokometiša dviguje koncentracija laktatov in da polovica merjencev dosega vrednost tudi do 8 mmol/l. Dokaza sta tudi, da se vrednosti po mirni igralni fazi bistveno nižje kot po intenzivni igralni fazi. Nekateri raziskovalci (Schmitt, Flotner, 1983; Liesen, 1983; Luck, 1985; Sichelschmidt, Klein, 1986; Klein, Weber, 1987; Eder, Haralabie, 1981, 1992) poročajo o zelo različnih rezultatih. Glede na njihove raziskave pa se giblje količina laktata v krvi v največji meri med 3 in 8 mmol/l krvi. Do razlik je prihajalo tako zaradi različnih starostnih kategorij merjencev, različnih tekmovalnih kakovosti igralcev, časa odvzema krvnih vzorcev (med ali po ogrevanju, v času trajanja 1. ali 2. polčasa, v odmoru, po tekmi), obremenitve posameznega igralca v času pred odvzemom vzorca (to lahko začasno zelo poveča količino laktata v krvi) ter pomena analiziranih tekem.

1.3 PROUČEVANJE OBREMENITEV ROKOMETAŠEV S POMOČJO OPAZOVANJA TEKME

Tovrstno proučevanje bazira na podmeni, da lahko na podlagi obsega in intenzivnosti izvajanja različnih tekmovalnih aktivnosti sodimo o energijskih procesih, ki se odvijajo pri oskrbi rokometiševega organizma. Opazovane kategorije so lahko npr: dolžina pretečene poti, ki se deli na različne stopnje intenzivnosti, pogostost šprintov, spremembe smeri gibanja, preigravanja, skoki ali meti ter tudi telesni dvoboji (kontakti) igralcev.

Martin je leta 1990 poskušal ugotoviti »tekalno kapaciteto« rokometiša na rokometni tekmi. Glede na raziskave se med rokometno tekmo preteče od 4700 do 5600 m. To je v povprečju približno 80 – 90 m na minuto. V tem času tekmovalci izvedejo povprečno 70 šprintov, ki znašajo od 470 do 560 metrov celotne pretečene poti. To pomeni, da je dolžina vsakega šprinta povprečno od 6 – 8 m. Povprečno trajanje intervala med posameznimi šprinti znaša cca. 50 sek. Na podlagi tega poskusa avtor ugotavlja, da se na rokometni tekmi izvajajo predvsem obremenitve aerobnega tipa, saj morajo tekmovalci pri zmerni

intenzivnosti celotne tekalne obremenitve (cca. 1,6 metrov na sekundo) vsakih 50 sekund izvesti po en kratek sprint (Martin, 1990, str. 49,50).

Kuchenbecker, R in K. Zienschang sta analizirala gibalne obremenitve v rokometu in ugotovila, da je povprečen čas trajanja intenzivnejših faz v območju v katerem dominira anaerobni alaktatni energetski mehanizem (do 10 sek.). Na podlagi teh podatkov sta tudi podala nekatere nasvete trenerjem v zvezi s treningom.

2.0 METODE DELA

2.1 VZOREC MERJENCEV

Za proučevanje *moštvenih specifičnih aktivnosti v fazi napada* smo analizirali devet tekem zadnjega svetovnega prvenstva leta 1997 v Kumamotu na Japonskem (finalno, dve polfinalni, tri tekme osmine finala ter tri tekme s predtekmovanj). Za analizo *individualnih specifičnih aktivnosti v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev* pa smo za vzorec izbrali ter analizirali osem najboljših reprezentanc tega svetovne prvenstva. V analizo smo tako zajeli reprezentance Rusije, Švedske, Francije, Španije, Jugoslavije, Češke, Norveške in Islandije.

2.1 VZOREC SPREMENLJIVK

2.2.1 SPECIFIČNE MOŠTVENE AKTIVNOSTI V FAZI NAPADA

Najprej smo s pomočjo videoanalize *razdelili in poimenovali* podfaze napada, v katerih prevladujejo aktivnosti z nizko, srednjo ali visoko intenzivnostjo. Razdelitev napada na posamezne podfaze lahko vidimo v prikazu 2.

Legenda kratic:

OBR = ocena obremenitve:

»faze z visoko intenzivnostjo« (++);

»faze z srednjo intenzivnostjo« (= +-);

»faze z nizko intenzivnostjo« (-)

ZN = zaključek napada nasprotnika

ZM = začetni met

ZNP = zavzetje napadalne postavitve

P = pisk sodnika

PŽ = žoga v posesti enega od igralcev ali vratarja

PFO = protinapad (enostaven in/ali podaljšan) iz formirane obrambe

PNO = protinapad (enostaven in/ali podaljšan) iz neformirane obrambe

PI = prekinitev igre (z ali brez minute odmora)

Razdelitev faze napada glede na intenzivnost obremenitve (prikaz 2) nam je omogočila, da smo klasificirali posamezne tipe napada. Znotraj posameznih tipov napada pa smo določili tudi intenzivnost obremenitve.

Glede na različne faze smo določili naslednje tipe napadov:

1. TIP NAPADA:

Prvi tip napada se prične z uspešnim zaključkom napada nasprotnika (ZN). Glede na pravila igre sledi v tem primeru začetni met s sredine igrišča (ZM). Prečkanje nasprotnikove igralne polovice se konča z zavzetjem napadalne postavitve (ZNP). Po zavzetju napadalne postavitve se prične igra na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev. Pri tem je mišljena faza zaleta (ZNP – P₁/(P₂ – P₃)) in faza zaletnih odmorov (P_X – P_Y), v kateri si igralci poskušajo s kolektivnimi tehnično - taktičnimi nalogami priigrati ugodno priložnost za zaključek napada.

STROKOVNI ČLANKI

Vsebinska razdelitev in poimenovanje faz napada:

FAZE	VSEBINA IN POIMENOVANJE FAZ	OBR.
1. ZN – ZM (S)	Časovno obdobje med zadetkom nasprotnika in začetnim metom (= »faza pred začetnim metom«)	-
2. ZM - ZNP	Časovno obdobje med začetnim metom in zavzetjem napadalne postavitve (= »faza po začetnem metu«)	-
3. ZNP – P ₁ /(P ₂ –P ₃)	Trajanje zaleta (= igra na postavljeno obrambo), cilj je priigrati si priložnost za zaključek napada (= »faza zaleta«)	++
4. P _X – P _Y	Trajanje odmora med dvema zaletoma (npr. odmor zaradi prekrška – P _X ; izvedba prostega meta – P _Y) (= »faza zaletnega odmora«)	-
5. ZN – PŽ	Časovno obdobje med zaključkom napada nasprotnika in lastno pridobitvijo žoge (= »faza menjave«)	+-
6. PŽ – ZNP	Časovno obdobje med pridobitvijo žoge in zavzetjem napadalne postavitve – bolj ali manj hitro prečkanje igrišča – ni protinapad (= »faza prehoda«)	+-
7a. PŽ – PFO 7b. PŽ – PNO	Časovno obdobje med pridobitvijo žoge in zaključkom enostavnega ali podaljšanega protinapada iz formirane in neformirane obrambe (= »faza protinapada«)	++
8a. PFO – ZNP 8b. PNO – ZNP	Časovno obdobje med neuspešnim protinapadom in zavzetjem napadalne postavitve (= »faza razporeditve«)	-
9. PI	»prekinitve igre« (z ali brez »time outa«)	-

Prikaz 2: Različne faze napada glede na intenzivnost obremenitve

STROKOVNI ČLANKI

* **OBREMENITEV:**

$ZN - ZM =$ nizka (-);

$ZM - ZNP =$ nizka (-);

$ZNP - P_1/(P_2 - P_3) =$ visoka (++) ,

$P_X - P_Y =$ nizka (-)

Obstajajo tri možnosti zaključka napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev: **tehnična napaka, strel na vrata ali prekršek nasprotnika**. Največkrat samo v zadnjem primeru ostane moštvo žoga in lahko nadaljuje z igro v napadu ter si z novimi zaleti skuša priigrati priložnost za zaključek napada.

Naslednji tipi napada se vsi pričnejo z izgubitvijo posesti žoge nasprotnika (ZN). Če je na primer strel na vrata neuspešen, se izgubljajo dragocene sekunde, dokler žoga ne pride v posest vratarja ali drugega igralca (PŽ). V tej fazi pride do menjave obrambe in napada (faza menjave).

2. TIP NAPADA:

Pri drugem tipu napada se napadalci ne odločijo za izvedbo protinapada, temveč bolj ali manj hitro prečkajo igrišče ter zavzamejo napadalno postavitev (ZNP). Po zavzetju napadalne postavitve sledi igra proti postavljeni conski ali kombinirani obrambni postavitvi.

* **OBREMENITEV:**

$ZN - PŽ =$ srednja (+-);

$PŽ - ZNP =$ srednja (+-);

$ZNP - P_1/(P_2 - P_3) =$ visoka (++);

$P_X - P_Y =$ nizka (-)

3. TIP NAPADA:

Pri tretjem tipu napada se po fazi menjave iz formirane obrambe izvede individualen, skupinski, moštveni ali podaljšani protinapad (PFO). Ta se zaradi nasprotnikovega prekrška prekine oziroma prepreči. Po prekršku mora-

jo igralci zavzeti napadalno postavitev in ta faza med PFO in ZNP se imenuje faza razporeditve.

* **OBREMENITEV:**

$ZN - PŽ =$ srednja (+-);

$PŽ - PFO =$ visoka (++);

$PFO - ZNP =$ nizka (-);

$ZNP - P_1/(P_2 - P_3) =$ visoka (++);

$P_X - P_Y =$ nizka (-)

4. TIP NAPADA:

V nasprotju s tipom napada 3, tip napada 4 ne vodi v igro proti formirani obrambi nasprotnika, ampak se napad v tem primeru konča z zaključkom protinapada (tehnična napaka ali strel na vrata).

* **OBREMENITEV:**

$ZN - PŽ =$ srednja (+-);

$PŽ - PFO =$ visoka (++)

5. TIP NAPADA:

Ta tip napada je podoben tretjemu tipu, vendar se ne prične iz formirane obrambe, temveč v trenutku, ko lastna obramba še ni formirana. To se zgodi v primeru, ko nasprotnik po pridobitvi žoge (PŽ) pri izvedbi protinapada izgubi žogo (npr. tehnična napaka) in pride do takojšnje izvedbe enostavnega (največkrat individualnega ali skupinskega) ali podaljšanega protinapada (PNO). Pri tem tipu napada nasprotnik protinapad prekine, sledi faza razporeditve in napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev.

* **OBREMENITEV:**

$ZN - PŽ =$ srednja (+-);

$PŽ - PNO =$ visoka (++);

$PNO - ZNP =$ nizka (-);

$ZNP - P_1/(P_2 - P_3) =$ visoka (++);

$P_X - P_Y =$ nizka (-)

6. TIP NAPADA:

Tudi za ta tip napada je značilno, da se prične iz neformirane obrambe. Po fazi menjave se torej iz neformirane obrambe izvede individualen, skupinski, moštveni ali podaljšani protinapad in se tako kot pri tipu napada 4 zaključijo s strelom proti vratom.

* *OBREMENITEV:*

ZN – PŽ = srednja (+-);

PŽ – PNO = visoka (++)

2.2.2 INDIVIDUALNE SPECIFIČNE AKTIVNOSTI V FAZI NAPADA NA POSTAVLJENO CONSKO ALI KOMBINIRANO OBRAMBNO POSTAVITEV

Opazovane spremenljivke:

- * **število kontaktov** z žogo;
- * **število paralelnih zaletov proti голу** (zunanjí napadalci in krila) ter **število odkrivanj** (krožni napadalci);
- * število **blokad**;
- * število **individualnih akcij**;
- * **število strelav** proti vratom;
- * **trajanje teka** z ali brez žoge.

2.3 METODE OBDELAVE PODATKOV

S pomočjo statističnega računalniškega programa SPSS smo izračunali osnovne parametre deskriptivne statistike.

3.0 IZIDI MERITEV Z RAZPRAVO

Celotna zasnova naše raziskave je temeljila na dveh delih. V prvem delu smo analizirali specifične moštvene aktivnosti v fazi napada, v drugem pa individualne specifične aktivnosti v fazi igre na postavljeni conski ali kombinirani obrambni postavitvi. Prav zaradi tega smo pričujoče poglavje razdelil na dva dela.

3.1 ANALIZA SPECIFIČNIH MOŠTVENIH AKTIVNOSTI V FAZI NAPADA

Le v štirih fazah napada lahko označimo obremenitev za srednje oziroma visoko intenzivno (faza zaleta, faza menjave, faza prehoda in faza protinapada). Obstaja torej kar pet faz, v katerih je zaradi dinamike igre prisotna nizka intenzivnost obremenitve (faza pred začetnim metom, faza po začetnem metu, faza zaletnega odmora, faza razporeditve ter prekinitve igre z ali brez minute odmora).

3.1.1 ANALIZA POGOSTOSTI POJAV- LJANJA IN ČAS TRAJANJA POSAMEZNIH FAZ NAPADA

Skupno povprečno trajanje vseh analiziranih tekem je znašalo 67.8 min (vključno s prekinitvami z ali brez minute odmora). Ob tem nismo upoštevali 10-minutnih odmorov v polčasih.

Opazovana moštva so bila v napadu povprečno 33.9 min., in sicer 32.8 min. v prvem in 35.0 min. v drugem polčasu. Daljši čas trajanja drugega polčasa je mogoče povezati s taktiziranjem moštev, ki so s številnimi prekinitvami poskušala vplivati na rezultatsko najbolj ugoden razplet tekme.

Iz prikaza 10 so razvidna pogostost pojavljanja posameznih faz napada, njihov povprečni čas trajanja in njihova standardna deviacija.

STROKOVNI ČLANKI

Prikaz 3: Pogostost pojavljanja in čas trajanja posameznih faz napada;

F_{abs} - ABSOLUTNA FREKVENCA; \bar{x} - POVPREČNA VREDNOST (SEKUNDE);

S - STANDARDNA DEVIACIJA; 1P, 2P – PRVI OZ. DRUGI POLČAS; Σ - SKUPAJ PRVI IN DRUGI

	F_{abs}			\bar{x}			S		
	1 P	2 P	Σ	1 P	2 P	Σ	1 P	2 P	Σ
ZN - ZM (S)	188	212	400	10.7	11.1	10.9	1.47	2.37	1.41
ZM (S) - ZNP	196	218	414	10.9	11.3	11.1	1.53	1.51	1.47
ZN - PŽ	161	183	344	2.3	3.3	2.8	1.85	2.27	1.66
PŽ - ZNP	73	64	137	17.1	17.7	17.4	3.83	4.12	3.76
PŽ - PFO »f. protinap.« PŽ - PNO	115	90	205	6.1	6.5	6.3	0.74	0.51	0.43
	33	38	71	5.7	5.7	5.7	0.81	0.75	0.57
PFO - ZNP »f. razpored.« PNO - ZNP	26	32	58	11.9	12.5	12.2	2.73	2.47	2.41
	12	13	25	15.0	15.4	15.2	3.20	3.43	3.53
1. ZALET	291	324	615	9.7	10.3	10.0	2.56	2.72	2.59
1. ZALETNI ODMOR	132	150	282	8.1	9.3	8.7	2.87	2.76	2.66
2. ZALET	128	119	247	9.3	9.7	9.5	1.82	1.33	2.21
2. ZALETNI ODMOR	48	50	98	7.5	8.7	8.1	2.27	2.56	2.37
3. ZALET	44	46	90	9.7	9.9	9.8	2.88	3.26	3.07
3. ZALETNI ODMOR	16	16	32	8.9	9.7	9.3	3.41	3.37	3.25
4. ZALET	13	16	29	8.5	8.1	8.3	2.42	2.11	2.34
4. ZALETNI ODMOR	6	3	9	7.9	7.9	7.9	3.71	3.92	3.97
PI	76	88	146	23.8	29.0	26.4	8.49	9.17	8.92

POLČAS

Absolutne frekvence v tej tabeli nam kažejo skupno število pojavljanja posameznih faz napada v vseh devetih analiziranih tekmah. Povprečna vrednost in standardna deviacija pa sta vezani na povprečni čas trajanja ter standardni odklon posamezne faze napada na vseh analiziranih tekmah.

STROKOVNI ČLANKI

Specifične značilnosti posameznih faz napada:

FAZA PRED ZAČETNIM METOM (ZN – ZM)

Povprečen čas trajanja te faze je bil 10,9 sekunde (1 polčas 10,7; 2 polčas 11,1). Na tekmi pa je ta faza zavzela 4,25 min, kar predstavlja 12,6% celotnega igralnega časa.

FAZA PO ZAČETNEM METU (ZM – ZNP)

Povprečni čas trajanja faze po začetnem metu je znašal 11,1 sekunde (1 polčas 10,9 sek; 2 polčas 11,3 sek). Skupaj je ta faza predstavljala 4,35 min celotnega igralnega časa na tekmo, kar znaša 12,9%.

FAZA MENJAVE (ZN – PŽ)

To je faza, ko se zamenjata obramba in napad in predstavlja 4,2% (1,15 min) celotnega igralnega časa. Povprečni čas trajanja teh aktivnosti znaša 2,8 sekunde. Obstajajo pa opazne razlike v času, ko se je faza menjave vršila na igrišču, ali pa, če je moral vratar po nasprotnikovem strelu mimo vrat steči po žogo in jo vrniti v igro. Vrtar je za to aktivnost v povprečju potreboval 5,8 sekund, igralci na igrišču pa le 2,1 sekunde. Omeniti pa velja tudi večjo pogostost pojavljanja faz menjave v drugem polčasu, kar bi lahko bila

posledica večjega števila napak. Tudi povprečni čas trajanja faze menjave je v drugem počasu višji za celo sekundo.

FAZA PREHODA (PŽ – ZNP)

V povprečju je ta faza trajala 17,4 sekunde in predstavljala z 2,65 minute 7,8% celotnega igralnega časa.

FAZA PROTINAPADA (PŽ – PFO; PŽ – PNO)

Faza protinapada predstavlja 6,2% (2,1 minute) celotnega igralnega časa. Iz prikaza 4 pa lahko vidimo, da prihaja do razlik tako v času, kot tudi v pogostosti pojavljanja, če je protinapad izpeljan iz formirane oziroma neformirane obrambe. Protinapad iz neformirane obrambe predstavlja le tretjino vseh izpeljanih protinapadov. V povprečju traja 5,7 sekunde in predstavlja 1,5 % celotnega igralnega časa. Protinapad iz formirane obrambe je bolj pogosto zastopan in predstavlja z 1,7 minute 4,7% celotnega igralnega časa. Povprečni čas trajanja pa je daljši kot pri protinapadu iz neformirane obrambe in znaša 6,3 sekunde. Daljši povprečni čas trajanja protinapada iz formirane obrambe lahko povežemo z izvedbo podaljšanega protinapada, ki tudi sodi v to fazo igre z visoko intenzivnostjo. Zanimiva je ugotovitev, da je bilo na vseh devetih analiziranih tekmah mogoče

	F_{abs}			x			S		
	1 P	2 P	Σ	1 P	2 P	Σ	1 P	2 P	Σ
PŽ - PFO »f. protinap.«	115	90	205	6.1	6.5	6.3	0.74	0.51	0.43
PŽ - PNO	33	38	71	5.7	5.7	5.7	0.81	0.75	0.57

Prikaz 4: Pogostost pojavljanja in čas trajanja faze protinapada

STROKOVNI ČLANKI

	F_{abs}			x			S		
	1 P	2 P	Σ	1 P	2 P	Σ	1 P	2 P	Σ
PFO - ZNP »f. razpored.«	26	32	58	11.9	12.5	12.2	2.73	2.47	2.41
PNO - ZNP	12	13	25	15.0	15.4	15.2	3.20	3.43	3.53

Prikaz 5: Pogostost pojavljanja in čas trajanja faze razporeditve

zaslediti samo pet podaljšanih protinapadov iz neformirane obrambe.

FAZA RAZPOREDITVE (PFO – ZNP; PNO – ZNP)

Če je bil neuspešen protinapad izpeljan iz formirane obrambe, je faza razporeditve v povprečju tri sekunde krajša (12.2 sekunde), kot če se moštvo razporeja po neuspešnem protinapadu iz neformirane obrambe (15.2 sekunde). Po našem mnenju prihaja do razlik zaradi tega, ker se igralci znajdejo v novih igralnih situacijah ter na nespecifičnih igralnih mestih.

FAZA ZALETA IN FAZA ZALETNEGA ODMORA (ZNP – P₁/(P₂ – P₃); P_x – P_y)

Faza zaleta in faza zaletnega odmora sta najbolj zastopani fazi igre v napadu. Skupaj s 13 minutami zavzameja kar 38% celotnega igralnega časa. Največja značilnost teh dveh faz je predvsem v prepletanju visoke in nizke obremenitve. Igralci so bili v povprečju v tej fazi zaleta 9.55 minute, kar predstavlja 28.2%. V primeru, da fazo zaleta napadalcev obramba prekine s prekrškom, sledi faza zaletnega odmora. Ta faza, ko igralci zopet zavzamejo napadalno postavitev, predstavlja 10.1% celotnega igralnega časa (3.45 minute).

Znotraj posameznega napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev je mogoče zaslediti več faz zaleta in faz zalet-

nega odmora, ki se medsebojno prepletata v bolj ali manj podobnih časovnih intervalih. Tako je bilo znotraj enega napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev zaslediti tudi do sedem faz zaleta in zaletnega odmora. Ker pa so bile vrednosti absolutnih frekvenc od petega do sedmega zaleta zelo nizke, jih v pričujočem prispevku nismo upoštevali.

Ob ogledu vseh tekem smo analizirali 1402 zaletov in zaletnih odmorov (981 zaletov; 421 zaletnih odmorov). Prvi zalet, prvi zaletni odmor in drugi zalet so se pojavili kar 1144-krat, kar ustreza 81,7% vseh analiziranih zaletov. Drugi zaletni odmor, tretji zalet, tretji zaletni odmor, četrti zalet in četrti zaletni odmor pa le 258-krat (18,3%). Moštva so bila torej v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev v povprečju 30 sekund (1Z - 1ZO – 2Z).

Povprečno trajanje posameznega zaleta znaša 9.4 sekunde, povprečno trajanje odmorov med posameznimi zaleti pa 8.5 sekunde. 62% napadov se konča že po prvem zaletu, kar ustreza sodobnemu modelu rokometne igre, ki spodbuja hitrejšje zaključevanje napadov.

PREKINITVE IGRE (Z ALI BREZ MINUTE ODMORA)

Glede na dobljene podatke je prekinitev na rokometni tekmi presenetljivo veliko. Predstavljajo 12.9 % in s tem 4.4 minute celotne-

STROKOVNI ČLANKI

ga igralnega časa na tekmi. Nastopijo zaradi poškodbe igralcev, minute odmora, izvajanja kazenskega strela ipd.

Skupaj smo analizirali 146 prekinitev igre in ugotovili naslednje:

- Na posamezni tekmi se igra v povprečju prekine 21-krat;
- Skupno povprečje vseh prekinitev znaša 26.4 sekunde;
- Trenerji so skoraj vsi izkoristili vse dovoljene minute odmorov;
- Pri izvajanju kazenskega strela se igra prekine v povprečju za 35 sekund;
- Prekinitev igre nastopi v povprečju vsaki 2 minuti;
- Večkrat se zaradi prekinitev igre podaljša tudi faza pred in po začetem metu ali faza zaletnega odmora.

3.1.2 DOLOČITEV POVPREČNEGA RAZMERJA MED OBREMENTI-

VIJO IN ODMORI V FAZI NAPADA

Glede na procentualno porazdelitev posameznih faz napada, lahko določimo razmerje med obremenitvami in odmori v fazi napada.

Faze z nizko intenzivnostjo zavzamejo 53.4% trajanja napada, intenzivnejše faze igre pa le 46.6%. Na podlagi dobljenih rezultatov lahko trdimo, da prihaja na ravni faze napada in obrambe do približno enakovrednega razmerja med odmori in obremenitvami (približno 1:1).

3.1.3 DOLOČITEV POSAMEZNIH TIPOV NAPADA IN NJIHOVE POVPREČNE PROCENTUALNE PORAZDELITVE

Ker poznamo pogostost pojavljanja in čas trajanja posameznih faz napada, hkrati pa njihovo zastopanost v posameznih tipih, lahko sklepamo o prispevku posameznih energijskih mehanizmov pri oskrbi rokometaša. Ob tem pa je potrebno tudi določiti zastopanost posameznih tipov napada na rokometni tekmi.

TIPI NAPADA	1. POLČAS	2. POLČAS	SKUPAJ
TIP 1	46,7%	48,1%	47,4%
TIP 2	14,5%	16,2%	15,35%
TIP 3	13,4%	10,1%	11,75%
TIP 4	19,9%	20,8%	20,35%
TIP 5	2,2%	1,2%	1,7%
TIP 6	3,3%	3,6%	3,45%
SKUPAJ	100%	100%	100%

Prikaz 6: Pogostost pojavljanja tipov napada (%) glede na povprečno število napadov na posamezno tekmo (N= 40,3).

STROKOVNI ČLANKI

Prvi tip napada je s 47,4% najpogosteje zastopan tip napada na tekmi. Zanj je v povprečju značilna naslednja dinamika obremenitve:

ZN – ZM = nizka (-) - - - - - 10,9 sekunde
ZM – ZNP = nizka (-) - - - - - 11,1 sekunde
1. zalet = visoka (++) - - - - - 9,4 sekunde
1. zaletni odmor = nizka (-) - - 8,5 sekunde
2. zalet = visoka (++) - - - - - 9,4 sekunde
itd....

Če so moštva v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev izvedla v povprečju dva zaleta (++) , lahko sklepamo, da je v prvem tipu napada le 20 sekund visoko intenzivnih obremenitev in približno 30 sekund odmora. Torej dovolj časa, da se med posameznimi visoko intenzivnimi obremenitvami vsaj malo obnovijo energijske rezerve.

Drugi tipa napada, ki predstavlja 15,35% vseh izpeljanih napadov, kaže v povprečju na naslednjo dinamiko obremenitve:

ZN – PŽ = srednja (+-) - - - - - 3,8 sekunde
PŽ – ZNP = srednja (+-) - - - 17,4 sekunde
1. zalet = visoka (++) - - - - - 9,4 sekunde
1. zaletni odmor = nizka (-) - - 8,5 sekunde
2. zalet = visoka (++) - - - - - 9,4 sekunde
itd....

Ko igralci niso izvedli protinapada, je bila faza menjave v tem primeru (ZN - PŽ) bistveno daljša (4,5 sekunde), kot pri napadih, pri katerih so izvedli protinapad (2,5 sekunde). Čeprav so za ta tip napada značilne predvsem srednje in visoko intenzivne obremenitve, pa je trajanje faze prehoda (17,4 sekunde; PŽ – ZNP) dovolj dolgo, da si lahko igralci odpočijejo od obremenitev v obrambi, in organizirajo nov napad na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev.

Pri **tretjem tipu napada** se po fazi menjave iz

formirane obrambe izvede protinapad, ki pa se zaradi nasprotnikovega prekrška prekine. Po prekršku morajo igralci zavzeti napadalno postavitev (faza razporeditve). V tem tipu napada, ki je zastopan z 11,75%, se kaže dinamika obremenitve v povprečju tako:

ZN – PŽ = srednja (+-) - - - - - 2,3 sekunde
PŽ – PFO = visoka (++) - - - - 6,3 sekunde
PFO - ZNP = nizka (-) - - - - - 12,2 sekunde
1. zalet = visoka (++) - - - - - 9,4 sekunde
1. zaletni odmor = nizka (-) - - 8,5 sekunde
2. zalet = visoka (++) - - - - - 9,4 sekunde
itd....

V tretjem tipu napada se zelo dobro vidi, kako hitro se menjavajo nizko, srednje in visoko intenzivne obremenitve.

Četrti tip napada je z 20,35% drugi najpogosteje zastopan tip napada. Po osvojitvi žoge, se napad v tem primeru konča z zaključkom protinapada:

ZN – PŽ = srednja (+-) - - - - - 2,3 sekunde
PŽ – PFO = visoka (++) - - - - 6,3 sekunde

Na analiziranih tekmah se je protinapad v več kot 70% končal uspešno - z zadetkom. Glede na pravila igre sta po uspešnem protinapadu sledili fazi pred in po začetnem metu, kar predstavlja zopet približno 20 sekund časa za okrevanje po visoko intenzivni obremenitvi (faza protinapada).

Peti in šesti tip napada se v primerjavi z drugimi le redko pojavita, vendar pa sta z vidika obremenitev zelo pomembna, ker prav tukaj zaporedoma nastopi več obremenitvenih faz. **Peti tip napada**, ki predstavlja samo 1,7% vseh izpeljanih napadov, je podoben tretjemu tipu, le da se tukaj faza protinapada prične iz neformirane obrambe. Obremenitve se v tipu napada spreminjajo takole:

ZN – PŽ = srednja (+-) - - - - - 2,3 sekunde
PŽ – PNO = visoka (++) - - - - 5,7 sekunde

STROKOVNI ČLANKI

PNO - ZNP = nizka (-) - - - - - 15,2 sekunde
1. zalet = visoka (++) - - - - - 9,4 sekunde
1. zaletni odmor = nizka (-) - - 8,5 sekunde
2. zalet = visoka (++) - - - - - 9,4 sekunde
itd....

Tudi v tem tipu napada so visoko in nizko intenzivne faze igre približno enako zastopane. Čas trajanja protinapada (++) iz neformirane obrambe je za skoraj celo sekundo krajši kot iz formirane obrambe. Omeniti pa velja tudi daljši čas faze razporeditve iz neformirane obrambe, ki je kar tri sekunde daljša kot iz formirane obrambe.

Šesti tip napada se prav tako kot peti prične iz neformirane obrambe. Po fazi menjave se torej iz neformirane obrambe izvede individualen, skupinski, moštveni ali podaljšani protinapad in se zaključi s strelom proti vratom ali tehnično napako. V tem tipu napada, ki se pojavi le nekajkrat na tekmo (3,45%), je prisotna naslednja dinamika obremenitve:

ZN – PŽ = srednja (+-) - - - - - 2,3 sekunde
PŽ – PNO = visoka (++) - - - - - 6,3 sekunde

Po opravljeni analizi lahko vidimo, kako se spreminja dinamika obremenitve znotraj tipov napada, kako dolga so posamezna obdobja, ter kakšna je zastopanost posameznih tipov napada na tekmi.

3.2 ANALIZA INDIVIDUALNIH SPECIFIČNIH AKTIVNOSTI V FAZI NAPADA NA POSTAVLJENO CONSKO ALI KOMBINIRANO OBRAMBNO POSTAVITEV

Pri igri v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev pride do izraza tudi delitev vlog in največkrat ločimo igralce glede na njihova osnovna izhodiščna mesta. Tako ločimo zunanje, krožne in krilne

igralce, ki si z neprestanim sodelovanjem ter različnimi tehnično taktičnimi aktivnostmi poskušajo priigrati priložnost za zaključek napada. Vsa igralna mesta zahtevajo visoko raven razvitosti motoričnih sposobnosti, ki pa so specifične za vsako igralno mesto posebej. Na podlagi tega lahko sklepamo, da so igralci na posameznih igralnih mestih podvrženi tudi različnim obremenitvam.

Tako smo opravili primerjavo pogostosti pojavljanja nekaterih individualnih specifičnih aktivnosti in čas trajanja teka z ali brez žoge na posameznih igralnih mestih v igri na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev. Pri tem smo skušali ugotoviti, na katerih igralnih mestih je povprečna obremenitev igralcev največja.

3.2.1 ANALIZA POGOSTOSTI POJAVLJANJA NEKATERIH INDIVIDUALNIH SPECIFIČNIH AKTIVNOSTI

V analizo je bilo zajetih 473 napadov na postavljeno obrambno postavitev, kar pomeni, da so opazovana moštva izpeljala v povprečju 59 zaletov na posamezno tekmo.

V vzorec spremenljivk smo vključili najpogosteje zastopane individualne specifične aktivnosti v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev.

Iz prikaza 7 je razvidno, da je povprečna pogostost pojavljanja individualnih specifičnih aktivnosti na posameznih igralnih mestih zelo različna. Vzroke lahko iščemo predvsem v specifični izhodiščni položaji igralcev na posameznih igralnih mestih. Zunanji igralci so tako pri igri na postavljeno obrambno postavitev na strateško najugodnejših igralnih mestih. V povprečju izvedejo skoraj 3-krat več individualnih specifičnih aktivnosti kot krilni igralci oziroma krožni napadalci, na podlagi česar lahko sklepamo tudi o različni intenzivnih obremenitvah na posameznih

STROKOVNI ČLANKI

	Kontakti z žogo	Paralelni zaleti	Individualne akcije	Blokade	Streli proti vratom
L, DZ	128,1	58,9	18,8	2,4	10,1
SZ	150,9	63,0	26,1	7,9	8,4
L, DK	52,7	28,4	8,3	4,5	6,3
		Odkrivanja			
KN	29,3	28,1	6,4	35,7	5,2

Prikaz 7: Povprečna pogostost pojavljanja nekaterih individualnih specifičnih aktivnosti na posameznih igralnih mestih (L, DZ – levi in desni zunanji, SZ – srednji zunanji, L, DK – levo in desno krilo, KN – krožni napadalec).

igralnih mestih. Ne smemo pa mimo dejstva, da so krožni napadalec kljub nizki zastopanosti individualnih specifičnih aktivnosti prav tako izpostavljeni visoko intenzivnim obremenitvam. Te se kažejo predvsem v prikritih telesnih kontaktih v neposrednem stiku z nasprotnikom, odkrivanjih in postavljanju blokad. Tako se v povprečju na tekmo odkrijejo 28-krat in postavijo skoraj 36 blokad. Če primerjamo krilne in zunanje igralce, je z vidika obremenitev zanimivo predvsem razmerje med kontakti z žogo in paralelnimi zaleti, ki pri prvih znaša 1:1,4, pri drugih pa 1:2,2. To pomeni, da izvedejo krilni igralci glede na število kontaktov z žogo več paralelnih zaletov kot zunanji igralci.

Ker je igra v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev zelo dinamična, nam sama analiza pogostosti pojav-

ljanja individualnih specifičnih aktivnosti ne more dati točne ocene o nivoju intenzivnosti obremenitve na posameznih igralnih mestih. Zato smo hkrati poskušali ugotoviti tudi količino in pogostosti pojavljanja teka znotraj posameznega napada na postavljeno obrambno postavitev. Želeli smo izvedeti:

- * Kolikokrat je igralec na celotni tekmi v tej fazi napada tekel;
- * Koliko je znašal skupen čas trajanja teka na tekmi v tej fazi napada;
- * Povprečni čas trajanja teka v posameznem napadu na postavljeno obrambo.

Tudi iz prikaza 8 je razvidno, da so povprečna pogostost pojavljanja in omenjena časa trajanja teka na posameznih igralnih mestih v napadu na postavljeno obrambno postavitev različni. V fazi zaleta, ki traja okoli 10 minut

STROKOVNI ČLANKI

	TRAJANJE TEKA Z ALI BREZ ŽOGE		
	POG. TEKA	SK. TEK	POVP. TEKA
L, DZ	49,3	179,6	3,6
SZ	55,1	246,1	4,5
L, DK	37,4	92,1	2,5
KN	34,6	75,5	2,2

Prikaz 8: Povprečna pogostost pojavljanja in čas trajanja teka v napadu na postavljeno obrambo (POG. TEKA – pogostost teka; SK. TEKA – skupno trajanje teka v sekundah; POVP. TEKA – povprečje trajanje teka v sekundah).

na tekmo, tečejo zunanji igralci približno 4, krilni 1,5 in krožni 1,2 minute. Kot so pokazali rezultati, pa je povprečni čas teka znotraj posameznega napada na postavljeno obrambno postavitev pri zunanjih igralcih približno 4 sekunde, pri krilnih igralcih 2,5 sekunde in krožnih napadalcih 2,2 sekunde.

Glede na podatke v prikazih 7 in 8 lahko o individualnih specifičnih aktivnostih na posameznih igralnih mestih sklepamo naslednje:

- * Glavne specifične aktivnosti v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev so na posameznih igralnih mestih različno pogoste po pojavljanju in času trajanja.
- * Zunanji igralci so v fazi napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev motorično dvakrat bolj obremenjeni kot krilni igralci.
- * Čeprav bi lahko iz dobljenih rezultatov sklepali, da je intenzivnost obremenitve krilnih igralcev in krožnih napadalcev približno enaka, pa predvidevamo, da se

predvsem zaradi prikritih telesnih kontaktov, številnih odkrivanj in postavljanja blokad, motorična obremenitev krožnih napadalcev približa obremenitvi zunanjih igralcev.

- * V fazi napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev je razmerje med obremenitvami in odmori pri zunanjih igralcih približno 1:1, pri krilnih igralci pa približno 1:3.

4.0 SKLEP

Na podlagi analize tekmovalnih aktivnosti rokometašev v fazi napada na vrhunskih rokometnih tekmah lahko sklepamo, da sta pri oskrbi rokometaševskega organizma na rokometni tekmi najpomembnejša anaerobni alaktatni in aerobni energijski mehanizem. Anaerobni alaktatni zaradi tega, ker v vseh analiziranih tekmah noben protinapad ni trajal dlje od desetih sekund, poleg tega pa je kar 95% posameznih zaletov trajalo manj kot 13 sekund, ob tem pa so bile te aktivnosti izve-

STROKOVNI ČLANKI

dene maksimalno intenzivno. Aerobni pa predvsem zaradi sorazmerne velike zastopnosti faz z nizko intenzivnostjo obremenitev.

Čim bolj ima namreč športnik razvito aerobno moč in kapaciteto, tem hitreje okreva po kratkotrajnih visoko intenzivnih obremenitvah. V času manj intenzivnih obremenitev je nujen močan krvni pretok, da se nadomestijo porabljeni fosfati in kisik v mišicah, ter da se zreducirajo presnovni produkti, kot so mlečna kislina in vodikovi ioni. Čim hitrejši je potek teh procesov, tem hitreje lahko športnih ponovno izvaja kratkotrajne visokointenzivne obremenitve. (Brandon, 1998, str. 8).

Tudi Luck in sodelavci so nam pomagali podkrepiti ugotovitve o pomembnosti aerobnega energijskega mehanizma pri oskrbi rokometiškega organizma na tekmi. Luck pravi: »Kolikor boljša sta aerobna moč in kapaciteta športnika, tolikor počasneje pride v organizmu do anaerobne laktatne presnove« (Luck, 1985, str. 185).

Če bi se ravnali samo po času trajanja posameznih faz napada, bi prišli do ugotovitve, da anaerobni laktatni mehanizem ne igra vidne vloge pri energijski oskrbi rokometiškega organizma med tekmo. Vendar pa so številni raziskovalci dognali relativno visoke vrednosti vsebnosti tega stranskega produkta presnove v krvi rokometišev pred, med in po tekmi. Vzroki za zvišanje koncentracije laktata v krvi so lahko naslednji:

- * Faze napada ne potekajo po nekem ustaljenem vrstnem redu, ampak se nemalokrat zgodi, da si zaporedno sledi več visoko intenzivnih faz, in s tem se zreducirajo faze z nizko intenzivnostjo obremenitve, kar pomeni večjo tvorbo laktata v organizmu.
- * Po ugotovitvah Sichelschmida in Kleina (1986) dosežejo igralci že takoj po ogrevanju koncentracijo laktata tudi do 5,8

mno/l. S tem lahko predvidevamo, da se energijske rezerve do določene mere izčrpajo že pri samem ogrevanju pred tekmo. Ker vemo, da lahko rokometna tekma skupaj z ogrevanjem traja tudi do dve uri, menimo, da se zaradi toliko časa trajajočih intenzivnih obremenitev pojavi kisikov dolg, ki pa ga spremlja povečana tvorba laktata v organizmu.

Opravljen analiza obremenitev rokometiškega na rokometni tekmi v fazi napada bo lahko pripomogla k natančnejšemu načrtovanju optimalne kondicijske priprave rokometiškega. Po našem mnenju bi bilo potrebno na treningih več časa posvetiti aerobni vzdržljivosti (v pripravljalni fazi pred sezono ter prav tako v tekmovalnem delu sezone), vpeljati več različnih specifičnih anaerobnih alaktatnih obremenitev na posameznih igralnih mestih ter posvetiti večjo pozornost individualni pripravi rokometiškega na napor, ki bo prisoten v nadaljevanju treninga oziroma tekme.

LITERATURA

- Binz C., (1984). *Bedeutung der Ausdauer für Training und Spiel. Fußballtraining*, št. 2.
- Brandon R., (1998). *Nogomet - kakšne so energetske potrebe tega športa maksimalnih obremenitev s prekinitvami. Vrhunski dosežek*, št.1.
- Eder K., G. Haralambie (1982). *Leistungsphysiologische Grossen und ihre (praktische) Bedeutung. Lehre und praxis des Handballspiels*, št.4.
- Gomilar S. (1995). *VSEBINSKI PREGLED DIPLOMSKIH NALOG, IZDELANIH NA PODROČJU ROKOMETA NA VIŠJEM IN VISOKOŠOLSKEM ŠTUDIJU FAKULTETE ZA ŠPORT. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Goršič T., (1982). *ROKOMET. Ljubljana: RZS.*

STROKOVNI ČLANKI

- Goršič T., (1986). *KAKO IGRAMO ROKOMET. Celje: RK Aero Celje.*
- Haralambie G., K. Eder. (1981). *Stoffwechseluntersuchungen bei handballspielern. Leistungssport, št. 11.*
- Kuchenbecker R., (1990). *TAKTISCHE VORBEREITUNG IM SPORTSPIEL – UNTERSUCHUNG IM HALLENHANDBALL. V: Zbornik referatov, mednarodni simpozij. Koln: BIS.*
- Lasan M., (1996). *FIZIOLOGIJA ŠPORTA – HARMONIJA MED DELOVANJEM IN MIROVANJEM. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Liesen H., (1983). *Schnelligkeitsausdauertraining im Fussball. Fussballtraining, št. 1.*
- Luck P. in sodelavci, (1985). *Zu ausgewählten leistungsbestimmenden Voraussetzungen des Handballspielers aus sportmedizinischer Sicht. Medizin und Sport, št. 25.*
- Martin D., (1990). *KURSBUCH 2 - TRAININGSLEHRE. Weisbaden.*
- Pohleven B., (1998). *MORFOLOŠKE ZNAČILNOSTI ROKOMETAŠEV, KI IGRAJO NA MESTIH KRILNIH IGRALCEV. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Sichelschmidt P., G. Klein, (1986). *Belastungssteuerung im Training. Handballtraining, št. 8.*
- Šibila M., (1993). *ROKOMET. Ljubljana: Fakulteta za šport.*
- Šibila M., (1997). *DOPOLNITEV PRAVIL IN NJEN VPLIV NA STRATEGIJO IN TAKTIKO ROKOMETNE IGRE. Rogla: Slovenska rokometna šola.*
- Šibila M., (1998). *Prikaz individualne in skupinske situacijske vadbe z velikim vplivom na razvoj motoričnih (kondicijskih) sposobnosti. Pula: Hrvaška rokometna šola.*
- Tomljanovič Z., Z. Malič, (1982). *RUKOMET. Zagreb: Sportska tribina.*
- Ušaj A., (1996). *KRATEK PREGLED OSNOV ŠPORTNEGA TRENIRANJA (ponatis). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.*

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
ADLEŠIČ BRANKO	CANKARJEVA 2/A 8340 - ČRNOMELJ	068 53054 0608 51667	ČRNOMELJ
ANDERLUH STANKO	SLATINA 19 3201 - ŠMARTNO V ROŽNI D.	063 777147 063 702210	CELJE P. LAŠKO
ARH BORUT	VRTNARSKA POT 6/A 8273 - LESKOVEC PRI KRŠKEM	0608-33-696	ATOM KRŠKO
ARNEŽ MARJAN	SMLEDNIŠKA 87 4000 - KRANJ	064 325496 064 272281	PREDDVOR
ARSLANAGIĆ ABAS	GUBČEVA 8 8270 - KRŠKO	00385 53 661813	KRŠKO
BABIČ POLONA	GOSPODINJSKA 17 1000 - LJUBLJANA	061 558349	ROBIT OLIMPIJA
BABIČ ZLATKO	PRUŠNIKOVA 71 1000 - LJUBLJANA	061 1525012	ROBIT OLIMPIJA
BAKLAN MILAN	PREŠERNOVA U. 23A 2250 - PTUJ	062 775848 062 771791	MLADIKA
BAN VILJEM	BIDOVČEVA 5 6000 - KOPER	066 24634 066 81290	MRK IZOLA
BARIČ ANTON	IX. KORPUS 26 6310 - IZOLA	066 61215 0609 644817	MRK IZOLA
BAŠAR ALEŠ	KRIŽNARJEVA POT 3 4000 - KRANJA	064 311687	SAVA
BAŠIČ ANTON	POTOKARJEVA 14 1000 - LJUBLJANA	061 1271756	TERMO ŠKOFJA LOKA
BEJTOVIČ IRENA	ROŠKA C.13 1330 - KOČEVJE	061 854 622 061 854 123	GRAMIZ KOČEVJE
BENKO JOŽEF	KROŠKA 71/A 9000 - MURSKA SOBOTA	069 26188 069 31535-813	POLET
BERCE MARKO	PODLUBNIK 47 4220 - ŠKOFJA LOKA	064 621101 064 634 770	ŽRK ŠKOFJA LOKA
BERCE PEGI	PODLUBNIK 47 4220 - ŠKOFJA LOKA	064 621101	ŽRK ŠKOFJA LOKA
BEZJAK ZLATKO	3000 - CELJE	063 37394 063 725424	PREVENT
BOGDANOVIČ MILAN	LENDAVSKA 37C 9000 - MURSKA SOBOTA	069 21 552 069 310 46	POLET
BON MARTA	ANE ZIHERLOVE 14 1000 - LJUBLJANA	061 575135 061 1401 077	
BOŽEGLAV KONRAD	SENOŽEČE 76 A 6224 - SENOŽEČE	067 755058 067 31362	MITOL

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
BOŽEGLAV TOMAŽ	BAZOVIŠKA 7/A 6210 - SEŽANA	067 73 407 067 706 241	MITOL
BOŽIČ MIRKO	BAKOVCI UL 49 9000 - MURSKA SOBOTA	069 43 218 069 132 448	BAKOVCI
BOŽIČ DUŠAN	C.P.B. 14 8250 - BREŽICE	0608 63125 0608 65632	-
BRAJNIK SAMUEL	AJŠEVICA 48 5000 - NOVA GORICA	065 26911 065 21432	NOVA GORICA
BRATUŠA BRANKO	DORNAVA 102 2252 - DORNAVA	062 795202 062 771731	PYRAMIDIA
BREGAR JANEZ	SPODNJA BESNICA 105 A 4201 - ZGORNJA BESNICA	064 403315 061 1337188	BESNICA
BRULEC BOŠTJAN	TESARSKA 8 1000 - LJUBLJANA	061 221 528	PRULE 67
BUBIK MITJA	ŠMARTNO OB PAKI 3327 - ŠMARTNO OB PAKI	063 885421 063 853321-500	ŽRK ŽALEC
BUDNA MITJA	POSTRUŽNIKOVA 3 9240 - LJUTOMER	069 89 050	RAZKRIŽJE
BURGAR BOGDAN	POŠTNA UL 17/a 2270 - PTUJ	062 702-279	ORMOŽ
BUZETI ANTON	BAKOVCI POLJSKA 6 9000 - MURSKA SOBOTA	069 43259 069 53005	POMURKA
CVETANOVIĆ JOVAN	NAZORJEVA 12 1000 - LJUBLJANA	061 1252786 061 1322122	PRULE 67
ČOTAR BOJAN	PREGLOV TRG 12 1000 - LJUBLJANA	061 140 84 93 061 1334242	PRULE 67
ČRNIGOJ LUDVIK	SP. ŠKOFIJE 54 A 6281 - ŠKOFIJE	066 549103 066 452231	BURJA
ČUK BORIS	ZATIŠJE 2 6310 - IZOLA	066 647 641 066 65857	ŽRK IZOLA
ČUK DUŠANKA	ZATIŠJE 2 6330 - IZOLA	066 647 641 065 65857	ŽRK IZOLA
ČUMAKOV PAVEL	CELOVŠKA 123 1000 - LJUBLJANA		ROBIT OLIMPIJA
DERNOVŠEK BOJAN	PLANINSKA 24 8290 - SEVNICA	0608 82608 0608 41203	SEVNICA
DOBNIK BRANKO	JANKA ULRIHA 1 3320 - VELENJE	063 852 372 063 899 1334	GORENJE
DOLINAR ALEŠ	FRANKOVO NASELJE 67 4220 - ŠKOFJA LOKA	064 631211	ŠKOFJA LOKA

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
DOMNIK ROK	TOMAŽIČEVA 2 6330 - PIRAN	066 75 464 041 645 703	M DEGRO PIRAN
DRŽANIČ DAJANA	NHM 2 8290 - SEVNICA		SEVNICA
DŽELIČ ZLATKO	DELAVSKA C. 26 4000 - KRANJ	064 310056	SAVA
ĐARMATI BRANIMIR	VRAZOVA 6 2270 - ORMOŽ		ORMOŽ
ĐURĐEVIČ MARCEL	VODOPIVČEVA 411 6000 - KOPER	066 32888	KOPER
ERGAYER POLONA	LAVRIČEVA 43 5270 - AJDOVŠČINA		KETING
FILIPČIČ ALEŠ	C. NA GRAD 23 c 3000 - CELJE	063 28140	JUTEKS ŽALEC
FUCKS JOŽE	PODVASCA 27 4290 - TRŽIČ	064 57605 064 57605	DUPLJE
GABERC MILAN	PTUJSKA C. 9 2270 - ORMOŽ	062 701126 062 701081	VELIKA NEDELJA
GABRIJELČIČ MIRO	IG 178/C 1292 - IG	061 662610 061 662060	PRULE 67
GAGULIČ IVAN	KAJUHOVA 8 3320 - ŠOŠTANJ	063 881050	GORENJE VELENJE
GARTNER DAMJAN	JAKČEVA 20 1000 - LJUBLJANA	061 443028	KRIM
GELZE STOJAN	OPEKARSKA C. 59 A 1310 - RIBNICA	061 861569 061 862324	
GODEC IZTOK	BOŠTANJ 71 8294 - BOŠTANJ	0608 81987	SEVNICA
GOMILAR SUZANA	C. V ZELINI LOG 7 1000 - LJUBLJANA	061 1291558	ROBIT OLIMPIJA
GORŠIČ TONE	ZATIŠJE 5 3000 - CELJE	063 472921 063 412106	ŠŠ CELJE
GORŠIČ MARTIN	ZATIŠJE 5 3000 - CELJE	063 472921	ŠŠ CELJE
GRABOVAC MLADEN	PTUJSKA C. 10 2270 - ORMOŽ	062 701071 062 700509	ORMOŽ
GROM IGOR	LITIJSKA C. 27 1275 - LITIJA	061 887311	RK ŠMARTNO
GRUBIČ DRAGAN	ROZMANOVA 24/i 6250 - ILIRSKA BISTRICA	067 42054	ILIRSKA BISTRICA

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
GRUBIČ STEVAN	GREGORČIČEVA 8D 6250 - ILIRSKA BISTRICA	067 41677 067 81922	ILIRSKA BISTRICA
GUČEK MATJAŽ	POD GRADOM 6 3000 - CELJE	063 483 844 063 484 411 (325)	CELJE P. LAŠKO
HANŽELIČ JOŽE	KSAVER MEŽKA 7 2270 - ORMOŽ	062 701249 062 701066	ORMOŽ
HASANEFENDIČ SEAD	PETRA I TOME ERDEDIJA 4 ZAGREB	033 612 52 6827 063 412 125	CELJE P. LAŠKO
HEBAR VLADO	KOLODVORSKA 8 2270 - ORMOŽ	062 702495 062 701252	ORMOŽ
HELMICH MILOŠ	P.P. 1 1260 - LJUBLJANA - POLJE	061 1252391	ŠD POLJE
HORVAT JURIJ	NOVO POLJE CXIII/13 1260 - LJUBLJANA POLJE	061 484797 064 322528	ŠKOFLJICA
HORVAT LJUBOMIR	ŠATARSKA 41 A 9240 - LJUTOMER	069 89089 069 89006	RAZKRIŽJE
HORVAT BOJAN	PREKMURSKE ČETE 25 9232 - ČRENŠOVCI	069 70601 069 70003	ŽRK MOBIX
HORVAT MARJAN	RAKIČAN PREŠERNOVA 33 9000 - MURSKA SOBOTA	069 32 824 069 38 260	MOBIX ČRENŠOVCI
HRUPIČ IVAN	GORIŠNICA 76 2272 - GORIŠNICA	062 708377 062 776039	MRK PTUJ
ILC JANEZ	GORNJE LEPOVČE 57 1310 - RIBNICA	061 860575 061 861980	ŠKOFLJICA
IVANČIČ IGOR	PLACEROVCI 2272 - GORIŠNICA	062 708153	PYRAMIDIA
IVEZIČ SLAVKO	PUCOVA UL. 5 3000 - CELJE	063 471284 0609 635816	PREVENT
JANČAR BRANE	GRADNIKOVE BRIGADE 11 5000 - NOVA GORICA	065 25450 065 53009	NOVA GORICA
JANŠA BARBARA	DROLČEVO NASELJE 5 4000 - KRANJ	064 332 766	SAVA
JELOVČAN MIHA	DOLINSKA C. 11 A 6000 - KOPER	066 33830 066 37991	
JERAS LEOPOLD	GLINŠKOVA PL. 2 1000 - LJUBLJANA	061 347765 061 455116	
JURŠIČ TOMAŽ	STANTETOVA 20 3320 - VELENJE	063 856279 063 856463	GORENJE
JUSTIN ANTON	HAFNERJEVO N 112 4220 - ŠKOFJA LOKA	064 631024 061 1311085	ŠKOFJA LOKA

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
KALAN MATJAŽ	JANKA PUCLJA 7 4000 - KRANJ	064 326 376	PLANINA KRANJ
KAMENICA KASIM	RUSJANOV TRG 3/54 1000 - LJUBLJANA	061 446384	PRULE 67
KANDIJA VINKO	JANA HUSA 23 1000 - LJUBLJANA		KRIM ELECTA
KARPOV PETER	GORIČA VAS 56 1310 - RIBNICA	061 860856 061 861 411	GROSUPLJE
KASTELIC KARLO	RODIŠKA 7 6240 - KOZINA	066 81520 067 73488	
KASTELIC ANDREJ	GORIŠKA 55 1000 - LJUBLJANA	061 551532 061 446384	SLOVAN
KAVČIČ ANDREJ	POD POGOVCO 10 4294 - KRIŽE	064 57466	TRŽIČ
KELENC TOMAŽ	ZADRUŽNA ULICA 4 9232 - ČRENŠOVCI	069 70061	ŽRK MOBIX
KIRIČ SILVO	SKOLIBROVA 6 2270 - ORMOŽ	062 702764 062 701320	ORMOŽ
KLEČ TOMAŽ	PREČNA UL. 10 2380 - SLOVENJ GRADEC	0602 43265 0602 53736	PREVENT
KLEMENČIČ JANEZ	PARTIZANSKA C. 41 4220 - ŠKOFJA LOKA	064 622988 064 6561115	ŠKOFJA LOKA
KLJUČEVŠEK BOJAN	KRAKOVO 14 1433 - RADEČE		RADEČE
KLUN BRANKO	ČREMOŠNIKOVA 6 9250 - GORNJA RADGONA	069 61191 069 65852	RADGONA
KOTAR SUZANA	PODLUBNIK 161 4220 - ŠKOFJA LOKA	064 622 701	TERMO ŠKOFJA LOKA
KOVAČ OSKAR	C. 4. JULIJA 57 8270 - KRŠKO	0608 32349 0608 32102	KRŠKO
KOVAČ IZTOK	CESTA 4. JULIJA 8270 - KRŠKO	041 744 075	ATOM KRŠKO
KOVAČEC DAVORIN	MIHOVCI 95 2274 - VELIKA NEDELJA	062 718250	VELIKA NEDELJA
KOVAČEVIČ MILAN	ŠEMPAS 8 5261 - ŠEMPAS	065 48716	NOVA GORICA
KOVAČIČ DANIEL	VOJKOVA 10 3000 - CELJE	063 723016, 452054 063 452 012	ŠŠ CELJE
KRANJC ALAN	SELSKA CESTA 33 8257 - DOBOVA	0608 67235	AFP DOBOVA

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
KRIŽAJ JANA	HRIB 12 4205 - PREDDVOR	064 451925 064 332365	SAVA
KRIŽMAN DUŠAN	KAJUHOVO NAS. 28 1330 - KOČEVJE	061 857102 061 800093	GRČA KOČEVJE
KUHAR MARTIN	RIBNIKI 60 8290 - SEVNICA	0608 42631 0608 43230	SEVNICA
KUZMA SAMO	ČOPOVA ULICA 10 8340 - ČRNOMELJ	068 51 731 068 64 027	ČRNOMELJ
LAPAJNE ALEKSANDER	OB HUBLJU 7 5270 - AJDOVŠČINA	065 62567 065 61165	NOVA GORICA
LAZAR VOJKO	NOVA POT 10 HRPELJE 6240 - KOZINA	066 82939 067 31401	ANDOR
LEBAN BRANKO	COL 15 5273 - COL	065 68 300 065 16 210	KETING AJDOVŠČINA
LESKOVEC BRANE	TRG RIVOLI 4 4000 - KRANJ	064 326922 064 222241	SAVA
LOMBAR DANILO	NOVLJANSKA 8 4205 - PREDDVOR	064 451 490 061 1777 636	GRADBINEC PREDDVOR
MAČEK BORUT	USNJARSKA 7 1275 - ŠMARTNO PRI LITIJ	061 881718 061 887876	ŠMARTNO
MANDELIC TOMAŽ	ŠERCERJEVA 37 4240 - RADOVLJICA	064 714665 064 715 377	RADOVLJICA
MARINŠEK ALEŠ	SPODNJE ŠKOFIJE 54/4 6281 - ŠKOFIJE	066 549 024	HRVATINI
MARŠIČ JANEZ	GORENJE 94, STARA CERKEV 1330 - KOČEVJE	061 853954 061 853219	GRČA KOČEVJE
MARTINČIČ VINKO	KURIRSKA POT 28 4207 - CERKLJE	064 423 284	PREDDVOR
MARUŠIČ ALBINA	ŠALEŠKA 19 3320 - VELENJE	063 855206	ŽRK VEGRAD VELENJE
MEDVED ANTON	MILIČINSKEGA 2 3000 - CELJE	063 413 569	DOL TKI HRASTNIK
MEGLIČ FRANC	IG 19 A 1292 - IG	061 662137 061 1592212	MOKERC
MEOLIC SREČKO	TOMŠIČEVA 10 3320 - VELENJE	063 856 463	GORENJE VELENJE
MESOJEDEC RADOVAN	ROZMANOVA UL. 24 1330 - KOČEVJE	061 852575	GRAMIZ KOČEVJE
MIČOVIČ PETER	EMILIO DRIOLI 3 6310 - IZOLA	066 63 084 066 211 184	MRK IZOLA

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
MIHALJ ALEN	MAISTROVA 1 2380 - SLOVENJ GRADEC	0602 42588	
MIKLAVEC DAMJAN	HRPELJE SLAVNIŠKA 7 6240 - KOZINA	066 81236 067 72975	ANDOR
MIKULIN ZDENKO	GORENJSKA C. 47 1310 - RIBNICA	061 861358	GRAMIZ KOČEVJE
MILJEVIČ ALEŠ	LJUTOMERSKA C. 27 9252 - RADENCI	069 65 053 069 65541 INT 387	RADGONA
MIŠKULIN NATAŠA	TONČKA DEŽMANA 4 4000 - KRANJ	064 325 086 064 268 511	PLANINA
MITAG JOŽE	MESTNE NJIVE 4A 8000 - NOVO MESTO	068 27705 068 322934	ŽRK ŠKOCJAN
MOČKOVIČ JOVAN	ALPSKA C. 7 4260 - BLEDE	064 76922 064 76922	ŠD RADOVLJICA
NADIŽAR URŠA	REGINČEVA 12 4000 - KRANJ	064 224820	SAVA
NIŽETIČ VLADOŠA	LUCIJA LIMINIJANSKA 79 6320 - PORTOROŽ	066 70067	M DEGRO PIRAN
OCVIRK BRANKO	HRVATINI 52/B 6280 - ANKARAN	066 526316 066 456571	HRVATINI
OMAN JANEZ	ŽABNICA 85 4209 - ŽABNICA	064 311983 064 213341	DOM ŽABNICA
PAVLIČ VLADO	SPLAVARSKA 19 2367 - VUZENICA	0602 64241 0602 64211	VUZENICA
PAVLIN OTO	SAVSKA C. 9 1410 - ZAGORJE	0601 64471 0601 64366	ZAGORJE
PEJIČ DUŠKO	IVANA REGENTA 6 5000 - NOVA GORICA	065 22173	NOVA GORICA
PERIĆ BOGOSAV	VELENJSKA 9 3310 - ŽALEC	063 716 223	JUTEKS ŽALEC
PERNAR JANKO	JANA HUSA 54 1000 - LJUBLJANA	061 455 225 061 444 418	MARC ŠKOFLJICA
PESTOTNIK ROMAN	ZG. JEZERSKO 57 4206 - ZGORNJE JEZERSKO	064 441306 061 1613411 INT. 415	JEZERSKO
PETROVIČ TOMAŽ	REGENTOVA 12 2000 - MARIBOR	062 317 542 030 550	BRANIK
PIHLER IVAN	PUNGRT 24 1275 - ŠMARTNO	061 887676 061 887 315	ŠMARTNO
PIRC BRANKO	KOVINARSKA 9A 8270 - KRŠKO	0609 634592 0608 32616	KRŠKO

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
PLANINC DARKO	BRNICA 77 1430 - HRASTNIK	0609 628613 0601 44010	DOL TKI HRASTNIK
POHLEVEN NADA	DAŠNICA 15 4227 - ŽELEZNIKI	064 67186 064 656110	ŠKOFJA LOKA
POKLAR IGOR	M. ŠKAPIN 8 6310 - IZOLA	066 65535 066 22184	KOPER
POKORN JANEZ	SPODNJA BESNICA 74 4201 - ZGORNJA BESNICA	064 403263 064 221321 (3251)	BESNICA
POTOČNIK GORAZD	LOVSKA 2 1000 - LJUBLJANA	061 481550 061 446721	KRIM
POTOČNJAK ALAN	RAIČEVA 9 2270 - ORMOŽ	062 702593	VELIKA NEDELJA
POTOČNJAK NEDJELJKO	RAIČEVA 9 2270 - ORMOŽ	062 702593 062 702529	MRK PTUJ
POTOKAR MARJAN	GASILSKA 3 1294 - VIŠNJA GORA	061 784097 061 778760	SVIŠ
POŽUN MIRO	CESTA IV/17 3320 - VELENJE	063 854905 063 412125	RADEČE
POŽUN BOJAN	GORIŠKA 45 3320 - VELENJE	063 855574 063 853181	VEGRAD VELENJE
PRAPROTNIK SAŠA	KOLODVORSKA 2 2270 - ORMOŽ	062 701092 -	ORMOŽ
PRAZNIK ALEŠ	RUSJANOV TRG 5 1000 - LJUBLJANA	061 1406466 061 319840	RDS A. PRAZNIK
PRIMOŽIČ MARKO	TAVČARJEVA ULICA 23 4220 - ŠKOFJA LOKA	064 654 620 064 6561112	ŠKOFJA LOKA
RADELJ ALOJZ	SLAKOVA 7 8210 - TREBNJE	068 44962 068 44046	TREBNJE
RADIČ NIKOLA	PRIJATELJEV TRG 1 1310 - RIBNICA	061 861425	GROSUPLJE
RADOJKOVIČ FREDI	GORTANOVA 4 6310 - IZOLA	066 63469 066 75928	MRK IZOLA
RADOJKOVIČ KLAUDIO	KORTE 41 6310 - IZOLA	066 68680 066 61731	MRK IZOLA
RAKOVEC JOŽE	DOLENJA VAS 43 4227 - SELCA	064 64066 064 66362	ALPLES POHIŠTVO
RANFL DRAGO	MOŠKANJCI 66 2272 - GORIŠNICA	062 709018	PYRAMIDA
RAZGOR IGOR	ŠKOFJA VAS 7A 3211 - ŠKOFJA VAS	063 38754 063 441321	SEVNICA

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
RIGLER BOŠTJAN	PUCIHARJEVA 22 1291 - ŠKOFLJICA	061 667 042	MARC ŠKOFLJICA
RIZVIČ SULEJMAN	ŠARED 28/D 6310 - IZOLA		ŽRK IZOLA
ROVŠNIK MILOŠ	ZOISOVA 1 3000 - CELJE	063 37938 061 1313144	CELJE P. LAŠKO
RUS DAMJAN	NA JELOVO 8 1433 - RADEČE	0601 81543 0601 85302	RADEČE
SAGADIN MARIO	PRUŠNIKOVA 26 2000 - MARIBOR	062 106 796 062 315 541	BRANIK
SAPAČ IVAN	MURSKA 111 KROG 9000 - MURSKA SOBOTA	069 32925	KROG
SEKOLONIK MARJAN	FRANKOLOVSKA 11 2000 - MARIBOR	062 31502 062 31444	ANGEL BESEDNJAK
SELČAN VITO	LJUBLJANSKA 24 3000 - CELJE	063 482 359 063 413 402	CELJE P. LAŠKO
SELINŠEK DENIS	KUŠERNIK 23 2231 - PERNICA	062 640 675 062 661 108	ŠRD MARIBOR
SENICA BOŽO	TABORNIŠKA 6 8290 - SEVNICA	0608 82533 0608 41234	SEVNICA
SERDINŠEK IGOR	KOČEVSKÉ POLJANE 33 8350 - DOLENJSKE TOPLICE	068 65 684 041 693 738	NOVO MESTO
SIMONČIČ TADEJ	TRG SVOBODE 13 A 8290 - SEVNICA	609 82240	SEVNICA
SIMONČIČ JANEZ	TRG SVOBODE 13 A 8290 - SEVNICA	0608 82240 0601 85120	SEVNICA
SKUŠEK DUŠAN	ZIDANI MOST 35 1432 - ZIDANI MOST	0601 84116 0601 83563	RADEČE
SMODIŠ ALOJZ	BAKOVCI POLJSKA 45 9000 - MURSKA SOBOTA	069 43251 069 21 650	POMURKA
SODJA BORIS	GRADNIKOVA 55 4240 - RADOVLJICA	064 710703 064 715713	RADOVLJICA
SREČNIK PAVEL	ZG. DUPLJE 18 A 4203 - DUPLJE	064 471189 064 311481	SAVA
STEFANOVIČ BRANISLAV	4000 - KRANJ	064 226837	BESNICA
STEPANČIČ MILIVOJ	PREKOMORSKE 22 6000 - KOPER	066 275 212 066 393 004	KOPER
STRMECKI BORIS	PRUŠNIKOVA 38 2000 - MARIBOR	062 32161	VIBIS BRANIK

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
STRNAD MILAN	POTOK PRI MULJAVI 3A 1295 - IVANČNA GORICA	061 776514 061 1337188	SVIŠ
STROJAN MARKO	ŽALNA 70 1290 - GROSUPLJE	061 771394 061 761091	GROSUPLJE
STRŽINAR BOŠTJAN	GOGALOVA UL. 6 4000 - KRANJ	064 330 642	PLANINA KRANJ
STRŽINAR SLAVKO	GOGALOVA 6 4000 - KRANJ	064 323177 064 221039	PLANINA
ŠAHINI KRISTO	ŠENTJANE 27 6320 - PORTOROŽ	066 747 334 066 73 091	PIRAN
ŠIBILA MARKO	PODUTIŠKA 252 1000 - LJUBLJANA	061 1590062 061 1401077	SLOVAN
ŠIKOVEC MATJAŽ	SELA 28 1410 - ZAGORJE OB SAVI	0601 62374	ZAGORJE
ŠINKOVEC NATAŠA	HLADILNIŠKA POT 18 A 1000 - LJUBLJANA		ŠD POLJE
ŠOJAT JOSIP	D. GERVAISA 30 ZAGREB	01 389 4471	DOBOVA
ŠPOLAR BOŠTJAN	ŠMARSKA C.50 1291 - ŠKOFLJICA	061 667 553 061 1758 486	MARC ŠKOFLJICA
ŠPRAJČER FRANC	ŠEGOVA 12 8000 - NOVO MESTO	068 26046 068 321071	ŽRK NOVO MESTO
TISELJ TONE	ŠERCERJEVA 3 3320 - VELENJE	063 851013	GORENJE VELENJE
TOMŠIČ MILIJA	PUHOVA 11 1000 - LJUBLJANA	061 344634 061 214823	KRIM ELECTA
TOPLAK MIRKO	HEROJA ROJŠKA 69 3000 - CELJE	063 452073 063 28901	TREBNJE
TRBUC PETER	ČAKOVA 12 9244 - VIDEM OB ŠČAVNICI	069 68732	RADGONA
TRESPIDI MARKO	VIA ALDO MORO 15 21040 - CARNAGO IT	003903486507626	CASSANO MAGNANO
TROFENIK VILI	MIHOVCI 104 2274 - VELIKA NEDELJA	062 718116 062 701018	VELIKA NEDELJA
VAJDL IVAN	JENKOVA 15 3320 - VELENJE	063 851376 063 899 1559	GORENJE
VALANT LUKA	ULICA NA GRAD 5 1000 - LJUBLJANA	061 1253327	PRULE 67
VALENČAK FRANC	BREZINA 6 8250 - BREŽICE	0608 65551	BREŽICE

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
VALENKO MARJAN	REŠEVA 1 2250 - PTUJ	062 775883 062 771765	PYRAMIDIA
VARGA ADOLF	BAKOVCI, PARTIZA. 18 A 9000 - MURSKA SOBOTA	069 43335	POMURKA
VAUPOTIČ DANIJEL	LANCOVA VAS 95 2250 - PTUJ	062 773476 062 796110	ŽRK PTUJ
VEBER STANISLAV	HRVATINI 53 6280 - ANKARAN	066 529077 066 529077	HRVATINI
VENKO RADO	PODKRAJ 47 1430 - HRASTNIK	0601 43241 0601 43702 - 331	DOL TKI HRASTNIK
VERSTOVŠEK MIROSLAV	HRASTINSKA POT 17 8250 - BREŽICE	0608 61163 0608 69318	AFP DOBOVA
VIDIC SILVESTER	DVORSKI TRG 4205 - PREDDVOR	064 451 093 064 222241 INT. 530, 230	JEZERSKO
VIDMAR BORIS	C. NA MARKOVEC 53 6000 - KOPER	066 36528	
VRBINC STANE	PODLUBNIK 221 4220 - ŠKOFJA LOKA	064 625111 064 2620	ALPLES
VRHOVNIK BORIS	JEVŠNIKOVA 4 1412 - KISOVEC	0601 71116 0601 74112	ZAGORJE
VUČKO IVAN	SREDNJA BISTRICA 16 9232 - ČRENŠOVCI	069 70 257	MOBIX
WIRTH HERMAN	MILČINSKEGA 12 3000 - CELJE	063 35866 063 31312	CPL
ZAMIDA DUŠAN	ŠEŠKOVA UL. 6 1330 - KOČEVJE		ŽRK KOČEVJE
ZARABEC ROMAN	SIMONČIČEVA 4 8210 - TREBNJE	068 44 817 068 44 911	TREBNJE
ZORE SREČKO	GREGORČIČEVA 8 8250 - BREŽICE	0608 61904 0608 62402 (204)	DOBOVA
ZUPANČIČ JELKA	MALEČNIK 76 2000 - MARIBOR	062 513 002	BRANIK
ZVONARIČ VILI	TINJAN 59 6281 - ŠKOFIJE	066 54811 066 21861, 21862	HRVATINI
ŽAGAR DUŠAN	LENINOV TRG 8 1420 - TRBOVLJE	0601 22222	RUDAR
ŽERJAV IVAN	PODGORSKA 47 1330 - KOČEVJE	061 857286 061 857286	GRČA KOČEVJE
ŽIBERNA JANI	KOSOVELOVA 2 6210 - SEŽANA	067 73204 067 31362	MITOL

SEZNAM TRENERJEV

PRIIMEK IME	ULICA POŠTA - KRAJ	TEL. DOMA TEL. SLUŽBA	KLUB
ŽUGELJ DUNJA	CANKARJEV DREVORED 6310 - IZOLA	066 61 559 066 73 577	M DEGRO PIRAN
ŽURAN MAKS	VOLKMERJEVA 7 2250 - PTUJ	062 779131	MRK PTUJ