

ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE

MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN ŠPORT SODELOVANJE V OKVIRU PROJEKTA

NACIONALNE PANOŽNE ŠPORTNE ŠOLE

- vizija od 2020 do 2024 -

Program ROKOMETNE ZVEZE SLOVENIJE glede organiziranosti in delovanja nacionalnih panožnih športnih šol za obdobje 2020 – 2024

- **Smernice**

Rokometna zveza Slovenije želi projekt »Rokometni oddelki«, ki ga že od leta 2003 izvaja v sodelovanju z gimnazijo Šiška Ljubljana, razširiti v naslednjem obdobju (od leta 2020 do 2024) na več srednjih šol z različnimi izobraževalnimi programi. Šola zagotavlja organizacijo pedagoškega procesa tako, da lahko dijaki športniki uspešno usklajujejo šolske in športne obveznosti. Rokometna zveza Slovenije zagotavlja kvaliteten trening, enotno opremo in trenerje. Trenerji, ki bodo delovali v programu bodo v dopoldanskem času izvajali vadbo na srednješolskih ustanovah, v popoldanskem času pa bodo na posameznih območjih kjer bodo delovali, delali tudi v klubih iz tega okolja. V klubih bodo opravljali vadbene procese v starostnih kategorijah od 14 do 20 let, oziroma izvajali izobraževanja strokovnih kadrov v klubih.

S tem bi pokrivali celotno področje Slovenije in hkrati omogočili vsem športnikom primeren razvoj neglede na izobraževalni program, ki ga obiskujejo. Namen je s strokovnim delom vplivati na tehnično – taktično in kondicijsko (gibalno motorično) pripravo rokometašev – ic (starostno obdobje od 14 do 20 leta). Tako bodo mladi rokometaši po celotni Sloveniji imeli možnost dodatnega razvoja. Mladega športnika (rokometaša –ico) želimo z usmerjeno vadbo usposobiti gibalno (motorično) in funkcionalno za premagovanje različnih obremenitev in naporov s katerimi se bo soočal v nadaljevanju športne poti na rokometnih treningih in tekmah v članski kategoriji.

- **Cilj programa**

Naš glavni cilj je usposobiti čim več mladih rokometašev –ic za potrebe članskega moštva na državni in mednarodni ravni tekmovanj. Igralec –ka mora biti kos tehnično – taktičnim in tudi kondicijskim zahtevam članske ekipe, ob tem pa mora imeti tudi ustrezne osebne lastnosti.

- **Merljivi cilji programa NPŠŠ v skladu z Nacionalnim programom športa**

Zaradi specifike programa posebej je težko v naprej določiti merljive parametre. Osnovni kriterij pri oceni in spremljanju dela pa je množičnost, regionalna pokritost, zagotovljena redna, količinsko zadostna in kvalitetna vadba, kategorizacija športnikov-ic ter vključenost v tekmovalni sistem Rokometne zveze Slovenije.

- **Okvirni program dela**

S procesom vadbe v katerega bodo vključeni mladi rokometasi –ce želimo pozitivno vplivati na:

- **MOTORIČNO (GIBALNI) RAZVOJ POSAMEZNIKA**
 - a) **MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI**
 - Gibljivost
 - Moč
 - Koordinacija
 - Hitrost
 - Ravnotežje
 - Preciznost
 - b) **AGILNOST (moč, hitrost, koordinacija)**
 - c) **VZDRŽLJIVOST (funkcionalna sposobnost)**
- **TEHNIČNO – TAKTIČNI RAZVOJ POSAMEZNIKA**
 - a) Tehnično – taktični elementi za potrebe igre v obrambi,
 - b) Tehnično – taktični elementi za potrebe igre v napadu,
 - c) Tehnično – taktični elementi v igri vratarja.
- **SPLOŠNI RAZVOJ POSAMEZNIKA:**
 - a) Odnos do športa (rokometa), spoštovanja pravil,
 - b) Pozitiven odnos do tekmecev, soigralcev, sodnikov,
 - c) Samostojnost in samodisciplino pri treningu,
 - d) Medsebojna pomoč in sodelovanje,
 - e) Upoštevanje načel fair – playa,
 - f) Upoštevanje načel »čistega športa« - ničelna toleranca do dopinga,
 - g) Osnove psihološke priprave na nastop,
 - h) Osnove športne prehrane.

Proces vadbe se bo načeloma izvajal trikrat tedensko, dve enoti vadbe bodo namenjeni tehnično – taktičnemu razvoju športnikov, ena enota vadbe pa motoričnemu (gibalnemu) razvoju.

Natančen program vadbenih vsebin bomo pripravili v ožjem strokovnem teamu na Rokometni zvezi Slovenije. Ta bo podlaga za pripravo modelnih treningov po katerih bo potekala vadba, ki jo bodo izvajali naši strokovno usposobljeni kadri.

- **Kadrovska struktura potrebna za izvedbo programa NPŠŠ**

Za izvajanje programa potrebujemo kvaliteten kader, zato bomo zaposlovanju novih trenerjev težili k temu, da bodo imeli visoko strokovno izobrazbo ter zadostne trenerske izkušnje pri delu s posameznimi starostnimi kategorijami s čimer bomo zagotovili, da bodo za mlajše kategorije skrbeli dobro usposobljeni strokovni kadri, ki bodo v povezavi z ostalimi sodelujočimi v projektu, zagotovili maksimalno strokovno delo na področju športa in izobraževanja. Trenerji bodo izbrani na podlagi kriterijev, ki so zapisani v Pravilniku o izboru kandidatov za nacionalne panožne športne šole v okviru Rokometne zveze Slovenije. Za kvalitetno opravljanje programa potrebujemo najmanj 13 trenerjev.

- **Povezava s šolskim sistemom, lokalnim okoljem in starši**

Športnikom bomo s programom omogočili ob izobraževanju tudi hkraten razvoj na športnem področju. Dela športne sredine si brez sinergijskega delovanja med lokalnim okoljem, šolskim sistemom, klubskimi sistemi ter sodelovanjem staršev ne moremo zamisliti. Izvajalci se tega zavedamo, kar potrjuje vpetost šolskih ekip v šolska športna tekmovanja, kjer športniki- ce, tekmujejo za šole in ne za klube.