

2/2000

TRENER
ROKOMET



Izdaja: Združenje roketnih trenerjev Slovenije

Davčna številka: 75347083

Matična številka: 1120085

Žiro račun: 50100-620-133 05 1222112-319350 pri NLB, Ljubljana

Internet: www.rokometna-zveza.si

E-pošta: marko.primozic@guest.arnes.si
marko.sibila@guest.arnes.si

Predstavnik: Slavko Ivezić

Odgovorni urednik: Marko Primožič

Uredniški odbor: dr. Marko Šibila, mag. Marta Bon,
Boris Čuk, Boris Zupan

Jezikovni pregled: Bogdan in Tatjana Košak

Naslov uredništva: Rokometna Zveza Slovenije, Združenje roketnih trenerjev Slovenije
Celovška c. 25, 1000 Ljubljana
Telefon/Fax: (01) 231 98 40, (01) 431 62 39

Naklada: 500 izvodov

Oblikovanje in tisk: MEDIUM Žirovnica

Kraj in datum izdaje: Ljubljana, februar 2001

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

Tehnična navodila avtorjem:

Besedilo prispevkov pošljite po elektronski pošti na naslov marko.primozic@guest.arnes.si ali na disketi na naslov Marko Primožič, Tavčarjeva ulica 23, 4220 Škofja Loka in na izpisu. Besedilo ne sme biti računalniško oblikovano (naj ne bo razlomljeno na strani, besede ne deljene). Slikovno in grafično gradivo priložite na posebnih listih (v originalih, ne v fotokopijah!!!), vsako sliko s svojo številko, v tipkopisu pa naj bo označeno kam katera sodi. Podnapise k slikam vključite na ustrezno mesto kar v osnovno besedilo članka. Zaželeno je slikovno gradivo na fotografijah ali skenirano. Če imate printscrine naj bodo vključeni v tekst.

Ne pozabite dodati svojih podatkov: domači naslov, občino stalnega bivališča, matično in davčno številko, številko žiro ali tekočega računa ter ime banke. Priloženo fotografsko in grafično gradivo vam bomo vrnil.

VSEBINA

<i>dr. Marko Šibila</i>	PROJEKT DELA S SLOVENSKIMI MOŠKIMI DRŽAVNIMI REPREZENTANCAMI (1. del)	7
<i>dr. Marko Šibila</i>	OGREVANJE ALI PRIPRAVA IGRALCEV NA ROKOMETNI TRENING ALI TEKMO	15
<i>dr. Bojan Leskošek dr. Marko Šibila</i>	TESTIRANJE ROKOMETAŠEV S PODPORO PROGRAMA SMMS	21
<i>mag. Marta Bon</i>	KRATKA PREDSTAVITEV DELOVANJA STROKOVNEGA SVETA RZS	31
<i>mag. Marta Bon</i>	ŽENSKI ROKOMET V SLOVENIJI predlog modela razvoja za obdobje 2000-2005	35
<i>mag. Marta Bon</i>	VKLJUČEVANJE SISTEMA SLOVENSKEGA TRENERKEGA IZOBRAŽEVANJA V EVROPSKI MODEL	41
<i>Wenche Halvorsen</i>	VAJE ZA RAZVIJANJE STRELOV	43
<i>Boris Čuk</i>	ŽENSKI ROKOMET	49

UVODNIK

Spoštovani !

Delo z nacionalnimi reprezentancami je izziv za številne trenerje. Če bomo želeli slediti uspehom naših reprezentanc v zadnjem obdobju, bomo morali imeti veliko število mladih igralcev. Delovanje reprezentanc bo moralo temeljiti na sistematičnem dolgoročnem delovanju z ustrežno strokovno in organizacijsko podporo. V članku dr. Marka Šibile je predstavljen model delovanja slovenskih reprezentanc.

Svoje delo in napredek rokometashev včasih premalo strokovno spremljamo. Najpogostejši vzrok je zahtevnost postopka obdelave podatkov. Navadno je obdelavo in še večji del interpretacije moral narediti strokovnjak. Dr. Bojan Leskošek in dr. Marko Šibila v svojem članku dokazujeta, da bo v bodoče to lažje opravilo, saj je za testiranje in nato obdelavo podatkov potrebna dosegljiva strojna računalniška oprema in prijazna programska oprema v Windows okolju. Za uporabo obdelanih podatkov v praksi pa bo seveda potrebno še nekaj strokovnega znanja, ki ga boste lahko pridobili tudi na seminarjih, ki bodo v ta namen organizirani.

Od novembra 2000 ponovno deluje STROKOVNI SVET Rokometne Zveze Slovenije. Upajmo, da bo dobil znotraj RZS tako vlogo, kot jo imajo strokovni sveti v nekaterih drugih športnih panogah. Nekateri poglede na vlogo in pomen Strokovnega sveta predstavlja nova predsednica, mag. Marta Bon.

Stanje v slovenskem ženskem rokometu, razen nekaterih izjem, ni ravno rožnato. Ali bi zmogli skupaj, z mobilizacijo čim večjega števila strokovnjakov in funkcionarjev, to stanje v slovenskem prostoru izboljšati, se sprašuje mag. Marta Bon v članku o viziji razvoja ženskega rokometu.

Če bomo hoteli slediti trendom razvoja rokometne igre se bomo morali dodatno izobraževati. V ta namen bo potrebno še izpopolniti model šolanja strokovnih kadrov, nadaljevali pa bomo tudi z že zastavljenimi akcijami (SRŠ, ...). Upoštevati bomo morali tudi zahteve Mednarodne rokometne zveze. Želimo si, da bi slovenski trenerji imeli možnost pridobiti naziv »TOP MASTER COACH« in posredno možnosti za zaposlitev v »Evropi«. Kako naj bi to izgledalo, si preberite v prispevku mag. Marte Bon, ki se je udeležila simpozija o trenerskem izobraževanju v Evropi.

Za vse nas so zanimivi tudi članki, ki nam pomagajo pri neposrednem delu v praksi. Boris Čuk nam je prevedel članek norveške strokovnjakinje na temo strellov.

Toliko o vsebini tokratne revije.

V mesecu, ko pripravljam tole revijo, pa lahko na področju rokometu spremljamo veliko dogajanj. Spremljali smo volilno skupščino Rokometne zveze Slovenije (RZS). Skoraj soglasno je bil za predsednika ponovno izvoljen Zoran Jankovič. V svojem imenu in v imenu večine slovenskih rokometnih trenerjev, mu želim veliko uspeha pri nadaljnjem vodenju »slovenske rokometne barke«, predvsem pa čimbolj uspešno sodelovanje z Združenjem rokometnih trenerjem in strokovnim svetom RZS. Mislim, da skupaj zmoremo več in bolje.

Poteka pa tudi svetovno prvenstvo v rokometu za moške v Franciji. Upajmo, da bodo naši fantje dosegli pričakovane cilje in tako še enkrat potrdili, da naši rezultati niso naključni.

Vse, ki prebirate tole revijo vabim, da prispevate kakšen članek za bodoče revije Trener. To je lahko bodisi avtorsko delo ali prevod člankov tujih strokovnjakov. Članki so honorirani. Pred objavo vse prispevke pregleda uredniški odbor. Tehnična navodila avtorjem so objavljena na strani 2.

Marko Primožič

Dr. Marko Šibila

PROJEKT DELA S SLOVENSKIMI MOŠKIMI DRŽAVNIMI REPREZENTANCAMI (1. del)

V obdobju od osamosvojitve smo pogręšali strokovno in organizacijsko utemeljen projekt dela s slovenskimi moškimi roketnimi reprezentancami, ki bi vseboval cilje, metode dela, obravnaval značilnosti slovenskih roketmetašev, specifične potrebe pri delu z reprezentancami in bi z inovativnim pristopom prikazal način za izboljšanje izkazanih slabosti ter posledično za doseganje boljših tekmovalnih rezultatov.

Ključna beseda: koordinacija - sodelovanje: klubi - pisarna RZS - predsedstvo RZS strokovni svet - združenje roketnih trenerjev Slovenije - združenje roketnih sodnikov Slovenije.

FORMIRANJE REPREZENTANC

Načeloma naj bi po principih delovanja državnih reprezentanc imeli v Sloveniji oblikovane tri državne reprezentance glede na starostno kategorijo - mlajši mladinci (igralci do 18 let), starejši mladinci (igralci do 21 let) in člani ali seniorji (absolutna kategorija tekmovalcev). Občasno se lahko, zaradi različnih potreb, oblikuje tudi drugačna reprezentanca (npr. mlada) vendar je njen status samo začasen in po prenehanju potrebe po delovanju ugasne. Igralci kadetske reprezentance postanejo mladinski reprezentantje v trenutku, ko igralci, ki so v preteklosti igrali za mladinsko reprezentanco postanejo prestari (npr. igralce letnikov '76 nadomestijo igralci letnikov '78). Kadetski reprezentantje pa postanejo mlajši igralci, ki imajo pravico nastopa v tej kategoriji (npr. namesto igralcev l. '78 igralci letnika '80). Izjema so posamezniki, ki izkažejo že kot mlajši visok nivo tekmovalne uspešnosti in so

lahko več ciklusov v določeni reprezentanci (npr. posebej nadarjen igralec l. '80 lahko igra tudi za l. '76 in l. '78). Pri sestavi reprezentanc ima prednost starejša reprezentanca. Te reprezentance naj bi imele tudi oblikovan strokovni team in tekmovalni načrt. Pri mlajših igralcih (pod 16 let) formiramo področne reprezentance, ki imajo izključno selekcijski pomen: spoznavanje talentiranih igralcev in pomoč klubskim trenerjem. Pri tem delu lahko sodelujejo klubski trenerji, ki imajo tudi organizacijsko vlogo.

Vsako reprezentanco vodi strokovni team na čelu katerega je trener. V teamu so še pomočnik trenerja, zdravnik in fizioterapevt, po potrebi in glede na možnosti pa se vključujejo v delo tudi strokovnjaki mejnih področij - psiholog, sociolog, trener vratarjev, ...

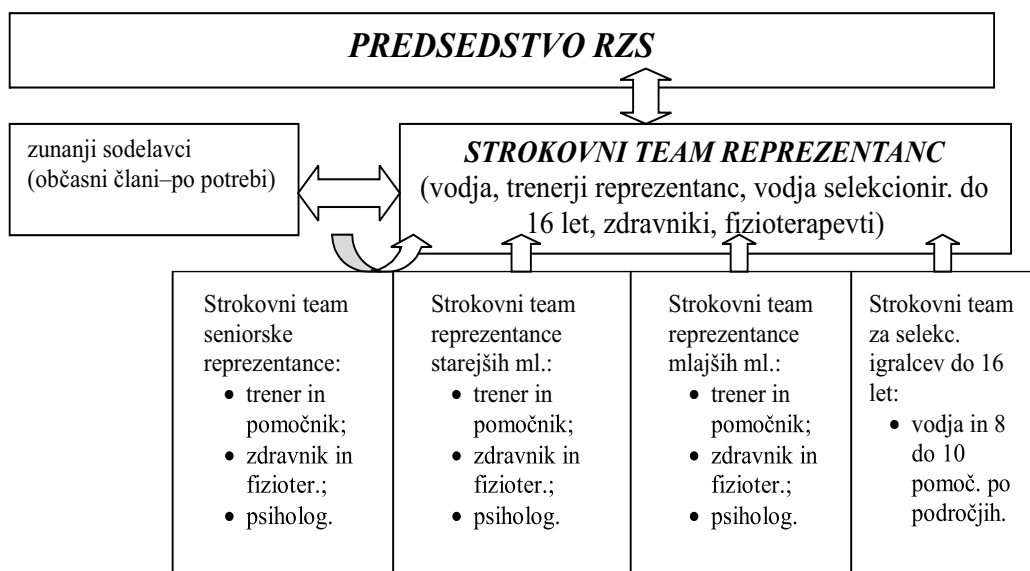
Reprezentanca ima tudi vodjo reprezentance, ki skupaj s strokovnimi službami RZS skrbi za

organizacijsko in materialno podporo reprezentanci.

Trenerji reprezentanc so imenovani za pogodbeno obdobje. Obstaja nekaj možnosti za njihova medsebojna razmerja. Prva možnost je, da je pomočnik članskega trenerja trener mladinske reprezentance, pomočnik trenerja mladinske reprezentance trener mlajših mladincev, itd.. Ta možnost je strokovno vsekakor smiselna vendar je težavna izvedba saj bi nastopali nekateri trenerji v dveh vlogah in bi bili obremenjeni z dvema programoma, kar je tako časovno kot tudi drugače zelo problematično (razen če bi bili profesionalci - pa še takrat ne zmeraj saj se nekatera tekmovanja in priprave križajo). Druga možnost je da ima vsaka reprezentanca svojega trenerja in pomočnika. Tudi tukaj pa obstajata dve možnosti. Prva je, da bi trener in pomočnik, ki bi prevzela reprezentanco v obdobju mlajših mladincev,

opravljala to funkcijo tudi po prehodu igralcev v reprezentanco st. mladincev (zdajšnja organiziranost). Druga pa je, da bi imeli stalne trenerje tako za reprezentanco mlajših kot starejših mladincev. Ti bi opravljali isto vlogo tudi po koncu tekmovalnega ciklusa ene reprezentance (enega letnika).

Zraven strokovnih teamov posamezne reprezentance bi imeli tudi skupni strokovni team, ki bi imel svojega vodjo. Člani tega teama bi bili vsi trenerji reprezentanc, zdravniki, fizioterapevti, (menim, da bi morala RZS pogodbeno sodelovati z dvema zdravnikoma in dvema fizioterapevtoma) ter po potrebi nekateri zunanji sodelavci z mejnih področij. Naloga tega teama bi bila določitev in usklajitev programov ter povezava med posameznimi reprezentancami. Ta team bi tudi bdel nad izvedbo programa in sugeriral rešitve ob nejasnih situacijah.



Skica 1: Sestava strokovnih teamov, njihova medsebojna povezava in povezava s predsedstvom RZS.

starost in kategorija		oblike dela	letni obseg volumen dela
absol. kategorija	člani-seniorji 16 do 24 igralcev	Reprezentančne priprave in tekme: tehnično taktične pripra.; kondicijske priprave; kontrolne tekme in turnirji; uradne tekme in turnirji; meritve - testiranja.	◆ 200 - 400 ur ◆ 20 - 50 tekem
do 21 let ↑	st. mladinci 20 do 28 igralcev	Reprezentančne priprave in tekme: tehnično taktične pripra.; kondicijske priprave; kontrolne tekme in turnirji; uradne tekme in turnirji; meritve - testiranja.	◆ 100 - 200 ur ◆ 20 - 30 tekem
do 18 let ↑	mlajši mladinci 20 do 28 igralcev	Reprezentančne priprave in tekme: tehnično taktične pripra.; kondicijske priprave; kontrolne tekme in turnirji; uradne tekme in turnirji; meritve - testiranja.	◆ 100 - 200 ur ◆ 20 - 30 tekem
15-16 let ↑	kadeti 4 x 20 igralcev	Priprave po področjih (4): tehnično taktična vadba - seznanjanje z modelom igre meritve - testiranja.	
13-14 let ↑	starejši dečki 4 x 20 igralcev	Priprave po področjih (4): tehnično taktična vadba - seznanjanje z modelom igre meritve - testiranja.	
11-12 let ↑	mlajši dečki	Vadba v klubih - rokomet z individ. obr. in globokimi conskimi obrambami.	
8-10 let ↑	najmlajši dečki	Vadba v klubih - mini rokomet.	

↑

usmerjanje motorično nadarjenih otrok v rokomet

Tabela 1: Shema usmerjanja in selekcioniranja v rokometnih reprezentancah.

USMERJANJE IN SELEKCIONIRANJE

USMERJANJE: Poteka v klubih in morebiti v okviru Šolskega športnega društva, kjer so za to pogoji. Načeloma je potrebno evidentirati in v roketni usmeriti visoke in motorično sposobne otroke, za katere strokovnjak presodi, da imajo sposobnosti, značilnosti in lastnosti razvite do te mere, da bi ob normalnem razvoju lahko uspešno igrali roketni. Priporočljiva starost za usmerjanje v roketni je 8 ali 9 let (2 ali 3 razred OŠ). Na ta način lahko dovolj zgodaj izberemo otroke za vadbo rokometu (konkurenca drugih športnih panog ter ostalih interesnih dejavnosti). Hkrati lahko otroku predstavimo roketni kot zanimivo športno panogo. Danes obstaja dovolj primernih didaktičnih postopkov, ki omogočajo roketni v različnih oblikah in z različnimi metodami približati tudi tako majhnim (mladim) otrokom. Vsak klub v Sloveniji naj bi načeloma sistematično izbiral otroke iz 2 do 4 osnovnih šol, ki geografsko gravitirajo na rokometno dvorano ali sedež kluba. Število šol iz katerih naj bi klubi izbirali otroke je odvisno od kadrovske in organizacijske moči kluba, števila otrok na posamezni šoli, interesa za roketni in ostalih značilnosti kraja ali četrti v kateri deluje klub. Priporočljivo je, da se pri usmerjanju vadiatelji ali trenerji opirajo na nekatere objektivne podatke, ki jih imajo o otrocih na voljo. To so osnovni podatki o ravni razvitosti motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti, ki jih vsaka šola oz. učitelj športne vzgoje pridobi (izmeri) v okviru Šolskega informacijskega sistema. Ob tem se upoštevajo samo rezultati nekaterih testov, ki imajo najvišjo prognostično vrednost pri oceni posameznikove nadarjenosti: to so rezultati v testih skok v daljavo z mesta, tek na 60 in 600 metrov ter višina, teža in kožna guba. Te rezultate je

možno tudi obdelati z dvema računalniškima programoma: program GRAF in program TALENT. S pomočjo programa GRAF dobimo podatke o tem kako visoko je v populaciji uvrščen posameznikov rezultat dosežene v posameznem testu; s pomočjo programa TALENT pa lahko izdelamo tki. ekspertno oceno perspektivnosti posameznika, da uspe v roketni. Navajamo primer ocene dveh nadarjenih igralcev, ki sta jih dobila v 3. razredu osnovne šole na podlagi doseženih rezultatov v omenjenih testih.

Kljub ustreznim tehničnim rešitvam (tovrstne ocene je možno dobiti praktično za vso slovensko populacijo) pa je dostop do teh ocen zaenkrat še otežen in vezan na učitelja športne vzgoje. Seveda lahko trener ali vadiatelj dobi oceno tudi na osnovi surovih rezultatov in po posvetovanju z učiteljem športne vzgoje. Pri usmerjanju v roketni pa mora vadiatelj ali trener upoštevati tudi (ali predvsem) čustveno navezanost otrok in interes njihovih staršev, prijateljstvo med otroki - socialni kriterij, osebnostne lastnosti in smisel za igralne (taktične) rešitve itd.. Vadbene skupine naj bi ob usmerjanju štejele 20 otrok. Ob večjem številu je smiselno organizirati več vadbениh skupin.

Če bi v Sloveniji uspeli z rednim letnim usmerjanjem najmlajših v roketni pri omenjeni starosti v 20 do 30 klubih, bi v vsaki generaciji dobili 400 do 600 rokometišev. Če bi le 10% vseh dosegalo kriterije nadarjenosti na vseh področjih tki. psihosomatičnega statusa bi z njihovo pomočjo dobili dovolj igralcev za pokrivanje večine potreb slovenskih rokometnih klubov in reprezentanc. Sistematično delo pri usmerjanju se lahko z leti izredno obrestuje.

Rezultati

igralec	Ficko Boštjan		Jakac Bojan		starost 9 let
	rezul	EO	rezul	EO	
USPEŠNOST		3.6		2.8	Prognostična uspešnost
I					
I Antropomet		2.3		2.2	Antropometrične značil.
I AV	144.5	2.3	143.0	2.2	Telesna višina
I Masa		2.1		2.3	Masa telesa
I AT	33.5	2.0	34.5	2.2	Telesna teža
I AKGN	6	3.4	7	3.1	Kožna guba nadlahti
I Motorika		4.6		3.2	Motorika
I SDM	196	5.0	170	3.0	Skok v daljino
I T60	10.1	4.2	10.6	3.2	Šprint 60 m
I T600	146	4.1	152	3.6	Tek na 600 m

Gotovo bi v Sloveniji morali v rokometu izboljšati propagando svoje športne panoge s ciljno skupino najmlajših. Aktivnosti bi morale biti vodene centralno (RZS). Pri tem imam v mislih izdelavo in razdeljevanje palakatov, brušuric s skicami osnovnih elementov rokometne igre in pravili mini rokometu, majicami, bedži itd.. Vsebina tega materiala mora biti prilagojena vzbujanju pozitivnih čustev do rokometu in s tem povečanega zanimanja pri najmlajših (zanimivi risani liki v rokometnih situacijah). Tovrstna priporočila in material je v okviru svojih aktivnosti izdelala EHF. Nekateri dežele so jih z določenimi modifikacijami z uspehom posnemale (Portugalska, Francija,...).

SELEKCIONIRANJE

Selekcioniranje poteka v dveh smereh:

- ◆ selekcioniranje za potrebe kluba,
- ◆ selekcioniranje za potrebe reprezentanc.

Kriteriji so pri klubskem delu največkrat nekoliko nižji kot pri reprezentancah. Kljub temu

mora vsak klub skrbeti za ustrezno regeneracijo igrskega kadra iz svojega lastnega igralskega potenciala ali pa iz igralskega potenciala drugih klubov.

Jasno je, da vsi otroci, ki so bili usmerjeni v rokomet ne morejo doseči vrhunske športne učinkovitosti. Mnogi med njimi zapustijo rokomet predvsem zaradi spoznanja, da niso dovolj uspešni (če zanemarimo druge razloge organizacijske narave). Takšna metoda avtoeliminacije je pri selekcioniranju lahko mnogokrat tudi nevarna saj lahko v določenem razvojnem obdobju, iz različnih razlogov, rokomet zapustijo tudi nadarjeni igralci. Zato je eden izmed pogojev dobrega strokovnega dela trenerja tudi spremljanje razvoja posameznika in sprotno (letno ali na dve leti) ugotavljanje delne potencialne uspešnosti. To velja predvsem za področja, ki jih s pomočjo relativno enostavnih meritev lahko samostojno oceni trener sam - telesna konstitucija ali morfologija telesa in motorika. Kljub vsem težavam, ki pri tem obstajajo (nelinearna povezanost med uspešnostjo v testiranju in uspešnostjo

Igralec	F. B.	J. B.	starost 17 let
Igralno mesto	srednji zunanji	levi zunanji	
	ocena	ocena	
USPEŠNOST		4.1	Igralna uspešnost na kvalif.
	3.5	3.0	Potencialna uspešnost
I			
I_motorika	4.1	2.9	motorične sposobnosti
I_losnmotorika	4.0	3.1	osnovne motorične sposo.
I_I_enerko	4.0	3.0	energijska komponenta gib.
I_I_I_ekselm	3.9	2.9	eksplo. in elast. moč nog
I_I_I_I_SDM	4.0	2.8	skok v daljavo z mesta
I_I_I_I_I_S20	3.8	3.3	sprint na 20 m
I_I_I_I_I_3SM	4.0	2.4	troskok z mesta
I_I_I_I_eksmr	4.1	3.2	eksplozivna moč rok
I_I_I_I_I_RMM	4.1	3.2	moč meta medicinke - 1 kg
I_I_I_infokomp	4.3	3.7	inf. komponenta gibanja
I_I_I_agilnost	4.5	4.1	agilnost
I_I_I_I_KVS	4.5	4.1	koraki v stran
I_I_I_I_gibljivost	3.5	2.2	gibljivost
I_I_I_I_I_ZARO	3.5	2.2	zaročenje leže
I_I_specmotorika	4.1	1.8	specialna motorika
I_I_I_RMMZ	4.1	1.8	moč meta medic. z zaletom
I_morfologija	2.8	3.1	morfološke značilnosti
I_I_longpreč	2.6	3.2	vzdolžnoprčne mere
I_I_I_vzdolž	2.5	4.0	vzdolžne mere
I_I_I_I_AV	2.5	4.0	telesna višina
I_I_I_prečrazs	2.7	1.2	prečne mere
I_I_I_I_AS	1.6	0.4	širina ramen
I_I_I_I_ARRL	4.0	2.3	razpon roke
I_I_masaguba	3.2	2.9	telesna masa in kožna guba
I_I_I_obseg	3.5	2.5	obsegi
I_I_I_I_AT	2.7	2.7	telesna teža
I_I_I_I_AOSL	4.2	1.9	obseg stegna
I_I_I_I_AONL	3.7	2.8	obseg sproščene nadlahti
I_I_I_kožna guba	1.9	4.6	kožne gube
I_I_I_I_AKGT	0.8	4.9	kožna guba trebuha
I_I_I_I_AKGS	3.0	4.4	kožna guba stegna

Rezultati ekspertne ocene delne potencialne uspešnosti za dva uspešna mlada rokometša.

v športni panogi, težave pri izvedbi testiranja in ustrezni obdelavi podatkov, ...) je smotrno tovrstna testiranja vendarle opravljati saj je možnost napačne odločitve s tem zmanjšana.

Pri 10 ali 11 letu starosti lahko opravi trener testiranje z razširjeno testno baterijo, ki vsebuje večje število testov, ki merijo tiste sposobnosti, ki so za uspešnost v rokometu še posebej pomembne in so večinoma visoko prirojene. Zopet navajamo rezultate ekspertne ocene delne potencialne uspešnosti za dva uspešna mlada rokometišča. Ocenila sta dobila na podlagi meritev z razširjeno testno baterijo.

Testiranja z razširjeno testno baterijo je smiselno opravljati vsaki dve leti (lahko tudi vsako leto):

- ◆ prvič v starosti od 10 - 12 let;
- ◆ drugič v starosti od 13-14 let;
- ◆ tretjič v starosti 15 - 17 let.

(Glej tudi prispevek o računalniškem programu SMMS).

Trener mora ob vrednotenju rezultatov skušati tudi oceniti stopnjo posameznikovega biološkega zorenja (biološko starost), ki lahko odstopa od kronološke starosti. Zaradi tega so lahko namreč tudi rezultati doseženi v posamezni starostni kategoriji popačeni in ne odražajo realne napovedi posameznikovih možnosti za uspešnost.

Predlagam, da bi trenerji rezultate svojih varovancev pošiljali na Fakulteto za šport kjer bi se ustrezno obdelali in vrnili klubom z ekspertnimi ocenami kot je prikazano v tabeli. Tako bi se lahko sčasoma ustvaril informacijski sistem, ki bi olajšal pregled nad stopnjo razvitosti motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti pri mladih rokometiščih v Sloveniji.

Pri selekciji v reprezentancah, ki poteka na osnovi ravni razvitosti posameznih, za roko- met pomembnih, sposobnosti, značilnosti in lastnosti, je potrebno ločiti reprezentance mlajših starostnih kategorij in člansko moštvo. Pri mlajših starostnih kategorijah je ob aktualni tekmovalni uspešnosti nujno potrebno upoštevati še nekaj dejavnikov:

- ◆ ocena možnosti posameznika, da bo v absolutni (seniorski) kategoriji uspešen - predvsem na osnovi genetsko zelo določenih sposobnosti (višina, hitrost, ...);
- ◆ ocena stanja biološke starosti glede na kronološko;
- ◆ motivacijska struktura.

Pri članski reprezentanci poteka selekcioniranje v dveh smereh:

- ◆ za aktualno tekmovanje (kvalifikacije, EP, SP, ...),
- ◆ za večletni cikel.

Primerna testiranja pomembnih psihosomatičnih značilnosti, sposobnosti in lastnosti morajo biti sestavni del strokovnega odločanja pri selekcioniranju v obeh smereh.

Ob tem je pomembno tudi spremljanje tki. igralnega oz. tekmovalnega razvoja igralcev. Ena izmed možnosti je spremljanje relevantnih statističnih pokazateljev (število zadetkov, učinkovitost strelav, število in vrsta tehničnih napak, asistence,...). V te namene obstajajo različni obrazci za vpisovanje statističnih pokazateljev, pa tudi ustrezen računalniški program. Druga možnost je opisna ocena tekmovalne uspešnosti, ki je lahko delna - posamezni del sezone, turnir, tekma, V te namene obstaja kriterijska lestvica, ki jo lahko trenerji uporabijo.

ZAMIŠLJEN MODEL TESTIRANJ NA REPREZENTANČI RAVNI

Do 16 leta:

- ♦ motorika in morfologija po programu TALENT - podatki za lažji začetni izbor in usmerjanje;
- ♦ motorika in morfologija v klubu - razširjena testna baterija za oceno potencialne uspešnosti rokometashev - selekcija in spremljanje razvoja.

V starosti 16 let (30 do 35 igralcev):

- ♦ Rokometna zveza Slovenije in Fakulteta za šport - prva meritev igralcev iz cele države z razširjeno testno baterijo motorike in morfologije.

V starosti 18 let (24 igralcev):

- ♦ iste meritve motorike in morfologije;
- ♦ psihološko testiranje - osebnostne značilnosti in kognitivne sposobnosti.
- ♦ prvo merjenje aerobnih in anaerobnih sposobnosti:
 - ✧ maksimalni sprejem VO_2 na tekoči preprogi - test PRAHA;

- ✧ anaerobna alaktatna in laktatna moč in kapaciteta - test WINGATE na biciklergometru

V starosti 20 let (20 igralcev):

- ♦ iste meritve kot pri 18 - letnikih, le da dodamo še psihosociološke značilnosti moštva.

Pri meritvah motorike in morfologije se izdelava ekspertna ocena delne potencialne uspešnosti na motoričnem in morfološkem področju s sistemom SPEX ali ND. Pri ostalih meritvah pa se izdelava mnenje specialista.

Članska reprezentanca:

- ♦ meritve morfološkega statusa;
- ♦ meritve aerobnih in anaerobnih sposobnosti;
- ♦ meritve odzivne moči s pomočjo tenziometrije;
- ♦ meritve socialnega statusa moštva.

Meritve se izvajajo 2 do 4 mesece pred velikim tekmovanjem.

Dr. Marko Šibila

OGREVANJE ALI PRIPRAVA IGRALCEV NA ROKOMETNI TRENING ALI TEKMO

Vsak trening ali tekma mora vsebovati pripravljalni del ali ogrevanje. Namen ogrevanja je predvsem dvig fizioloških, tehnično taktičnih in tudi psiholoških sposobnosti na raven, ki jo zahteva obremenitev v glavnem delu treninga ali tekme. Ker se mi zdi, da je omenjena problematika v slovenski rokometni teoriji in praksi premalo pojasnjena bom poskušal v pričujočem članku podati nekaj osnovnih izhodišč ter praktičnih napotkov.

Razlika med ogrevanjem pred tekmo in na treningu je največkrat velika, kljub temu, da želimo v obeh primerih doseči podoben učinek. Pri ogrevanju pred tekmo gre največkrat za rutinsko ponavljanje izbranih vaj, ki se z leti le malo spreminjajo in pomenijo skoraj ritual - še posebej če so vključeni tudi določeni psihološki vložki. Ogrevanje na treningu pa naj bi bilo čim bolj raznovrstno in naj bi vadeče s svojimi vsebinami logično vpeljalo v glavni del treninga. Spreminjanje vsebin ter raznolikost sredstev je torej tukaj zaželeno in pomembno. Izogibati se je potrebno dolgotrajnemu rutinskemu načinu ogrevanja (razen v določenih primerih, ki jih bom v nadaljevanju omenil). Izogibati se je potrebno tudi aktivnostim, ki so potencialno nevarne za poškodbe. Ne glede na vse omenjene razlike bom ogrevanje pred tekmo ali treningom obravnaval enotno. Obstaja namreč tudi veliko stičnih točk. Posebej pa bom na določenih mestih poudaril posebnosti značilne za ogrevanje pred tekmo ali na treningu.

Najpomembnejši cilji oz. pozitivni učinki ogrevanja so:

- ◆ dvig temperature telesa (mišic) in s tem izboljšanje elastičnih lastnosti mišic;
- ◆ pospešena izmenjava različnih snovi v telesu. Tako so energetske substance lažje dosegljive predvsem mišicam, ki z opravljanjem mehanskega dela trošijo med tekmo ali treningom največ energije. Izboljša oz. na napor se prilagodi delovanje dihalnega, srčno-žilnega ter transportnega sistema.
- ◆ poveča se usklajenost delovanja mišično-tetivnega in nevralnega sistema (izboljša se tki. koordinacija)
- ◆ izboljša se psihična stabilnost pred tekmo. Predvsem se uravnoteži predštartna trema, zmanjša strah in poveča koncentracija.

Ogrevanje je nujno pred vsako intenzivnejšo športno obremenitvijo. Traja lahko od 10 do 30 minut. Pomeni telesno in duhovno pripravo na obremenitev in napor v nadaljevanju treninga ali na tekmi. Predolgo ogrevanje ni zaželeno in ga lahko učinkovito zaključimo največkrat v 15 do 20 minutah. Ogrevanje mora vključevati sorazmerno počasen in enakomeren dvig srčnega pulza, kot najelementarnejšega pokazatelja napora. To najlažje dosežemo s tekom

različne intenzivnosti z dodatnimi nalogami. Vaje z žogo (največkrat gre za enostavne tehnične in tehnično taktične vaje) so lahko vključene v ogrevanje vendar se moramo pri tem izogibati prezgodnjemu izvajanju silovitih gibov (npr. strelov na vrata). Obstaja namreč velika verjetnost poškodb, če igralci pričnejo z izvajanjem silovitih dejavnosti pred koncem lokalnega ogrevanja (ogrevanje posameznih sklepov oz. sklepnih struktur s pomočjo gimnastičnih vaj). Takšne poškodbe so lahko ali zelo majhne in se šele s seštevanjem na mnogih treningih pokažejo kot resnejše, ali pa lahko gre za nenadne večje poškodbe. Podobno velja tudi za različne elementarne igre (lovljenja, štafetne igre, ipd.) katerih izvedba vključuje silovite gibe. Ker so pri teh igrah igralci največkrat tudi zelo motivirani je nevarnost nenadnih resnejših poškodb še večja.

Ogrevanje lahko poteka pod vodstvom trenerja (njegovega pomočnika) ali zanesljivega in izkušenega igralca z veliko znanja. Organizacijsko je lahko izvedeno individualno, v manjših skupinah ali s celotnim moštvom hkrati.

Logično in sistematično zaporedje ogrevanja je naslednje:

1. Gimnastične vaje z zadrževanjem - stretching:

- ♦ večje mišične skupine,
- ♦ manjše mišične skupine,
- ♦ mišične skupine, ki so pri rokometu še posebej izpostavljene - mišice, ki obkrožajo ramenski sklep, komolec in zapestje roke s katero streljamo, mišice iztegovalke in upogibalke v kolenu in kolku.

2. Splošno ogrevanje s tekom manjše intenzivnosti in z dodatnimi koordinacijskimi nalogami z žogo ali brez - tek naravnost, s

prisunskimi koraki, prekorakom, zakorakom, tek zadenjsko, različni obrati, tek z menjavami smeri, tek s hkratnim izvajanjem gimnastičnih vaj, ipd. .

3. Gimnastične vaje:

- ♦ stretching,
- ♦ zamašne gimnastične vaje.

4. Specialno ogrevanje:

- ♦ različne oblike hitrejšega teka,
- ♦ različne vrste skokov,
- ♦ tehnične in tehnično taktične vaje v skupini,
- ♦ elementarne igre,
- ♦ ogrevanje vratarja.

5. Pred tekmo gredo lahko igralci po opravljenem ogrevanju za nekaj minut (3-4) v slačilnico zaradi opravljanja fizioloških potreb ali ritualnih razlogov; lahko (to je celo zaželeno) zamenjajo prepoteno majico za ogrevanje z majico za tekmo.

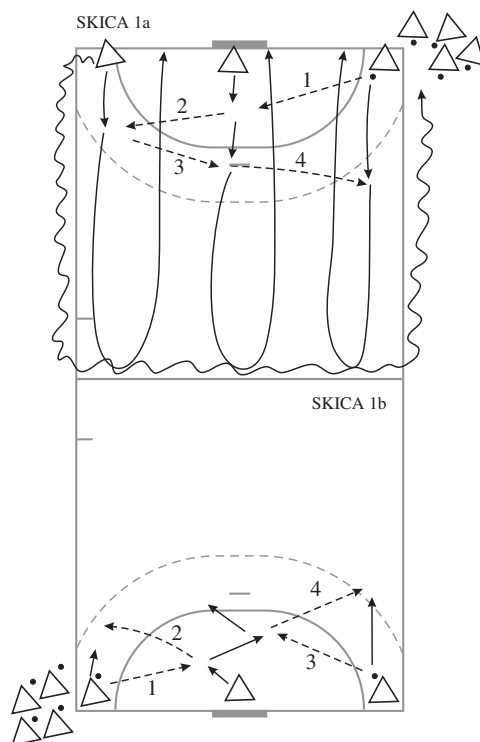
Vsi opisani deli se lahko medseboj tudi prepletajo, kljub temu pa se mora ohraniti opisana osnovna logika v strukturi ogrevanja.

Občasno je lahko namen uvodnega dela treninga ali ogrevanja tudi razvoj določenih sposobnosti. Pri tem imam v mislih predvsem uporabo vaj aerobnega tipa, ki se po svoji strukturi skladajo z zgoraj navedeno doktrino o značilnostih ogrevanja. Ena ponovitev takšne vaje lahko traja več časa kot je to običajno za ogrevanje (od 8 do 12 minut) in vpliva predvsem na razvoj aerobnih sposobnosti. Z ustreznim dograjevanjem (dodatne naloge, povečana intenzivnost) lahko tovrstne vaje uporabimo tudi za prehod v glavni del treninga, kjer pa želimo doseči drugačne učinke. Tovrsten način ogrevanja je zlasti zaželen v pripravljalnem obdobju ali na

začetku mikrociklusa, ko je do tekom še dovolj časa in je trening posvečen izboljšanju motoričnih in funkcionalnih sposobnosti igralcev.

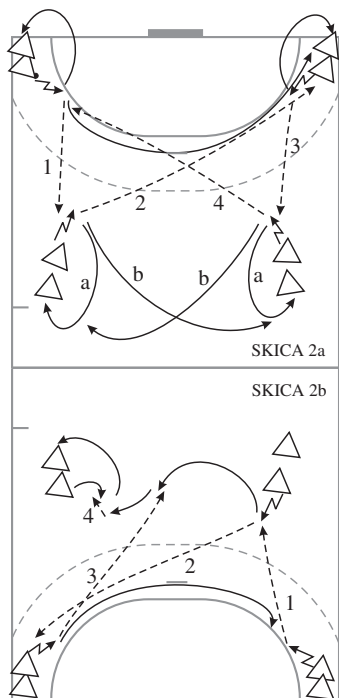
V nadaljevanju bom opisal nekaj takšnih vaj. Vsebujejo posamezne prvine rokometne motorike in so zato primerne za rokometno ogrevanje. Podobnih vaj obstaja še več, vsak trener pa jih lahko sestavi tudi sam. Opisane so tudi nekatere manj znane vaje, ki nam lahko pomagajo pri ogrevanju vratarjev. Vse so predvsem bolj dinamične kot klasično ogrevanje vratarjev v eni koloni. Hkrati igralci opravijo tudi mnoge aktivnosti, ki so pomembne za razvoj kondicijskih sposobnosti ter tehnično taktičnega znanja. Ob tem bi želel poudariti še, da lahko izberemo za ogrevanje tudi različne elementarne igre - predvsem lovljenja in pri mladih tudi štafetne igre. Tudi te pa morajo vsebovati elemente specifične rokometne motorike ter morajo omogočati igralcem reševanje taktičnih problemov na podoben način kot v rokometni igri. Za ogrevanje lahko uporabljamo tudi nekatere druge športne igre, predvsem košarko z rokometno žogo ter mali nogomet. Tako kot smo že omenili pa moramo biti pri elementarnih igrah ter pri košarki in malem nogometu zelo previdni saj so igralci pri tovrstnem ogrevanju največkrat zelo motivirani in lahko pride do poškodb. Igralce je potrebno opozoriti na pazljivost in jih uvodoma ogreti z gimnastičnimi vajami ter nekaj teka. Tudi vaje spretnosti z rokometno žogo so zelo primerne za ogrevanje. Poleg vpliva na ogretost organizma pozitivno delujejo tudi na izboljšanje senzomotorike. Nekatere izmed teh vaj so opisane v mojem članku v Trener-ju 1/99. Nekaj zelo primernih vaj za ogrevanje smo videli tudi na Slovenskih rokometnih šolah - npr. Alan LUND, 2000 in Nenad ZVONAREK, 1998.

Skica 1a in 1b: Ob prečni črti na vsakem koncu igrišča stoji skupina igralcev. Hkrati opravljajo nalogo trije igralci (v nadaljevanju štirje). Ostali stojijo ob strani in se v času, ko čakajo ogrevajo z razteznimi gimnastičnimi vajami. Trije igralci v polju si žogo z različnimi tehnikami podajajo v teku do sredine igrišča in nazaj do prečne črte. Tam igralec, ki je ob vzdolžni črti, konča s podajanjem in vodi žogo do polovice, ob sredinski črti in nato do konca igrišča. Ostala igralca se pomakneta za eno mesto naprej na izpraznjeno mesto pa se vključi eden izmed igralcev, ki stojijo ob strani (z žogo). Tako se igralci neprestano menjavajo. Tempo teka lahko varira od od počasnega do šprinta, enako velja tudi za tek ob vodenju žoge. Optimalni sta dve ponovitvi. Vajo lahko tudi priredimo tako, da si igralci podajajo dve žogi (*skica 1b*).

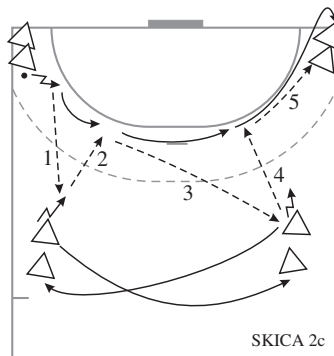


V tem primeru imata v izhodiščnem položaju žogi igralca ob strani, ki v teku izmenično podajata žogi proti igralcu na sredini. Ta mora neprestano in hitro spreminjati smer svojega gibanja - steče nekaj korakov proti igralcu, ki ima žogo, jo ulovi in mu jo poda nazaj. Ostali del je enako kot pri prvi nalogi.

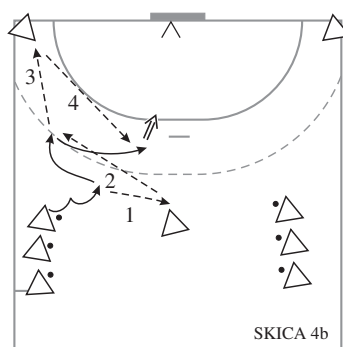
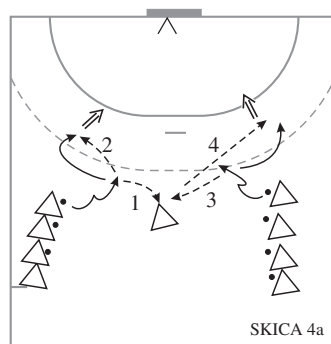
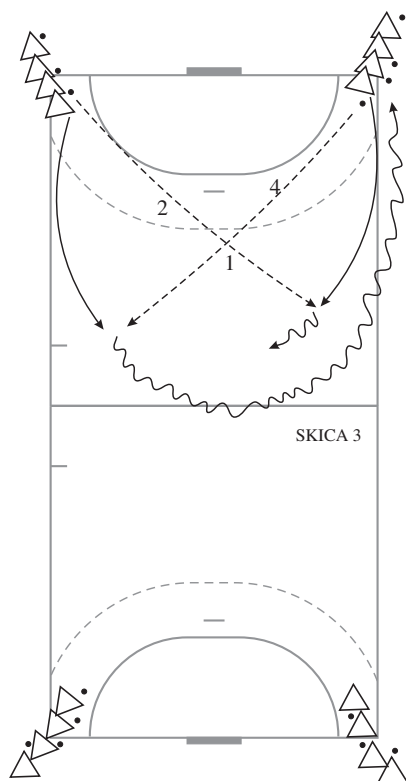
Skice 2a, 2b in 2c: Po dva igralca stojita na mestih LK in DK ter LZ in DZ na vsaki strani igrišča. LK ima žogo in iz zaleta poda žogo LZ, ta pa s tal ali iz skoka DK. LK in DK se lahko po podaji gibljeta nazaj na svoje izhodiščno igralno mesto ali pa ob črti vratarjevega prostora na nasprotno krilo. Enako velja za zunanja igralca (skica 2a). Vaja je lahko dopolnjena na naslednji način: LK poda LZ ta pa DK. Takoj po podaji se LZ giblje na mesto SZ,



sprejme podajo od DK in križa z DZ. Nato se pravilno giblje na mesto DZ. Vaja se na isti način nadaljuje na drugi strani (skica 2b). Naslednja možnost je skicirana na skici 2c. LK poda žogo iz zaleta LZ, ki jo iz zaleta tudi takoj vrne LK, sledi podaja do DZ in nazaj do LK, ki teče ob črti vratarjevega prostora. Ta poda DK, ki opravi enako nalogo kot LK. Zunanji igralci se po podaji gibljejo na mesto zunanjega igralca na drugi strani. Igralci se lahko v drugi ponovitvi, pri vseh treh različicah vaje, zamenjajo na mestih kril in zunanjih igralcev.



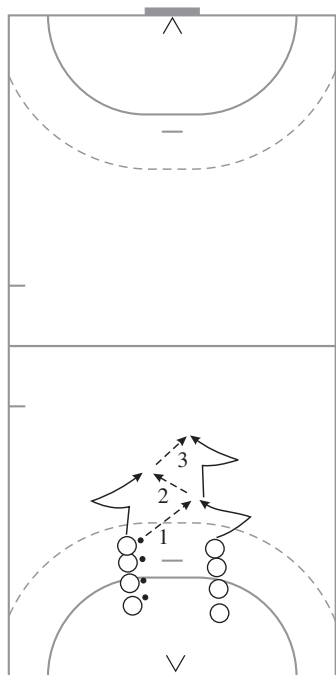
Skica 3: V vsakem kotu igrišča stojijo 3-4 igralci. Razen prvega v eni koloni (na vsaki strani igrišča) ima vsak igralec svojo žogo. Igralec brez žoge steče naprej in nekoliko navznoter ter sprejme diagonalno podajo od igralce iz kolone, ki stoji na nasprotni strani igrišča. Po sprejemu vodi žogo ob sredinski in vzdolžni črti nazaj v kolono na nasprotni strani. Igralec, ki je žogo podal steče naprej in tako zaporedoma vsi igralci. Vaja se odvija po pravilu vrvice brez konca. Prilagoditev vaje - igralec, ki sprejme žogo jo vodi na konec kolone diagonalno postavljene na nasprotni polovici.



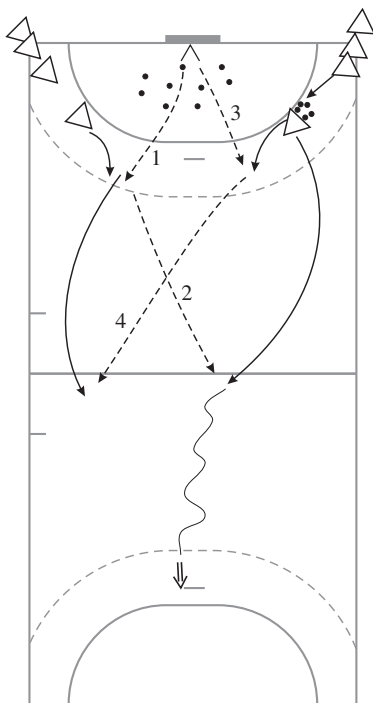
Skica 4a in 4b: Zanimiv je primer ogrevanja vratarjev, kjer igralci v začetnem položaju stojijo v dveh kolonah na mestu LZ in DZ. Med njimi je igralec (lahko je drugi vratar), ki jim podaja žogo. Vsak igralec ima svojo žogo. Nalogo opravljajo izmenično - npr. začne igralec v koloni na mestu LZ, naslednji je na vrsti igralec iz kolone na mestu DZ. Igralec izvede zalet proti голу in sredini igrišča in poda žogo igralcu na sredini. Takoj nato hitro steče v širok zalet (širi) in iz tega položaja strelja (skica 4a). Prilagoditev vaje je možna tako, da v kota igrišča postavimo dva igralca (LK in DK), ki tudi podajata. Sedaj igralec naredi zalet proti голу in sredini, nato širi, sprejme žogo in jo poda krilu ter ponovno naredi zalet proti sredini ter strelja (skica 4b).

Skica 5: Igralci so razdeljeni v pare in si v teku po dolžini igrišča podajajo žogo ter ob tem neprestano spreminjajo smer teka - stečejo stran od partnerja in k njemu. Spremembe smeri teka morajo biti hitre. Na koncu igrišča v seriji streljajo na vrata. Igralec, ki ima žogo lahko izvede tudi lažno podajo.

Skica 6: Igralci so razdeljeni v dve skupini. Vsaka je v enem kotu igrišča. Dva igralca se postavita kot prva branilca. Eden se odkrije za sprejem žoge, drugi pa proti sredini igrišča. Vratar poda žogo igralcu, ki sprejema žogo, ta pa igralcu na sredini. Takoj po podaji še sam steče proti sredini. Igralec, ki žogo sprejme na sredini igrišča jo vodi proti голу in strelja glede



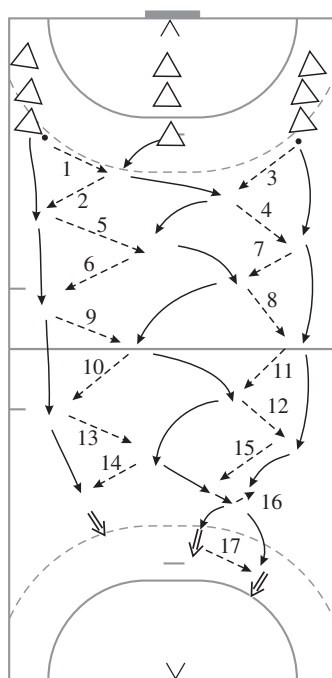
SKICA 5



SKICA 6

na želje vratarja oziroma potrebe pri ogrevanju. Ostali igralci takoj nadomeščajo tiste, ki so stekli v protinapad. Vratar podaja žogo izmenično levo in desno. Tako igralci na drugi strani igrišča streljajo v seriji proti vratarju.

Skica 7: Igralci so razdeljeni v trojke. Dva igralca sta postavljena široko (glede na širino igrišča), eden pa je na sredini med njima. Oba široko postavljena igralca imata vsak svojo žogo. Igralci tečejo vzdolž igrišča na nasprotno stran. Igralec na sredini se neprestano odkriva levo in desno, sprejema žogo od soigralcev in jima jo vrača. Približno 12 m od vrat eden izmed zunanjih igralcev strelja proti vratom, druga dva pa križata, po križanju igralec, ki ima žogo izvede povratno podajo, drugi pa po sprejemu strelja.



SKICA 7

Dr. Bojan Leskošek, dr. Marko Šibila

Testiranje rokometašev s podporo programa SMMS

Članek predstavlja testiranje rokometašev in možnosti za olajšanje oz. podporo dela v zvezi s testiranjem s pomočjo računalniškega programa SMMS. V prvem delu so predstavljeni pomen testiranja za potrebe izbora nadarjenih in ocenjevanje pripravljenosti športnikov oz. učinkovitosti njihove vadbe. V drugem delu je na splošno predstavljen program SMMS, strojne in programske zahteve za njegovo uporabo, njegova baza podatkov ter vrste prikazov in poročil, ki jih z njim lahko izdelamo. V zadnjem delu so podrobneje predstavljene možnosti uporabe programa v roketu.

Namen in splošne zakonitosti testiranja

Uspešnost posameznikov ali skupin je v večini človekovih dejavnosti odvisna od cele vrste dejavnikov. Tako kot si ni mogoče predstavljati uspešnega glasbenika brez posluha, tehnične spretnosti in umetniške izraznosti, si tudi ni mogoče predstavljati uspešnega športnika brez ustreznih telesnih mer, motoričnih in mentalnih sposobnosti, ustrezne strukture osebnosti in motivacije, s pomanjkljivim tehničnim in taktičnim znanjem ipd. Stanje teh dimenzij (lastnosti, sposobnosti, spretnosti) športnika, njegovih soigralcev in trenerja ter nasprotnikov neposredno vpliva na športni rezultat.

Visoko raven teh dimenzij, ki je potrebna za kakovostne športne dosežke, je mogoče doseči na dva - medsebojno povezana - načina: z izborom in vadbo. Izbor (selekcija) pri mlajših starostnih kategorijah je usmerjen na posameznike, ki imajo potencialno možnost (pre-dispozicijo) za doseganje visoke ravni teh dimenzij, medtem ko se v članskih kategoriji visoka razvitost teh dimenzij običajno zahteva

že vnaprej. Cilj vadbe (treninga) pri vseh starostnih kategorijah pa je ravno v razvoju (ali vsaj ohranjanju in nadzorovanem padanju) omenjenih dimenzij, pri čemer je napredek pri starejših v celoti odvisen od vadbe, pri mlajših pa tudi od naravnega razvoja.

Učinek vadbe na razvoj nekaterih dimenzij, npr. telesne višine in nekaterih mentalnih sposobnosti, je nikakršen ali zelo majhen; upoštevanju teh dimenzij je potrebno posvetiti še posebno pozornost pri izboru. Nekatere druge dimenzije, npr. aerobno vzdržljivost, gibljivost, tehniko, pa je možno z vadbo (pripravo) znatno izboljšati. Ustrezne učinke vadbe lahko pričakujemo, če je vadba ustrezno organizirana in strokovno vodena, kar predvsem pomeni, da mora imeti jasno postavljen cilj ter sredstva in metode za njegovo doseg. Ustrezno postavljeni, realni oz. stimulativni, časovno opredeljeni cilji, ki so vezani na konkretne pomanjkljivosti v pripravljenosti posameznega športnika, so bistven dejavnik za

ustrezno motivacijo športnika na vadbi, ta je bistven pogoj za vadbene učinkovitost.

Ustrezno postavljeni cilji vadbe pa sami po sebi ne zadoščajo, ampak je treba njihovo doseganje neprestano preverjati in po potrebi tudi spreminjati. V ta namen je na voljo cela vrsta testov, od katerih nekatere, zlasti motorične, lahko izvaja sam trener, za nekatere pa morajo sodelovati ustrezno usposobljeni in opremljeni strokovnjaki, kot so zdravniki, fiziologi, psihologi, sociologi ipd. Testi morajo izbrani tako, da neposredno merijo lastnost, ki jo iščemo (pri izboru) ali razvijamo (z vadbo). Imeti morajo ustrezne merske lastnosti (zanesljivost, veljavnost in objektivnost). Pogosto zahtevamo tudi da so enostavni, hitri, poceni in ne preveč naporni (kot je primer nekaterih testov za aerobno vzdržljivost, ki zahtevajo popolno izčrpanost). Po možnosti rezultat v testu ne sme biti odvisen od motivacije in predhodnih izkušenj (poskusov). Pomembno je, da testiranje vsi športniki izvajajo vedno po enakem, vnaprej predpisanem protokolu, ki določa ogrevanje, vrstni red izvajanja in odmori med testi, enak dnevni čas, primerno spočitost ipd., sicer rezultati, ki med športniki in med več meritvami istega športnika v različnih obdobjih ne bodo medsebojno primerljivi.

Program SMMS

Organizacija in izvedba testiranja je pogosto zamudno, naporno in drago opravilo, tako za športnike, kot merilce, trenerje in druge strokovnjake, ki pri njem sodelujejo. Še poseben problem pri tem predstavlja obdelava podatkov testiranja, ki vključuje njihovo zbiranje, hranjenje, analizo in predstavitev. Vse omenjene faze obdelave je možno podpreti z uporabo računalnika. V ta namen si lahko pomagamo s

splošnimi programskimi orodji, kot so programi za urejanje preglednic (npr. Excel) ali baz podatkov (npr. Access). Vendar lahko ugotovimo, da je uporaba teh orodij mnoge uporabnike prezahtevna in preveč zamudna. Zato je bilo je bilo v svetu in Sloveniji razvitih že več programov, ki so posebej namenjeni testiranju športnikov, otrok in mladine, udeležencev različnih programov in drugih skupin prebivalstva. Vendar za večino med njimi velja, da je njihova uporabnost zelo omejena, saj so pogosto vezani le na določeno ciljno skupino (npr. učenci osnovnih šol, športniki določene panoge ipd.), ne omogočajo izbire novih testov in drugih metod njihovega ocenjevanja, imajo omejene možnosti prikaza rezultatov ipd.

Te in druge pomanjkljivosti obstoječih računalniških programov so botrovale odločitvi Fakultete za šport Univerze v Ljubljani, da razvije nov sodoben računalniški program, ki bo dovolj splošen, da bo pokrival večino tipičnih potreb v zvezi s testiranjem športnikov in tudi drugih skupin prebivalstva, tako v okviru testiranja, ki se opravljajo na sami Fakulteti oz. Inštitutu za šport, kot tudi v športnih klubih, zvezah, šolah, fitness centrih in drugih organizacijah. Še posebej smo pri razvoju programa pazili na naslednje zahteve:

- ♦ program mora podpirati vse najpogostejše operacije v zvezi z obdelavo podatkov testiranja,
- ♦ program mora omogočiti obdelavo podatkov vseh skupin prebivalstva, ne glede na spol, starost, športno panogo, vrsto ukvarjanja (rekreativni, tekmovalni ali vrhunski šport) ipd.,
- ♦ program mora omogočiti vključevanje poljubnih testov, njihovo preračunavanje v poljubne indekse ter njihovo poljubno združevanje v testne baterije,

- ♦ program mora v okviru modelov ocenjevanja, ki jih vključuje, omogočiti poljubno ocenjevanje doseženih testnih rezultatov v skladu s potrebami skupine, ki se ocenjuje,
- ♦ program mora omogočiti uvoz in izvoz vseh vrst podatkov v oblikah (formatih), ki so se že doslej uporabljale na Fakulteti za šport ter v splošnih oblikah, ki bodo primerne tudi za druge uporabnike.

Program je bil torej zasnovan ne samo kot t.im. produkcijsko orodje, namenjeno končnim uporabnikom (t.j. učiteljem, trenerjem ipd.), ampak tudi kot razvojno orodje, ki laboratorijem, raziskovalcem in naprednejšim trenerjem, ki tako želijo, omogoča njihovo lastno spreminjanje in dopolnjevanje sistema testiranja. Izdelki, ki jih pri tem razvijajo, t.j. zlasti testi, testne baterije in modeli ocenjevanja, niso del samega programa, vendar program omogoča njihovo izmenjavo med razvijalci oz. razvojnimi institucijami in končnimi uporabniki (trenerji, učitelji). Program tako spodbuja nastajanje novega znanja oz. izdelkov ter njegovo izmenjavo in uporabo.

Osnovni podatki o programu

Program SMMS (Sport Measurement Management System - sistem za upravljanje s meritvami športnikov) je 32-bitna Windows aplikacija. Za njeno uporabo potrebujete:

- ♦ Osebni računalnik, na katerem teče operacijski sistem Microsoft Windows 95 ali novejši.
- ♦ Delovni pomnilnik: vsaj 16 MB, priporočeno 32 MB.
- ♦ Barvni monitor z resolucijo vsaj 800 X 600 in 16-bitno barvno globino.
- ♦ Tiskalnik: barvni ali črno-beli, nameščen za uporabo v okolju Windows.

- ♦ Za izdelavo in urejanje poročil potrebujete še Microsoft Word (97 ali novejši).

Program vsebuje datoteko s pomočjo, v kateri so podrobno dokumentirani vsi ukazi, okna (obrazci), podatki, poročila idr. Tako program, kot datoteka s pomočjo in vsa poročila, ki jih program izdela, so v slovenščini.

Trenutna verzija programa nosi oznako 1.0. Razvita je bila na Fakulteti za šport za podporo spremljanja meritev laboratorijev na Inštitutu za šport in podporo raziskavi *Modeliranje potencialne uspešnosti športnikov izbranih športnih panog ter transformacijskih postopkov s pomočjo ekspertnega sistema "Sport manager"* (Inštitut za kineziologijo, nosilec dr. Milan Čoh, izr. prof.) in jo je možno dobiti na Fakulteti za šport v Ljubljani. Način pridobitve programa, testov in baterij ter tečajev za uporabo bo opisan na spletni strani programa: <http://www.sp.uni-lj.si/smms>.

Program pokriva tri osnovne skupine funkcij (predstavljene v nadaljevanju):

- ♦ Upravljanje z bazo podatkov
- ♦ Prikazi podatkov
- ♦ Izdelava poročil

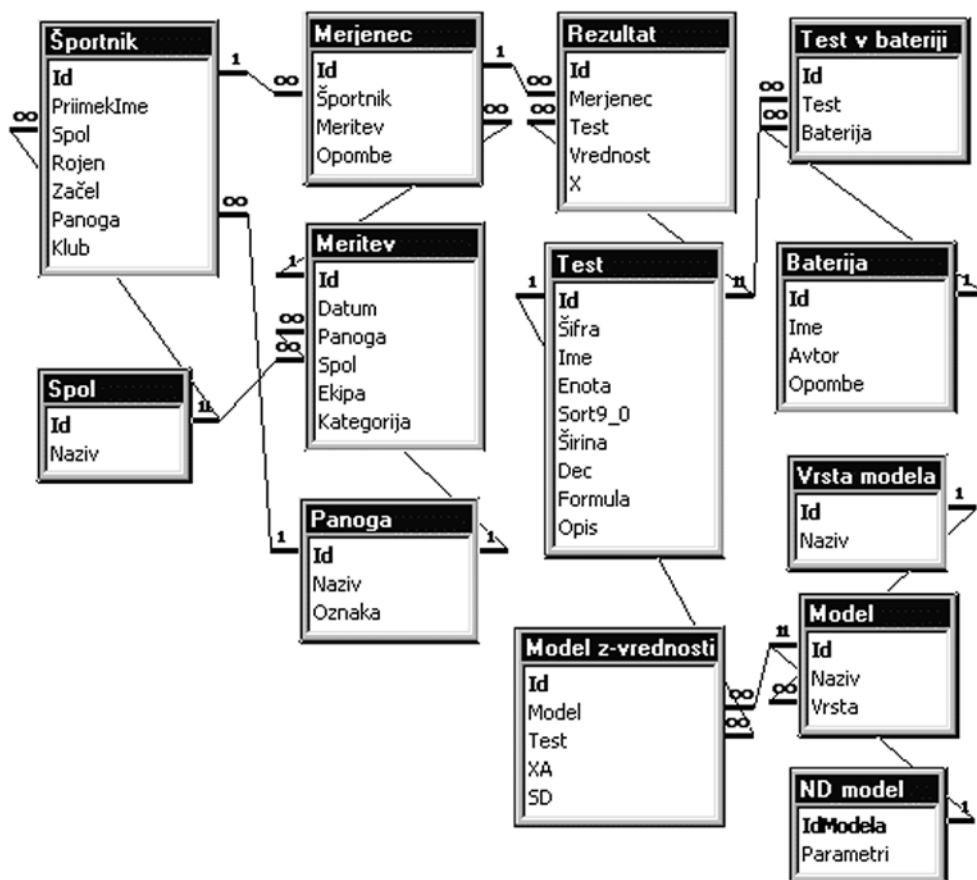
Baza podatkov

Vsi podatki, ki jih potrebujemo za delo s programom, so shranjeni v bazi podatkov. Struktura podatkov je relacijska, kar pomeni, da so podatki predstavljeni z medsebojno povezanimi tabelami (*Slika 1*). Poleg samih podatkov o športnikih in rezultatih, ki so jih ti dosegli na meritvah, so v bazi shranjeni tudi podatki (parametri) modelov, ki so namenjeni za ocenjevanje (vrednotenje) doseženih rezultatov. Oblika podatkov je Paradox. Baza je

fizično predstavljena z množico datotek, ki so shranjene v ločeni mapi, s čemer se olajša njihov prenos na drug računalnik ali izdelovanje varnostne kopije. Podatki so lahko dosegljivi samo na posameznem računalniku, z ustreznimi nastavitvami pa tudi iz več računalnikov v lokalnem omrežju, ki se jim za to dodeli pravica dostopa.

Ob namestitvi (inštalaciji) programa nekatere tabele (npr. panoga in spol), že vsebujejo vpisane podatke, druge pa so prazne. Za njihovo

polnjenje poskrbi sam uporabnik programa z ročnim vnosom ali pa z uvoz iz zunanjih datotek. Primer takega uvoza je npr. uvoz testov ali modelov; pri tem lahko uporabnik uvozi samo tiste podatke, ki so zanimivi za njegovo panogo, starostno skupino športnikov, ki jih trenira ipd. Po drugi strani pa lahko uporabnik, ki se sam pripravil neke podatke (npr. nov test ali novo testno baterijo), te podatke - najlažje kar preko Interneta - ponudi drugim uporabnikom.



Slika 1: Model podatkov

Za urejanje podatkov ima program SMMS na voljo več oken oz. obrazcev. Osnovni je obrazec *Rezultati testiranja* (Slika 2), v katerega vnesemo osnovne podatke o meritvi (datum, ekipa ipd.), športnikih (ime, datum rojstva ipd.) in rezultatih, ki so jih ti dosegli na meritvah. Poleg izmerjenih rezultatov lahko uporabimo tudi indekse (npr. delež maščobe v telesu), ki jih program izračuna na osnovi formul, ki jih ima shranjene v bazi. Tovrstne podatke lahko v bazo tudi uvažamo in izva-

žamo. Poleg formatov, ki so običajni za meritve vrhunskih športnikov na Fakulteti za šport, lahko to storimo tudi v splošno razširjenih formatih kot sta DBF (ustvarimo ga lahko npr. v Excelu) ali SPSS (eden najbolj razširjenih statističnih paketov). Podatke o testih (vključno z njihovimi opisi, skicami ipd.) urejamo in njihovo združevanje v skupine opravimo na obrazcu *Testi/baterije*.

SMMS
Datoteka Urejanje Podatki Poročilo Okno Pomoč

Obrazec: Rezultati testiranja

Meritev

Datum 7.7.2000 Panoga rokomet Spol moški Ekipa REPREZENTANCA Kateg. KADETI

Merjenci

PrimekIme	Opombe
KORDEŽ VASJA	prehlajen
LIKAR KARLI	poškodba zapestja

Športniki

PrimekIme	Spol	Rojen	Začet	Klub
KORDEŽ VASJA	moški	28.2.1986	1.9.1980	RK Zg. Kašelj
LIKAR KARLI	moški			

Testi

Šifra	Ime	Enota	Formula
MHGNS20	šprint 20 m-start z mesta	s	
MKAGKVS	koraki v stran	s	

Baterije

Ime	Avatar	Opom
Rokomet kadeti (A+M)	Šibila, Bon	

Rezultati

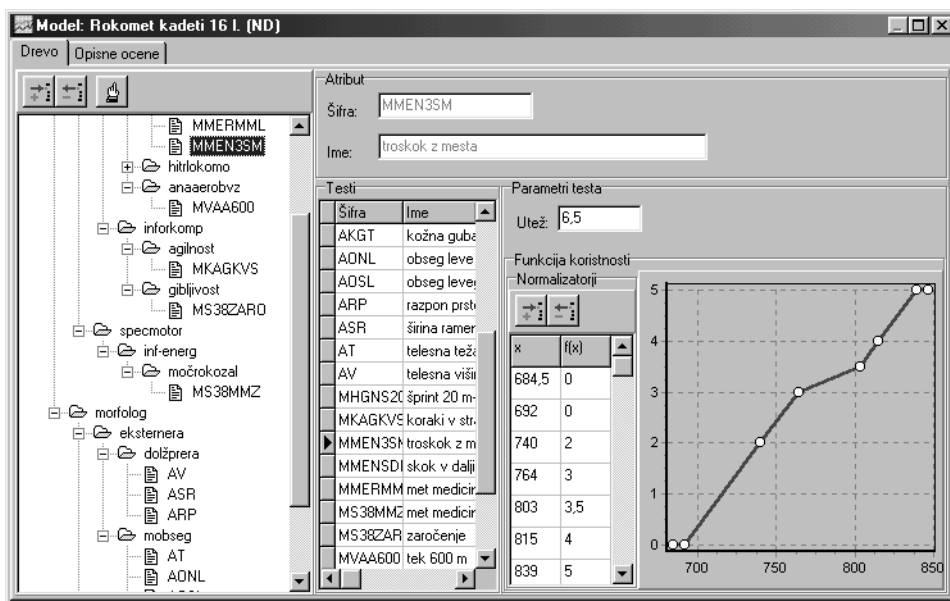
Šifra	Vrednost	Enota
AV	189,2	cm
AT	75,6	kg
AONL	296	mm
AOSL	542	mm
ASR	44,1	cm
AKGT	7,8	mm
AKGS	7,8	mm
ARP	249	mm
MMEN3SM	795	cm
MHGNS20	2,96	s
MMENS DM	255	cm
MKAGKVS	7,15	s
MS38ZARO	70	cm
MMERMML	300	pon.
MVAA600	115	s
MS38MMZ	380	cm

Slika 2: Okno programa SMMS z obrazcem Rezultati testiranja

Modeli za ocenjevanje rezultatov testiranja

V bazi podatkov so poleg samih podatkov o športnikih in rezultatih njihovih testiranj shranjeni tudi modeli, s katerimi lahko dosežene rezultate ovrednotimo. Program SMMS podpira dve vrsti modelov: modele z-vrednosti in ND. Prve uporabimo za izdelavo t.im. profilov, ki za vsak test pokažejo, koliko se športnik odklanja od modela (v pozitivno ali negativno smer). Modeli ND pa omogočajo, da se

doseženi rezultati uvrstijo v kakovostne kategorije (npr. na 5-stopenjski "šolski" lestvici od nezadostno do odlično; pri tem lahko uporabnik poljubno izbere število stopenj in njihovo poimenovanje). Modele običajno pripravijo usposobljeni strokovnjaki ali inštitucije, lahko pa jih uporabnik sestavi tudi sam ali pa že obstoječe dopolni oz. spremeni. Pri tem ima za vsako vrsto modela na voljo obrazec za urejanje (Slika 3).



Slika 3: Obrazec za urejanje modelov ND

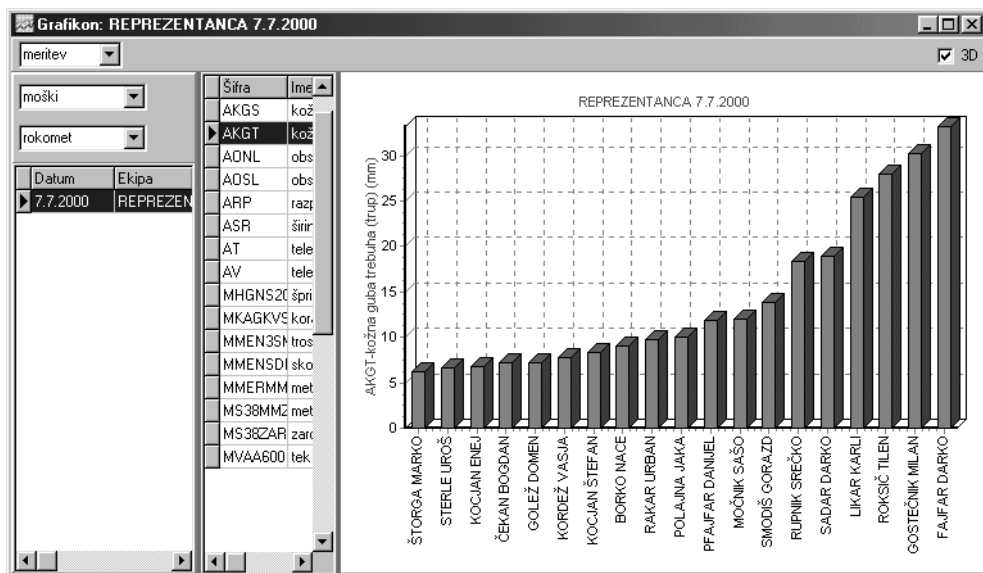
Prikaz rezultatov testiranja

Poleg obrazcev, ki so bili omenjeni že v poglavju Baza podatkov, lahko rezultate testiranja prikazemo tudi v obliki preglednic in grafikonov. Slednja oblika je še posebej nazor-

na in omogoča tri različne enote prikaza: meritev, športnika ali merjenca. Prikaz meritve (Slika 4) prikazuje rezultate vseh športnikov za posamezen (poljubno izbran) test; prikaz

športnika prikazuje vse rezultate posameznega športnika in testa za vse meritve, ki se jih je doslej udeležil; prikaz merjenja pa prikaže

rezultate športnika za več poljubno izbranih testov in meritev hkrati.



Slika 4: Prikaz rezultatov v obliki grafikona

Poročila

Če so preglednice in grafikoni namenjeni zlasti prikazu rezultatov testiranja na zaslonu, pa poročila, ki jih izdelamo s programom SMMS, običajno iztiskamo ali pa jih na kakšen drug način (npr. po elektronski pošti) posredujemo "končnim uporabnikom" (trenerjem, športnikom ipd.). Program omogoča izdelavo več vrst poročil: poročilo *Naslovna stran* prikazuje osnovne podatke o meritvi in športnikih, ki so se je udeležili. Poročilo *Vrstni red po testih* za posamezen ali vse teste z izbrane meritve prikaže za vse udeležence meritev njihov zad-

nji doseženi rezultat in vse prejšnje rezultate za izbrano obdobje. Poročila *Profil merjenja* (Slika 5) in *ND* (Slika 6) prikazujeta rezultate obdelave podatkov po modelih z-vrednosti oz. ND. Posebne vrste poročilo je *Vpisni list*, ki za poljubno izbrano testno baterijo izpiše obrazec, v katerega vnašamo rezultate testiranja.

Vsa poročila program SMMS izdelava kar v programu MS Word, kjer si jih lahko ogledamo, jih iztiskamo, faksiramo, pošljemo po e-pošti, po potrebi pa jih lahko še dodatno uredimo, opremimo z mnenji, napotki za vadbo ipd.

Microsoft Word - SMMSrokomet.doc

Datoteka Urejanje Pogled Vstavljanje Oblika Otrodja Tabela Ožno Pomoč

SMMS 1.0 beta 12 Profil merjenja 25.03.00, Str. 9

LIKAR KARLI

RK Zg. Kašelj, Rojen: 28.2.1984

Meritev: 7.7.2000 (REPREZENTANCA; KADETI)

Skupina: vsi merjenci, Kriterij: notranji

Šifra	Ime	Enota	Rez.	z	Profil	Prejšnji rez.
AV	telesna višina	cm	173,5	-1,41	████████	
AT	telesna teža (masa telesa)	kg	70,5	-0,80	████████	
AONL	obseg leve nadlahti	mm	298	-0,01	███████	
AOSL	obseg levega stegna	mm	593	0,48	███████	
ASR	širina ramen	cm	40,8	-0,74	███████	
AKGT	kožna guba trebuha (trup)	mm	25,4	-1,27	███████	
AKGS	kožna guba levega stegna	mm	18,2	-1,19	███████	
ARP	razpon prstov	mm	214	-1,34	███████	
MMENS3M	troskok z mesta	cm			███████	
MHGNS20L	šprint 20 m-štart z mesta	s	3,15	-0,36	███████	
MMENS3M	skok v daljino z mesta	cm	225	-1,45	███████	

Stran 9 Ods 2 9/9 Na 2,9cm Vrs 2 Sto 32 POS BUD RAZ PRE

Slika 5: Poročilo Profil (odprto v programu MS Word)

Šifra	Enota	MOČNIK SAŠO			KORDEŽ VASJA			ŠTORGA MARKO			POLAJNA JAKA			SADAR DARKO			
		Rez.	f(x)	Ocena	Rez.	f(x)	Ocena	Rez.	f(x)	Ocena	Rez.	f(x)	Ocena	Rez.	f(x)	Ocena	
OCENA																	
+motorika		3,5		dobro	3,4		dobro	3,2		dobro	3,2		dobro	3,1		dobro	
+osnmotorik		3,4		dobro	3,6		z. d.	3,4		dobro	3,4		dobro	2,9		spr.	
+enerkomp		4,1		odl.	3,6		z. d.	3,3		dobro	3,3		dobro	2,6		spr.	
+hitramoč		4,3		odl.	3,6		z. d.	3,3		dobro	3,3		dobro	2,9		spr.	
+MMENS3M	cm				3,3		dobro	3,0		dobro	2,7		spr.	2,8		spr.	
+MMER3M	cm				255		dobro	255		3,3	dobro	270		4,5		odl.	
+MMER3M	pon.	235		4,3	odl.			225		3,4	dobro	190		1,0		nepr.	
+MMER3M	cm				795		3,4	dobro	750		2,4	spr.	760		2,8	spr.	
+hitrlokomo		4,2		odl.	4,4		odl.	4,2		odl.	4,6		odl.	4,6		odl.	
+MHGNS20L	s	3,02		4,2	odl.	2,96	4,4	odl.	3,03	4,2	odl.	2,92	4,6	odl.	3,22	3,4	dobro
+anaerobvz		3,3		dobro	3,3		dobro	2,8		spr.	3,1		dobro	2,6		spr.	
+MVAA600	s	115		3,3	dobro	115	3,3	dobro	123	2,8	spr.	118	3,1	dobro	125	2,6	spr.
+inforkomp		0,6		nepr.	3,4		dobro	3,2		dobro	3,1		dobro	1,2		nepr.	
+agilnost					3,8		z. d.	3,3		dobro	3,2		dobro	1,2		nepr.	
+MKAGKVS	s				7,15		3,8	z. d.	7,46	3,3	dobro	7,5	3,2	dobro	8,06	1,2	nepr.
+gibljivost		0,6		nepr.	2,0		spr.	2,7		spr.	2,7		spr.	2,7		spr.	
+MS38ZARO	cm	60		0,6	nepr.	70	2,0	spr.	75	2,7	spr.	75	2,7	spr.	50		
+specmotor		3,7		z. d.	3,8		z. d.	3,8		z. d.	3,8		z. d.	4,0		odl.	
+inf-energ		3,7		z. d.	3,8		z. d.	3,8		z. d.	3,8		z. d.	4,0		odl.	
+močrokozal		3,7		z. d.	3,8		z. d.	3,8		z. d.	3,8		z. d.	4,0		odl.	
+MS38MMZ	cm	300		3,7	z. d.	380	3,8	z. d.	310	3,8	z. d.	305	3,8	z. d.	320	4,0	odl.
+morfolog		3,4		dobro	3,2		dobro	2,9		spr.	3,0		spr.	3,4		dobro	
+eksternerera		3,4		dobro	3,2		dobro	2,9		spr.	2,9		spr.	3,4		dobro	
+dolžprera		3,5		dobro	3,4		dobro	3,0		dobro	2,8		spr.	3,5		z. d.	
+AV	cm	175,2			189,2		3,2	dobro	175,8			189	3,1	dobro	194	4,0	odl.
+ASR	cm	43,5		3,5	z. d.	44,1	3,7	z. d.	42,1	3,0	dobro	40	1,7	nepr.	42,6	3,2	dobro
+ARP	mm	217			249		4,1	odl.	222			236	2,8	spr.	231	1,5	nepr.
+mobseg		3,0		spr.	2,5		spr.	2,3		spr.	3,0		dobro	3,1		dobro	
+AT	kg	74,3		1,6	nepr.	75,6	1,8	nepr.	70,3	1,0	nepr.	79,2	2,3	spr.	85	3,3	dobro
+AONL	mm	317		3,8	z. d.	296	3,3	dobro	298	3,3	dobro	303	3,4	dobro	282	3,0	dobro
+AOSL	mm	585		3,3	dobro	542	2,1	spr.	550	2,3	spr.	589	3,3	dobro	577	3,1	dobro
+interneraz		3,7		z. d.	4,4		odl.	4,4		odl.	4,0		odl.	3,5		z. d.	
+kožnaguba		3,7		z. d.	4,4		odl.	4,4		odl.	4,0		odl.	3,5		z. d.	
+AKGT	mm	12		3,3	dobro	7,8	4,2	odl.	6,2	5,0	odl.	10	3,4	dobro	19	2,2	spr.
+AKGS	mm	12		4,0	odl.	7,8	4,6	odl.	11,8	4,0	odl.	9	4,4	odl.	9,4	4,3	odl.

Slika 6: Poročilo ND

Možnosti uporabe SMMS v slovenskem rokometu

V preteklosti smo na Fakulteti za šport s pomočjo raziskovalnega dela in empiričnega poznavanja rokometu uspeli opredeliti motorično morfološki model rokometša v različnih starostnih kategorijah za oba spola. V ta namen smo izbrali in prilagodili ustrezno skupino testov, izdelali normne vrednosti ter programsko opremo, s pomočjo katere lahko rezultate testov obdelamo ter rezultate ustrezno predstavimo. Na podlagi tako doseženega znanja smo lahko pred leti pričeli z meritvami motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti z optimalno veliko testno baterijo, ki omogoča relativno hitro in enostavno izvedbo meritev večjega števila merjencev. Ustrezno obdelani in predstavljeni rezultati pa dajejo osnoven (sicer grob), za potrebe prakse povsem zadovoljiv vpogled v stanje posameznikovih morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti. Pri tem imamo v mislih seveda tiste morfološke značilnosti in motorične sposobnosti, ki so za uspešnost igranja rokometu še posebej pomembne. Omenjene meritve opravljamo predvsem z namenom, da bi pridobljeni podatki trenerjem pomagali pri selekcijskih odločitvah ter pri načrtovanju in izvajanju treningov.

Reprezentančni trenerji so dobili podatke obdelane s pomočjo programa ND ali SPEX zraven pa je bil priložen ustrezen komentar.

Seveda, pa je obstajala neprestana želja rokometne prakse, da bi bili računalniški programi, s pomočjo katerih bi lahko podatke pridobljene s testiranjem obdelali, jih primerjali z normnimi vrednostmi ter ustrezno predstavili, širše dostopni. Tej želji je ustregel nov program SMMS. Vsak uporabnik, ki ima osnovna znanja iz uporabe operacijskega sistema

WINDOWS in njemu prilagojenih splošno razširjenih računalniških programov, bo lahko z njim uspešno rokoval, zlasti v primeru, če se bo udeležil katerega od tečajev, ki jih bo že letos organizirala Fakulteta za šport. Tako se bo možnost ustrezne obdelave podatkov razširila na praktično vse slovenske trenerje, ki so za tovrstno spoznavanje značilnosti svojih igralcev usposobljeni in motivirani.

Iz vidika rokometu bo program v prvi fazi omogočal vrednotenje rezultatov pri naslednjih starostnih kategorijah:

- ◆ 8 in 9 let stari otroci - pomoč pri začetnem izboru (fantje);
- ◆ 11 in 12 let stari otroci - pomoč pri začetnem in nadaljnjem klubskem izboru (fantje in dekleta);
- ◆ 13 in 14 let stari mladostniki - pomoč pri nadaljnjem klubskem izboru ter pri izboru za regijske ali državno reprezentanco (fantje in dekleta);
- ◆ 15 in 16 let stari mladostniki - pomoč pri nadaljnjem klubskem izboru ter pri izboru za državno reprezentanco (fantje in dekleta).

Omeniti je potrebno še, da so normne vrednosti postavljene iz vidika doseganja vrhunskih rezultatov in jih za potrebe klubskega dela potrebno obravnavati previdno. Pogojno se lahko rezultati, navedeni zgoraj, uporabljajo tudi pri kontroli treniranosti.

Opisi testnih nalog ter navodila za izvajanje bodo priloženi programu oz. dostopni na Internetu.

Program se bo sčasoma dograjeval še z drugimi možnostmi obdelav. Je pa, kot je že omen-

jeno, odprt tudi za oblikovanje individualnih trenerjevih testnih baterij in modelov za njihovo ocenjevanje.

Na koncu velja, kot že mnogokrat, omeniti, da so za uspešno ukvarjanje z roketom pomembne tudi druge otrokove sposobnosti, značilnosti in lastnosti ter tudi okoliščine, v katerih posamezen klub deluje. Izločanje otrok iz skupine zaradi slabih rezultatov motoričnih in morfoloških testih je lahko prej škodljivo kot koristno. Seveda pa se mora trener s pomočjo poznavanja otrokovih sposobnosti

zavedati njegove omejenosti pri doseganju vrhunskih rezultatov in mu ne sme zbuhati lažnih upov ali celo dajati vloge, ki je ne bi mogel upravičiti pred seboj in pred ostalimi. Drugače pa je pri reprezentancah, kjer morajo biti kriteriji izbora objektivizirani ter pravični - pri tem pa lahko ocena morfološko motoričnega modela igralca znatno olajša trenerjevo delo. Z zadnjimi mislimi smo že nekoliko preseglili namen prispevka in bomo skušali tematiko, ki je tudi zanimiva obravnavati v kakšnem od drugih prispevkov.

Marta Bon

Kratka predstavitev delovanja STROKOVNEGA SVETA RZS

Menim, da je primerno slovenskim trenerjem okvirno predstaviti delovanje Strokovnega sveta. Po eni strani zato, da so trenerji informirani o delovanju najvišjega strokovnega organa v okviru RZS. Po drugi strani pa je dejstvo, da pričakujemo od ljudi, ki so globoko vpeti v rokometno »stroko« in poznajo vitalna področja delovanja in razvoja rokometna, mnenja, ideje, smernice.

Strokovni svet želimo odpreti navzven, želimo krepiti vlogo in pomen STROKE, želimo konstruktivno sodelovati na vseh ravneh delovanja Zveze in rokometne prakse. V času vodenja SS bom skušala vse pomembne točke, ki jih bomo obravnavali, predstaviti tudi trenerjem.

Uvodoma predstavljam sestavo SS in najpomembnejše točke delovanja.

Z novembrom smo zaradi prezasedenosti prejšnjega predsednika dr. Marka Šibile, ki je odstopil s funkcije predsednika, formirali STROKOVNI SVET ROKOMETNE ZVEZE SLOVENIJE (SS) v novi sestavi.

SESTAVA SS

Strokovni svet RZS (od novembra 2000):

Predsednica: - mag. **Marta Bon**,

člani:

- **Boris Čuk**,
- **Janko Ilc**,
- **Slavko Ivezić**,
- **Miro Požun**,
- **Dr. Marko Šibila**,
- **Leon Kalin**, predstavnik »sodniške stroke«,
- trener ženske članske reprezentance (**Tone Tiselj**),
- trener moške članske reprezentance (**Matjaž Tominec**) in
- pridružen član: vodja strokovnega dela (**Sonja Čotar**)

V prvem obdobju smo opravili nekaj sej, na katerih smo obravnavali:

- ◆ Mnenje o nastopu moške reprezentance na OI; ocena dela,
- ◆ program Matjaža Tomince za selektorja državne reprezentance / mnenje Predsedstvu RZS,
- ◆ tekmovanje mladih; tekmovalni sistem; tekmovalna določila,
- ◆ sodelovanje z MŠŠ.

Glavne točke delovanja SS:

1. poročilo selektorja Jerasa o nastopu Reprezentance iz OI

SS: Rezultati reprezentance v tem obdobju so izjemno dobri, doseženi so bili največji tekmovalni uspehi.

Selektor Jeras v obravnavanem obdobju s SS ni sodeloval. Poročilo je predvsem organizacijsko, ni navedb o modelu igre ali o sistemih igre v napadu, obrambi itd.; tako, da v tem pogledu STROKOVNA ocena SS ni mogoča.

2. SS je dobil nalogo, da oceni program M. Tominca:

Sklep: Program M. Tominca je /ob upoštevanju dejstva, da je bilo na voljo malo časa/ ustrezen in ga SS podpira.

Svetujemo, da se v bodoče izbira selektorje članskih reprezentanc po določenih postopkih (npr. javni natečaj ali nominacija SS), sistematično in dolgoročno. Predlagamo oblikovanje pravilnika z merili za izbiro Selektorja.

3. Na SS je v preteklosti prišlo mnogo predlogov in pobud za spremembe v »tekmovanju mladih«. Oblikovani sta bili komisiji za tekmovanje mladih; koordinirala jih bo Strokovna sodelavka.

Sklep: Komisiji (koordinacija: Strokovna sodelavka) pripravita predloge za tekmovalni sistem in določila;

SS je predloge obravnaval in sprejel naslednja določila in način tekmovanja.

Sklep 1:

Takoj oz. z novo sezono naj se uvedejo naslednja določila pri tekmovanjih mladih (opis je priloga zapisnika oz. so ga člani SS dobili na seji):

Igralni čas
Moštvo
Igrišče

Finalni turnirji se morajo igrati na uradnem igrišču (20x40m).

Sklep 2:

Pri mlajših kategorijah (mlajši dečki in deklice A in B) naj za tekmovanje velja prijavni list z vsemi podatki otroka in s fotografijo (ne starejšo od 1 leta). Prijavni list mora biti potrjen od območne rokometne zveze ali od RZS.

Spisek se lahko dopolnjuje celo leto.

Pojasnilo sklepa: ni nujno, da se zagotovi licenciranje pri tako mladih igralcih, pri katerih je tako velik osip, igralci »prihajajo« preko celotne sezone, tudi v zadnjem hipu.

Predlog 1:

Ponovno je potrebno prevrednotiti določila, da morajo imeti ekipe, ki nastopajo v 1. ligi tudi vse mlajše kategorije.

- Predlog, da se ekipo, ki nima ekip v posameznih starostnih kategorijah kaznuje z odvzemom točke. Predlagamo, da omenjeno problematiko obravnavajo na »liga odborih«.

Predlog 2:

Za naslednjo tekmovalno sezono (2000/2001) predlagamo za najmlajše kategorije igralni čas 3 x 15 minut, z določilom, da igra v 1 tretjini ena ekipa v naslednji drugih pet (šest) in zadnjo tretjino ekipa po izboru trenerja ali vodje. Možnosti za uvajanje takšnega sistema tekmovanja je potrebno dodelati v skladu s proučitvijo, kaj bi to pomenilo v konkretnih primerih v trenutnih razmerah.

Predlog 3:

Poiskati je potrebno možnosti in poti za vzpodbujanje razvoja in širitev rokometu, predvsem na področjih t.i. »sivih lis«. Predvsem je potrebno »poiskati« posameznike, ki imajo voljo in znanje, da pri tem sodelujejo (predvsem športne pedagogice - rokometne strokovnjake, in pa trenerje, ki so nekoč že uspešno delovali in potem prenehali z delovanjem).

Potrebno je, v okviru RZS določiti strokovnjake, ki bodo to koordinirali in vodili, tako v organizacijskem pogledu kot iz vidika vizije. Zavedati se je potrebno, da so problemi res pereči. Problema se je potrebno lotiti celostno in s programom (KDO????!!).

Na osnovi programa je potrebno zagotoviti sredstva (RZS, MŠŠ) s katerim naj bi se projekt izpeljal. Vsi člani SS se zavezuje, da bomo po svojih sposobnostih in znanju sodelovali.

SODELOVANJE Z MŠŠ (šolska športna tekmovanja)

Omenjeno problematiko smo obravnavali na seji SS in na sestanek povabili tudi predstavnika MŠZŠ Peterlin Janeza in Marka Primožiča, ki je odgovoren za rokometna tekmovanja.

Uvodoma sta predstavila šolska športna tekmovanja s poudarkom na rokometnem tekmovanju.

MŠZŠ vsako leto podpiše s panožnimi zvezami pogodbo o sodelovanju pri šolskih športnih tekmovanjih. Sprejet je bil sklep, da se izvedejo potrebni dogovori s sodniško organizacijo za nemoten potek tekmovanj iz vidika sojenja (dogovor Leon Kalin in Marko Primožič);

Drugi predlogi:

- ♦ vključitev mladih sodnikov, tudi učencev in pa sodelovanje s FŠ (Fakultete za šport) pri sodnikih /lahko bi sodelovali pri sojenju tudi študentje FŠ/ tisti, ki usmerjajo roket; - izpeljava seminarja za mlade sodnike.

Po predstavitvi se je odprla konstruktivna in zanimiva razprava. Nekateri poudarki:

- ♦ Dejstvo je, da člani SS in (velja tudi za klube) nismo bili dovolj seznanjeni z možnostmi sodelovanja z MŠZŠ in s sistemom šolskih tekmovanj,
- ♦ Tudi na MŠŠ niso bili najbolj zadovoljni z dosedanjim sodelovanjem z RZS,
- ♦ **Sodelovanje MŠZŠ je lahko velika priložnost za roket - če bomo pravilno pristopili; (predvsem za širitev baze). Vsi**

se strinjamo, da je povezava z osnovnimi šolami vitalnega pomena za roket.

- ♦ Preučiti je potrebno možnosti za zaposlitev še kakšnega sodelavca v okviru MŠZŠ, ki bi pokrival strokovno delo v okviru RZS.
- ♦ Potrebno je pripraviti kakovostno in smiselno vizijo razvoja rokometu v šolah, s tem kandidirati na MŠŠ; pridobiti sredstva in predvsem vzpostaviti boljše sodelovanje; ki prinaša možnosti razvoja (koristi) tako **panogi** kot MŠZŠ.
- ♦ Potrebno bi bilo v projekt »roket v šolah« vključiti »rokometne sponzorje« (npr. Odbojarska zveza je pristopila tako, da je razdelila po šolah 450 odbojarskih žog, ki jih je sponzorila Nova LB).
- ♦ Nagrade, priznanja, ki se podeljujejo šolam in posameznikom, bi lahko bili opremljeni tudi z logotipom RZS in tudi z logotipom sponzorja.
- ♦ Skupni nastop za pridobitev kvalitetnega prenosa na (nacionalni?) TV finalnega prvenstva (osnovnih ali srednjih) šol v sodelovanju z RZS in določenim sponzorjem.
- ♦ sodelovanje RZS (npr. priprave mlajših selekcij) v CŠOD (Centri šolskih in občolskih dejavnosti), kjer imajo tudi rokometna igrišča.
- ♦ Obstaja veliko drugih možnosti sodelovanja. RZS mora določiti osebo, ki bo to koordinirala, vzpodbujala, usmerjala....

STROKOVNI KADRI V SLOVENSKEM ROKOMETU (ali kdo bo projekte strokovnega dela vodil in koordiniral iz strani RZS)

Vsi se moramo truditi, da bo strokovno delo na RZS zaživel. Npr.: SS ocenjuje, da za razvoj panoge ni v redu, da dela strokovnega sodelavca v okviru RZS niso natančneje opre-

deljena. Skupaj s SS je potrebno preučiti možnosti, da se v okviru sodelovanja Strokovni sodelavec - RZS - (MŠŠ) izpelje določen projekt, in da se projektu zagotovi podpora tako Predsedstva kot SS. Takšno stanje kot je trenutno, ni v redu za nikogar.

Druge naloge:

- ♦ vzpodbujati izobraževanja kadrov v slovenskem rokometu
- ♦ priključitev evropskemu sistemu izobraževanja trenerjev

NAČRTI SS:

Poleg izpeljave zgoraj navedenih projektov bo potrebno v prihodnje delovati še na mnogih področjih, ki se dotikajo strokovnega delovanja v okviru RZS:

1. OPREDELITI VLOGO IN POMEN SS (opredeliti medsebojna razmerja, pričakovanja RZS (predsedstva), tudi klubov, tre-

nerjev, igralcev). Predlog je bil sprejet. Predsednik RZS je zagotovil, da se bo odzval, ko ga bomo povabili. Potrebno je pripraviti program delovanja, ovrednotiti.

3. CELOSTNA OBRAVNAVA VSEH REPREZENTANČNIH PROGRAMOV; usklajevanje med posameznimi reprezentancami.
4. Povezovanje z drugimi strokovnimi institucijami.
5. SS mora spremljati delo vseh športnih pedagogov, strokovnjakov v okviru Športnih šol nacionalnega pomena. SS bo skušal nominirati strokovnjake, športne pedagoge, da bi kandidirali na MŠŠ za mesto strokovnih sodelavcev za rokomet za različna regionalna področja.

Drugo: delovanje SS je potrebno finančno ovrednotiti; tako vodenje kot izpeljavo načrtovanih projektov.

Marta Bon

ŽENSKI ROKOMET V SLOVENIJI - predlog modela razvoja za obdobje 2000- 2005

Že vrsto let se v Sloveniji trenerji, športni pedagogi, nekateri predsedniki klubov in tudi mnogi drugi, ki delujejo v slovenskem rokometu, pogovarjamo na temo: »nekaj je potrebno narediti v ženskem rokometu.... drugače bo ženski rokomet zamrl ali pa zašel v avstrijski model - (kar pa res ne želimo. NEKAJ JE POTREBNO STORITI !!!! Od besed bomo morali k dejanjem....«

Sprašujem se, sprašujem »druge«, sprašujem VAS - kaj storiti ? Prosim, predlagajte kaj, bodite odprti in pozitivno kritični in ne »kritikantski«, sporočite ideje, napišite prispevek za našo revijo na primer....

Igralk je premalo, še tiste, ki so največkrat kar nekje »na sredi« prenehajo z igranjem. Resnično je absolutno premajhna konkurenca za uvrstitev v kadetske, mladinske in nenazadnje tudi člansko reprezentanco, kar upravičeno zaskrbljuje. Generacije nekdanjih igralk in funkcionarjev Olimpije neizmerno žalosti, da Olimpija, klub z izjemno tradicijo in velikimi uspehi, umira na obroke. Recimo, da ne bomo iskali »krivice« za nastalo stanje; vendar Olimpiji je potrebno pomagati - toda kako in KDO? Obuditi je potrebno mnoge nekdanje močne centre in motivirati prave ljudi za prave naloge.

Dejstvo je tudi, da stvari v slovenskem ženskem rokometu še zdaleč niso le črne. V uspehih nekaterih klubov, v zadnjem obdobju predvsem Krima, ki je dejansko evropsko organiziran in na visoki ravni voden športni kolektiv, imamo velike potenciale. Le izkoristiti jih moramo znati. Tudi reprezentanca se spet pobira; to je zelo pomembno. Isti ponder pomembnosti bi iz vidika razvoja panoge dali

tudi dejstvu, da je letos na šolskem tekmovanju prijavljenih več šol, zastavili smo dobro sodelovanje z Ministrstvom za šolstvo, znanost in šport. Rokomet je prisoten v medijih, tudi na televiziji. Kaj to pomeni, smo se prepričali na posvetu o ženskem rokometu v Evropi (ki je bil na Dunaju). Imamo veliko dobrih trenerjev in sposobnih ljudi, ki skrbijo za organizacijo in delovanje klubov. Verjamem, da bo delovanje Strokovnega sveta zaživel. Priznati je potrebno, da tudi Zveza generalno gledano zelo dobro deluje. Vedno pač nismo zadovoljni... ne z Zvezo in ne z drugimi in s sabo... ali kako?

V nadaljevanju predstavljam okvirni model, vizijo, ki sem si jo zamislila. Model je zelo okviren in splošen. Zavedam se, da je vsako podpoglavje potrebo posebne obravnave. Se mi dozdeva kaj boste rekli – TO JE TEORIJA – res je. Vendar se bo potrebno navaditi, da se je potrebno stvari lotevati sistematično in načrtno. Seveda pa pričakujem, da bomo vsaj del »teorije« spravili v življenje. Tudi z Vašo pomočjo? Tole sem predstavila tudi predsed-

niku RZS Zoranu Jankoviču; vedno je nudil podporo dobrim idejam. Če bom dobila kakšne smernice od Vas bom »model« izboljšala in na

nas je, da vsaj nekatere točke iz modela v bodoče zaživijo. Seveda je potrebno še veliko dela - tako na tem modelu, še več pa v praksi.

Zmoremo mi to?.... Skupaj?

MODEL RAZVOJA ŽENSKEGA ROKOMETA 2001 - 2005



- odmevni, tržno zanimivi rezultati **ženske članske reprezentance**,
- permanentno uvrščanje **mladih reprezentanc** na velika tekmovanja,
- ustvarjanje možnosti za vrhunske rezultate najboljših **klubov**,
- široka baza na osnovi razvejanega in kvalitetnega **šolskega** in klubskega rokometu **najmlajših kategorij**,
- ustvariti možnosti za **dolgoročno, sistematično** delovanje,

⇨ *sistem usmerjanja v rokomet in sistem kvalitetnega začetnega izbora igralk za posamezne reprezentančne selekcije*

⇨ *sistem tekmovanj,*

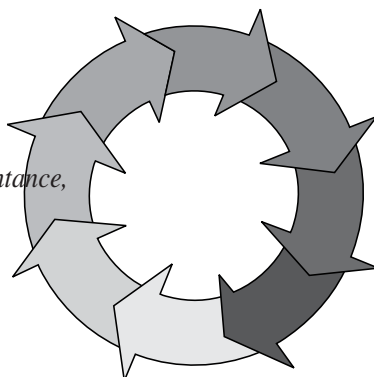
⇨ *sistem kadrovanja za vse kategorije,*

⇨ *sistem izobraževanja na vseh ravneh,*

⇨ *sistem sodelovanja šole, klubi, posamezne reprezentance,*

⇨ *sistem financiranja,*

⇨ *itd.*



POTI

ŠOLSKI ROKOMET

NAMEN, CILJI

- ⇨ USTVARITI ŠIROKO IGRALSKO BAZO
- ⇨ POPULARIZACIJA PANOGE
- ⇨ VZGOJA IGRALCEV IN BODOČE PUBLIKE
- ⇨ v okviru sodelovanja s šolami SODELOVANJE Z DRUGIMI ASOCIJACIJAMI - ZDRAVSTVO: borba proti drogam, alkoholu, za zdrav način življenja, ipd.

NALOGE RZS:

- ⇨ PRIDOBITI IN MOTIVIRATI USTREZNE STROKOVNE IN ORGANIZACIJSKE KADRE,
- ⇨ VSPodbujati sodelovanje klubi-šole, zveza-šole, okolje, starši; možnosti za športne šole, za zasebne rokometne šole, ipd
- ⇨ USTVARJATI POGOJE, DA SE ROKOMET RAZVIJA V ATRAKTIVNO, MEDIJSKO ZANIMIVO IN OTROKOM PRIVLAČNO ŠPORTNO PANOGO

ROKOMET MLADIH

NAMEN, CILJI

- ⇨ USTVARITI ŠIROKO IGRALSKO BAZO,
- ⇨ USTREZNO SELEKCIONIRANJE, USMERJANJE V IGRALNA MESTA IN IGRALNE VLOGE,
- ⇨ VZGOJA ŠPORTNIH OSEBNOSTI, VZGOJA IGRALCEV,
- ⇨ DOSEGANJE USTREZNIH REZULTATOV,

- ⇨ POPULARIZACIJA PANOGE, MNOŽIČNOST
- ⇨ SODELOVANJE Z DRUGIMI ASOCIJACIJAMI - ZDRAVSTVO:
borba broti drogam, alkoholu, za zdrav način življenja, ipd

NALOGE RZS :

- ⇨ PRIDOBITI IN MOTIVIRATI USTREZNE STROKOVNE IN ORGANIZACIJSKE KADRE,
- ⇨ VSPodbujati sodelovanje klubi-šole, zveza-šole, okolje, starši; možnosti za športne šole, za zasebne rokometne šole, ipd
- ⇨ USTVARJATI POGOJE, DA SE ROKOMET RAZVIJA V ATRAKTIVNO, MEDIJSKO ZANIMIVO IN MLADIM PRIVLAČNO ŠPORTNO PANOGO,
- ⇨ USTVARITI MOŽNOSTI ZA USTREZEN TEKMOVALNI SISTEM, SISTEM SELEKCIONIRANJA,
- ⇨ MATERIALNO-FINANČNI POGOJI ZA TEKMOVALNO ZORENJE IGRALCEV

ROKOMET REPREzentNČNIH MLADIH SELEKCIJ

NAMEN, CILJI

- ⇨ USTVARITI ŠIROKO BAZO NADARJENIH (KVALITETNIH) IGRALK,
- ⇨ USTREZNO SELEKCIONIRANJE, USMERJANJE V IGRALNA MESTA IN IGRALNE VLOGE,
- ⇨ VZGOJA NA VSEH RAVNEH, PRIPADNOST DRŽAVI, PANOGI, EKIP...,, patriotska čustva ipd.,
- ⇨ DOSEGANJE USTREZNIH REZULTATOV - uvrščanje na velika tekmovanja, igralne izkušnje,....
- ⇨ POPULARIZACIJA PANOGE

NALOGE RZS :

- ⇨ USTVARITI MOŽNOSTI ZA USTREZEN TEKMOVALNI SISTEM, SISTEM SELEKCIONIRANJA,
- ⇨ MATERIALNO-FINANČNI POGOJI ZA TEKMOVALNO ZORENJE IGRALCEV

ČLANSKA DRŽAVNA REPREZENTANCA

NAMEN, CILJI

- ⇨ VRHUSKI REZULTATI
- ⇨ PREPOZNAVEN SLOG IGRE, SODOBEN ATRAKTIVEN ROKOMET,
- ⇨ TRŽNO ZANIMIVOST, MEDIJSKA PROSOTNOST,
- ⇨ VZGOJA IGRALSKIH OSEBNOSTI, IDOLOV
- ⇨ VZGOJA ŠPORTNIH OSEBNOSTI, VZGOJA IGRALCEV,
- ⇨ POPULARIZACIJA PANOGE
- ⇨ SODELOVANJE Z DRUGIMI ASOCIJACIJAMI, Z DRUGIMI REPREZENTANCAMI

NALOGE RZS :

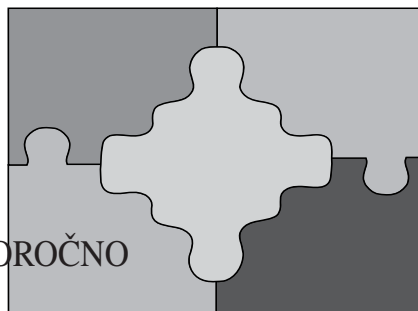
- ⇨ USTVARJATI POGOJE, DA SE ROKOMET RAZVIJA V ATRAKTIVNO, MEDIJSKO ZANIMIVO IN MLADIM PRIVLAČNO ŠPORTNO PANOGO,
- ⇨ USTVARITI MOŽNOSTI ZA USTREZEN TEKMOVALNI SISTEM, SISTEM SELEKCIONIRANJA,
- ⇨ MATERIALNO-FINANČNI POGOJI ZA TEKMOVALNO ZORENJE IGRALCEV



➤ **SISTEMATIČNO NAČRTRNO DELOVANJE ZVEZE (SS, ZRTS, SODNIŠKE ORGANIZACIJE,...)**

NALOGE- GENERALNO

➤ **USTVARITI MOŽNOSTI ZA DOLGOROČNO PROJEKTNO DELO**



PREGLED STANJA

- * PO REGIJAH
- * PO KLUBIH
- * NA RAVNI RZS
- * PRIMERJAVE Z DRUGIMI DRŽAVAMI
- * PRIMERJAVE Z DRUGIMI PANOGRAMI - KOLEKTIVNIMI

DOLOČITEV KONKRETNIH CILJEV PO REGIJAH

- glede števila igralcev, glede organizacije, glede tekmovalnih ciljev

- ⇨ FINANČNO VREDNOTENJE PROJEKTA
- ⇨ KADRI ZA VSE RAVNI
- ⇨ IZDELATI PODROBNE PLANE ZA POSAMEZNE RAVNI, Z NATANČNIMI OVRENOTENIMI CILJI IN NALOGAMI,
- ⇨ IZVEDBA PO RAVNEH - DOLOČITI VODJE PODPROJEKTOV

Marta Bon

VKLJUČEVANJE SISTEMA SLOVENSKEGA TRENERKEGA IZOBRAŽEVANJA V EVROPSKI MODEL

Kot predstavnica Slovenije oz. ZRTS sem se udeležila simpozija o trenerskem izobraževanju v Evropi. Osnovni namen je bil vključitev našega izobraževanja v evropske tokove - organizirati sistem izobraževanja, ki bi omogočiti tako znanje kot »diplomo«, ki bo veljala tudi v tujini.

Simpozij "Rinck Convention" (Poljska, Gdansk), ki je potekal od 27. do 30 oktobra, je bil namenjen predstavitvi modela izobraževanja rokometnih trenerjev, ki naj bi veljal za celo Evropo.

Gre za pet-stopenjsko izobraževanje. Prvi dve stopnji naj bi potekali v okviru posameznih nacionalnih zvez, vsebine za tretjo, četrto in peto stopnjo so postavljene iz strani Mednarodne rokometne zveze. Najvišji naziv je »EHF Top Master Coach«. Vsebine in zahteve za posamezno stopnjo bodo predstavljene v eni izmed prihodnjih revij TRENER. Do sedaj je 6 držav (podpisniki so predsedniki nacionalnih zvez) podpisalo posebno konvencijo, s katero se vključujejo v ta sistem (Danska, Francija, Nemčija, Rusija, Madžarska in Češka). Slovenija je trenutno v t.i. »drugi skupini« (Norveška, Latvija, Portugalska, Poljska, Španija in Slovenija), ki se pripravlja za vstop v naslednjih štirih letih. V ta namen prilagajamo sistem izobraževanja. Dr. Marko Šibila je tudi že sodeloval na enem izmed posvetov na temo izobraževanja, tako da je večino vsebin že pripravljenih in prilagojenih evropskim kriterijem. Omenjeni predlog izobraževanja je tudi obravnavalo Predsedstvo RZS. Letos je

nekaj slovenskih trenerjev že absolviralo dveletno šolanje (»Višja trenerska šola«), ki odgovarja tretji stopnji po kriterijih EHF. Predvidoma bomo študij ponovno razpisali v naslednjem šolskem letu. Študij se izvaja v okviru Fakultete za šport. Predavatelji so uveljavljeni slovenski trenerji in nekateri učitelji Fakultete za šport (predvsem za t.i. mejne znanosti športa (psihologija, sociologija, fiziologija).

Najvišji naziv, ki naj bi ga najboljši trenerji v Evropi pridobili naj bi imeli naziv "Master Coach". Pogoji za pridobitev so naslednji:

1. Najvišja raven izobrazbe v okviru nacionalne zveze,
2. Nominacija nacionalne zveze,
3. Starost najmanj 30 let,
4. Vsaj 10 letne izkušnje;
5. Znanje enega tujega jezika (uradnega jezika EHF; angleščina, nemščina, francoščina)

(add kriterij 4: VSAJ 10 LETNE IZKUŠNJE; od tega vsaj pet let v najvišji domači ligi ali 3 leta na reprezentančni ravni).

PRIDOBITEV CERTIFIKATA

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

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

Naj dodam, da je bilo opaziti, da želijo predstavniki nekaterih držav zelo zaostri pogoje (npr. Nemci predlagajo kot kriterij znanje dveh tujih – uradnih jezikov EHF; to ni bilo sprejeto). Predlog je tudi bil, da bi bili v sistem lahko vključeni le državljani EU (ni bilo sprejeto). Dejstvo je tudi, da so kriteriji precej »strogi«. Na Danskem baje trenutno nimajo nobenega kandidata, ki bi izpolnjeval vse kriterije; kaj pa v Sloveniji....?

Države, ki so že vključene so predstavile izbrana področja iz sistema (Rusija - testiranja, Nemci - fiziologija športa; Francozi - sociologija, Madžarska - taktično mišljenje; Danska - etika v športu, Čehi - tehnika). Predavanja so obsegala praktični in teoretični del; del teh vsebin bomo predstavili v naslednjih revijah Trener.

Kot zanimivost iz posveta navajam, da so Francozi govorili o projektu, ki ga je njihova zveza naročila skupini športnih sociologov.

S projektom so želeli raziskati, zakaj veliko število francoskih mladink preneha z igranjem v prehodu v člansko kategorijo. Nekaj podobnega bi morda lahko storili tudi pri nas.

Na simpoziju sem se okvirno dogovorila z gospodom Lajošem Motcaiem, da bo sodeloval kot predavatelj na Slovenski rokometni šoli na Rogli. Motcai je trener madžarske ženske reprezentance, ki je osvojila srebrno medaljo na zadnjih Olimpijskih igrah in naslov evropskega prvaka 2000 v Romuniji. Glede na to, da je gospod Lajoš Motcai tudi lektor EHF-a, da ima dolgoletne trenerske izkušnje (10 let »Bundeslige« in pa treniranje različnih reprezentančnih selekcij), sicer pa je docent na Fakulteti v Budimpešti, ocenjujem, da lahko pričakujemo res kvalitetna predavanja. In če se malo šalim; upam, da bo zadovoljil tudi najbolj kritične slovenske trenerje (morda tudi tiste kritike, ki »priletijo iz bifeja«).

ZAKLJUČEK:

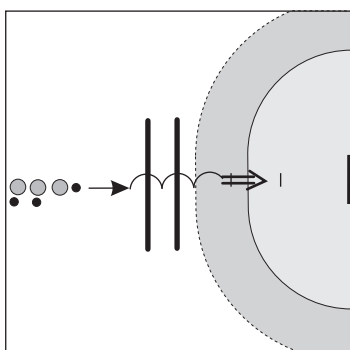
Prijetna je ugotovitev, da imamo v Sloveniji mnoge stvari na dokaj visoki ravni, kar je med drugim znano tudi predstavnikom EHF. Zaključujem pa z mnenjem, da je dejansko smiselno, da tudi v Sloveniji organiziramo sistem izobraževanja, ki bi omogočil tako znanje kot možnosti zaposlitve slovenskim trenerjem - tudi v tujini. Upam trditi, da ima mnogo slovenskih trenerjev dovolj znanja in sposobnosti, da dokažejo svoje kvalitete tudi v močni evropski konkurenci. Mnogi so to že dokazi. Je pa tudi res - poleg znanja je seveda potrebno še več stvari. Med drugim - upati si.... ?

Wenche Halvorsen

VAJE ZA RAZVIJANJE STRELOV

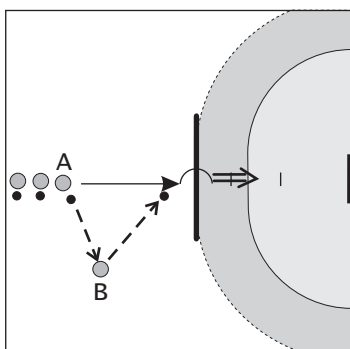
Od 31.08.2000 do 02.09.2000 je v St. Raphaelu v Franciji potekalo Evropsko mladinsko prvenstvo za dekleta. V okviru tega prvenstva je potekal tudi seminar za trenerje »Women's Coaches Seminar«, katerega pa se slovenski trenerji nismo udeležili. Kljub temu pa smo dobili bilten s temami, ki so bile predstavljene na tem seminarju.

Odločil sem se, da prevedem predavanje trenerke državne reprezentance Norveške Wenche Halvorsen, z naslovom VAJE ZA RAZVIJANJE STRELOV. Ker Norveška oziroma skandinavska igra uporablja veliko strel s tal, mislim, da si slovenski trenerji lahko popestrijo treninge tudi iz priloženega gradiva.

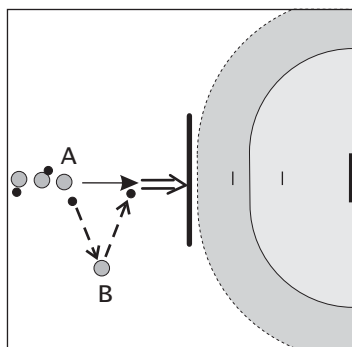


STREL S TAL

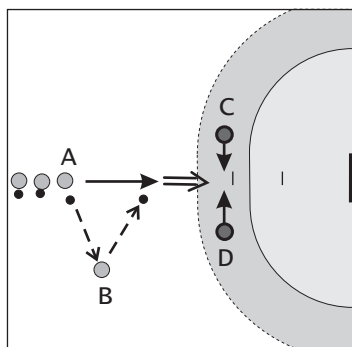
- ⇨ S tremi koraki čez nizke gredi :
 - ⇨ Žoga v desni roki (leva - desna - leva noga)
 - ⇨ Žoga v levi roki (desna - leva - desna noga)
- ⇨ Streljamo z kratkim zamahom roke in maksimalno močno.



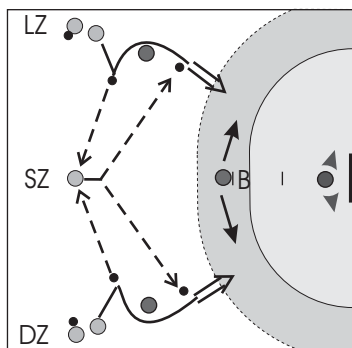
- ⇨ Podaja A - B - A
- ⇨ S tremi koraki, tretji korak je izveden čez nizko gred.
- ⇨ Tretji korak zaključimo s sonožnim doskokom + strel
- ⇨ Pozornost na ravnotežju
- ⇨ Pozornost na koordinaciji



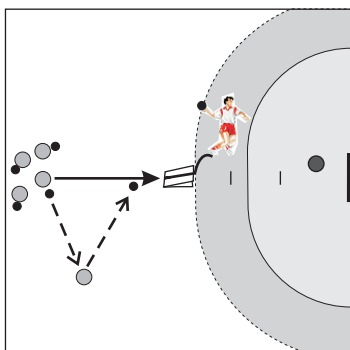
- ⇨ Podaja A - B - A
- ⇨ S tremi koraki, strel je izveden pred gredjo
- ⇨ Pozornost na ravnotežju



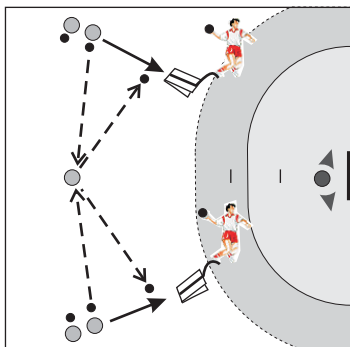
- ⇨ Podaja A - B - A
- ⇨ Strel izvesti čim hitreje
- ⇨ C in D se gibata bočno in poskušata strel blokirati



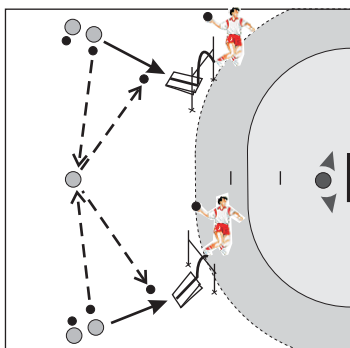
- Strel s tal po širjenju
- ⇨ LZ oz. DZ po naletu proti sredini poda SZ in širi proti avtu. Sprejme žogo po povratni podaji za obrambnim igralcem in strelja s tal.
 - ⇨ Obrambni igralec B se bočno giblje in poizkuša blokirati strele.

**STREL V SKOKU**

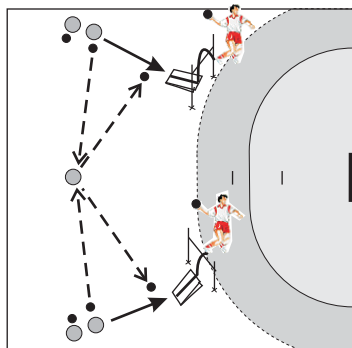
- ⇨ Igralec poda žogo soigralcu, v teku sprejme povratno žogo in strelja v skoku po odzivu na odzivni deski.
- ⇨ Žogo drži z obema rokama za glavo
- ⇨ Izvede čim močnejši strel z obema rokama
- ⇨ Skoči čim višje
- ⇨ Rotacija telesa v obe smeri pred strelom



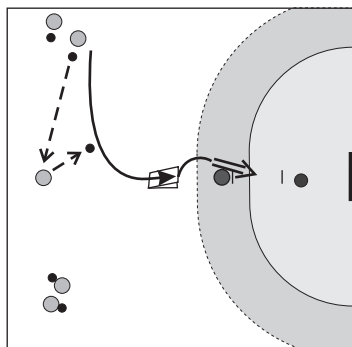
- ⇨ Ista vaja kot zgoraj samo strel izvede z eno roko
- ⇨ Strele izvajajo na levi in desni strani
- ⇨ Pri izmetu iztegne celo roko



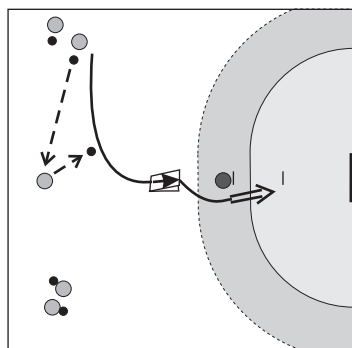
- ⇨ Strel v skoku z eno roko
- ⇨ Pred strelom se odrine z odzivne deske preko ovire



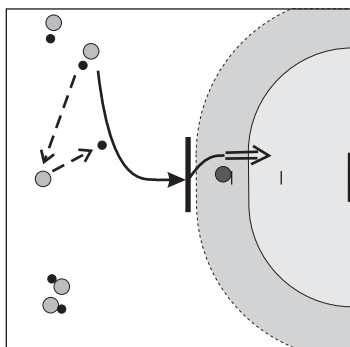
- ⇨ Pred strelom preskočiti oviro
- ⇨ Streljati z eno roko
- ⇨ Strel z odbojem
- ⇨ Žoga se mora pred oviro (klop) odbiti od tal



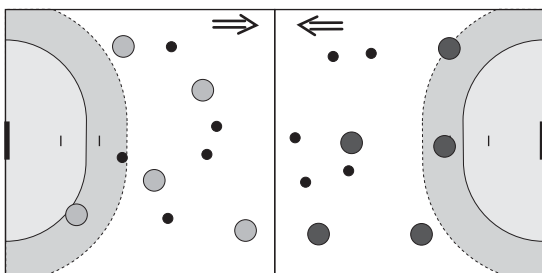
- ⇨ Gibanje v skipingu
- ⇨ Po podaji sledi polkrožen zalet in sprejem žoge
- ⇨ Po drugem ali tretjem koraku se odrinemo v skok
- ⇨ Vratarka z visoko dvignjenimi rokami stoji na 7 m
- ⇨ V najvišji točki streljamo preko vratarka in ciljamo medicinko, ki je postavljena 3m od gola.



- ⇨ Ista vaja kot zgoraj
- ⇨ Odriv je v višino in daljino
- ⇨ Preden se odrinemo podamo žogo obrambnemu igralcu, skočimo, v zraku sprejmemo žogo in streljamo
- ⇨ Pozorno spremljamo izmet

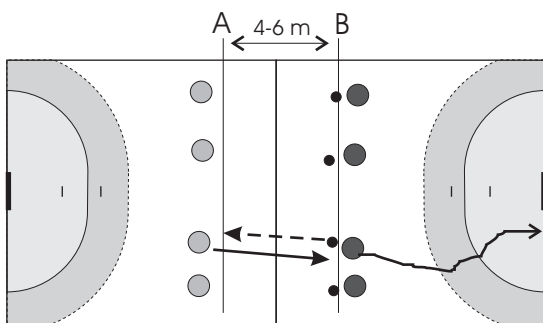


- ⇨ Ista vaja kot zgoraj
- ⇨ Odrivno desko menjamo z oviro, ki jo moramo preskočiti pred strelom

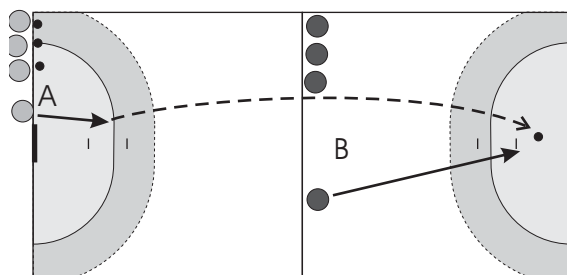


IGRICE, KJER UPORABLJAMO SPECIFIČNE STRELE

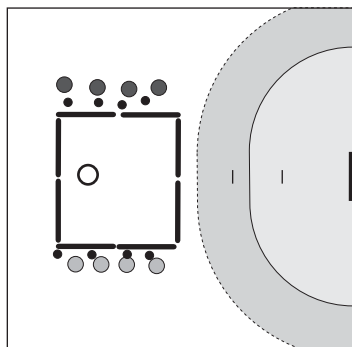
- ⇨ »Počistimo prostor«
- ⇨ Dve ekipi kjer ima vsaka 5 žog
- ⇨ Na znak mečemo žoge v nasprotnikovo polje
- ⇨ Izgubi ekipa, ki ima 8 žog v polju
- ⇨ Taktično metanje



- ⇨ »Zadeni gibajoči cilj«
- ⇨ Dva igralca delata skupaj
- ⇨ B poda žogo igralcu A in steče proti голу
- ⇨ Igralec A sprejme žogo in poizkuša zadeti igralca B, ki beži
- ⇨ Igralec A ne sme prestopiti sredinske črte



- ⇨ »Z gola na gol«
- ⇨ Delo v paru
- ⇨ A se nahaja na gol črti, B pa na sredinski črti
- ⇨ Na znak A vrže žogo proti drugemu голу, B pa istočasno poizkuša preprečiti gol.
- ⇨ A lahko steče samo do 6m črte



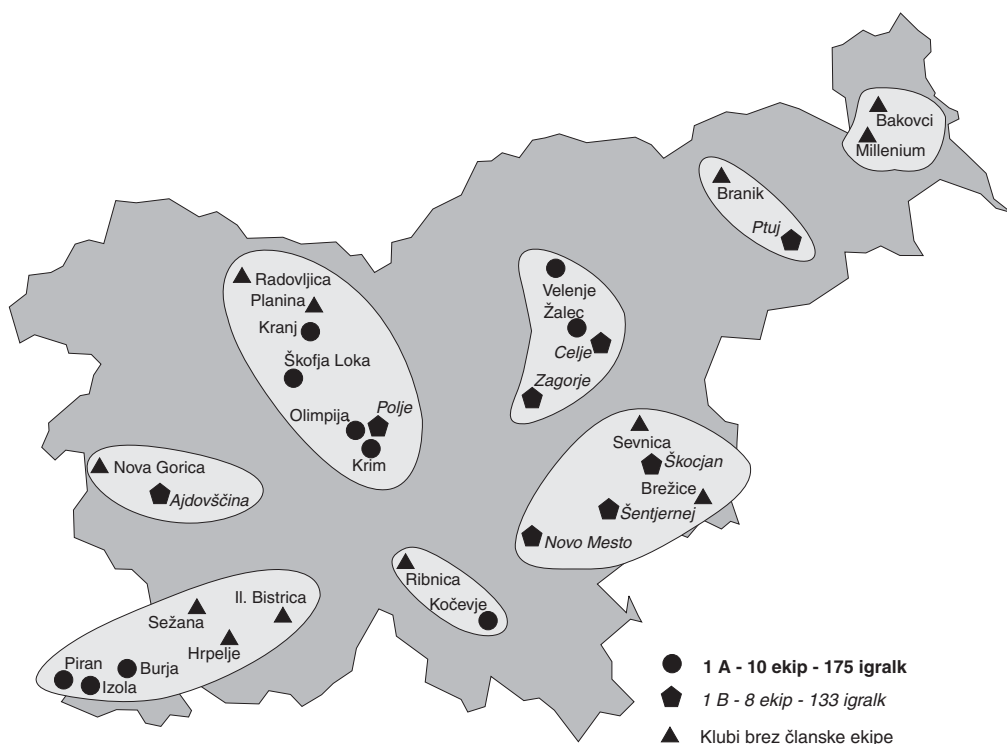
- ⇨ »Pomorska bitka«
- ⇨ Dve ekipi - vsak igralec ima svojo žogo
- ⇨ Igralke ciljajo medicinko in jo skušajo izriniti do nasprotnikove strani (gredi)

Prevedel: Boris Čuk

Boris Čuk

ŽENSKI ROKOMET

*V razmišljanju o programu za reprezentanco mlajših kadetinj letnik 1985 in mlajše nisem mogel mimo trenutnega stanja v ženskem rokometu pri nas. Ko sem se lotil dela, so se sama po sebi porajala nova vprašanja, na katera bo moral odgovoriti še kdo drug. Ta prispevek samo prikaže nekatera dejstva, ki so rokometnim delavcem sicer znana, a žal premalo upoštevana. Zemljevid Slovenije nam kaže, da je vedno več »sivih«
področij kjer je rokomet popolnoma zamrl.*



Ženski rokomet v Sloveniji

Če se ozremo še malo nazaj in ko pogledamo na lestvice v 1.A DRL zadnjih 10 let vidimo, da so popolnoma zamrle sredine, ki so bile v vrhu slovenskega rokometu. Klubi, ki so nas predstavljali v evropskih pokalih, danes komaj životarijo (Mlinotest, Branik, Velenje, Burja).

Posamezne zgodbe:

Velenje - Dobro organiziran klub z lastno roketno šolo (trener Brane Dobnik), ki je z dobrim delom vzgojil številne kvalitetne igralke (Zidar, Oder, Hudej - kasneje Stevanovič, Grudnik, Kranjc). Po 2 mestu v sezoni 1991 - 1992 je sledil padec. V klubu so angažirali tujke in tujega trenerja. Prva ekipa se je zopet dvignila na tretje mesto v sezoni 1995 - 1996, zamrlo pa je delo z mladimi. Nezadovoljne domače igralke so si poiskale druge sredine. Denarja ni več, mlajših igralok pa tudi ne. Sedanje vodstvo se nahaja pred velikimi problemi.

Mlinotest - Ajdovska roketna šola je bila pojem kvalitete. Trener Tone Vidmar je vzgojil veliko igralok, s katerimi je dosegal vidne uspehe tudi v Jugoslovanskem merilu. (Čotar, Boštjančič, Čefarin, Kodrič Stegovec, Volk, Blaško). Klub je v sezoni 1993 - 1994 dosegel 3. mesto v državnem prvenstvu. V klubu so za še večje uspehe angažirali tujke in tujega trenerja. Ekipa je v sezoni 1996 - 1997 zopet osvojila tretje mesto in nastopala v evropskem pokalu mest. Domače igralke so igrale vse manj zato so imele manj motivov in vse manj denarja. Delo z mladimi je zamrlo. Ekipa je že naslednjo sezono izpadla iz prve lige in sedaj životari v 1B ligi.

Branik - Najstarejši ženski klub v Sloveniji. Trener Marko Šibila je ustvarjal kvalitetno sredino s Frešerjevo, Dajčmanovo in Barbaro Gorski. Z željo po večjem uspehu je uprava angažirala tujke in tujega trenerja in Branik je osvojil peto mesto v državnem prvenstvu. Zaradi »pomanjkanja denarja« je zamrlo delo z mladimi. Boljše igralke so si poiskale druge

sredine. Branik danes nastopa le še v mladinski konkurenci.

Burja - Ekipa Burje je z dobrim delom trenerja Dobrojeviča in Černigoja vzgojila vrsto kvalitetnih igralok (Letigovo, Perkovičo, Kavrečičevo, Kučiničevo, Kresetovo). Za doseglo še boljših rezultatov so se okrepili s tujkami, zamenjali trenerja in v sezoni 1994 - 1995 osvojili tretje mesto v 1. DRL. Zaradi »pomanjkanja denarja« je zamrlo delo z mladimi. Danes mora zopet trener Černigoj reševati klub pred izpadom. Ker ni domačih igralok, so zopet angažirali tujke.

Olimpija - ?

Trenutno imamo v Sloveniji le 18 članskih ekip. Deset jih igra v 1.A DRL, osem pa v 1.B DRL. Skupno igra v obeh ligah 308 igralok. Povprečna starost igralok v 1A ligi je 20,24 let v 1.B ligi pa 17,66 let. Večina igralok v A in B ligi je stara od 15 do 20 let. 1.B liga je tako praktično mladinska liga. V 1.B ligi imamo le 19 igralok starejših od 20 let. Če pogledamo v strukturo igralok po posameznih klubih vidimo, da igralke nad 25 let igrajo v glavnem v klubih, kjer za igranje prejema denarno nadomestilo. Na diagramih vidimo tudi povprečno starost prve sedmerke, ki je precej višja od povprečne starosti cele ekipe. Pomanjkanja denarja in nenačrtno nagrajevanje igralok in trenerjev v klubih je vzrok, da se je število tujk in starejših domačih igralok bistveno zmanjšalo. Malo pa je tudi igralok, ki nadaljujejo športno pot po dvajsetem letu, saj ne vidijo ne športne ne finančne perspektive.

	sezona 1991 - 1992	sezona 1992 - 1993	sezona 1993 - 1994	sezona 1994 - 1995	sezona 1995 -1996
1	OLIMPIJA	OLIMPIJA	KRIM	KRIM	KRIM
2	VELENJE	KRIM	OLIMPIJA	OLIMPIJA	OLIMPIJA
3	MLINOTEST	KOČEVJE	MLINOTEST	BURJA	VELENJE
4	KRANJ	MLINOTEST	KOČEVJE	MLINOTEST	ŽALEC
5	KRIM	BRANIK	BURJA	BRANIK	MLINOTEST
6	KOČEVJE	VELENJE	KRANJ	ŽALEC	BURJA
7	POLJE	N.MESTO	BRANIK	PIRAN	IZOLA
8	BURJA	ŽALEC	PIRAN	KOČEVJE	PIRAN
9	BRANIK	IZOLA	ŽALEC	VELENJE	BRANIK
10	N. MESTO	POLJE	VELENJE	IZOLA	KOČEVJE
11			N.MESTO	BAKOVCI	POLJE
12				KRANJ	
					JESENSKI DEL
	sezona 1996 -1997	sezona 1997 - 1998	sezona 1998 -1999	sezona 1999 - 2000	sezona 2000-2001
1	KRIM	KRIM	KRIM	KRIM	KRIM
2	OLIMPIJA	OLIMPIJA	OLIMPIJA	OLIMPIJA	OLIMPIJA
3	MLINOTEST	ŽALEC	ŽALEC	ŽALEC	PIRAN
4	ŽALEC	PIRAN	PIRAN	PIRAN	ŽALEC
5	PIRAN	BRANIK	VELENJE	JELOVICA	IZOLA
6	VELENJE	KOČEVJE	IZOLA	VELENJE	KRANJ
7	BRANIK	IZOLA	JELOVICA	KOČEVJE	JELOVICA
8	BURJA	BURJA	KOČEVJE	IZOLA	VELENJE
9	KOČEVJE	JELOVICA	BRANIK	BURJA	KOČEVJE
10	IZOLA	VELENJE	BURJA	BRANIK	BURJA
11	POLJE	KRANJ			
12		MLINOTEST			

Lestvice zadnjih deset let

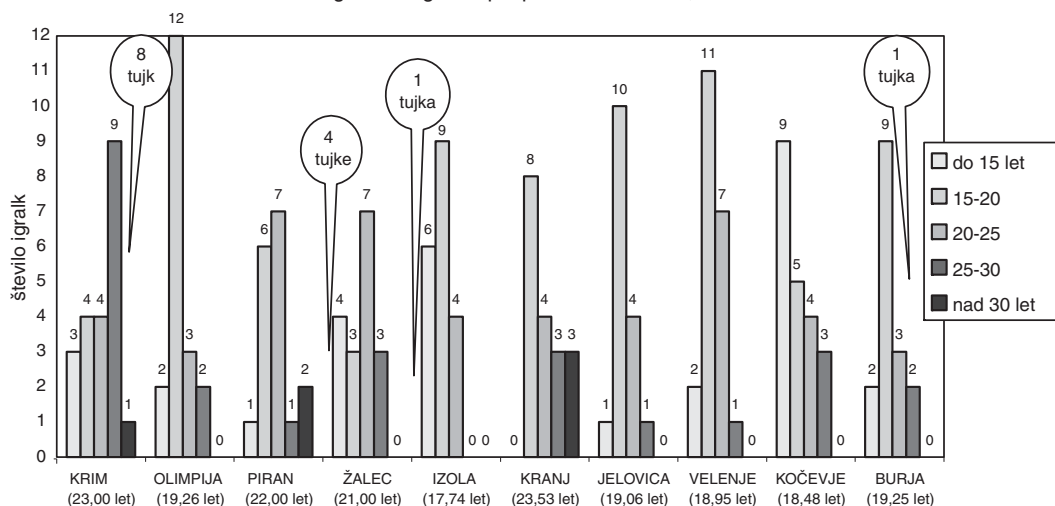
Če želimo, da rešimo ženski rokomet, se moramo načrtno lotiti problema. Sama vrhunska kvaliteta nekaterih članskih ekip nam ne zagotavlja nadaljnjega razvoja. Zagotoviti moramo večje število igralk, ki se bodo ukvarjale z roketom in to po vsej Sloveniji. Navdušiti je potrebno športne pedagoge po

šolah, da v svoje delo vključujejo tudi rokometne vsebine. Na področjih, kjer je rokomet zamrl, ga moramo zopet oživeti in to tako, da na teh področjih dobimo osebe – trenerje, ki bi te programe izvajali. Sredstva za delo teh trenerjev bi morala zagotoviti RZS - oziroma bi morala poiskati možnosti za zaposlitev teh

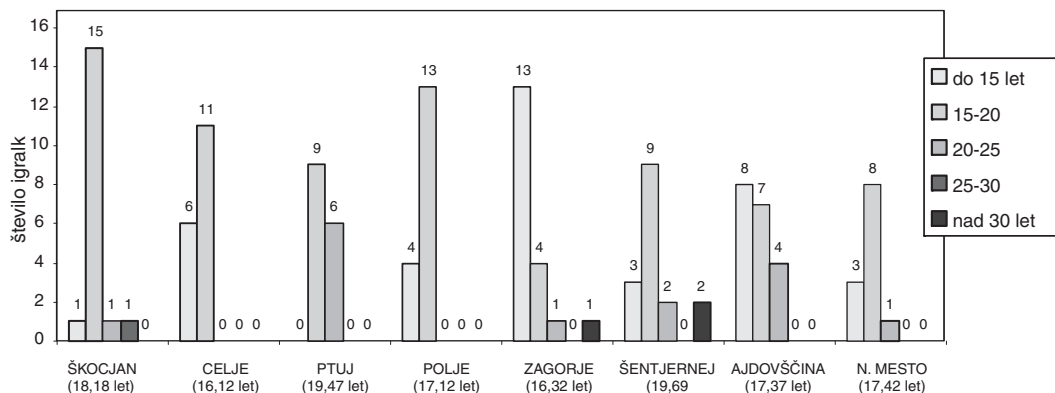
ljudi. Za klube v ustanavljanju in za tekmovanja mladih, bi morali stroške tekmovanja in sodnikov zmanjšati na minimum. Poleg širine – množičnosti pa bi morali poskrbeti tudi za kvaliteto, ki pa jo lahko dosežemo z izbiranjem potencialno nadarjenih igralrk in kakovostnim delom.

Število igralrk po starosti v klubih 1.A DRL za ženske

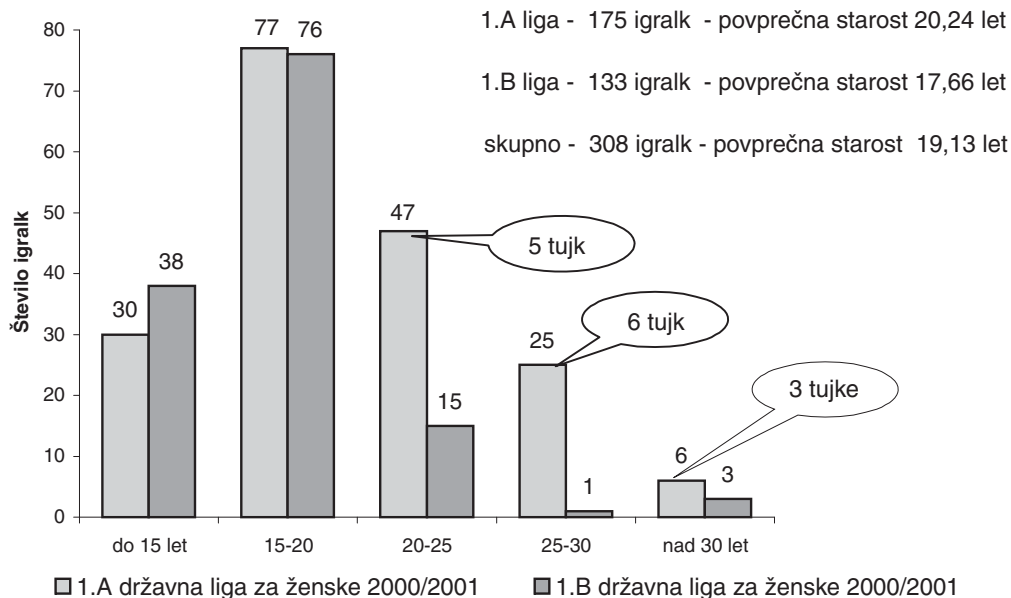
1.A liga - 175 igralrk - povprečna starost 20,24 let



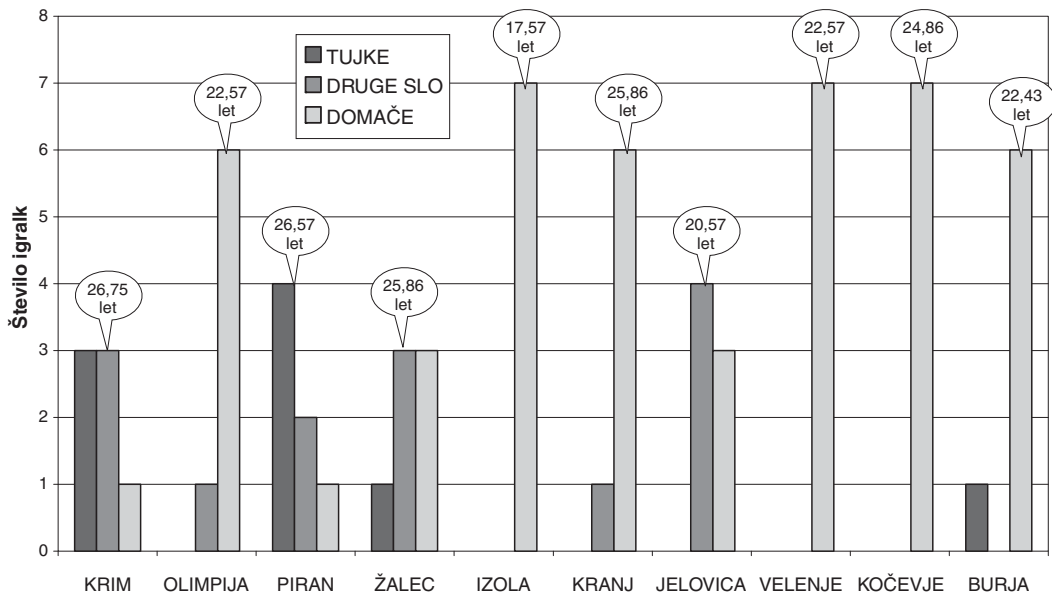
1.B liga - 133 igralrk - povprečna starost 17,66 let



Število igralk po starosti v 1.A in 1.B državni ligi (Jesen 2000/2001)



SESTAVA PRVE POSTAVE



Tudi pri delu z reprezentancami potrebujemo jasna izhodišča.

ŽELIMO

(VSI V RZS)

POVZPETI SE NA VRH SVETOVNEGA ROKOMETA.
DOSEŽEMO GA LAHKO LE S KVALITETNIM, ORGANIZIRANIM DELOM,
KER JE MASA, IZ KATERE ČRPAMO IGRALSKI KADER MAJHNA,
MORAMO IZBIRATI KVALITETEN KADER
IN Z NJIM KVALITETNO NAČRTNO DELATI.

ZATO

MORAMO

(PRESEDSTVO RZS - GENERALNI SEKRETAR in
STROKOVNI SVET ter STROKOVNI SODELAVEC)

VZPOSTAVITI SISTEM,
KI NAM BO ZAGOTAVLJAL ČIM BOLJŠI IZKORISTEK,
MAJHEN OSIP
IN KONSTANTNE REZULTATE.
SKRAJNI ČAS JE, DA NATANČNO IZBEREMO

MODEL IGRE

(STROVNI SVET ter STROKOVNI SODELAVEC)

IN TEMU PRIMERNO PRIPRAVIMO VSEBINSKE PROGRAME
ZA VSE REPREZENTANCE,
KI JIH MORA

FINANČNO ZAGOTOVITI

(PRESEDSTVO RZS)

IN JIH

IZPELJATI

(TRENERJI IN VODSTVA REPREZENTANC)

S

SODELOVANJEM

(VSI KLUBI)

POD

KONTROLO

(GENERALNI SEKRETAR + VODJA STROKE)

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Lined area for notes with horizontal dotted lines.

BELEŽKE

Lined area for notes with horizontal dotted lines.