

TRENER ROKOMET



Letnik 25 / številka 2 / leto 2019



<i>Izdaja</i>	Zduženje rokometnih trenerjev Slovenije Davčna številka: 75347083 Matična številka: 1120085 Transakcijski račun: 02015-0087754554 pri NLB, Ljubljana Internet: www.zrts.si E-pošta: zrts@rokometna-zveza.si
<i>Predstavniki:</i>	dr. Marko Šibila
<i>Odgovorni urednik:</i>	Marko Primožič
<i>Uredniški odbor:</i>	dr. Marko Šibila dr. Marta Bon Boris Čuk Uroš Mohorič
<i>Jezikovni pregled:</i>	Mateja Ferenčak
<i>Naslov uredništva:</i>	Združenje rokometnih trenerjev Slovenije Leskoškova 9 e, p.p. 535, 1000 Ljubljana Telefon: (01) 547 66 42, Fax: (01) 547 66 46
<i>Oblikovanje:</i>	TOPS d.o.o., Železniki
<i>Foto:</i>	Slavko Kolar
<i>Kraj in datum izdaje:</i>	Ljubljana, december 2019
<i>Revija je sofinancirala:</i>	FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

Tehnična navodila avtorjem:

Besedilo pošljite po elektronski pošti na naslov zrts@rokometna-zveza.si ali na zgoščenki na naslov ZRTS, Leskoškova 9e, 1000 Ljubljana in na izpisu. Besedilo ne sme biti računalniško oblikovano (naj ne bo razlomljenih strani, besede nedeljene). 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 osebnega računa ter ime in sedež banke. Priloženo fotografsko in grafično gradivo vam bomo vrnili.

KAZALO

<i>Uvodnik</i>	4
Marko Šibila <i>Nekatere oblike sodelovanja pivota in zunanjih igralcev pri rokometu v fazi napada na postavljeno obrambo</i>	6
Klemen Luzar <i>Vsebina dela z otroki – starostno obdobje 7-10 let</i>	17
Uroš Mohorič, Marko Šibila <i>Razvojne razlike v nekaterih motoričnih in morfoloških parametrih pri treh generacijah rokometašic v povprečni starosti 15, 17 in 19 let</i>	30
Aleksander Lapajne <i>Analiza nekaterih dejavnikov mentalnih stanj, pomembnih tudi za rokometne trenerje</i>	37
Aleš Lavrič, Marta Bon <i>Nekateri vidiki vloge staršev v karieri rokometašic</i>	44

UVODNIK

Spoštovani bralci.

V letu 2019 smo nameravali izdati dve številki revije Trener rokomet. Zaradi nekaterih aktualnih dogodkov povezanih z zamenjavo selektorja moške članske državne reprezentance smo z izdajo druge številke nekoliko počakali. Tako je Trener rokomet 2/2019 pred vami šele v začetku leta 2020. Vodstvo Rokometne zveze Slovenije se je odločilo, da bo nekaj mesecev (tri) pred začetkom Evropskega prvenstva 2020 zamenjalo dotedanjšega selektorja Veselina Vujovića. Obdobje v katerem je Veselin Vujović vodil slovensko rokometno reprezentanco je bilo zaznamovano tako z odličnimi tekmovalnimi rezultati kot tudi z nekaterimi zdrsi. Med zelo pomembne tekmovalne rezultate lahko zagotovo v prvo vrsto postavimo osvojitve bronaste medalje na svetovnem prvenstvu l. 2017 v Franciji. Ta uvrstitev slovenskemu rokometu pomeni ogromno in bo vedno zapisana z zlatimi črkami v zgodovino. Podobno bi lahko rekli za uvrstitev reprezentance na Olimpijske igre 2016 v Rio de Janeiro. V zelo težki kvalifikacijski skupini je Slovenija pokazala zelo veliko znanja in poguma ter se zanesljivo uvrstila na olimpijski turnir – ob tem je izločila Španijo, ki je nedvomno veljala za favorita. Tudi uvrstitev v Riu je bila z 6. mestom odlična. Med nekoliko slabše rezultate lahko štejemo uvrstitev na Evropskem prvenstvu 2016 na Poljskem, kjer se je reprezentanca morala posloviti že po uvodnem delu tekmovanja. Res pa je, da je tekmovala v izredno močni skupini z Nemčijo, Španijo in Švedsko. Med zdrse pa bi lahko uvrstili poraz v kvalifikacijah za Svetovno prvenstvo 2019 z reprezentanco Madžarske, ki je sicer nikakor ni moč podcenjevati, še zdaleč pa ni bila nepremagljiva. Tudi zelo neprepričljivi nastopi v kvalifikacijah za Evropsko prvenstvo 2020 so nakazovali težave. Zame osebno pa je bilo največje

razočaranje Vujovićevo postopanje v nekaterih primerih tako na relaciji do igralcev kot tudi do sodnikov. Posebej bi izpostavil primer ekscesnega ravnanja na Evropskem prvenstvu 2018, ki je bilo zame nesprejemljivo. Ob tem ne bi želel soditi ali so bile sodniške odločitve pravične in v skladu s Pravili rokometne igre. Vendar pa se mora vsakdo, ki kot uradna oseba zastopa državno reprezentanco neke države, zavedati, da s svojim ravnanjem vpliva na podobo te reprezentance. S tem pa tudi na podobo igralcev in Rokometne zveze v celoti. Vujović je zelo sugestivna oseba in je v razgretim ozračju za seboj potegnil še mnoge druge. To pa pomeni manipulativno ravnanje, ki bi se ga trenerji morali izogibati. Zagotovo pa se mu je potrebno zahvaliti za opravljeno delo in dosežene rezultate. Zaradi zgoraj navedenega pa tudi menim, da ga ne bi smeli posnemati. Verjetno je imelo to dejstvo pred očmi tudi Predsedstvo Rokometne zveze, ko je izbiralo njegovega naslednika. Ljubomir Vranješ je precej mlajši in predvsem bistveno manj eruptiven trener. Njegovo delovanje na terenu je mnogo bolj premišljeno in analitično. Vtis, ki ga je pustil po prvih tednih svojega delovanja kot selektor slovenske reprezentance, je zelo dober. Ne samo, da je reprezentanca pod njegovim vodstvom dosegla zelo odmeven rezultat, tudi splošen vtis glede njegovega pristopa je požel odobravanje. Seveda pa ga sedaj čaka še pomembnejše delo. Dostikrat je pri trenerskem delu trenutni učinek menjave trenerja pozitiven. Srednjeročno in dolgoročno pa se lahko tudi pojavijo problemi. In svojo kakovost na klopi slovenske reprezentance bo moral novi selektor dokazovati na prihodnjih akcijah. Kakovostna selekcija najboljših igralcev ter vzpostavitev še bolj konkurenčnega modela igre v vseh fazah bodo

veliki izzivi. In priložnost za dokazovanje bo že zelo kmalu. V aprilu namreč našo reprezentanco čaka nastop na kvalifikacijskem turnirju v Nemčiji kjer si bo skušala priigrati še četrti nastop na Olimpijskih igrah – tokrat v Tokiu. Naloga pa nikakor ne bo lahka saj se v konkurenci Nemčije, Švedske in Alžirije na igre uvrstita samo dve reprezentanci. Tako selektorju kot reprezentantom in vsem ostalim, ki delajo z reprezentanco zato zaželimo veliko sreče in uspeha

Pomlad pa bo zelo zanimiva tudi na klubskem področju. V moški konkurenci se bo Celje borilo za uvrstitev v izločilne boje. Če jim uspe preboj iz skupine, za kar imajo realne možnosti, bo to velik uspeh po mnogih letih, ko je Celje zaključilo tekmovanje že po skupinskem delu. Tudi Velenju se v pokalu EHF obetajo zanimive tekme z zelo močnimi in afirmiranimi tekmeci. To pa pomeni veliko priložnost za dokazovanje na mednarodnem nivoju, kjer naši klubi v zadnjih letih nekoliko zaostajajo.

Za zaključek Uvodnika pa še nekaj besed o vsebini pričujoče številke. Aleš Lavrič in Marta Bon sta prispevala članek z naslovom »Nekateri vidiki vloge staršev v karieri rokometasčic«, Aleksander Lapajne se v članku z naslovom »Analiza nekaterih dejavnikov mentalnih stanj, pomembnih tudi za rokometne trenerje« ukvarja s psihološko tematiko, sam sem prispeval članek o vlogi pivota v rokometni igri predvsem v smislu sodelovanja z zunanjimi igralci »Nekatere oblike sodelovanja pivota in zunanjih igralcev pri rokometu v fazi napada na postavljeno obrambo«. Skupaj z Urošem Mohoričem pa objavlja še članek o razvojnih razlikah med tremi starostnimi skupinami igralcev na morfološkem telesnem in motoričnem področju »Razvojne razlike v nekaterih motoričnih in morfoloških parametrih pri treh generacijah rokometasčic v povprečni starosti 15, 17 in 19 let«. Seveda pa nismo mogli tudi mimo tematike dela z najmlajšimi rokometasči. Tako je Klemen Luzar pripravil članek z naslovom »Vsebina dela z otroki starostno obdobje 7-10 let«. Upam, da bo tudi v tej številki vsak izmed vas našel kakšno pomembno informacijo, ki mu bo pomagala na trenerski poti. V novem letu 2020 vam želim vse dobro in obilo uspehov ter zadovoljstva ob trenerskem delu.

Marko Šibila

Marko Šibila

NEKATERE OBLIKE SODELOVANJA PIVOTA IN ZUNANJIH IGRALCEV PRI ROKOMETU V FAZI NAPADA NA POSTAVLJENO OBRAMBO

UVOD

Način igranja krožnega napadalca ali pivota (v nadaljevanju P) v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambo se vedno bolj izpopolnjuje in postaja vse bolj kompleksen. To se odraža tudi v različnih oblikah sodelovanja z ostalimi igralci kar še posebej velja za sodelovanje z zunanjimi napadalci. Sodelovanje P in zunanjih igralcev je izrednega pomena. Naloga P je, da pomagajo svojim zunanjim igralcem v smislu ustvarjanja ugodnejšega položaja za met, preigravanje, podaje ali katero drugo akcijo. Ob tem pa si v sinergiji z delovanjem zunanjimi napadalci tudi sami izboljšujejo položaj za sprejem podaje. Najbolj bistvene značilnosti sodobnega modela igre P bi lahko opredelili v naslednjih točkah (Šibila, 2000):

- P veliko teče na različne načine, z različnimi tehnikami;
- Pri odkrivanju in postavljanju ob črti vratarjevega prostora (za hrbti obrambnih igralcev) uporablja prežo v kateri je bočno, mnogokrat pa tudi s prsmi obrnjen proti vratom. Soigralca, ki mu lahko žogo poda mnogokrat niti ne vidi ali pa ga vidi samo s perifernim pogledom. Tak položaj zahteva tudi tehnično in taktično pravilno izvedeno podajo soigralca z odbojem od tal tako, da se žoga odbije pred P nad vratarjev prostor ali pred črto vratarjevega prostora. Obrambni igralci v takem položaju težko ustrezno posredujejo (tudi, če na klasično ustrezen način krijejo in spremljajo tako KN kot napadalca, ki mu žogo podaja), ker lahko KN strelja takoj po sprejemu žoge brez dodatnega obračanja;

- Sodelovanje s soigralci je izredno bogato. Pri tem mislim predvsem na različne vrste blokad, dvojnih podaj ter na pomoč pri prenosu žoge z ene strani na drugo stran napada – sodelovanje pri organizaciji napada. Vse te aktivnosti opravljajo KN organizirano znotraj predvidenih kombinacij v katerih imajo njihove aktivnosti veliko vlogo ali improvizirano glede na trenutno situacijo. Največkrat pa v kombinaciji obojega;
- Veliko število različnih načinov streljanja glede na položaj obrambnih igralcev (izmikanje prekrškom) in vratarja (tudi varianta z zavrtenimi žogami, »suhi list«, ipd.);
- Velike akrobatske sposobnosti (dobra koordinacija), ki pridejo še posebej do izraza pri sprejemu žoge med padanjem nad vratarjev prostor, ob strelu s padcem in ob pristanku na tleh.

Na kratko lahko rečemo, da je za igro P v napadu na postavljeno obrambo značilno predvsem pred vsem velika dinamika ter številne dejavnosti, ki so zelo zapletene. Glede na to dejstvo je nujno tudi nekoliko spremeniti ali posodobiti metodiko treniranja P. Tudi trening P mora biti zelo dinamičen, vsebovati mora veliko število ponovitev tistih aktivnosti, ki so značilne za igro P. Izvajanje teh aktivnosti mora biti zelo raznoliko, tako da se P med treningom znajde v velikem številu različnih situacij, ki jih mora motorično (tehnično) in miselno (taktično) rešiti.

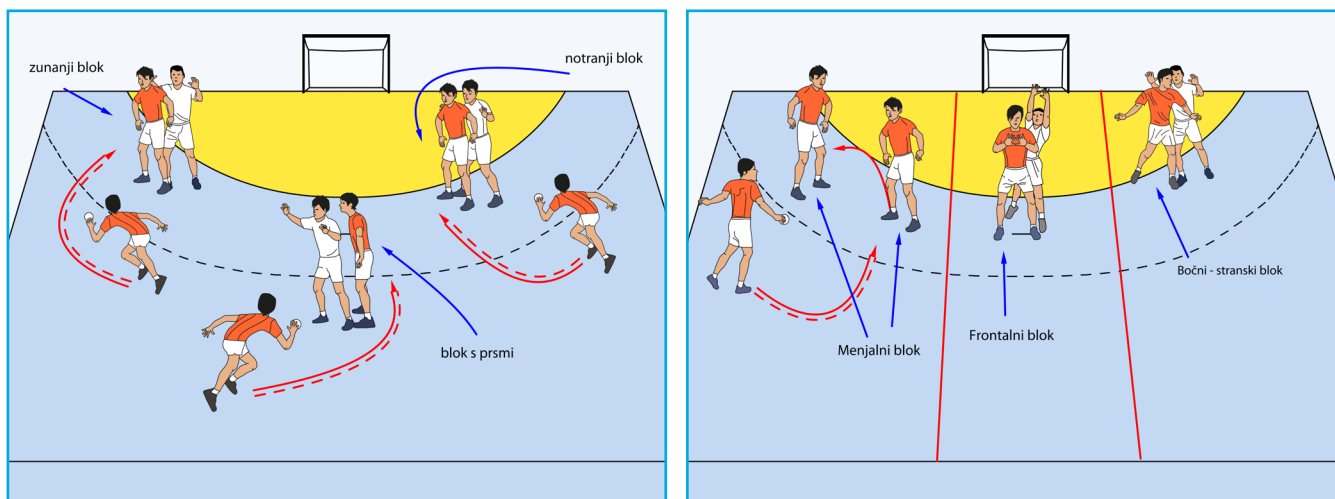
V pričujočem prispevku se želimo osredotočiti samo na tisti del aktivnosti P, ki so vezana na sodelovanje z zunanjimi napadalci.

OSNOVNO SKUPINSKO SODELOVANJE:

Blok pivota – pivot blokira branilca. Blokada je značilen položaj krožnega napadalca. Največkrat se blokada z namenom oviranja gibanja branilca in s tem preprečitve njegove predvidene obrambne akcije – tako P ustvarja prostor in možnosti za lažje igranje soigralcev (strel, prodor, podaja, ...). Hkrati pa sebi izboljšuje položaj za sprejem žoge – odkrivanje v prazen prostor ali pa samo izboljšanje položaja glede na branilca po tem, ko sta bila dva sosednja branilca prisiljena opraviti predajanje/prezemanje napadalcev. Cilj je torej odpreti prostor za met na gol, brez pomoči sosednjega branilca.

Običajni načini blokiranja branilcev s strani P (Kromer, 2015):

- notranji blok,
- zunanji blok,
- čelni blok,
- neposredni – direktni,
- posredni – indirektni,
- menjalni blok – hiter prehod iz enega bloka v drugega,
- lažni blok – varanje z nakazano postavitvijo bloka.

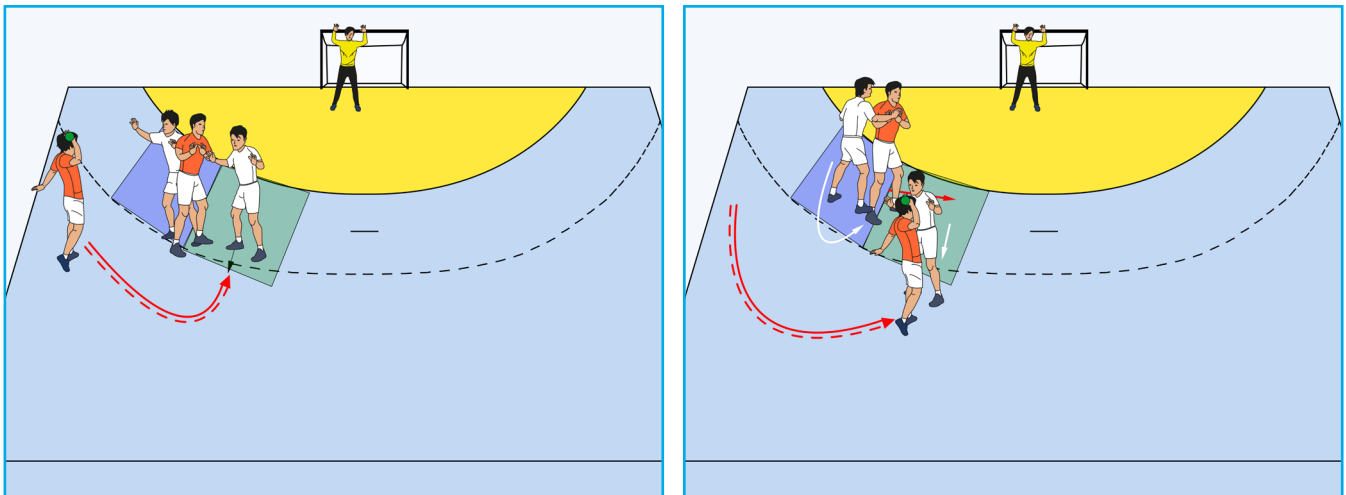


Slika 1. Nekateri primeri običajnega-najpogostejšega načina blokiranja branilcev s strani P.

Na sliki 1 levo lahko vidimo *zunanji blok P* s katerim skuša P zunanjemu igralcu omogočiti gibanje-prodor proti autu oz. stranski črti; *notranji blok P* s katerim skuša P zunanjemu napadalcu omogočiti gibanje-prodor proti sredini igrišča; *blok P s prsmi*, ki ga P največkrat izvajajo proti branilcem, ki stojijo in delujejo globoko v igralnem polju (npr. špica ali prednji center v c. o. 5:1).

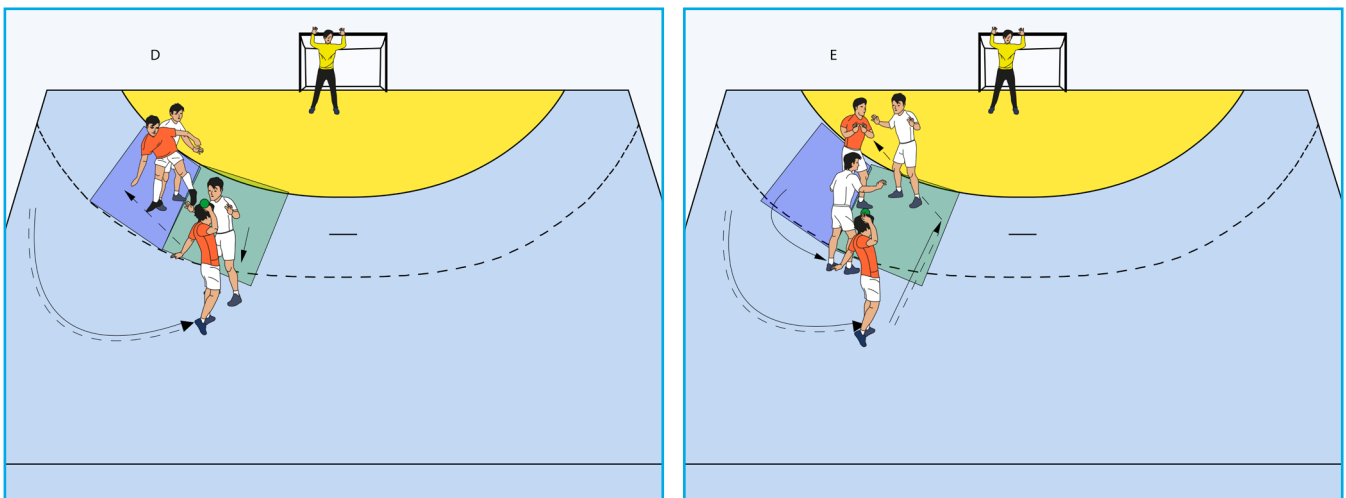
Na sliki 1 desno pa je prikazan *menjalni blok P*, kar pomeni, da tokom akcije zunanjega napadalca menja položaj svoje preže skupaj z blokom – npr. ko je LZ z žogo v širokem položaju je obrnjen proti njemu in blokira tretjega branilca z zunanjim blokom, ko pa naredi LZ zalet proti sredini pa tudi on zamenja svoj položaj in naredi blokado na drugem branilcu; *frontalni blok P* s katerim blokira gibanje branilca v globino – največkrat s tem olajša strele zunanjih igralcev z razdalje, hkrati pa je tudi v ugodnem položaju za sprejem žoge in strel po rotaciji-obratu proti голу; *bočni-stranski blok P* – P je v tem primeru v bočnem položaju ob branilcu ter skuša branilcu oteževati pokrivanje ter gibanje v smer položaja P.

Najpogostejši primeri sodelovanja med zunanjimi napadalci in P v smislu blokiranja branilcev:



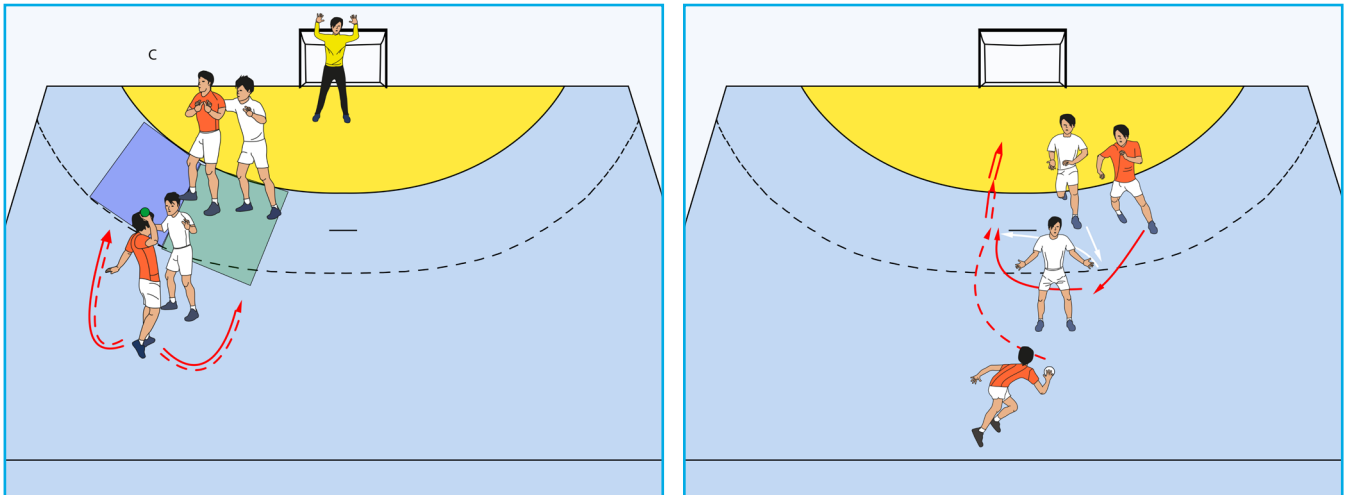
Slika 2. Blokada P proti drugemu branilcu v c. o. 6:0.

V prikazanem primeru P blokira s hrbtom drugega branilca, tako da ustvarja prostor za gibanje LZ proti sredini. Na sliki desno je prikazano globoko pristopanje tretjega branilca proti LZ. Tako se ustvarja prostor za odkrivanje P proti sredini.



Slika 3. Dva primera možnosti postavitve P ob različnih reakcijah branilcev.

V prikazanem primeru na sliki 3 levo se pivot ob prodoru LZ proti sredini postavlja v položaj pred in ne ob drugega branilca. S tako postavitvijo vara drugega branilca, ki predvideva postavitve in gibanje P proti sredini skladno z gibanjem LZ. LZ največkrat za podajo uporabi nizko podajo mimo tretjega branilca. V prikazanem primeru desno pa skuša drugi branilec prestopati P, se izmikati blokadi in sam zaustavljati LZ, hkrati pa vsaj delno tudi preprečevati podajo LZ proti P. Tretji branilec pa ostaja ob črti vratarjevega prostora in skuša pokriti P ter pomagati pri blokiranju strela LZ. P se v tem primeru ne giblje proti sredini temveč se izmika v širok položaj in si skuša priboriti ugoden položaj za sprejem podaje.

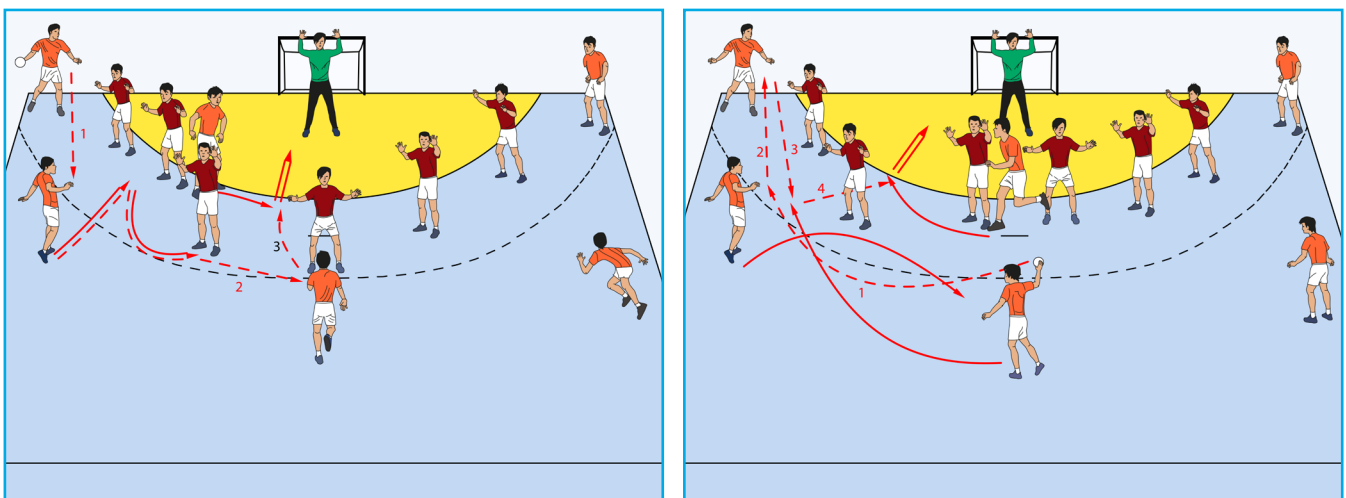


Slika 4. Položaj P v primeru globokega pristopanja drugega branilca proti LZ in lažna blokada P na prednjem centru v c. o. 5:1.

Na sliki 4 je prikazan položaj P v zunanji blokadi tretjega branilca v primeru, ko proti LZ globoko pristopa drugi branilec. LZ ima sedaj možnost prodora z žogo tako proti sredini kot proti avtu. V primeru prodora proti sredini se P postavlja za sprejem žoge (se tudi nekoliko izmika proti širokemu položaju) – v primeru, če bi moral tretji branilec pomagati pri zaustavljanju LZ. V primeru prodora LZ proti avtu pa skuša z zunanjo blokado tretjega branilca omogočiti prodor LZ v širokem položaju oz. onemogočiti tretjemu branilcu, da bi pomagal pri zaustavljanju LZ.

SODELOVANJE Z ODKRIVANJEM P ZA HRBTOM BRANILCEV.

Izredno pomemben način sodelovanja med zunanjimi napadalci in P je relativno preprosto odkrivanje P za hrbti branilcev s čimer otežuje delovanje branilcev v globino proti nevarnim strelcem z razdalje. Največkrat je začetni položaj preža P v blokadi, nato pa nenaden in hiter tek v prazen prostor za hrbti branilcev skladno za zalet z zunanjih igralcev.

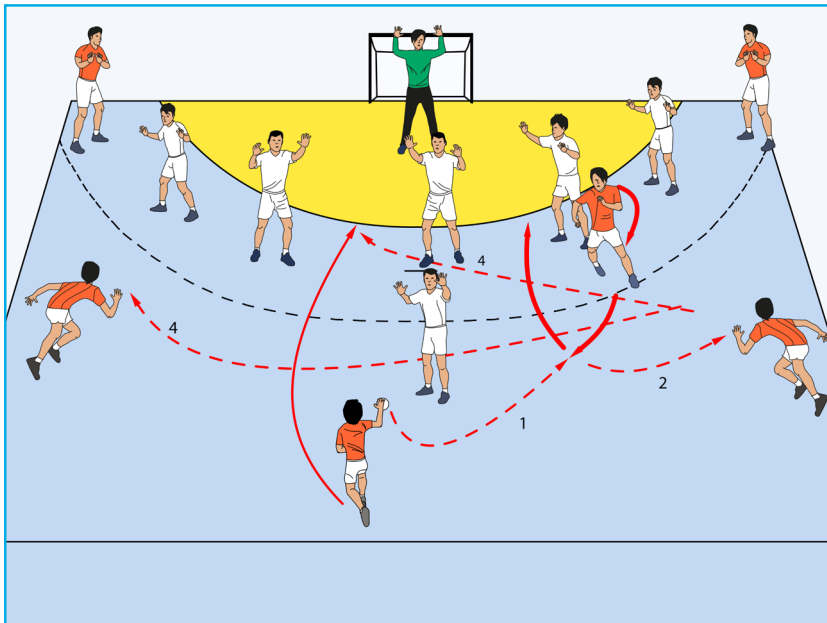


Slika 5. Prikaz dveh primerov odkrivanja P v skladu z zalet z zunanjih igralcev.

Na sliki 5 levo je prikazano odkrivanje P za hrbti branilcev od drugega branilca (v izhodišču blokira drugega branilca ob prodoru LZ proti sredini) za tretjim in četrtem branilcem. Tretji in četrsti branilec pristopata globoko proti zunanjim napadalcev z namenom preprečevanja strelav z razdalje. Tovrstno gibanje nudi igralcem veliko možnosti za nadaljevanje igre – v prikazanem primeru pa SZ poda P, ki zaključi s strelom. Na desni strani pa je prikazano hitro odkrivanje P za hrbet drugega branilca (izhodiščni položaj P je med tretjim in četrtem branilcem). LZ in SZ menjata mesta široko po podaji LZ proti LK. V trenutku, ko SZ prejema žogo od LK steče P za drugega branilca – na sliki je prikazana podaja SZ (ki je na mestu LZ) proti P, ki strelja na gol.

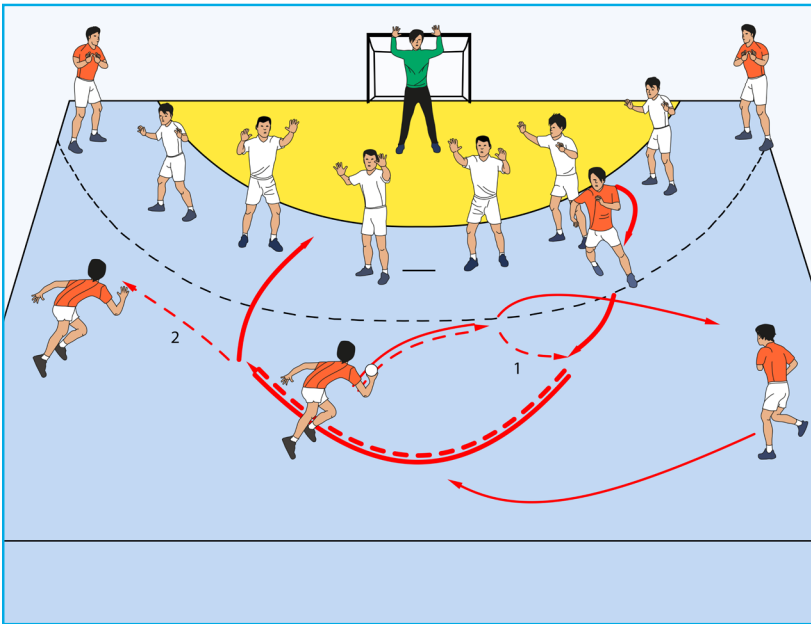
SODELOVANJE S PODAJO, KO SE P ODKRIVA V POLJE, DA SODELUJE KOT POMOČ PRI ORGANIZACIJI NAPADA.

V napadu na postavljeno obrambo je v sodobnem rokometu zelo pogosto tudi sodelovanje P z zunanjimi igralci v smislu pomoči P pri organizaciji napada – P sprejme podajo od zunanjih igralcev in nadaljuje z igro s svojo podajo enemu od zunanjih igralcev. Pri tem je lahko P tudi zelo kreativen in izbira med več možnostmi. Če branilci preveč špekulirajo glede njegove podaje pa se lahko tudi obrne proti голу in z individualno akcijo – prodor, preigravanje – sam zaključi s strelom. V nadaljevanju prikazujemo dve klasični možnosti sodelovanja, ki se pogosto pojavljata v sodobnem rokometu. Prvi primer je vezan na odkrivanje P v globino igralnega polja z namenom sprejeti podajo od zunanjega napadalca, drugi primer pa na križanje med SZ in P.



Slika 6. Prikaz sodelovanja med P in zunanjimi igralci v napadu proti c. o. 5:1 – P se odkriva na posta.

V primeru prikazanem na sliki 6 se P odkriva iz širokega položaja na desni strani napada (med prvim in drugim branilcem levo) v polje proti SZ, ki mu poda žogo. P poda DZ in se takoj pomakne nazaj proti črti vratarjevega prostora in skuša s hrbtom narediti notranjo blokado na drugem branilcu levo. DZ naredi z žogo odločen zalet proti sredini (proti ZC), sinhrono z njegovo akcijo pa vteče SZ mimo prednjega centra za hrbet zadnjega centra ob črto vratarjevega prostora. Celotno sodelovanje ima lahko različna nadaljevanja po podaji SZ – P lahko P izbira med različnimi podajami, SZ lahko izbira med vtekanjem pred ali za prednjim centrom, SZ lahko tudi samo nakaže vtekanje mimo PC in samo zamenja mesto z LZ,

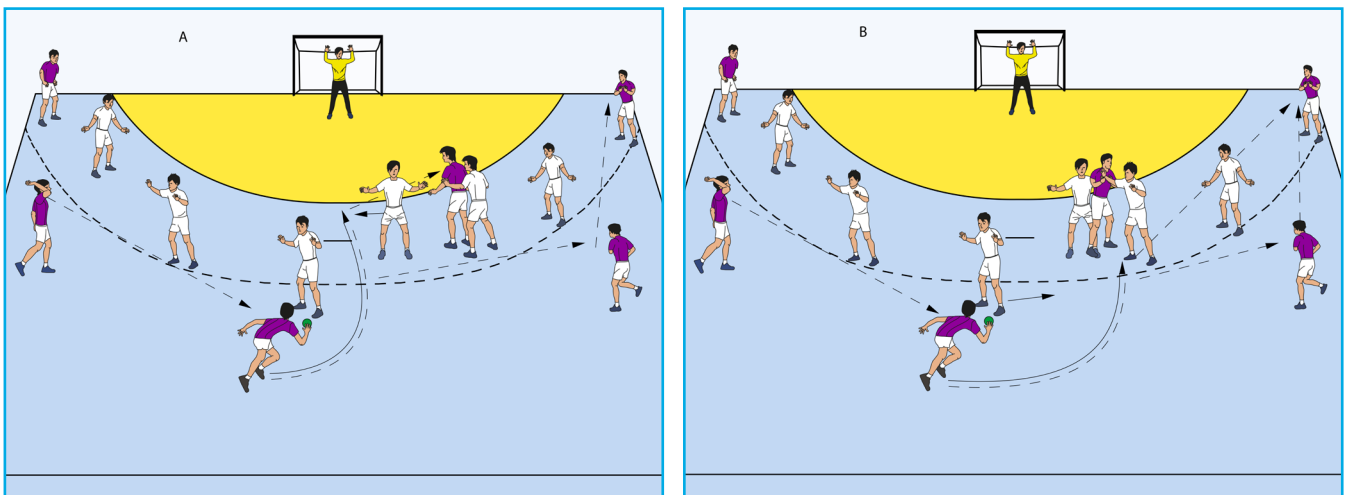


Slika 7. Prikaz sodelovanja med SZ in P – SZ križa s P in zamenja mesto z DZ.

V primeru prikazanem na sliki 7 SZ v napadu proti c. o. 6:0 naredi križanje z P, ki se, tudi v tem primeru, odkriva iz širokega položaja proti sredini oz. v smeri SZ. Po sprejemu podaje P nadaljuje gibanje z žogo proti LZ in mu poda žogo ter se postavi v notranji blok na drugem branilcu. SZ in DZ zamenjata mesti. LZ sedaj nadaljuje z igro 2:2 s P proti drugemu in tretjemu branilcu ter skuša na ta način dobiti taktično prednost pred branilci. Akcija ima lahko tudi mnoge variante in tudi v začetku lahko pred križanjem SZ in DZ zamenjata mesti, tako da DZ (levičar) ponovno pride na svoje izhodiščno igralno mesto.

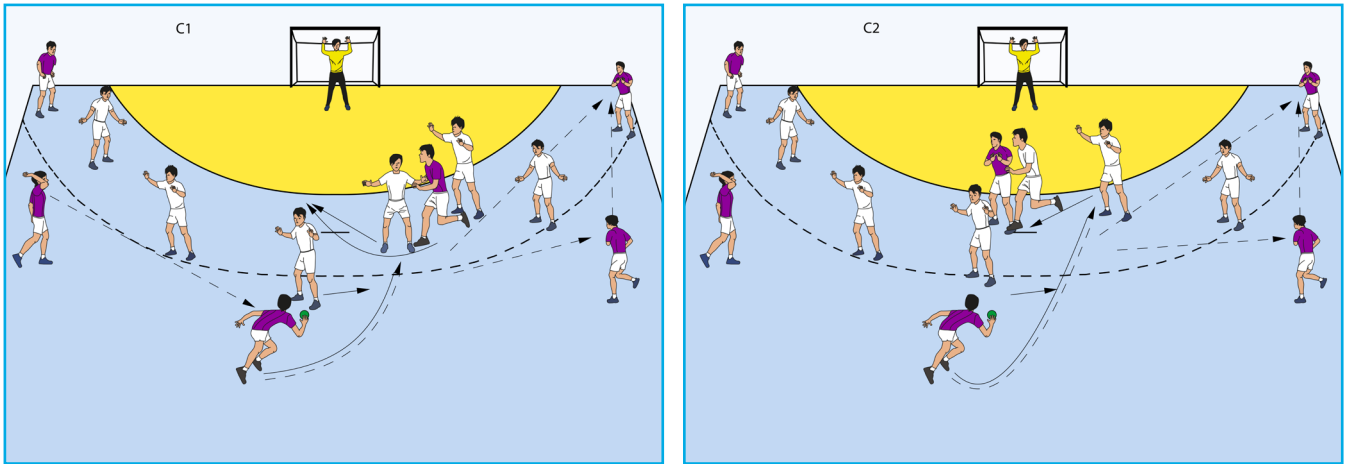
KOMPLEKSNE TAKTIČNE POVEZAVE – TAKTIČNE KOMBINACIJE V NAPADU Z VELIKO VLOGO PIVOTA PRI SODELOVANJU Z ZUNANJIMI IGRALCI.

Kot je bilo v predhodnem tekstu že opisano se P pri sodelovanju z zunanjimi napadalci poslužujejo predvsem blokad, odkrivanje in različnih sodelovanj v smislu pomoči pri organizaciji napada. Da bi čim bolj presenečali branilce in jim oteževali obrambne dejavnosti napadalci te dejavnosti izvajajo na način, ki bi čim bolj prikrikl namene posameznih akcij oz. medsebojnega sodelovanja.



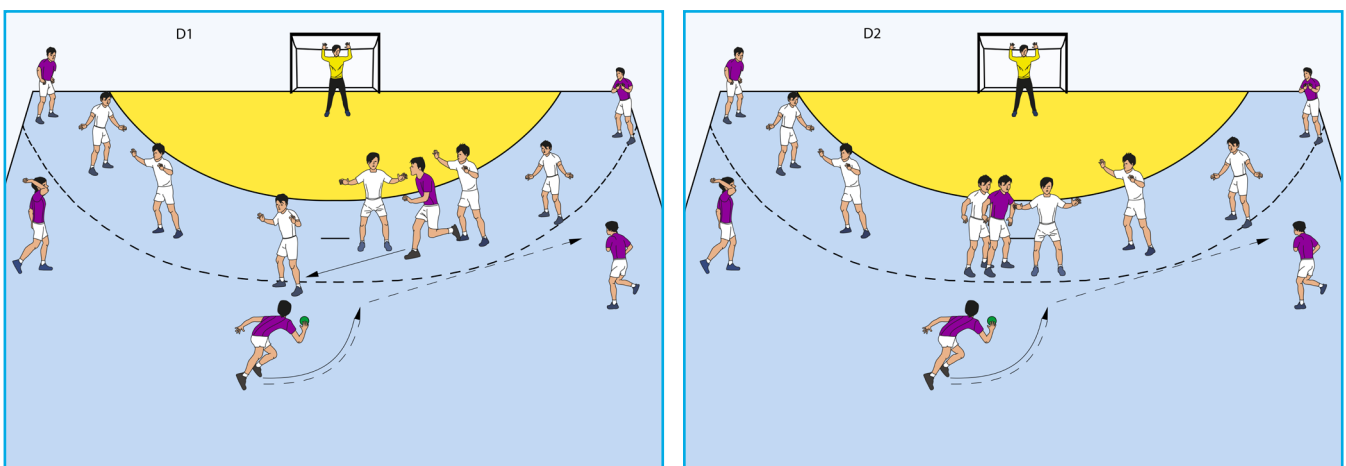
Slika 8. Prikaz prodora SZ mimo tretjega branilca z dvema različnima postavitvama P.

Na sliki 8 je prikazana akcija SZ, ki skuša narediti prodor mimo tretjega branilca. P je postavljen med četrtega in petega branilca in skuša pomagati SZ z blokadami in sicer izvaja na sliki levo notranjo blokado na petem branilcu, na sliki desno pa zunanjo blokado na četrtem branilcu. Vsaka izmed teh blokad nudi različne možnosti nadaljevanja akcije, ki so z puščicami nakazane na slikah.



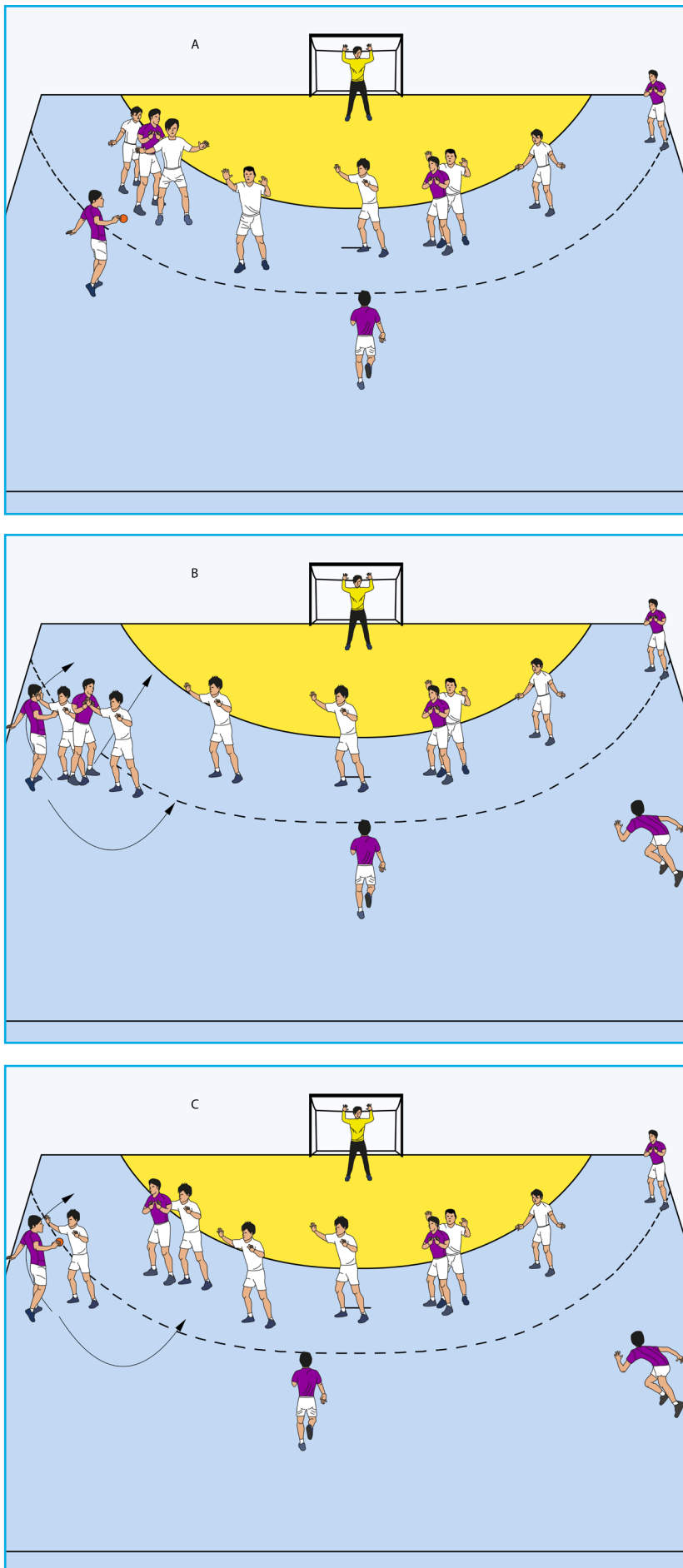
Slika 9. Prikaz prodora SZ mimo tretjega branilca – P skuša v skladu z gibanjem SZ steči za hrbet tretjega branilca.

Tudi v igralni situaciji prikazani na sliki 9 skuša SZ narediti prodor mimo tretjega branilca in tudi tukaj je P v začetni postavitvi med četrtem in petim branilcem. P skuša v primeru prikazanem na sliki levo skladno (sinhrono) s prodorom SZ steči med tretjega in četrtega branilca (za tretjega branilca« ter »odpeljati« s seboj četrtega branilca, ki je zadolžen za njegovo kritje in spremljanje. S tem omogoči SZ, da lahko prodre mimo tretjega branilca in nima ustrezne pomoči četrtega branilca (slika desno). Če pa četrti branilec zamuja in ostaja na svojem mestu se SZ odpira možnost podaje P.



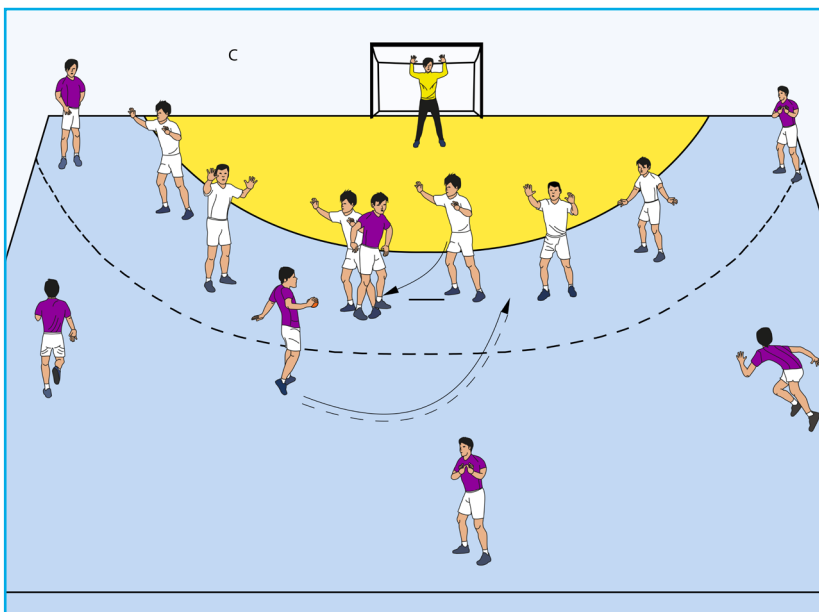
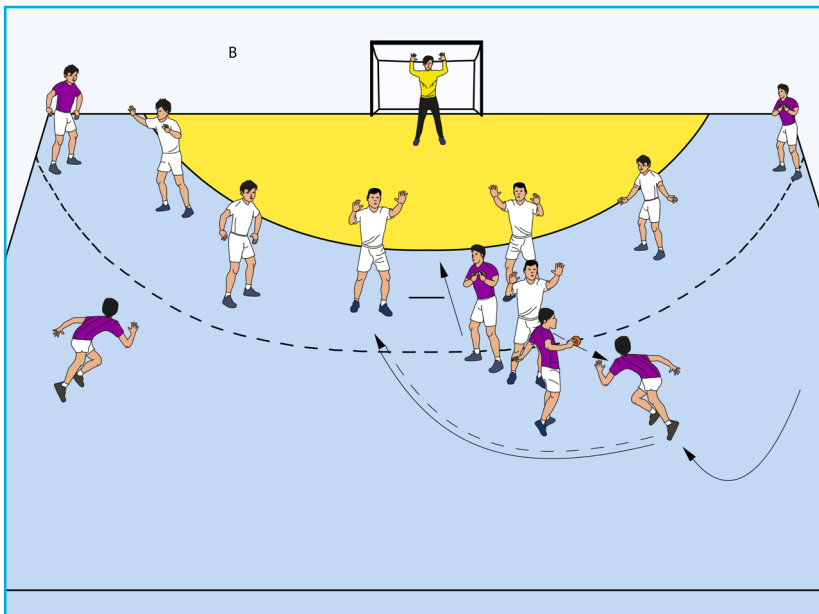
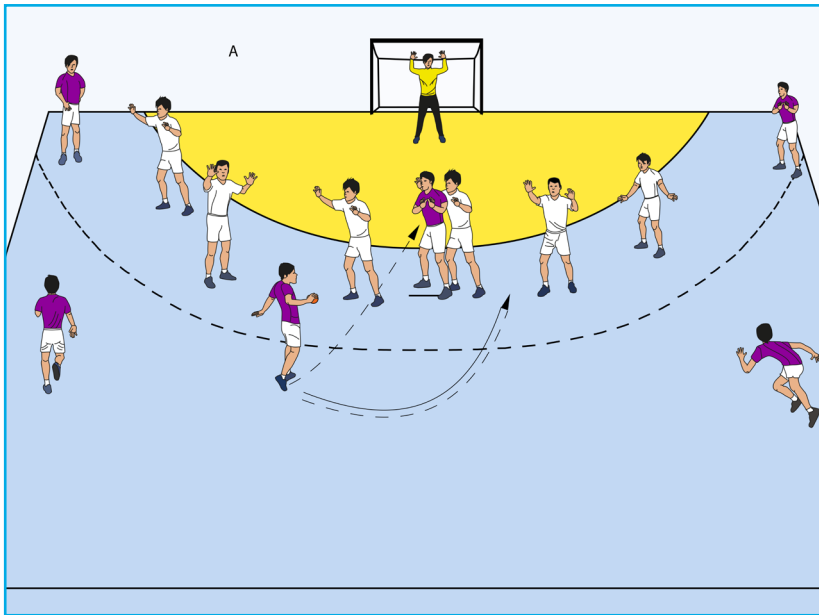
Slika 10. Prikaz prodora SZ mimo tretjega branilca kombinirano z hkratno blokado P na tretjem branilcu.

Podobno kot v prejšnji situaciji je tudi delovanje P v situaciji prikazani na sliki 10. Le da v tem primeru steče v blokado na tretjem branilcu. Sedaj lahko SZ igra 2:2 s P proti tretjemu in četrtemu branilcu ter nadaljuje z igro na različne načine – podaja DZ, križanje z DZ, podaja P če branilca naredita napako pri prevzemanju/predajanju,



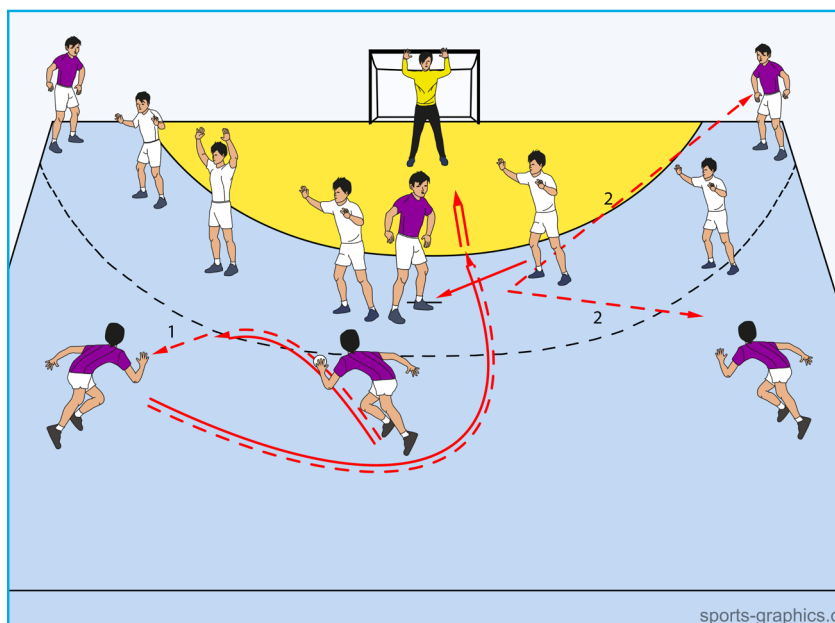
Nekoliko drugačno je sodelovanje med P in zunanjimi igralci v situaciji prikazani na sliki 11. P se postavlja med prvega in drugega branilca levo krilo pa naredi prehod na drugega P – največkrat med branilca štiri in pet. Pivot je običajno bistveno bolj robusten in višji od prvega branilca kar lahko pomeni za napadalce veliko prednost. LZ in P lahko v tem primeru igrata 2:2 in izkoristita omenjeno prednost za skupno sodelovanje – slika levo v prvi vrsti – ob črti vratarjevega prostora. Tudi prvi branilec se zaradi omenjene pomanjkljivosti v smislu telesne višine in mase lahko odloči za delovanje v globino in globoko pristopi k levemu zunanjemu napadalcu. V tem primeru lahko P ostane ob črti vratarjevega prostora in naredi zunanjo blokado na drugem branilcu (slika zgoraj desno) ali pa se skupaj z branilcem pomakne v polje in naredi notranjo blokado (slika spodaj). Levi zunanji lahko izkoristi omenjene situacije za različno taktično delovanje – las-ten prodor ali strel ob plitko postavljenih branilcih, podajo P ob pristopanju, zalet in podajo srednjemu zunanjemu napadalcu,

Slika 11. Prikaz igre P s sodelovanju z zunanjimi igralci v primeru, ko se postavi široko med prvega in drugega branilca.



V primeru sodelovanja med P in zunanjimi napadalci, ko je P že v izhodišču postavljen med tretjega in četrtega branilca se ponuja P veliko možnosti za podporo delovanja zunanjih igralcev. Na sliki levo zgoraj je prikazana situacija, ki je mnogokrat izhodišče tovrstnega sodelovanja – srednji zunanji igralec je z žogo pomaknjen nekoliko v levo stran, tako da si odpira (veča) prostor za prodor v desno – P je lahko v tej situaciji postavljen v blok na različne načine. Na omenjeni sliki je v položaju notranjega bloka četrtega branilca. Če naredi srednji zunanji igralec prodor v desno proti desnemu zunanjemu in z njim križa lahko P iz tega položaja naredi blok na četrtem branilcu, ki največkrat po križanju pristopa k DZ z namenom preprečevanje strela z razdalje. S tem blokom omogoča prodor desnemu zunanjemu proti levi strani in po deblokadi P proti črti vratarjevega prostora tudi podajo proti njemu (slika desno v prvi vrsti). V spodnji vrsti pa lahko na sliki vidimo primer, ko P naredi tki. menjalno blokado – iz položaja blokade četrtega branilca preide v blokado tretjega branilca s čemer mu ob prodoru srednjega zunanjega omogoči gibanje oz. prodor v njegovo desno stran.

Slika 12. Prikaz sodelovanja med zunanjimi igralci in P v primeru postavitve P med tretjega in četrtega branilca.



Slika 13. Prikaz sodelovanja zunanjih igralcev in P pri igri z igralcem več – številčna prednost napadalcev.

ZAKLJUČEK

Iz navedb v pričujočem članku je razvidno izredno razgibano in bogato sodelovanje med P in zunanjimi napadalci v fazi napada na postavljeno obrambo v rokometu. V sodobnem rokometu je v iskanju novih rešitev v taktiki napadanja prišlo tudi do mnogih rešitev v sodelovanju med krili in P. Gotovo je tudi v tem segmentu bodočnost glede obogatitve in razširitve napadalnega repertoarja.

Tabela 1. Prikaz vrednosti telesne višine in telesne mase nekaterih vrhunskih P.

Ime in PRIIMEK	Telesna višina	Telesna masa
Ludovic FABREGAS	198 cm	100 kg
Bence BANHIDI	207 cm	126 kg
Matej GABER	198 cm	117 kg
Kamil SYPRZAK	206 cm	120 kg
Luka KARABATIĆ	202 cm	108 kg
Johannes GOLLA	195 cm	110 kg
Patrick WIENCEK	201 cm	110 kg
Hendrik PEKELER	203 cm	101 kg
Blaž BLAGOTINŠEK	202 cm	110 kg

Tudi (ali pa celo še bolj izrazito) ob igranju v napadu z igralcem več je lahko sodelovanje med zunanjimi napadalci in P zelo raznoliko. V prikazanem primeru na sliki 13. Po križanju med srednjim zunanjim in levim zunanjim igralcem skuša P narediti blokado na tretjem branilcu (branilcu na sredini) in s tem omogočiti levemu zunanjemu napadalcu prodor ali strel mimo njega. Seveda se tudi tukaj odpira igralcem po začetnem oz. izhodiščnem delovanju množica različnih možnosti za nadaljevanje igre – vse pa so odvisne od kakovostnega sodelovanja med P v bloku in zunanjimi igralci.

Veliko število aktivnosti, ki jih morajo obvladati tako zunanji napadalci kot P, da bi lahko uspešno sodelovali pa pomeni tudi veliko količino treninga, ki mora biti posvečen učenju in utrjevanju tovrstnih znanj in veščin. To pa ne velja samo za člansko starostno kategorijo temveč tudi za delo z mladimi, kjer si igralci pridobijo temelje za učinkovito igro v članski starostni kategoriji. Prav tako pa ne gre spregledati dejstva da so P na vrhunskem nivoju postali pravi orjaki – zanje so značilne izjemne vrednosti telesne višine in telesne mase. Tudi ta podatek je potrebno upoštevati pri izboru igralcev za to igralno mesto saj bodo le P z ustrezno morfološko strukturo lahko uspešno natopali v vse bolj zaostrenih razmerah vrhunskega rokometu.

Iz prikazanih vrednosti telesne višine in telesne mase vrhunskih krožnih napadalcev jasno izhaja, da je na vrhunskem nivoju potrebna izjemna morfološka struktura, ki P omogoča ustrezno igro ob črti vratarjevega prostora kjer s fizično izjemnostjo lahko pomagajo k lažji igri zunanjih igralcev hkrati pa so tudi sami nevarni kot strelci oz. kot igralci, ki zaključujejo napade. Pri tem je potrebno omeniti tudi dejstvo, da je veliko število izključitev za 2-minuti prav posledica prekrškov branilcev nad P, ki jih je izredno težko zaustavljati v skladu s pravili igre. Za zaključek pa morda še ugotovitev, da so v največji meri P tudi odlični obrambni igralci, ki se ne bojijo fizičnega kontakta in so zaradi svoje odločnosti in borbenosti mnogokrat tudi nosilci kakovostne igre v obrambi.

LITERATURA

1. Kromer, A. (2015). *Positionstraining für Rückraum, Kreis- und Außenspieler*. Münster: Philippka-Sportverlag.
2. Šibila, M. (2000). Trening krožnega napadalca. *Trener rokomet*, 7(1), 15-19.

Klemen Luzar

VSEBINA DELA Z OTROKI – STAROSTNO OBDOBJE 7-10 LET

UVOD

Trendi v sodobnem rokometu zahtevajo visoke, močne in hitre ter predvsem tehnično in taktično izpopolnjene igralce. Igralci morajo imeti širok spekter tehnično-taktičnega znanja in visoko razvite kondicijske sposobnosti. Teh zahtev se je potrebno zavedati tudi pri delu z mlajšimi starostnimi kategorijami. Celo več, predvideti bi morali, v katero smer se bo razvijala igra v letih, ko bodo igralci zaključili obdobje dela v mlajših starostnih kategorijah in se bodo priključili članskim moštvom.

Pri načrtovanju in izvajanju vadbe otrok in mladostnikov je potrebno upoštevati nekatere biološke zakonitosti odraščanja. V športni praksi se pogosto dogaja, da trenažni proces prehiteva biološki razvoj otroka oziroma, da trenerji nekritično prenašajo modele treningov za odrasle na mlajše starostne skupine. Upoštevanje bioloških zakonitosti odraščanja ni pomembno le za doseganje čim optimalnejšega napredka vadečega, temveč tudi za preprečevanje kvarnih učinkov, ki bi jih z neustreznim izborom vadbenih količin in vsebin lahko povzročili. Zaučinkovit razvoj posamezne gibalne sposobnosti morajo biti zagotovljeni ustrezni biološki pogoji (povzeto po Škof, 2016, str 273).

Zgodnja specializacija pomeni enostransko in intenzivno, v tekmovalni uspeh usmerjeno vadbo izključno v eni sami športni dejavnosti. Kadar prevlada imperativ tekmovalnih uspehov, postane vadba enostranska, specifična in pogosto prezahtevna (povzeto po Škof, 2016, str 93).

Odrasli športniki ne morejo biti uspešni brez specifične vadbe, medtem ko ozko usmerjena

vadba v otroštvu pogosto zatire njihov dolgoročni športni razvoj, ogroža njihovo zdravje in tako predstavlja veliko strokovno napako. Pedagoško nesprejemljivo je, da pri vadbi otrok in mladih prevladujejo pravila ter standardi odraslih. Nesprejemljivo je, da športna vadba že v otroštvu, postane resno delo, katerega najpomembnejša cilja sta tekmovanje in osvajanje medalj. Na ta način so potrebe, pravice in dostojanstvo otrok kršeni že v izhodišču (povzeto po Škof, 2016, str 93).

Doslej ni nobenega empiričnega dokaza in zagotovila, da sta za razvoj vrhunske ustvarjalnosti potrebna zgodnji začetek in zgodnja specializacija (Lidor in Lavyan, 2002). Danes dostopna literatura nedvomno in zelo argumentirano podpira zelo raznovrstno športno vadbo v zgodnjih fazah športnikovega razvoja kot ustreznejšo pot k vrhunskim športnim rezultatom v odraslosti. Raznovrstnost športne vadbe v mladosti (tudi neorganizirane) zagotavlja več učinkov, ki so nujni za uspeh v kasnejšem športnem razvoju:

- prispeva k dodatnemu razvoju in širjenju talenta,
- raznovrstne športne aktivnosti stimulirajo gibalni razvoj s čimer spodbujajo proces razvoja športne uspešnosti v dominantnem športu,
- zmanjša se tveganje za prezgodnjo zasičenost in emocionalno utrujenost,
- raznovrstnost prinaša izkušnje ter povečuje stopnjo zrelosti pri odločitvi in osredotočenosti na dominantni šport na individualni ravni (Cote, Lidor in Hackfort, 2009).

Spodnja preglednica prikazuje Mejnike v športnem razvoju pri elitnih športnikih (WC) in športnikih na državni ravni (NC) v športih CGS (športih, kjer se rezultat natančno izmeri v cm, gramih ali sekundah (Moesch, Elbe, Hauge in Wikman, 2011 v Škof, 2016, str 103)

Namen predavanj je predstaviti TE-TA in KO pripravo mladih rokometašev glede na razvojno stopnjo otrok in mladostnikov,

ki je prilagojena posameznim tekmovalnim kategorijam v rokometu. Mladega športnika, v našem primeru rokometaša, je potrebno uspešno gibalno (motorično) in funkcionalno usposobiti za premagovanje različnih obremenitev in naporov, s katerimi se bo srečeval na rokometnih tekmah in treningih v članski kategoriji.

Tabela 1. Mejniki v športnem razvoju

	WC	NC
Vključitev v izbrani šport	11,4 ± 4,7 let	10,1 ± 4,3 let
Začetek tekmovanj v izbranem športu	13,1 ± 4,3 let	12,1 ± 4,3 let
Popolna specializacija	14,4 ± 6,6 let	12,1 ± 5,5 let

Tabela 2. Faze razvoja mladih rokometašev (prirejeno za rokomet po Dežman, 1998, v Šibila, 2004)

Razvojna stopnja	Starostna kategorija	starost
1.) Obdobje večstranska športne priprave:		7 - 10
a) etapa izgradnje široke športne osnove		7 - 8
b) etapa seznanjanja z mini rokometom	najmlajši dečki	9 - 10
2.) Obdobje temeljne športne priprave:		11 - 14
a) etapa prehoda na veliki rokomet	ml. dečki	11 - 12
b) etapa univerzalnega treniranja	st. dečki	13 - 14
3.) Obdobje specialne športne priprave:		15 - 18
a) etapa širše specializacije	kadeti	15 - 16
b) etapa ožje specializacije	mladinci	17 - 20
4.) Obdobje doseganja največjih dosežkov:		20 →
a) etapa ustaljevanja izražanja največjih dosežkov	člani	20 - 22
b) etapa ustaljenega izražanja največjih dosežkov		22 →

Vsaka od zgoraj naštetih faz ima svoje cilje in določene metode ter oblike dela, ki so specifične in prilagojene stopnji biološkega in psihosocialnega razvoja otroka in mladostnika.

Starostnih obdobji za posamezno stopnjo gibalnega razvoja ne smemo obravnavati preveč togo. Obstaja velika verjetnost, da so v vsaki starostni skupini otroci, ki delujejo na različnih stopnjah gibalnega razvoja (odvisno od dednosti in izkušenj). Možno je tudi, da je določen otrok pri določenih gibalnih dejavnostih na višji ravni razvoja, na drugih pa na nižji. Poskrbeti moramo, da bo dobil vsak otrok tiste gibalne izkušnje, ki ustrezajo njegovi razvojni stopnji in bo enakomeren na vseh gibalnih področjih.

MOTORIČNI (GIBALNI) RAZVOJ OTROKA OD 7 DO 10 LETA STAROSTI

Za razumevanje učinkov športne vadbe in za ustrezno izbiro sredstev in metod pri razvoju različnih gibalnih sposobnosti mladih ljudi je poleg poznavanje njihovega telesnega razvoja pomembno poznati tudi njihov gibalni razvoj.

OPREDELITEV POJMA MOTORIČNE (GIBALNE) SPOSOBNOSTI

Gibalne sposobnosti so tako kot druge človekove sposobnosti, po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene (Pistotnik, 2003), kar pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile, z ustrezno gibalno aktivnostjo oziroma s t. i. treningom pa se lahko to stopnjo tudi preseže.

Na osnovi znanstvenih spoznanj je nastajala t. i. nomotetična delitev motoričnih sposobnosti (delitev glede na splošne – naravne zakone), ki temelji na objektivnih rezultatih, dobljenih s preverjenimi merskimi instrumenti, ki so bili uporabljeni na velikem številu ljudi. Po tej delitvi obstaja v osnovi šest primarnih motoričnih sposobnosti (Pistotnik, 2003):

- gibljivost,
- moč,
- koordinacija,
- hitrost,
- ravnotežje,
- preciznost.

Agilnost je v literaturi pogosto opredeljena kot podvrsta hitrosti, nekateri avtorji jo uvrščajo kot podvrsto koordinacije, spet drugi jo opišejo kot samostojno motorično sposobnost. Največkrat pa jo obravnavamo kot kombinirano motorično sposobnost, ki je sestavljena predvsem iz moči, hitrosti in koordinacije (Pori, 2007).

Vzdržljivost, ki jo nekateri tudi prištevajo med motorične sposobnosti, sodi med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in krvnožilnega sistema (Pistotnik, 2003).

GIBALNI RAZVOJ

Gibanje omogočata motorični živčni sistem ter mišičevje, ki neposredno izvaja v motoričnem živčnem sistemu osnovna gibanja. Motorični živčni sistem in mišičevje skupaj imenujemo živčno-mišični sistem.

Gibalni razvoj človeka razdelimo v več faz (Gallahue in Ozmun, 1998, v Žvan in Škof, 2016, str 339):

1. refleksna gibalna stopnja (do 1. leta starosti) → nekontrolirani gibi preidejo v zavestno kontrolo gibanja (dvigovanje glave, plazenje, postavljanje na noge, ...),
2. začetna zavestna gibalna stopnja (približno od 1. do 2. leta starosti) → izboljšanje ravnotežja, hoja,...
3. temeljna gibalna stopnja (od 2. do 7. leta starosti) → v začetku obvladajo naravne oblike gibanja (tek, skok, metanje predmeta, lovljenje žoge,...), ob koncu obdobja pa že obvladajo enostavne gibalne sposobnosti (teniški udarec, smučanje, skoki, meti,...)
4. stopnja specializacije gibanja (od 7. leta naprej).

Razvojna obdobja

Obdobje od rojstva do odraslosti biologi (Tomazo - Ravnik, 1999) običajno razdelijo v štiri razvojna obdobja. Ta obdobja so:

1. *obdobje dojenčka in malčka* obsega približno prvi dve leti in pol življenja oziroma do končanega prodora mlečnega zobovja. Prepoznavno je po zelo hitri telesni rasti.
2. *Zgodnje otroštvo* traja od približno 2 let in pol do zaključka predšolskega obdobja; do 6 let ali do prodora prvega stalnega zoba. V zgodnjem obdobju otroštva se rast zelo umiri. To je obdobje zelo hitrega razvoja živčnega sistema in osnovnih gibalnih spretnosti.

3. *Srednje/pozno otroštvo* je obdobje nižjih razredov osnovne šole; do 10. leta za dekleta in do 12. leta za fante. To je obdobje relativno stabilne in umirjene rasti in obdobje, ko se pojavijo prvi znaki spolne diferenciacije.
4. *Mladostništvo* (adolescenca) je razvojno obdobje, ki traja pri dekletih od 10. do 16. leta, pri fantih pa od 12. do 18. leta. V tem obdobju pride do polnega razvoja telesnih sistemov tako v strukturnem kot funkcionalnem pomenu.

Obdobje poznega otroštva

Obdobje poznega otroštva je čas osvajanja kompleksnejših gibalnih spretnosti. Začetno obdobje (od 7 do 10 let) omenjeni avtorji imenujejo tudi prehodno stopnjo (ang. transitional stage). V tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti (usvojena naravna gibanja) za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Upočasnjena dinamika telesne rasti v tem obdobju omogoča dobro sinhronizacijo živčno-mišičnega sistema in s tem ugodne okoliščine za razvoj tistih gibalnih sposobnosti, pri katerih je natančnost nadzora gibanja še posebej pomembna (npr. kooordinacija, hitrost, ravnotežje, preciznost). Zato v tem obdobju ni smiselna ozka omejenost vadbe le na določene gibalne strukture ene športne panoge. Nasprotno! Raznovrstnost gibalnih nalog v tem obdobju pomeni širitev gibalnih izkušenj (tvorjenje različnih gibalnih programov v gibalnem spominu), ki bodo še kako dobrodošle v nadaljnjem športnem razvoju posameznika (Rees, 2007, v Škof 2016, str 340).

Raznolikost gibalnih izkušenj namreč povečuje otrokovo gibalno zmogljivost, zato jim morajo vaditelji (trenerji) to tudi omogočiti. Omejevanje in zoževanje otrokovega gibanja v tej fazi imata lahko negativni učinek na naslednji stopnji gibalnega razvoja.

Proces gibalnega učenja zahteva tudi uporabo nemotoričnih funkcij, kot so prostorska orientacija, gibalna predstava, logična kombinacija, odločitev za izvedbo giba in druge kognitivne operacije.

Na gibalnem področju se ni dovolj naučiti gibalnih vzorcev do obvladanja gibanja. Otroci in mladostniki morajo biti sposobni gibanje učinkovito izvesti v različnih okoliščinah, s čimer dosežejo posplošitev naučenega. S tem je mogoče uporabo prenesti na podobne gibalne situacije (Rees, 2007, v Škof 2016, str 340).

Čas otroštva je čas »priložnosti«! Je čas gibalnega učenja-čas »nalaganja gibalnih programov« - to je osnova tekmovalni uspešnosti v kasnejših obdobjih.

Otroci kažejo izredno močan interes za šport. Radi imajo skupinske igre, željo tekmovalni, zmagovati, reševati in izvajati nove naloge.

Zgoden in intenziven razvoj živčnega sistema daje optimalne pogoje za razvoj koordinacije (tehnik) – kontrole gibanja – že v obdobju otroštva. Zato je v predpubertetnem obdobju smiselno posebno pozornost usmeriti v učenje novih gibanj, razvoj široke koordinacije in nalog za razvoj občutkov in natančne regulacije gibanja.

Vadba tehnike različnih gibanj je zato zelo pomembno sredstvo za razvoj ostalih gibalnih nalog (razvoj mišične sile, moči, hitrosti, vzdržljivosti).

Napredek v moči pri vadbi otrok temelji predvsem na živčno-mišičnih mehanizmih (aktivacije in medmišične koordinacije). Otroci kažejo pod vplivom vadbe višji napredek v relativni moči, po puberteti pa v absolutnih parametrih moči. Obremenitve z lastnim telesom je v večini primerov povsem zadostna. Pomembno je učenje in ponavljanje različnih vaj. Najprej je potrebno okrečiti center telesa – trebušno in hrbtno mišično strukturo, ki zagotavlja optimalno držo, potem pa z drugimi kompleksnimi vajami doseči, da bo otrok sposoben opravljati svoje lastno telo v različnih načinih gibanja. Različne oblike vadbe z lastno težo poskrbijo tudi za primerno krepitev kosti, kit in vezi in s tem optimalno pripravo za nadaljnjo vadbo z zunanji bremenimi v pubertetnem obdobju (Škof, 2016, str 362).

Tudi vadba na trenažerjih ali s prostimi utežmi je lahko učinkovita in varna, vendar je z vidika dolgotrajnih učinkov vadbe zanje vsekakor

priporočljiva vadba s kompleksnimi vsebinami (npr. elementarne otroške igre s pospeševanji, zaustavljanji, borilne igre itd.).

Pogosto pravimo, da so otroci aerobni tipi. Pri otrocih se porast laktata v krvi zgodi pri višji relativni intenzivnosti kot pri odraslih. To se v praksi pogosto spregleda in otroke ne obremenimo ustrezno njihovim potencialom. Preprosto lahko ugotovimo, da otroci tudi relativno intenzivne obremenitve "rešujejo" na aerobni način. Pri tem je potrebno še opozorilo, da zelo dolgotrajne aerobne obremenitve za otroke tako s psihološkega kot razvojno-biološkega vidika niso primerne. Kvarni učinki se lahko kažejo v izčrpanju za rast kosti potrebnih mineralov (Ca in P) in hranil. Zaželeno pa ni tudi povečanje srčne mišice, ki je lahko posledica dolgotrajnih obremenitev (Škof, 2016, str 353).

Otroci zmorejo dolgotrajne obremenitve, predvsem prekinjajoče, kakršna je tudi njihova igra. Niso sposobni dolgotrajnejših zelo intenzivnih

obremenitev. Vadba vzdržljivosti otrok vpliva na aerobno učinkovitost otrok, vendar je v primerjavi z mladostniki in odraslimi učinek vadbe manjši. Vadba pa ne prispeva le k izboljšanju njihovih aerobnih sposobnosti, temveč tudi k napredku v eksplozivni moči in hitrosti (Baquet, Guinhouya, Dupont, Nourry in Berthoin, 2004, v Škof 2016, str 357).

Študija, ki so jo opravili Obert, Mandigout, Vinet. In Corteix (2001), pravi, da 13-tedenski tekaški program, ki so ga 10-letni otroci opravljali 2x tedensko, ni izboljšal le aerobnih sposobnosti, temveč tudi njihove anaerobne sposobnosti. Za 23 % se je izboljšala največja mišična moč, največja sila pa za 17 %. Še en razlog manj za ozko specifično usmerjeno vadbo.

Le dovolj intenzivna in obsežna vadba (ustrezen izbor vsebin, pravilna organiziranost in ustrezna pogostost) ima lahko zelo raznovrstne učinke. Fleack in Kreamer, 1997 predlagata 3-krat tedensko vadbo od 20 do 60 minut.

IZBOR IN PROCES RAZVOJA MLADIH TALENTOV V SELEKCIJSKEM ŠPORTU

Številni otroci sanjajo o tem, da bi postali vrhunski športniki, vendar le redkim to tudi uspe. Številne študije kažejo, da zelo malo posameznikov premore sposobnosti, ustrezne lastnosti in ima hkrati tudi dovolj sreče, da svoj talent razvijejo do vrhunškega športnega dosežka. Trdimo lahko, da je ena izrazitih značilnosti tekmovalnega športa prav njegova selektivnost (Škof, 2016, str 72).

Ustvarjanje vrhunškega športnega dosežka v splošnem sestavljata dva procesa: identifikacija in izbor talentov (seleksijski postopek) in razvoj mladih talentov v vrhunškega športnika (Škof, 2016; stran 72).

Neustrezna selekcija in nekakovostno delo z mladimi že na samem začetku pomenita strel v prazno. Teh napak v kasnejših fazah oblikovanja vrhunškega športnega rezultata ni več mogoče popraviti (Škof, 2016 str 77).

Za vrhunski rezultat sta v osnovi potrebna talent in trdo delo. Malo je ljudi, ki so sposobni dolgotrajnega ohranjanja motivacije ter prenašanja psihofizičnih naporov ter zahtevnih vadbenih programov in tekmovanj. Še veliko manj je tistih, pri katerih takšna vadba izzove primerne učinke in spremembe, ki so potrebni za vrhunski dosežek. Zato je s pedagoško-strokovnega in drugih vidikov smiselno ter koristno, da ljudi z izjemnimi potenciali odkrijemo dovolj zgodaj v njihovem razvoju in jim nudimo ustrezne okoliščine, v katerih se lahko razvijejo (Škof, 2016, str 73).

GLAVNI CILJ ŠPORTNEGA KOLEKTIVA: usposobiti čim več mladih rokometascev za potrebe članskega moštva. Igralec mora biti kos tehnično-taktičnim in tudi kondicijsko zahtevam prvega moštva ob tem pa mora imeti tudi ustrezne osebne lastnosti.

Pri tem je najpomembnejše dobro kadrovanje in predvidevanje možnosti napredovanja (selekcio-niranje) ter kvalitetno in strokovno vodeno delo (strokovni program).

Rezultat je pomemben, ni pa najpomembnejši. Z višanjem starostne selekcije se le ta povečuje. V ospredju je razvoj, vzgoja in splošen napredek igralca ter igra.

ZAČETNI IN NADALJNI IZBOR NADARJENIH ZA ROKOMET

Optimalna starost otrok, v kateri začnemo izbirati nadarjene za rokomet, je v razponu od 8. do 12. leta. Ta starost je najprimernejša za učenje in izpopolnjevanje rokometnih tehnično-taktičnih prvin, za razumevanje smisla rokometne igre in za psihosocialno integracijo posameznikov v kolektiv. Obstaja tudi možnost, da se nekateri posamezniki zaradi njihovih izrednih sposobnosti, ki so genetsko določene, vključijo kasneje (Šibila, 2004)

Iskanje za šport nadarjenih in določanje nadarjenosti lahko poteka na več načinov:

1. spontana odločitev posameznika (največkrat starša ali vpliva socialnega okolja...),
2. intuitivna odločitev strokovnjaka, ki presodi posameznikovo nadarjenost po lastnih kriterijih (dolgoletne praktične izkušnje),
3. izbor na osnovi rezultatov v testih za oceno ravni razvitosti morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti (morfološka in motorična testiranja),
4. interdisciplinarni pristop k določanju nadarjenosti (poleg morfoloških in motoričnih parametrov, tak pristop zajema še informacije o kognitivnih sposobnostih, konativnih lastnostih in socialno-statusnih značilnostih potencialnih športnikov) (Šibila, 2004).

V praksi sta se izoblikovala dva različna pristopa oziroma metodi identifikacije in izbora mladih talentov: naravna metoda (naravna selekcija) in znanstvena metoda (škof, 2016, str 77).

Naravna ali spontana selekcija je z vidika trenutne uporabnosti najbolj pravična (Ušaj, 2003). Prav v tem pa je tudi njena največja težava in pomanjkljivost. Ta način izbora ne upošteva:

- razlik med otroki v količini in intenzivnosti »predelane« športne vadbe,
- stopnje biološke zrelosti,
- razlik v dinamiki razvoja posameznika in njegovih sposobnosti.

Pot do vrhunskega športnega igralca (rezultata) je dolga in zahtevna. Odprta je tistim posameznikom, ki imajo izredne predispozicije za določen šport, primerne in ustaljene osebnostne značilnosti ter druge psihične sposobnosti. S kvalitetnimi treningi, primerno količino ter ustreznim pedagoškim pristopom lahko na večino selekcijskih kriterijev tudi vplivamo. Zato modelom identifikacije mladih športnih talentov in poskusom oblikovanja talentiranih skupin ni smiselno pripisovati prevelike veljave in teže. Doslej na podlagi uspeha v mladosti ni mogoče natančno napovedati športne uspešnosti v članskem športu. Ne ukvarjamo se izključno s »talenti«! Dobrodošli naj bodo vsi, ki na vadbo prihajajo z veseljem in z željo, da se naučijo nekaj novega, pa čeprav niso najbolj v skladu z merili identifikacijskih modelov. Namesto iskanja talentov in ostrih selekcijskih mehanizmov, naj bo tekmovalni šport odprt za vse, ki želijo sodelovati. Namesto zgodnje specializacije lahko z igro, učenjem in zabavo dosežemo visoko športno ustvarjalnost (povzeto po Škof, 2016, str 119).

SODOBNI MODEL RAZVOJA ŠPORTNIH TALENTOV

Kot smo zapisali že prej, ni nobenega empiričnega dokaza ali zagotovila, da je za razvoj vrhunske športne ustvarjalnosti potrebna specializacija že v predpubertetnem obdobju. Nasprotno! Uspeh elitnih športnikov, ki se praviloma specializirajo kasneje kot manj uspešni športniki, je največkrat povezan z bogatimi izkušnjami, nabranimi pri različnih športih v mladosti. V nasprotju z ozko specializacijo novejši modeli temeljijo na vključevanju otrok v raznovrstno športno vadbo

(divergentni pristop) s poznejšo specializacijo (povzeto po Škof, 2016, str 107 in 119).

Sodobni pogledi na razvoj talentov so bolj holistični (celovit pogled na človeka). Temeljijo na aktualnih raziskovalnih spoznanjih in introspektivnih (samoopazovanje, razčlenjevanje) ocenah. Poznamo več različnih modelov (Bloomov model, model DMSP). Zelo priljubljen je model LTAD (Long-Term Athlete Development model/ Dolgoročni razvojni model športnika). Opisan model je tudi s strani različnih nacionalnih vladnih teles uradno potrjen ter priporočljiv pristop k razvoju talentov v športu.

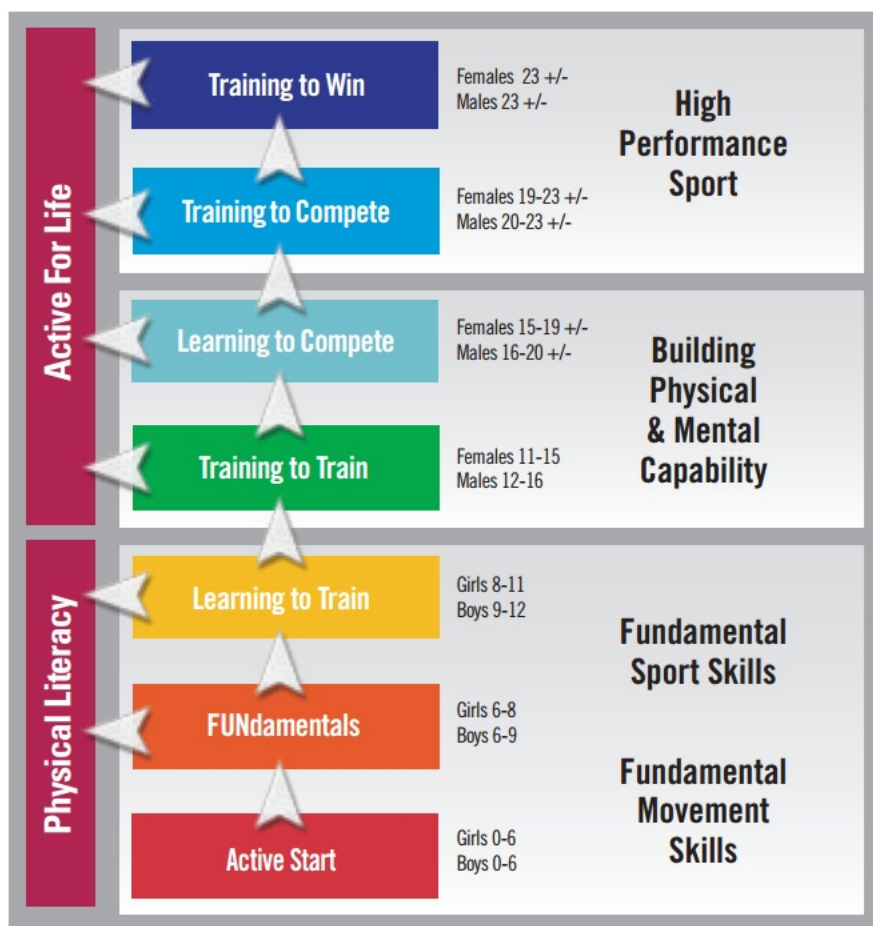
Model LTAD temelji na fizioloških razvojnih spoznanjih in principih biološkega razvoja v času »občutljivega« obdobja poznega otroštva in adolescence (obdobje osnovne in srednje šole). Ford in sodelavci (2011) so model opredelili kot generičen model v nenehnem procesu dopolnjevanja. Nastal je na podlagi sinteze uspešnih metod vadbe in

pediatrične znanosti (Hare, 1982; Malina idr., 2004, Bompa 2000; v Škof 2016, str 109). Model je usmerjen k iskanju optimalnega športnega dosežka na dolgi rok in temelji na nujnosti upoštevanja dejavnikov biološkega razvoja (stopnje biološke zrelosti, anatomske, nevrološke, hormonske ter skeletno-mišične strukturne spremembe).

Faza raznovrstne športne dejavnosti in faza učenja, ki ji sledi, sta umeščeni v predpubertetno obdobje (obdobje kronološke starosti med 6 in 11 oz 12 let).

Športne dejavnosti morajo temeljiti na zanimivosti, igri in zabavi. Ob tem otroci razvijajo:

- temeljne gibalne spretnosti in sposobnosti,
- pozitivno športno identiteto,
- notranjo motivacijo,
- zadovoljstvo,
- vrednote in prepričanja o športu oz. telesni dejavnosti (Škof, 2016, str 111).



Model LTAD predstavlja naslednje faze:

1. faza igre in zabave ob raznovrstnih športnih igrah (ang. FUNdamental stage),
2. faza učenja (ang. learning to train),
3. faza temeljne športne vadbe v izbrani športni panogi (ang. training to train),
4. faza športne vadbe namenjena tekmovanjem (ang. training to compete),
5. faza vadbe, namenjena zmagi (training to win)

Slika 1. Model LTAD (Dolgoročni razvojni model športnika)

Vadba v starostnem obdobju od 6 do 10 leta naj poteka 2 do 3-krat tedensko. Vadba mora biti raznovrstna in ni potrebe, da so otroci pod pritiskom, da morajo biti vključeni in sodelovati samo v enem športu. Vadba ne sme vsebovati naprednih tehnično-taktičnih znanj temveč mora biti poudarek na usvajanju raznovrstnih temeljnih gibalnih vzorcev in veščin.

Faza igre in raznovrstnih športnih vsebin

Predpubertetno obdobje (starost od 8 do 12 let) nevrologi poimenujejo kritično obdobje ali »oko priložnosti« za razvoj gibalne pismenosti (Bregant, 2012; Ford idr., 2011). V program gibalne pismenosti Ford idr., 2011 uvrščajo:

- gibalne naloge s področja agilnosti, ravnotežja, koordinacije in hitrosti
- teke, skoke in mete,
- gibanja z dodatnimi rekviziti,
- lovljenja predmetov, brcanja in udarjanja.

Vsebino športne vadbe v tem obdobju torej v celoti sestavljajo igralne aktivnosti iz različnih športov, zlasti temeljnih:

- gimnastike,
- atletike,
- športnih iger z žogo ter loparji,
- zimski športi (smučanje, drsanje),
- borilne igre.

Dejavnosti naj bodo izbrane in organizirane tako, da bodo razvijale zlasti vse vrste koordinacije ter hitrega odzivanja (do 5s) in agilnosti (linearno in lateralno oz. gibanje v različnih smereh). Poudarek naj bo tudi na vsebinah, ki razvijajo ravnotežje. Ob raznovrstni športni vadbi z igro pa bodo otroci brez posebnega poudarka razvijali tudi svojo mišično moč in aerobno vzdržljivost (povzeto po Škof 2016, str 112 in 113).

Glede na vsebino lahko to fazo imenujemo kar športni vrtec oz. mala športna šola. Ne glede na okolje (atletski, teniški, košarkarski ali rokometni klub) so vsebine in način dela povsem enake ali zelo podobne (povzeto po Škof 2016, str 112 in 113).

Ob konca omenjenega obdobja pa prehajamo v fazo učenja (9 do 12 let). V večini športov prav to obdobje predstavlja začetek sistematične vadbe z mladimi (povzeto po Škof 2016, str 112 in 113).

MALI ROKOMET

»Mali rokomet« je igra za otroke od 6. do 10. leta starosti. Zadovoljeval naj bi otrokovo naravno potrebo po gibanju. Osnovna filozofija »Malega rokomet« temelji na ustvarjanju veselja ob igri in pridobivanju novih izkušenj ter znanj.

Cilji »Malega rokomet«:

- razvijanje osnovnih motoričnih sposobnosti,
- socializacija,
- občutek kolektivnosti in moštvenega duha,
- zavezanost k pravilom poštene igre (fair-play).

Igra in pridobivanje izkušenj morata biti pred dobrimi rezultati in zmago.

Didaktično-metodična navodila:

- pomembna je postopnost - oblikovanje in uporaba pravilnega metodičnega zaporedja učenja igre;
- prilagoditev igralnih pogojev. Otroci se morajo načeloma rokomet učiti na dovolj velikem prostoru. Širina in globina igralnega prostora morata omogočati otrokom odkrivanje in izvajanje napadalnih aktivnosti z žogo kot so vodenje, podajanje in streljanje. Na majhnem prostoru se igra duši. Igrišče naj bi bilo široko od 12 do 16 metrov in dolgo od 20 do 24 metrov;
- število igralcev v igri se mora postopoma večati – od igre 1:1 (ali celo 1:0) do igre 5:5 (»Mali rokomet« 4+1). Več informacij kot mora otrok predelati več časa potrebuje za odločitve. Za začetnike je pri igri 3:3 zmanjšana zahtevnost zaznavanja na dva signalca, tri nasprotnike in žogo. Torej je kompleksnost igre smiselno poenostavljena. Pri igri 4:4 je ta zahtevnost korakoma zvišana (Šibila, Mohorič, Frešer, 2015);
- prevladuje naj igralna metoda (Šibila, 2004).

Tabela 3. *Praktične metode*

igralna metoda	analitična metoda	situacijska metoda	tekmovalna metoda
70 %	20-25 %	/	5-10 %

Pomembni poudarki v igri »Malega rokomet«:

- preprosta pravila (to jim omogoča dovolj svobode za lastno reševanje situacij),
- otroci morajo biti neprestano aktivni in čim več v stiku z žogo,
- taktični napotki morajo biti enostavni in prilagojeni otrokovim sposobnostim opazovanja, spoznavanja in odločanja (pravilno razporejanje po igrišču → globina in širina igralnega polja; osnovno sodelovanje med njimi → odkrivanje in podajanje),
- ne poznamo specializacije po igralnih mestih, vključno z vlogo vratarja. V tem obdobju naj bi se v tej vlogi menjavali vsi igralci. Tudi kasneje pa bi tisti, ki imajo posebne sposobnosti in afiniteto do tega igralnega mesta morali imeti možnost za igranje kot igralci v polju,
- najprimernejši je osebni način branjenja (Šibila, Mohorič, Frešer, 2015),
- ob trajanju igre od 3 do 6 minut ne pride do bistvenega upada intenzivnosti igranja. Vsekakor pa igralni čas naj ne bi presegal 10 minut.

Prednosti osebnega načina branjenja:

- branilci se morajo napadalcem neprestano prilagajati, jih opazovati in se odločati o taktično pravilnem ravnanju. Dobra prostorska orientacija v širino in globino igralnega polja ter razvoj občutkov za agresivno in ofenzivno branjenje postanejo pomemben del splošnih obrambnih sposobnosti,
- osebna obramba postavlja napadalce v položaj, ko morajo biti ves čas aktivni – tudi pred sprejemom žoge. Aktivnost brez žoge jim sploh omogoča vključitev v igro. Odkrivanje v prazen prostor in spretnost pri akcijah, ko se skušajo brez žoge znebiti svojega branilca sta za napadalce bistvenega pomena,
- ustvarja napadalne tipe igralcev. Pogumni igralci, ki so pripravljene sprejeti nase tveganje napak se lahko s pomočjo osebne obrambe mnogo bolje razvijajo. Ker so neprestano pod pritiskom svojih branilcev morajo napredovati tudi v kreativnosti,
- z osebno obrambo dosežemo igro visokega tempa z velikim številom menjav napada in obrambe. To pa je tudi značilnost sodobnega modela rokometne igre,
- zagotavlja visoko intenzivnost igranja in s tem vpliva na razvoj kondicijskih sposobnosti. To je še posebno pomembno pri najmlajših, ki imajo v glavnem na voljo malo vadbenega časa. Tako je ta čas bolje izkoriščen za razvoj različnih sposobnosti in znanj,
- Omogoča določene vidike individualizacije – vaditelju omogoča, da v pare, ki se medsebojno krijejo postavi po kakovosti primerljive posameznike. Na ta način se izognemo premoči ali podrejenosti posameznikov v igralnih situacijah 1:1 (Šibila, Mohorič, Frešer, 2015).

Tabela 4. Razlike med tekmovalnim roketom, ki je namenjen odraslim in »Malim roketom« (Schubert in Späte, 2009, v Šibila, Mohorič in Frešer, 2015)

Ključna beseda	Odrasli	Otroci 6 – 10 let
TRENING	Orientacija k dosežku. Taktika, kondicija. Uveljavitev v moštvu.	Razvojna orientacija. Tehnika, prosta igra. Vzpostavljanje prijateljskih odnosov.
IGRA	Taktičnost v igri. Prilagajanje nasprotniku.	Prosta igra brez posebnih zahtev.
REZULTAT	Pomemben!!	Prosta igra brez posebnih zahtev.
CILJI	Uvrstitev, zmaga - tekmovalni uspeh.	Prosta igra brez posebnih zahtev.
SKRBNİŠTVO	„Coaching“ – trener ne vzpostavlja prijateljskih odnosov z igralci.	Prosta igra brez posebnih zahtev.
USPEH	Zmaga, osvojeno prvenstvo, pokal, ...	Prosta igra brez posebnih zahtev.

STROKOVNI PROGRAM DELA V OBDOBJU OD 7 DO 10 LETA STAROSTI

Strokovni program dela mora vsebovati vadbene vsebine in cilje, ki jih želimo doseči v določeni starostni kategoriji.

VADBENE VSEBINE

Tehnika –taktika

Širši vsebinski sklopi:

- odkrivanje igralca brez žoge – s spremembo hitrosti in smeri gibanja,
- kritje in spremljanje napadalca (postavljanje med igralca z žogo in vrata ter ohranjanje tega položaja),
- komolčna podaja (na mestu in v teku),
- podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal (po trokoračnem zaletu),
- strel v skoku (z zaletom naravnost po eno-, dvo- ali trokoračnem zaletu),
- doskok v sonožno napadalno prežo (sprememba smeri gibanja v levo ali desno po doskoku),
- osnove tehnike in taktike branjenja (postavljanje v vratarsko prežo, pomikanje v vratih za žogo, branjenje visoko in nizko usmerjenih strelav),

- prirejene oblike rokometne igre (metoda igre) – 1:0, 2:0, 2:1,
- »mali roket« 1 + 3 in 1 + 4. Osnovni taktični principi pri igri z individualno obrambo.

Kondicijske sposobnosti

Širši vsebinski sklopi:

- preciznost (natančnost zadevanja cilja → rokometnih vrat ali prirejenega cilja),
- agilnost (vplivati na čim več pojavnih oblik hitrosti, moči in koordinacije nog, rok in telesa)
- moč (razvoj proksimalnih mišičnih skupin, razvoj repetativne moči → naravne oblike gibanja, borilne igre...),
- vzdržljivost (z elementarnimi igrami in igrami s prirejenimi pravili vplivati na izboljšanje aerobnih sposobnosti → pri otrocih imajo vpliv tudi na anaerobne sposobnosti → izboljšanje največje mišične moči in prirastka sile).

CILJI

Cilji so razdeljeni na splošne ter rokometne.

Splošni

Igralci naj si oblikujejo in razvijajo stališča, navade in načine ravnanja:

- odnos do mini rokometu in spoštovanja pravil,
- odnos do soigralcev, tekmecev in sodnikov,
- samostojnost in samodisciplino pri izvajanju nalog,
- kontrolirano reagiranje v konfliktnih situacijah,
- medsebojno pomoč in sodelovanje,
- samozavest, borbenost in vztrajnost.

Rokometni → temeljna raven znanja

Otroci oziroma igralci naj poskušajo pravilno in razmeroma zanesljivo izvesti naslednje tehnično-taktične prvine:

- držanje žoge z eno in obema rokama,
- pobiranje žoge s tal,
- vodenje žoge,
- lovljenje žoge,
- komolčna podaja,
- podaja z odbojem od tal,
- podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal,
- strel s tal,
- strel iz skoka,
- odkrivanje,
- kritje in spremljanje napadalca,
- osnove preigravanj,
- osnove branjenja vratarja.

Igralci naj znajo:

- različni načini gibanj v rokometu (tek naravnost, vzvratno, bočna gibanja, križni koraki, teki s spremembami smeri in hitrosti gibanj),
- osnovne tehnično-taktične elemente za potrebe igre v obrambi in napadu,
- osnove kritja in spremljanja igralca pri igri z individualno obrambo,
- osnove pravilnega postavljanja in odkrivanja pri igri v napadu proti osebni obrambi.

Poleg tega bi naj znali tudi uspešno in sproščeno igrati mali rokomet z osebno obrambo (3+1 in 4+1).

UČNE METODE IN OBLIKE DELA

Ali bomo otroke navdušili za rokomet ali ne, je odvisno tudi od organizacije vadbene ure.

Le z uporabo različnih oblik dela in ustrezno kombinacijo le-teh dosežemo optimalno učinkovitost športne vadbe (Škof in Škof, 2007).

UČNE METODE

Eden najpomembnejših sestavnih delov vadbenega procesa so gotovo učne metode. Pri poučevanju rokometu se uporablja več metod hkrati, ki jih trener prilagaja glede na starost, sposobnosti in predznanje otrok ter pogoje dela. Ločimo štiri glavne skupine metod, ki so po vsebini in načinu posredovanja tehnično-taktičnih informacij različne, vendar se med seboj dopolnjujejo:

- verbalne (besedne) metode (razlaga, usmerjanje, opozarjanje, analiziranje ipd.),
- vizualne (vidne) metode (demonstracija, prikaz filmov, diagramov, kinogramov, treningov, tekem ipd.),
- praktične metode (sintetična, analitična, igralna, kombinirane, situacijska in verbalna). Najbolj se uporabljata sintetična metoda in metoda igre,
- ideomotorna metoda (v mislih si predstavimo potek giba ali kompleksa gibov, tudi reševanje igralne situacije) (Šibila 2004).

Pomembno je, da se trener zaveda, da razlaga in razgovor/pogovor sodita v vse etape učnega procesa.

OBLIKE DELA ALI VADBENE OBLIKE

Vsaka oblika dela pozna številne izvedbene variante, ki omogočajo, da lahko različne vsebine športne vadbe izvedemo na bolj učinkovit način (Škof in Škof, 2007).

Poznamo tri različne oblike dela, ki jih uporabljamo skladno z izbrano metodo učenja ali vadbe ter organizacijsko metodo (Šibila, 2004):

- a) posamična vadba ali učenje – tu lahko vsak vadeči opravlja svoj program učenja ali vadbe;
- b) vadba v skupinah – je posebej pomembna pri delu z igralno metodo. Pri vadbi je zelo pomembno kako otroke razdelimo v skupine. Glede na fazo vadbenega procesa, metodo vadbe in vsebino posamičnega treninga jih delimo v:
- stalne (ista skupina otrok dalj časa sodeluje v skupini),
 - občasne (jih oblikujemo za vadbo določenih tehnično-taktičnih elementov – za potrebe situacijskega treninga),
 - začasne (oblikujemo ob prvem stiku z otroki in se po določenem času razpustijo),
 - priložnostne (se oblikujejo večkrat v uri in se razformirajo po koncu vadbe ali ko je namen vaje dosežen);
- Glede na sposobnosti, znanje in razvojno stopnjo otrok pa so lahko skupine:
 - homogenizirane (ne homogene). Homogenizirane skupine so tiste, pri katerih gre za izenačevanje igralcev znotraj skupine, pri čemer dobimo optimalno skladnost, ne absolutne,
 - heterogene (otroci so v skupini po določenih kriterijih med seboj precej razlikujejo) (Šibila 2004);
- c) skupna (kolektivna) vadba (frontalno delo) – pri tej obliki vadijo vsi hkrati po enakem programu. Priporočljivo jo je uporabljati le občasno.

Priporočljivo bi bilo uporabljati vse načine razdelitve v skupine. Vsaka izmed zgoraj naštetih možnosti ima svoje prednosti in slabosti ter cilje in smotre, ki jih želimo doseči.

SREDSTVA IN METODE UČENJA ROKOMETA V STAROSTNEM OBDOBJU OD 7 DO 10 LET

Vsebina dela je pri »Malem roketu« sestavljena predvsem iz:

- elementarnih iger (lovljenja, štafetne igre, moštvene igre), ki vsebujejo enega ali več elementov specifične rokometne motorike (te-ta elementov), taktično reševanje problemskih situacij, ki je podobno kot pri rokometni igri, nekatera pravila rokometne igre ter navajajo otroke na medsebojno sodelovanje za doseganje skupnega cilja.
- Prirejenih iger oziroma iger s prirejenimi pravili – moštvene igre, kjer nekatera pravila (npr.: velikost igrišča, število igralcev, vrata...) priredimo tako, da dosežemo zadane učne in vzgojene smotre ter cilje; najpomembnejša tovrstna igra je »MALI ROKOMET«.
- Igra na en gol z individualno obrambo ob zmanjšanem številu igralcev. Število igralcev v napadu in obrambi je lahko enakovredno (1:1, 2:2, 3:3) ali pa je število napadalcev večje (1:0, 2:1, 3:2, 4:3, 2:2+2, 3:3+2).

- Vaj, ki pripomorejo k izboljšanju nekaterih motoričnih sposobnosti (naravne oblike gibanja → plazenja, lazenja, hoja, tek, plezanje, skoki in poskoki, potiskanja, vlečenja, metanje, zadevanje...) (Šibila, Mohorič in Frešer 2015).

Z elementarnimi igrami, igrami s prirejenimi pravili ter naravnimi oblikami gibanja vplivamo tudi na razvoj hitrosti in agilnosti. Poleg tega z njimi vplivam → vpliv pa imajo tudi na anaerobne sposobnosti → izboljšanje največje mišične moči in prirastka sile.

Spodaj podajamo še nekaj osnovnih napotkov za razvoj moči, hitrosti in agilnosti ter vzdržljivosti.

Moč:

- proksimalno-distalni princip,
- pretežno uporabljamo lastno telesno težo in v nekaterih primerih tudi težo partnerja,
- izbiramo kompleksne vaje,
- posebna ciklizacija je nesmiselna → načelo postopnosti in rednosti.

Pri otrocih bi morala glavnina moči biti namenjena repetitivni moči proksimalnih mišičnih skupin:

- gladek tekoč tempo izvedbe,
- 30 do 50 ponovitev,
- 3 do 5 serij,
- 1 do 2 min odmora med serijami.
- predvsem je potrebno okrepiti upogibalke, sukalka in iztegovalke trupa, oblopatične mišice in druge mišice ramenskega obroča, odmikalke ter dvosklepne iztegovalke kolčnega sklepa.

Hitrost in agilnost:

- uporabljamo splošne vaje (vadba hitrosti reakcije na različne signale in iz različnih začetnih položajev),
- vaje se izvajajo v uvodnem delu vadbene ure,
- Učenje tehnike gibanja v olajšanih pogojih (manjša hitrost in z manjšo intenzivnostjo, kasneje lahko zahtevnost povečujemo),
- Spremembe smeri gibanja → frontalno, lateralno, horizontalno-vertikalno in z različnimi načini spremembe smeri (polkrožno, kotno in z obratom),
- Učenje tehnike gibanja v olajšanih pogojih (manjša hitrost in z manjšo intenzivnostjo).

Vzdržljivost:

- otroci so "aerobni tipi",
- premagovanje dolgotrajnejšega napora je lahko nevarno in škodljivo,
- elementarne igre in igre s prirejenimi pravili naj trajajo od 3 do 6 minut in ne več kot 10 minut.

VIRI

1. Cote, J., Baker, J. in Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth activities that to lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport Exercise Psychology*, 9, 7-17.
2. Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Moosavi, M., Oliver, J.,... Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: physiological evidence and application. *J Sport Sci*, 29 (4), 389-402.
3. Lidor, R. in Lavyan, Z. (2002). A retrospective picture of early sports experiences among elite and near-elite Israeli athletes: developmental and psychological perspectives. *Int J Sport Psychol*, 33, 269-289.
4. Obert, P., Mandigout, M., Vinet, A. in Courteix, D (2001). Effect of a 13-week aerobic training programme on the maximal power developed during a force-velocity test in pubertal boys and girls. *Int J Sports Med*, 22(6), 442-446.
5. Pori, P. (2007). Primer treninga specifične agilnosti v rokometu. *Trener rokomet*, 14(2), 28-31.
6. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
7. Šibila, M. (2004). *Rokomet - izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
8. Šibila M., Mohorič U., Frešer A. (2015). *Mali rokomet*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
9. Škof, B., Škof, L. (2007). Didaktični vidiki športne/kondicijske vadbe. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 114-133). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
10. Škof B., (2016). Tekmovalni šport mladih. V B. Škof, N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 70-127). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Škof B., (2016). Razvoj gibalnih spretnosti in gibalnih sposobnosti v otroštvu in mladostništvu. V B. Škof, N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 345-375). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
12. Škof B., Kotnik P. (2016). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V B. Škof, N. Bratina (ur.). *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 274-303). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
13. Tomazo - Ravnik, T. (1999). Biološka rast človeka. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
14. Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
15. Bergant, T. (2012). Brain development, growth, and maturation. *Horizons of Psychology*, 21(2), 51-60.

Uroš Mohorič in Marko Šibila

RAZVOJNE RAZLIKE V NEKATERIH MOTORIČNIH IN MORFOLOŠKIH PARAMETRIH PRI TREH GENERACIJAH ROKOMETŠAŠIC V POVPREČNI STAROSTI 15, 17 IN 19 LET

UVOD

Aktivnosti, ki jih izvajajo igralci med rokometno tekmo so kombinacija intenzivnih intervalnih aktivnosti kot so teki, sprinti, skoki in pa s pravili dovoljenih telesnih dvobojev med igralci – izrivanja in zadrževanja s telesom in rokami (Jensen, Johansen & Liwendahl, 1999). Morfološke značilnosti in motorične sposobnosti imajo zagotovo velik vpliv na tekmovalno uspešnost v rokometu (Jensen, Johansen & Larsson, 1999; Šibila, Pori, 2009, Mohamed, et al., 2009). To je najbolj izrazito v vrhunskem rokometu, kjer imajo igralci z dobro izraženimi morfološkimi značilnostmi in motoričnimi sposobnostmi veliko prednost pred igralci z nižjim nivojem razvitosti morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti. (Rannou, Prioux, Zouhal, Gratas-Delamarche, & Delamarche, 2001). Raziskave, v katerih so se avtorji v zadnjem obdobju ukvarjali z morfološkim telesnim profilom igralcev kažejo, da imajo vrhunski rokometšaši poudarjeno mezomorfno komponento somatotipa, ki ji sledi nekoliko manj poudarjena ektomorfna komponenta (največkrat kot izrazita višina igralca). Seveda pa so na posameznih igralnih mestih (predvsem na igralnem mestu krožnega napadalca) tudi igralci s prevladujočo endomorfno komponento, ki pa je zmeraj kombinirana tudi z izrazito mezomorfno komponento somatotipa (Šibila and Pori, 2009). V motorični strukturi pa je pri rokometšaših predvsem poudarjena eksplozivna in elastična moč nog in rok ter ramenskega obroča, hitrost sprinta, pa tudi specifična aerobna vzdržljivost (Šibila, 1989; Jensen, Johansen & Liwendahl, 1999). Zaradi omenjenih dejstev uporabljamo meritve morfoloških teles-

nih značilnosti in motoričnih sposobnosti za identifikacijo in pa za nadaljno selekcijo talentiranih posameznikov (Šibila, 1996) ter za programiranje nadaljnega razvoja posameznega športnika. Uspešnost v športnih igrah je povezana še z nekaterimi drugimi sposobnostmi, značilnostmi in lastnostmi (Falk, Lidor, Lander, & Lang, 2004). V Sloveniji skušamo s sistematičnim merjenjem rokometšašev na državni ravni objektivizirati oceno nadarjenosti posameznih igralcev in tako vplivati na njihovo vključevanje v državne reprezentance na različnih razvojnih ravneh. Še posebej pri številčno manjših narodih je namreč izredno pomembno sistematično in z znanstvenimi izsledki podprto spremljanje razvoja igralcev (Bloomfield, Ackland, & Elliot, 1994). Poleg tega skušamo s pomočjo tako pridobljenih rezultatov tudi olajšati načrtovanje treniranja za izmerjene posameznike (Šibila, 2009). Selekcioniranje talentiranih igralcev je namreč kontinuirani proces identifikacije tistih, ki na različnih razvojnih stopnjah izpolnjujejo zahteve za vključevanje v rokometna moštva (Mohamed, et al., 2009). Pri tem je potrebno upoštevati dejstvo, da je kompleksnost identifikacije talentov povezana tako z genetsko predisponiranostjo (Bouchard, Malina, & Pérusse, 1997) kot tudi s kapaciteto za izboljšave s pomočjo intenzivnega treninga (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993; Reilly, Williams, Nevill, & Franks, 2000). Za pridobitev relevantnih podatkov z obravnavanih področij je bila v Sloveniji razvita posebna testna baterija sestavljena iz morfološki telesnih meritev in motoričnih testov. Meritve se načeloma izvajajo za tri različne starostne kategorije igralcev in igralke, katerih povprečna starost je 15,

17 in 19 let. Uporabljena baterija testov pokriva vse najpomembnejše morfološke značilnosti in motorične sposobnosti, ki imajo velik vpliv na končno igralno uspešnost posameznika.

V članku želimo predstaviti rezultate kratke raziskave, v kateri smo skušali ugotoviti ali obstajajo statistično značilne razlike v nekaterih morfoloških telesnih in motoričnih spremenljivkah pri rokometšanicah izmerjenih v treh obdobjih njihovega razvoja – pri njihovi povprečni starosti 15-, 17- in 19 let. Na ta način smo želeli dobiti podatke o tem ali se z biološkim razvojem in vplivom treniranja v obdobju med 15-im in 19-im letom pri najboljših slovenskih rokometšanicah te starosti dogajajo spremembe na morfološkem telesnem in motoričnem področju.

METODE DELA

VZOREC MERJENCEV

V okviru rednih meritev morfoloških telesnih značilnosti in motoričnih sposobnosti rokometnih reprezentantk mlajših starostnih kategorij smo izmerili 29 igralk rojenih v letih 1998/99 in 2000/01. Meritve so bile izvedene l. 2013, 2015, 2017 in 2019. Število in sestava merjenk sta se sicer vsako leto spreminjala, kljub temu pa je 29 igralk opravilo vse tri meritve in so bile vključene v našo raziskavo. Merjenke so bili v času meritev v povprečju stare 15.3 ± 0.28 , 17.8 ± 0.28 in 19.6 ± 0.28 let. Njihova povprečna telesna višina je bila 171.08 ± 5.27 cm in telesna masa 65.05 ± 7.05 kg.

SPREMENLJIVKE

Za oceno morfoloških telesnih značilnosti smo uporabili standardno antropometrično baterijo s 24 merami, iz katerih smo izračunali procent mišične in kostne mase ter vrednosti podkožne tolstče in somatotip merjenk (Duquet, & Hebbelinck, 1977). Za oceno eksplozivne in elastične moči nog smo uporabili tenziometrično ploščo – merjenke so opravile dva skoka, ki sta po svoji naravi različna – skok iz polčepa ("squat jump" – SJ) in skok z nasprotnim gibanjem ("counter movement jump" –

CMJ). Sposobnost hitrosti sprinta smo ocenjevali s pomočjo časov doseženih v teku na 5, 10 in 20 m s startom iz mesta (T_{5m} , T_{10m} and T_{20m}) in z letečim startom (FT_{5m} , FT_{10m} and FT_{20m}). Za oceno vzdržljivosti v teku (maksimalna aerobna hitrost) smo uporabili test »30-15_{IFT}« (Buchheit, 2005a; Buchheit, 2005b). Gre za intervalni stopnjevalni test (test s prekinitivami), ki se izvaja na rokometnem igrišču – 30 s teka in 15 s počitka. Merjenke tečejo po ritmu, ki jim ga narekuje zvočni signal. Hitrost teka v vsaki ponovitvi narašča, tečejo pa do odpovedi oz. tako dolgo dokler zmorejo preteči določeno razdaljo predvideno v intervalu. Merjenke so bile opremljene z merilci srčnega utripa. Eksplozivna moč rok in ramenskega obroča je bila ocenjena s pomočjo izmetne hitrosti žoge pri rokometnemu strelu iz tal ter rokometnemu strelu iz skoka. Za meritve hitrosti meta žoge je bila uporabljena radarska tehnologija. Merjenke so strele izvajale z žogo št. 2 in uporabo rokometne smole. Vse meritve so opravili isti merilci z enako merilno tehnologijo.

OBDELAVA PODATKOV

Podatki so bili obdelani s pomočjo statističnega paketa SPSS 22.0. Izračunani so bili osnovni parametri razpršenosti spremenljivk (povprečna vrednost, standardni odklon, minimalne in maksimalne vrednosti, sploščenost in asimetričnost ter značilnost Kolmogorov-Smirnov testa). Ker vse spremenljivke niso bile enakomerno porazdeljene smo bili primorani uporabiti ne-parametrične metode za ugotavljanje razlik med posameznimi starostnimi skupinami (Kruskall-Wallis test in Mann-Whitney test parov). Upoštevana je bila stopnja tveganja 0.05.

Tabela 1. Vzorec spremenljivk

Test	Merjena sposobnost	Merska enota
Telesna višina	Vzdolžna razsežnost telesa	mm
Telesna teža	Telesna masa	kg
% mišične mase	Količina mišične mase	%
% kostne mase	Količina kostne mase	%
% telesne maščobe	Količina telesne maščobe	%
Ektomorfija	Ektomorfna komponenta somatotipa	delež
Mezomorfija	Mezomorfna komponenta somatotipa	delež
Endomorfija	Endomorfna komponenta somatotipa	delež
Sprint 5 m – start z mesta	Hitrost sprinta	sekunde
Sprint 10 m – start z mesta	Hitrost sprinta	sekunde
Sprint 20 m – start z mesta	Hitrost sprinta	sekunde
Sprint 5 m – leteči start	Hitrost sprinta	sekunde
Sprint 10 m – leteči start	Hitrost sprinta	sekunde
Sprint 20 m – leteči start	Hitrost sprinta	sekunde
“30-15” _{IFT}	Aerobna vzdržljivost	km/h
VO ₂ max	Maksimalen sprejem O ₂	mmol/l
Skok iz polčepa	Eksplozivna moč nog	cm
Skok z nasprotnim gibanjem	Eksplozivna in elastična moč nog	cm
Strel iz tal	Eksplozivna moč rok in ramenskega obroča	km/h
Strel iz skoka	Eksplozivna moč rok in ramenskega obroča	km/h

REZULATI

V tabeli 2 so prikazane osnovne statistične značilnosti izbranih morfoloških telesnih in motoričnih spremenljivk. Tako so predstavljeni podatki o srednjih vrednostih, standardnem odklonu, minimalni in maksimalni vrednosti, asimetričnosti in sploščenosti ter Kolmogorov-Smirnov test normalnosti porazdelitve podatkov.

Podatki kažejo, da vsi izmerjeni parametri niso normalno porazdeljeni ($pK-S > 0.05$). Posledično smo bili za nadaljnje postopke obdelave podatkov primorani izbrati ne-parametrične metode za ugotavljanje razlik med skupinami. V naslednji tabeli so tako predstavljeni rezultati Kruskal-Wallis testa. Na podlagi teh rezultatov pa smo ugotavljali ali obstajajo statistično značilne razlike med posameznimi meritvami izvedenimi v treh starostnih obdobjih.

Tabela 2. Osnovne statistične značilnosti vseh spremenljivk

Spremenljivka	\bar{x}	s	min	max	kurt	skew	pK-S
Starost	17.57	.81	14.7	18.9			
TV	171.08	5.28	156.7	181.0	.101	-.420	.200*
TM	65.05	7.05	51.8	80.1	-.994	-.083	.082
%MiM	46.79	4.24	37.7	54.5	-.772	-.458	.008
%KM	14.78	1.40	12.3	21.6	5.332	1.488	.003
%MaM	18.94	3.018	11.3	24.6	-.248	-.460	.098
Ekto	2.89	0.96	0.8	5.2	-.216	.452	.013
Mezo	3.75	0.97	1.7	5.8	-.567	.052	.083
Endo	3.03	0.86	1.1	4.7	-.794	-.059	.065
T _{5m}	1.17	0.06	1.06	1.31	-.587	.359	.004
T _{10m}	1.99	0.08	1.83	2.17	-.491	.427	.020
T _{20m}	3.41	0.12	3.17	3.75	-.135	.556	.066
TF _{5m}	0.73	0.028	0.68	0.81	.077	.725	.000
TF _{10m}	1.42	0.057	1.33	1.58	.107	.627	.077
TF _{20m}	2.77	0.12	2.55	3.1	.158	.638	.171
“30-15” _{IFT}	16.68	1.25	13.0	19.5	.593	-.431	.001
VO _{2max}	43.48	2.30	38.4	48.6	-.348	-.078	.200*
SJ	25.36	3.35	18.0	34.71	.001	.191	.200*
CMJ	27.13	3.16	17.4	34.1	.002	-.195	.200*
ST	77.76	6.01	63	90	-.403	-.150	.200*
SS	76.50	5.78	61	88	-.189	-.159	.200*

Legenda: \bar{x} - srednja vrednost; s - standardni odklon; min - minimalna vrednost; max - maksimalna vrednost; kurt - sploščenost; skew - asimetričnost; pK-S - značilnost Kolmogorov-Smirnov testa; TV - telesna višina; TM - telesna masa; %MiM - delež mišične mase; %KM - delež kostne mase; %MaM - delež maščobnega tkiva; Ekto - ektomorfná komponenta somatotipa; Mezo - Mezomorfná komponenta somatotipa; Endo - Endomorfná komponenta somatotipa; T_{5m} - 5-m sprint - start z mesta; T_{10m} - 10-m sprint - start z mesta; T_{20m} - 20-m sprint - start z mesta; TF_{5m} - 5-m sprint - leteči start; TF_{10m} - 10-m sprint - leteči start; TF_{20m} - 20-m sprint - leteči start; “30-15”_{IFT} - hitrost na koncu vzdržljivostnega testa; VO_{2max} - Maksimalni sprejem kisika; SJ - skok iz polčepa; CMJ - skok z nasprotnim gibanjem; ST - hitrost strela iz tal; SS - hitrost strela iz skoka.

Tabela 3. Srednje vrednosti in statistično značilne razlike med morfološkimi telesnimi spremenljivkami izmerjenimi v treh časovnih obdobjih

Spremenljivka	TV	TM	%MiM	%KM	%MaM	Ekto	Mezo	Endo
15 let	170.74	63.98	43.47	14.45	19.03	2.75	3.40	3.16
17 let	171.00	65.23	46.97	14.66	18.93	3.05	3.77	2.79
19 let	171.49	65.93	49.93	15.20	18.87	2.63	4.09	3.13
Sig. F	.858	.591	.000	.173	.987	.240	.019	.187

“*” Razlike značilne pri 5% tveganju - $p < 0.05$.

Legenda: TV – telesna višina; TM – telesna masa; %MiM – delež mišične mase; %KM – delež kostne mase; %MaM – delež maščobnega tkiva; Ekto – ektomorfna komponenta somatotipa; Mezo – Mezomorfna komponenta somatotipa; Endo – Endomorfna komponenta somatotipa; Sig. F – koeficient statistične značilnosti Kruskal-Wallis testa.

Iz Tabele 3 je razvidno, da v obstajajo statistično značilne razlike v deležu mišične mase in mezomorfni komponenti somatotipa (Sig. F.>0.05). Glede na dejstvo, da v trenažnem procesu izmerjenih igralk ni velikega poudarka na sistematičnem pridobivanju mišične mase lahko razlike v dvigu deleža mišične mase in zvišanju vrednosti mezomorfne komponente somatotipa predpisujemo predvsem biološkemu razvoju igralk.

V naslednji tabeli pa predstavljamo podatke o razlikah v motoričnih spremenljivkah.

Iz Tabele 4 je razvidno, da obstajajo statistično značilne razlike v času šprinta na razdalji 5 metrov in 10 metrov ter končni hitrosti doseženi pri “30-15”_{IFT} (Sig. F.>0.05). Časi šprinta na kratke razdalje so v veliki soodvisnosti z eksplozivno močjo nog, ki je delno odvisna od deleža mišične mase posameznice, ki so jo merjenke pridobile zaradi njihovega biološkega razvoja od 15-ega do 19-ega leta. Zaskrbljujoče pa je, da so se rezultati intervalnega stopnjevalnega testa (“30-15”_{IFT}), ki podaja oceno specifične rokometne vzdržljivosti skozi štiriletni razvojni cikel statistično značilno poslabšali.

Tabela 4. Srednje vrednosti in statistično značilne razlike med motoričnimi spremenljivkami izmerjenimi v treh časovnih obdobjih

Spremenljivka	T _{5m}	T _{10m}	T _{20m}	TF _{5m}	TF _{10m}	TF _{20m}	“30-15” _{IFT}	Vo _{2max}	SJ	CMJ	ST	SS
15 let	1.19	2.00	3.42	.72	1.42	2.76	17.20	43.73	24.23	26.50	76.54	74.95
17 let	1.17	1.99	3.41	.73	1.42	2.76	16.98	43.29	25.41	26.83	78.97	77.07
19 let	1.14	1.96	3.38	.73	1.43	2.79	15.78	43.42	26.43	28.06	77.76	77.48
Sig. F	.002	.048	.619	.748	.837	.605	.000	.855	.067	.105	.300	.148

“*” Razlike značilne pri 5% tveganju - $p < 0.05$.

Legenda: T_{5m} - 5-m sprint – start z mesta; T_{10m} - 10-m sprint – start z mesta; T_{20m} - 20-m sprint – start z mesta; TF_{5m} - 5-m sprint – leteči start; TF_{10m} - 10-m sprint – leteči start; TF_{20m} - 20-m sprint – leteči start; “30-15”_{IFT} – hitrost na koncu vzdržljivostnega testa; Vo_{2max} – Maksimalni sprejem kisika; SJ – skok iz polčepa CMJ – skok z nasprotnim gibanjem; ST – hitrost

RAZPRAVA

Rezultati kažejo, da lahko potrdimo statistično značilne razlik v določenih morfoloških telesnih in motoričnih spremenljivkah pri dveh generacijah rokometšanic, ki sta bili izmerjeni v treh starostnih obdobjih – 15, 17 in 19 let. Razlike lahko potrdimo v parametrih, ki merijo delež mišične mase, mezomorfno komponento somatotipa, čas teka na razdalji 5 metrov ter 10 metrov in rezultatih testa, ki meri specifično rokometno vzdržljivost. Izboljšanje pri doseženih rezultatih lahko predpisujemo biološkemu razvoju igralk z vidika prirastka deleža mišične mase. Poslabšanje rezultatov v testu specifične rokometne vzdržljivosti je lahko posledica nezadostnega trenažnega impulza s področja vzdržljivosti, ki jo zahteva rokometna igra. Pri vseh ostalih merjenih parametrih ni bilo zaznati statistično značilnih sprememb. Starost 15 let je tista, pri kateri so igralk, ki so bili vključene v nabor kandidatke za državne reprezentance mlajših starostnih kategorij dosegle svoje maksimalne rezultate na motoričnem področju. Njihov biološki razvoj pa še ni popolnoma zaključen saj so v tem obdobju pridobile na deležu mišične mase. Večina izmerjenih morfoloških značilnosti in motoričnih sposobnosti je v veliki meri genetsko pogojenih. Posledično nismo zasledili skoraj nobene statistično značilne razlike v drugih izmerjenih značilnostih in sposobnostih med igralkami v času med njihovim petnajstim in devetnajstim letom. Več kot očitno je, da trenažni proces pri merjenih igralkah v obravnavanem obdobju ni bil dovolj učinkovit, da bi povzročil značilne spremembe, saj so bile spremembe vidne samo na področjih, na katere vpliva biološki razvoj posameznic.

Ugotovitve, ki imajo veliko praktično vrednost, so povezane predvsem z dejstvom, da mlade rokometšanic na motoričnem področju ob dosedanjem modelu trenažnega procesa dosežejo maksimalne rezultate do 15-ega leta. Nekateri raziskovalci postavljajo pod vprašaj uporabo motoričnih in morfoloških meritev pri identifikaciji talentov za roket in za napoved njihove igralne uspešnosti predvsem zaradi velikih razlik v biološki

starosti merjencev (Lidor et al., 2005). Napredovanje iz mladinske starostne kategorije v vrhunski šport je namreč kompleksen proces, je zelo daleč od mehanskega prehajanja iz ene kategorije v drugo (Reilly et al., 2005). Ocena stopnje biološke zrelosti je eden od glavnih dejavnikov pri definiranju športnikove nadarjenosti v obdobju adolescence (Pearson, Naughton, Torode, 2006). Na podlagi naših rezultatov pa lahko sklepamo, da je večina sprememb pri igralkah po petnajstem letu posledica vpliva trenažnega procesa. Torej je iz rezultatov v motoričnih testih in morfoloških izmerah v tem starostnem obdobju že smiselno izpeljevati zaključke o končnem biološkem statusu izmerjenih igralk. To kategorijo igralk bi že lahko imenovali tekmovalno, saj tekmovalni rezultat že predstavlja pomemben dejavnik. Nekateri (osmenjast in devetnajst letne) igralk pa so priključene tudi ekipam v absolutni (članski) kategoriji in se od njih že pričakuje sorazmerno visoka tekmovalna učinkovitost. Sklepamo lahko, da je v tem starostnem obdobju smiselno izvajati poglobljenejšo in bolj zapletene meritve na motoričnem in morfološkem področju saj je povratna informacija relevantna. To je pomembno tudi iz ekonomskega vidika saj so takšne meritve relativno drage in jih je potrebno izvajati restriktivno. Na podlagi rezultatov pa lahko trenerji tudi lažje izpeljejo razvrščanje igralcev na igralna mesta in popravijo morebitne napake, ki so se zgodile v predhodnjih fazah selekcioniranja igralk.

Druga pomembna praktična ugotovitev pa je povezana z učinkovitostjo treninga pri mladih talentiranih rokometšanicah. Očitno igralk v tem obdobju trenirajo premalo obsežno in intenzivno. Tako se razvoj na motoričnem področju ustavi, čeprav je to obdobje, ko bi pričakovali večje spremembe kot posledico boljšega treniranja. Zagotovo ne moremo biti zadovoljni s stanjem, ko igralk v obdobju štirih let ne napredujejo na področju motorike pod vplivom treninga. Na področju vzdržljivosti, kjer je možnost za napredek večja, saj je genetska determiniranost manjša kot

pri motoričnih nalogah, kjer je potrebna velika hitrost in eksplozivnost pa opazamo poslabšanje rezultatov. Očitno predvsem v klubih tudi najbolj nadarjene igralke v svoji generaciji v tem starostnem obdobju niso deležne dovolj dobrega treninga za razvoj motoričnih sposobnosti, ki bistveno vplivajo na igralno uspešnost. Poudariti pa je potrebno tudi, da so bili rezultati meritev morfoloških značilnosti in predvsem motoričnih sposobnosti povprečno bistveno nižji od primerljivih rezultatov meritev, ki jih izvaja mednarodna konkurenca.

LITERATURA

- Bloomfield, J., Ackland, T. R. & Elliot, B. C. (1994). *Applied Anatomy and Biomechanics in Sport.*, Melbourne: Blackwell Scientific Publications.
- Bala, G., & Popmihajlov, D. (1988). Morfološke karakteristike vrhunskih košarkaša. [Morphological body characteristics of top-level basketball players]. *Kineziologija*, 20 (2), 93-99.
- Bon, M. (1998): *Povezanost izbranih morfoloških in motoričnih razsežnosti mladih rokometštic z uspešnostjo v rokometni igri.* Doktorska disertacija, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Bouchard, C., Malina, R. M., & Pérusse, L. (1997). Genetics of Fitness and Physical Performance. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Buchheit, M. (2005a). Le 30-15 Intermittent Fitness Test: Illustration de la programmation du travail de la puissance maximale aerobie a partir d'un test de terrain approprié. – 1^{ere} partie. *Approches du Handball*, 88, 36-46.
- Buchheit, M. (2005b). Le 30-15 Intermittent Fitness Test: Illustration de la programmation du travail de la puissance maximale aerobie a partir d'un test de terrain approprié. – 2^{eme} partie. *Approches du Handball*, 89, 41-47.
- Carter, J.E.L. & Heat, B.H. (1990). *Somatotyping: development and application.* Cambridge: Cambridge University Press.
- Duquet, W., & Hebbelinc, M. (1977). *Application of the Somatotype attitude distance to the Study of group and individual somatotype status and relations.* In Eiben, O. G. (Ed.), Growth and Development.
- Budapest: Akademiai Kiado. 377-384
- Duquet, W., Van Gheluwe, B., Hebbelinc, M. (1977). Computer program for calculating the Heath-Carter anthropometric somatotype. *J Sports Med*, 17(3), 255-262.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., & Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Falk, B., Lidor, R., Lander, Y., & Lang, B. (2004). Talent identification and early development of elite water-polo players: a 2-year follow-up study. *Journal of Sports Sciences* 22(4), 347-355.
- Hošek, & Pavlin, K. (1983). Povezanost izmedju morfoloških dimenzija i efikasnosti u rukometu [The relationship between morphological dimensions and efficacy in Handball]. *Kineziologija*, 15(2), 145-151.
- Jensen, K., Johansen, L., & Larson, B. (1999). Physical performance in Danish elite team handball players. In 5th IOC World Congress on Sport Sciences 1999: Book of abstracts (p. 197). Canberra: Sports Medicine Australia.
- Jensen, K., Johansen, L., & Liwendahl, F. (1999). One-year changes in physical performance in world-class team handball players from Danish national youth teams. In 5th IOC World Congress on Sport Sciences 1999: Book of abstracts (p. 198). Canberra: Sports Medicine Australia.
- Lidor, R., Falk, B., Arnon, M., Cohen, Y., & Segal, G. (2005). Measurement of talent in team handball: the questionable use of motor and physical tests. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 19(2), 318-325.
- Luck, P., Miedlich, U., Koehler E., & Hierse, B. (1985). Zu ausgewählten leistungsbestimmenden Voraussetzungen des Handballspielers aus Sport medizinischer Sicht. *Med u Sport*, 25(5), 156-159.
- Mohamed, H., et al. (2009). Anthropometric and performance measures for the development of a talent detection and identification model in youth handball. *J Sport Sci*, 27(3), 257-266.
- Pearson, D., Naughton, G., & Torode, M. (2006). Predictability of physiological testing and the role of maturation in talent identification for adolescent team sports. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 9(4), 277-287.
- Rannou, F., Prioux, J., Zouhal, H., Gratas-Delamarche, A., & Delamarche, P. (2001). Physiological profile of handball players. *Sports Med. Phy. Fitness*, 41(3), 349-352.
- Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A. & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *J Sport Sci*, 18(9), 695-702.
- Šibila, M. (1989). Vpliv antropometričnih značilnosti, osnovno in specifično motoričnih sposobnosti in funkcionalnih sposobnosti mladih rokometštic na igralno uspešnost. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šibila, M. (1996). Začetni in nadaljni izbor nadarjenih rokometštic na podlagi izbranih morfoloških in motoričnih parametrov. *Trener rokomet*, 3(2), 7-18.
- Šibila, M. (2009). Vsebina dela s slovenskimi rokometnimi reprezentancami mlajših starostnimi kategorijami. *Trener rokomet*, 16 (2), 5-14.

Aleksander Lapajne

ANALIZA NEKATERIH DEJAVNIKOV MENTALNIH STANJ, POMEMBNIH TUDI ZA ROKOMETNE TRENERJE

Izvilleček:

Delovanje možganov je v osnovi domena medicine in psihologije, po drugi strani pa stvar vsakdana in slehernika. V prispevku je prikazan razmislek o tem, kako lahko delovanje možganov, vpliva na naše delovanje nasploh, predvsem pa na uspešnost v rokometu; tako igralcev kot trenerjev. Prispevek je monografskega tipa, temelji na pregledu relevantne strokovne in znanstvene literature, opisujem tudi nekaj lastnih izkušenj pridobljenih v delu z nekaterimi športniki. Identiteta mladih športnikov, ki so na poti v svet vrhunskega športa, je zakrita. Vrhunske športnike sem imenoval, ker so pač javne osebe. Posebej pa se želim zahvaliti Borutu Mačkovšku, za njegovo dovoljenje, da z vami podelim njegovo športno zgodbo, iz katere se lahko vsi veliko naučimo. Možgani uravnavajo zavestne in nezavedne ravni našega delovanja, uravnavajo naše misli. Na osnovi sklepanja se zdi, da misli posameznika tudi ali predvsem v športu, lahko poženejo zmožnosti onstran pričakovanih mej (lahko pa delujejo tudi v obratni smeri, torej zaviralno). Zato se zdi, da bi možganom in mentalni vadbi v rokometu morali posvečati več pozornosti.

UVOD

Delovanje možganov je osupljivo, predstavlja nedoumljivo kompleksnost, tako zgradbe, kot delovanja vsake celice, njenih organel in proteinov v njih. Težko je pojmljiva usklajenost tisočerihih biokemijskih reakcij v delčku sekunde ali natančno srečanje določene aminokislina z ravno "ta pravo" prenašalno RNA, stik nepredstavljivo majhne kemične enote hormona z ujemajočim receptorjem, ... Drugič spet, me čudi okorna in neprepoznava gibalna izvedba športnikov ob dejstvu, da so ta-isti še dan poprej navduševali mene in okolico z bliskovitim ter glede na posamezne situacije, optimalnim in neverjetno natančnim odzivom. Včasih so težko pojasnljivi in celo strašljivi siloviti čustveni izbruhi nas trenerjev, ki še zdaleč niso sorazmerni z realnim stanjem na igrišču, pa tudi ne skladni z našim zavestnim, kontroliranim vedenjem. Delovanje možganov, to so teme, vprašanja in svetovi v katerih se mi rokometni trenerji običajno ne gibamo veliko. Po eni strani se zdi, da nimamo časa, oziroma ga porabljamo za praktično delo na igrišču, po drugi strani pa so to

teme, ki segajo izven okvira, ki ga naša podzavest smatra za pomembno.

Mi trenerji se, v rokometnem smislu, v glavnem pogovarjamo in razmišljamo o igralkah in igralcih pa o sodnikih in upravah ter odzivih medijev na dogajanje v naši panogi. O nas samih in našem umu, običajno ne razmišljamo veliko. Sploh ne, če nam gredo stvari lepo od rok. Kot je tudi sicer v človeški naravi, se vase ozremo šele, ko gre nekaj narobe, ko kot trenerji storimo stvari za katere še sami ne razumemo, da so se nam zgodile. Pa naj bodo to očitne taktične napake, ki smo jih storili med tekmo, ali pa, za nas same, nerazumno in nesprejemljivo obnašanje.

Človeške možgane sestavlja okrog 86 milijard nevronov (Herculano-Houzel. 2009) z nešteti medsebojnimi povezavami, a v njihovo strukturo in delovanje se bomo spuščali le toliko, da si bomo lažje razlagali določene vzorce našega občutenja in obnašanja, tiste, ki so v našem športu zaželeni in tiste, ki niso.

PRETIRANI ČUSTVENI IZBRUH – UGRABITEV AMIGDALE (AMIGDALA HIJACK)

Več ko brskamo po literaturi o možganih povezanih s športom, bolj se nam zdi, da brez enega delčka le-teh ne gre nikoli. To je amigdala. Amigdala je mandeljnu podobna masa dveh jeder, lociranih globoko v temporalnih režnjih, ki je poleg drugega, odgovorna za “boj ali beg“ odgovor. Ta nam omogoči, da se bliskovito odzovemo na prežečo nevarnost. Amigdala tudi odloča kje in katere spomine bomo ohranili. Stopnja emocije, ki je vezana na določen spomin določa kje bo ta shranjen. Čeprav je velika večina groženj v našem življenju zgolj simbolična, pa naši možgani vseeno odgovorijo s fiziološkimi spremembami, ki nas pripravijo na boj. Ko zaznamo za nas nevarno situacijo, naš talamus, ki sprejema prihajajoče dražljaje, pošlje signale v amigdalno in korteks. Če amigdala zazna signal kot ogrožajoč, bo sprejela odločitev za boj v delčku sekunde, še preden bo korteks lahko zavrl to odločitev. To sproži kaskado dogodkov: izločanje adrenalina, ki vodi v hitrejše bitje srca, povišan krvni pritisk in hitrejše dihanje. Amigdala tako sproži nenaden, silovit in nezaveden čustveni odziv, ki izklopi korteks. Ko preplavi možgane še stresni hormon kortizol, se je zelo težko zbrati in reševati probleme. To zahteva svojo ceno in vrnitev na raven običajnega funkcioniranja lahko traja več ur.

NAPOTEK ZA TRENERJE: Če se zavemo, da je naš čustveni odziv večkrat pretiran glede na dejansko situacijo, si lahko pomagamo s tem da:

- Globoko abdominalno dihamo. Možgani se bodo pomirili s tem, ko bodo dobili dovolj kisika.
- Imenujemo svoje emocije, ki jih doživljamo. Na ta način angažiramo razmišljujoči del možganov.
- Uporabimo čuječnost. Pogledamo okrog sebe in se zavemo stvari okoli nas.

Pozneje pa si vzamemo nekaj časa in si postavimo nekaj vprašanj:

- Kaj je sprožilo tako čustvo, določena oseba ali situacija?
- Kakšno čustvo je to bilo, jeza, vznemirjenost ali prestrašenost?
- Kaj smo mislili v tem obdobju? Ali so to bile negativne misli?
- Ali so to bile realistične misli glede na situacijo?
- Ali bi lahko reagiral tudi drugače in bi bil izid boljši?

Ljudje imamo sposobnost razmišljati o svojih mislih in spreminjati tiste, ki nam ne služijo dobro. Planiranje vnaprej in uporaba preventivne strategije nam bo pomagala razvijati čustveno inteligenco in zmanjšati frekvenco “boj ali beg“ odgovorov. Osebe z visoko čustveno inteligenco imajo namreč močno povezavo med centri za emocije in izvršilnim centrom v prefrontalnem korteksu.

ZANOS V IZVEDBI ŠPORTNE AKTIVNOSTI

V zadnjem času so me najbolj navdušili trije športniki, ki jih rokometni delavci gotovo poznate: Vid Kavtičnik, Domen Makuc in Luka Dončić. Prvi je dosegel, kar želim tudi ostalima dvema. Ostati med najboljšimi tudi po tridesetem letu. Če morda kdo ne ve, je Vid že s sedemnajstimi leti uspešno igral za člansko izbrano vrsto na sredozemskih igrah v Tuniziji, pri štiriintridesetih pa še drugič postal evropski klubski prvak.

Vidovo osebnost najbolj poznam, saj sva na pripravah in tekmovanjih prebila kar precej mesecev skupaj (čeprav je od tega minilo nekaj let, pa se, glede na odzive v javnosti in v medijih zdi, da kot osebnost ostal isti. Domna sem prvič srečal pri dvanajstih letih, ko je bil nasprotnik moje ekipe. Luko pa poznam tako kot večina Slovencev, s posnetkov vrhuncev njegove igre, s spremljanjem evropskega prvenstva in morda kakšnega intervjuja. V kontekstu tega teksta, o Vidu razmišljam kot o dvajsetletniku, ki je zablestel na EP v Ljubljani. Brez pretiranega poglabljanja v njihove osebnosti

in zavedajoč se, da so tehnično na najvišji ravni, me je pri vseh treh fascinirala neverjetna lahkotnost in sproščenost s katero so se podali v boj z največjimi zvezdami v svoji panogi.

Psihološko stanje v katerem smo omenjene lahko velikokrat opazovali je psiholog Csikszentmihaly (1991) imenoval "Flow" (zanos). Gotovo so, vsakega od nas, v življenju že kdaj prevevali občutki, ki so značilni za to mentalno doživljanje:

- Popolnoma smo bili osredotočeni na dejavnost, ki smo jo opravljali.
- Misel, telo in rekviziti, ki smo jih uporabljali so pri izvedbi postali "eno".
- Izgubili smo občutek za čas; ura ali več dela je minilo kot bi trenil.
- Že samo opravljanje dejavnosti je bila za nas nagrada.
- Ves čas smo se zavedali, da bomo nalogo kljub njeni zahtevnosti opravili na najboljši način.
- Ni nas zanimal zunanji svet in kaj si o nas mislijo drugi.
- Mirno in brez težav smo bliskovito odreagirali na vsako motnjo.
- Preveval nas je močan občutek sreče.

Z nevrološkega vidika je za stanje zanosa značilen fenomen imenovan "Začasna hipofrontalnost" (Transient Hypofrontality). To pomeni, da je delovanje prefrontalnega korteksa, ki skrbi za visoko kognitivne funkcije kot so: samoreflektivna zavest, analiza in občutek za čas, začasno izklopljeno. Isto velja tudi za amigdalo, ki v naših možganih "skrbi" za strah. Zmanjšanje kognitivnega procesiranja omogoča vklapljanje precej hitrejših nevralskih poti, ki s treningom postanejo avtomatizirane in omogočajo učinkovito delovanje. Tu mislimo predvsem na male možgane in bazalne ganglije. Za "Zanos" je značilna tudi sprememba možganskih valov. Iz Beta valov, značilnih za normalno budno stanje, preidemo v Alfa in Teta valove. Prvi omogočajo vrhunski nastop, drugi pa omogočajo visoko stopnjo kreativnosti.

ANKSIOZNOST V IZVEDBI ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Vsi pa ne treniramo le največjih talentov in takih športnih »biserov«, pač pa dekleta in fante ki imajo pogostokrat več težav s spopadanjem s samim seboj, s svojimi omejitvami in strahovi. Dotaknil bi se nekaj dimenzij, ki so običajno obravnavane v okviru psihološke znanosti. Prav psihologi pa se že nekaj časa strinjajo, da stoji za vsako psihologijo osebnosti tudi biokemija možganov.

Želja je, da bi vam osvetlitev vsaj drobca dognanj pomagala pri razumevanju vaših varovancev in optimalnem izražanju njihovih potencialov.

PRIMER 1: 15-LETNA SMUČARKA

Pred nekaj leti sem imel suhe kondicijske treninge z deklico, ki je bila uspešna v alpskem smučanju, tudi na mednarodni ravni. Že v mlajših kategorijah je rezultatsko izstopala. Po operaciji meniskusa in pozneje še patelarnega ligamenta sva imela rehabilitacijo s telesno vadbo. Po nekem treningu sem ji rekel, da bova naredila nekaj vizualizacij slaloma in naj se usede na klop. Naj si izbere progo, ki jo najbolj pozna, zapre oči in opravi v mislih ves "pred štartni" protokol.

»Odpelji celo progo«, ji naročim. Čez kako minuto tišine, ko dvigne glavo jo vprašam, kako je šlo.

»Sem padla«, mi reče mirno.

»Padla!?« ... samo pomislim in nič ne rečem ...

»Potem pa poskusiva samo z desetimi koli. Vidi se, da že dolgo nisi bila na smučeh.«

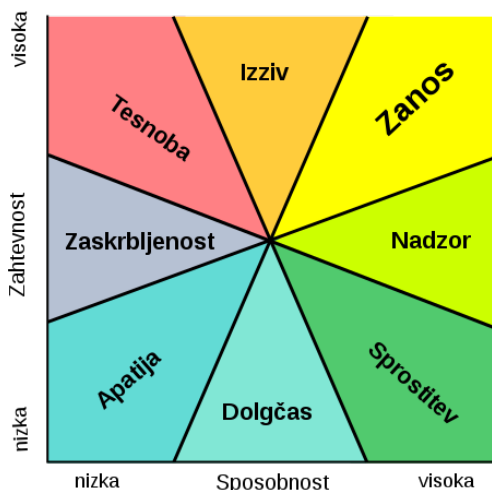
»Kako je šlo zdaj?« vprašam čez kake pol minute

»Spet sem padla«

»Kako si padla?«

»Zajahala sem kol.«

»Hmm ... nič ... poskusi odpeljati samo prve štiri kole«, sem mirno rekel, a v sebi sem se čudil, kako ima lahko dekleta s takimi gibalnimi sposobnostmi ter nevsakdanjim pogumom, ki sem mu bil priča na treningu super G-ja v Nassfeldu, take težave pri vizualizaciji, na prvi pogled, povsem enostavne naloge, ki jo je v materialni resničnosti opravila že ničkolikokrat. Deklica je "padla" tudi pri postavitvi štirih kolov! V drugem zavoju je "zdrsnila na zgornji



Slika 1. By original file Oliver Beatson, translation M11rtinb - file Challenge vs skill.svg translated into Slovenian, Javna last, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=74282558>

sprožili neprijetno čustveno izkušnjo že na tekmi. Raziskave (Baumeister 2001) kažejo, da je spomin, ki ga spremljajo stresni hormoni precej močnejši kot spomin, ki ga spremljajo nevrotransmiterji zadovoljstva.

Vendar pa je potrebna določena mera previdnosti, ko vlečemo vzporednice med individualnim športom, kot je smučanje in ekipnim. Letni finančni vložek staršev v tekmovalni razvoj otroka, ki hoče enakovredno nastopati v evropski smučarski konkurenci je tudi stokrat višji, kot pri ekipnih športih. Zato se ob vsem njihovem odpovedovanju in lastnem angažiranju prav lahko, tudi nehote, pojavijo očitki, pri otrocih pa občutki krivde, ko rezultati ne dosegajo pričakovanj. Tu tudi ni podpore vrstnikov, saj so med seboj tekmeči, čeprav nastopajo za isti klub. Smučanje je z ekipnimi športi težko primerjati tudi zato, ker je cena, ki jo plačaš za eno samo napako, neprimerljiva. Pri smučanju tekmovalje zaključiš, pri rokometu pa lahko z eno dobro potezo v zaključku tekme postaneš junak, čeprav ti tekom srečanja ni šlo najbolje.

Pa vendar, stres, anksioznost ali napetosti v vseh pojavnih oblikah, doživljamo vsi in ko smo v njihovem primežu, se je težko odzvati optimalno.

smučki"! Potem je "odsnučala" še nekajkrat. Želel sem, da bi te štiri zavoje vsaj trikrat odpeljala brez napake. Naročil sem ji naj gre manj agresivno in z bolj "okroglo" linijo.

Zakaj se je Deklici zalomilo in zakaj se, kdaj pa kdaj, zalomi vsem nam? Če gre pri zanosu, za "popolno ravnotežje med težavnostjo naloge in zavedanja o sposobnosti posameznika", pa se anksioznost pojavi ravno zaradi tega neskladja (na sliki 1: Oktantni model (Della Fave, Massimini, Bassi, 2010)-prirejeno po Csikszentmihalyi, 2002). Tu ni toliko pomembno ali gre za naša lastna pričakovanja, ali pričakovanja naših najbližjih, trenerjev, lastnikov klubov, sponzorjev, javnosti,... Če nas neuspeli poskus močno prizadene in velikokrat zavrtimo film našega "poloma", se ne le, močno učvrsti gibalni program ponesrečene aktivnosti, ki ga bo težko popraviti, pač pa spremlja premlevanje le-tega tudi identičen odziv nevrotransmiterjev, ki so

NEVROTRANSMITERJI

V čem je razlika med možgani rokometiša, ki je v stanju zanosu in možgani rokometiša v stanju stresa? Poenostavljeno rečeno, le v koncentraciji dveh nevrotransmiterjev (živčnih prenašalcev). Vsak nevron ima na tisoče receptorjev za določen nevrotransmitter. Če nevrone preplavi dopamin, se bomo počutili sproščene, samozavestne, igrive. Nahajali se bomo v tako imenovani Coni ali Toki ali Zanosu. Če pa nevrone prelije val kortizola, se počutimo nemočne, nesproščene, nesamozavestne. Na ta odziv je vplivala že imenovana amigdala, ki skrbi za regulacijo čustev.

Da se stiske pred kakršnim koli nastopom, nekaterim pojavijo večkrat kot ostalim in da zanje preprosto rečemo, da so »tremaši«, je v veliki meri poleg dedne popotnice, posledica odraščanja od prvega do sedmega ali osmega leta. Takrat smo v stanju nekakšne hipnoze, smo napol v realnem, napol v domišljijem svetu. Karkoli vidimo ali slišimo, obide zavest in se naseli v nezavednem. Kot otroci, opazujemo starše, brate in sestre, ljudi okrog nas. Spoznamo pravila, prevzamemo naloge. Vedenje pravzaprav prevzamemo po opazovanju obnašanja drugih, zato lahko rečemo, da tudi naša podzavest prihaja z opazovanjem drugih. Zato

seveda ni čudno, da so otroci tudi karakterno tako podobni staršem.

Vendar pa to ne pomeni, da ne bi mogli naših negativnih podzavestnih odzivov spremeniti. Včasih je za športnika dovolj že, da čuti trenerjevo brezpogojno zaupanje, pa se izvije iz začaranega kroga anksioznosti. Ne glede na to, kakšne tehnike uporabljamo, vedno gre za osredotočanje na sedanji trenutek, ki je običajno povezano z globokim abdominalnim dihanjem z različno dolgimi posameznimi fazami.

PRIMER 2: PRIMER RAZVOJA PSIHOLOŠKEGA PREOBRATA ŠPORTNIKA

Z Borutom Mačkovškom sva se po naključju srečala na dopustu. Zanimalo me je, kako je pri njem prišlo do preobrata po neuspešnem obdobju v Montpellierju. Kaj je doživljal takrat, kaj se je spremenilo, ko je šel v Eisenach in pozneje v Celje. Rekel je, da mu je bilo v igralnem smislu v Montpellierju precej težko. Ni več verjel, da je sposoben igrati na najvišjem nivoju. Solidno je igral le s slabšimi nasprotniki, z boljšimi pa je čutil precejšnjo negotovost. Trener Canayer je korekten profesionallec, vendar precej hladen. V Eisenachu je dobil veliko podporo v trenerju Petkoviću, ki se je z njim precej pogovarjal. Borutova partnerica, ki je v tistem obdobju precej prakticirala jogo, ga je nagovarjala naj poskuša z meditacijo in vizualizacijo. »Poskušal sem nekajkrat, a jaz ne morem deset minut na miru misliti le na dihanje«, mi je pripovedoval. Pred svetovnim prvenstvom pa si je naredil lepljenko z motivacijskimi pesmimi in jih poslušal pred vsako tekmo. Pred tekmo s Hrvaško, ki je odločala o bronastem odličju pa je vizualiziral, da bo dosegel odločilni gol. »Ne vem, če sem ga zabil zaradi tega, a tako je bilo«, mi je rekel in nadaljeval, da mu je v zadnji sezoni igranja v Celju, k dvigu forme na najvišji nivo, poleg tega, da se je naučil bolje sodelovati s krožnim napadalcem in krilom, najbolj pomagalo sporočilo trenerja Tamšeta: »Menjal te bom, če ne boš streljal, ko bi moral, ne pa če boš zgrešil, ko bo situacija za strel«. Borut je trenutno član madžarskega Veszprema.

MEDITACIJA

Če bi na javnem mestu, ali od predavatelja na seminarju prejeli vprašanje: »Ali izvajate meditacijo vsaj enkrat tedensko«, se bi po kaki sekundi, ko bi prefrontalni korteks nekako analiziral pomen vprašanja in bi z veliko hitrostjo impulzi švigali po spominskih centrih z iskanjem odgovora, kaj meditacija sploh je in ali bi bilo dobro, da je odgovor pozitiven, ali je bolje da se ne odzovem, verjetno, vaše glave zavrtele levo-desno da bi videli odziv drugih. Če pa bi vas vprašal, ali kdaj, ko se kljub zagnanemu delu in veliki želji, stvari ne odvijajo v pravo smer, nezavedno globoko vdihnete in do konca izdihnete, ne da bi mislili na karkoli ter ob tem občutite nekakšno milino in olajšanje, boste v trenutku prikimali, ne da bi prej gledali sosede. Z globokim dihanjem z diafragmo, ali počasnim trebušnim dihanjem, aktiviramo živec Vagus, ki s svojim parasimpatičnim delovanjem deluje pozitivno na zmanjšanje stresa, anksioznosti, agresivnosti in vnetij. To so vedela že stara ljudstva in razvijale so se različne tehnike razmišljujočih, spiritualnih in filozofskih izročil.

Pod pojmom »meditacija« pa danes razumemo širok nabor praks, katerih skupni cilj je posameznikova osredotočenost vase, v tem trenutku, zdaj in ni potrebno da ima religiozni predznak. Lahko smo osredotočeni samo na dihanje, lahko pa na vse naše občutke in okolico, vendar brez presojanja. Ko preidemo v globlje mentalno stanje pa lahko nadaljujemo z različnimi vizualizacijami.

V zadnjih letih se močno večja število raziskav, ki kažejo, da z meditacijo lahko vplivamo na različna telesna in mentalna stanja človeka. Naštel bom tri študije, ki se morda zdijo neverjetne, gre pa samo za to, da sta um in telo veliko bolj povezana, kot so nas učili.

Vinoth K. Ranganathan in drugi (2003) so izvedli raziskavo, v kateri je skupina osmih merjencev z mentalnim treningom v 12 tednih izboljšala moč abdukcije mezinca za 35 %. Mentalni trening je potekal 5 dni v tednu po 15 minut. Skupina, ki je dejansko premagovala odpor, je napredovala za

53%. Kontrolna skupina ni pokazala nobenega napredka.

Perla Kaliman in drugi so v raziskavi iz 2013 demonstrirali moč uma, ko gre za blaženje vnetij. 19 izkušenih meditatorjev je v samo osmih urah meditacije, ki je bila sestavljena iz različnih oblik in vmesnih odmorov, statistično značilno zmanjšala izražanje genov, ki imajo pomembno vlogo pri vnetjih.

Pragati Oswal in drugi so leta 2011 predstavili osupljivo raziskavo o pozitivnem vplivu ene od tehnik joge na hitrejše zdravljenje zlomov.

PRIMER 3. ROKOMETAŠICA

Pred leti si je igralka zlomila roko na reprezentančni tekmi. Zlom je bil tipičen za padce: ulna pri epifizni, na srečo brez dislokacije. Ker sem nedolgo tega opazil raziskavo o pozitivnem vplivu ene od tehnik joge na zdravljenje zlomov, sem igralko vprašal, če jo stvar zanima. V omenjeni raziskavi so merili nivo bolečine, občutljivost, oteklino, gostoto frakturne linije in premoščanje jedra kosti (bridging of cortices) v eksperimentalni (YPED) (15 oseb) in kontrolni skupini (15). Meritve so bile opravljene na prvi in enaindvajseti dan. Po enem tednu učenja YPED tehnike, je eksperimentalna skupina slednjo uporabljala dva tedna, dvakrat dnevno po trideset minut. Na zadnjem merjenju so se pri joga skupini v vseh spremenljivkah pokazali boljši rezultati celjenja in okrevanja

Igralka si je za boljšo vizualizacijo zdravljenja pomagala z ogledom animacije na spletu o celjenju zloma kosti (*Healing Process of Bone Fracture* <https://youtu.be/-P6LsendHxU>). Poslal sem ji tudi raziskavo o hormonu oksitocinu, ki ima poleg drugih, tudi vlogo anabolnega regulatorja pri celjenju kosti. Slednji naj bi se povečal ob prisotnosti bele svetlobe, ki pa si jo mora poškodovani predstavljati. Igralka je na moje veliko presenečenje in veselje, igrala tekmo prej kot v treh mesecih.

YPET (Yogic Prana Energization Technique) je napredna sprostilna praksa, ki vključuje regulacijo dihanja, čanting (monotono izvajanje določenega glasu) in vizualizacijo. Po joga znanosti naj bi ta tehnika revitalizirala tkiva z aktivacijo subtilnih energij v telesu. Ta tehnika vsebuje šest stopenj progresivnega poglobljanja v notranje zavedanje. Joga terapija deluje na principu, da lahko um upravlja s funkcijami telesa z menjavo količine energije (Prane), ki se pretaka skozi organ. To je možno le z razvojem sposobnosti samoopazovanja pri kanaliziranju uma. Intenzivno se osredotočimo na mesto, ki naj bi ga zdravili in pozneje z lahkotnim ohranjanjem toka in opuščanjem sebe kot opazovalca, postanemo del predmeta. Prana, vse prevevajoča energija o kateri govorijo mojstri joge v Indiji, je sicer sinonim za Qi energijo o kateri govori kitajska Qigong terapija.

ZAKLJUČEK

Športna znanost in z njo tudi športna praksa se nesluteno razvijata; v to so vključena tudi mejna področja, kot je psihologija športa, katere domena je tudi delovanje možganov. Možgani delujejo praviloma nezavedno in jih ne kontroliramo, vendar je tudi že dognano, da se na primer z meditacijo lahko dotaknemo najglobljih plasti našega uma. To je podzavest, ki kreira 95% naših dejanj in občutij. In ker nas preleti preko dneva okrog 50 000 misli, ki so v 70 % negativne, se je verjetno smiselno malce zazreti vase in si sporočiti, da o naši realnosti odločamo sami veliko bolj kot si mislimo. Sporočilo tega članka je, da se da z dobro usmerjeno mislijo spremeniti fiziološki status v telesu in s tem seveda tudi psihološki.

VIRI:

1. Herculano-Houzel S. (2009). The human brain in numbers: a linearly scaled-up primate brain. *Frontiers in human neuroscience*, 3, 31. doi:10.3389/neuro.09.031.2009
2. The brain from top to bottom thebrain.mcgill.ca/
3. Fear Conditioning and fear Extinction <https://youtu.be/FduAtk9E50>
4. Arne Dietrich(2003) Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: the transient hypofrontality hypothesis. *Conscious Cogn.* 12(2): 231–256.
5. Wright A. (n.d.). Chapter 6: Limbic system: Amygdala. *Neuroscience Online*. nba.uth.tmc.edu/neuroscience/m/s4/chapter06.html
6. *Understanding the stress response.* (2018). health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response
7. Jieun E Kim et al. (2012)The role of the amygdala in the pathophysiology of panic disorder: evidence from neuroimaging studies; *Biology of Mood & Anxiety Disorders*
8. Jeffrey L.Fannin and Robert M. Williams (2012) Neuroscience Reveals the Whole-Brain State and Its Applications for International Business and Sustainable Success The International Journal of Management and Business, Vol. 3 Issue 1
9. Elena Papacosta et al. (2016). Salivary hormones and anxiety in winners and losers of an international judo competition. *J Sports Sci.*
10. Ressler KJ. (2010) Amygdala Activity, Fear, and Anxiety: Modulation by Stress. *Biol Psychiatry*
11. Arne Dietrich (2004) Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Conscious Cogn.* Dec; 13(4): 746–761
12. Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The Psychology of Optimal Experience: Steps toward Enhancing the Quality of Life.* New York: Harper Collins Publishers.
13. de Manzano et al. (2013). Individual differences in the proneness to have flow experiences are linked to dopamine D2-receptor availability in the dorsal striatum. *Neuroimage.* 67, 1-6.
14. Gyurkovics M et al. (2016) Individual differences in flow proneness are linked to a dopamine D2 receptor gene variant. *Conscious Cogn.*
15. Antoine Lutz et al.(2004) Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice: Proceedings of the National Academy of Sciences
16. Rinske A.Gotink et al. (2016) 8-week Mindfulness Based Stress Reduction induces brain changes similar to traditional long-term meditation practice – A systematic review. *Brain and Cognition.* Volume 108, , Pages 32-41
17. Roy Baumeister (2001). Bad Is Stronger than Good. *Review of General Psychology.*
18. Tang, Yi-Yuan et al. (2009) Central and autonomic nervous system interaction is altered by short-term meditation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* vol. 106,22: 8865-70. doi:10.1073/pnas.0904031106
19. Ginandes CS, Rosenthal DI. (1999) Using hypnosis to accelerate the healing of bone fractures: a randomized controlled pilot study. *Altern Ther Health Med.* Mar;5(2):67-75.
20. Vinoth K. Ranganathan et al. (2003). From mental power to muscle power—gaining strength by using the mind; *Neuropsychologia*
21. Kaliman, P et al.(2014). Rapid changes in histone deacetylases and inflammatory gene expression in expert meditators. *Psychoneuroendocrinology*, 40, 96–107.
22. Pragati Oswal et al. (2011) The Effect of Add-On Yogic Prana Energization Technique (YPET) on Healing of Fresh Fractures: A Randomized Control Study ; *J Altern Complement Med.*
23. Tamma, Roberto et al. (2009) Oxytocin is an anabolic bone hormone. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* vol. 106,17: 7149-54.
24. Joe Dispenza (2012) *Breaking the Habit of Being Yourself*; za izdajo v slovenščini Založba Primus,d.o.o., Brežice 2017
25. *Healing Process of Bone Fracture* <https://youtu.be/-P6LsendHxU>
26. *How Your Brain Looks When You Think New Thoughts* <https://youtu.be/wI388XoCp48>

Aleš Lavrič, Marta Bon

NEKATERI VIDIKI VLOGE STARŠEV V KARIERI ROKOMETAŠIC

Povzetek

Vloga staršev pri otrokovemu športu je v času treniranja različna; vsekakor pa pomembna. V študiji smo proučevali nekatere vidike vloge staršev pri karierni poti rokometašic. Opravljena je anketa med 51 rokometašicami v starosti od 15 do 25 let; poleg tega smo opravili še 6 strukturirane poglobljena intervjujev pol-zaprtega tipa. Igralke smo spraševali o doživljanju podpore staršev. Rezultati govorijo, da so se igralke za rokomet odločile v glavnem same; ali pa na pobudo prijateljic, imajo pa starši veliko vlogo pri tem, da rokometašice potem v rokometu vztrajajo. Največ anketirank, 44 oz. 85, 8 %, je izbralo odgovor, da so starši »vir opore«, kar 7 (14,2 %) se zdi, da so otroci »vir stresa«. Starši ogromno sodelujejo pri organizaciji in izvedbi treningov in tekmovanj – tako v obliki prevozov na treninge ali posojanja prevoznih sredstev (avto, motorno kolo, kolo). Zanimivo je tudi, da rezultati izkazujejo, da »večjo podporo od staršev v športu dobijo od mame«, očetje pa so bolj kritični. Te rezultate so nato bolj poglobljeno raziskovali preko intervjujev in zdi se, da gre pri izražanju kritike predvsem za vidik komunikacije. Na podlagi rezultatov bi sklepali, da očetje niso »bolj kritični«, le bolj so neposredni pri izražanju kritike in mnenj (če so že vprašani), da so pa pričakovani mater ravno tako velika, vendar izražena bolj posredno. Dobljeni so tudi rezultati, da je nekaterim vseeno, ali so starši prisotni na tekmah ali ne; a zdi se, da gre bolj za vidik »upornišva«, ki je značilen za to starostno obdobje. Pomenljiv je tudi stavek: »Nekatere moje soigralke vztrajajo v rokometu samo zaradi staršev« in pa »Moti me, da me hočeta potolažiti, tako da kritizirata druge udeležence. Soigralke, trenerja, sodnike ...« Zaključni rezultat bi bil, da imajo starši v karierni poti rokometašice močno in aktivno vlogo. Morda bi pa bilo potrebno razmisliti ali je konkretno v ženskem rokometu smiselno vlogo staršev bolj opredeliti. Na osnovi naših rezultatov to ne moremo zaključiti, bi pa bilo smiselno v bodoče to raziskati.

Ključne besede: Ženski rokomet, šport, družina, vloga

UVOD

V sodobnem svetu se sicer družine kot osnovne celice družbe spreminjajo; a vloga in pomen družine ni nič manjša. V družini se otrok nauči osnovnih vedenj, pravil in norm. Tu se nauči sprejemati in ponotranjiti vrednote, oblikovati odnose in izkazovati ter sprejemati čustva. Skozi družino si postavlja prve motive, izraža svoje želje in v družini doživlja prve zmage in poraze ter razočaranja. Najosnovnejši vedenjski vzorci vsakega posameznika imajo koren v družini (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Otrok začne usvajati prve informacije v trenutku, ko se rodi.

Starši so tisti, ki mu omogočajo prve stike z okoljem in imajo veliko odgovornost za njegovo zgodnje učenje. Te informacije otrok še zlasti pridobiva s pomočjo gibanja, ki predstavlja najbolj primarno in naravno potrebo ter vpliva na vsa področja njegovega razvoja, od spoznavnega do čustvenega in socialnega. Eden pomembnih vidikov vloge staršev je zato tudi ta, da naj z otrokom čim več sodelujejo oz. z njim počnejo najrazličnejše stvari (Videmšek idr., 2001). Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njihovih vrednot. Otrok prevzame navade,

stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za njegovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote (Videmšek idr., 2003). Starši se ne začnejo vključevati v šport otroka šele takrat, ko začne otrok trenirati v klubu pod strokovnim vodstvom. Prve gibalne izkušnje namreč pridobiva otrok v krogu družine (Tušak idr., 2009).

Nekateri teoretiki definirajo družino v sociološkem smislu kot primarno družbeno skupino, katere jedro je otrok. Otrok – tudi če je posvojen – je tako pomembna entiteta družine, da se pojem družina ohrani tudi v primeru, ko enega od staršev (več) ni. Družina (tudi izven zakonska zveza staršev) je torej pravno vzpostavljena in pravno varovana institucija.

Spodbudno družinsko okolje pozitivno vpliva na oblikovanje otrokove osebnosti in njihovih vrednot. Otrok prevzame navade, stališča in vrednote staršev, zato je ukvarjanje s športom znotraj družine zelo pomembno za njegovo nadaljnjo športno dejavnost in sprejemanje športa kot vrednote (Videmšek idr., 2003).

Starši se ne začnejo vključevati v šport otroka šele takrat, ko začne otrok trenirati v klubu pod strokovnim vodstvom. Prve gibalne izkušnje namreč pridobiva otrok v krogu družine (Tušak idr., 2009). Ozaveščena družina ve, da lahko mnoge odklone v današnji družbi, kot so: pomanjkljive in celo slabe gibalne sposobnosti, nagnjenost k debelosti, telesne deformacije ljudi, narkomanija, alkoholizem, samomorji, kajenje in nasilje, učinkovito prepreči, če goji šport kot sestavni del življenja. Šport ji pomeni sredstvo, ki motivira in koristi, ki plemeniti in osrečuje (Videmšek idr., 2001).

Starši imajo tako ključno vlogo pri tem, kako in kje se vse sploh začne. So tako imenovani glavni krivci, da posameznik začne gojiti šport kot sestavni del življenja, kot sredstvo, ki motivira, koristi in tudi osrečuje. Prispevek staršev k otrokovemu športu je v različnih letih drugačen. Tako je glavna naloga od 6. do 13. leta vzbuditi otroku zanimanje za šport. Starši morajo v tem obdobju otroku nuditi čim več možnosti ukvarjanja s športnimi dejavnostmi.

Pomembno je, da pridobi čim več izkušenj in se pri tem zabava. V športu mora aktivno in prostovoljno sodelovati (Tušak in Tušak, 2003).

S pričetkom ukvarjanja s športom se starši finančno in časovno zavežejo športu svojega otroka. Stroški ponekod segajo v velike zneske, to pa močno vpliva na družinsko življenje. Kirk, Carlson, O'Connor, Davis in Glover (1997) navajajo, da je družinski prihodek ključni faktor pri vključevanju otrok v šport. Overman in Rao pa, da otrokovo vključevanje v šport in njegova motivacija nista odvisna od socialno-ekonomskega statusa staršev. Prejšnje raziskave kažejo, da tisti starši, ki so predani športu svojega otroka, nekako že najdejo finance, s tam pa pogosto žrtvujejo svoje interese (Tušak in Tušak, 2003). Drugi dejavnik za vključevanje otrok v športne aktivnosti je tudi izobrazbena struktura staršev. Izobrazba je dejavnik, ki vpliva na to, kakšno mnenje imajo starši o športni aktivnosti, in posledično na materialni položaj družine. Višja izobrazba v večini primerov nakazuje tudi boljše gnotno stanje družine. Tisti, ki imajo, lahko več namenijo za razne pripomočke in s tem otroke dodatno motivirajo in animirajo. Privoščijo si lahko boljše pogoje vadbe in dodatno športno opremo (Tušak in Tušak, 2003).

Pod pojmom socialne diferenciacije lahko označimo socialne razlike, ki nastanejo v procesu nastajanja in razdelitve materialnih in duhovnih dobrin. Te razlike se ne udejanjajo samo v različnih možnostih njihovega ustvarjanja in razdelitve, temveč tudi v dejavnikih, ki vplivajo na različno udeležbo posameznika in skupin pri dohodku, v različnih oblikah in dosegu lastnine, v različnih možnostih in načinih zadovoljevanja potreb in končno v različnem družbenem položaju ljudi (Petrovic in Doupona Topič, 1996).

Objektivni izvori socialnega razlikovanja se lahko definirajo na naslednji način:

- družbena razdelitev dela in različen položaj v procesu družbene reprodukcije kot tudi različen položaj posameznikov in skupin ljudi v procesu ustvarjanja materialnih in duhovnih dobrin;

- različne psihofizične značilnosti posameznikov, ki delujejo na motivacijsko strukturo socialnih stališč in sistema vrednot;
- dejavniki, ki določajo nosilce gospodarjenja in s tem razpolagajo s pogoji, sredstvi in rezultati dela, na podlagi tega pa vplivajo tudi na razporeditev moči odločanja;
- različne možnosti posameznih kategorij prebivalstva pri uporabi družbenih ugodnosti, ki se financirajo iz raznih oblik porabe, predvsem državne;
- različne začetne možnosti ljudi, posebno otrok in mladine za pridobivanje in formiranje znanj ter temu ustreznega mesta v delitvi dela ter družbenem življenju;
- različen sistem vrednot in sankcij, ki kot moralni dejavnik deluje na obnašanje ljudi v medsebojnih odnosih in v delitvenem procesu (humanost, odgovornost, prizadevnost in nasprotno sebičnost, brezobzirnost, lenoba, neodgovornost);
- zasebna lastnina in sistem njenega delovanja (Petrovic in Doupona Topič, 1996).

Vsi ti in mnogi drugi izvori socialnih razlik delujejo v tesni medsebojni povezanosti in zahtevajo integralni pristop pri njihovem preučevanju. Če se socialne razlike v istih socialnih skupinah dalj časa ponavljajo ali celo povečujejo, postane socialno razlikovanje podlaga socialni razslojenosti (Petrovic in Doupona Topič, 1996).

Tretji dejavnik je okolje. Različna okolja nudijo družinam drugačne možnosti ukvarjanja s športom. Faktorje okolja lahko razdelimo na fizične, socialno-ekonomske in kulturne elemente, kot tudi na socialno-kognitivne komponente, ki zajemajo vzorce pričakovanja, spodbude in nagrade. Razlike se pojavljajo tudi glede na to, ali družina živi v mestu ali na vasi, stanujejo v bloku ali hiši. Družine, ki živijo v mestih, imajo večjo ponudbo različnih športnih aktivnosti. Razlikuje pa se tudi razmišljanje mestnih ljudi o športu od tistih, ki živijo na vasi (Tušak in Tušak, 2003).

Če se osredotočimo na šport otrok in mladih, pa imajo starši kot otrokovi glavni socializatorji, gotovo ključno vlogo pri tem, da posameznik začne gojiti šport kot sestavni del življenja, kot sredstvo, ki motivira, koristi in tudi osrečuje. Družina je prvi socialni sistem, v katerem otrok živi. S svojimi značilnostmi vpliva na osebnost otroka na vseh stopnjah njegovega razvoja. Moralna načela, vrednote, cilji, prepričanja in pričakovanja staršev se prenesejo na otroka in postanejo del otrokovih osebnih ciljev, vrednot, pričakovanj in prepričanj (White 2007). Govorimo o socializaciji za šport, kar pomeni, da otroka navdušimo za šport oziroma ga uvedemo v neko športno aktivnost, medtem ko gre pri pojmu socializacija v športu za sprejemanje pravil, navad, načinov obnašanja, značilnih za določeno športno skupino, ki pa večinoma ni več v domeni družine. V nadaljevanju se bomo posvetili športu kot dejavniku kvalitete življenja in vlogi družine, ki jo ima le-ta pri razvoju športne kariere mladih športnikov oziroma športnic.

Opozoriti velja še na naslednja dejstva, ki veljajo za naše družine: – Več kot 50 % družin kot celota njenih članov (torej skupaj) se pri nas s športno dejavnostjo 93 Družina v slovenskem jeziku, literaturi in kulturi sploh ne ukvarja.¹ Pri tem je odločilna izobrazba staršev, ki hkrati vsebuje ozaveščenost o pomenu športne vzgoje v družini, in za to potrebna materialna sredstva (Doupona Topič 2010). – Primerjalne analize kažejo, da otroci presežejo energijske motorične zmožnosti svojih staršev pri sedmih letih starosti. S tem nastopi eden izmed prvih mejnikov odtujevanja otrok od družine. Do starosti 12 let se starši z otroki lahko enakovredno športno udeležujejo le v izbranih športnih dejavnostih, kjer prevladuje informacijska komponenta gibanja (npr. nogomet, košarka). Nižja raven motoričnih sposobnosti staršev in skromna športna znanja celo mladim družinam onemogočajo skupno športno dejavnost družine. Otroci namreč izredno kritično in hitro ocenijo, kje so starše prehiteli. Na tistih področjih se raznoteri (zlasti vzgojni) možni vplivi staršev zmanjšajo ali celo izostanejo. S tem pa se celostnost družinskega habitusa zmanjša.

Nekatere raziskave s področja družinskih čustvenih odnosov (Berk 1997) kažejo, da zelo veliko družin svojemu otroku – vrhunskemu športniku nudi privilegiran položaj, mnogokrat na škodo drugih otrok v družini, ki se ne ukvarjajo s športom. Neenakopravno ravnanje staršev do svojih otrok zastruje odnose med njimi. Otroci, ki mu starši posvečajo manj pozornosti in je deležen več grajanja, za tako početje krivi svojega brata ali sestro. Največkrat očetje in tudi matere otroka – vrhunskega športnika zaščitijo. V družini mu ni treba opravljati nekaterih povsem vsakdanjih stvari, tako da jih otrok začne ocenjevati kot nepomembne ali celo manjvredne. Posledice takega ravnanja pogosto pripeljejo do tega, da otrok ni več samokritičen, ne spoštuje mnenja drugih, svojega jaza ne ocenjuje več realno, vedno manj je pripravljen sodelovati z drugimi, nima prave samokontrole, kar onemogoča pravi razvoj osebnostne zrelosti.

Cecić Erpič (2002) je v svoji študiji ugotovila, da so imeli bivši vrhunski športniki med aktivno športno kariero in po njej večinoma dobre odnose s starši in da so jim le-ti nudili socialno - emocionalno oporo in jih spodbujali. Po mnenju slovenskih športnikov naj bi bili starši in družina vir opore, ne pa tudi stresa, kar kažejo nekatere tuje študije. Da je družina športniku eden glavnih virov spodbude in opore ter hkrati pomemben vir stresa, se kaže kot svojevrsten paradoks. Družina ima v vsakem pogledu zelo pomembno vlogo pri uresničevanju športnih ciljev posameznika: Je začetna točka, od koder se človek poda v njegovo resnično delo – tekmovanje. Naši športniki poročajo o srednje močni podpori obeh staršev v prvih letih njihovega treninga (Doupona Topič 2005). Očetje so jih pri njihovi športni dejavnosti na začetku nekoliko bolj vzpodbujali kot matere. Športnice so nekoliko bolj močno čutile podporo mater. Polovica športnikov priznava, da je bilo ukvarjanje s športom velik finančni vložek za njihove starše in pri tem se kažejo statistično značilne razlike med spoloma, saj so športnice močnejše občutile finančno pomoč

svojih staršev. Vzrokov za take rezultate ni moč zanesljivo ugotoviti, možno pa je, da so športni klubi močnejše podpirali dejavnost fantov ali pa so starši pri dekletih bolj poudarjali finančni vložek in so tako dekleta to močnejše občutila. Možno je seveda tudi, da so športnice bolj hvaležne svojim staršem ali pa so samo bolj kritične. 61 % športnikov ima zelo dobre odnose s svojimi starši, 27 % dobre, prav noben športnik pa ne čuti, da bi imel v času športne kariere s starši slabe odnose. Polovica športnikov sicer misli, da starši pričakujejo od njih boljši športni rezultat (Doupona Topič, 2002) .

NAMEN, PROBLEM IN CILJI

Namen študije je bil ugotoviti vidike dojemanja vloge staršev iz strani rokometarja; skozi svojo kariero; potek njihove kariere, in vlogo staršev pri organizaciji (prevozi) treningov in tekmovanj.

S študijo smo želeli ugotoviti:

1. Vidik izbire športne panoge , predvsem vpliv staršev .
2. kako pogosto njihovi starši hodijo na tekme.
3. Vlogo staršev pri vztrajanju v rokometu
4. Vlogo staršev pri organizaciji prevoza na treninge in tekme
5. Doživljanje socialne in čustvene opore
6. Vlogo staršev (ločeno po spolu) pri vrednotenju tekmovalnih dosežkov

Postavili smo nekaj trditev:

- Pri odločitvi za roket so imeli starši veliko vlogo
- Starši se redno udeležujejo tekem
- Starši veliko sodelujejo pri organizaciji; praktično vsi vozijo vsaj občasno svoje hčere na trening
- Večina rokometarja podpora staršev dojemajo kot pozitivno
- Mame nudijo višjo stopnjo opore; očetje so bolj kritični

METODE DELA

- zbiranje in analiza podatkov,
- izdelava vprašalnika in anketiranje preko spletne strani Ika,
- intervju – 6 igralk

VZOREC MERJENCEV

Anketiranih je bilo 51 rokometaric (starost od 15-25) z aktivnim statusom igralke rokometar. Vse so imele tudi status dijakinje ali študentke; rokomet trenirajo od treh do 12 let, v klubih v Ljubljani. (92,3 % jih je rojenih v Ljubljani. Večina (58,5 % jih obiskuje gimnazijske programe, 22,8 % je študentk, 8% poklicne srednje šole).

Uvodna vprašanja so socio- demografskega tipa; ostala vprašanja pa se navezujejo na splošna vprašanja glede družinske podpore.

Opravili smo tudi 6 intervjuje polodprtega tipa: šest igralk enega izmed slovenskih klubov, povprečna starost 18, <8 let) z 8-letnim stažem igranja.

REZULTATI

ANALIZA ANKETE

Socio- demografske značilnosti

Največ anketirank je starih 15 – 20 let, in sicer 48 oz. 94 %. Najmanj anketiranih rokometaric pa je starih 20 – 30 let, in sicer 3 oz. 6 %. 7 igralk (12 %) meni, da je rokomet pregrob. Pri odločitvi za športno panogo starši niso imeli večje vloge – (samo v treh primerih da). Skupaj več kot 80 % navaja, da so se za rokomet odločile na lastno željo ali na pobudo prijateljic in prijateljev. Samo 3 igralke (6, 2 %) so navedle da so k odločitvi največ pripomogli starši.

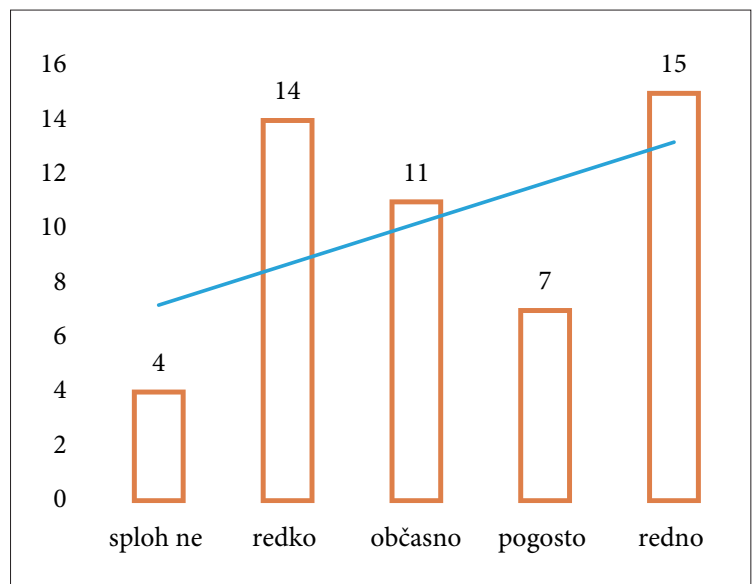
Kako pogosto hodijo na tekme vaši starši?

Na tretje vprašanje »kako pogosto hodijo na tekme vaši starši?« je največ anketirank, 23 oz. 45 %, izbralo odgovor »redno«, najmanj anketirank, 3 oz. 6 %, pa je odgovorilo z »redko«.

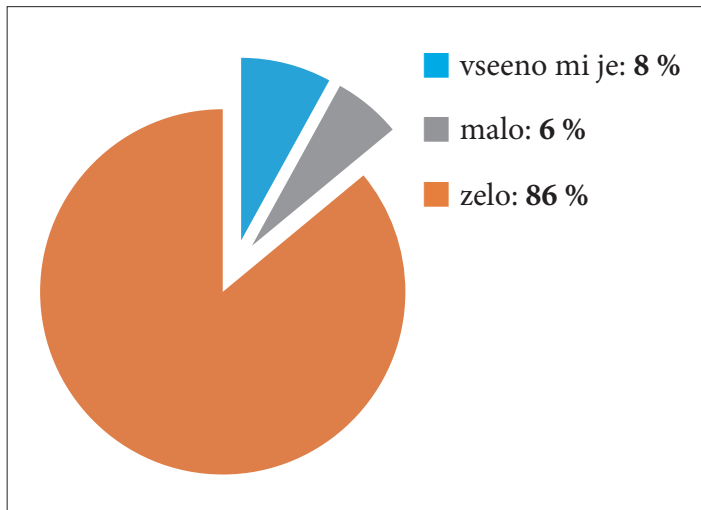
Na četrto zastavljeno vprašanje »ali so starši pripomogli h temu, da še vedno trenirate?« je 33 oz. 65% anketirank odgovorilo z »DA«, ter 18 oz. 35 % z »NE«.

IGRALKA B: »Moji starši so veliko pripomogli h temu, da še vedno treniram. Ko sem bila mlajša in sem začela z rokometom se mi ni dalo vsak dan hoditi na treninge, raje sem bila s prijateljicami itd., ampak me je oče spodbujal naj hodim na treninge, da bom imela po treningu čas za ostale stvari. S časoma so treningi zame postali rutina in kot nagrado za pridno treniranje sem bila vpoklicana v reprezentanco Slovenije, kar me je seveda spodbudilo h temu, da danes še vedno pridno treniram in si postavljam nove cilje«.

Graf 1. Vprašanje: Kako pogosto vas starši vozijo na treninge (Vončina, 2018)?

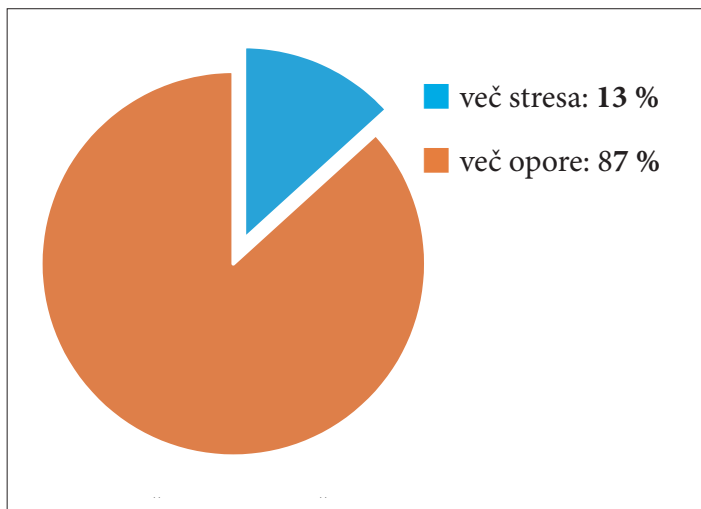


Največ anketirank, 16 oz. 31%, je na vprašanje odgovorilo z »redno«, najmanj anketirank, 5 oz. 10 %, pa jih starši sploh ne vozijo na treninge.

Koliko vam pomeni podpora staršev?**Graf 2.** Vprašanje: *Koliko vam pomeni podpora staršev?*

Na šesto zastavljeno vprašanje so bili podani trije odgovori. 44 oz. 86 % anketirank je izbralo odgovor »zelo«, 4 oz. 8 % je izbralo odgovor »vseeno mi je«, ter najmanj anketirank, 3 oz. 6 %, je izbralo odgovor »malo«.

Igralka A: »Meni podpora staršev pomeni veliko, saj brez njihove podpore nebi prišla tako daleč kot sem. Že od začetka sta verjela vame in me spodbujala, zato sem jima zelo hvaležna«.

Ali menite, da je družina vir opore ali vir stresa?**Graf 3.** Vprašanje: *Ali menite, da je družina vir opore ali vir stresa?*

»Večina se strinja, da je družina vir opore in ne stresa«. Največ anketirank, 44 oz. 86 %, je izbralo odgovor »vir opore«, ostalih 7 oz. 14 %, pa se je odločilo za odgovor »vir stresa«.

Igralka A: »Neverjetno se mi zdi, ko slišim, da v nekaterih državah velja družina za vir stresa. Mogoče sem tudi sama včasih pod stresom, ker mam občutek, da družina pričakuje od mene več kot sem sposobna, ampak sama dojemam družino kot oporo, saj te vedno spodbujajo in ti stojijo ob strani tudi, ko ne dosežeš željenih rezultatov«.

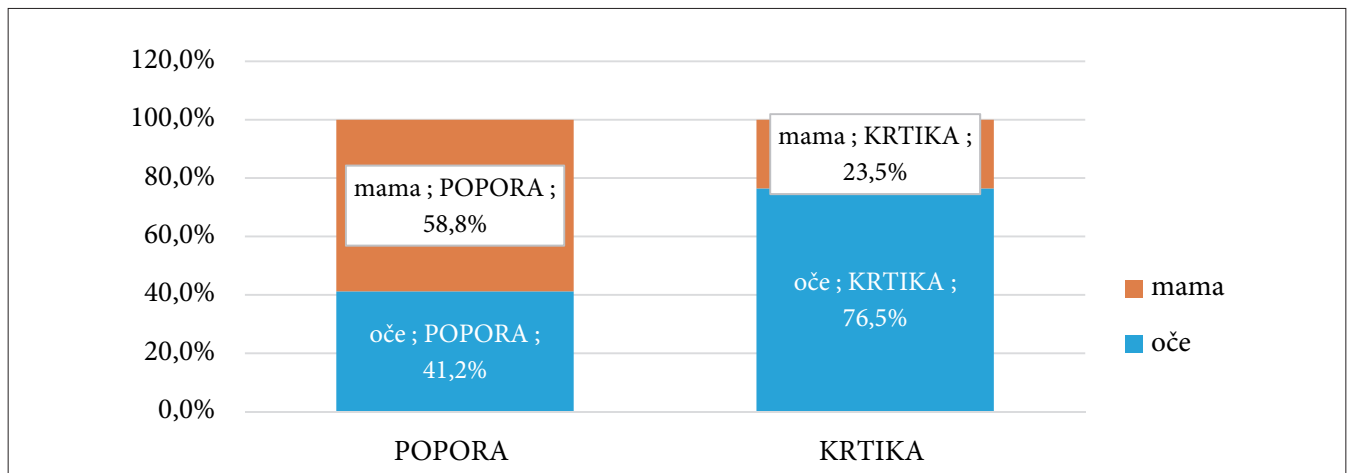
Kar 30 anketirank od 51. pripisuje večjo podporo mami, ter da kar 37 anketirank pripisuje očetom, da veljajo za bolj kritične.

Čeprav so rezultati pokazali, da dajejo večjo podporo mame (30 od 51) to še ne pomeni, da od očeta ne dobivajo podpore in obratno je pri kritičnosti, ki jo znajo izraziti tudi mame.

Igralka A: »Meni oče izkazuje zelo veliko podpore ampak je prva oseba, ki me bo kritizirala ne glede na to kako dobro tekmo odigram. Seveda me tudi pohvali. Mami pa je tista, ki ne glede na odigrano dobro ali slabo tekmo reče, da sem dobro odigrala«.

»Večjo podporo od staršev v športu dobijo od mame«.

»Bolj kritičen od staršev je oče«.

Analiza vprašanja: Kako čutite vlogo staršev pri športu?**Graf 4.** Vprašanje: kako čutite vlogo staršev pri športu?

Igralka D: »Praviloma gresta oba, in oče in mama, na vse naše tekme. To mi veliko pomeni; ves čas tekme ju nekako čutim na tribuni«.

Igralka E: »Moja mami pravi: Glavno, da si ti moje dete živo in zdravo. Pa še boljša si od vseh«

Iz navedbe igralke (predvsem E) je nazorno sklepati, da vedo, da so starši nekako ne-ralni ocenjevalci, pogosto subjektivni. Sklepati pa gre tudi, da se igralke v dobi adolescence, več kot toliko ne zavzemajo za bolj objektivna vrednotenja iz strani svojih staršev.

ZAKLJUČEK

Obstajajo empirični dokazi (O'Rourke, Smith, Smoll in Cumming, 2014), da starši še kako vplivajo na psihološko dobrobit otroka v športu. Vplivajo na pomembne dejavnike kot so obnašanje in vrednote, motivacijski procesi, čustveno doživljanje sebe in okolice, samopodoba, sodelovanje, morala itd. Še posebej se vpliv staršev izraža v zgodnji dobi otrokovega športnega razvoja, ko se oblikujejo njegove vrednote in s tem določajo prioritete. Te bodo pogojevale in določale vse njegove akcije, tako na treningih kot tudi tekmovanjih (Stein, Raedeke in Glenn, 1999).

V zadnjih letih je ogromno strokovnih in laičnih razprav o vlogi staršev v športu, seveda tudi v rokometu. Vloga staršev v spodobni družbi in v družbi je vedno bolj izražena – tudi zaradi splošnih sprememb v vrednotah in sodobnih pogledih na vzgojo. Osnovni problem se sicer zdi vedenje staršev na tribunah in tako imenovani pritiski na trenerje glede vloge njihovega otroka in na sodnike med tekmo. V ozadju tega pa so skoraj vedno, pogosto nerealna pričakovanja glede dosežkov svojih otrok. Zato je preučevanje vloge staršev v športu vedno dobrodošla tema in zanimiv sociološki fenomen.

Če generaliziramo naše rezultate smo ugotovili:

- deklice se v glavnem za roket odločilo same, na lastno željo; v povezavi s socialnim okoljem v šoli oziroma med prijateljicami,
- starši so ogromno prisotni na tekmah kot gledalci in podporniki,
- vloga staršev je pomembna pri tem, da dekleta vztrajajo v rokometu, med drugim tudi zato, ker starši veliko pripomorejo k organizacijskim zadevam (prevozi na trening, skrb za opremo,...),
- ves čas treniranja rokometaršic so starši pomembna socialna opora,
- očete doživljajo kot bolj kritične, mame naj bi jim nudile večjo oporo.

Rezultati nakazujejo primerne odnose in zanimive vidike vloge staršev pri športni karieri rokometaric. Veseli, da so na družinski ravni odnosi usklajeni, Na osnovi poznavanja prakse pa bi predvidevali, da vedenja staršev na tribunah pogosto izražajo povsem nekaj drugega. Pogosto straši delujejo vznemirjeni in nezadovoljni? Tako se potem pojavljajo mnoga neprimerna vedenja na tribunah, mnogo omalovaževanja in žaljenja (predvsem sodnikov, včasih tudi lastnih soigralcev ali soigralk, pogosto trenerjev, zelo veliko krat tudi igralcev nasprotnih ekip oz konkurence. Preko intervjujev smo tudi zaznali, da to zaznavajo tudi igralke, ki taka omalovaževanja zavračajo oziroma se s takšnimi vedenji ne strinjajo. Verjetno so v ozadju velika pričakovanja, čeprav jih morda starši, kot je bilo izraženo tudi preko rezultatov ankete, ne izražajo neposredno. Zdi se, da je vse to povezano z družbenim fenomenom, da je v sodobni družbi samo uspešnost tisto, kar velja. »Pričakovanja » v vprašalnik nismo vključili; veliko več na področju pričakovanj smo uspeli izvedeti (vsaj posredno) preko intervjujev. Tu bi rezultate lahko generalizirali v izjavi igralke: »Menim, da pričakujeta več, kot mi v resnici povesta«. Ali pa: »Pogosto krizirata druge – zato, da bi skrila razočaranja nad mojim igranjem (oziroma ne-igranjem)«. V intervjujih smo tudi slišali navedbo igralke »Kadar izgubimo moj oče največkrat uporabi stavek »Nisem prepričan, da zna vaš trener voditi tekmo«. Druga igralka pove, da njena mama največkrat vzroke za naše poraze izrazi: »Saj jaz nič ne rečem, sam ta sodnik res »pojma nima«!«. Torej, vse ki smo vpeti v rokomet, v šport otrok in mladine, v tekmovalni šport, nas čaka veliko dela na urejanju odnosov, do spodbujevalne, spoštljive ravni.

ZAHVALA: Avtorja se zahvaljujeva rokometaricam za iskrene odgovore in Luni Vončina za dovoljenja za uporabo podatkov.

VIRI IN LITERATURA

1. Bon, M., Kolenc, M., Peršolja, B., Tomc G. (2008) : Primer izhodišč strateškega načrta na področju športa do leta 2012 – Ljubljana. Šport . 1 ., 2. Fakuleta za šport.
2. Čater T., Zovko V. (2016) Analiza javnega financiranja športa v Republiki Sloveniji z vidika glavnih virov financiranja. Sport. 2016, Vol. 64 Issue 3/4, p5-11. 7p.
3. Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., & Lavallee, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 87-105.
4. Knight, C., Dorsch, T., Osai, K., Haderlie, K., & Sellars, P. (2016). Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2-40.
5. O'Rourke, D., Smith, R., Smoll, F., & Cumming, S. (2014). Relations of Parent- and Coach-Initiated Motivational Climates to Young Athletes' Self-Esteem, Performance Anxiety, and Autonomous Motivation: Who Is More Influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 395-408.
6. Smoll, F., Smith, R., & Cumming, S. (2007). Effects of Coach and Parent Training on Performance Anxiety in Young Athletes: A Systemic Approach. *Journal of youth development*.
7. Stein, G., Raedeke, T., & Glenn, S. (1999). Children's Perceptions of Parent Sport Involvement: It's Not How Much, But to What Degree That's Important. *Journal of Sport Behavior*.
8. DOUPONA TOPIČ, Mojca, 2002: Zaključno poročilo projekta CRP V5-0330-00 Zdravstveni, socialni status, motivacija in pogoji za trening vrhunskih, perspektivnih ter nekdanjih vrhunskih športnikov. Ljubljana: Fakulteta za šport.
9. DOUPONA TOPIČ, Mojca, 2005: Sport, gender and the issues of life. K. D. Gilbert (ur.): Sexuality, sport and the culture of risk. Oxford: Meyer & Meyer Sport. 103–118.
10. DOUPONA TOPIČ, Mojca, 2010: Vpliv socialne stratifikacije na značilnosti športno rekreativne dejavnosti v Sloveniji. Šport 58/1–2. 100–104.
11. DOUPONA TOPIČ, Mojca, KAJTNA Tanja: Družina in Šport <http://centerslo.si/wp-content/uploads/2015/10/doupona-kajtna.pdf>. 91 - 98.

