

2/2001

TRENER
ROKOMET



Izdaja: Združenje roketnih trenerjev Slovenije

Davčna številka: 75347083

Matična številka: 1120085

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

Internet: www.rokometna-zveza.si

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

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

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

Naklada: 500 izvodov

Oblikovanje in tisk: MEDIUM Žirovnica

Kraj in datum izdaje: Ljubljana, januar 2002

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

Tehnična navodila avtorjem:

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

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

VSEBINA

	UVODNIK	5
	STROKOVNI ČLANKI	
<i>Marko Šibila</i> <i>Samo Kuzma</i>	UČENJE IN TRENING KRIL V NAPADU NA POSTAVLJENO OBRAMBO	7
<i>Marta Bon</i> <i>Marko Šibila</i> <i>Primož Pori</i>	ANALIZA TEKME GLEDE NA FAZE IN PODFAZE IGRE	21
<i>Yasar Sevim</i>	ANALIZA 5. ŽENSKEGA KADETSKEGA EVROPSKEGA PRVENSTVA Samsun - TURČIJA, 24. 08. - 02. 09. 2001	31
<i>Primož Pori</i> <i>Marko Šibila</i> <i>Marta Bon</i>	RAZLIKE V NEKATERIH MORFOLOŠKIH IN MOTORIČNIH RAZSEŽNOSTIH 17 IN 18 LETNIH ROKOMETAŠEV, KI IGRAJO NA RAZLIČNIH IGRALNIH MESTIH V NAPADU	39
<i>Jure Šterbucel</i> <i>Marta Bon</i>	TUDI PREHRANA (LAHKO) VPLIVA NA VEČJO UČINKOVITOST ROKOMETAŠEV	51
	RAZMIŠLJANJA	
<i>Aleš Praznik</i>	POT DO USPEHA - do medalje po bližnjici ali po logični daljši poti	58
<i>Marko Primožič</i>	ŠOLSKA ROKOMETNA TEKMOVANJA	
	Rokomet za učenke in učence letnik 1987 in mlajše	67
	Rokomet za učenke in učence letnik 1989 in mlajše	73
	Mali rokomet za učenke in učence osnovnih šol letnik 1991 in mlajše	75
	SEZNAM ČLANOV ZRTS	
	Seznam članov Združenja roketnih trenerjev Slovenije v tekmovalni sezoni 2001/2002	78

UVODNIK

Druga številka revije TRENER ROKOMET za leto 2001 je pred vami.

V članku dr. Marka Šibile in Sama Kuzme lahko osvežite znanje o učenju in treningu kril v napadu na postavljeno obrambo. Avtorja prikazujeta, kakšne sposobnosti naj bi imel krilni igralec za uspešno igro ne tem mestu. Prav tako opisujeta, katere osnovne tehnično-taktične prvine naj bi obvladal v igri na postavljeno obrambo.

Prispevek dr. Marte Bon in sodelavcev govori o analizi rokometne tekme. Vsi to počnemo na sebi značilen način. Predsednica strokovnega sveta pri RZS pa nam analizo rokometne tekme predstavi v drugačni luči in tudi utemelji, zakaj naj bi spremljali tekmo skozi faze in podfaze rokometne igre. Za vse, ki delamo v praksi, je ta članek dobrodošel, saj mogoče o tem premalo razmišljamo.

Strokovna sodelavka na Rokometni zvezi Slovenije nam je prevedla članek Turškega lektorja EHF, ki govori o analizi 5. ženskega kadetskega evropskega prvenstva v Samsunu v Turčiji v času od 24. 08. do 02. 09. 2001. Ogledate si lahko zanimive statistične podatke o igralkah in jih primerjajte s sredinami, kjer delujete.

Primož Pori nam v članku prikaže rezultate raziskave, ki je bila opravljena na 17 in 18 letnih rokometasih. Zanimive so razlike v motoričnih sposobnostih in morfoloških značilnostih mladih igralcev, ki igrajo na različnih mestih v napadu. Predvsem pa so za nas, trenerje, pomembni rezultati, ker dokazujejo nekatere že nakazane spremembe (primer: krilni igralci so vse višji, ...).

Po nekajletnem premoru je Aleš Praznik ponovno prispeval za revijo svoj članek. Zanimiva so njegova razmišljanja o športni poti posameznika, njegov pogled in izkušnje, ki jih je pridobil kot igralec v različnih reprezentančnih selekcijah in klubih, ter seveda izkušnje, ki si jih je pridobil kot dolgoletni trener mlajših starostnih kategorij. Primerjal je tudi različne generacije mladih reprezentantov in njihove dosežke z možnostmi, ki so jih imeli pri pripravah. Prav tako nam je opisal nekaj zanimivih izkušenj iz rokometno uspešnih držav.

V reviji objavljamo tudi članek o prehrani rokometashev, ki ga boste z veseljem sprejeli vsi tisti, ki želite na račun pravilnega prehranjevanja izboljšati učinkovitost svojih igralcev.

Šolska rokometna tekmovanja so že v polnem teku. Ker je nekaj sprememb, posebej pri načinu plačevanja sodniških stroškov, vas prosim, da si preberete tudi objavljene razpise za to šolsko leto.

Po dolgem času objavljamo seznam vseh naših članov. Ker ni popoln, manjkajo telefonske številke, vas prosimo, da čimprej pošljete spremembe vaših podatkov na naslov našega združenja, da bomo lahko nato objavili seznam, ki bo uporaben za vse člane.

Za nami je svetovno prvenstvo v rokometu za ženske, ki je potekalo v Italiji. Na njem so nastopile tudi naše reprezentantke, ki so dosegle osmo mesto, potem ko so v drugem krogu klonile proti tujski legiji iz Avstrije. Strokovni svet in predsedstvo RZS bosta povedala, ali je bil nastop v okviru pričakovanj ali pa bi se dalo iztržiti še bolj ugoden rezultat.

Pred nami je evropsko prvenstvo za moško člansko reprezentanco. Upamo, da nas bodo njihovi rezultati razveseljevali in da bodo popravili slab vtis z nekaterih zadnjih velikih tekmovanj.

Marko Primožič

Marko ŠIBILA, Samo KUZMA

UČENJE IN TRENING KRIL V NAPADU NA POSTAVLJENO OBRAMBO

Glede na strukturo gibanja in glede na taktiko igre v rokometu ločimo aktivnosti, ki jih igralci izvajajo v obrambi in v napadu. Namen našega prispevka je predstaviti enega izmed možnih vidikov (metodo) učenja in treninga kril v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev. Ob tem smo se osredotočili predvsem na rokometni zalet, preigravanja in strele. Menimo namreč, da bi lahko ob ustreznem učenju in treningu krila bistveno več prispevali h kakovosti igre v napadu na postavljeno obrambo. Pri tem imamo v mislih tako pomoč pri gradnji napada oziroma ustvarjanja priložnosti za strel igralcev na drugih igralnih mestih, kot tudi učinkovito streljanje na vrata. Poznavanje metode učenja in treniranja je zagotovo eno izmed najpomembnejših znanj, ki jih mora imeti trener.

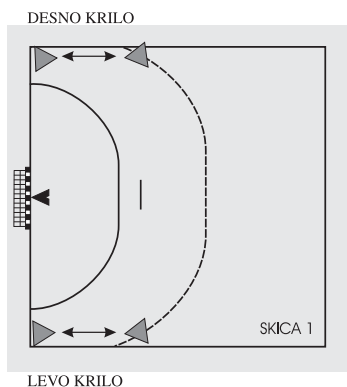
Metoda pomeni način načrtnega poučevanja za doseg določenega cilja. Cilj pa je usposobiti ekipo in posameznika, da dobro spozna in obvlada tehnično taktične prvine športne panoge. Žal v praksi mnogokrat zanemarjamo (ali celo podcenjujemo) specifični trening igralcev, ki igrajo na mestih kril, pa tudi krožnih napadalcev in vratarjev. Trening je tako pretirano poenoten oziroma napet na kopito aktivnosti, ki so značilne za zunanje igralce. Krila v tovrstnih vajah nastopajo večinoma kot podajalci (brez vloge enakopravnega soustvarjalca), ki samo pomagajo pri izvajanju vaj, v katerih imajo glavno vlogo zunanji napadalci. Tovrstni način učenja in vadbe se sčasoma prenese tudi na tekme, kjer krila redko učinkovito sodelujejo pri gradnji in zaključevanju napada (kot strelci). V prispevku prikazane vaje so tako v prvi vrsti namenjene učenju in treningu aktivnosti, ki jih uporabljajo krila. Seveda pa se ob tem učijo in vadijo tudi igralci na ostalih igralnih mestih. Trening s poudarkom na učenju in

treningu kril bi morali izvajati vsaj enkrat tedensko, ne glede na starostno kategorijo (ob upoštevanju splošnih didaktičnih načel, ki veljajo za učenje in trening v določeni starostni kategoriji). S pomočjo tovrstne vadbe trener jasno pokaže, da se zaveda pomena igre krilnih igralcev v napadu na postavljeno obrambo. Vednost o pomenu igre krilnih igralcev ter znanje, ki so si ga ti pridobili s tako zasnovanimi vajami, se nato prenaša tudi v ostale vaje ter igro na treningu in na tekmi.

Modelne značilnosti igre krilnih igralcev

Osnovni (izhodiščni) položaj krilnega napadalca v napadu predstavlja mesto, kjer se stikata vzdolžna in prečna črta igrišča ter črta prostih metov. Prostor delovanja krilnega igralca je relativno majhen, sam izhodiščni položaj pa krilnemu igralcu ne daje možnosti za strele z razdalje (majhen strelni kot), zato streljajo naj-

več po skoku nad vratarjev prostor z raznovrstnimi streli in različnimi smermi zaleta. Mesto krilnega napadalca je v rokometnem moštvu zelo specifično, vendar s spremembami pravil prihaja v ospredje igra po celem igrišču in tu imajo več možnosti tudi nekoliko manjši, vendar hitri in spretni igralci, kot so krilni igralci.



Skica 1: Izhodiščno igralno mesto krilnih igralcev

Pri napadanju na postavljeno obrambo so bile ob koncu osemdesetih in v začetku devetdesetih let dejavnosti kril precej osiromašene oz. omejene. Še posebej je to veljalo ob uveljavitvi plitkejših obrambnih postavitev. V zadnjih letih pa so krila in njihovi trenerji izoblikovali način napadanja na različne conske ali kombinirane obrambne postavitve, pri katerem je vloga kril precej večja. Z dejavnostmi brez žoge (prehod na drugega krožnega napadalca ali praznjenje prostora, širjenje in oženje, blokade med in po prehodu na drugega krožnega napadalca, menjava mest brez žoge z zunanjim igralcem, menjava mest s krožnim napadalcem, spremembe smeri gibanja) in z žogo (rokometni nalet, podaje, preigravanja, prodori, streli) učinkovito sodelujejo pri razbijanju homogenosti obrambe in pri zaključku napada.

Nekatere psihosomatične značilnosti kril

Pri izbiri igralcev za mesto krila je potrebno upoštevati nekatere najbolj bistvene motorične sposobnosti, morfološke telesne značilnosti, osebnostne lastnosti in kognitivne sposobnosti.

Izmed motoričnih sposobnosti so še posebej pomembne naslednje: koordinacija (ki pogojuje racionalno tehniko delovanja krilnega igralca z žogo in brez), hitrost (je pomembna tako iz vidika hitrosti reakcije, hitrosti posameznega giba, kot tudi iz vidika hitrosti cikličnega gibanja), eksplozivna in elastična moč, ki združuje v sebi dve pomembni značilnosti - moč in hitrost in je pomembna predvsem pri vseh skokih; agilnost - sposobnost hitrega preklapljanja agonističnih in antagonističnih mišičnih skupin, kar se manifestira v hitrih spremembah smeri gibanja (pomembna pri različnih preigravanjih in zaletih proti голу).

Glede na morfološke telesne značilnosti lahko rečemo, da so igralci na mestih kril v povprečju nekoliko nižji ter manj robustni od igralcev na drugih igralnih mestih.

Rokometna igra postaja bolj dinamična z vse več telesnimi stiki na tleh in v zraku, tako da je za uspešno igro od osebnostnih lastnosti pomembna prisotnost visoke meje frustracijske tolerance, kontrolirana agresivnost, uspešno delovanje mehanizma za regulacijo in kontrolo čustvenega stanja. Hrabrost in agresivnost sta lastnosti, ki morata biti tudi pri krilnih igralcih poudarjeno izraženi. Slaba koncentracija, trema, razna čustvena stanja in temperament pa prav gotovo vplivajo tudi na tehniko, kar opazimo zlasti na tekmi, ko so psihični pritiski veliko večji. Zato velja za krilnega igralca, da mora imeti "železne živce", kar pomeni, da mora biti potrpežljiv, hkrati pa živahen in temperamenten.

Tudi kognitivne sposobnosti so zelo pomembne. Ocena hitrosti in smeri gibanja žoge, hitrost in smer gibanja nasprotnega igralca in soigralca, predvidevanje smeri in hitrosti lastnega gibanja - vse to so elementi, katere je potrebno brezpogojno zaznati, poiskati rešitev in jo realizirati. Zlasti je pomembna situacijska inteligenca, ki se manifestira v zapomnjenju načina igranja, tipičnih situacij in rešitev, in še posebej v sposobnosti predvidevanja v trenutkih s spremenjenimi pogoji igre in s tem sprejemanja optimalnih rešitev.

Opis osnovnih tehnično-taktičnih prvin za potrebe igre krilnega igralca v napadu na postavljeno obrambo

Za uspešno igranje rokometna v fazi napadanja na postavljeno obrambo morajo krilni igralci poznati in obvladati mnoge tehnično-taktične prvine. Najpomembnejše so, poleg različnih tehnik teka, gotovo naslednje: podajanje in lovljenje (sprejemanje) žoge, zaleti proti голу, preigravanja, odkrivanje, strelji in padci. Kot smo uvodoma že omenili, se nameravamo v našem prispevku osredotočiti predvsem na različne vrste zaletov proti голу, preigravanja, strele na vrata ter odkrivanje. Vse te prvine bomo zato nekoliko podrobneje opisali.

1. Zalet ali nalet proti голу

Zalet ali rokometni nalet je tehnično-taktični element krilnega igralca, ki s hitrim gibanjem proti prečni črti ali z gibanjem med prvega in drugega branilca ustvarja zunanjemu igralcu priložnost za strel ali za nadaljevanje akcije. Pri zaletu je pomembna pripravljenost igralca za njegov pravočasen začetek (preža, skip).

Zalet proti голу je sestavljen iz dveh delov:

- zalet pred sprejemom - brez žoge (le redko je izveden z mesta),
- zalet po sprejemu - z žogo (žogo lahko tudi vodimo z enim ali več odboji). Ta del zaleta se mnogokrat kombinira s preigravanjem in varanjem.

Glede na smer zaleta in vrsto gibanja po sprejemu žoge ločimo:

- zalet iz kota igrišča, ki je lahko polkrožni ali zalet naravnost,
- zalet s stičišča vzdolžne in črte prostih metov, ki je lahko zalet naravnost, polkrožno in zalet s širjenjem.

Glede na način gibanja, ki ga krila uporabljajo, poznamo:

- trokoračni zalet s tekalnimi, križnimi in prisunskimi koraki,
- zalet s preigravanjem - doskok v sonožno napadalno prežo.

Ločimo pa tudi različne vrste gibanja po oddani žogi:

- gibanje nazaj,
- širjenje,
- oženje.

Zalet proti голу kot tehnično-taktični element je torej sestavljen iz:

- smeri zaleta pred sprejemom žoge,
- smeri zaleta po sprejemu žoge,
- smeri zaleta po oddani žogi.

Rokometni nalet začnemo učiti v starostnem obdobju do deset let s pomočjo sintetično-

analitične metode (uporabljamo tudi igre s prirejenimi pravili in pravo rokometno igro). V kasnejših starostnih obdobjih pa vključimo situacijsko metodo.

Metodiko učenja rokometnega naleta bomo prikazali skupaj z metodiko učenja podaje iz naleta, ker smo mnenja, da se ti dve prvini lahko učita obenem.

2. Odkrivanje

Pri tem elementu gre za gibanje po igrišču s poglobitnim namenom, da lahko igralec v primernem trenutku varno in zanesljivo sprejme žogo in nadaljuje z igro. Igralec se mora načeloma gibati v prazen prostor (prostor, ki ga nasprotnikovi igralci slabo pokrivajo). Odkrivanje izvede preišljeno in s pomočjo nekaterih aktivnosti: zaustavljanje ter sprememba smeri, hitrosti in ritma gibanja.

Krilni igralec se lahko odkriva:

- proti igralcu, ki ima žogo (največkrat je to zunanji napadalec); je tehnično-taktična aktivnost krila, kjer krilo najprej nakaže gibanje od igralca z žogo. S tem povzroči reakcijo obrambnega igralca, ki se pomakne za njim, nato pa z bliskovito spremembo smeri in hitrosti gibanja steče proti igralcu, ki ima žogo. To spremembo smeri lahko krilo naredi tudi z obratom od obrambnega igralca;
- stran od igralca, ki ima žogo; je tehnično-taktična aktivnost krila, kjer krilo najprej nakaže gibanje k igralcu z žogo in s tem tudi povzroči reakcijo branilca, ki se pomakne za njim. Takoj za tem pa krilo spremeni smer in hitrost gibanja ter steče od igralca, ki ima žogo. To spremembo smeri gibanja lahko krilo naredi tudi z obratom.

3. Preigravanje

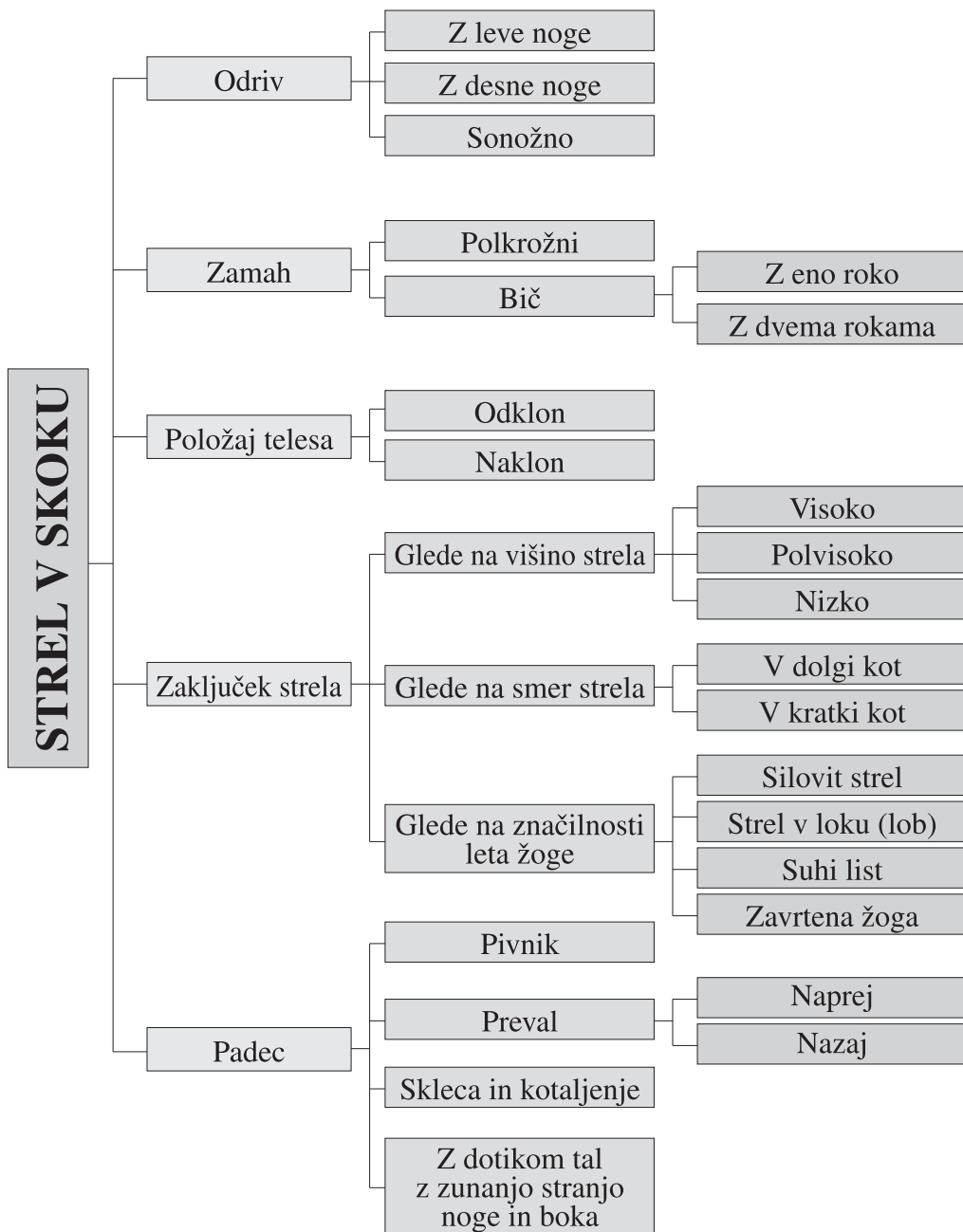
Je aktivnost, ki jo izvajajo igralci najpogosteje z žogo. Preigravanje je povezano z vsemi oblikami varanja. Pri preigravanju, kjer je glavni del varanja vezan na varanje s spremembo smeri in ritmom gibanja (varanje s telesom), poznamo t. i. preigravanje z enojnim ali dvojnim varanjem ter obratom v eno ali drugo stran. Krila uporabljajo tudi preigravanje z nakazano lažno podajo, lažnim strelom s tal ali v skoku ter zamahom z roko čez ali mimo ramena branilca.

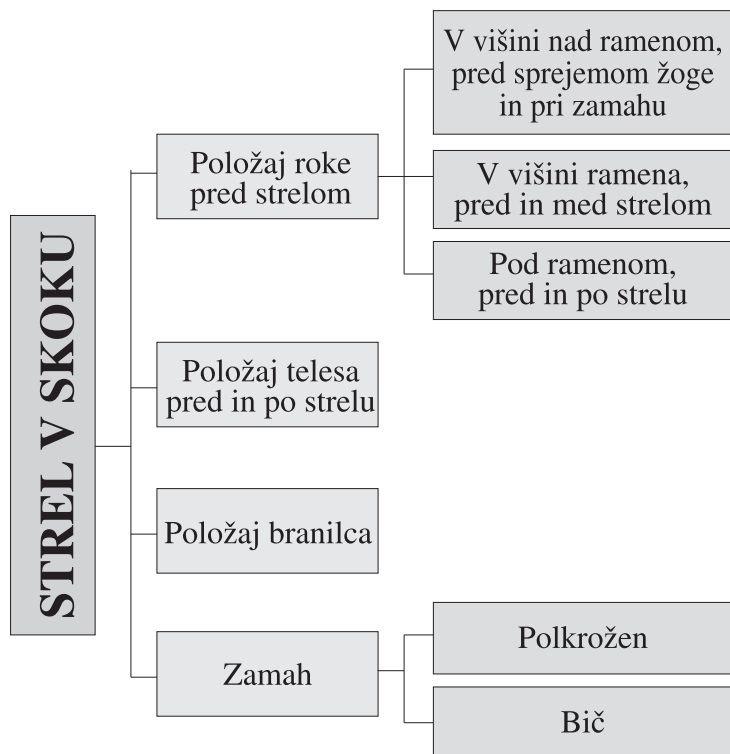
4. Streljanje na vrata

Strel predstavlja silovito igralno dejavnost napadalca s težnjo doseči zadetek. Je ena izmed najbolj značilnih aktivnosti v rokometni igri. Krilni igralci lahko streljajo v skoku ali s tal. V skoku lahko streljajo z odzivom z leve, z desne noge ali sonožno, z naklonom ali z odklonom. Lahko naredijo krožni, polkrožni ali "bič" zamah z eno ali obema rokama. Streljajo lahko po zaletu iz kota igrišča ali stičišča vzdolžne in črte prostih metov. **Glede na tehniko strela krila uporabljajo:**

- strel z naklonom; je strel s krila, ko si igralec z naklonom trupa ustvari večji strelni kot;
- strel z naklonom in s padcem; je strel s krila, ko si igralec z naklonom trupa ustvari večji strelni kot, pri tem pa aktivnost konča s padcem;
- strel z odklonom (poleret); je strel desničarja z desnega krila, ko se pri skoku nad vratarjev prostor igralec odkloni in si s tem poveča strelni kot, pri tem pa aktivnost konča brez padca;
- strel z odklonom in s padcem (eret); je strel desničarja z desnega krila, pri katerem se

GRAFIČNA PONAZORITEV MOŽNIH IZVEDB NAJBISTVENEJŠIH DELOV STRELA V SKOKU IN STRELA S TAL





igralec pri skoku nad vratarjev prostor močno odkloni, tako da se strel konča s padcem;

- strel z odklonom (eret) v prvi kot; je strel na vrata levega krila desničarja in desnega krila levičarja v bližnji kot iz krila. Pri tem je odvisen od postavitve vratarja, ki se postavi bolj proti sredini vrat (postavi se v položaj za branjenje strel v dolgi kot);
- strel s sonožnim odzivom; je strel na vrata levega ali desnega krila, ki ga uporabljajo krila, ko se zaradi neuskkljenosti zaleta in položaja obrambnega igralca ne morejo odriniti z eno nogo. Pri tem lahko uporabijo vse vrste zamahov oz. protizamahov;
- strel v loku (lob); je met preko vratarja v loku, če vratar stoji daleč zunaj vrat;
- strel, imenovan "suhi list"; je strel, pri kate-

rem krilo nakaže močan strel proti vratom, največkrat nizko, nato pa z gibom v komolcu in zapestju vrže žogo rahlo preko prstov (žogo močno oplazi), tako da žoga leti proti vratom z močnim vrtenjem nazaj - v rahlem loku;

- strel z zavrteno žogo; je atraktivni strel, kjer imamo občutek, da je žoga usmerjena mimo vrat. Ker igralec z gibom v zapestju žogo zavrti, le-ta pri stiku s tlemi spremeni smer proti vratom. Največkrat je ta strel povezan s predhodnimi lažnimi strel (varanja), usmerjen je največkrat v daljši kot (lahko pa ga krila izvedejo tudi v prvi kot, le da je rotacija drugačna) in največkrat se konča s padcem. Strel z zavrteno žogo so lahko usmerjeni tudi visoko, le da v tem primeru

ne prihaja do spremembe smeri leta žoge po odboju od tal;

- strelji z razdalje v skoku ali s tal (z zaletnimi koraki ali iz teka); je strel, ko igralec strelja v čez obrambne igralce ali ob njih. Tovrstne strele lahko krila uporabijo tako na svojem izhodiščnem igralnem mestu, kakor tudi po prehodu na mesto zunanjega igralca.

Kot smo uvodoma že omenili, lahko krila pri igri v napadu sodelujejo kot strelci (izvajalci zaključka napada) ali pa sodelujejo pri grajenju napada oz. pri ustvarjanju priložnosti za strel. V prvem primeru najpogosteje streljajo s svojega igralnega mesta z različnimi tehnikami strele predvsem v skoku (majhen strelni kot ob robu igrišča). Lahko pa streljajo z mesta krožnega napadalca po prehodu ob črto vratarjevega prostora ali z mest zunanjih igralcev. Kadar pa sodelujejo pri organizaciji napada, lahko s svojimi aktivnostmi (največkrat specifični rokometni zalet povezan s preigravanjem) začenjajo določeno skupinsko ali moštveno akcijo (kombinacijo) ali pa jo nadaljujejo. Naš prispevek je predvsem mešanica predstavitve posameznih elementov in njihovih povezav ter opisa vaj, s pomočjo katerih se lahko učimo ter treniramo tovrstne dejavnosti.

Pri predstavitvi vaj na skicah se nismo posebej posvečali organizaciji vadbe, saj je ta odvisna od števila razpoložljivih igralcev (npr. imamo lahko eno, dve ali tri leva krila ipd.) in od tega je v največji meri tudi odvisna gostota vadbe za posameznega igralca. Opis vaj in predstavitev posameznih aktivnosti, ki jih v vajah opravljajo krila, je prilagojen levemu krilu. Jasno pa je, da vadba ali učenje poteka vzporedno oziroma izmenično tudi na desnem krilu. Pri tem je potrebno upoštevati dejstvo, da levičarji uporabljajo drugačno zaporedje korakov.

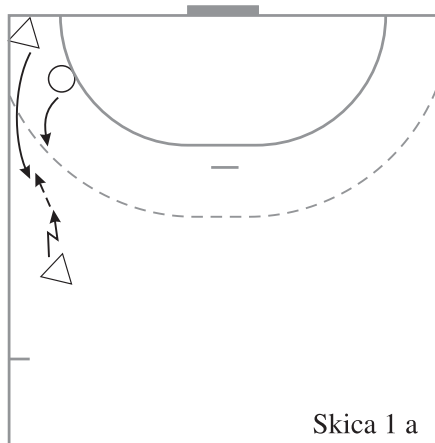
Pri opisu vaj nismo upoštevali vadbe ali učenja krila brez obrambnega igralca. Pri tej vaji lahko krilo vadi različne zaletne proti голу, povezane s preigravanji, ter strele samostojno z vodenjem žoge ali pa podaji zunanjega igralca.

I. Rokometni zalet, povezan s preigravanji - krila začenjajo z napadalnimi aktivnostmi

Krila lahko začenjajo z gradnjo napada oziroma zaletom, ki je največkrat povezan s preigravanjem z različnih izhodiščnih položajev: iz kota igrišča, približno iz mesta, kjer se stikata vzdolžna črta in črta prostih metov, ter iz položaja, ko so pomaknjeni v igralno polje ob vzdolžni črti. Izhodiščni položaj je odvisen od delovanja in položaja branilcev ter tak-tičnega namena. Individualne dejavnosti kril morajo biti dobro koordinirane z dejavnostmi drugih igralcev - predvsem z dejavnostjo zunanjega igralca. Lahko že same pripeljejo do ugodne priložnosti za strel, še pogosteje pa pripomorejo k razbijanju celovitosti obrambe. Pri tem je predvsem pomembno opraviti dejavnosti v širino igralnega polja (povečati prostor branjenja) ter ob prvem branilcu vsaj delno angažirati tudi ostale branilce.

Skice 1a, 1b, 1c in 1d:

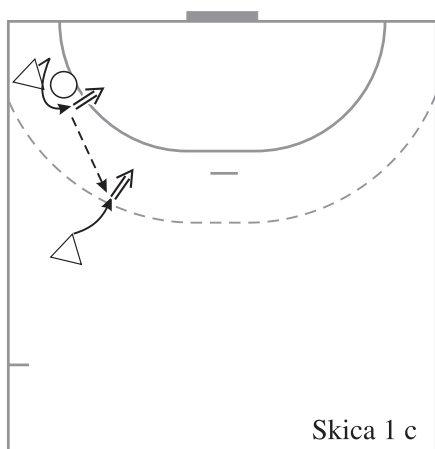
Igralec na krilu se iz širokega položaja v kotu igrišča odkriva v polje proti zunanjemu igralcu, da bi lahko sprejel žogo. Prvi obrambni igralec mu sledi in preprečuje neovirano podajo ("rezanje kril") (skica 1a). Krilo žogo sprejme in se usmeri proti голу. Obrambni igralec se zadenjsko pomakne nazaj na svoj izhodiščni položaj ob črti vratarjevega prostora. Krilo z vodenjem žoge in tekom napravi prodor v širok položaj (skica 1b). Obrambni igralec mu



Skica 1 a



Skica 1 b

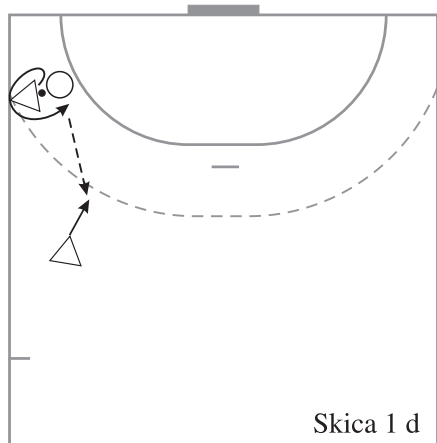


Skica 1 c

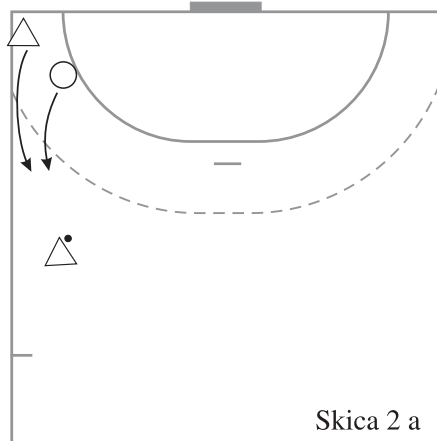
sledi in ga zaustavlja s telesom in rokami. Krilo sedaj opravi preigravanje z zaustavljanjem na levi nogi (zunanja noga), nato s korakom z desno nogo v desno ter z levo nogo nekoliko v desno ter naprej (skica 1c). Krilo lahko strelja po odritju z leve noge ali poda žogo zunanjemu igralcu.

Druga možnost preigravanja po prodoru z vodenjem žoge proti kotu igrišča je prikazana na skici 1d. Krilo se, v primernem položaju, ob koncu prodora z vodenjem zaustavi na desni nogi, opravi z levo nogo korak nazaj in v stran (korak za obrat) in nato z desno nogo korak naprej ter v desno. Tako ponovno vzpostavi položaj napadalne preže, iz katere lahko poda žogo proti zunanjemu igralcu.

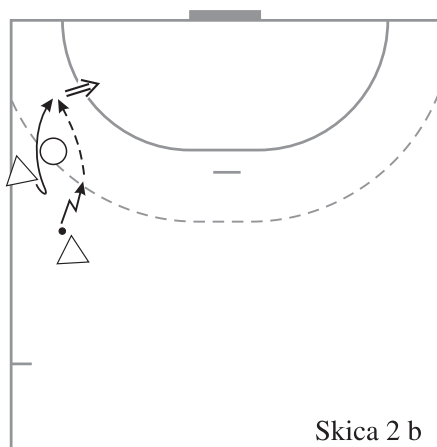
Namen tovrstne aktivnosti je razširiti prostor delovanja napadalcev in v zelo širokem položaju angažirati prvega obrambnega igralca, ki mu mora ob dobro izvedeni aktivnosti krila vsaj nekoliko pomagati tudi drugi obrambni igralec. Tako se ponuja večji manevrski prostor za ostale igralce. Ob slabo opravljeni obrambni dejavnosti prvega obrambnega igralca (ali celo tudi drugega) pa lahko krilo strelja že po svojem zaletu in preigravanju. Ta del (strelji) se nujno prepleta z obravnavanim področjem rokometnega zaleta in preigravanja (pomoč pri organizaciji igre), saj igralci opravijo zalet s preigravanjem prav zato, da bi si priigrali priložnost za strel ter tako povečali pozornost, ki jo mora obramba posvečati njihovi igri. Igralci v določenem delu učenja in vadbe večjo pozornost posvečajo zaletu in preigravanjem ter nato primerni podaji proti drugemu igralcu, v določenem delu pa strelom, ki jih lahko izvedejo po različnih zaletih in preigravanjih. Najpomembnejša pa je vadba, kjer krila izbirajo nadaljevanje svoje aktivnosti glede na situacijo. Ta ugotovitev velja za vse obravnavane vaje.



Skica 1 d



Skica 2 a

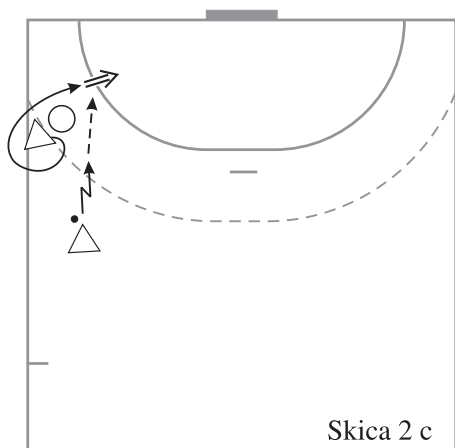


Skica 2 b

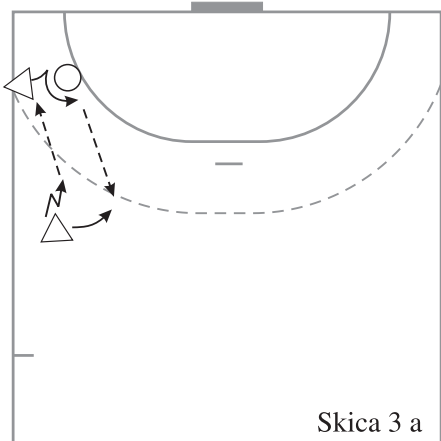
Skice 2a, 2b in 2c:

Krila lahko ob tesnem kritju oziroma "rezanju" naredijo tudi drugačne aktivnosti, ki pomagajo pri gradnji napada ali celo pripeljejo do ugodne priložnosti za strel. V primeru, ko je branilec preveč sledil krilo proti sredini igrišča, lahko krilo izkoristi prazen prostor in se odkrije za hrbet branilca. To lahko načeloma naredi na dva načina: ob vzdolžni črti steče (se odkriva) proti zunanjemu igralcu z žogo, od katerega želi dobiti podajo, se v ustreznem trenutku zaustavi na desni nogi ter spremeni smer gibanja v prazen prostor, kjer ulovi podano žogo ter strelja z ustrežno tehniko strela (skica 2a in 2b). Druga možnost je obrat proti vzdolžni črti (skica 2c). Pri tem je potrebno poudariti tudi pomen pravilnega zaleta in podaje zunanjega igralca. Ta se mora namreč skladno z odkrivanjem krila gibati naprej (ne sme ostati na mestu) in največkrat podati žogo od tal.

Večkrat lahko vidimo na tekmah tudi situacije, ki so nekje vmes med obema opisanimi primeroma (umikanje prvega branilca nazaj ob črto vratarjevega prostora ali dosledno preprečevanje podaje med zunanjim igralcem in krilom). Igralec na krilu sprejme žogo v položaju, na katerega se je odkril v igralno polje (kljub "rezanju"), kot je to opisano v prvem primeru. Prvi branilec pa se sedaj ne vrača ob črto vratarjevega prostora, temveč skuša nadaljevati z agresivno in globoko obrambo (želi s prekrškom zaustaviti krilo ali vsaj onemogočiti zalet s preigravanjem; s tem želi preprečiti začetek gradnje skupinskih ali moštvenih napadalnih aktivnosti). V tem primeru lahko krilo opravi prodor navzven - proti vzdolžni črti, prodor navznoter - vendar ob tem skuša ohraniti širino (obe aktivnosti sta največkrat kombinirani z vodenjem žoge) ter



Skica 2 c



Skica 3 a



Skica 3 b

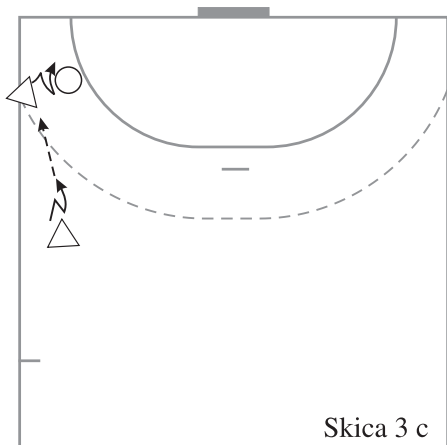
daljši prodor proti sredini igrišča z vodenjem žoge, po katerem poda žogo enemu izmed ostalih napadalcev. Vse te aktivnosti lahko zaključi tudi z obratom. Ob tem je zelo pomembno opraviti tudi ustrezna varanja z gibanjem - npr. nakazan prodor navzven in prodor navznoter ali celo dvakrat opravljeno varanje pred dejansko opravljenim prodorom.

Skica 3a, 3b, 3c in 3d:

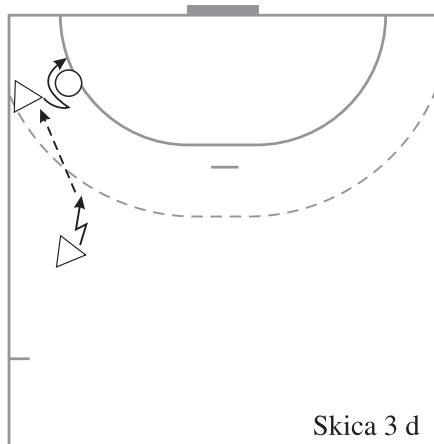
Krilo sprejme žogo od zunanjega igralca približno na mestu, kjer se stikata vzdolžna črta in črta prostih metov. Opravi zalet naravnost z doskokom v vzporedno napadalno prežo in preigravanje s koraki leva - desna - leva (prodor navznoter - proti sredini). Aktivnost opravi brez vodenja (skica 3a).

Druga možnost preigravanja se ponuja krilu, kadar mu prvi branilec nekoliko preveč sledi proti sredini (preprečuje prodor krila navznoter - proti sredini), kar krilo izkoristi in opravi enkratno vodenje ter preigravanje z obratom - korak z desno nogo nazaj, z levo naprej in poizkuša streljati (skica 3b).

Tretja možnost, ki jo lahko uporabi krilo pri zaletu naravnost, je preigravanje z dvojnimi varanjem po doskoku v sonožno napadalno prežo. Krilo v tem primeru opravi preigravanje s koraki leva - desna - leva (tokrat ponovno v prodor navzven) in skušajo streljati po prodoru navzven (skica 3c). Četrta možnost, ki jo v obravnavani situaciji lahko opravijo krila, je prikazana na skici 3d. Krilo po doskoku v vzporedno napadalno prežo nakaže prodor navznoter (s korakom z desno nogo v desno), nato naredi korak z levo nogo v levo (to aktivnost lahko kombinira tudi z zamahom desne roke čez branilca) in z desno nogo v desno ter skuša streljati po odzivu z desne noge.



Skica 3 c



Skica 3 d



Skica 4

Skica 4:

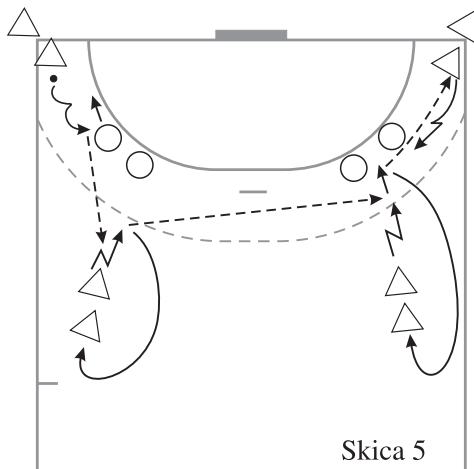
Krilo je v kotu igrišča, prvi igralec v obrambi dopušča podajo med njim in zunanjim igralcem. Krilo steče proti podaji, ulovi žogo ter opravi vse prej opisane zaletе in preigravanja ter strelja ali podaja.

Pri večini izmed teh akcij lahko krilo po svojem zaletu in preigravanju proti sredini izvede tudi lažno podajo proti zunanjemu igralcu, ki se najprej giblje proti sredini igrišča. Ob izvedbi lažne podaje odločno spremeni smer gibanja in steče proti krilu, ki mu poda žogo. Krilo nato steče v širok položaj ("širi brez žoge"). Zunanji igralec nadaljuje svoj prodor z žogo ter poskuša nase pritegniti tudi prvega obrambnega igralca ter podati žogo proti krilu, ki strelja. Kadar je opravil zalet s preigravanjem, ob katerem še ni izkoristil vodenja ali vseh korakov po vodenju, lahko izvede lažno podajo, po kateri nadaljuje s preigravanjem in zaletom. Izkoristi prehitro reakcijo prvega branilca in njegovo gibanje proti zunanjemu igralcu.

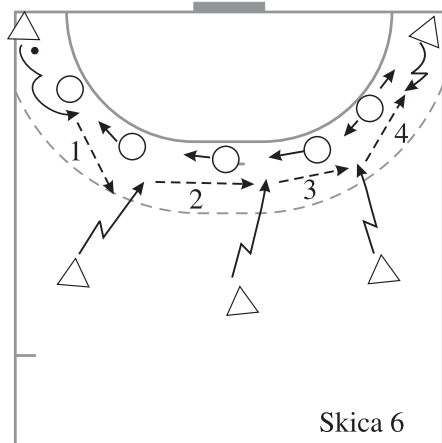
II. Rokometni zalet povezan s preigravanji - krila nadaljujejo z že razvitimi napadalnimi aktivnostmi - ko presodijo, da položaj po podaji enega izmed soigralcev še ni dovolj dober za strel.

Skica 5:

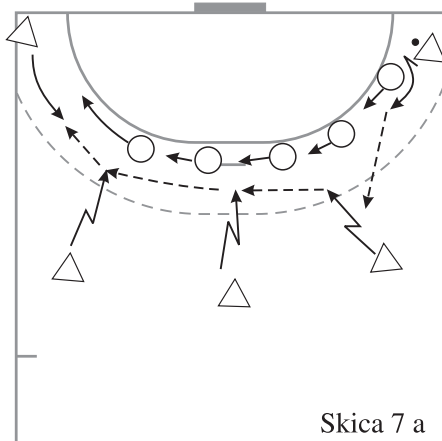
Krilo stoji v kotu igrišča. Podajo lahko dobi od različnih igralcev. V obrambi so štirje igralci, na mestih LK, DK, LZ in DZ pa po dva napadalca. Akcijo prične LK ali DK, ki iz zaleta, povezanega s preigravanjem, poda žogo proti LZ (DZ). Ta iz širokega zaleta izvede dolgo podajo proti DZ (LZ), ki žogo sprejme, napravi



Skica 5



Skica 6



Skica 7 a

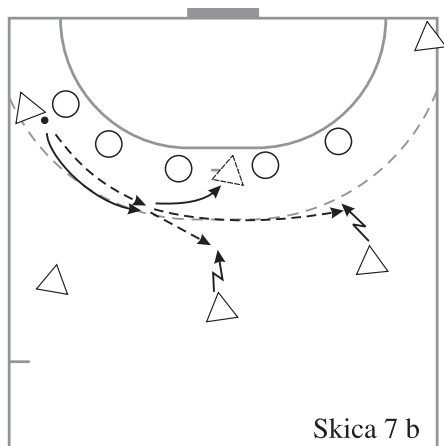
zalet med prvega in drugega obrambnega igralca ter poda žogo na krilo. Krilo steče iz kota igrišča proti podani žogi, po sprejemu žoge opravi, zalet povezan s preigravanjem (kot v predhodnih vajah), in poda žogo DZ (LZ), ki se odkriva proti sredini v ponoven zalet, ter poda žogo proti LZ (DZ). Vaja se nato nadaljuje po pravilu vrvice brez konca. Krila lahko v nadaljevanju uporabljajo tudi druge oblike zaleta, povezanega s preigravanjem. Enako nadaljevanje (zalet, povezan s preigravanjem) opravijo krila tudi po zaletu iz mesta, kjer se stikata črta prostih metov in vzdolžna črta.

Skica 6:

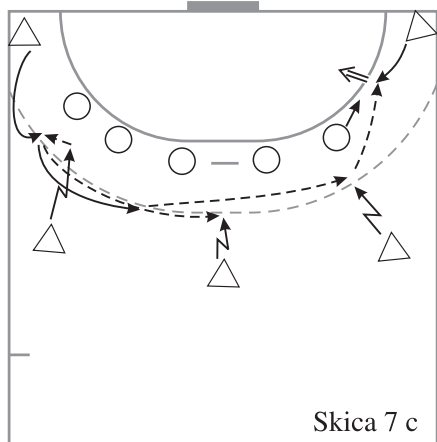
Igralci so razporejeni na vseh napadalnih igralnih mestih razen na mestu krožnega napadalca. Podajajo si žogo iz zaleta v nasledju. Krila začenjajo in nato tudi nadaljujejo akcije po različnih oblikah zaleta, povezanega s preigravanjem. Obrambni igralci se pomikajo ob črti vratarjevega prostora. Prvi branilci na vsaki strani se morajo pravočasno pomakniti v ustrezen obrambni položaj proti krilnemu igralcu, tako da je ta prisiljen podati žogo iz zaleta proti zunanjemu igralcu. V različici izvedbe vaje lahko prvi branilci "režejo" krila. Tako morajo ti opraviti vse tiste aktivnosti, ki smo jih opisali v predhodnih vajah, kjer so krila vadila zalet, povezan s preigravanjem ob "rezanju".

Skica 7a, 7b in 7c:

Enak položaj igralcev kot v predhodni vaji. Sedaj krila za nadaljevanje napadalnih aktivnosti uporabijo prodor z vodenjem ob conski obrambi in podajo žogo SZ ali DZ (LZ) ter se postavijo na mesto krožnega napadalca. Ostali napadalci nadaljujejo z napadanjem in napad



Skica 7 b



Skica 7 c



Skica 8

zaključijo s strelom (skici 7a in 7b). Enako aktivnost lahko izvedejo krila tudi po križanju z zunanjim igralcem, ki je opravil širok zalet (skica 7c). Krilni igralci lahko zaključijo akcijo s strelom tudi sami - strel v skoku čez blok; nakazan strel v skoku čez blok, izveden strel ob telesu; bočni strel s tal; izvedejo lahko prodor, povezan s preigravanjem med dvema slabo postavljenima obrambnima igralcema.

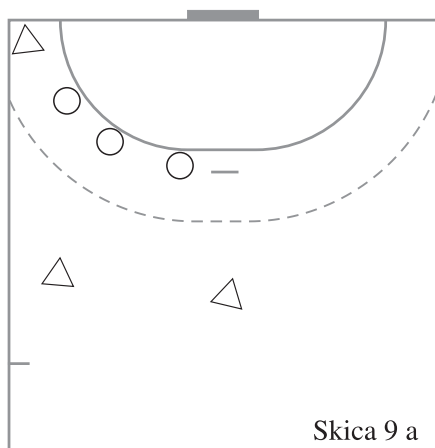
III. Povezava vseh aktivnosti

Skica 8:

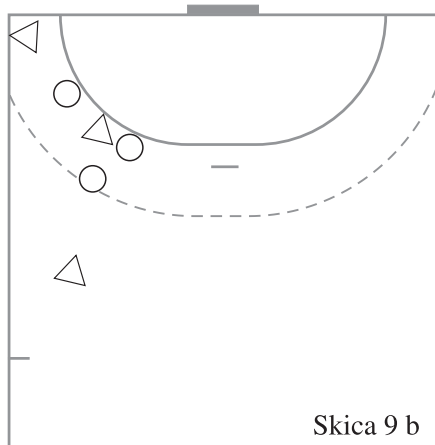
Igra 2 : 2 + 1. Krilo in zunanji igralec napadata proti prvemu in drugemu obrambnemu igralcu na omejenem prostoru. Pri tem jima s podajanjem žoge pomaga srednji zunanji igralec. Akcijo se začne zmeraj s podajo med levim in srednjim zunanjim igralcem. Levi zunanji takoj nato izvede širok zalet (širi), sprejme žogo in jo poda naprej proti krilu, ki se odkriva v polje. Krilo nadaljuje z ustrezno aktivnostjo - zalet proti голу, povezan s preigravanji, in morebitni strel ali podaja zunanjemu igralcu - tako kot smo opisali v predhodnih vajah.

Skica 9a in 9b:

Igra 3 : 3 na omejenem prostoru. Postavitev igralcev je tako v napadu lahko različna - krilo, zunanji igralec in krožni napadalec ali krilo in levi (desni) ter srednji zunanji. Tudi v obrambi so igralci lahko postavljeni v različnih postavitvah - tako, kot stojijo prvi, drugi in tretji obrambni igralec v conski obrambni postavitvi 6 : 0, ali tako, kot stojijo prvi in drugi obrambni igralec ter zadnji center v conski obrambni postavitvi 3 : 2 : 1. V vseh teh vajah lahko krila streljajo tudi po podaji nad vratarjev prostor.



Skica 9 a



Skica 9 b

Na ta način se še povečajo možnosti za različne vrste sodelovanja med igralci na različnih igralnih mestih. Poudarek pa je vedno na igri kril, ki morajo zmeraj opravljati različne aktivnosti, opisane v predhodnih delih prispevka - različne vrste strelav, zaletov, povezanih s preigravanji in odkrivanji. V nadaljevanju se lahko uporabi tudi igra 4 : 4, 5 : 5 in tudi 6 : 6.

Po našem mnenju bi morale biti predstavljene aktivnosti sestavni del igre vsakega krilnega igralca in sestavni del skoraj vsake skupinske in moštvene aktivnosti v napadu proti postavljeni conski ali kombinirani obrambi. Uspešnost izvedbe skupinske ali skupne (moštvene) akcije je namreč odvisna od seštevka uspešnosti izvedb individualnih akcij, ki so medsebojno dobro usklajene. Pri tem pa je vloga kril izredno pomembna. Seveda pa se morajo krila obravnavane aktivnosti na primeren način učiti in vaditi.

Zraven opisanih aktivnosti, ki jih lahko krila izvajajo pri svoji igri (in vadbi), verjetno obstajajo še druge, ki jih v našem opisu nismo zajeli. Vsak trener mora biti zato pozoren na razvoj rokometne igre v celoti in na razvoj igre igralcev na posameznih igralnih mestih. Tako lahko vključi v model igre svojega krila tudi novosti.

Marta BON, Marko ŠIBILA, Primož PORI

ANALIZA TEKME GLEDE NA FAZE IN PODFAZE IGRE

Rokometno tekmo lahko analiziramo iz različnih vidikov. Najbolj ustaljene so analize tekme iz vidika tehnično taktičnih aktivnosti. Takšnih analiz se poslužujejo praktično vsi trenerji v prvi ligi. Večinoma imajo izoblikovane lastne načine beleženja aktivnosti, ki jih izvajajo posamezni igralci. V nekaterih primerih se "statistika" konča pri izračunu "procenta učinkovitosti" posameznih igralcev; torej kolikokrat je bil posamezni igralec uspešen pri strelu na vrata glede na število izvedenih strellov. Pri podrobnejših analizah spremljamo še asistencije, uspešna posredovanja v napadu in obrambi in največkrat napake posameznikov. Zelo uveljavljeno je tudi spremljanje učinkovitosti branjenja vratarja. Za podrobnejše analize pa je smiselno spremljati tudi ostale dejavnike. V pričujočem primeru prikazujemo rezultate spremljanja moštvenih aktivnosti, ali drugače povedano, spremljali smo, koliko igralnega časa na tekmi posamezno moštvo igra v fazi napada in koliko v fazi obrambe. Nadalje smo opravili tudi "poglobljeno analizo" - vrednotili smo moštvene faze glede na posamezne podfaze. Zaradi boljše razumljivosti uvodoma prikazujemo "teoretično ozadje" posameznih faz igre.

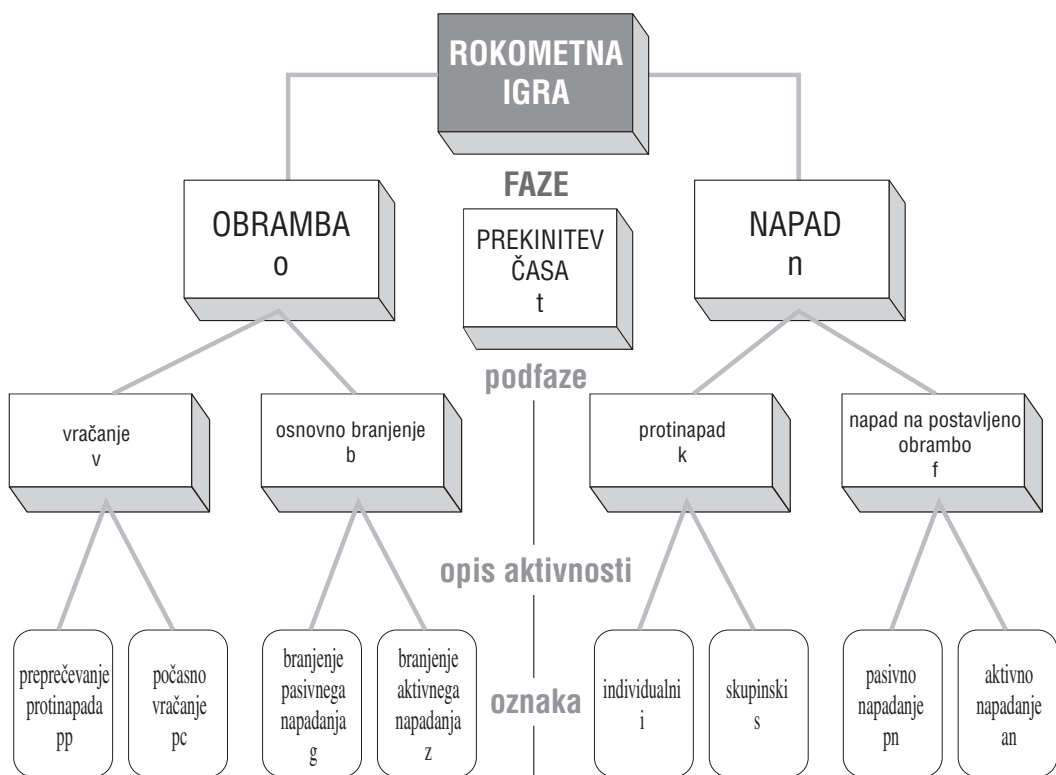
V nadaljevanju predstavljamo rezultate poglobljene analize spremljanja faz in podfaz na eni tekmi. Za globalne zaključke bi morali analizirati več tekem različnih kakovostnih in starostnih ravni tekmovanja.

1. Faze igre ali moštvene aktivnosti

Strukturo moštvenih aktivnosti sestavljajo faze ali deli rokometne igre. Deli ali faze so določena obdobja igre vsake ekipe, ki se razlikujejo po vsebini, načinu in ciljnih taktičnih aktivnosti. Odvisno od posesti žoge se igra ene ali druge ekipe deli na dve glavni fazi (napad in obramba).

Pod pojmom moštvene aktivnosti razumemo skupno delovanje igralcev v določeni fazi ali podfazi igre. Načeloma imajo igralci v posamezni fazi dokaj natančno razdelane

vloge, ki opredeljujejo časovne, prostorske ter tehnično-taktične parametre njihovega delovanja. Posamezne podfaze se lahko izvajajo na različne načine. Glede na načine igre moštva v posamezni fazi ali podfazi smo določili različne vrste faz ali podfaz. Te vrste igranja v posamezni fazi ali podfazi predstavljajo moštvene aktivnosti, usklajeno delovanje vseh igralcev, glede na strategijo in taktiko igre. Posamezni igralci moštva znotraj določene vrste faze ali podfaze niso enako obremenjeni. Kljub temu pa lahko okvirno posamezne vrste faz ali podfaz igre opredelimo kot bolj ali manj obremenjujoče.



Grafični prikaz 1: Prikaz razdelitve na faze in podfaze igre z opisi aktivnosti

Moštvene aktivnosti smo tako razdelili v skladu z grafičnim prikazom.

Posamezne faze ali podfaze opredeljujejo določeni načini delovanja moštva.

1.1. FAZA OBRAMBE

Obramba je faza, ko ima žogo v rokah nasprotnik in se moštvo brani oziroma skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek. Igralci se lahko pri rokometu branijo na osebni, conski ali kombinirani način. Osnovna značilnost osebnega načina branjenja je, da je vsak obrambni igralec zadolžen za pokrivanje enega

od napadalcev. Temeljni princip conskega načina branjenja je branjenje prostora. Obrambni igralec v tem primeru nadzoruje določeno cono igrišča. Pri kombiniranem branjenju pa prihaja do kombinacije osebnega in conskega načina branjenja.

Faza obrambe se deli v dve podfazi:● **podfaza vračanja v obrambo:**

Igralci se skušajo vračati v obrambo organizirano (z natančno določenimi vlogami) ali improvizirano z namenom preprečevanja nasprotnikovega protinapada in čim hitrejšega prehoda v osebni, conski ali kombinirani način branjenja.

● **podfaza branjenja s consko ali kombinirano obrambno postavitvijo ter z osebno obrambo:**

Poznamo različne načine conske in kombinirane obrambne postavitve, kot npr.: 6:0, 3:2:1, 5:1, 4:2, 3:3, 5+1, 4+2. Pri tem mora vsaka conska obramba zadostiti trem ključnim zahtevam po: širini, gostoti in globini.

OBRAMBA:

Oznaka	Vrsta (tudi tip)
01	tipa 1: conska obrambna postavitvev:
01:60	formacija 6:0
01:321	formacija 3:2:1
01:42	formacija 4:2
01:51	formacija 5:1
01:33	formacija 3:3
02	tipa 2: individualna/osebna
02C	Individualna obramba po celem igrišču
02P	Individualna obramba na polovici branjenja
03	tipa 3: kombinirana obramba
03:5+1	formacija 5+1
03:4+2	formacija 4+2

Preglednica 1: Različni načini obrambe glede na vrsto branjenja

V naši raziskavi analize vrste branjenja nismo izvedli, ker smo v smislu standardizacije pogojev določili obvezno branjenje s consko formacijo 5:1. Potrebno pa je poudariti, da imajo lahko značilnosti moštvenih aktivnosti velik vpliv na obremenitev igralcev. Predvsem sprememba načina branjenja lahko bistveno vpliva na intenzivnost in obseg pretečenih in

prehojenih razdalj. Npr. individualna obramba, predvsem po celem igrišču, predstavlja veliko obremenitev. Na primer kombinirana obramba 5+1, lahko povzroči pomembne razlike v obsegu in intenzivnosti obremenitve med igralci, ki se branijo s conskim in tistim igralcem, ki se brani z osebnim načinom branjenja.



Ženska članska reprezentanca Slovenije, november 2001

1.2. FAZA NAPADA

Napad je faza, ko ima moštvo žogo in skuša doseči zadetek. Napad je tisti del igre, v katerem ima ena ekipa v posesti žogo, traja od trenutka, ko si je moštvo priborilo žogo, pa do zaključka napada oziroma dokler moštvo ne izgubi žoge. Cilj napada je s pomočjo individualnih ali skupinskih aktivnosti priigrati si priložnost za zaključek napada. Ločimo napad proti osebni obrambi in proti conski oziroma kombinirani obrambni postavitvi. V prvem je več vodenj žoge, vtekanj, blokad in individualnih akcij. V igri proti conski oziroma kombinirani obrambni postavitvi pa je pomembnejša kolektivnost moštva, saj vsebuje več podaj, lovljenj ter skupnih uigranih kombinacij, s katerimi moštvo teži k uspešnemu zaključku napada.

Fazo napada delimo na dve ločeni podfazi:

A) podfaza protinapada:

Protinapad je lahko individualen, skupinski ali moštven. Cilj protinapada je ustvariti si ugodnejšo priložnost za strel, kot jih sicer ustvarjamo v napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev. V sodobnem modelu rokometne igre pridobiva vse bolj na pomenu t. i. podaljšani protinapad, pri katerem je najpomembnejše, da z napačno potezo (npr. slaba podaja) ne prekinemo kontinuitete nevarnega napadanja. Napadalci si prizadevajo, da branilec onemogočajo organizirati homogeno obrambno postavitev.

B) podfaza napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev:

V napadu na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev so igralci razporejeni po svojih igralnih mestih in njihov glavni cilj je ustvariti ugodno priložnost za strel. Priložnosti se pokažejo med aktivno, napadalno igro. V napadu na postavljeno consko oziroma kombinirano obrambno postavitev lahko aktivno sodelujejo eden, dva, trije, ali vsi igralci, odvisno od obrambe, morfoloških značilnosti

igralcev v moštvu, funkcionalnih sposobnosti igralcev. Vse aktivnosti pa morajo biti usklajene s taktičnimi zamislimi oz. zahtevami. Vsi ti naštetih dejavniki vplivajo tudi na čas trajanja napada.

Obstaja tudi delitev faz na različne vrste (tudi tipe). Vrste posameznih faz posredno tudi vplivajo na intenzivnost obremenitve igralca na tekmi (prirejeno po Pori, 1998).

NAPAD:

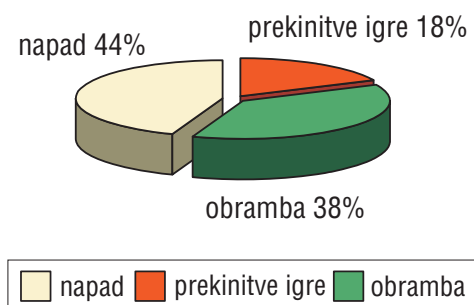
Oznaka	Vrsta (tudi TIP)
(N1):	napad tipa 1: napad na postavljeno obrambo; (npr. napad po prejetem zadetku, ki se po pravilih začne z začetnim metom s sredine igrišča in konča z zavzetjem osnovne napadalne postavitve
(N2):	napad tipa 2: napad, ki se konča po individualnem protinapadu. Po podaji vratarja ali igralca, ki si je pridobil žogo, je izvedena največ še ena podaja, nato pa sledi zaključek s strelom na vrata
(N3):	napad tipa 3: zaključek napada po izvedbi protinapada, v katerem sodeluje večina igralcev
(N4):	napad tipa 4: podaljšani protinapad

Preglednica 2: Različni načini napadov glede na tip ali vrsto sistema napadanja

Najbolj tipičen napad je napad tipa 1, ki praviloma časovno najdalj traja. V sodobnem modelu igre se vse bolj uveljavljata individualni protinapad (N2) in predvsem protinapad (N3). Ker je tudi obrambno delovanje v sodobnem modelu usmerjeno v preprečevanje izvedb protinapadov, so moštva razvila načine za t. i. podaljšani protinapad (N4). Glede na različne faze obrambe lahko določimo posamezne vrste obrambe.

1.3. DELEŽ POSAMENZIHZ FAZ

Delež posameznih faz in podfaz prikazujemo v odstotkih.



Grafični prikaz 2: Odstotkovni delež faze napada in obrambe ter prekinitve v igri na analizirani tekmi

Na analizirani tekmi je moštvo A največji odstotek igralnega časa igralo v napadu (44%). Branili so se 38% igralnega časa, preostali čas pa predstavljajo predvidene in nepredvidene situacije v igri. Ugotavljamo, da je delež prekinitve igre velik - kar 11 minut tekme (18%). Prekinitve igre, ki vplivajo na igro, so, glede na čas trajanja, naslednje:

- krajše - do 10 sekund (prekrški, napake),
- srednje - od 10 do 20 sekund (po doseženem zadetku, sodniški met, začetni met),
- dolge - od 20 do 60 sekund (kazenski strel, poškodbe igralcev, minuta odmora).

Na analizirani tekmi je bilo razmerje prekinitve naslednje:

- KRAJŠE prekinitve: 47 prekrškov, 8 napak
- SREDNJE prekinitve: 22 po zadetku nasprotnika, 1 začetni met
- DOLGE prekinitve: 4 kazenski strel, 1 lažja poškodba

Zelo pomembno bi bilo narediti analizo pre-

kinitve in predvideti, na katerih ravneh bi bilo smiselno trajanje posamezne prekinitve skrajšati ali celo pojavljanje prekinitve povsem odpraviti.

Analiza obsega in intenzivnosti delovanja igralca v posameznih fazah in podfazah igre

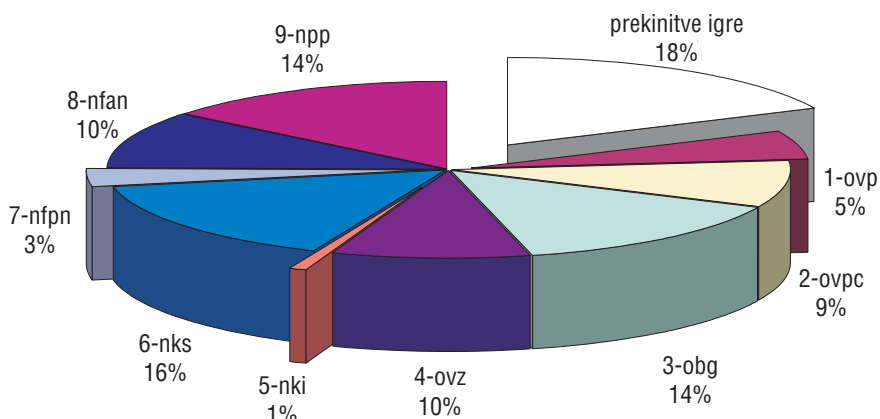
Igro smo analizirali glede na celotno tekmo oz. na celotni igralni čas in posebej za podfaze napada in podfaze obrambe.

Grafični prikaz 3

Glede na posamezne podfaze prevladujeta dve podfazi. V napadu ima največji delež (16%) podfaza skupinskega protinapada. Na drugem mestu (14%) je faza, v kateri igralci prehajajo iz cone branjenja v cono napadanja počasi (npp - počasno prečkanje igrišča). V obrambi največji delež zavzema obg (14%) faza, v kateri moštvo brani pripravo napada nasprotnika in zaključka napada (ovz - 10%) nasprotnika. Iz navedenih podatkov je mogoče zaključiti, da sta moštvi igrali različni sistem igre. Moštvo A je le 5% igralnega časa branilo nasprotnikove hitre protinapade. Moštvo B je igralo počasneje. Iz teh podatkov pa ne moremo sklepati, ali je to osnovni model igre ekipe B, ali so jih igralci ekipe A v takšno igro prisilili z lastnim delovanjem.

Grafični prikaz 4

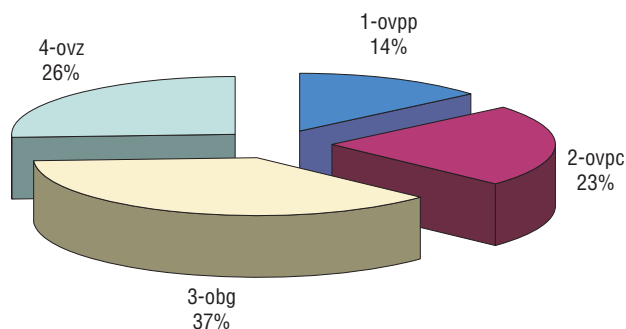
V fazi obrambe igralci izvajajo štiri različne moštvene aktivnosti. Moštveni aktivnosti, počasno vračanje (2 - ovpp) in branjenje priprave napada (2 - obg), lahko glede na stopnjo obremenitve igralcev ocenimo kot manj intenzivna dela igre. Preprečevanje protinapada (1 - ovpp) in branjenje zaključka napada (ovz) sta bolj intenzivni moštveni aktivnosti. Branjenje priprave napada obsega 37% igralnega časa in



Legenda:

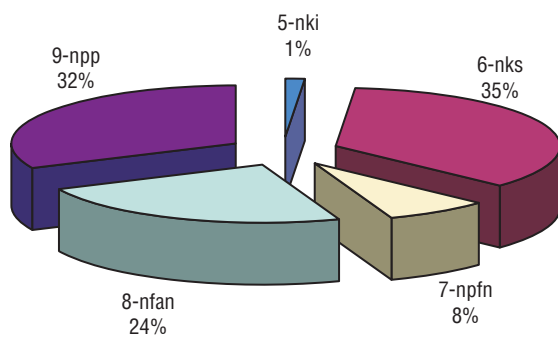
oznaka	opis
1	ovpp obramba_ vračanje, preprečevanje protinapada
2	ovpc obramba_ vračanje, počasno vračanje
3	obg obramba_ osnovno branjenje, branjenje priprave napada
4	ovz obramba_ osnovno branjenje, branjenje zaključka napada
0t	t minuta odmora (time out)
0	tpro prekinitev igre
5	nki napad, protinapad, individualni
6	nks napad, protinapad, skupinski
7	nfpn napad, napad na postavljeno obrambo, priprava napada
8	nfan napad, napad na postavljeno obrambo, zaključek napada
9	npp napad, počasno prečkranje igrišča

Grafični prikaz 3: Zastopanost posameznih podfaz roketne igre in prekinitev v celotnem igralnem času.



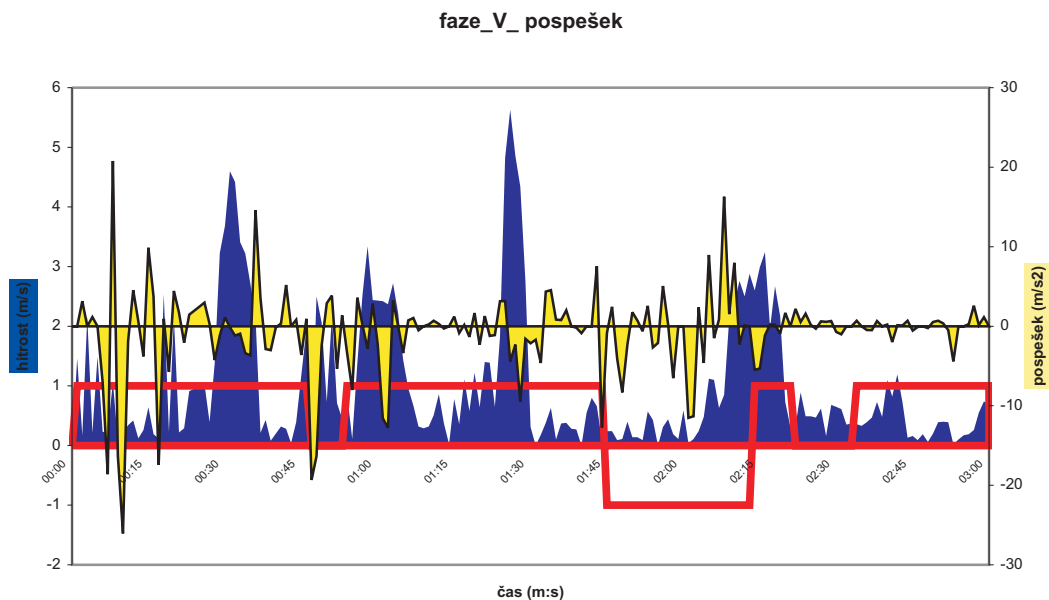
1	preprečevanja protinapada
2	počasno vračanje
3	branjenje priprave napada
4	branjenje zaključka napada

Grafični prikaz 4: Prikaz zastopanosti posameznih podfaz obrambe.



5	protinapad, individualni
6	protinapad, skupinski
7	napad na postavljeno obrambo, priprava napada
8	napad na postavljeno obrambo, zaključek napada
9	počasno prečkanje igrišča

Grafični prikaz 5: Zastopanost posameznih podfaz napada



Grafični prikaz 6: Prikaz faz igre in hitrosti ter pospeška igralca LK v prvi četrtini tekme

branjenje zaključka napada 26% igralnega časa. Ocenjujemo, da je to bolj intenzivna faza. Najbolj intenzivni del je podfaza (ovpp), v kateri igralci preprečujejo nasprotniku izvedbo protinapada. Na analizirani tekmi je obsegala 14% igralnega časa, v katerem je moštvo v obrambi.

Grafični prikaz 5:

Analizirali smo pet podfaz napada. Velik delež zavzema počasno prečkanje (32%), relativno velik delež časa (24%) igralci delujejo v podfazi zaključka napada (nfan). Individualni protinapadi so, v skladu s sodobnim modelom igre na tekmah, relativno redki (1%).

Grafični prikaz 6:

Ravna, rahlo odebeljena črta predstavlja prikaz faze napada (na pozitivni osi) in ograbe (negativni pol). Iz prikaza je razvidno, da igralec v fazi napadanja igra pod intenzivnejšo obremenitvijo (hitrosti, tudi pospeški so višji, kot v fazi branjenja).

Zaključek:

Predvidevamo, da bodo ti podatki, predvsem o velikem deležu prekinitev, in morebitne nadaljnje tovrstne raziskave sprožile spremembe v modelu igre. Vsekakor je podatek potrebno upoštevati pri načrtovanju telesne priprave na tekmo. Še večja verjetnost pa je, da bodo metodiki rokometne igre tovrstne podatke uporabili za spremembo modela igre, menimo, da v smer zmanjševanja prekinitev oziroma v nadaljnje povečevanje tempa igranja. To seveda pomeni nove zakonitosti telesne priprave na različne ravni tekmovanja.

Spremljali smo tudi izmenjavo faz igre v celotnem igralnem času. Izkazalo se je, da sta se

fazi napada in obrambe v drugem polčasu precej bolj pogosto izmenjavali kot v prvem polčasu. Predvidevamo lahko, da je bil tempo igre v drugem polčasu hitrejši, oziroma da so bile spremembe intenzivnosti gibanja bolj izrazite. V prehodih iz obrambe v napad so igralci šprintali, v t. i. pasivnih delih igre pa so veliko stali na mestu. Vzroke in predvsem morebitne zakonitosti tega bo potrebno raziskati na več tekmah.

V tej smeri je zanimivo tudi razmišljanje Danielea Constantinija, ki je na predavanju na Dunaju (2001) razpravljal na temo intenzivnosti v igri; predvsem v smeri, da je v rokometu preveč prekinitev v igri. V smeri tega razmišljanja je tudi na prvi pogled provokativna izhodiščna misel, da naj se moški rokomet zgladuje po ženskem. Constantini ocenjuje, da je ženski rokomet veliko hitrejši, bolj dinamičen, brez oz. z manj nepotrebnih prekinitev. Morda je pa res potrebno razmišljati v tej smeri, ob predpostavki, da bi najboljša moška moštva morala temu dodati še veliko mero zanesljivosti pri izvajanju tehnično taktičnih elementov pa bi to morda prineslo spremembe v modelu igre najboljših moštvev.

In zakaj je omenjena problematika spremljanja deleža faz in podfaz igre pomembna z vidika rokometnih trenerjev ali t. i. prakse. Gre predvsem zato, da naj bi glede na generalno ocenjene procentualne deleže posameznih faz ali podfaz igre približno enak procentualni delež namenjali tudi treniranju te faze. Morda kljub vsemu tudi o tem še premalo razmišljamo.

Literatura:

Bon M. (2001): Kvantificirano vrednotenje obremenitve rokometišev na tekmih. Doktorska disertacija. Fakulteta za šport. Ljubljana.



Kadetska reprezentanca SLO na EP v Turčiji.

Spredaj: Lipovčič Vesna, Čerenjak Katja, Breznik Maja, Petrinja Ana, Zajec Tina, Bizjak Mojca in Čvorak Jelena; zadaj: Avberšek Urška, Savič Danjela, Jakovčič Darja, Adamič Petra, Jeriček Nina, Marinček Miša, Kobak Petra in Korelc Tadeja; čepi: Potočnik Nina



Nad mestom SAMSUNG.

Sedijo: Adamič Petra, Kobal Petra, Čvorak Jelena, Avberšek Urška, Jeriček Nina, Potočnik Nina, Čerenjak Katja, Marinček Miša in vodička 1; stojijo: Čuk Boris, Lipovčič Vesna, Breznik Maja, Korelc Tadeja, Zajec Tina, Savič Danjela, Jakovčič Darja, Petrinja Ana, Bizjak Mojca, Sonja Čotar (pomočnik trenerja), Filipčič Aleš (trener), Pristovšek Jani (fizioterapevt) in vodička 2.

Yasar SEVIM - TUR (EHF Lektor)

ANALIZA 5. ŽENSKEGA KADETSKEGA EVROPSKEGA PRVENSTVA - Samsun - TURČIJA, 24. 08. - 02. 09. 2001

Rokometna vzgoja kadetinj je zelo pomembna na nacionalnem in internacionalnem prizorišču, kajti kadetska vzgoja sestavlja osnovo članskega rokometu. Skupaj s tehnično in taktično vzgojo, psihološkim in socialnim razvojem, intenzivnostjo treniranja, vpliva na razvoj rokometu v vsaki državi.

Tehnične analize, statistika in ocene 5. ženskega kadetskega evropskega prvenstva, ki so podobne predhodnim letom (1992, 1994, 1997, 1999), ponujajo učinkovito in konstruktivno pot za določanje nivoja razvoja ženskega rokometu.

Na kvalifikacijskih turnirjih za 5. evropsko prvenstvo (EP) je 27 evropskih držav igralo med seboj v 7 različnih skupinah. 12 držav se je uvrstilo na 5. EP v Samsunu - Turčija. Reprezentanca Turčije, kot domačin, se je na EP uvrstila direktno.

Evropska rokometna zveza, Rokometna zveza Turčije in, kar je izredno pomembno, mesto Samsun, so z združenimi močmi skrbeli za uspešno organizacijo vseh dogodkov na EP, vključujoč družabne in kulturne aktivnosti.

Razveseljivo je bilo videti, da je EP direktno prenašala turška televizija. Poleg televizije pa so veliko zanimanje za EP pokazali tudi nekateri nacionalni in lokalni časopisi, ki so redno poročali o poteku tekem in ostalih dogodkov na EP.

STATISTIKA

V tem poglavju so navedene ter komentirane tehnične analize ekip skupaj z igralkami, splošne informacije in telesne vrednosti.

V tabeli 1 so prikazani spiski ekip, ki so se udeležile vseh ženskih kadetskih evropskih finalnih prvenstev in njihove uvrstitve. Ženska reprezentanca Madžarske je edina, ki se je uvrstila na vsa prejšnja EP.

Končne uvrstitve držav na ženskih kadetskih evropskih prvenstvih so prikazane v **tabeli 1**.

Na EP 2001 je sodelovalo 187 igralk. Specifične informacije v zvezi z vsako igralko na tem EP kot so starost, višina, teža, mednarodne tekme, so podane v **tabeli 2**.

Če na osnovi navedenih informacij primerjamo povprečja vseh ekip, jasno vidimo, da je povprečna višina najvišje ekipe Rusije 179 cm, povprečna višina najnižjih ekip Španije in Portugalske je 169 cm, povprečna teža najtežje ekipe Hrvaške je 69 kg. Ekipa z najvišjim povprečjem odigranih mednarodnih tekem je Nemčija s 24 tekmami.

Povprečne višine vseh sodelujočih ekip na prejšnjih in na tem EP so bile 174,4 cm leta 1998, 174,8 cm leta 1999 in 174 cm leta 2001.

Tabela 1: Končne uvrstitve na ženskih kadetskih evropskih prvenstvih

Uvrstitev	1992 Madžarska	1994 Litva	1997 Avstrija	1999 Nemčija
1	NOR	UKR	ESP	ROM
2	DEN	CZE	NOR	RUS
3	GER	DEN	RUS	GER
4	HUN	ROM	ROM	SWE
5	POL	RUS	DEN	CRO
6	POR	NOR	AUT	HUN
7	AUT	SVK	HUN	DEN
8	LTU	HUN	LTU	POL
9		LTU	YUG	POR
10		AUT	GER	TUR
11		CRO	POL	SVK
12		TUR	SLO	CZE



5x	1 ekipa	HUN (92, 94, 97, 99, 01)
4x	5 ekip	NOR (92, 94, 97, 99) ; ROM (94, 97, 99, 01) ; RUS (94, 97, 99, 01) ; DEN (92, 94, 97, 99) ; GER (92, 97, 99, 01)
3x	6 ekip	CRO (92, 99, 01) ; CZE (94, 99, 01) ; TUR (94, 99, 01) ; LTU (92, 94, 97) ; POL (92, 97, 99) ; AUT (92, 94, 97)
2x	5 ekip	SVK (94, 99) ; ESP (97, 01) ; SLO (97, 01) ; UKR (94, 01) ; POR (92, 01)
1x	3 ekipe	SWE (99) ; YUG (97) ; NED (01)

Tabela 2: starost, višina, teža, mednarodne tekme - karakteristike

	Ekipe	Št. igralk	Starost				Višina v cm			Teža v kg			Mednarod. tekme		
			1983	1984	1985	1986	max	min	XA	max	min	XA	max	min	XA
1	CRO	16	10	6	-	-	189	165	177	86	61	69	11	0	5
2	CZE	14	13	1	-	-	183	165	174	74	60	67	15	1	8
3	ESP	16	10	6	-	-	178	160	169	82	51	67	14	1	9
4	GER	16	9	6	1	-	180	165	173	79	53	65	37	6	24
5	HUN	16	11	5	-	-	190	167	176	90	58	65	56	4	20
6	NED	16	9	6	1	-	185	167	174	74	58	66			
7	POR	16	11	4	1	-	177	149	169	85	52	66	38	6	21
8	ROM	15	6	9	-	-	186	166	174	76	53	66	24	3	17
9	RUS	16	4	10	2	-	198	163	179	92	50	65	30	1	6
10	SLO	16	8	3	5	-	185	163	174	84	53	68	5	0	3
11	TUR	16	6	9	1	-	183	160	173	70	53	62	43	0	15
12	UKR	16	6	6	3	1	187	162	175	76	57	68	9	0	3
	Skupaj	187	103	71	14	1									
	%		54,9	38	7	0,1									

Gol razlika 38 odigranih tekem na EP je prikazana v **tabeli 3**. Največja razlika, tj. 13 golov, je bila dosežena na tekmi med Češko in Hrvaško. Razlika med 0 in 2 goloma pa je bila dosežena na 11 tekmah, kar predstavlja 28 % vseh tekem. Najnižje število doseženih golov na tekmi je bilo 37 in sicer na tekmah med Nemčijo in Nizozemsko, Madžarsko in Portugalsko ter Madžarsko in Španijo.

V **tabeli 4** je prikazan odstotek strelav, izraženih tudi v golih, s posameznih igralnih mest in sicer z mesta krilnih igralcev, krožnih napadalk ter zunanjih igralcev. Poleg tega pa je prikazan tudi procent izvedenih protinapadov in sedemmetrovk, izraženih v golih.

Tabela 3: gol razlika

		Dosežena razlika v golih					Skupaj
		0 - 2	3 - 5	6 - 8	9 - 11	12 in več	
Število tekem	Skupina A	4	8	1	1	1	15
	Skupina B	3	6	2	3	1	15
	Uvrstitev	4	1	1	-	2	8
	Skupaj	11	15	4	4	4	38
Odstotek		28 %	40 %	11 %	10 %	11 %	100 %

Tabela 4: dodatna ekipna statistika

** *Legenda: K - levo in desno krilo; Z - levi, desni in srednji zunanji; KN - krožni napadalec; P - protinapad*

ekipa	Strelji / Goli											skupaj	%
	Goli - skupaj	K	%	Z	%	KN	%	P	%	7 m	%		
CRO	166	78/39	50	34/10	29	146/72	49	23/19	83	40/26	65	321/166	52
CZE	118	39/14	36	101/32	32	80/33	41	86/27	31	18/12	67	324/118	36
GER	136	27/11	41	45/12	27	166/84	51	18/8	42	28/21	75	285/136	48
HUN	154	39/21	54	62/24	39	119/69	58	35/25	71	20/15	75	275/154	56
NED	131	29/14	48	37/16	43	130/65	50	31/19	61	24/17	71	251/131	52
POR	119	30/17	57	45/15	33	107/53	50	33/24	73	17/10	59	232/119	51
ROM	137	21/12	57	10/3	30	156/60	38	35/27	77	49/35	71	271/137	50
RUS	213	33/20	61	46/20	43	220/100	45	56/46	82	35/27	77	390/213	55
SLO	152	22/6	27	22/8	36	140/75	54	53/44	83	28/19	68	265/152	57
ESP	131	36/17	47	37/12	32	123/69	56	26/17	65	24/16	67	246/131	53
TUR	147	51/28	55	32/15	14	110/53	48	43/33	77	31/29	94	263/147	56
UKR	133	33/18	55	32/15	47	93/50	54	39/29	74	27/21	78	224/133	59
Skupaj	1737	438/217	49	499/171	34	1590/783	50	479/318	68	341/248	72	3347/1737	52

Skupni odstotek strelav vseh ekip je bil 52 %. Ekipa z najvišjim odstotkom doseženih golov je bila Ukrajina, druga je bila Slovenija s 57 %, tretje mesto pa sta si delili Turčija in Madžarska s 56 %.

V *tabeli 5* so ekipe razvrščene po skupnem številu golov. Poleg tega pa so po številu doseženih golov, izraženih tudi v odstotkih, prikazana še posamezna igralna mesta in sicer krila, krožne napadalke, zunanje igralke ter protinapadi in sedemmetrovke.

Tabela 5: prikaz golov, izraženih tudi v odstotkih

	ekipe	Goli - skupaj	Goli v procentih									
			K	%	Z	%	KN	%	P	%	7 m	%
1	CRO	166	39	23 %	10	6 %	72	43 %	19	11 %	26	16 %
2	CZE	118	14	12 %	32	27 %	33	28 %	27	23 %	12	10 %
3	GER	136	11	8 %	12	9 %	84	62 %	8	6 %	21	15 %
4	HUN	154	21	14 %	24	16 %	69	45 %	25	16 %	15	10 %
5	NED	131	14	11 %	16	12 %	65	50 %	19	15 %	17	13 %
6	POR	119	17	14 %	15	13 %	53	45 %	24	20 %	10	8 %
7	ROM	137	12	9 %	3	2 %	60	44 %	27	20 %	35	26 %
8	RUS	213	20	9 %	20	9 %	100	47 %	46	22 %	27	13 %
9	SLO	152	6	4 %	8	5 %	75	49 %	44	29 %	19	13 %
10	ESP	131	17	13 %	12	9 %	69	53 %	17	13 %	16	12 %
11	TUR	147	28	19 %	4	3 %	53	36 %	33	22 %	29	20 %
12	UKR	133	18	14 %	15	11 %	50	38 %	29	22 %	21	16 %
	Skupaj	1737	217	12 %	171	10 %	783	45 %	318	18 %	248	14 %

Krilna igralna mesta:

- Ekipa z največ doseženimi goli je Hrvaška s 24 %
- Ekipa z najmanj doseženimi goli je Slovenija s 4 %

Igralno mesto krožne napadalke:

- Ekipa z največ doseženimi goli je Rusija s 47 %
- Ekipa z najmanj doseženimi goli je Češka z 28 %

Zunanja igralna mesta:

- Ekipa z največ doseženimi goli je Češka s 27 %
- Ekipa z najmanj doseženimi goli je Romunija z 2 %

Protinapadi:

- Ekipa z največ doseženimi goli je Rusija z 22 %
- Ekipa z najmanj doseženimi goli je Nemčija s 6 %

Sedemmetrovke:

- Ekipa z največ doseženimi goli je Romunija s 25 %
- Ekipa z najmanj doseženimi goli je Portugalska z 8 %

Tabela 6 prikazuje igralke 5. ženskega evropskega prvenstva, ki so dosegle največ zadetkov in njihov odstotek (izključene so sedemmetrovke).

Tabela 6: najboljše strelke (brez sedemmetrovke).

Mesto	Priimek	Ekipa	Št. tekem	Št. strelav	Št. golav	%
1	MOTCHOLINA L.	RUS	7	40	33	83 %
2	PUŠIĆ N.	CRO	7	51	32	63 %
3	CELIK A.	TUR	6	45	28	62 %
4	POTOČNIK N.	SLO	7	81	46	57 %
5	NIKOLAENKO O.	UKR	6	54	30	56 %
6	NECHITA A.	ROM	6	55	29	53 %
7	SZUCS G.	HUN	7	53	26	49 %
8	DOROTIKO L.	CZE	6	37	18	49 %
9	MANGUE M.	ESP	6	72	34	47 %
10	DEMEYER J.	NED	6	53	25	47 %
11	CARDOSO A.	POR	6	77	35	45 %
12	SCHMID A.	GER	7	53	20	38 %

V tabeli 7 so navedeni statistični podatki, izraženi v odstotkih, ki prikazujejo učinek vratarik.

Tabela 7: statistika vratarik

Mesto	Priimek	Ekipa	Št. tekem	Št. strelav	Št. golav	%
1	BOUČEK P.	CRO	7	225	84	63 %
2	GONZALES C.	ESP	6	177	69	61 %
3	MARINČEK M.	SLO	5	165	78	53 %
4	TOMASKOVICS G.	HUN	4	56	30	46 %
5	BOVDOUSSOVA I.	RUS	7	115	64	44 %
6	SOFTOLU A.	ROM	6	96	55	43 %
7	MERZ M.	GER	7	112	64	43 %
8	IMAMOGLU S.	TUR	6	224	141	37 %
9	PRUSOVA E.	CZE	6	179	115	36 %
10	ROESCHER K.	NED	6	127	81	36 %
11	VIEIRA A.	POR	6	184	129	30 %
12	TIMOSHENKOVA V.	UKR	6	185	134	28 %

Tabela 8 prikazuje razvrstitev vseh ekip po odstotkih realizacije sedemmetrovk.

Tabela 8: izvedba sedemmetrovk

Mesto	Ekipa	7 m	%
1	TUR	31/29	94 %
2	UKR	27/21	78 %
3	RUS	35/27	77 %
4	GER	28/21	75 %
5	HUN	20/15	75 %
6	NED	24/17	71 %
7	ROM	49/35	71 %
8	SLO	28/19	68 %
9	ESP	24/16	67 %
10	CZE	18/12	67 %
11	CRO	40/26	65 %
12	POR	17/10	59 %

Tabela 9 prikazuje osnovni in alternativni način obrambne postavitve vseh ekip na 5. EP.

Tabela 9: obrambne postavitve

Mesto	Ekipa	Osnova obramba	Alternativna obramba
1	CRO	6 : 0	3 : 2 : 1
2	CZE	6 : 0	5 : 1
3	ESP	6 : 0	3 : 2 : 1
4	GER	6 : 0	5 : 1
5	HUN	6 : 0	3 : 2 : 1
6	NED	6 : 0	5 : 1
7	POR	3 : 2 : 1	5 + 1
8	ROM	5 : 1	6 : 0
9	RUS	6 : 0	3 : 2 : 1
10	SLO	6 : 0	5 : 1
11	TUR	3 : 2 : 1	5 : 1
12	UKR	6 : 0	5 : 1

Obramba

Opaziti je bilo, da je prvak EP, ekipa Rusije, največkrat uporabil obrambno postavitev 6 : 0. Drugo in tretje uvrščeni ekipi sta raje uporabljali sistem 6 : 0 in 3 : 2 : 1.

Večina ekip, kot npr. Hrvaška, Rusija in Nemčija, so dajale prednost tradicionalnemu

obrambnemu sistemu 6 : 0. Ekipe, ki so po višini nižje od ostalih, kot npr. Turčija in Portugalska, pa so na vseh tekmah igrale v obrambni postavitvi 3 : 2 : 1.

Na tem EP je bil viden tudi izjemen učinek vratark.

Napad

Napadalna mentaliteta udeleženk EP je bazirala v glavnem na hitri in dinamični igri. Skoraj vse ekipe so izvajale kombinirani protinapad. Rusija in Madžarska sta bili najuspešnejši napadalni ekipi, medtem ko je Nizozemska slovela kot najbolj dinamična in disciplinirana ekipa v napadu. Turčija, s svojo odlično vratarko, je igrala hitro in zelo borbena. Podobna ekipa je bila tudi Portugalska.

Ekipe so bile precej neučinkovite v strelah z devetih metrov; bilo pa je tudi zelo malo levorokih desnih zunanjih igralk. Kombinacije v napadu so bile izključno namenjene krožnim napadalkam in krilnim igralkam. To je mogoče bila posledica tega, ker so ekipe imele premalo število učinkovitih zunanjih igralk.

Protinapadi in dinamična igra v napadu so bile glavne karakteristike tega prvenstva.

V zadnjih tekmah je tempo napada nekoliko upadel, najverjetneje zaradi utrujenosti.

Zaključek

5. žensko evropsko prvenstvo je bilo uspešno in obetajoče za prihodnost, še posebej zaradi prikazane igre, dinamičnosti in tempa.

Taktični način igre ekip je temeljil predvsem na dvojnih in trojnih napadalnih kombinacijah, igralke pa so imele priložnost uporabiti svoje individualne spretnosti.

Ekipe so izbrale tradicionalno obrambno igro, namesto aktivne obrambe, ki omogoči izpopolnitev in napredek individualnih kvalitiet.

Skratka, na tem prvenstvu so igralke predstavile predvsem same sebe in dale upanje za višji nivo rokometu.

Verjamem, da se bodo v bodočnosti iz teh mladih igralk razvile dobre rokometišice.

Po tem obetajočim in dobro opravljenim EP upam, da bo 6. EP še uspešnejše.

All-star ekipa:

- | | | |
|----|-------------------|----------------------------|
| 1. | vratarka: | Loulia BOUDOUSOVA - RUS |
| 2. | levo krilo: | Emiliya TUREY - RUS |
| 3. | krožna napadalka: | Lioudmila MOTCHALINA - RUS |
| 4. | desno krilo: | Dijana GOLUBIĆ - CRO |
| 5. | leva zunanja: | Gabriela SZUCS - HUN |
| 6. | srednja zunanja: | Pearl VD. WISSEL - NED |
| 7. | desna zunanja: | Marta MANGUE - ESP |
-
- Najboljša vratarka : Loulia BOUDOUSOVA št. 1 / RUS
 - Najboljša strelka: Cigdem ÖZCAN št. 10 / TUR - 53 golov
 - Najboljša igralka: Marta MANGUE št. 9 / ESP

5. ŽENSKO KADETSKO EVROPSKO PRVENSTVO

Samsun - Turčija, 24. 08. - 02. 09. 2001

SKUPINA A

CZE - Češka
CRO - Hrvaška
HUN - Madžarska
ESP - Španija
POR - Portugalska
UKR - Ukrajina

SKUPINA B

NED - Nizozemska
ROM - Romunija
TUR - Turčija
RUS - Rusija
GER - Nemčija
SLO - Slovenija

LESTVICA:

		Število tekem	Zmage	Neodl.	Porazi	Gol razlika		Točke
1	HUN	5	4	0	1	115:102	+45	8
2	CRO	5	4	0	1	132:115	+17	8
3	ESP	5	3	1	1	11:94	+17	7
4	CZE	5	2	0	3	99:111	-12	4
5	UKR	5	1	1	3	11:122	-11	3
6	POR	5	0	0	5	96:120	-24	0

LESTVICA:

		Število tekem	Zmage	Neodl.	Porazi	Gol razlika		Točke
1	RUS	5	5	0	0	150:105	+45	10
2	GER	5	2	2	1	103:109	-6	6
3	NED	5	2	0	3	113:124	-11	4
4	SLO	5	1	2	2	116:124	-8	4
5	TUR	5	1	1	3	120:124	-4	3
6	ROM	5	1	1	3	109:125	-16	3

Tekme skupine A:

Datum	Ura	Ekipa	Rezultat	
24.08.	15.00	CZE : ESP	17 : 22	(7 : 9)
	17.00	CRO : UKR	31 : 28	(17 : 10)
	19.00	HUN : POR	20 : 17	(7 : 8)
25.08.	15.00	ESP : CRO	22 : 25	(13 : 11)
	17.00	POR CZE	20 : 25	(11 : 11)
27.08.	15.00	UKR : HUN	18 : 28	(11 : 15)
	17.00	CZE : UKR	20 : 18	(12 : 8)
28.08.	17.00	CRO : HUN	22 : 32	(11 : 17)
	19.00	ESP : POR	23 : 19	(6 : 11)
	15.00	CRO : POR	25 : 17	(13 : 9)
30.08.	17.00	HUN : CZE	22 : 21	(13 : 11)
	19.00	UKR : ESP	20 : 20	(8 : 11)
	15.00	POR UKR	23 : 27	(10 : 14)
	17.00	HUN : ESP	13 : 24	(4 : 10)
	19.00	CZE : CRO	16 : 29	(7 : 13)

Tekme skupine B:

Datum	Ura	Ekipa	Rezultat	
24.08.	16.00	NED : RUS	21 : 31	(14 : 20)
	18.00	ROM : SLO	19 : 25	(13 : 10)
	20.00	TUR : GER	23 : 26	(10 : 17)
25.08.	16.00	RUS : ROM	32 : 23	(16 : 11)
	18.00	GER : NED	20 : 17	(11 : 7)
27.08.	20.00	SLO : TUR	24 : 24	(10 : 14)
	16.00	NED : SLO	29 : 25	(15 : 14)
	18.00	ROM : TUR	21 : 27	(9 : 14)
28.08.	20.00	RUS : GER	28 : 16	(11 : 7)
	16.00	ROM : GER	22 : 22	(15 : 11)
	18.00	TUR : NED	24 : 27	(10 : 12)
30.08.	20.00	SLO : RUS	23 : 33	(12 : 18)
	16.00	GER : SLO	19 : 19	(9 : 8)
	18.00	TUR : RUS	22 : 26	(9 : 11)
	20.00	NED : ROM	19 : 24	(9 : 14)

POLFINALE IN TEKME ZA RAZVRSTITEV

31.08.	11.00	POR : ROM	27 : 28	(15 : 14)	11/12 mesto
	13.00	UKR : TUR	32 : 26	(13 : 16)	9/10 mesto
	15.00	CZE : SLO	19 : 24	(10 : 11)	7/8 mesto
	17.00	ESP : NED	20 : 18	(10 : 8)	5/6 mesto
	18.00	HUN : GER	18 : 19	(11 : 10)	1. polfinale
	20.00	RUS : CRO	25 : 17	(15 : 7)	2. polfinale

KONČNA RAZVRSTITEV

1. RUS – Rusija
2. GER – Nemčija
3. HUN – Madžarska
4. CRO – Hrvaška
5. ESP – Španija
6. NED – Nizozemska
7. SLO – Slovenija
8. CZE – Češka
9. UKR – Ukrajina
10. TUR – Turčija
11. ROM – Romunija
12. POR – Portugalska

FINALE

02.09.	16.00	CRO : HUN	20 : 21	(9 : 8)	3/4 mesto
	18.00	GER : RUS	14 : 26	(7 : 15)	finale

Prevedla: Sonja ČOTAR

Primož PORI, Marko ŠIBILA, Marta BON

RAZLIKE V NEKATERIH MORFOLOŠKIH IN MOTORIČNIH RAZSEŽNOSTIH 17 IN 18 LETNIH ROKOMETAŠEV, KI IGRAJO NA RAZLIČNIH IGRALNIH MESTIH V NAPADU

Osnovni namen raziskave je bil ugotoviti razlike v izbranih morfoloških in motoričnih razsežnostih med igralci, ki igrajo na različnih igralnih mestih v napadu. V ta namen smo v vzorec vključili 94 rokometišev, starostne kategorije kadetov (17, 18 let), ki so bili v času meritev v širšem izboru kadetske državne reprezentance Slovenije. Razdelili smo jih na štiri podvzorce, in sicer na zunanje igralce, krilne igralce, krožne napadalce ter vratarje. Izmerili smo jih s sedmimi morfološkimi merami ter osmimi motoričnimi testi. Podatke smo obdelali s statističnim programom SPSS, uporabili pa smo kanonično diskriminantno analizo. Rezultati diskriminantne analize tako motoričnih testov kot tudi antropometričnih mer kažejo, da prva in druga funkcija statistično značilno ločita igralce, ki igrajo na štirih igralnih mestih v napadu. Telesna višina, telesna teža, met medicinke z mesta in šprint na 20 m so tiste spremenljivke, ki najbolj razlikujejo štiri igralna mesta. Zunanje igralce najbolj opisujejo spremenljivke met medicinke z mesta, skok v daljino z mesta in troskok z mesta ter telesna višina. Krilni igralci se od ostalih igralnih mest najbolj razlikujejo v telesni višini in telesni teži. Krožne napadalce in vratarje pa najbolj opisujejo spremenljivke tek na 600 metrov, koraki v stran in šprint na 20 m. Rezultati analize variance potrjujejo rezultate diskriminantne analize in kažejo, da se igralci na posameznih igralnih mestih statistično značilno razlikujejo v telesni višini, telesni teži, obsegu levega stegna, metu medicinke z mesta, šprintu na 20 metrov in teku na 600 metrov.

Ključne besede: roket, kadeti, igralna mesta, morfologija, motorika, razlike diskriminantna analiza.

Predmet in problem

Rokometna igra se je od njenih začetkov pa do danes močno spremenila. Spreminjala so se pravila ter posledično tudi model igranja. Igra je namreč z vsako spremembo pravil postajala hitrejša, atraktivnejša in tako tudi privlačnejša za javnost, medije ter sponzorje.

Danes omenjajo rokometni strokovnjaki kot najpomembnejše naslednje značilnosti sodobne rokometne igre: hitrost igre narašča, pojavljajo se nove kakovosti pri individualnem

obrambnem delovanju. Glede na spremembe pravil je več možnosti za obrambne igralce. Taktika igre v obrambi se razvija dvotirno. Na eni strani se razvijajo globoke conske obrambe, ki imajo včasih celo nekatere značilnosti osebne načina branjenja. Na drugi strani pa so značilne plitke conske obrambne postavitve. Na splošno postaja strategija igre v obrambi prilagodljivejša. Zdi se, da razvoj igre v protinapadu, kljub novim zasnovam igre v drugem

in tretjem valu, zastaja. Igra krožnih napadalcev in kril pridobiva na pomenu, prav tako pa je tudi vloga vratarja v sodobnem modelu rokometne igre vse pomembnejša (Spate, 1995). Sodobni model rokometne igre temelji torej na hitri, dinamični in raznovrstni igri, tako v napadu kot tudi v obrambi. Zaradi omenjenih dejavnikov se pojavljajo vedno večje zahteve po optimalni specializaciji na posamezna igralna mesta ter igralne vloge.

V rokometu igralce največkrat ločimo glede na njihova osnovna izhodiščna igralna mesta v napadu. Delimo jih na zunanje igralce (levi, srednji in desni zunanji igralec), krilne igralce (levi in desno krilo), krožne napadalce ter vratarje. Igralne vloge so razdeljene glede na lastnosti, sposobnosti in značilnosti igralca (Šibila, 1999). Vsa igralna mesta zahtevajo visoko raven razvitosti motoričnih sposobnosti, ki pa so specifične za vsako igralno mesto. Posamezni tipi igralcev se med seboj razlikujejo tako v morfoloških kot v motoričnih razsežnostih. (Goršič, 1986; Horvat, 1991; Znoj, 1990; Vuga, 1994; Šibila & Bravničar, 1997; Pohleven, 1998; Bon, 1998; Šibila, 1999).

Zunanji igralci so glede na ostala igralna mesta v povprečju najvišji (Šibila & Bravničar, 1997). V večini ekip je organizator igre srednji zunanji igralec, ki mora poleg visoko razvitih motoričnih sposobnosti (eksplozivna in elastična moč nog, agilnost...) imeti še dober pregled nad igro, veliko tehnično-taktičnega znanja ter dobro razvit smisel za organizacijo in vodenje ekipe v napadu. Zato lahko trdimo, da ima srednji zunanji igralec osrednjo vlogo pri igri v napadu na postavljeno consko oziroma kombinirano obrambno postavitev. Leve in desne zunanje igralce pa v največji meri odlikujejo strelske sposobnosti (pestrost pri izbiri strelcev), poleg tega pa morajo obvladati več vrst pre-

igravanj in varanj ter imeti visok nivo razvitosti motoričnih sposobnosti (eksplozivna in elastična moč nog in rok, preciznost...). Tudi način igre zunanjih igralcev se razlikuje, predvsem glede na različne motorične sposobnosti in morfološke značilnosti ter na model igre lastnega in nasprotnega moštva.

Vrhunski krilni igralci imajo pri nas in v svetu povprečno telesno višino 177 - 188 cm (Goršič, 1986). Upravičeno lahko trdimo, da so se te mere do danes povečale za vsaj 2 - 3 cm in da večina današnjih vrhunskih kril meri v višino med 185 - 190 cm; torej se lahko krilni igralci uspešneje vključujejo tudi v igro proti sredini igrišča. Temeljne zahteve za krilne igralce pri igri v napadu so: hitrost (ne le hitrost reakcije pri pobegih v protinapad, ampak tudi hitrost izvedbe vseh tehnično-taktičnih elementov), elastična in eksplozivna moč nog (močan odziv zaradi majhnih strelnih kotov), agilnost ter preciznost (zaključevanje napada oziroma protinapada) (Pohleven, 1998).

Krožni napadalec je v nenehnem stiku z nasprotnikom, kar zahteva poleg visoke stopnje motoričnih sposobnosti tudi veliko stopnjo borbenosti, poguma in potrpežljivosti. Znoj (1990) je v svoji raziskavi ugotovil, da so krožni napadalci v povprečju visoki med 190 in 200 cm ter teški med 90 in 105 kg. Za njih so značilne izrazite prečne mere skeleta, dobro izražene cirkularne razsežnosti, ki jih opredeljuje v glavnem mišično tkivo, minimalna podkožna tolšča. Z vidika motoričnih sposobnosti pa mora biti posebej dobro izražena eksplozivna in elastična moč nog, rok in ramenskega obroča, agilnost, hitrost lokomocije, specifičen kinestetičen občutek pri rokoivanju z žogo, dobra aerobna in anaerobna energijska kapaciteta.

Modelne značilnosti sodobnega rokometnega

vratarja, ki ima najbolj specifično igralno vlogo v moštvu, se v največji meri skladajo z modelnimi značilnostmi ostalih igralcev rokometna. Poudariti pa bi veljalo hrabrost (čim manjšo anksioznost), kot tisto osebnostno lastnost, ki je pri vratarju nepogrešljiva (Šibila, 1999).

Raziskav, ki bi obravnavale problematiko morfoloških in motoričnih razlik med različnimi tipi igralcev, ki igrajo na različnih igralnih mestih v napadu v rokometu, je relativno malo. Našli smo dve raziskavi v košarki. Erčulj (1994) je v svoji raziskavi primerjal razlike v nekaterih morfoloških ter motoričnih razsežnostih med 13 in 14 letnimi košarkaricami, ki igrajo na mestih kril ter branilcev. Ugotovil je, da ima največjo razlikovalno moč pri antropometričnih merah telesna višina, med motoričnimi testi pa sprint na 20 m (hitra moč nog), tek s spremembami smeri gibanja (agilnost) in vodenje s spremembami smeri gibanja (agilnost v vodenju). Rowe (Rowe, Boutmans & Albrecht, 1995) je s sodelavci opravil obsežno raziskavo na 107 belgijskih profesionalcih, pol profesionalcih ter amaterjih, ki igrajo na različnih igralnih mestih v napadu. Vse igralce so izmerili z obsežno baterijo antropometričnih mer ter motoričnih, psiholoških in socioloških testov. Ugotovili so, da so se igralci najbolj razlikovali v antropometrijskih značilnostih (telesna višina) ter v specifični košarkaški motoriki.

V športni praksi vse pogosteje prihaja do pre zgodnje oz. neustrezne delitve na posamezna igralna mesta v napadu. Zato bomo v pričujoči raziskavi poskušali podrobneje analizirati razlike med rokometarji, ki igrajo na različnih igralnih mestih v napadu. Zanimale nas bodo predvsem razlike v tistih morfoloških in motoričnih razsežnostih, ki so pomembne za

uspešnost igre na posameznem igralnem mestu v napadu. S to raziskavo želimo osvetliti problem ustrezne delitve igralcev na posamezna igralna mesta glede na motorične in morfološke razsežnosti, ki je v sodobnem modelu rokometne igre nujna.

Metode

Merjenci

V raziskavo je bilo vključenih 94 rokometarjev starostne kategorije kadetov (17 in 18 let). Vsi merjenci so bili v času meritev v širšem izboru kadetske državne reprezentance Slovenije. V vzorec je bilo zajetih 46 zunanjih igralcev, 19 krilnih igralcev, 13 krožnih napadalcev ter 16 vratarjev. Testiranje je potekalo po uradnem protokolu testiranja rokometarjev.

Vsi merjenci so izpolnjevali naslednje pogoje:

- v času testiranja so bili stari 17 ali 18 let
- bili so brez fizičnih poškodb oz. morfoloških pomanjkljivosti
- bili so registrirani pri RZS so nastopali na tekmovanjih, ki jih razpisuje RZS
- bili so izmerjeni v vseh 15 testih.

Spremenljivke

V raziskavo smo vključili 15 spremenljivk (8 motoričnih testov ter 7 antropometričnih mer). Uporabljene spremenljivke so del standardne testne baterije, ki se uporablja v Rokometnem informacijskem sistemu. Pri posameznem motoričnem testu so merjenci opravili dve ali tri ponovitve, upoštevali smo najboljši rezultat.

V skupino antropometričnih mer smo zajeli nekatere eksterne razsežnosti (telesna višina - AV, telesna teža - AT, širina ramen - ASR, obseg leve nadlahti - AONL, obseg levega



Moška članska reprezentanca Slovenije, januar 2002

stegna - AOSL) ter nekatere interne razsežnosti telesa (kožna guba trebuha - AKGT, kožna guba hrbta - AKGS). Vsi antropometrični kazalci so za uspešnost igranja rokometu zelo pomembni, hkrati pa so dobri kazalci telesnega razvoja rokometišev.

V skupino motoričnih testov pa smo zajeli nekatere teste, pri katerih je izražena energetska komponenta gibanja (skok v daljino z mesta - MMENSMD, met medicine z mesta - MMERMML, troskok z mesta - MMEN3SM), hitrost lokomocije (šprint 20 m - visoki štart - MHGNS20), aerobna-anaerobna vzdržljivost (tek 600 m - MVAA600), informacijska komponenta gibanja (koraki v stran - MKAGKVS, zaročenje leže - MS38ZARO) ter test specialne motorike (met medicine z zaletom - MS38MMZ).

Metode analize podatkov

Dobljene podatke smo obdelali s pomočjo statističnega računalniškega programa SPSS. S standardnimi postopki opisne statistike in s Kolmogorov - Smirnovim testom normalnosti porazdelitve smo izračunali osnovne statistične parametre.

Ker so merjenci pripadali različnim generacijam, smo dobljene rezultate standardizirali za vsako generacijo posebej. Razlike med različnimi tipi igralcev smo v sklopu izbranih spremenljivk ugotavljali ločeno glede na morfološke in motorične spremenljivke. Uporabili smo kanonično diskriminantno analizo. Statistično značilnost razlik v posameznih spremenljivkah smo testirali z enosmerno analizo variance.

Rezultati

Vrednosti, s katerimi merimo sploščenost, so pri večini testov pozitivne (*Preglednica 1*), kar kaže na koničasto porazdelitev rezultatov. Najbolj izstopajo spremenljivke obseg levega stegna, kožna guba trebuha, kožna guba stegna; pri teh je opaziti izrazito koničasto porazdelitev rezultatov. Pri petih spremenljivkah pa so vrednosti sploščenosti negativne, kar pomeni, da je porazdelitev teh spremenljivk rahlo sploščena. Tudi pri meri asimetrije so vrednosti spremenljivk pozitivne in negativne. Pri negativnih

vrednostih izstopata spremenljivki telesna višina in obseg levega stegna, kar kaže na nekoliko bolj izrazito asimetrijo v levo. Pri pozitivnih vrednostih pa velja omeniti obe meri kožnih gub, pri katerih je porazdelitev izrazito asimetrična v desno.

Rezultati Kolmogorov-Smirnovega testa normalnosti porazdelitve kažejo, da so rezultati v vseh 15 uporabljenih spremenljivk normalno porazdeljeni. Blizu meje statistične značilnosti ($p < 0,05$) sta le obe meri kožnih gub.

Preglednica 1: Osnovni statistični parametri izmerjenih spremenljivk

<i>MERE IN TESTI</i>	<i>enota</i>	<i>MIN.</i>	<i>MAKS.</i>	<i>A.S.</i>	<i>ST.ODKL.</i>	<i>ASIM.</i>	<i>SPL.</i>	<i>p (K - S)</i>
AV	cm	165,3	198,6	186,8	5,67	-,677	1,376	,797
AT	kg	60,2	103,2	82,5	7,75	,005	1,593	,517
ASR	cm	36,5	46,2	42,30	1,84	-,370	,355	,880
AONL	mm	251	383	309,1	22,96	,377	1,913	,246
AOSL	mm	358	683	586,9	40,43	-2,123	10,452	,102
AKGT	mm	6,2	44,6	13,34	6,80	1,741	4,452	,065
AKGS	mm	5,2	40,0	13,07	5,15	1,816	6,819	,082
MMENS DM	cm	215	286	256,4	13,66	-,193	,009	,368
MMERM ML	dm	200	340	262,8	31,66	,224	-,543	,616
MMEN3 SM	cm	658	870	769,5	43,71	-,380	-,031	,536
MHGNS20	s	2,89	3,44	3,11	0,10	,409	,132	,751
MVAA600	s	113	141	125,3	6,14	,177	-,798	,213
MKAGKVS	s	6,4	8,2	7,22	0,40	,226	-,307	,174
MS38ZARO	(⁰)	50	90	72,5	8,54	-,325	,318	,213
MS38MMZ	dm	235	440	328,5	40,47	,236	-,096	,865

Legenda kratic testov in mer: AV - telesna višina, AT - telesna teža, ASR - širina ramen, AONL - obseg leve nadlahti, AOSL - obseg levega stegna, AKGT - kožna guba trebuha, AKGS - kožna guba stegna, MMENS DM - skok v daljino z mesta, MMERM ML - met medicinke z mesta, MMEN3 SM - troskok z mesta, MHGNS20 - šprint 20 metrov, MVAA600 - tek 600 metrov, MKAGKVS - koraki v stran, MS38ZARO - zaročenje leže, MS38MMZ - met medicinke z zaletom.

Legenda kratic statističnih znakov: MIN. - najmanjši rezultat, MAKS. - največji rezultat, A.S. - aritmetična sredina, ST. ODKL. - standarni odklon, ASIM. - koeficient asimetrije, SPL. - koeficient sploščenosti, p (K - S) - statistična značilnost normalnosti porazdelitve.

Analiza strukturnih razlik med različnimi igralnimi mesti v motoričnih testih

Preglednica 2: Kanonične diskriminantne funkcije motoričnih testov

funkcija	lastna vrednost	% variance	kanonična korelacija	Wilksova Lambda	Hi ²	stopnje prostosti	stat. značilnost
1	,300	72,1	,76	,788	32,573	24	,013*
2	,075	18,0	,36	,894	9,769	14	,042*
3	,041	9,8	,19	,961	3,481	6	,746

Rezultati diskriminantne analize (**Preglednica 2**) kažejo, da prva in druga funkcija statistično značilno ločita štiri skupine igralcev. Prva funkcija pojasni velik del variance (72,1 %), druga pa že veliko manj (18 %). Tretja funkcija ima zelo majhno pojasnjevalno moč, zato je v analizi nismo upoštevali.

Preglednica 3:

Standardizirani koeficienti motoričnih testov
in položaji centroidov skupin ➔

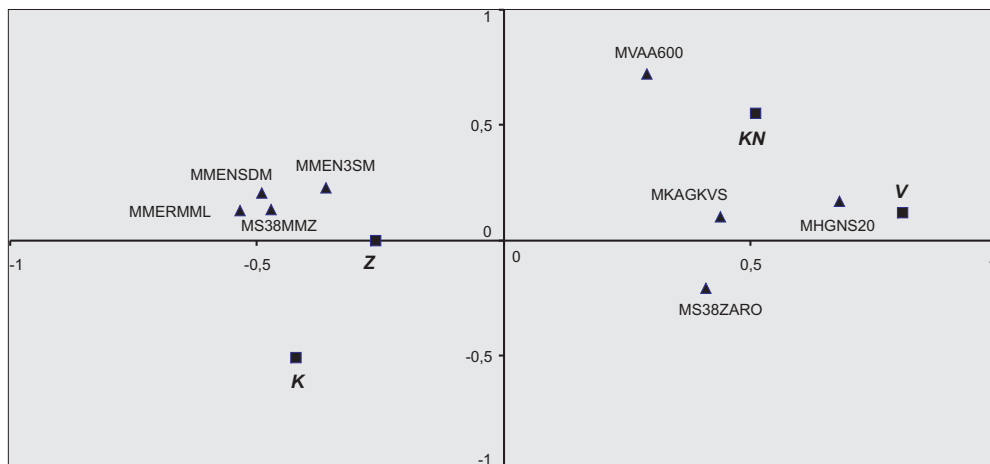
Legenda:

DF1 - prva diskriminantna funkcija;

DF2 - druga diskriminantna funkcija

TESTI *	DF1	DF2
MHGNS20	0,73	0,39
MS38ZARO	0,52	-0,26
MKAGKVS	0,43	-0,01
MMERMML	-0,29	0,07
MMENSMDM	-0,74	0,01
MVAA600	-0,54	0,96
MMEN3SM	0,33	0,75
MS38MMZ	-0,10	0,16
SKUPINE*		
Z	0,26	0,00
K	-0,42	-0,51
KN	0,53	0,55
V	0,81	0,12

Grafikon 1: Centroidi skupin in standardizirani koeficienti diskriminantnih funkcij motoričnih testov v koordinatnem sistemu



Zaradi specifičnih značilnosti rokometne igre je z vidika motoričnih sposobnosti za vsa igralna mesta najbolj pomembna eksplozivna in elastična moč rok in nog, ki prihaja do izraza pri streljih proti vratom, hitrimi spremembami smeri ter skoki nad vratarjev prostor (Šibila, 1999). Glede položajev centroidov skupin (*Grafikon 1*) lahko ocenimo, da igralce, ki igrajo na položaju krožnih napadalcev in vratarjev najbolj opisujejo spremenljivke hitrosti lokomocije (šprint 20 m), aerobno-anaerobne vzdržljivosti (tek 600 m) ter informacijske komponente gibanja (koraki v stran). Vse omenjene spremenljivke se nahajajo v prvem kvadrantu koordinatnega sistema. Tako krožni napadalci kot tudi vratarji so v omenjenih testih dosegali, glede na ostala mesta, slabše rezultate. Največjo negativno projekcijo diskriminatnih funkcij ima centroid skupine

kril (-0,42 in -0,51) (*Preglednica 3*), ki se nahaja relativno blizu centroida skupin zunanjih igralcev (0,26 in 0,0). Obe skupini najboljše opisujejo spremenljivke, pri katerih je izražena energetska komponenta gibanja (met medicinke z mesta, skok v daljino z mesta in troskok z mesta) ter testom specialne motorike (met medicinke z zaletom).

V *preglednici 4* je prikazana klasifikacija štirih skupin igralcev, ki temeljijo na diskriminantnih funkcijah. Diskriminantni funkciji glede na motorične teste najboljše klasificirata krilne igralce. Od skupno 19 krilnih igralcev jih je 11 pravilno razdeljenih v skupino kril, kar znaša 57%. Igralci, ki igrajo na mestih zunanjih igralcev, so najslabše razvrščeni (34,8 %).

Skupno gledano, je 40,4 % igralcev je pravilno razvrščenih, kar potrjuje relativno nizko diskriminantno vrednost izbranih spremenljivk.

Preglednica 4: Razvrstitvena matrica skupin diskriminantne analize glede na motorične teste

*	Odstotki točnih razvrstitev	Z	K	KN	V	Skupaj
Z	34,8%	16	14	12	4	46
K	57,9%	6	11	0	2	19
KN	38,5%	2	2	5	4	13
V	37,5%	2	4	4	6	16
<i>Skupaj</i>	<i>40,4%</i>					

* *Legenda skupin* - glej Grafikon 1

Analiza strukturnih razlik med različnimi igralnimi mesti v antropometričnih merah

Preglednica 5: Kanonične diskriminantne funkcije antropometričnih mer

funkcija	lastna vrednost	% variance	kanonična korelacija	Wilksova Lambda	Hi ²	stopnje prostosti	stat. značilnost
1	,331	57,4	,50	,597	45,199	21	,002*
2	,143	34,9	,45	,694	28,198	12	,052
3	,102	17,7	,27	,908	8,484	5	,132

Rezultati diskriminantne funkcije antropometričnih mer (*Preglednica 5*) kažejo, da prva in druga funkcija statistično značilno razlikujeta štiri skupine igralcev. Čeprav je druga funkcija že pod mejo statistične značilnosti, smo jo vključili v nadaljnjo analizo. Tretjo funkcijo smo zaradi majhne pojasnjevalne moči (17,7 %) izločili.

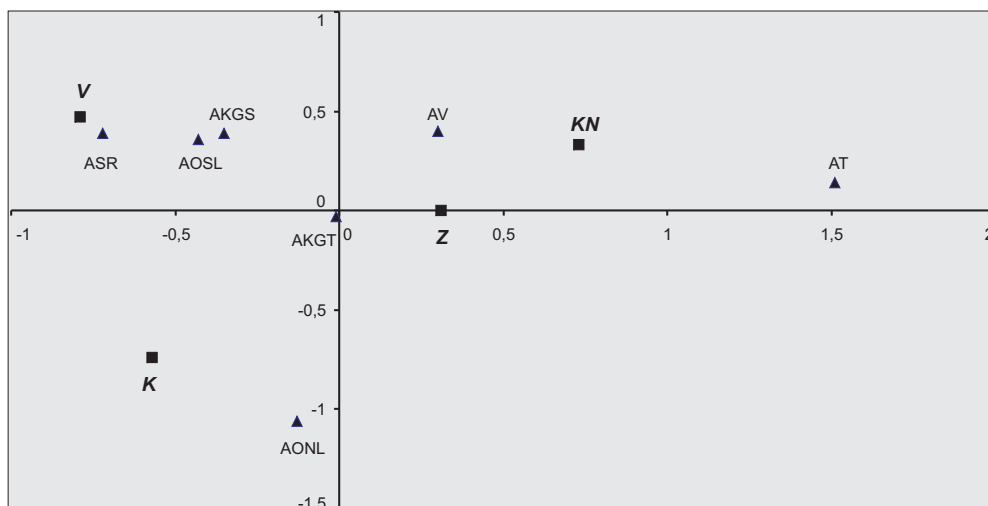
Preglednica 6: Standardizirani koeficienti antropometričnih mer in položaji centroidov skupin ➤

* *Legenda mer* - glej Preglednico 1.

Legenda skupin - glej Grafikon 1.

<i>MERE*</i>	DF1	DF2
AV	0,30	0,39
AT	1,50	0,14
ASR	-0,72	0,39
AONL	-0,13	-1,06
AOSL	-0,43	0,36
AKGT	-0,09	-0,32
AKGS	-0,35	0,38
<i>SKUPINE*</i>		
Z	0,31	0,00
K	-0,57	-0,74
KN	0,73	0,33
V	-0,78	0,47

Grafikon 2: Centroidi skupin in standardizirani koeficienti diskriminantnih funkcij morfoloških mer v koordinatnem sistemu



Legenda: Z - zunanji igralci; K - krilni igralci; KN - krožni napadalci; V - vratarji

Telesna višina, ki je v največji meri genetsko pogojena, je pri izboru igralcev, primernih za igro na posameznem igralnem mestu, zelo pomembna (Bala, 1988). Položaji centroidov skupin se z vidika antropometričnih mer ne

razlikujejo bistveno od motoričnih testov. Najbolj odstopa položaj centroida skupine vratarjev, ki v tem primeru leži v drugem kvadrantu koordinatnega sistema (-0,78 in 0,47) (*Preglednica 6*). Spremenljivke, ki najbolje

Preglednica 7: Razvrstitvena matrica skupin diskriminantne analize antropometričnih mer

*	Odstotki točnih razvrstitev	Z	K	KN	V	Skupaj
Z	30,4 %	14	10	15	7	46
K	52,6 %	5	10	0	4	19
KN	53,8 %	4	2	7	0	13
V	68,8 %	0	2	3	11	16
<i>Skupaj</i>	<i>44,7 %</i>					

* *Legenda skupin* - glej Grafikon 2**Preglednica 8: Univariantne razlike med različnimi igralnimi mesti v motoričnih testih in antropometričnih merah**

<i>TESTI*</i>	F	p(F)	<i>MERE*</i>	F	P(F)
MMENSDM	1,17	,326	AV	8,43	,000
MMERMML	3,08	,032	ASR	2,53	,062
MMEN3SM	0,60	,618	AT	7,97	,000
MHGNS20	3,60	,016	AONL	2,78	,046
MVAA600	5,15	,002	AOSL	3,49	,019
MKAGKVS	1,01	,392	AKGT	1,83	,147
MS38ZARO	0,68	,568	AKGS	1,96	,126
MS38MMZ	2,09	,108			

* *Legenda skupin* - glej Grafikon 2

opisujejo prostor vratarjev (*Grafikon 2*), so širina ramen, obseg levega stegna in kožna guba trebuha. Centroid skupine zunanjih igralcev se še bolj izrazito kot pri motoričnih testih nahaja med ostalimi skupinami (0,31 in 0). Skupaj s centroidom skupine krožnih napadalcev leži njuna projekcija v prvem kvadrantu koordinatnega sistema. Najbolje ju opisujeta spremenljivki telesna višina in telesna teža. Telesna teža je, glede na ostale spremenljivke, najbolj pomaknjena v pozitivno smer (1,50 in 0,14) ter izrazito opredeljuje prostor krožnih napadalcev. Tudi v prostoru antropometričnih mer ima največjo projekcijo na negativen pol prve in druge diskriminantne funkcije centroid skupine krilnih igralcev. Obseg leve nadlahti pa je tista spremenljivka, ki leži najbližje centroidu te skupine.

Diskriminantni funkciji glede na antropometrične mere najbolj razvrščata vratarje. Od skupaj 16 vratarjev jih je kar 11 pravilno razvrščenih, kar zanaša 68,8 % (*Preglednica 7*). Sledijo jim krožni napadalci (53,8 %) ter krilni igralci (52,6%). Najslabše so razvrščeni zunanji igralci. Od 46. jih je le 14 pravilno klasificiranih (30%). Podobno nizke odstotke razvrstitve zunanjih igralcev smo dobili tudi pri motoričnih testih. 10 zunanjih igralcev ima značilnosti krilnih igralcev, 15 krožnih napadalcev ter 7 zunanjih igralcev ima značilnosti vratarjev. Skupni odstotek točno razvrščenih igralcev v prostoru morfoloških mer znaša 44,7 %.

Analiza variance je pokazala, da se štirje tipi igralcev (Z, K, KN in V) statistično značilno razlikujejo tako v nekaterih antropometričnih merah kot motoričnih testih. Rezultati potrjujejo

ugotovitve diskriminantne analize. Vsa igralna mesta se namreč statistično značilno razlikujejo v tistih spremenljivkah, katerih je bila velika povezanost med standardiziranimi koeficienti diskriminantne funkcije ter določenim centroidom skupine.

Razprava

Kot smo že omenili, se zaradi specifičnosti igranja na posameznem igralnem mestu, kot tudi modelnih značilnosti med posameznimi tipi igralcev, pojavljajo razlike, tako v motoričnih kot tudi v morfoloških razsežnostih. Razlike med posameznimi tipi igralcev potrjujejo tudi izsledki raziskav v košarki, nogometu in rokometu (Bale, 1986; Erčulj, 1994; Rowe, Boutmans & Albrecht, 1995; Reilly, 1996; Šibila & Bravničar, 1997; Trninić, Dizdar & Jaklinović 1999).

V telesni višini ter spremenljivkah, ki opisujejo energetske komponente gibanja, se zunanji igralci najbolj ločijo od ostalih tipov igralcev. Vzroke pripisujemo predvsem izhodiščnim igralnim mestom zunanjih igralcev, ki se glede na ostala igralna mesta nahajajo najdlje od nasprotnikovih vrat ter načinu igre proti conskim oziroma kombiniranim obrambnim postavitvam. Če želijo biti zunanji igralci uspešni proti tovrstnim obrambam, jih morajo poleg višine odlikovati tudi strelske sposobnosti, za kar pa je potrebna visoka raven razvitosti predvsem hitrosti, eksplozivne in elastične moči nog, rok ter ramenskega obroča (Šibila, 1999). Tudi v fazi obrambe se visoki zunanji igralci nahajajo predvsem na sredini igrišča, kjer lažje z blokom ter zaustavljanjem onemogočajo strelce iz razdalje.

Na področju motoričnih testov se krilni igralci ne razlikujejo dosti od zunanjih igralcev. Pri

tem tipu igralcev je zaradi majhnih strelnih kotov, s katerih največkrat streljajo pri igri na postavljeno obrambo (strel z naklonom, strel z odklonom), prav tako pomembna eksplozivna in elastična moč nog. Le z močnim odzivom si bo lahko krilni igralec pri skoku nad vratarjev prostor povečal strelni kot in tako lažje dosegli zadetek. Tudi v hitrosti, ki prihaja najbolj do izraza pri pobegih v protinapad, so se krilni igralci najbolj razlikovali od ostalih igralnih mest. Igralci, ki igrajo na mestu levega in desnega krila, so v povprečju najnižji in najlažji (Šibila & Bravničar, 1997). Tudi v naši raziskavi smo dobili podobne rezultate. Menimo, da v procesu selekcioniranja še vedno vladajo stereotipi, da lahko na krilnih mestih igrajo tudi nižji igralci. V sodobnem modelu rokometne igre pa ni več tako, saj so se morfološke značilnosti krilnih igralcev že dodobra približale zunanjim igralcem.

Krožni napadalci sodijo med najbolj robustne in najtežje igralce v rokometnem moštvu. Njihovo izhodiščno igralno mesto je med obrambnimi igralci, kjer so v nenehnem stiku ter borbi za prostor z nasprotnikom. V naši raziskavi so krožni napadalci glede na ostala igralna mesta v teku na 600 metrov, korakih v stran ter šprintu na 20 m v povprečju dosegali slabše rezultate. Slabše rezultate v omenjenih spremenljivkah pripisujemo predvsem značilno višji telesni teži glede na ostala igralna mesta.

Tudi vratarji, ki imajo najbolj specifično vlogo v rokometnem moštvu, so v motoričnih testih dosegali slabše rezultate v testih hitrosti lokomocije, vzdržljivosti, informacijske komponente gibanja. Vzrok temu je lahko pomanjkljivo delo z vratarji v procesu treniranja. V mislih imamo predvsem trening agilnosti, hitrosti ter vzdržljivosti.

Na podlagi rezultatov diskriminantne analize ter analize variance lahko trdimo, da obstajajo razlike v motoričnih testih, kot tudi antropometričnih merah med posameznimi tipi igralcev. Glede na nizek odstotek pravilno razvrščenih igralcev v razvrstitveni matriki menimo, da je usmerjanje na posamezna igralna mesta kadetov starih 17 in 18 let bolj slučajno. To potrjuje tudi analiza variance, saj so se od skupaj 15 spremenljivk posamezni tipi igralcev statistično značilno razlikovali le v šestih spremenljivkah.

Zavedati se moramo, da smo v vzorec vključili igralce kategorije kadetov, katerih morfološki razvoj se še ni zaključil. Usmerjanje na igralna mesta v tej starostni kategoriji torej še ni zanesljivo in je predvsem pogojeno s klubskimi potrebami. To pomeni, da v klubu lahko v igralni vlogi na primer zunanjega igralca igra nekdo, ki bi bil iz vidika reprezentančnih meril primeren na primer za krilnega igralca. Reprezentančni trenerji se pri razvrščanju na igralna mesta vsaj v začetku držijo klubskih usmeritev. Menimo, da bi podrobnejša analiza pokazala, da je točnost razvrščanja mnogo večja pri igralcih, ki prihajajo iz klubov z dobro organiziranim začetnim in nadaljnjim izborom nadarjenih rokometashev. V teh klubih lahko trenerji, znotraj velikega števila nadarjenih rokometashev, večini poiščejo ustrezno igralno mesto tudi na osnovi motoričnih sposobnosti in morfoloških značilnosti. Rezultati naše raziskave pa bi lahko pomenili tudi, da v Sloveniji v obravnavani kategoriji združujejo v sebi sposobnosti in značilnosti, ki so lahko primerne za igralce, ki igrajo na različnih igralnih mestih.

Rezultati kažejo tudi na možnost, da je razlika v motoričnih sposobnostih in morfoloških značilnostih med igralci, ki igrajo na različnih

igralnih mestih, mnogokrat zabrisana (tako v obravnavani kot tudi v absolutni kategoriji). Kot smo v uvodnih poglavjih že omenili, so za vsa igralna mesta zaželene dobro razvite nekatere motorične sposobnosti (eksplozivna in elastična moč, hitrost, agilnost) in tudi morfološke značilnosti. Pri tem je telesna višina izredno pomembna, razen za krila, kjer so na mednarodni ravni zelo različno visoki igralci, od 175 do 195 cm. Vendar tudi telesna višina pri igralcih na drugih igralnih mestih ni tako ekstremna kot na primer pri košarkarjih. Tam lahko v dobršni meri že na podlagi telesne višine dobro ločijo igralce na posamezna igralna mesta. Pri rokometu pa je višina večine kakovostnih zunanjih igralcev, krožnih napadalcev in vratarjev relativno izenačena. Visoki so med 190 in 200 cm.

Menimo, da bi bilo smiselno v bodoče opraviti primerjalno analizo na vzorcu igralcev članske državne reprezentance, saj trenutno predstavljajo najkvalitetnejše rokometase v državi. Poleg motoričnih in morfoloških razsežnosti bi bilo smiselno v vzorec vključiti tudi spremenljivke ki opisujejo osebnostne lastnosti in značilnosti športnikov, ki imajo morda prav tako določeno razlikovalno vrednost.

Viri

1. Bale, P. (1986). A review of the physique and performance qualities characteristic of games players in specific positions of the field of play. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 2, 109-122.
2. Bon, M. (1998). *Povezanost izbranih morfoloških in motoričnih razsežnosti mladih rokometashev z uspešnostjo v rokometni igri*. Magistrska naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

3. Erčulj, F. (1994). Razlike v nekaterih antropometričnih in motoričnih razsežnostih 13 in 14 letnih košarkaric, ki igrajo na različnih igralnih mestih. *Šport*, 42,(4), 36-40.
4. Goršič, T. (1986). *Kako igramo rokomet*. Celje: RK Aero Celje.
5. Horvat, J. (1991). *Analiza igre in modelne značilnosti desnih zunanjih igralcev na Svetovnem članskem prvenstvu rokometišev leta 1990 na Češkoslovaškem*. Diplomsko naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Pohleven, B. (1998). *Morfološke značilnosti rokometišev, ki igrajo na mestih krilnih igralcev*. Diplomsko naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
7. Reilly, T. (1996). *Science and Soccer*. Liverpool: John Moores University, Liverpool, UK.
8. Rowe, P., Boutmans, L., & Albrecht, C. (1995). A multidimensional approach to discriminate levels of performance and playing positions in basketball. V *Zbornik referatov na mednarodni znanstveni konferenci o športnih igrah* (str. 568-577). Biala Podlaska, Poljska: Poland Scientific Society for Physical Education and Sport.
9. Spate, D. (1995). Razvojne težnje v Rokometu. *Trener Rokomet*, 2, 7-15.
10. Šibila, M. & Bravničar, M. (1997). Differences in some morphological characteristics of handball players. V *Book of abstracts II of the Second Annual Congress of the European College of Sport Science* (str. 746-747). Copenhagen, Denmark: European College of Sport and Science.
11. Šibila, M. (1999). *Rokomet - Izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
12. Trninić, S., Dizdar, D., & Jaklinović, Ž. (1999). Analiza razlika između bekova, krila i centara na temelju nekih antropometrijskih obilježja i pokazatelja situacijske uspešnosti u košarkaškoj igri. *Kineziologija*, 31, (1), 28-34.
13. Vuga, A. (1994). *Analiza igre v napadu in modelne značilnosti desnih zunanjih igralcev na Svetovnem prvenstvu leta 1993 na Švedskem*. Diplomsko naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.
14. Znoj, V. (1990). *Analiza igre in modelne značilnosti krožnih napadalcev na Svetovnem članskem prvenstvu rokometišev leta 1990 na Češkoslovaškem*. Diplomsko naloga, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Jure ŠTERBUCEL, Marta BON

TUDI PREHRANA (LAHKO) VPLIVA NA VEČJO UČINKOVITOST ROKOMETAŠEV

Pričujoče delo je namenjeno rokometnim trenerjem, ki želijo izboljšati učinkovitost svojih igralcev na račun pravilnega prehranjevanja. Področje prehrane je še vedno zelo občutljivo področje, tako kot je to veljalo v antiki, ko so se stari Grki pred tekmovanjem hranili s posušenimi figami in v 19. stoletju, ko so si pred tekom čez drn in strn privoščili zrezek z vinom. Pisanje temelji večinoma na Montignacovi metodi, ki se opira na prehranjevanje glede na glikemični indeks živil. Upoštewane pa so tudi nekatere druge novejšje raziskave s področja nutritike, v katerih so zapisane potrebe športnikov pred, med in po tekmovanjih.

Rokomet po svojih značilnostih spada med polistrukturane športne igre. Povprečno rokometaš na tekmo preteče 2000 do 6000 metrov, odvisno od igralnega mesta, igralne situacije, taktike, značilnosti same tekme ipd. Vendar pa je ta razdalja dosežena predvsem s kratkimi sprinti, skoki, hitrimi, nenadnimi spremembami smeri... kar pomeni, da je celotna dolžina sestavljena iz izmenjav ponavljajočih se visoko intenzivnih gibanj (485 gibanj visoke intenzivnosti na tekmo ali povprečno 8 na minuto) in vmesnih odmorov, kjer organizem napajajo aerobni energijski procesi (prehod iz obrambe v napad po doseženem zadetku, minute odmora in ostale prekinitve, itn). Energija se v glavnem tvori s fosfagenjskimi procesi in pa glikolitičnimi, oziroma anaerobnimi alaktatnimi in laktatnimi, medtem ko imajo vmesna gibanja nizke intenzivnosti nalogo aktivne obnove teh glikolitičnih in fosfagenjskih rezerv. Narava teh procesov je takšna, da energijo porabljajo iz ogljikovih hidratov (bodisi glikogena iz jeter in mišic ali pa iz prebavnega trakta)

in iz maščobnih zalog, s tem da je pri slednjih potrebno več kisika, nastanek energije pa je manjši in tudi do trikrat počasnejši. Raziskave so pokazale, da sposobnost športnika, čigar glikogenske rezerve so izčrpane, pade tudi za 50%. Pomembno je torej, da ima rokometaš med tekmo dovolj zalog ogljikovih hidratov. V telesu je glikogenskih rezerv za približno 500g v mišicah in nekje za 100g v jetrih (s pravilno prehrano - bogato z OH - lahko povečamo količino glikogena v tkivih). Za ostalo moramo poskrbeti z vnosom v zadnjih treh dneh pred tekmo in med samo tekmo z napitki.

Popolna prehrana vsebuje vse sestavine živil. Hkrati z uravnoteženim prehranjevanjem (optimalnim energijskim in hranilnim ravnotežjem) je pomemben ritem prehranjevanja, razmerje energijskih hranil in energijska gostota hrane. Rokometas naj bi dnevno užil okoli 14.800 kJ oziroma 3.500 kcal (po podatkih avstralskega Institute of sports). Pri tem je potrebno upoštevati, da je naveden podatek za 24 letnika, težkega 78 kilogramov. Morda je boljši podatek

vnos 190 kJ/kg telesne teže, s čimer pridemo na 4.500 kcal za 100 kilogramskega pivota. Dražigost Pokorn v svoji knjigi navaja podatek 22.990 kJ za 75 kilogramskega rokometša (skoraj 5.500 kcal). Ti podatki varirajo od publikacije do publikacije, od raziskave do raziskave.

Edinstveni pa so si v tem, da naj bi se energija (kolikor že je pač) razporedila vsaj na 5 obrokov. Glede na najnovejša dognanja v športu, velja zaužiti obroke, ki imajo 60-65% ogljikovih hidratov, 15-18% beljakovin in 22% maščob. Kaj to je, pa navajamo v nadaljevanju.

HRANILNA SESTAVA ŽIVIL

Živila sestavljajo hranilne snovi. To so substance, ki jih naš organizem sprejema in ga ohranjajo pri življenju.

Ločimo jih v dve kategoriji:

- energijske hranilne snovi (organizem oskrbujejo z energijo, sodelujejo tudi pri gradnji in obnovi tkiva. Sem prištevamo enostavne beljakovine - proteini, sestavljene beljakovine - proteidi, ogljikovi hidrate in maščobe),

- neenergijske hranilne snovi (potrebne za asimilacijo in presnovo zgoraj navedenih, pa tudi kot katalizator številnih kemičnih procesov v našem telesu. Sem uvrščamo vlaknine, vodo, minerale, mikroelemente in vitamine).

BELJAKOVINE:

so organske snovi živalskega in rastlinskega izvora in so najpomembnejše sestavine vsake celice in vseh življenjskih tekočin v našem organizmu. Sestavljene so iz številnih aminokislin. Nekatere lahko proizvaja organizem sam, nekatere pač ne in jih je potrebno vnesti v organizem. Te imenujemo esencialne aminokisliline.

Beljakovine so živalskega in rastlinskega izvora. Za uravnotežen obrok je priporočljivo uživati beljakovine obeh izvorov. Za povečanje mišične mase je dovolj na dan zaužiti 1,5 - 2 g beljakovin na kg telesne teže (80 kg težak rokometša bi moral zaužiti približno 60-80 g živalskih in 60-80g rastlinskih beljakovin). Iz razpredelnice je razvidno, da je ta hrana bogata z OH.

OBROK	ŽIVILA	ŽIVALSKÉ BELJAKOVINE	RASTLINSKE BELJAKOVINE
Zajtrk	300 ml mleka 120 g polnozrnatega kruha	10 g	10 g
Kosilo	300 g rib 150 g polnovrednih testenin 2 jogurta	40 g 10 g	15 g
Večerja	400 g leče 100 g sira 120 g polnozrnatega kruha	10 g	36 g 10 g
		70 g	71 g

Pri tako velikem vnosu beljakovin je nujno, da veliko pijejo. Če se s hrano zaužije preveč beljakovin, se ostanki razkrajjanja zadržujejo v organizmu in spreminjajo v sečno kislino in sečnino, kar lahko povzroči putiko. Vsak dan bi organizem moral zaužiti 15% energije iz beljakovin.

Živila živalskega izvora s srednjo vsebnostjo beljakovin (govedina, teletina, ovčatina, svinjina, perutnina, mesnine, ribe, zreli siri) in z visoko vsebnostjo beljakovin (jajca, mleko, sveži siri).

Rastlinske beljakovine s srednjo vsebnostjo beljakovin najdemo v soji v zrnju, pšeničnih kalčkih, algah, praženih arašidih, leči, belem fižolu in mandljih. Tiste z visoko pa v ovsenih kosmičih, polnozrnatem kruhu, čokoladi, ki je iz več kot 70% kakava, polnozrnat rži, polnovrednih testeninah, neprečiščenem rižu, orehih, leči.

OGLJIKOVI HIDRATI

so molekule sestavljene iz ogljika, kisika in vodika.

Glede na kemično formulo jih razvrščamo na enostavne (monosaharidi) ogljikove hidrate, tiste z dvema molekulama (disaharidi) in sestavljene (polisaharidi). Mnogi avtorji sem uvrščajo še celulozo, hemicelulozo, pektin iz sadja in gume. To so v resnici neprebavljivi OH, iz katerih organizem ne more dobivati energije in jih uvrščamo med vlaknine.

Enostavni OH: glukoza ali grozdni sladkor (najdemo jih v medu in sadju), fruktoza ali sadni sladkor (zlasti v sadju) in galaktoza (v mleku).

Disaharidi: beli sladkor ali sahara, ki ga pridobivamo iz sladkorne pese in sladkornega trsa (glukoza + fruktoza), mlečni sladkor ali laktoza:

v mleku sesalcev (glukoza + galaktoza), sadni sladkor ali maltoza (glukoza + glukoza), ki ga dobivajo iz slada; to je osušen vzkliji ječmen.

Sestavljeni OH: glikogen (živalski škrob iz jeter) in škrob, ki je sestavljen iz številnih molekul glukoze (v žitih: pšenici, koruzi, rižu, rži, ječmenu in ovsu; v gomoljih: krompir; stročnicah: čičerka, fižol, leča, soja).

Včasih so delili sladkorje na enostavne ali t.i. hitre, ker da jih organizem vsrka že v tankem črevesu in pa sestavljene ali počasne, ker da jih je treba dolgo prebavljati. To je danes zavrženo zaradi napačnih domnev. Dokazali so, da katerikoli ogljikov hidrat vnesen na tešče, organizem absorbira v enakem času, in sicer v 20 do 25 minutah po zaužitju.

GLIKEMIJA

Za bodoče razumevanje teksta je nujno, da vemo, kaj je glikemija.

Glukoza nastaja iz dveh virov: telo jo bodisi ustvarja iz glikogena ali iz lastnih maščobnih zalog, bodisi iz presnove ogljikovih hidratov, ki jih dobivamo s hrano. Ne glede na njen izvor, pa se prenaša po krvi in njeno navzočnost v krvi imenujemo glikemija. Ta pove kolikšna je raven glukoze (krvnega sladkorja) v krvi. Na tešče je običajno količina 5,5 mmola/l oziroma 1 g na liter krvi. Torej če na tešče zaužiješ kakšen OH, lahko preučimo kako se spremeni količina glukoze v krvi. Sprva raven v glukozi raste dokler ne doseže najvišje stopnje - glikemični vrh. Tedaj trebušna slinovka, ki je najpomembnejša za presnovo ogljikovih hidratov začne izločati hormon - inzulin. Njegova naloga je pregnati glukozo iz krvi, da ta prodre v celice, ki jo potrebujejo. Tako čez nekaj časa pod vplivom inzulina raven glukoze pade.

GLIKEMIČNI INDEKS

Iz prej razloženega postaja jasno, da je pri preučevanju ogljikovih hidratov bolje izhajati iz ravnih glikemije, kot pa meriti hitrost usrkave ogljikovih hidratov.

Glikemični indeks, kot ga je leta 1976 določil profesor Crapo v ZDA, je v resnici površina trikotnika na grafu odvisnosti glikemije od časa, ker ima tako obliko krivulja gibanja glukoze v krvi, kadar testiramo posamezno živilo. Za glukozo določimo indeks 100 in glede na to vrednost določimo glikemični indeks drugih živil. Obstajajo tudi metode, pri katerih je glikemični indeks določen glede na bel kruh. Tako je treba paziti pri prebiranju razpredelnic, ker je lahko v eni glikemični indeks belega sladkorja (saharoze) 70, v eni pa 100.

Ogljikove hidrate delimo na dobre - imajo nizek glikemični indeks in slabe z visokim glikemičnim indeksom. (V nekaterih tabelah so živila z visokim indeksom večjim od 85, srednjim od 85 do 60 in nizkim, kar je pod 60. To je odvisno od računanja glede na referenčno živilo - bel kruh, glukoza, ipd.) Slabi nam močno povečajo količino glukoze v krvi. To so vsi industrijsko rafinirani ogljikovi hidrati npr. bel kruh, med, koruzni kosmiči. Dobri ogljikovi hidrati le malo dvignejo količino glukoze v krvi in se zato glikemija le malo zviša. Takšne ogljikove hidrate vsebujejo vsa žita s celim zrnjem (nerafinirana moka), nerafiniran riž in sočivje ter suha zelenjava. K temu je vsekakor treba prišteti sadje in zeleno zelenjavo, ki jih cenimo tudi zato, ker vsebujejo veliko vlaknin.

MAŠČOBE

Maščobe so bile stoletja najbolj iskano in cenjeno živilo, danes pa jih krivijo za vse težave in bolezni in jih povsod odsvetujejo. Po tradi-

cionalni dietetiki prevladuje mnenje, da so vzrok debelosti, ker vsebujejo veliko kalorij, strokovnjaki pa so tudi dokazovali, da posredno povzročajo večino bolezni srca in ožilja, dolžijo jih celo, da precej prispevajo k določenim oblikam raka.

Lipidi ali maščobe so zapletene molekule, ki jih običajno razvrščamo na njihov izvor: živalske maščobe, ki so v mesu, mesninah, ribah, maslu, mlečnih izdelkih, siru, jajcih... in rastlinske maščobe v oljih in margarini.

Bolj zanimivo je razvrstiti maščobe glede na njihovo kemično formulo. Tako ločimo nasičene maščobne kisline (v mesu, mesninah, jajcih, mlečnih izdelkih) in enojno in večkratno nenasičene maščobne kisline, ki pri sobni temperaturi ostanejo mehke ali tekoče (maščobe rib, gosi, rac, razna olja).

Maščobe so pomembne, ker nam dajejo energijo, ki se uskladišči v obliki maščobnega tkiva, potrebne so pri nastanku celic, omogočajo nastanek hormonov, prenašajo vitamine, ki se topijo v maščobah, so edini vir nujno potrebnih maščobnih kislin (linolne in linolenske), nekatere maščobne kisline pa so pomembne pri preprečevanju bolezni srca in ožilja.

Maščobe, ki zvišujejo raven holesterola so nasičene maščobne kisline, ki jih je največ v mesu, mesninah, mleku, maslu in nekaterih vrstah sira. Maščobe, ki le malo vplivajo na holesterol so v perutnini, lupinarjih in jajcih. Maščobe, ki znižujejo raven holesterola in preprečujejo poškodbe arterij so nenasičene maščobne kisline (oleinska kislina v olivnem olju) in ločimo enojno nenasičene, ki lahko znižajo raven holesterola v celoti ter večkratno nenasičene maščobne kisline (v sončničnem in koruznem olju), ki sicer tudi znižujejo raven holesterola, a problem je, da hitro oksidirajo

Razpredelnica glikemičnih indeksov

Živila z visokimglikemičnim indeksom		Živila z nizkim glikemičnim indeksom	
maltoza (pivo)	110	Polnozrnat kruh ali kruh z otrobi	50
glukoza	100	Nerafiniran riž	50
krompir, pečen v pečici	95	Grah	50
povsem bel kruh	95	Nesladkana žita s celim zrnjem	50
krompirjev pire	90	Riž	47
med	90	Testenine	40
korenje	85	ovseni kosmiči	40
koruzni kosmiči, pokovka	85	rdeč fižol	40
instantni riž	85	svež sadni sok brez sladkorja	40
bob	80	polnozrnat rženi kruh	40
buča	75	polnozrnat kruh ali kruh z otrobi	35
lubenica	75	suhi grah	35
sladkor (saharoz)	70	mlečni izdelki	35
bel kruh	70	suh fižol	30
sladkana rafinirana žita	70	leča	30
čokoladne sladice	70	čičerka	30
krompir v oblicah	70	polnozrnat testenine	30
piškoti	70	preostalo sveže sadje	30
koruzni zdrob	70	marmelade brez sladkorja	30
suho sadje	65	ješprenj	25
polbel kruh	65	črna čokolada (>70% kakava)	22
krompir, kuhan neolupljen	65	fruktoza	20
pesa, repe	65	soja	15
banane, melone, marmelade	60	arašidi	15
pomarančni sok	60	zelena zelenjava	<15
		šampinjoni	<15

(med pečenjem) in postanejo enako škodljive za arterije kot nasičene maščobne kisline.

Linolna in linolenska kislina sta nujni del prehrane. Ob primanjkljaju nastanejo motnje v rasti, zmanjšanje intelektualnih sposobnosti, kronične bolezni metabolizma, okvare na živčnem sistemu, nevarnost tromboze.... S hrano naj bi jih zaužili 10 g na dan, kar pa dosežemo z zaužitjem 20 g sončničnega,

koruznega ali sojinega olja ter 25 g repičnega olja na dan. Smiselno je torej uporabljati salatne prelive iz dveh ali treh vrst olja: olivnega, sončničnega in repičnega.

Delež energije vseh vrst maščob ne bi smel presežati 30% vse hrane. Idealno bi bilo, da bi se potrebne dnevne količine energije zaužile v razmerju: 25% iz nasičenih, 25 % iz večkratno nenasičenih in 50% iz enojno nasičenih maščob.

VLAKNINE

Delimo jih v dve vrsti. Netopljive vlaknine (celuloza, hemiceluloza in lignin, ki jih najdemo v sadju, zelenjavi, žitih in stročnicah) se kot spužve napijejo vode in pospešujejo praznjenje želodca - preprečujejo zaprtje. Poleg tega nekoliko znižujejo raven glukoze v krvi in preprečujejo nastanek žolčnih kamnov. Topljive vlaknine (pektin v sadju, alginati v algah in hemiceluloza v ječmenu in ovsu) vpijejo velike količine vode in se nato spremenijo v gosti gel, ki ima cel kup koristnih lastnosti (obilno napolni želodec in vzbudi občutek sitosti, zaradi česar pojedemo manj hrane, torej manj kalorij, poleg tega količina glukoze narašča počasneje. Slehernik bi moral užiti 40 g vlaknin na dan, izjemoma le 30 g, kar je minimum.

VODA

Organizem zdravega človeka vsebuje 45 - 60 odstotkov vode. Če organizem izgubi 10% vode, občutimo precejšnjo utrujenost. Povprečno jo izločimo 2 - 2,5 litra na dan, kar nadoknadimo s pijačami (1,5l tekočine), vodo v trdih živilih (npr. kruh vsebuje 35% vlage) in z vodo, ki nastaja pri presnavljanju pri različnih procesih v organizmu.

MINERALI IN MIKROELEMENTI

Minerali so za človekovo življenje nujno potrebne snovi. Sodelujejo pri različnih funkcijah živcev in mišic ter pri nastajanju celičnih struktur, nekateri so poleg tega še katalizatorji biokemičnih reakcij v telesu. Glede na potrebe jih delimo v makro in mikroelemente.

Minerali:

● Natrij ● Kalij ● Kalcij ● Fosfor ● Magnezij

Mikroelementi:

● Železo ● Jod ● Cink ● Baker ● Mangan
● Flour ● Krom ● Selen ● Kobalt ● Molibden

VITAMINI

So organske spojine, ki so v majhnih količinah za človeka življenjsko pomembne, pospešujejo rast in omogočajo razmnoževanje ljudi. Izvori vitaminov so različni. Najdemo jih v nemastnem mesu, drobovini (jetra in ledvice), zrnju stročnic, v oreh, lešnikih in celem zrnju žit. V zadnjem času jih je čedalje manj tam, kjer mislimo, da jih je največ - sadje in zelenjava. Razlog je v slabši sestavi tal, shranjevanju posameznih živil ter tudi v pripravi jedi.

Delimo jih na topne v maščobah (A, D, E in K), ki so v mastnih živilih: maslu, smetani, rastlinskih oljih, masti in nekaterih vrstah zelenjave. Odporni so na kuhanje, organizem pa jih lahko uskladišči, zaradi česar je razmera težko odkriti, kdaj jih primanjkuje. Poleg tega pa A in D postaneta strupena, če ju uživamo v prevelikih količinah. Vitamini, ki so topni v vodi, se ob preveliki količini izločajo z urinom. Mednje spadajo vitamin C, PP in celoten B kompleks.

DNEVNI REŽIM PREHRANE

Za razporejanje dnevnega vnosa hrane, je potrebno prilagoditi obroke glede na uro treningov. Kadar so treningi dvakrat dnevno, je zjutraj pomembno, da ima rokometaš obilen zajtrk, in sicer 1 - 3 ure pred začetkom telesne aktivnosti. Vsak obrok pred telesno obremenitvijo naj vsebuje več OH, tudi do 200g/obrok in pa manj maščob ter beljakovin. Kadar je zajtrk 3 do 4 ure pred treningom in je športnik lačen (brez hrane v želodcu), je dobro pojediti manjši obrok hrane s 30 - 50 g OH. Kosilo naj

bo vsaj 2 do 3 ure pred popoldanskim treningom. Večerni obrok po treningu pa je obilen, vsebuje naj veliko ogljikovih hidratov, ki hitro in ustrezno napolnijo izpraznjene glikogenske rezerve v telesu športnika. Pomembno je takoj po obremenitvi zaužiti vsaj 50 g ogljikovih hidratov z visokim glikemičnim indeksom, saj je takrat sinteza glikodena največja.

Poleg dnevnega režima je potrebno omeniti tudi tedenskega. Pri pripravi na tekmo je potrebno ustrezno napolniti energijske rezerve, da se na sami tekmi kar najhitreje in čim bolj ekonomično porabljajo. **Tako je treba zadnje 3 dni pred tekmo v telo vnesti 500 g ogljikovih hidratov.**

Zaključek

Navedeni podatki temeljijo v glavnem na osnovi raziskav in vedenj spodaj navedenih avtorjev, ki med drugim, sodelujejo z olimpijskimi moštvi in so objavljali raziskovalne naloge s področja nutritike v večih znanstvenih prispevkih. Dejstvo je, da je področje prehrane zelo razširjeno in marsikdaj tudi protislovno, ob tem pa dobiva prehrana v sodobnem življenju, predvsem pa v športu vse večji pomen. Menimo, da so tudi v slovenskem rokometnem prostoru na področju prehrane rokometišev še precejšnje rezerve. Kljub obilici literature iz tega področja, se še vedno dogaja, da nekateri rokometiši pred tekmo jedo »hamburger«.

V enem izmed naslednjih prispevkov bomo skušali osvetliti dognanja o najprimernejši prehrani rokometiša na pripravah in v toku priprave (3dni prej) na pomebno tekmo. Iz vidika prizadevanj po povečanju učinkovitosti in uspešnosti na tekmi pa bomo iskali tudi smernice za prehranjevanje rokometiša na dan tekme.

LITERATURA:

Montignac, M. (1997) *Ja mange donc je maigris! La Methode Montignac* (Jem, torej hujšam). Etables: Nutrimont S.A.

Pokorn, D. (1998). Gorivo za zmagovalce: prehrana športnika in rekreativca. Ljubljana: Forma 7.

Burke, L., Deakin V. (1994). *Clinical sports nutrition*. (Collingwood: Abb-typesetting Pty Ltd - tu so jo natipkali, natisnili pa Star Printery Pty Limited, New South Wales)

Brouns, F. (1993). *Nutrition needs of athletes*. (Printed and Bound in GB by Biddles Ltd, Guildford and King's Lynn)

NAPITKI ZA NADOMEŠČANJE TEKOČINE, OH IN SOLI

Postopki pri sestavljanju jedilnika

- določimo energijsko in hranilno vrednost jedilnika
- sestavimo vzorec jedilnika glede na prehrambene navade in upoštevamo režim prehrane (tekma, trening)
- določimo količino kritičnih živil (beljakovinska, ogljikohidratna: žita, sadje, zelenjava, sladkor) in jih vnesemo v jedilnik
- preverimo (po tabelah) ali jedilnik vsebuje dovolj vitaminov, rudnin, vlaknin in ne preveliko količino maščob
- naredimo korekcijo pri pomanjkanju hranil

Aleš PRAZNIK

POT DO USPEHA do medalje po bližnjici ali po logični daljši poti

Ob zadnjih dogajanjih na reprezentančni ravni in tudi ob dogajanjih z našimi reprezentančnimi selekcijami, vse od naše samostojne poti naprej, čutim potrebo, da podam svoje videnje o tej problematiki. Ob tem se bom osredotočil bolj na mladinsko raven tekmovanj (mladinske in kadetske reprezentance) in še to bolj na moški del, v katerega imam boljši vpogled in izkušnje, tako igralske kot trenerske. Osnova za moje pisanje je razkorak med realnim stanjem, ki ga objektivno zaznava ali ne zaznava stroka in z njo povezani akterji (neposredni proizvajalci uspeha? ali neuspeha? na igrišču - trener - igralci), na eni strani in na drugi strani vodilne strukture klubov oz. RZS, ki prav tako zaznavajo ali ne objektivno stanje in na osnovi tega skupaj s predstavniki medijev oblikujejo javno mnenje oz. pričakovanja javnosti.

Tretja stran je tako imenovana javnost, ki pa nima ravno objektivnega pogleda na dogajanje, saj ji mnenje v večini primerov krojijo novinarji na osnovi informacij, ki so pridobljene večinoma s strani vodilnih struktur in prav tako z njihove strani vsiljenih ciljev, postavljenih pred neposredne akterje trenerje in igralce. Vse je podrejeno vložnim sredstvom, da bi se dosegel cilj, ki pa zopet niso dostikrat realno prikazana, saj ima pri vsem glavno besedo zopet naveza novinarji, vodstvene strukture (management klubski ali RZS). Zato je tudi razkorak med realno vložnimi sredstvi in s tem povezanim delom ter realnostjo pričakovanj, postavljenih pred akterje. Žrtve po "neuspehu" so do sedaj bili še vedno trenerji in igralci, prvi z izkazanimi nezaupnicami, drugi z javnim linčanjem preko medijev, katerega so seveda deležni tudi trenerji. Še nikoli do sedaj nisem zasledil, da bi odstopil kdo od funkcionarjev, ali pa so res redki primeri in toliko manj

opazni. Javno linčati preko medijev mladega igralca se mi zdi še posebej sporno, saj lahko na mladi duši pušča trajne negativne posledice, ki jih trenerji težko odpravimo. Športniki in trenerji, ki imajo s tem več izkušenj, dobro vedo, kaj želim povedati.

Poti do uspeha

V športu bližnjic do uspeha ni! To trditev si upam izreči na osnovi lastnih tekmovalnih in trenerskih izkušenj. To trditev potrjuje nešteto primerov, skupaj zbranih zvezdniških zasedb, ki niso opravičile pričakovanj ali pa vsaj ne v kratkem času. Pri vsem bi se rad omejil bolj na moštvene igre in še to bolj na rokomet, s katerim se ciljni bralci (prispevek je napravljen le za glasilo Trener, ki ga beremo, predvidevam, zgolj rokometni trenerji) tega sestavka vsi ukvarjamo. Bližnjice do uspeha obstajajo tudi v športu, vendar jih zaradi moralno etične in še

kakšne spornosti raje ne bom omenjal, saj izhajam iz predpostavke, da želimo vsi pri svojem delu priti do uspeha na pošten način, po načelih športnega fair playa.

Pot do uspeha je odvisna od več dejavnikov, je pa ta pot predvsem zelo dolga in se začne že zelo zgodaj in je v prvi vrsti odvisna od družinskega okolja, iz katerega izhaja športnik in ni nujno, da je v psihosocialnem in materialno eksistencialnem takšno ali idealno, kot so naše predstave. Veliko primerov potrjuje ravno nasprotno in daje takšno ne idealno mikrosocialno okolje športniku dostikrat še večjo notranjo motivacijo po športni uspešnosti. Je pa v takšnih primerih zato še veliko bolj pomembno naslednje mikro psihosocialno okolje, kot je šola in nato športno društvo, kjer lahko mladi športnik kompenzira domačo neustrezno klimo in potencira svoje športne potencialne. Pri takšnih primerih je zato še bolj pomembna ustrezna usposobljenost in strokovni etos (človečnost) športnega pedagoga v šoli in trenerja v športnem društvu. Mlade športne duše iz takih okolij so dostikrat bolj hvaležen "material" za delo, vendar toliko bolj senzibilen (dojemljiv, občutljiv) in zato bolj občutljiv na zunanje vplive.

Že na teh samih začetkih športne poti se pokaže sposobnost trenerja v napovedi oz. predvidevanju selekcije, le tisti pravi zaznajo potencialne, ki se pri nekaterih pokažejo šele z leti. Tak je primer našega reprezentančnega igralca, ki do mladinske konkurence oz. še na pragu članske ni prav posebej izstopal, a je imel od samega začetka prave trenerje, ki so ves čas zaznavali njegove potencialne in ga skozi dolgotrajno delo uspešno pripeljali do tega, da je danes eden najbolj zanesljivih reprezentančnih in klubskih igralcev.

Skozi zgoraj navedeno po logični poti prihajamo do sklepa, da je gonilo in osrednja osebnost športnikovega razvoja trener in najprej njegova osebnost, saj se še posebej mladi radi skozi proces identifikacije istovetijo z njimi in spremljajo njihove vzglede. Zato je izredno pomembno, da ima ob človeških kvalitetah (pozitivno naravnano moralno etični profil) veliko strokovno znanje in nenehno spremlja strokovne tokove in je v tem pogledu vedno pred svojimi igralci.

Moj namen ni predstavljati enačbo specifikacije (dobro znano vsem študentom FŠ-a), kaj pogojuje uspešnost v športu, temveč na podoben način predstaviti po mojih izkušnjah najbolj pomembne dejavnike in z njimi povezana razmišljanja za dosego uspeha, ali na področju dela z mladimi vsaj pripomoči k dobrim temeljem za kasnejši uspeh oz. uspešnost.

Za trenerjevo uspešno delo je izjemno pomembno, v kakšnem okolju deluje in ali je dovolj za podporo njegovega dela in hotenj. Brez ustrezne logistike je še tako dober trener lahko manj uspešen, kot bi bil sicer. Tak primer je naš znani trener, za katerega bi bilo danes bogokletno kritizirati njegove sposobnosti, a je v svojem obdobju delovanja po večjih uspehih imel tudi padce in ponovne vzpone, ki so dostikrat bili manj odvisni od njegovih sposobnosti, temveč bolj od ostalih pogojev za uspešnost, o katerih bom govoril v nadaljevanju.

Na reprezentančni ravni je to dobra selekcija iz vse države, na klubski oz. društveni ravni pa je to bolj dobra generacija ali selekcija iz več šolskih okolij ali širše, odvisno od organiziranosti klubov oz. društev. Dobro organizirani klubi, ki pa jih je, roko na srce, pri nas malo, imajo dobro postavljen in po piramidnem načelu voden sistem delovanja mladinskih moštev, skozi katerih sito prihajajo igralci do

članskih moštev, ali še prej iz najnižje starostne kategorije do najvišje najprej iz lokalnih šolskih okolij, kasneje pa tudi iz širše regije. Po enakem ali podobnem načelu naj bi bila postavljena tudi piramida na državni reprezentančni ravni. Žal se slabša organizacija in samo delo v klubih posledično potem prenaša tudi na reprezentančno raven. Tudi ob dobrem delu na ta način ne samo v posamičnih klubih, temveč tudi na državni ravni se lahko zgodi, da enostavno v populaciji lokalnih in državnega okolja ni tak izbor talentov, s takšnimi ali boljšimi sposobnostmi, kot je bilo denimo v dveh letih nazaj. Pri tem je trenerjeva ali vloga trenerjev že lahko bistveno bolj omejena, kot je v razmerah idealne selekcije ali blizu te. Tudi v večjih sistemih, kot je naš, se kljub načrtnemu delu z vsako generacijo posebej po enakih načelih in pogojih dela dogaja, da se njihove mlade reprezentance ne uvrstijo na veliko tekmovanje, kaj šele da bi osvajale medalje. Res pa je, da je to ob enako kakovostnem delu ves čas manj verjetno kot v nasprotnem primeru, vendar se lahko to zgodi tudi državam s takšno tradicijo in načinom dela, kot so Rusija, Švedska, Francija, Španija, Jugoslavija ipd. Tudi ob uspešni generaciji se je v naših dobrih klubih dogajalo, da so osvajali celo naslove državnih prvakov v mladinski konkurenci v nekdanji skupni državi ali pa celo evropske naslove v času samostojne države v klubski mladinski konkurenci, pa jih je potem bilo zelo malo za člansko konkurenco dovolj dobrih za svoje klube, kaj šele za državne selekcije. V teh primerih je zatajila napoved v selekciji in bi za ceno dobrih rezultatov morda bilo bolje imeti kakšnega dobrega igralca v članski konkurenci. Ali pa je morda res prišlo do pojava takšnega rodu v isti generaciji, iz katerega je bilo praktično nemogoče izvleči

več. Dostikrat se nam je zgodilo, da nam je že ob tako šibki izbiri pred nosom odpeljal talenta nekdo iz druge športne panoge. V tem primeru je kriva izključno sposobnost oz. nesposobnost trenerja ali njegova nemoč zaradi slabih pogojev dela, čeprav na to že težje pristajam, saj se pravi trener trudi animirati okolje za svoje delo in pogoje dela izboljšati.

Ob konkurenci ostalih moštvenih športnih panog samo po sebi prihaja do tega, v kakšnih pogojih trener lahko pridobi, ali pa, kar je slabše, zaradi katerih razlogov, povezanih s pogoji dela, lahko trener izgublja v odnosu na konkurenčne panoge. Tu smo v naši državi naredili v zadnjem času največje korake na področju organiziranosti tekmovanj na državni ravni od najmlajših pa do mladincev in gre zaslužena javna pohvala g. Franku Komelu kot profesionalcu na RZS ob ostalih, ki so se prav tako prizadevali na tem področju. Še največ težav je pri tem, kako ljudi prepričati, da je tudi na teh ravneh tekmovanja potrebna maksimalna resnost (problemi z registracijami igralcev in njihovimi licencami, prijavami in odjavami ekip v zadnjem hipu, ne odigravanje posameznih tekem v rokih ipd.), sicer je sistem tekmovanja že skoraj blizu idealnega, če se ozremo na velikost naše države in ostale posebnosti. Zakaj je tudi že na tej ravni potrebna maksimalna resnost in pristop k celotni stvari? Zato, ker se že na tej stopnji oblikuje in izoblikuje osebnostni profil vsakega tekmovalca in zato je tudi iz takšnih urejenih sredin običajno več reprezentantov uspešnih na višji ravni ali pa že v samem začetku. Če bo na tej ravni delo bolj resno in zavzeto, bo tudi kasneje lažje tako v klubih kot na reprezentančni ravni, saj se bo posledično igralška kakovostna baza oz. osnova razširila. Pri tem lahko veliko vlogo odigra pisarna RZS, ki lahko s svojimi bolj trdnimi



Avtor teksta je bil tudi sam reprezentant

stališči napravi red na tem področju. Ko smo že pri pogojih dela za našo panogo, ne morem mimo tega, da ne omenim, kako je naša panoga že na samem začetku v več okoljih onemogočena zaradi neprimernih objektov, ne samo za našo panogo, temveč tudi po normalnih evropskih standardih. Merilo izgradnje ne more biti pod pretvezo kvadrature na posameznika na število prebivalcev v lokalnem okolju, temveč zgolj evropski standardi, ki po velikosti igralne površine dajejo enako izhodišče vsem moštvenim dvoranskim športom, ne pa da že v startu favorizira oz. omejuje našo športno panogo s premajhno igralno površino. Tu bi morala več narediti zveza s pritiski na MŠZŠ po spremembi normativov izgradnje telovadnic oz. dvoran, hkrati z njeno pomočjo pa tudi klubske strukture po lokalnih okoljih.

Hkrati z ustreznim tekmovalnim sistemom in objekti, potrebnimi za vadbo ter tekmovanja, je

za izvedbo klubskih in reprezentančnih programov potrebna tudi ustrezna materialna podpora.

Trenerji, ki imajo dobre pogoje dela in materialno osnovo za kakovostne in obsežne programe dela in so zato še celo dodatno stimulirani, imajo zagotovo boljšo začetno osnovo za uspešnost kot nekdo, ki dela v slabših pogojih dela in razpolaga z manjšo podporo okolja.

Nekakšno nenapisano pravilo naj bi veljalo, da bo prej prišel dober igralec iz dobro urejene sredine oziraje se na pogoje tudi ob slabšem strokovnem delu, kot pa ob še tako dobrem delu ob slabih pogojih dela in za povrh še ob majhni količini dela, ki je zopet posledica pomanjkanja sredstev za izvedbo količinsko obsežnega programa dela.

Pod dobre materialne pogoje dela oz. zadostno količino sredstev za posamičen program se v razvitih okoljih že tudi pri nas razume ustrezna

zdravstvena in fizioterapevtska služba, kar je zunaj naših meja že dolgo samo po sebi umeven osnovni standard v delovanju športnih kolektivov, če že ne na klubski pa vsaj na reprezentančni ravni. Za ilustracijo naj povem podatek, da za svetovno prvenstvo mladincev v Turčiji 1997 nismo imeli zdravnika, do zadnjega hipa smo bili prav tako brez fizioterapevta, ki sem ga potem sam zagotovil. Trdno sem prepričan, da za zagotovitev takšnih stvari ne sme biti odgovoren trener.

V to področje lahko uvrstimo tudi redna testiranja večjega števila igralcev po klubih ali pa vsaj na področju reprezentančnih aktivnosti zaradi ugotavljanja psihomotoričnega statusa, spremljanja morfoloških značilnosti, skupinske dinamike ipd. Vse bolj se v okviru tega uporablja tudi usluge psihologa. Da ne omenjam posebej trenerjev strokovnjakov za telesno pripravo, strokovnjakov za nutricionistiko oz. za prehrano ipd.

Zraven spada prav tako snemalec z ustrežno video tehniko. Za primer so lahko Danci, ki že dolgo časa snemajo vse prihodnje ali bodisi potencialne nasprotnike. Priznani strokovnjak Branislav Pokrajac je pripovedoval, kako je od njih kot gost nekega seminarja na Danskem dobil celotno knjigo s predstavitvami vseh njegovih igralcev YU reprezentance, ki jo je vodil dve leti pred tem na SP v Dortmundu in posnetke na kaseti najbolj značilnih akcij vsakega posameznika in celotne igre ekipe v različnih fazah igre. Zaprepaden je opazoval, kako imajo konkurenti skoraj več podatkov, dokumentiranih o njegovih izbrancih, kot on sam. Razložili so mu, da na ta način pridejo igralci bolj temeljito pripravljeni na skupne priprave, ki so zato lahko krajše in bolj racionalne oz. cenejše. Ena od najbogatejših držav na svetu varčuje pri pravih stvarih in na

pravi način, čeprav po mojih podatkih tudi pri številu dni skupaj prebitih v reprezentanci navzlic enakemu delu glede analiz nasprotnika ne varčujejo več tako kot včasih, vsaj pri mladih selekcijah ne.

Kljub precej izčrpnemu navajanju pogojev, ki so potrebni za uspeh, še zdaleč nisem navedel vsega in bi lahko o tem napisal knjigo oz. jih pišejo ostali in te stvari nenehno raziskujejo. Mislim pa, da sem zajel kar nekaj najosnovnejših pogojev in ob zadovoljivosti vseh ga ni človeka na svetu, ki ti lahko jamči zanesljiv uspeh v športu. Lahko se ti enostavno zgodi, da naletiš na nasprotnika, ki je v samo enem od pogojev za uspeh bil trenutno z generacijo igralcev boljši (npr. kohezivnost - medsebojna povezanost igralcev večja od nasprotnika, na področju morfologije boljša selekcija, psihomotorično sposobnejši nekateri igralci ipd.) in propade ti večletni projekt. Vendar propade samo v primeru, če te stvari tako dojemaš, še posebej na področju dela z mladimi reprezentancami, čeprav zame ni razlike tudi pri delu z reprezentanco v članski konkurenci. Vsak športnik reprezentant je namreč predstavnik svoje države, ki jo zastopa in zanjo nastopa po svetu, to je razvidno že iz same besede reprezentant in je kot tak svojevrsten ambasador svoje države zunaj meja ali tudi doma. Tako ne more zastopati v primeru športne borbe in upoštevanja pravil fair playa svojo državo sramotno, kot je dejal nek funkcionar za izbrance neke naše reprezentance po predčasnem (po njegovi presoji iz domačega naslanjača) odhodu z velikega tekmovanja.

Svojo državo športnik lahko zastopa samo častno in pošteno, vendar enkrat z večjim in drugič z manjšim uspehom, tudi "neuspeh" ima lahko dober odmev po svetu in lahko daje lepo podobo dežele, iz katere prihaja športnik,

ki je nastopal "sramotno"?! Seveda moja trditev dobi povsem drugačen pomen v primeru škandaloznega obnašanja na igrišču, skreganega s pravili fair playa in lepega vedenja ter v primeru ostalih deviantnih dogajanj ob in izven igrišča. Ti so lahko tudi obrambna reakcija mlade neformirane osebnosti, kateri je bilo naloženo preveliko breme v odnosu na pripravljenost, vloženo delo, čas in sredstva za priprave ter pripravljalna tekmovanja. Ne sme se zgoditi, če pričakujemo uspeh, da stvari in probleme zaznavamo na samem tekmovanju, ker jih pred tem nismo mogli zaradi odsotnosti podobnih tekmovanj pred velikim tekmovanjem, na katerem bi nabirali izkušnje in napravili simulacijo tega, kar se dogaja potem na velikem tekmovanju, kot so EP ter SP.

Bistvo tega, kar bi rad s sestavkom povedal svojim kolegom, pa je naslednje. Sam sem bil kot aktivni tekmovalac mladinski reprezentant nekdanje skupne države deležen pripravljalnih ciklusov dveh generacij, prva je na svetovnem mladinskem prvenstvu na Danskem osvojila srebrno odličje, v tej generaciji nas je skozi priprave šlo pet rokometašev iz Slovenije (Anderluh, Ban, Mahne, Šumej, Praznik), trije smo v tem ciklusu z eno leto mlajšimi osvojili naslov prvakov Balkana v Bolgariji v Loveču (Anderluh, Ban, Praznik). Bile pa so za vse ves čas skupne priprave in tudi za to prvenstvo pravzaprav večina istih igralcev. Če iz te generacije omenim samo tri kasneje najboljše igralce naše reprezentance takratne skupne države (Bašić, Isaković, Cvetković, zadnja dva sta bila v naj sedmerki SP članov v Švici leta 1986), nam je, poznavalcem, marsikaj bolj jasno, za kakšno konkurenco in ekipo je šlo. Na SP sta nastopila samo dva naša reprezentanta (Mahne in Šumej), zakaj ostali nismo prišli v končni izbor, na tem mestu ne bi nava-

jal. Lahko pa takratni trener Hasanefendić potrdi, da se je tudi na ostale resno računalo do zadnjega hipa pred odhodom na SP. Ob tem je še potrebno povedati, da smo v tem tekmovalno pripravljalnem obdobju, ki je trajalo dve leti, nastopili dvakrat na takratnem Trofeju Jugoslavije kot B reprezentanca in to zelo uspešno, ter na velikem mednarodnem turnirju na Poljskem v Gdansku, kjer smo samo leto pred tem, ko je takratna reprezentanca DDR uspela vzeti zlato medaljo pred nosom domačinom takratne Sovjetske zveze na OI v Moskvi to isto reprezentanco članov DDR premagati na tem turnirju ter z izredno reprezentanco domačinov Poljakov odigrati neodločeno, čeprav so imeli v svojih vrstah dva takrat izjemna igralca (najboljšega igralca na sredi na svetu Panasa ter najboljšega levorokega bombarderja Klempla). Potrebno je povedati, da so takšni rezultati ob izjemno kakovostni selekciji igralcev bili tudi posledica dolgotrajnih priprav skozi vso tekmovalno sezono in še posebej poleti, ko za nas praktično ni bilo skoraj dneva počitnic, saj smo se ves čas vzporedno pripravljali s takratno A reprezentanco, ki se je pripravljala na Mediteranske igre v Alžiriji. Ob vsej ostali logistiki, ki je bila blizu idealne in na izjemnem strokovnem delu vseh struktur športne stroke in uslugah Instituta za sport v Beogradu, je logična posledica rezultat, dosežen na prvenstvu Balkana in na svetovnem prvenstvu. Ob tem, da javnost ni pred nas postavljala nikakršnih zahtev po medaljah, bile po so cilj vseh nas na osnovi ugleda takratnega našega rokometa v svetu v članski konkurenci in uspehu generacije pred tem, ki je osvojila na Švedskem bron. Za nameček smo skozi priprave odigrali še cel niz tekem po Jugoslaviji, večinoma s takratnimi člani prve lige, ki je veljala v tistem času za

najmočnejšo na svetu, tako kot sedaj nemška ali španska liga, kar dokazuje uspešnost reprezentanc novo nastalih držav iz te lige, saj so na EP 98 v Italiji igrale kar tri reprezentance s tega področja (Hrvaška, Jugoslavija, Makedonija). Malo je manjkalo, da bi igrala še četrta od dvanajstih sodelujočih, to je naša reprezentanca.

Naslednja generacija, v kateri sem nastopil, je šla skozi podoben, ali še bolj kakovosten program priprav, tako po obsegu kot logistiki ter strokovnem delu. V tem programu nas je spet sodelovalo pet iz Slovenije (Anderluh, Kalin, Pušnik, Praznik, Razgor), samo zadnji ni bil udeležen pri osvojitvi naslova svetovnih prvakov na Portugalskem davnega leta 1981 in še ta zaradi služenja vojaškega roka ob nepravem času. Tudi v teh pripravah smo uspešno igrali s takrat najmočnejšimi članskimi reprezentancami na Trofeju Jugoslavije v Bitoli ter skozi vse leto proti prvoligašem takratne Jugoslavije med pripravami v različnih krajih po takratni domovini. Ne želim poveličevati športa nekdanje skupne države, ki je imel prav tako svoje velike slabosti, ki so še posebej privrele na plan pred razpadom SFRJ, a potrebno je priznati, da smo imeli takrat v odnosu na konkurenco vsaj primerljive, če že ne boljše pogoje dela in urejen status športnikov. Vendar je kljub temu na eni od tekem na poti do finala malo manjkalo proti reprezentanci Danske, samo en gol v zadnjih sekundah in bravurozne obrambe skozi celotno tekmo našega Rolanda Pušnika nas je ločilo od izpada precej pred finalom. Ta gol je dosegel celo igralec, ki kasneje v članski konkurenci ni dosegel nivoja ostalih igralcev te generacije, saj niti stalni prvoligaški igralec ni postal. Verjetno priimek Stanić iz Niša ne pomeni poznavalcem prav dosti kot igralec. Prepričan sem, da smo se rešili zaradi dolgotrajnih in temeljitih priprav,

skozi katere nas je lahko trener temeljito spoznal in si je lahko privoščil na osnovi izkušenj dve tako tvegani potezi, kot je branjenje Pušnika in igra že prej omenjenega igralca. Potrebno je z vsem spoštovanjem do naše legende na vratih povedati, da je takrat na vseh tekmah bil v bistveni prednosti pred njim Mirko Bašić kot tudi kasneje v članski reprezentanci. Večina igralcev te in prejšnjih dveh generacij je v prihodnosti tvorilo okostje zelo uspešne članske reprezentance Jugoslavije (zlato odličje na OI v Los Angelesu 84 ter na SP v Švici 86) in pustilo globok pečat v takratni prvi ligi Jugoslavije na kasnejše rodove.

Deset let po mojem največjem tekmovalnem uspehu v mladinski in verjetno tudi v absolutni konkurenci sem imel možnost soustvarjati zgodovino samostojne države Slovenije na področju rokometu kot trener državnih selekcij, med drugim skupaj s kolegom Ivezicem kot trener prve kadetske, kasneje mladinske reprezentance, ki je nastopila na SP v Argentini pod vodstvom kolegov Šibile in Tislja. V tistih časih sem razumel kljub osamosvojitveni evforiji poporodne težave naše krovne organizacije in prav tako vsi moji kolegi, ki smo pristopali k delu na področju reprezentanc z velikim entuziazmom. Kasneje pa sem kot državljan zgodbe o uspehu in trener reprezentance, ki se ji je po dveh neuspešnih kvalifikacijah v kadetski in mladinski konkurenci iste generacije igralcev za evropski prvenstvi končno uspelo prebiti na veliko tekmovalje, to je svetovno prvenstvo v Turčiji 97, pričakoval vsaj enake pogoje dela, kot jih je imela generacija pred tem za SP v Argentini, če že ne boljših. Žal sem se moral ves čas iti vojno s krovno organizacijo za svoj in status reprezentantov, vse z željo po končnem uspehu. Da sem vsaj približno poznal pot do uspeha, sem ver-

jetno dovolj nazorno opisal v tem sestavku že do sedaj. Žal pa ta pot ni bila odvisna samo od mojih sposobnosti in sposobnosti reprezentantov, ki sem jih izbral in sva jih s kolegom Lapajnetom vodila skozi priprave in tekmovanja. Kljub vsem težavam smo uspeli na kvalifikacijah v Grčiji prehiteti dve reprezentanci, ki sta na prejšnjem velikem tekmovanju v isti sestavi na EP v Romuniji bili med prvih deset (Romune in Grke kot domačine kot gostitelje ter Slovake, ki so prišli na te kvalifikacije s ciljem postati prvi). Romune smo celo popolnoma deklasirali in po tekmi z njimi ne bom pozabil prizora, ko so fantje prepevali v garderobi našo Zdravljico in je že pri odhodu domov to zaslišal naš odpravnik poslov na ambasadi v Atenah in se nam ponosno pridružil. Ti isti fantje so večinoma vsi že dvakrat bili neuspešni in to kar dvakrat na domačem terenu v Škofji Loki ter Ljubljani, a se jim je skupaj z vodstvom vera in vztrajnost poplačala vsaj začasno. Še sedaj sem prepričan, če bi ta generacija imela vsaj takšen status skupaj s svojim vodstvom, kot ga je imela generacija prej za SP v Argentini, bi tudi na SP v Turčiji odigrala vidnejšo vlogo.

Po tem obdobju se je v delo reprezentanc kot igralec vključeval že moj sin in čeprav so bile informacije z njegove strani skope, saj se nisem nikoli vmešaval v njegovo športno pot, temveč sem jo samo podpiral, sem imel od drugih virov dober vpogled v delo reprezentanc.

Že generacija pred njim, v kateri je bil Pajović in ki se ji prav tako ni uspelo uvrstiti na dve veliki tekmovanji EP mladincev v Innsbrucku in SP v Katarju, je bila proglašena tako v medijih kot v krogih panožne zveze za najboljšo do takrat, generacija za njo pa za zlato in sploh naj..., čeprav v njej ni bilo igralca niti približno enakih sposobnosti kot je Pajović. Je pa

res, da so tudi oni bili prav tako uvrščeni na peto mesto na EP kadetov na Portugalskem, tako kot oni v Estoniji.

V nadaljevanju želim poudariti sledeče:

Od vseh naštetih reprezentanc, odkar smo samostojna država, sem izpustil generacijo, ki je igrala samo kvalifikacije za svetovno prvenstvo mladincev v Egiptu, na Portugalskem in bila prav tako neuspešna, čeprav so bili v tej generaciji tudi nekateri igralci, ki so se lansko leto uspeli uvrstiti na OI (Lapajne, Tomšič ipd.), nobena ni bila deležna niti slučajno takšnega programa in logistike, kot sta jih bili deležni reprezentanci, v katerih sem nastopal sam kot igralec. Za nameček je bilo to v časih, ko konkurenca ni bila tako razpršena in kakovostna, kot je danes, in Francozi niso še zdaleč predstavljali tega, kar so trenutno in se je pri njih takrat šele dodobra postavljaj podoben sistem, kot ga imajo danes.

Tudi ostale velesile niso delale količinsko toliko in tako kakovostno kot danes. Zato se mi zdi skrajno nehumano in nešportno postavljati pred mlade športnike in mlade trenerje, ki še nabirajo izkušnje in sodelujejo pri ustvarjanju tradicije, prepotrebne za športne uspehe mlade države, tako visoke cilje in zahteve pred tekmovanji še posebej, če dobro vemo, poznavalci razmer pri nas lahko to potrdijo, da še zdaleč na vlagamo pričakovanjem enakega deleža. Pri vsem je strokovnost še najmanj sporna, saj smo od bogate tradicije nekdanje skupne države pobrali najboljše, kar se je dalo oziroma smo bili na področju dela z mladimi lahko za vzgled in model, kar je moč razbrati iz do sedaj povedanega. Izkušnje na samostojni poti pa žal prinese samo določen čas in določene aktivnosti v čim večjem obsegu.

Zaključek (lahko je tudi začetek!?)

Zato bi želel apelirati na vas, spoštovani kolegi, da pomagate soustvarjati pozitivno klimo in takšen odnos do dela naših mladih reprezentanc, ki je ustrezno ovrednoten in enakovreden za vse generacije, tako po obsegu kot po kakovosti stroke in logistike. Ne glede na to od kod prihaja trener reprezentance, iz katerega kluba je večina izbranih reprezentantov in ali je generacija bolj zlata ali manj. Zaradi sistema vrednot mladih reprezentantov in zaradi mogoče tudi enega samega posameznika, ki bo iz posamične generacije uspel priti v A člansko nacionalno vrsto, je potrebno vsem dati vsaj približno ali absolutno enake startne in nadalje-

valne možnosti za delo. Ali še boljše iz generacije v generacijo boljše. Le na ta način bomo nekoč, v kar sem trdno prepričan, na realnih in zdravih temeljih lahko pričakovali s svojimi lastnimi močmi in znanjem medaljo enega od rodov naših mladih rokometašev oz. rokometašic.

Le na ta način bodo tudi tako uspehi (ki so lahko prav tako travmatični za mlado neizoblikovano in nepripravljeno osebnost na njih) kot neuspehi res posledica in ne razlog.

V želji za naš boljši skupni rokometni jutri se zahvaljujem za vaše pozorno branje in upam, da je tole mnenje dovolj strokovno, da obogati naše glasilo in s tem naš rokometni prostor.

Marko PRIMOŽIČ

Rokomet za učenke in učence letnik 1987 in mlajše

Organizatorja: Zavod za šport Slovenije in Rokometna zveza Slovenije.

Informacije: Marko Primožič, Osnovna šola Škofja Loka - Mesto, Šolska ulica 1, 4220 Škofja Loka, tel: 04 506 00 12, faks: 04 512 50 48, e - mail: marko.primozic@guest.arnes.si in Nada Pohleven, Osnovna šola Ivana Groharja, Podlubnik 1, 4220 Škofja Loka, tel. 04 506 11 00, faks 04 512-51-41.

Datum: Šolska tekmovanja se izvajajo do 15. 10. 2001. Občinska do 30. 11. 2001. Izvajalci občinskega tekmovanja pošljejo poročilo o tekmovanju (obrazec 3A) do 4. 12. 2001 področnemu centru. Področna tekmovanja do 13. 1. 2002. Izvajalci področnega tekmovanja pošljejo poročilo o tekmovanju (obrazec 3A in rezultate občinskih in področnih tekmovanj) organizatorju (Marku Primožiču) do 15. januarja 2002. Na področnih centrih za koordinirano delo med lokalnimi skupnostmi, vodjem področnega centra in Zavodom za šport Slovenije skrbijo:

MARIBOR učenke in učenci: Rado Wutej, OŠ Limbuš, Limbuška c. 62, 2341 Limbuš, tel./faks 02 613 11 05

KOROŠKA Anton Spanžel, Športna zveza Slovenj Gradec, 2380 Slovenj Gradec tel./faks: 02 884 15 63

POMURJE Zdravko Mauko, OŠ Radenci, Radgonska cesta 10, 9252 Radenci, tel. GSM 041 343 652

PODRAVJE Vlado Hebar, OŠ Ormož, Hardek 5, 2270 Ormož, tel: 02 740 12 52

CELJE Bogdan Povalej, Športna zveza Celje, tel. 03 541 21 03, faks 03 541 21 02

VELENJE Aleš Jug, Športna zveza Velenje, 3320 Velenje, tel. 03 587 10 22

POSAVJE Ivan Gerjevič, Športna zveza Brežice, Cesta Bratov Milavcev 18, 8250 Brežice, tel. 07 496 26 90

ŠOLSKA ROKOMETNA TEKMOVANJA

- ZASAVJE** učenke: Milica Zupančič, OŠ Ivana Skvarče, C. 9. avgusta 44, 1410 Zagorje ob Savi, tel/faks: 03 566 10 08
učenci: Damjan Rajh, OŠ Trbovlje, Leninov trg 6, 1420 Trbovlje, tel: 03 562 83 03
- LJUBLJANA** Jože Peterka, Agencija za šport,
tel: 01 230 28 04, 01 230 28 30
- DOMŽALE** Ranko Cukrov, Športna zveza Domžale, Kopališka ulica, 1230 Domžale,
tel. 01 724 20 31
- DOLENJSKA** Miran Jerman, Agencija za šport Novo mesto, Kettejev drevored 1,
8000 Novo mesto, tel. 07 332 22 67
- GROSUPLJE** učenci: Marjan Potokar, OŠ Stična, C. 2. grupe odredov 38,
1295 Ivančna Gorica, tel./ faks 01 787 78 56
učenke: Janez Ilc, OŠ dr. Franceta Prešerna, Šolska ulica 2, 1310 Ribnica,
tel. 01 836 10 09, faks 01 836 30 68.
- GORENJSKA** Nada Pohleven, OŠ Ivana Groharja, Podlubnik 1, 4220 Škofja Loka,
tel. 04 506 11 00 110, faks: 04 512 51 41
- NOTRANJSKA** Športna zveza Ilirska Bistrica, Bazoviška 26, p.p. 44,
tel./fax: 05 714 41 77
- OBALA** Konrad Božeglav, OŠ Srečka Kosovela, Kosovelova 6, 6210 Sežana,
tel: 041 695 321
- GORIŠKA** učenke Aleksander Lapajne, OŠ Danila Lokarja, Ulica 5. maja 7,
5270 Ajdovščina, 041 773 831
učenci: Samuel Brajnik, OŠ Solkan, Šolska ulica 25, tel. o41 839 050,
5250 Solkan

Četrfinale: do 7. 2. 2002.

Polfinale: do 14. 3. 2002.

Finale: 11. 4. 2002.

Turnirji se praviloma igrajo med tednom (torek, četrtek) ali ob sobotah.

Stopnje tekmovanja, prijave, financiranje:

Šolska tekmovanja organizirajo športni pedagogi na osnovnih šolah. Tekmovanje med posameznimi razredi naj poteka v ligah ali turnirjih.

Po končanem tekmovanju športni pedagog prijavi ekipo na občinsko tekmovanje. Občinska organizirajo osnovne šole in športni pedagogi v sodelovanju z rokometnim klubom v okolju, športno zvezo, agencijo ali zavodom za šport. Občinska tekmovanja so namenjena množični rokometni dejavnosti. Predlagamo, da tek-

movanja potekajo po ligaškem ali večkrožnem turnirskem sistemu že v jeseni, ko lahko igramo na asfaltnih rokometnih igriščih in pozimi, ko lahko uporabljamo tudi manjše šolske telovadnice.

Področna tekmovanja izpeljejo izvajalci, ki skrbijo za rokometna tekmovanja pri področnem centru. Prav tako predlagajo sistem rokometnih tekmovanj na področju, ki ga uskladijo s koordinatorjem področnega centra in po potrebi tudi z vodjem osnovnošolskih rokometnih tekmovanj.

Tekmovanja naj potekajo po ligaškem ali večkrožnem turnirskem sistemu.

Vodja ekipe, ki si je pridobila pravico nastopa v četrtfinalu mora poslati tekmovalni karton s slikami (obrazec 2 in 2A) vodji tekmovanja (Marku Primožiču) do 24. 1. 2002. Če jih ne bomo prejeli do omenjenega roka, pomeni, da ne želite sodelovati v sklepnem tekmovanju.

Če v četrtfinalni skupini ni prijavljenih štirih ekip, ker na nekaterih področjih ni bilo izpeljanih tekmovanj ali je šola odpovedala sodelovanje, lahko organizator tekmovanja določi v to skupino tretje uvrščeno ekipo z drugih področij na podlagi poročil s področnih tekmovanj.

Izvajalce četrtfinalnih tekmovanj bomo izbrali po ponudbah (obrazec 6), ki jih pošljete do 24. 1. 2002 na naslov OŠ Škofja Loka - Mesto, Šolska ulica 1, 4220 Škofja Loka, Marko Primožič.

Na četrtfinalnem tekmovanju sodeluje 32 ekip, ki so razvrščene v 8 skupin. V posamezne četrtfinalne skupine so ekipe razvrščene na osnovi rezultata iz področnega tekmovanja. Vsaka ekipa odigra dve tekmi. Prvo tekmo za posamezno ekipo določi žreb, ki ga izvedeta sekretar Odbora za šolska športna tekmovanja in organizator tekmovanja. V drugi tekmi pa se med sabo pomerita zmagovalec prvega para s poražencem drugega para in obratno. V polfinale se uvrstita ekipi, ki zmagata v drugih dveh tekmah.

- SKUPINA A: Maribor 1, Koroška 2, Pomurje 1, Podravje 2
- SKUPINA B: Maribor 2, Koroška 1, Pomurje 2, Podravje 1
- SKUPINA C: Celje 1, Velenje 2, Posavje 1, Zasavje 2
- SKUPINA D: Celje 2, Velenje 1, Posavje 2, Zasavje 1
- SKUPINA E: Ljubljana 1, Domžale 2, Dolenjska 1, Grosuplje 2
- SKUPINA F: Ljubljana 2, Domžale 1, Dolenjska 2, Grosuplje 1
- SKUPINA G: Gorenjska 1, Notranjska 2, Obala 1, Goriška 2
- SKUPINA H: Gorenjska 2, Notranjska 1, Obala 2, Goriška 1

Če na turnir ne pridejo vse štiri ekipe, igrajo ostale ekipe vsaka z vsako, po žrebu, ki ga opravi vodja tekmovanja.

V polfinalu sodeluje 16 ekip, ki so razvrščene v štiri skupine s po štirimi ekipami. Vsaka ekipa odigra v skupini tri tekme po sistemu vsak z vsakim.

V prvo POLFINALNO SKUPINO se uvrstita ekipe iz četrtfinalnih skupin A in C, ki zmagata na tretji tekmi turnirja in ekipe iz četrtfinalnih skupin B in D, ki zmagata na četrti tekmi turnirja. V primeru, da na turnirju ne sodelujejo štiri ekipe se v prvo polfinalno skupino uvrstita prvouvrščeni ekipe iz skupin A in C in drugouvrščeni ekipe iz skupin B in D.

V drugo POLFINALNO SKUPINO se uvrstita ekipe iz četrtfinalnih skupin A in C, ki zmagata na četrti tekmi turnirja in ekipe iz četrtfinalnih skupin B in D, ki zmagata na tretji tekmi turnirja. V primeru, da na turnirju ne sodelujejo štiri ekipe se v prvo polfinalno skupino uvrstita drugouvrščeni ekipe iz skupin A in C in prvouvrščeni ekipe iz skupin B in D.

V tretjo POLFINALNO SKUPINO se uvrstita ekipe iz četrtfinalnih skupin E in G, ki zmagata na tretji tekmi turnirja in ekipe iz četrtfinalnih skupin F in H, ki zmagata na četrti tekmi turnirja. V primeru, da na turnirju ne sodelujejo štiri ekipe se v tretjo polfinalno skupino uvrstita prvouvrščeni ekipe iz skupin E in G in drugouvrščeni ekipe iz skupin F in H.

V četrto POLFINALNO SKUPINO se uvrstita ekipe iz četrtfinalnih skupin E in G, ki zmagata na četrti tekmi turnirja in ekipe iz četrtfinalnih skupin F in H, ki zmagata na tretji tekmi turnirja. V primeru, da na turnirju ne sodelujejo štiri ekipe se v četrto polfinalno skupino uvrstita drugouvrščeni ekipe iz skupin E in G in prvouvrščeni ekipe iz skupin F in H.

V FINALE se uvrsti zmagovalna ekipa iz posamezne skupine.

Ponudbe za organizacijo PF turnirjev pošljite na naslov vodje tekmovanja do 28. 2. 2002.

V finalu sodelujejo štiri ekipe. Igra vsaka z vsakim, razpored igranja se določi na podlagi žreba, ki ga opravi Odbor za šolska športna tekmovanja.

Izvajalec finala bo izbran na osnovi ponudb, ki jih morate na obrazcu 6 poslati na naslov organizatorja tekmovanja do 28. 3. 2002.

Osnovna pravila:

Ekipa šteje največ 12 učenk ali učencev.

Igralni čas za učence je v četrtfinalu 2 x 20 minut s petminutnim odmorom med polčasom tekme in deset minutnim med zaporednima tekmama, za učenke 2 x 15 minut z enakimi odmori kot pri učencih.

V polfinalu je igralni čas za 2 x 12 minut za učence in 2 x 10 za učenke minut za s triminutnim odmorom med polčasom tekme in deset minutnim med zaporednima tekmama.

V finalu je igralni čas enak kot v polfinalu.

V četrtfinalu moramo dobiti na vseh turnirjih, kjer nastopajo 4 ekipe, v vsaki

tekmi zmagovalca. Zato se v primeru neodločenega rezultata, takoj po koncu rednega dela tekme, streljajo sedemmetrovke. Najprej izmenično vsaka ekipa po pet. Če je še vedno rezultat neodločen, pa izmenično po eno sedemmetrovko.

V polfinalu je zmagovalec v skupini tista ekipa, ki ima po končanem tekmovanju največ točk. V primeru enakega števila točk dveh ali več ekip, odločajo o vrstnem redu rezultati medsebojnih tekem po naslednjem ključu: število osvojenih točk medsebojnih tekem, razlika v golih v medsebojnih srečanjih, razlika v golih na vseh tekmah, večje število danih golov na vseh tekmah, žreb.

V finalu se določi zmagovalca po naslednjem ključu: število osvojenih točk, razlika v golih medsebojnih srečanjih, razlika v golih na vseh tekmah, večje število danih golov, sedemmetrovke (najprej vsaka ekipa po 5, nato, če je potrebno izmenično po eno).

Domačin - organizator mora poskrbeti vse za tekmo (po možnosti dvorano, igrišče, garderobe, zdravnika, zapisnikarje, zapisnikarsko mizo, časomerilce ipd.). Zaključna tekmovanja (od četrtfinala dalje) morajo potekati v dvoranah.

Na vseh tekmah so v veljavi mednarodna pravila. V vseh primerih, ki niso zajeti, se upošteva navodila za tekmovanje mladih pri RZS in ostali pravilniki RZS.

Sodniki:

Šolska tekmovanja lahko sodijo usposobljeni učenci ali učenke ter športni pedagogi. Enako je lahko tudi na občinskih in medobčinskih tekmovanjih, razen če ni dogovorjeno drugače. Od področnega tekmovanja dalje sodijo usposobljeni sodniki ali pa sodnik in usposobljen učenec. Za delegiranje sodnikov in druge informacije v zvezi s sodniki za državni nivo tekmovanja (četrtfinale, polfinale, finale) bo skrbel predsednik Komisije za delegiranje sodniške organizacije Janko Strel, Šolska ulica 1, 6320 Portorož, tel 05 639-51-90, 041-747-527, faks 05 639-51-96, e-pošta: janko.strel@gov.si..

Financiranje:

1. V letošnjem šolskem letu bo Zavod za šport Slovenije pokril sodniške stroške področnih tekmovanj za osnovnošolce in srednješolce po spodnjih merilih. Vsi organizatorji-izvajalci osnovnošolskih tekmovanj državne in področne ravni so dolžni poročilo o izpeljavi tekmovanj in obračun stroškov sojenja (Obračun stroškov sojenja, ki ga izpolnijo sodniki, po spodnjih kriterijih) poslati na naslov vodje osnovnošolskih tekmovanj OŠ Škofja Loka-Mesto, Marko Primožič, Šolska ulica 1, 4220 Škofja Loka). V poročilo izvajalci turnirjev dopišite tudi kateri sodniki so sodili tekmovanje, njihov naslov in koliko časa je tekmovanje trajalo.

Srednješolska tekmovanja vodi Miran Jerman, Agencija za šport Novo mesto, Kettejev drevored 2, 8000 Novo mesto. Vsi organizatorji-izvajalci srednješolskih tekmovanj državne in področne ravni so dolžni poročilo o izpeljavi tekmovanj in

obračun stroškov sojenja (Obračun stroškov sojenja, ki ga izpolnijo sodniki, po spodnjih kriterijih) poslati na njegov naslov.

Sodnikom pripadajo na področni ravni naslednji stroški:

- * sodniška taksa za eno tekmo v višini 1.100 sit na sodnika (sofinancira se največ 9 tekem, zato ustrezno prilagodite sistem tekmovanj)
- * zapisnikar 600 sit na tekmo, če to ni učenec ali dijak (predlagamo, da nalogo zapisnikarjev prevzamejo učenci oziroma dijaki),
- * dnevnic po veljavnih merilih,
- * potne stroške po veljavnih merilih.

S sodniško organizacijo smo se tudi dogovorili, da se na področjih izpeljejo 10 urni sodniški tečaji, kjer se bodo usposobili mladi sodniki, ki bodo nato lahko skupaj s sodnikom sodili tekme na področjih, prav tako tudi na nižji stopnji tekmovanja. Predlagam, da za organizacijo poskrbi šola, ki je nosilec rokometnih tekmovanj na področju, v sodelovanju z vodjem področnega sodniškega zbora. Stroške sodnikom, za izpeljavo takega tečaja, pokrije Zavod za šport Slovenije v višini 1.500,00 sit bruto za uro, prav tako tudi stroške nabave in tiska majic za tečajnike ter tisk izkaznic o opravljenem sodniškem seminarju. Na ta način bomo lahko pridobili mlade sodnike.

2. Rokometna zveza Slovenije bo pokrila stroške četrtfinalnih, polfinalnih in finalnih tekmovanj, ki so naslednji:

- * sodniško takso za eno tekmo v višini 1.300,00 SIT na sodnika za državno raven (četrtfinale, polfinale, finale),
- * zapisnikarja in časomerilca v višini 600,00 SIT za eno tekmo če opravlja to nalogo sodnik, ki ne sodi,
- * dnevnic po veljavnih merilih na sodnika za področno raven (odsotnost od 6 do 8, odsotnost od 8 - 12 ur, odsotnost nad 12 ur)
- * potni stroški po veljavnih merilih.

Plačilo sodnikov za državno in področno raven tekmovanj bo na podlagi urejenih poročil, potekalo izključno preko Združenja rokometnih sodnikov.

Stroške potovanj ekip poravnajo šole.

Občinska in področna tekmovanja sofinancirajo občine.

Rokomet za učenke in učence letnik 1989 in mlajše

Organizatorja: Zavod za šport Slovenije in Rokometna zveza Slovenije.

Informacije: Marko Primožič, Osnovna šola Škofja Loka - Mesto, Šolska ulica 1, 4220 Škofja Loka, tel: 04 506 00 12, faks: 04 512 50 48,
e - mail: marko.primozic@guest.arnes.si in
Nada Pohleven, Osnovna šola Ivana Groharja, Podlubnik 1, 4220 Škofja Loka, tel. 04 506 11 00, faks 04 512-51-41.

Datum: Šolska tekmovanja se izvajajo do 22. 12. 2001.
Občinska do 16. 3. 2002. Izvajalci občinskega tekmovanja pošljejo poročilo o tekmovanju (obrazec 3A) do 19. 3. 2002 organizatorju tekmovanja.
Področna tekmovanja do 19. 5. 2002. Izvajalci področnega tekmovanja pošljejo poročilo o tekmovanju (obrazec 3A) organizatorju do 22. 5 2002.
Tekmovanje se na tej stopnji konča.
Turnirji se praviloma igrajo med tednom popoldan (torek, četrtek) ali ob sobotah dopoldan.

Stopnje tekmovanja, prijave, financiranje:

Šolska tekmovanja organizirajo športni pedagogi na osnovnih šolah. Tekmovanje med posameznimi razredi naj poteka v ligah ali turnirjih.

Po končanem tekmovanju športni pedagog prijavi ekipo na občinsko tekmovanje. Občinska organizirajo osnovne šole in športni pedagogi v sodelovanju z rokometnim klubom v okolju, športno zvezo, agencijo ali zavodom za šport. Občinska tekmovanja so namenjena množični rokometni dejavnosti. Tekmovanja naj potekajo po ligaškem ali večkrožnem turnirskem sistemu. Za tekmovanje lahko uporabljamo tudi manjše šolske telovadnice od tistih, ki jih predpisujejo rokometna pravila.

Področna tekmovanju izpeljejo izvajalci, ki skrbijo za to panogo in so navedeni na začetku razpisa šolskih športnih tekmovanj. Prav tako predlagajo sistem rokometnih tekmovanj na področju, ki ga uskladijo s koordinatorjem področnega centra, po potrebi tudi z vodjem osnovnošolskih rokometnih tekmovanj.

Tekmovanja naj potekajo po večkrožnem turnirskem sistemu. Priporočamo, da ekipa ne odigra več kot dve tekmi na posameznem turnirju.

Osnovna pravila:

Ekipa šteje največ 14 učenk ali učencev.

Igrišče: Šolske telovadnice ali zunanja igrišča v izmeri od 15 m x 24 m in večje

Igralni čas: Igralni čas je razdeljen v tretjine po 10 minut, s petminutnim odmorom po drugi tretjini. Če posamezne ekipe na turnirju igrajo več kot 2 tekmi se igralni čas zmanjša na 8 minut v posamezni tretjini.

Sestava ekip: Na tekmovanju lahko nastopajo le učenci ali učenke iz iste šole.

Ekipa šteje največ 14 učenk ali učencev. Hkrati je v igri 5 igralcev in vratar. Ekipa lahko nastopi na tekmi, če je navzočih najmanj 14 učenk ali učencev. V prvi tretjini nastopa pet igralcev in vratar (ekipa mora imeti rezervnega igralca), v drugi tretjini obvezno drugih pet igralcev in drug vratar. V zadnji tretjini lahko trener ekipo poljubno sestavi.

Žoga: Igra se z žogami obsega od 50 - 52 cm.

Ostala posebna pravila:

Izključitev igralca/ke je 1 minuto.

V primeru neodločenega rezultata se takoj streljajo sedemmetrovke. Najprej izmenično vsaka ekipa po tri. Če je rezultat še zmeraj neodločen, pa izmenično po eno sedemmetrovko.

Izvajalec tekmovanja mora poskrbeti za dvorano ali šolsko telovadnico, igrišče, garderobe, zdravnika, zapisnikarje, zapisnikarsko mizo, časomerilce ipd.)

Na vseh tekmah so v veljavi mednarodna pravila. V vseh primerih, ki niso zajeti, se upošteva navodila za tekmovanje mladih pri RZS in ostali pravilniki RZS.

Sodniki: Šolska tekmovanja lahko sodijo usposobljeni učenci ali učenke, srednješolci ter športni pedagogi. Enako je lahko tudi na občinskih tekmovanjih, razen če ni dogovorjeno drugače. Sodnike za področna tekmovanja določi zbor rokometnih sodnikov na zahtevo prireditelja.

Financiranje: Tekmovanja se financirajo iz javnih financ, ki jih lokalne skupnosti namenjajo šolskemu športu. Šole se morajo med sabo dogovoriti, kako bodo na določeni stopnji sofinancirale tekmovanje.

MALI ROKOMET za učenke in učence osnovnih šol, rojene 1991 in mlajše

Organizator: Odbor za šolska športna tekmovanja in Rokometna zveza Slovenije.

Informacije: Marko Primožič, Osnovna šola Škofja Loka - Mesto,
Šolska ulica 1, 4220 Škofja Loka, tel: 04 506 00 12, faks: 04 512 50 48,
e - mail: marko.primozic@guest.arnes.si in
Nada Pohleven, Osnovna šola Ivana Groharja, Podlubnik 1, 4220 Škofja Loka,
tel. 04 506 11 00, faks 04 512-51-41.

Datum: Šolska tekmovanja se izvajajo do 31. 1. 2002.
Občinska ali medobčinska tekmovanja naj potekajo do 31. 5. 2002.

Stopnje tekmovanja:

Šolska tekmovanja

Organizirajo jih lahko športni pedagogi, razredne učiteljice in ostali zainteresirani na šoli. Tekmovanje med posameznimi razredi naj poteka v ligah ali večkrožnih turnirjih.

Občinska in medobčinska tekmovanja

Organizirajo jih športni pedagogi, razredne učiteljice z osnovnih šol, Športne zveze, Agencije za šport, rokometni klub in ostali. Poročilo z rezultati pošljite organizatorju tekmovanja.

Pravila: Pravila temeljijo na pravilih Mednarodne rokometne zveze, Rokometne zveze Slovenije in izkušnjah slovenskih strokovnjakov. Nekatera pravila za sedaj še niso strogo določena in dajejo organizatorjem mini rokometna možnost prilaganja okoliščinam v katerih se bo tekmovanje odvijalo (znanje igralcev, velikost igrišč itd.) Pravila bomo na osnovi letošnjih izkušenj še dopolnjevali.

Igrišče:

- * šolske telovadnice v izmeri od 12m x 20m do 16m x 32 m
- * v dvoranh (3 igrišča prečno): 13,33m x 20 (22)m
- * na zunanjih igriščih - 28m x 16m
(vrata so postavljena na črto vratarjevega prostora)

Vratarjev prostor Začrtamo dva loka z notranje strani vrat 1 m od vratnice. Tako je oddaljenost od vrat na sredini igrišča 5m, na krilu pa 4m.

- Vrata:** Običajna rokometna vrat znižamo za 20 cm z letvijo 5 x 8 cm ali z 8 cm širokim elastičnim ali navadnim trakom.
- Igralni čas:** Igralni čas je razdeljen v tretjine po 8 minut, s triminutnim odmorom po drugi tretjini.
- Sestava ekip:** Na tekmovanju lahko nastopajo le učenci in učenke iz iste šole. Ni dovoljeno združevati ekip iz dveh ali več šol.
Šolsko ekipo sestavljajo učenke in učenci.
Ekipa lahko nastopi na tekmi, če je navzičih in sposobnih za igro najmanj 5 učenk in najmanj 5 učencev. V prvi tretjini igrajo samo učenke, v drugi tretjini samo učenci. V zadnji tretjini lahko trener poljubno sestavi ekipo iz učencev in učenk. Največje število učenk oziroma učencev, ki so še lahko prijavljeni za posamezno tekmo je 8.
Izključitev igralke/ca je 30 sekund.
- Število igralcev:** Igrajo 4 igralci/ke in vratar/ka.
- Žoga:** Igra se z žogami obsega od 48 cm.

Ostala posebna pravila

"Dvojna žoga" se ne sodi, če je bila storjena zaradi nerodnosti igralke/ca in se zato ni direktno ustvarila priložnost za strel, npr. po prestreženi podaji igralec prime žogo z obema rokama ali žoga mu pade iz rok in jo še enkrat prime z obema rokama.

Vzdolžne meje lahko v telovadnicah predstavlja stena telovadnice.

Kazenski strel se izvaja z oddaljenosti 6 m od vrat.

V primeru neodločenega rezultata se takoj strelja šestmetrovke.

Po zadetku se igra nadaljuje brez začetnega meta s centra igrišča.

Če igralec po nerodnosti oz. zaradi neznanja poda vratarju v vratarjev prostor, se žogo dosodi nasprotnikom in igralce opozori, da bo prihodnjič dosojen kazenski strel (6m).

Pri izvajanju prostega meta je igralec, ki ga izvaja oddaljen vsaj 2 m od vratarjevega prostora in mora podati nazaj v polje. Ostali napadalci stojijo pred igralcem (pomaknjeni so proti svojemu vratarju), ki izvaja prosti met.

Obvezna je osebna obramba, ki se prepozna po tem, da branilci ob začetku napada ne stojijo ob črti 5 m, vsaj en branilec mora biti postavljen pred ostalimi. V primeru, da se ekipa tega ne drži sodnik branilce opomni, drugič pa izključi enega igralca za 30 sekund.

Razne napake igralk/cev pri neupoštevanju pravil se lahko dopustijo, če niso bistveno vplivale na potek igre oz. na dosego zadetka ali na ustvarjanje priložnosti za strel. Npr. razni prestopi pri izvajanju stranskega meta, kota, pri menjavah.

Druga obvestila: Tekme lahko sodijo učenci in učenke sedmih in osmih razredov, srednješolci, športni pedagogi, zunanji mentorji - trenerji, na zaključnem tekmovanju pa sodnik skupaj z učencem.

SEZNAM ČLANOV ZDRUŽENJA ROKOMETNIH TRENERJEV SLOVENIJE V TEKMOVALNI SEZONI 2001/02

Št.	Licenca	Priimek, ime	Pošta, kraj	Klub
1	10559	CENCIČ MARKO	5263 DOBRAVLJE, SKRILJE 91/D	AJDOVŠČINA
2	10646	KOVŠCA DEAN	5270 AJDOVŠČINA, LOKAVEC 14	AJDOVŠČINA
3	90222	LAPAJNE ALEKSANDER	5270 AJDOVŠČINA, OB HUBLJU 7	AJDOVŠČINA
4	90549	VIDMAR TONE	5270 AJDOVŠČINA, VILHARJEVA 42	AJDOVŠČINA
5	0	BRECELJ ANTON	1000 LJUBLJANA, GABROV TRG 29	ALEŠ PRAZNIK
6	10589	MOHORIČ UROŠ	4228 ŽELEZNIKI, LOG 44	ALPLES
7	90114	REBIČ BORUT	4220 ŠKOFJA LOKA, SPODNJI TRG 4	ALPLES
8	90095	BOGDANOVIČ MILAN	9000 MURSKA SOBOTA, LENDAVSKA 37C	ARCONT RADGONA
9	10593	KEŠE ALEKSANDER	8280 BRESTANICA, CESTA PRVIH BORCEV 23	ATOM KRŠKO
10	90075	KOVAČ IZTOK	8270 KRŠKO, CESTA 4. JULIJA	ATOM KRŠKO
11	10595	KOVAČ GAŠPER	8270 KRŠKO, CESTA 4 JULIJA 57	ATOM KRŠKO
12	90852	MAČEK BORUT	1275 ŠMARTNO PRI LITJI, USNJARSKA 7	AUS
13	90086	BOŽIČ MIRKO	9000 MURSKA SOBOTA, BAKOVCI MLADINSKA 44	BAKOVCI
14	10740	PETROVIČ TOMAŽ	2000 MARIBOR, REGENTOVA 12	BRANIK
15	90318	STRMECKI BORIS	2000 MARIBOR, PRUŠNIKOVA 38	BRANIK
16	10513	KRANJČIČ SALVADOR	8254 GLOBOKO, GLOBOKO 50 A	BREŽICE
17	10590	BENČIČ PETER	6000 KOPER, VENA PILONA 6	BURJA ŠKOFIJE
18	10826	ČRNIGOJ LUDVIK	6281 ŠKOFIJE, SP. ŠKOFIJE 54 A	BURJA ŠKOFIJE
19	90203	TRESPIDI MARKO	21040 VARESE (ITALIJA),	CASSANO MAGNANO
20	10636	ČAJAVEC SAŠA	3000 CELJE, KRAIGHERJEVA UL 11	CELEIA
21	90622	GORŠIČ TONE	3000 CELJE, ZATIŠJE 5	CELEIA
22	90231	RAMŠAK MILAN	3000 CELJE, POD LIPAMI 26	CELEIA
23	90399	ANDERLUH STANKO	3201 ŠMARTNO V ROŽ. DOLINI, SLATINA 19	CELJE PIVOVARNA LAŠKO
24	10847	GUČEK MATJAŽ	3000 CELJE, POD GRADOM 6	CELJE PIVOVARNA LAŠKO
25	10610	IVEZIČ SLAVKO	3310 ŽALEC, PERNOVO 38 E	CELJE PIVOVARNA LAŠKO
26	297	MURKO VLADO	3240 ŠMARJE PRI JELŠANAH, CELJSKA 24	CELJE PIVOVARNA LAŠKO
27	10507	NOVAK PETER	3000 CELJE, OKROGARJEVA 5	CELJE PIVOVARNA LAŠKO
28	90919	ŠOJAT JOSIP	3000 CELJE, NA ZELENICI 6	CELJE PIVOVARNA LAŠKO
29	10812	WIRTH HERMAN	3000 CELJE, MILIČINSKEGA 12	CELJE PIVOVARNA LAŠKO
30	10543	JANEŽ DOMEN	4207 CERKLJE, KURIRSKA POT 28	CERKLJE
31	90048	MARTINČIČ VINKO	4207 CERKLJE, KURIRSKA POT 28	CERKLJE
32	10544	PREŠA DAVID	4207 CERKLJE, UL. IV. OKTOBRA 35	CERKLJE
33	10553	ZEVNIK MARKO	4207 CERKLJE, POŽENIK 4	CERKLJE
34	10942	BREGAR JANEZ	4201 ZGORNJA BESNICA, SPODNJA BESNICA 105 A	CHIO BESNICA

SEZNAM ČLANOV ZRTS

Št.	Licenca	Priimek, ime	Pošta, kraj	Klub
35	10562	ČEPIN MILAN	3000 CELJE, NA ZELENICI 7	CHIO BESNICA
36	2392	BAN VILJEM	6000 KOPER, BIDOVČEVA 5	CIMOS KOPER
37	10762	BENULIČ LEON	6000 KOPER, C. NA MARKOVEC 8	CIMOS KOPER
38	90364	ĐURDEVIČ MARCEL	6000 KOPER, VODOPIVČEVA 411	CIMOS KOPER
39	10565	KRALJ VANJA	6000 KOPER, STRMA POT 3	CIMOS KOPER
40	90027	LAZAR VOJKO	6240 KOZINA, HRPELJE REŠKA 14	CIMOS KOPER
41	10616	MAKUC SIMON	6240 KOZINA, RODIŠKA 13	CIMOS KOPER
42	90441	PETRINJA STOJAN	6000 KOPER, KROŽNA C. 2	CIMOS KOPER
43	10613	VIDMAR BORIS	6000 KOPER, C. NA MARKOVEC 53	CIMOS KOPER
44	10556	KRAPEŽ ALEŠ	5273 COL, COL 57	COL
45	90968	LEBAN BRANKO	5273 COL, COL 15	COL
46	10524	BARIČ MATJAŽ	8340 ČRNOMELJ, GRAJSKA CESTA 3	ČRNOMELJ
47	90962	KUZMA SAMO	8340 ČRNOMELJ, GRAJSKA CESTA 3	ČRNOMELJ
48	0	LULIČ NIKOLA	47000 KARLOVAC, HRVATS. BRATSKE ZAJEDNICE 17	ČRNOMELJ
49	90704	NOVAK MARJAN	8340 ČRNOMELJ, VRTNA U. 5	ČRNOMELJ
50	10514	DERŽIČ SANDI	8257 DOBOVA, MOSTEC 40	DOBOVA
51	90850	KRANJC ALAN	8257 DOBOVA, SELSKA CESTA 33	DOBOVA
52	178	SIMONČIČ JANEZ	8290 SEVNICA, TRG SVOBODE 13 A	DOBOVA
53	90805	ZARABEC ROMAN	8210 TREBNJE, SIMONČIČEVA 4	DOBOVA
54	10528	PLANINC MARKO	1431 DOL PRI HRASTNIKU, ČRDENC 12	DOL TKI HRASTNIK
55	10653	GOŠLER IGOR	1430 HRASTNIK, VELIČKOVA CESTA 35	DOL TKI HRASTNIK
56	10650	HRIBŠEK MIRAN	1431 DOL PRI HRASTNIKU, TRG BORCEV NOB 17	DOL TKI HRASTNIK
57	10750	PLANINC DARKO	1430 HRASTNIK, BRNICA 77	DOL TKI HRASTNIK
58	10652	PLAZAR MARKO	1431 DOL PRI HRASTNIKU, TURJE 73 A	DOL TKI HRASTNIK
59	90392	POTOČNIK GORAZD	1000 LJUBLJANA, LOVSKA 2	DOL TKI HRASTNIK
60	90661	VENKO RADO	1430 HRASTNIK, PODKRAJ 47	DOL TKI HRASTNIK
61	90556	OMAN JANEZ	4209 ŽABNICA, ŽABNICA 85	DOM ŽABNICA
62	90756	HUDOKLIN FRANC	8000 NOVO MESTO, GOR. STARA VAS 20	DRV ŠENTJERNEJ
63	90849	FUCKS JOŽE	4290 TRŽIČ, PODVASCA 27	DUPLJE
64	90733	MIKELN ZDRAVKO	2390 RAVNE NA KOROŠKM, JAVORNIK 29	FUŽINAR
65	10588	ŠROT RADO	2390 RAVNE NA KOROŠKEM, ČEČOVJE 22/a	FUŽINAR
66	10615	ŠIBILA MARKO	1000 LJUBLJANA, PODUTIŠKA 252	GENERALI
67	231	DOBNIK BRANKO	3320 VELENJE, JANKA ULRIHA 3	GORENJE
68	90890	JURŠIČ TOMAŽ	3320 VELENJE, STANTETOVA 20	GORENJE
69	10602	POŽUN MIRO	3320 VELENJE, CESTA IV/17	GORENJE
70	90016	VAJDL IVAN	3320 VELENJE, JENKOVA 15	GORENJE
71	10620	ROZMAN IZTOK	3320 VELENJE, KAJUHOVA 10	GORENJE
72	90717	BRATUŠA BRANKO	2252 DORNAVA, DORNAVA 102	GORIŠNICA

SEZNAM ČLANOV ZRTS

Št.	Licenca	Priimek, ime	Pošta, kraj	Klub
73	10794	HEBAR VLADO	2270 ORMOŽ, KOLODVORSKA 8	GORIŠNICA
74	90585	RANFL DRAGO	2272 GORIŠNICA, MOŠKANJCI 66	GORIŠNICA
75	10625	ŠANDOR FRANC	2270 ORMOŽ, RAKUŠEVA UL. 11	GORIŠNICA
76	10548	ŽNIDARČ DARKO	2272 GORIŠNICA, GORIŠNICA 40 b	GORIŠNICA
77	90073	BEJTOVIČ IRENA	1330 KOČEVJE, ROŠKA C.13	GRAMIZ
78	10784	KARPOV PETER	1310 RIBNICA, GORIČA VAS 56	GRAMIZ
79	90760	MESOJEDEC RADOVAN	1330 KOČEVJE, ROZMANOVA UL. 24	GRAMIZ
80	90472	ZAMIDA DUŠAN	1330 KOČEVJE, ŠEŠKOVA UL. 6	GRAMIZ
81	90568	GELZE STOJAN	1310 RIBNICA, OPEKARSKA C. 59 A	GRČA KOČEVJE
82	90837	KRIŽMAN DUŠAN	1330 KOČEVJE, KAJUHOVO NAS. 28	GRČA KOČEVJE
83	90603	MARŠIČ JANEZ	1330 KOČEVJE, GORENJE 94, STARA CERKEV	GRČA KOČEVJE
84	10622	ŽERJAV IVAN	1330 KOČEVJE, PODGORSKA 47	GRČA KOČEVJE
85	90452	STROJAN MARKO	1290 GROSUPLJE, ŽALNA 70	GROSUPLJE
86	10935	ILC JANEZ	1310 RIBNICA, GORNJE LEPOVČE 57	GROSUPLJE
87	10560	KARAJIČ DENIS	1290 GROSUPLJE, PRESKA 10	GROSUPLJE
88	10526	PREDALIČ ANDREJ	1290 GROSUPLJE, ADAMIČEVA 3/A	GROSUPLJE
89	90462	RADIČ NIKOLA	1310 RIBNICA, PRIJATELJEV TRG 1	GROSUPLJE
90	275	GRUBIČ STEVAN	6250 ILIRSKA BISTRICA, GREGORČIČEVA 8D	ILIRSKA BISTRICA
91	90829	GRUBIČ DRAGAN	6250 ILIRSKA BISTRICA, ROZMANOVA 24/i	ILIRSKA BISTRICA
92	90175	TOMAŽIČ BOŠTJAN	6250 ILIRSKA BISTRICA, ADAMIČEVA 20	ILIRSKA BISTRICA
93	90567	ANDOLJŠEK ANTON	1310 RIBNICA, GORNJE LEPOVČE 4	INLES
94	90722	ANDOLJŠEK CIRIL	1310 RIBNICA, PRIJATELJEV TRG 1	INLES
95	90345	MIKULIN ZDENKO	1310 RIBNICA, GORENJSKA C. 47	INLES
96	90936	ŠKAPER DAMJAN	1310 RIBNICA, PRIJATELJEV TRG 2	INLES
97	90460	KUŽEL DORIS	4220 ŠKOFJA LOKA, PODLUBNIK 162	JELOVICA
98	90865	POHLEVEN NADA	4227 ŽELEZNIKI, DAŠNICA 15	JELOVICA
99	90565	PESTOTNIK ROMAN	4206 ZGORNJE JEZERSKO, ZG. JEZERSKO 41 a	JEZERSKO
100	10619	ROGELJ MARJAN	4206 JEZERSKO, SP. JEZERSKO 17	JEZERSKO
101	10773	JANČAR BRANE	5000 NOVA GORICA, GRADNIKOVE BRIGADE 11	KETING AJDOVŠČINA
102	90316	MAHNIČ BOJAN	6240 KOZINA, HRPELJE BOROVA 4	KRAS (TRST)
103	10632	PEČOVNIK GREGOR	3000 CELJE, ŠKAPINOVA 8	KRIM
104	10969	ŽAVBI ROBERT	1357 NOTRANJE GORICE, V ROJCO 15	KRIM
105	90673	TOMŠIČ MILIJA	1000 LJUBLJANA, PUHOVA 11	KRIM N. R. + JELOVICA
106	90285	BEGUŠ ROBERT	1000 LJUBLJANA, PUHOVA 4	KRIM-ETA N. ROBERTS
107	10641	BREGAR UROŠ	1000 LJUBLJANA, JAKČEVA 31	KRIM-ETA N. ROBERTS
108	90279	TISELJ TONE	1000 LJUBLJANA, RODIČEVA 19	KRIM-ETA N. ROBERTS
109	151	KOVAČ OSKAR	8270 KRŠKO, C. 4. JULIJA 57	KRŠKO
110	10848	FILIPČIČ ALEŠ	3000 CELJE, C. NA GRAD 23 c	M-DEGRO PIRAN

SEZNAM ČLANOV ZRTS

Št.	Licenca	Preimek, ime	Pošta, kraj	Klub
111	90445	NIŽETIČ VLADOŠA	6320 PORTOROŽ, LUCIJA LIMINIJANSKA 79	M-DEGRO PIRAN
112	90991	ŽUGELJ DUNJA	6310 IZOLA, CANKARJEV DREVORED	M-DEGRO PIRAN
113	10833	MUROVEC VIDA	6330 PIRAN, PRVOMAJSKI TRG 2	MDERGO PIRAN
114	10502	MUHIČ MELITA	9244 SVETI JURIJ OB ŠČAVNICI, TERBEGOVCI 10a	MILLENIUM
115	10505	NEUBAUER SONJA	9244 SV. JURIJ OB ŠČAVNICI, UL. DR. ANTONA KORŠČA 3	MILLENIUM
116	180	BOŽEGLAV KONRAD	6210 SEŽANA, DANE 103/C	MITOL
117	90579	PERIČ BOGOSAV	3310 ŽALEC, VELENJSKA 9	MITOL
118	90410	ŽIBERNA JANI	6210 SEŽANA, KOSOVELOVA 2	MITOL
119	90163	BRULEC BOŠTJAN	1000 LJUBLJANA, TESARSKA 8	MOBITEL PRULE 67
120	10879	ČOTAR BOJAN	1000 LJUBLJANA, PREGLOV TRG 12	MOBITEL PRULE 67
121	90730	KAMENICA KASIM	1000 LJUBLJANA, ŠARHOVA 12	MOBITEL PRULE 67
122	10591	KAVŠEK JURE	1000 LJUBLJANA, KNEZOV ŠTRADUN 13	MOBITEL PRULE 67
123	10605	KRANJEC GREGOR	1000 LJUBLJANA, KUMROVŠKA 17	MOBITEL PRULE 67
124	90787	VALANT LUKA	1000 LJUBLJANA, ULICA NA GRAD 5	MOBITEL PRULE 67
125	10537	BOLHA JURE	1292 IG, IG 200 c	MOKERC
126	10669	GABRIJELČIČ MIRO	1292 IG, IG 176 C	MOKERC
127	90559	MEGLIČ FRANC	1292 IG, IG 19 A	MOKERC
128	90558	MIKUŽ ALEŠ	1292 IG, IG 441	MOKERC
129	10536	PODRŽAJ MARJAN	1292 IG, STAJE 18a	MOKERC
130	90843	PORI PRIMOŽ	1000 LJUBLJANA, ZALOŠKA 91 A	MOKERC
131	90707	REBOLJ MATIJA	1292 IG, IŠKA LOKA 65	MOKERC
132	10707	BARIČ ANTON	6310 IZOLA, IX. KORPUS 26	MRK IZOLA
133	90293	MIČOVIČ PETER	6310 IZOLA, EMILIO DRIOLI 3	MRK IZOLA
134	10777	RADOJKOVIČ FREDI	6310 IZOLA, GORTANOVA 4	MRK IZOLA
135	90391	RADOJKOVIČ KLAUDIO	6310 IZOLA, KORTE 41	MRK IZOLA
136	90427	RIZVIČ SULEJMAN	6310 IZOLA, ŠARED 28/b	MRK IZOLA
137	90078	BURGAR BOGDAN	2270 PTUJ, POŠTNA UL 17/a	MRK NOVO MESTO
138	10531	COTIČ DUŠAN	8000 NOVO MESTO, JAKČEVA 10	MRK NOVO MESTO
139	10608	FILIPAS BRANKO	8000 NOVO MESTO, ŠEGOVA 18	MRK NOVO MESTO
140	10552	PETANČIČ IVAN	8000 NOVO MESTO, POD TRŠKO GORO 53	MRK NOVO MESTO
141	10582	PUNGARČIČ EUGEN	8275 ŠKOCJAN, ŠKOCJAN 62	MRK NOVO MESTO
142	90546	POTOČNJAK NEDJELJKO	2270 ORMOŽ, RAIČEVA 9	MRK PTUJ
143	90210	BEGOVIČ RAJKO	4220 ŠKOFJA LOKA, PARTIZANSKA 41	NOVA GORICA
144	10733	BLATNIK IVAN	5000 NOVA GORICA, PREŠERNOVA 20	NOVA GORICA
145	10579	JUSUP SENKA	5000 N. GORICA, RUTARJEVA 6	NOVA GORICA
146	90351	KOVAČEVIČ MILAN	5261 ŠEMPAS, ŠEMPAS 8	NOVA GORICA
147	90676	ŽAPČIČ BRANKO	8000 NOVO MESTO, S. GRUMA 14	NOVO MESTO
148	90889	BABIČ ZLATKO	1000 LJUBLJANA, PRUŠNIKOVA 71	OLIMPIJA

SEZNAM ČLANOV ZRTS

Št.	Licenca	Priimek, ime	Pošta, kraj	Klub
149	90269	BERCE MARKO	4220 ŠKOFJA LOKA, PODLUBNIK 47	OLIMPIJA
150	90014	BERCE PEGI	4220 ŠKOFJA LOKA, PODLUBNIK 47	OLIMPIJA
151	90207	PETROVIČ VESNA	1000 LJUBLJANA, JAKČEVA 26	OLIMPIJA
152	90115	ŠEME ANJA	1119 LJUBLJANA, JAKČEVA 2	OLIMPIJA
153	10644	BEZJAK MILAN	2270 ORMOŽ, DOLGA LESA 11	ORMOŽ
154	10824	GRABOVAC MLADEN	2270 ORMOŽ, PTUJSKA C. 10	ORMOŽ
155	245	HANŽELIČ JOŽE	2270 ORMOŽ, KSAVER MEŽKA 7	ORMOŽ
156	10583	HRUPIČ IVAN	2272 GORIŠNICA, GORIŠNICA 76	ORMOŽ
157	10643	IVANUŠA JANI	2270 ORMOŽ, CVETLIČNA 8	ORMOŽ
158	90545	KIRIČ SILVO	2270 ORMOŽ, SKOLIBROVA 6	ORMOŽ
159	90719	PRAPROTNIK SAŠA	2270 ORMOŽ, KOLODVORSKA 2	ORMOŽ
160	10656	PUČKO ANDREJ	2274 VELIKA NEDELJA, SP. Ključarevca 20 A	ORMOŽ
161	10645	GOLJUF ADA	6320 PORTOROŽ, PODVOZNA 2	PIRAN
162	10655	PAVLOVIČ DRAGANA	6330 PIRAN, GREGORČIČEVA 50	PIRAN
163	10520	FABJANČIČ ŽARKO	6242 MATERIJA, POVŽANE 2E	PIVKA PERUTNINARSTVO
164	90348	MIKLAVEC DAMJAN	6240 KOZINA, HRPELJE SLAVNIŠKA 7	PIVKA PERUTNINARSTVO
165	10888	POKLAR IGOR	6310 IZOLA, M. ŠKAPIN 8	PIVKA PERUTNINARSTVO
166	10557	SOSIČ GREGOR	6240 KOZINA, TUBLJE PRI HRPELJAH 6	PIVKA PERUTNINARSTVO
167	10708	STRŽINAR SLAVKO	4000 KRANJ, GOGALOVA 6	PLANINA KRANJ
168	90077	KALAN MATJAŽ	4000 KRANJ, JANKA PUCLJA 7	PLANINA KRANJ
169	90841	MIŠKULIN NATAŠA	4000 KRANJ, TONČKA DEŽMANA 4	PLANINA KRANJ
170	10598	LIKOZAR DOMEN	4205 PREDDVOR, BREG OB KOKRI 17/A	PREDDVOR
171	90806	LOMBAR DANILO	4205 PREDDVOR, NOVLJANSKA 8	PREDDVOR
172	10545	ANŽIČ ALEŠ	3000 CELJE, KAMNIŠKA 16	PREVENT
173	10546	BELIŠ ANDREJ	2380 SLOVENJ GRADEC, PAMEČE 94	PREVENT
174	10816	KLEČ TOMAŽ	2383 ŠMARTNO PRI SL. GRADCU, MISLINJSKA DOBRAVA 131	PREVENT
175	90728	KREVIH JURE	2380 SLOVENJ GRADEC, GRADIŠČE 10	PREVENT
176	10629	BRATANOVIČ MESARD	3000 CELJE, CESTA V LAŠKO 2C	PUV NIVO CELJE
177	90126	OBLAK SEBASTJAN	3000 CELJE, NA ZELENICI 4	PUV NIVO CELJE
178	90600	KLJUČEVŠEK BOJAN	1433 RADEČE, KRAKOVO 14	RADEČE
179	90599	SKUŠEK DUŠAN	1432 ZIDANI MOST, ZIDANI MOST 35	RADEČE
180	10637	ZAHRASTNIK ROK	1433 RADEČE, HOTEMEŽ 33	RADEČE
181	90604	BENKO JOŽEF	9000 MURSKA SOBOTA, KROŠKA 71/A	RADGONA
182	10519	KLUN NIKO	9250 GORNJA RADGONA, ČERMOVŠNIKOVA 6	RADGONA
183	90459	TRBUC PETER	9244 VIDEM OB ŠČAVNICI, ČAKOVA 12	RADGONA
184	10558	BAGI ANŽE	4248 LESCE, ROŽNA DOLINA 34	RADOVLJICA
185	10564	DEBELAK GORAN	4275 BEGUNJE, BEGUNJE 14	RADOVLJICA
186	10576	HADŽIČ SEMIR	4240 RADOVLJICA, GORENJSKA 33/a	RADOVLJICA

Št.	Licenca	Priimek, ime	Pošta, kraj	Klub
187	90580	VERBINC STANE	4220 ŠKOFJA LOKA, PODLUBNIK 221	RADOVLJICA
188	90961	BUDNA MITJA	9240 LJUTOMER, POSTRUŽNIKOVA 3	RAZKRIŽJE
189	90596	HORVAT LJUBOMIR	9240 LJUTOMER, ŠATARSKA 41 A	RAZKRIŽJE
190	90154	PRAZNIK ALEŠ	1000 LJUBLJANA, RUSJANOV TRG 5	RDS A. PRAZNIK
191	5773	ČOTAR SONJA	5000 NOVA GORICA, GREGORČIČEVA 13	REPREZENTANCA
192	90475	JELOVČAN MIHA	6000 KOPER, DOLINSKA C. 11 A	REPREZENTANCA
193	141	KAVČIČ ANDREJ	4294 KRIŽE, POD POGOVCO 10	REPREZENTANCA
194	10631	DOLINŠEK ALEŠ	3320 VELENJE, STANTETOVA 4	RK KRIM
195	90294	RIGLER BOŠTJAN	1291 ŠKOFLJICA, PUCIHARJEVA 22	RK ŠKOFLJICA
196	90307	ŠPOLAR BOŠTJAN	1291 ŠKOFLJICA, ŠMARSKA C.50	RK ŠKOFLJICA
197	10522	DENIČ BORIS	1000 LJUBLJANA, TOPNIŠKA 21	RK TRBOVLJE
198	10549	KOSEC DUŠAN	1420 TRBOVLJE, VODENSKA 42	RUDAR TRBOVLJE
199	90895	PAVLIN OTO	1410 ZAGORJE, SAVSKA C. 14	RUDAR TRBOVLJE
200	10617	PODBREGAR SEBASTJAN	1420 TRBOVLJE, SALLAUMINES 4	RUDAR TRBOVLJE
201	90422	RUS DAMJAN	1433 RADEČE, NA JELOVO 8	RUDAR TRBOVLJE
202	10628	TERŽAN ROK	1420 TBOVLJE, RUDARSKA C. 2/A	RUDAR TRBOVLJE
203	10844	ŽAGAR DUŠAN	1420 TRBOVLJE, MESTNI TRG 8	RUDAR TRBOVLJE
204	90732	BAŠAR ALEŠ	4000 KRANJ, KRIŽNARJEVA POT 8	SAVA
205	174	CUDERMAN SLAVKO	4205 PREDDVOR, TUPALIČE 27/A	SAVA
206	90578	DŽELIČ ZLATKO	4000 KRANJ, DELAVSKA C. 26	SAVA
207	90956	JANŠA BARBARA	4000 KRANJ, DROLČEVO NASELJE 5	SAVA
208	10998	POKORN JANEZ	4201 ZGORNJA BESNICA, SPODNJA BESNICA 74	SAVA
209	90275	DERNOVŠEK BOJAN	8290 SEVNICA, PLANINSKA 24	SEVNICA
210	90833	KUHAR MARTIN	8290 SEVNICA, RIBNIKI 60	SEVNICA
211	10570	PLAZAR PRIMOŽ	8294 BOŠTANJ, BOŠTANJ 19 A	SEVNICA
212	90389	RAZGOR IGOR	3211 ŠKOFJA VAS, ŠKOFJA VAS 7A	SEVNICA
213	90388	SENICA BOŽO	8290 SEVNICA, TABORNIŠKA 6	SEVNICA
214	90387	SIMONČIČ TADEJ	8290 SEVNICA, TRG SVOBODE 13 A	SEVNICA
215	10627	TERAŠ BENJAMIN	8290 SEVNICA, PLANINSKA CESTA 22	SEVNICA
216	90023	BAŠIČ ANTON	1000 LJUBLJANA, POTOKARJEVA 14	SLOVAN
217	90054	KASTELIC ANDREJ	1000 LJUBLJANA, GORIŠKA 55	SLOVAN
218	90577	TOPLAK MIRKO	3000 CELJE, HEROJA ROIŠKA 69	SLOVAN
219	10861	POTOKAR MARJAN	1294 VIŠNJA GORA, GASILSKA 3	SVIŠ
220	201	STRNAD MILAN	1295 IVANČNA GORICA, POTOK PRI MULJAVI 3A	SVIŠ
221	90219	VOLKAR DAMJAN	1291 ŠKOFLJICA, PUCIHARJEVA 4	SVIŠ
222	10501	FURLAN NINA	6240 KOZINA, HRPELJE 48	ŠD JADRAN
223	10586	KASTELIC PETER	6240 KOZINA, RODIŠKA 7	ŠD JADRAN
224	10681	KASTELIC KARLO	6240 KOZINA, RODIŠKA 7	ŠD JADRAN

SEZNAM ČLANOV ZRTS

Št.	Licenca	Priimek, ime	Pošta, kraj	Klub
225	10575	MIKLAVEC TANJA	6240 KOZINA, SLAVNIŠKA 7	ŠD JADRAN
226	198	HELMICH MILOŠ	1260 LJUBLJANA - POLJE, P.P. 1	ŠD POLJE
227	90417	ŠINKOVEC NATAŠA	1000 LJUBLJANA, HLADILNIŠKA POT 18 A	ŠD POLJE
228	90313	MITAG JOŽE	8000 NOVO MESTO, MESTNE NJIVE 4A	ŠKOCJAN
229	10561	CENKAR MARJAN	1275 ŠMARTNO PRI LITIJI, BARTLOVA 1	ŠMARTNO
230	10573	IZLAKAR IZTOK	1275 ŠMARTNO PRI LITIJI, STARETOV TRG 23	ŠMARTNO
231	90411	JUSTIN ANTON	1275 ŠMARTNO, LITIJSKA C. 14	ŠMARTNO
232	10594	KOGOVŠEK ANTON	1275 ŠMARTNO PRI LITIJI, PUNGRT 30	ŠMARTNO
233	90853	PIHLER IVAN	1275 ŠMARTNO, PUNGRT 24	ŠMARTNO
234	90071	ŠUSTAR DARKO	1270 LITIJA, C. KOMANDANTA STANETA 16	ŠMARTNO
235	90396	MORAVS SMILJAN	2327 RAČE, HADŽIJEVA 19	ŠŠ CELJE
236	90443	STRMŠEK STANE	2310 SLOVENSKA BISTRICA, TOMŠIČEVA 19	ŠŠ CELJE
237	90419	BAKLAN MILAN	2250 PTUJ, PREŠERNOVA U. 23A	TENZOR PTUJ
238	90848	PRISLAN VOJKO	3311 ŠEMPETER V SAV.DOL., ŠEMPETER V SAV. DOL. 149	TENZOR PTUJ
239	90446	VAUPOTIČ DANIJEL	2325 KIDRIČEVO, KAJUHOVA 11	TENZOR PTUJ
240	10587	KEŠE JAKA	4220 ŠKOFJA LOKA, PODLUBNIK 157	TERMO ŠKOFJA LOKA
241	90413	KLEMENČIČ JANEZ	4220 ŠKOFJA LOKA, PARTIZANSKA C. 41	TERMO ŠKOFJA LOKA
242	10521	LAMUT IZTOK	4220 ŠKOFJA LOKA, PODLUBNIK 160	TERMO ŠKOFJA LOKA
243	90246	PRIMOŽIČ MARKO	4220 ŠKOFJA LOKA, TAVČARJEVA ULICA 23	TERMO ŠKOFJA LOKA
244	10618	PULJEVIČ ILIJA	4220 ŠKOFJA LOKA, PODLUBNIK 1C	TERMO ŠKOFJA LOKA
245	90574	ZAVRŠNIK ANDREJ	4220 ŠKOFJA LOKA, POD PLEVNO 5	TERMO ŠKOFJA LOKA
246	229	RADELJ ALOJZ	8210 TREBNJE, SLAKOVA 7	TREBNJE
247	90578	BUBIK MITJA	3327 ŠMARTNO OB PAKI, ŠMARTNO OB PAKI	VEGRAD VELENJE
248	90244	MARUŠIČ ALBINA	3320 VELENJE, ŠALEŠKA 19	VEGRAD VELENJE
249	90017	POŽUN BOJAN	3320 VELENJE, EPENKOVA 3	VEGRAD VELENJE
250	10647	RODIČ SNEŽANA	3320 VELENJE, STANTETOVA 13	VEGRAD VELENJE
251	90572	GABERC MILAN	2270 ORMOŽ, PTUJSKA C. 9	VELIKA NEDELJA
252	90555	KOVAČEC DAVORIN	2274 VELIKA NEDELJA, MIHOVCI 95	VELIKA NEDELJA
253	90208	TROFENIK SAMO	2274 VELIKA NEDELJA, MIHOVCI PRI VELIKI N. 104	VELIKA NEDELJA
254	232	TROFENIK VILI	2274 VELIKA NEDELJA, MIHOVCI 104	VELIKA NEDELJA
255	10624	SELAK ANDREJA	8310 ŠENTJERNEJ, NOVOMEŠKA CESTA 12.A	VIAS ŠENTJERNEJ
256	90010	TURK SIMON	8310 ŠENTJERNEJ, TUROPOLJE 18	VIAS ŠENTJERNEJ
257	138	Jeglič Jože	1290 GROSUPLJE, KERSNIKOVA 7	ZAGORJE
258	90758	LIPOVŠEK MARJAN	1411 IZLAKE, OBREZIJA 16	ZAGORJE
259	10611	LIPOVŠEK DANILO	1411 IZLAKE, NAROF 41	ZAGORJE
260	90608	KOVAČIČ DANIEL	3000 CELJE, VOJKOVA 10	ŽALEC
261	10626	ŠČUREK IZTOK	3301 PETROVČE, DOBRIŠA VAS 73 A	ŽALEC
262	90786	VOGLAR BOJAN	3302 GRIŽE, GRIŽE 69	ŽALEC

Št.	Licenca	Priimek, ime	Pošta, kraj	Klub
263	10547	TOMŠE ELICA	8250 BREŽICE, ILIJE GREGORIČA 12	ŽRK BREŽICE
264	10749	ČUK BORIS	6310 IZOLA, ZATIŠJE 2	ŽRK IZOLA BORI KMO
265	90229	ČUK DUŠANKA	6330 IZOLA, ZATIŠJE 2	ŽRK IZOLA BORI KMO
266	10550	IVANIŠ LJUBICA	8000 NOVO MESTO, VORANČEVA 20	ŽRK NOVO MESTO
267	90948	STEFANOVIĆ BRANISLAV	4000 KRANJ, ZOISOVA 11	ŽRK RADOVLJICA
268	10596	BON MARTA	1000 LJUBLJANA, ANE ZIHERLOVE 14	
269	10754	BOŽIČ DUŠAN	8250 BREŽICE, C.P.B. 14	
270	137	GRBEC OLAF	1241 KAMNIK, P.P.38	
271	90720	KELENC BRANKO	2250 PTUJ, VOLKMERJEVA 24	
272	90570	MIHALJ ALEN	2380 SLOVENJ GRADEC, MAISTROVA 1	
273	90605	VALENKO MARJAN	2250 PTUJ, REŠEVA 1	

Prosimo vas, da čimprej pošljete še ostale zelene podatke v skladu z obvestilom, ki ste ga prejeli.

Pripravil: Boris Čuk



ŽENSKA ČLANSKA REPREZENTANCA SLOVENIJE

