

# TRENER ROKOMET



Letnik 14 / številka 1 / leto 2007



Prispevek k poznavanju taktike napadanja na različne conske in kombinirane obrambe v rokometu



Naravne oblike gibanja kot sredstvo razvoja moči pri mladih rokometiših



Povzetek iz rokometnega trenerskega seminarja v okviru SP v Nemčiji

- Izdaja:** Zduženje rokometnih trenerjev Slovenije  
Davčna številka: 75347083  
Matična številka: 1120085  
Transakcijski račun: 02015-0087754554 pri NLB, Ljubljana  
Internet: [www.rokometna-zveza.si](http://www.rokometna-zveza.si)  
E-pošta: [marko.primozic@guest.arnes.si](mailto:marko.primozic@guest.arnes.si)  
[marko.sibila@guest.arnes.si](mailto:marko.sibila@guest.arnes.si)
- Predstavniki:** dr. Marko Šibila
- Odgovorni urednik:** Marko Primožič
- Uredniški odbor:** dr. Marko Šibila  
dr. Marta Bon  
Boris Čuk  
Uroš Mohorič
- Jezikovni pregled:** Bogdan in Tatjana Košak
- Naslov uredništva:** Združenje rokometnih 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:** TOPS d.o.o., Železniki
- Foto:** Primož Lavre, Marko Dečman, Dejan Čeranič
- Kraj in datum izdaje:** Ljubljana, avgust 2007
- Revija je sofinancirala:** FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ V  
REPUBLIKI SLOVENIJI

*Tehnična navodila avtorjem:*

Besedilo pošljite po elektronski pošti na naslov [marko.primozic@guest.arnes.si](mailto: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 razlomljenih strani, besede nedeljene). Slikovno in grafično gradivo priložite na posebnih listih (v originalih, ne v fotokopijah!!!), vsako sliko s svojo številko, v tipkopisu pa naj bo označeno kam katera sodi. Podnapise k slikam vključite na ustrezno mesto kar v osnovno besedilo članka. Zaželeno je slikovno gradivo na fotografijah ali skenirano. Če imate printscrine naj bodo vključeni v tekst.

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

# KAZALO

Marko Šibila <b>Prispevek k poznavanju taktike napadanja na različne conske in kombinirane obrambe v rokometu</b> .....	6
Primož Pori <b>Naravne oblike gibanja kot sredstvo razvoja moči pri mladih rokometaiših (1. del – Plazenja in lazenja)</b> .....	17
Sašo Barle, Roman Zarabec <b>Povzetek iz rokometnega trenerskega seminarja v okviru SP v Nemčiji</b> .....	24
Marta Bon <b>Delo s težavnimi igralci</b> .....	30
Nejc Šarabon, Martina Bregar, Jernej Rošker <b>Nove možnosti za rokometaiše v termah Šmarješke toplice</b> .....	34
Yasar Sevim <b>Moderni pristop pri načrtovanju rokometnega treninga</b> .....	37
Yasar Sevim <b>Posamična in skupinska taktika protinapada</b> .....	48





## UVOD

Tako kot na drugih področjih je tudi v športu za doseganje vrhunskih rezultatov potrebno neprestano izpopolnjevanje trenerjev, spremljanje tendenc razvoja določenega športa ter uporaba teh novosti v procesu razvoja športnic in športnikov. Poleg ozkega specialnega znanja iz specifičnega področja športne panoge pa je za razvoj panoge in športnikov potrebno vse več znanj iz mejnih področij (kondicijsko treniranje, psihologija, sociologija, biomehanika,...), ki se dotikajo določene športne panoge.

V letošnjem letu je Združenje rokometnih trenerjev poleg že utečenih licenčnih seminarjev, ki obravnavajo celostno problematiko rokometna in rokometne igre, prvič organiziralo enodnevni tematski seminar, ki je obravnaval različne vidike rokometnih vratarjev, kot so izbor, tehnika in taktika branjenja ter metodika učenja in treniranja. Želja je, da podobni seminarji, ki bi obravnavali specifično področje znotraj rokometna, postanejo ustaljena praksa.

V številki revije »Trener«, ki je pred vami, predstavljamo specifične rokometne teme, kot so »Model napadanja na različne conske in kombini-

rane obrambe«, »Naravne oblike kot sredstvo razvoja moči pri mladih rokometasih« ter poročilo iz trenerskega seminarja, ki se je odvijal v okviru svetovnega rokometnega prvenstva v Nemčiji.

Zaradi želje trenerjev po znanjih, ki pokrivajo področja, ki mejijo na roket, je v vsako številko revije »Trener« vključeno nekaj strokovnih prispevkov, ki obravnavajo problematiko teh področij. V tej številki si lahko preberete prispevek »Delo s težavnimi igralci« in predstavitev Preventivnega in rehabilitacijskega športnega center v Šmarjeških Toplicah, ki je lahko v veliko pomoč pri celostni kondicijski pripravi športnika.

Za uspešen razvoj stroke je poleg drugih dejavnikov potrebna tudi neprestana izmenjava znanj in izkušenj vseh trenerjev, ki delujejo znotraj določenega športa. Zato vas pozivamo, da v bodoče s svojimi prispevki obogatite našo revijo in s tem pripomorete k razvoju in uspehom slovenskega rokometna.

*Uroš Mohorič*

Marko Šibila

## PRISPEVEK K POZNAVANJU TAKTIKE NAPADANJA NA RAZLIČNE CONSKE IN KOMBINIRANE OBRAMBE V ROKOMETU

### UVOD

Rokomet je v Sloveniji med najvidnejšimi športi tako v smislu množičnosti kot tudi mednarodnih tekmovalnih dosežkov. Skladno s tem dejstvom imamo v Sloveniji tudi veliko število objavljenih strokovnih del, ki obravnavajo celoten razpon tematik, ki so povezane z rokometom. Kljub temu pa je potrebno nenehno objavljati nova aktualna in specializirana strokovna dela, ki omogočajo uporabnikom pridobivanje novega znanja in poglobljanje že obstoječega. Eno od zelo zanimivih področij, za katerega sem se odločil, da ga v prispevku poglobljam, je vprašanje taktike napadanja na različne conske in kombinirane obrambe v rokometu. Pri tem mislim predvsem na različne moštvene (kolektivne) kombinacije in skupinsko sodelovanje več igralcev. Menim, da je omenjeno področje v teoriji premalo obdelano. V rokometni praksi smo v zadnjem obdobju priča pravi ekspanziji različnih kolektivnih kombinacij, ki jih moštva uporabljajo v igri proti različnim conskim ali kombiniranim obrambam. Prav sistematičen izbor nekaterih najbolj tipičnih kombinacij, opis in razlaga njihove notranje logike pa so osrednja tema pričujočega članka.

V gradivu bodo primerne informacije našli predvsem trenerji članskih moštev, ki tekmujejo na različnih tekmovalnih ravneh. Prav ti se namreč mnogokrat srečujejo z vprašanji, kako pripraviti moštvo, da bo v kolektivnem smislu učinkovito reševalo taktične naloge, ki jih pred njih postavlja nasprotnikova obramba. Tako individualna kot kolektivna taktika igre v različnih conskih in kombiniranih obrambah je namreč v zadnjih letih zelo napredovala, obrambe pa postajajo tudi vse bolj čvrste. Tako imajo tudi odlični posamezniki zelo malo možnosti, da se z individualno igro, brez povezave s soigralci, dokopljejo do ustreznih priložnosti za strel na nasprotnikova vrata.

### TAKTIKA NAPADANJA V ROKOMETU

V vsakodnevni športni praksi lahko zasledimo dva izraza, ki se mnogokrat uporabljata za isto stvar – taktika in strategija igre. Oba izraza imata izvor v grščini in sta se prvotno uporabljala v vojaškem izrazoslovju (*strategija* – vojaška spretnost, način vojskovanja; *taktika* – metoda borbe, ki se uporablja zato, da se doseže določen cilj, je del strategije). Z razvojem sodobnega športa pa sta oba izraza postala tudi del športnega izrazoslovja. Še posebej sta pomembna v športnih igrah, kjer je taktična priprava eden izmed osrednjih delov priprave igralcev na tekmo. Strategija igre pa pomeni nekoliko širši pojem, kjer gre za odločitev o dolgoročnem izboru sredstev, ki se jih poskuša uporabljati v daljšem časovnem obdobju. Odločitev o izboru strategije mora biti zasnovana na poznavanju smernic razvoja športne igre – rokometu. Tako lahko na temeljno strategijo igre v rokometu prilagajamo že najmlajše, z izborom ustrezne metodike učenja in vadbe. Seveda pa je potrebno znati pravilno oceniti, v katero smer se bo rokomet razvijal. Pri tem nam pomagajo različne kvantitativne (statistično številčne) in kvalitativne (analiza izvedb konkretnih akcij) analize. Glede na tendence razvoja rokometu v zadnjih letih lahko rečemo, da so temeljne značilnosti sodobnega rokometu naslednje:

- Število napadov na tekmo narašča (povprečno vsaka ekipa izvede že med 55-60 napadov), kar pomeni, da se trajanje posameznega napada krajša. To je predvsem posledica:
  - sprememb pravil igre (izvajanje začetnega meta, ocena pasivne igre v napadu, ocena prekrška v napadu ...);
  - splošne tendence razvoja športnih iger;
  - izboljšane metode taktične priprave;
  - izboljšanih metod taktične in tehnične priprave od najmlajših igralcev do vrhunskih



športnikov tako v smislu praktičnega dela na igrišču kot tudi v smislu teoretične priprave:

- ♦ Situacijske vaje, ki temeljijo na velikem številu ponovitev značilnih individualnih, skupinskih in skupnih napadalnih akcij.
- ♦ Razvoja video in računalniške tehnologije, ki omogoča enostavno, hitro in poglobljeno analizo sodobne taktike napadanja.
- izboljšanja kondicijske pripravljenosti rokometišev, ki v veliki meri temelji na novih znanstvenih izsledkih in izboljšani vadbeni infrastrukturi;
- izjemnih sposobnosti in znanj posameznikov, kar je ob že omenjenem posledica večjega izbora talentiranih igralcev;
- zahtev publike.

Igra v napadu postaja torej vse hitrejša, in sicer tako v smislu hitrosti izvedbe posameznih elementov kot tudi v smislu hitrosti priprave in izbora sredstev napada. To seveda zahteva veliko uigranost in standardizacijo sredstev napadanja.

Zaradi omenjenih dejstev ekipe izkoriščajo vsako možnost za izvedbo hitrega napada (različne oblike protinapada po napaki nasprotnika, hitro izvajanje začetnega meta po dobljenem zadetku). Prav tako pa je do skrajnosti skrajšana tako imenovana pripravljalna faza napada na postavljeno obrambo. Ekipe imajo takoj pripravljen taktično primeren prehod v določeno kombinacijo, ki temelji v največji meri na tipu conske ali kombinirane postavitve in na značilnostih lastnih igralcev ter nasprotnikov.

- Še vedno se v praksi uporabljajo različne conske obrambe. Najpogostejše so – conske obrambe 6:0, 5:1 in 3:2:1. Srečamo pa tudi consko obrambo 4:2 in kombinirano obrambo 5+1.
- Igra v obrambi temelji na optimalnem izpolnjevanju vseh treh zahtev – po globini, gostoti in širini obrambe. Je izredno agresivna in čvrsta pri zaustavljanju napadalcev z dovoljenim prekrškom. Veliko je igre usmerjene proti žogi – prestrezanje, odvzemanje žoge med vodenjem, borba za odbito žogo itd. Igra v obrambi se razvija tudi v smeri predvidevanja razvoja standardnih napadalnih akcij in razbijanja začetka ali nadaljevanja teh akcij s postavljanjem v prostor, kamor naj bi se v nadaljevanju gibal napadalec ali na pot predvidene podaje («anticipacija»).

- V vrhunskem rokometu še vedno obstajajo igralci, ki so čisti specialisti za igro v napadu ali obrambi, vendar obstaja tendenca manjšanja števila teh igralcev. Igralci morajo biti enako ali vsaj podobno učinkoviti v vseh fazah igre. Tudi to je posledica izboljšanih možnosti za taktično pripravo igralcev. Tako se lahko tudi igralci, ki so morda nekoliko manj talentirani za igro, v določeni fazi igre usposobijo, da učinkovito igrajo v vseh fazah igre.

V zgoraj opisanih strateških usmeritvah rokometne igre moramo torej iskati in iz njih črpati primerne taktične pristope pri reševanju konkretnih tekmovalnih situacij. Z izrazom *taktika* želimo namreč v rokometu opredeliti načrtovan in premišljen pristop pri izboru igralnih sredstev oz. individualnih, skupinskih in skupnih akcij, ki jih bodo igralci uporabljali na tekmi. Seveda pa je ob splošnih strateških opredelitvah potrebno upoštevati tudi specifične okoliščine, ki vplivajo na izbor taktike za konkretne ekipe. Predvsem imamo pri tem v mislih sestavo posameznih ekip in značilnosti ter znanja konkretnih igralcev, s katerimi želimo izpeljati določene taktične zamisli.

Igralci lahko v napadu proti postavljenim conskim ali kombiniranim obrambam igrajo organizirano s pomočjo vnaprej pripravljenih kombinacij, ki se jih naučijo na treningih ali pa improvizirano. Pri improvizaciji spontano uporabljajo različne dejavnosti, ki jih medsebojno povezujejo glede na situacijo, ki nastaja ob reagiranju obrambnih igralcev. Dobra stran improvizacije je nepredvidljivost napadalnih aktivnosti, slaba stran pa pomanjkanje skupne organizacije, pomanjkanje medsebojnega sporazumevanja, morebiten slab izbor aktivnosti, ki jih je smiselno uporabiti v igri proti določenim obrambnim postavitvam. Pri vnaprej pripravljenih kombinacijah je ravno obratno. Če se ponavljajo, velikokrat postanejo predvidljive in branilci lahko ustrezno ukrepajo, omogočajo pa dobro organizacijo in medsebojno sporazumevanje igralcev ter veliko bolj zanesljiv izbor pravilnih aktivnosti glede na tip obrambe (kombinacijo, ki jo moštvo izvede, določi trener oziroma organizator igre, ki je največkrat srednji zunanji).

V zadnjih nekaj letih lahko opazimo zelo veliko raznovrstnost pri sestavi in izboru različnih kombinacij, ki jih uporabljajo rokometna moštva pri igri v napadu na postavljeno consko ali kombini-

rano obrambno postavitev. Ta ugotovitev velja tudi za igro z igralcem manj ali več v napadu. Pri tem pa ne gre le za veliko novih možnosti pri kombiniranju posameznih aktivnosti v skupno ali skupinsko kombinacijo (akcijo), temveč tudi za možnost posameznikove kreativnosti v vseh delih kombinacije. To pomeni, da se kombinacija začne izvajati po določenem pravilu oziroma po določenem zaporedju dejavnosti, vendar lahko (ali celo mora) vsak od igralcev, ki v kombinaciji sodeluje, izbere nadaljevanje kombinacije glede na situacijo, ki je nastala ob reakciji branilcev. Napadalna kombinacija torej ne pomeni shematskega izvajanja nujno povezanih dejavnosti. Takšna igra zahteva od igralcev ob velikih individualnih znanjih in sposobnostih, razumevanje pomena posameznih kombinacij in možnosti nadaljevanja kombinacije na različne načine, poznavanje slabih točk različnih obramb – skratka precej znanja, tudi teoretičnega.

Pod izrazom kombinacija razumemo časovno in prostorsko usklajeno (zaporedno in istočasno) ter organizirano povezavo individualnih dejavnosti več igralcev v smiselno celoto. Tako so individualne aktivnosti napadalcev smotrno povezane in učinkovite pri razbijanju določenih obrambnih postavitev. V kombinaciji je individualno delovanje igralcev torej uporabljeno na tak način, da je v skupni povezavi najučinkovitejše.

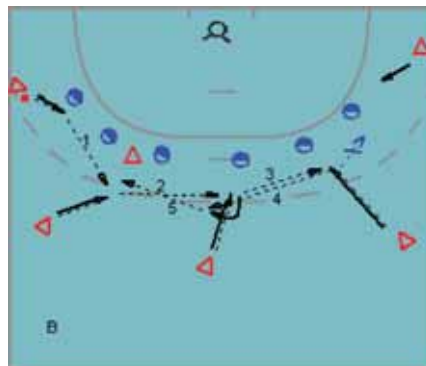
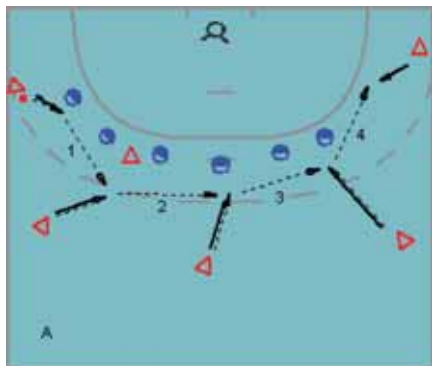
## IZBOR IN PRIKAZ NEKATERIH TIPIČNIH KOMBINACIJ ZA IGRO PROTI RAZLIČNIM CONSKIM OBRAMBNIH POSTAVITVAM

Glede na svojo osnovno, začetno postavitev in mehanizme delovanja imajo različne conske obrambe različne šibke točke. Strokovnjaki so pri preučevanju delovanja igralcev v različnih conskih in kombiniranih obrambah skušali ugotoviti, katere so tipične igralne situacije, ki nastajajo v igri na postavljeno obrambo. Na podlagi teh ugotovitev so skušali določiti napadalne aktivnosti, ki različnim obrambam najmanj ustrezajo oziroma jim povzročajo največ težav. Napadalci torej želijo z različnimi aktivnostmi ustvariti take situacije, ki so za določeno obrambo najtežje rešljive. Kot

primer lahko navedemo različni prehode na 2. krožnega napadalca. Ti povzročajo veliko težav globljim obrambam, v novejšem času pa jih s pridom izkoriščamo tudi v napadu proti conski obrambi 6:0. Seveda se igra v različnih obrambah tudi neprestano spreminja in dopolnjuje. Tako v zadnjem času srečujemo mnoge oblike klasičnih obramb, s pomočjo katerih skušajo obrambe predvsem nevtralizirati klasične napadalne aktivnosti nasprotnikov. Nasprotno pa skušajo napadalci z vedno novimi ali dopolnjenimi aktivnostmi presenečati branilce in izkoriščati slabosti klasičnih ali variantnih obrambnih postavitev. Tako se igra v postavljeni obrambi in napad na postavljeno obrambo, ob medsebojni interakciji, neprestano razvijata in napredujeta. V nadaljevanju bomo skušali prikazati nekaj tipičnih kombinacij, ki jih uporabljajo napadalci v igri proti različnim conskim obrambam. Pri tem smo se v začetnem delu skušali orientirati na osnovne kombinacije, nato pa na podlagi teh predstaviti še nekatere manj znane, ki se uporabljajo v vrhunskem rokometu. Pri nekaterih kombinacijah sodelujejo na različne načine usklajeno vsi napadalci, pri nekaterih pa samo dva ali trije – po potrebi pa se lahko vključijo tudi drugi. Bralce bi želeli posebej opozoriti na tipične napadalne situacije, ki jih želijo ustvariti napadalci, da bi lažje in predvsem učinkoviteje nadaljevali z napadom – ohranjanje dinamike napadanja skozi celotno kombinacijo.

**Kombinacija št. 1:** V rokometu je najpreprostejša kombinatorika v napadu na consko obrambo vezana na zaporedje zaletov in podaj iz zaleta med krili in zunanji igralci. Tovrstno aktivnost največkrat začne eno od kril. KN pa nudi podporo tem aktivnostim s svojo postavitvijo in blokiranjem branilcev. Njegova postavitev je običajno med drugim in tretjim branilcem na strani, kjer se začne podajanje iz zaleta ali pa med obema tretjima branilcema. Če je zaporedje zaletov in podaj iz zaleta dobro izvedeno, potem pripelje do tako imenovanega »viška«, največkrat na nasprotnem krilu (Skica A). Napadalci lahko izvedejo tudi povratno podajo – eden od napadalcev prekine zaporedje podaj v eno smer in poda žogo nazaj v smer, od koder je žogo sprejel. Povratna podaja je možna med vsemi napadalci, na skici B pa je prikazan primer povratne podaje med DZ in SZ ter nadaljevanje igre. Pri podajah iz naleta lahko napadalci zaradi različnih razlogov tudi preskočijo



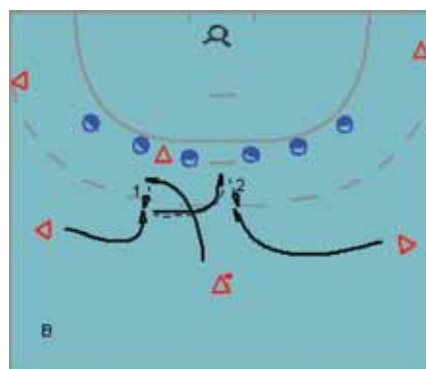


Skici 1 A in B: Prikaz zaporedja zaletov in podaj med napadalci

podajo sosednjemu napadalcu in podajo oddaljnejšemu soigralcu.

**Kombinacija št. 2:** Križanje SZ in LZ (DZ) in ustrezno nadaljevanje z drugim križanjem ali dolgo podajo DZ (LZ) na drugo stran. Ena izmed najpreprostejših in najbolj pogosto uporabljenih kombi-

nacij v napadu proti različnim conskim obrambam. Njen potek je v veliki meri odvisen od položaja KN, ki je lahko med obema tretjima branilcema ali med drugim in tretjim branilcem na strani križanja. SZ naredi diagonalni zalet naprej pred LZ in mu poda žogo v križanje. LZ usmeri svoj zalet v sredi- no in po sprejeti žogi nadaljuje s strelom, dolgo podajo proti zunanjemu igralcu v paralelni zalet na



Skici 2 A in B: Križanje SZ in LZ (DZ) in ustrezno nadaljevanje z dolgo podajo proti DZ (LZ) na drugo stran (A) ali z drugim križanjem (B)

drugo stran igrišča ali pa v križanje, če se zunanji napadalec zaleti diagonalno proti sredini. SZ pa se lahko po podaji giblje v širino, na izpraznjeno mesto zunanjega igralca ali pa ostane ob branilcih in jim s svojo postavitvijo otežuje pristopanje k strelcu (jih blokira). To so seveda samo najbolj pogosto uporabljane možnosti, LZ pa lahko, glede na situacijo, izbere tudi druge možnosti.

Na spodnji skici je prikazana tudi varianta, ko SZ in DZ nakažeta medsebojno križanje, tako da DZ nakaže diagonalni zalet brez žoge proti sredini. Pred podajo pa hitro spremeni svoj zalet navzven in izvede paralelni zalet. Na ta način SZ in DZ



Skica 3: Lažno križanje med SZ in DZ ter izvedena podaja DZ v paralelni zalet preslepita branilce, ki lahko napačno reagirajo.

**Kombinacija št. 3** - Praznjenje in polnjenje mest med SZ in LZ (DZ) s križanjem. To je kombinacija, ki se zelo pogosto uporablja v igri proti conski obrambi 6:0 in 5:1. SZ poda žogo DZ in se polkrožno giblje na mesto LZ, ta pa s svojega mesta steče na mesto SZ. Pri tem mora paziti na časovno in prostorsko usklajenost svojega prihoda na mesto SZ, tako da žogo sprejme v teku in lahko dinamično nadaljuje svojo akcijo. Zelo pogosto je nadaljevanje igre s podajo DZ, ki lahko pride v križanje ali pa naredi širok zalet. Če LZ in DZ izvedeta križanje, je koristna še blokada KN na



Skica 4: Praznjenje in polnjenje mest med SZ in LZ (DZ) s križanjem

prednjem centru (pri conski obrambi 5:1), ki olajšuje igro DZ in mu ponuja mnoge možnosti za nadaljevanje igre – strel, sodelovanje s KN po blokadi deblokadi, podaja SZ ali povratna podaja LZ (ki je po križanju na mestu DZ) itd.

**Kombinacija št. 4:** Križanje med LZ in DZ na sredini igrišča. Pri tej kombinaciji se LZ in DZ (ali pa obratno) križata na sredini igrišča, SZ pa se odkriva (širi) na stran igralca, ki je začel križanje –



Skica 5: Križanje med LZ in DZ na sredini igrišča

v opisanem primeru na DZ. Tudi tukaj je lahko križanje podprto z blokado KN na igralcu, ki globoko pristopa proti zunanjemu igralcu (3D). Zunanji igralec, ki začne križanje, lahko sprejme žogo pred križanjem od SZ ali neposredno od LZ, vedno pa v zaletu proti sredini igrišča.

**Kombinacija št. 5** - SZ poda KN, ki se odkriva na desni strani in menja mesto z LZ, ki teče na njegovo mesto – praznjenje in polnjenje mest s KN. LZ lahko nadaljuje igro s strelom, s podajo KN po blokadi-deblokadi, s podajo DZ, SZ ali kriloma.

**Kombinacija št. 6:** Praznjenje in polnjenje mest



Skica 6: Praznjenje in polnjenje mest med SZ in LZ (DZ) s podajo KN, ki sprejme žogo od SZ

med SZ in LZ s podajo DK, ki sprejme žogo od SZ. SZ poda DK, ki se odkriva s tekom ob coni proti sredini igrišča. SZ in LZ menjata mesti, DK pa izbira med podajo enemu od teh dveh igralcev in se po podaji odkrije ob črto vratarjevega prostora. KN je na nasprotni strani igrišča in blokira 3D branilca. V primeru, da DK poda žogo SZ, ki se je odkril na LZ, skuša izkoristiti blokado KN in prodreti med 2D branilcem in ZC – SZ mu poda povratno žogo (skica). SZ (ki je sedaj na mestu LZ) pa lahko tudi nadaljuje s podajo iz zaleta v desno – KN pa se mora v tem primeru odkriti na drugo stran igrišča.



Skica 7: Praznjenje in polnjenje mest med SZ in LZ s podajo DK

**Kombinacija št. 7:** Praznjenje in polnjenje mest med LZ in SZ po podaji LZ – LK. LZ iz zaleta poda žogo LK in se takoj pomakne na mesto SZ, ki priteče na njegovo mesto, in z zaletom nadaljuje z igro kot LZ. Kombinacija se lahko odigra tudi na nasprotni strani.



Skica 8: Praznjenje in polnjenje mest med LZ in SZ po podaji LZ – LK

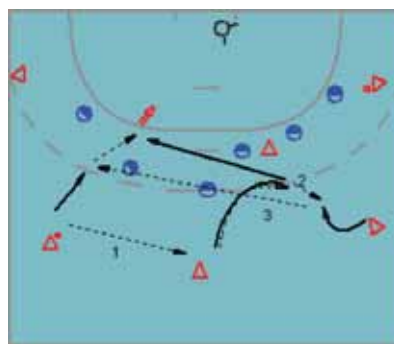
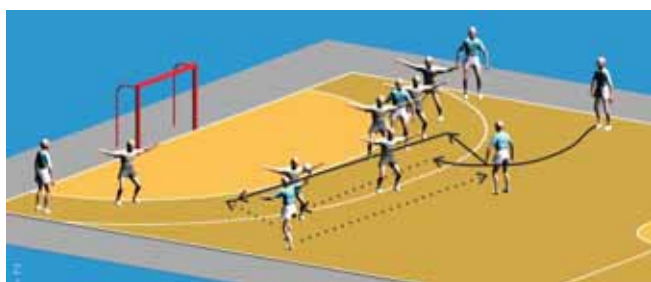


**Kombinacija št. 8:** Križanje SZ in LK in ustrezno nadaljevanje. Kombinacija je primerna za napad na različne conske obrambe. SZ križa z LK, ta naredi zalet in poda LZ, ki se giblje proti sredini in križa z DK, ki opravi zalet in poda DZ, ki se giblje proti sredini (temu lahko napravi KN blok na špici). Nato lahko poda žogo LK, ki se nahaja na mestu LZ, ta pa naprej na SZ, ki je po križanju z LK ostal na njegovem mestu. Izvedejo lahko tudi podajo v cepelin proti LZ, ki se nahaja na mestu DZ.



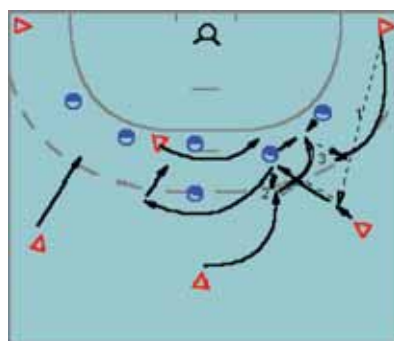
Skica 9: Križanje SZ in LK ter ustrezno nadaljevanje

**Kombinacija št. 9:** Opisana kombinacija je primerna predvsem za napad na consko obrambo 5:1 in tudi 3:2:1. Še posebej je učinkovita, kadar je na nasprotni strani drugi branilec v globokem položaju. SZ napravi križanje in steče ob črto vratarjevega prostora. Zunanji napadalec poda dolgo žogo na drugo stran, kjer se ob črti odpira prostor, zelo pomembna je časovna usklajenost vseh napadalcev.



Skica 10: Vtekanje SZ na drugega KN po križanju z zunanjim napadalcem

**Kombinacija št. 10:** Tako imenovano »široko« križanje med zunanjim napadalcem in SZ ter nadaljevanje križanja med SZ in krilom. Ta kombinacija se nekoliko pogosteje igra na desni strani, saj SZ lažje nadaljuje prodor in križanje v stran svoje boljše roke – največkrat desnice. Krilo lahko po križanju strelja na gol ali poda žogo najbolje postavljenemu soigralcu – največkrat na drugo stran igrišča.



Skica 11: Tako imenovano »široko« križanje med zunanjim napadalcem in SZ ter nadaljevanje križanja med SZ in krilom

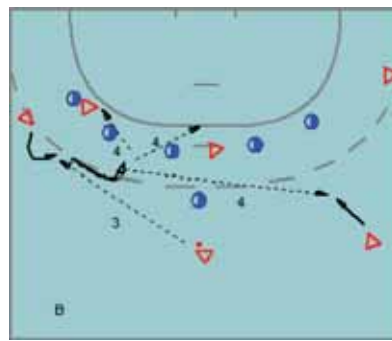
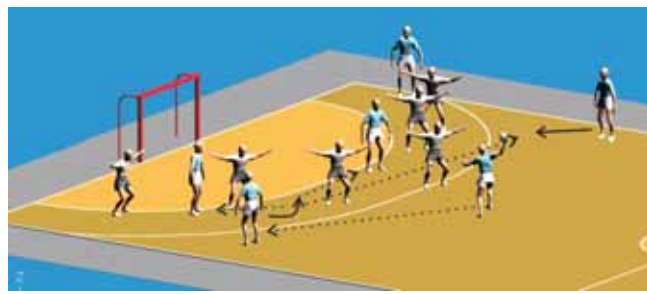
**Kombinacija št. 11:** Vtekanje krila po podaji LZ. Posebej proti globljim conskim formacijam je prehod krila na drugega KN pomembno taktično sredstvo. KN se postavlja med prvega in drugega branilca.



Skica 12: Vtekanje krila po podaji LZ

ca na strani krila, ki vteka. LK po podaji iz zaleta proti LZ vteče ob črto vratarjevega prostora med ZC in 2L branilca. LZ poda žogo SZ, ki mu jo lahko vrne, in LZ začinja z zaletom ter skuša najti najboljšo rešitev za nadaljevanje igre – ali s strelom ali s podajo. Krilo lahko naredi tudi blokado na PC. SZ pa lahko namesto povratne podaje LZ (ki se izvaja zelo pogosto) nadaljuje igro z drugimi možnostmi.

**Kombinacija št. 12:** Vtekanje krila po križanju z zunanjim napadalcem. Na skicah je prikazana kombinacija, ki je po svojem smislu podobna pre-



Skica 13: Vtekanje krila po križanju z zunanjim napadalcem

jšnji. Razlika je predvsem v tem, da lahko krilo po križanju vteče ali pa ponovno zamenja mesto z zunanjim igralcem – večja nepredvidljivost za nasprotnika.

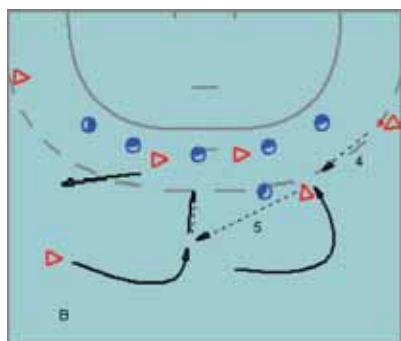
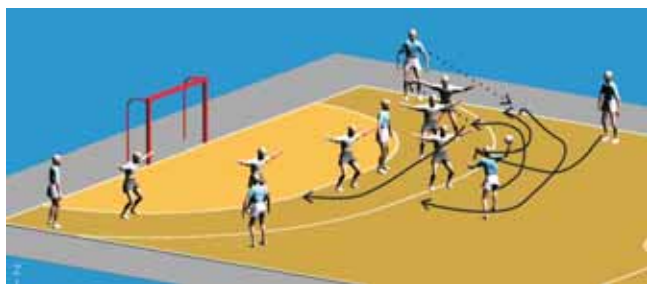
**Kombinacija št. 13:** Križanje SZ in LZ ter povratna podaja ob istočasnem vtekanju DZ ob črto vratarjevega prostora. Tudi ta kombinacija temelji



Skica 14: Vtekanje DZ ob črto vratarjevega prostora ob istočasnem križanju med Sz in LZ

na prehodu enega od zunanjih napadalcev na drugega KN. Tokrat to nalogo opravi DZ, ki diagonalno vteče ob črto vratarjevega prostora. Predhodno pa SZ križa z LZ, ki mu iz skoka vrne podajo. Vtekajoči DZ se mora odkriti za 2D branilca v trenutku, ko SZ izvede zalet po povratni podaji LZ. LZ se mora za morebiten sprejem žoge od SZ odkrivati proti DZ.

**Kombinacija št. 14:** Menjava mest SZ in DZ s križanjem in povratno podajo, podaja DK in sočas-



Skica 15: Menjava mest SZ in DZ podaja DK ter vtekanje na drugega KN ter morebitno prehod na LZ

no vtekanje SZ na drugega KN ter morebitno prehod na LZ. Tudi smisel te kombinacije je podoben kot pri prejšnji. DZ se takoj pomakne nazaj na svoje mesto, dobi žogo, ki mu jo poda krilo, in začinja z zaletom ter ustrezno podajo. Glede na to, da ga po modelu igre v conski obrambi spremlja PC, se mora znati izogniti prekršku. Smiselna je podaja proti LZ, ki se odkriva proti sredini. DK lahko tudi sam nadaljuje z igro proti sredini in poda v zalet LZ – če ne more podati DZ.

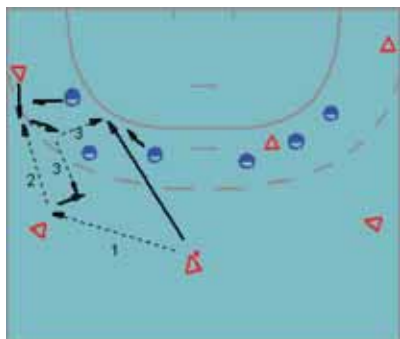
**Kombinacija št. 15:** Vtekanje LZ za 2L branilca ob agresivni igri obeh drugih branilcev. Uporablja se takrat, ko drugi branilci v različnih conskih obrambah (značilno za 6:0) delujejo izrazito agresivno in skušajo s predvidevanjem oteževati klasične napadalne aktivnosti.



Skica 16: Vtekanje LZ za 2L branilca ob agresivni igri obeh drugih branilcev

**Kombinacija št. 16:** Vtekanje SZ za drugega branilca ob njegovi agresivni igri. Taktični smisel prikazane kombinacije je podoben kot pri prejšnji kombinaciji – nevtralizacija globoke igre branilca proti LZ. SZ poda žogo LZ, ta pa LK, ki se odkrije nekoliko v polje. Istočasno steče SZ ob črto vratarjevega prostora za drugega branilca. LK napravi zalet in izbere podajo proti najbolje postavljenemu soigralcu – običajno proti SZ ali LZ.





Skica 17: Vtekanje SZ za drugega branilca ob njegovi agresivni igri

**Kombinacija št. 17:** Vtekanje krila za drugega branilca. Tudi ta taktična aktivnost se izvaja v primeru globokega, agresivnega delovanja drugega branilca. Vtekanje krila mora biti opravljeno nenadoma, tako da preseneti prvega in drugega branilca. Krilo steče za hrbet drugega branilca v trenutku, ko ima žogo SZ in se pripravlja na zalet proti голу. Pomembno je tudi usklajeno delovanje



Skica 18: Vtekanje krila za drugega branilca

zunanjega napadalca, ki se mora odkrivati, tako da SZ poda žogo tudi njemu.

**Kombinacija št. 18:** Zanimiva kombinacija, ki jo lahko uporabljamo proti različnim conskim formacijam. Na skici je prikazan potek podaj in gibanj napadalcev v napadu proti conski obrambi 6:0. Krilo po zaletu med prvega in drugega branilca poda žogo zunanjemu igralcu, ki napravi zalet proti sredini. Glede na njegov zalet mora pristopiti k njemu tretji branilec. To pa izkorišča krilo, ki po podaji v pravem trenutku steče mimo blokiranega drugega branilca za hrbet tretjemu branilcu. Zunanji igralec mu skuša podati, hkrati pa poskuša izkoristiti morebitno pomoč pri zapiranju vtekaajočega krila in nadaljevati z igro s pravilno izbiro alternativne podaje – največkrat proti srednjemu zunanjemu (ta lahko proti sredini ali pa široko za zunanjega igralca - v tem primeru mu omogoči podajo v križanje). SZ nadaljuje z igro na različne načine, med drugim lahko tudi on poda vtekaajočemu krilu.



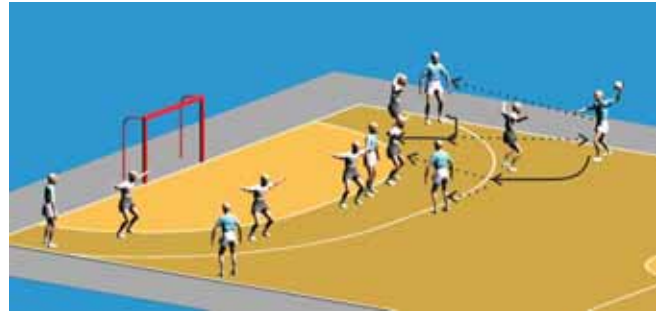
Skica 19: Vtekanje krila mimo blokiranega drugega branilca

**Kombinacija št. 19:** Enako kot pri prejšnji kombinaciji tudi sedaj krilo takoj po podaji iz naleta proti zunanjemu igralcu nadaljuje s tekom – tokrat za drugega branilca, ki je globoko pristopil proti zunanjemu napadalcu. KN lahko stoji med obema tretjima igralcema ali pa med 2. in 3. branilcem na

nasprotni strani igrišča. Zunanji napadalec mu lahko poda iz zaleta ali pa nadaljuje z igro proti igralcem na nasprotni strani. Pomembno je, da krilo steče v pravem trenutku in tako izkoristi prostor za drugim branilcem v trenutku zaleta zunanjega napadalca (prehiti prvega branilca, ki je po številu zadolžen za njega). Če ne uspe podaja med zunanjim in krilom ter se igra nadaljuje na drugo stran, lahko krilo nadaljuje s svojim gibanjem ob črti vratarjevega prostora in izkoristi globoka pristopanja branilcev.

## ZAKLJUČEK

Pričujoč izbor in predstavitev različnih kombinacij, ki so primerne za taktično pravilen način napadanja proti različnim conskim obrambam pomeni samo del taktičnih možnosti, ki jih imajo na voljo napadalci pri roketu. Napadalna kombinatorika nudi še mnoge druge možnosti. Igralci se lahko v teh znanjih neprestano izpopolnjujejo in tako lažje izbirajo taktično pravilna sredstva napadanja glede na taktiko igre branilcev. V praksi smo mnogokrat priča premajhni iznajdljivosti napadalcev kadar morajo napadati na različne conske obrambe. Smiselnost uporabe določenih napadalnih kombinacij namreč,



Skica 20: Vtekanje krila za drugega branilca

poleg drugega, določa tudi tip conske obrambe. V prihodnje želim predstaviti še nekaj osnovnih kombinacij pri napadanju proti kombinirani obrambi, pri napadanju z igralcem več in manj ter ob izvajanju prostih metov ob robu devetmetrskega prostora (devetmetrovke).

Primož Pori, Borut Pistotnik, Maja Pori

## NARAVNE OBLIKE GIBANJA KOT SREDSTVO RAZVOJA MOČI PRI MLADIH ROKOMETAŠIH

### 1. del – Plazenja in lazenja

Moč je v rokometu ena pomembnejših gibalnih sposobnosti, katere struktura pa je kompleksna in odvisna od vidika gibalnih zahtev. Najenostavneje se jo lahko opredeli kot absolutno in kot relativno moč. Absolutna moč je v tem primeru največja moč, ki jo rokometaš lahko razvije pri določenem gibu, medtem ko relativna moč predstavlja razmerje med absolutno močjo in telesno maso rokometaša. Ker v rokometu igralci ves čas premagujejo težo lastnega telesa (hitrost in pospešek telesa sta zelo pomembni), je za to potreben visok nivo relativne moči predvsem spodnjih okončin. Med igro pa prihaja tudi do neposrednih stikov z nasprotnikom (obramba, napad) in s tem do rušenja ravnotežnega položaja, kjer pa odločilno vlogo odigra absolutna moč igralcev.

Po definiciji je moč sposobnost učinkovitega izkoriščanja sile mišic za delovanje proti zunanjim silam. Glede na to, kako se z mišično silo obvladuje zunanje sile, pa se moč kaže v treh osnovnih pojavnih oblikah kot: eksplozivna moč, repetitivna moč in statična moč. Eksplozivna moč je sposobnost doseganja maksimalnega pospeška, ki se kaže v premikanju telesa ali njegovih delov v prostoru ali v delovanju na predmete v okolju. To se v rokometu kaže predvsem pri acikličnih aktivnostih, kot so različni skoki, kratki sprinti, hitre spremembe smeri gibanja in strelji proti vratom. Repetitivna moč je sposobnost za ponavljajoče se premagovanje zunanjih sil, na osnovi izmeničnih mišičnih krčenj in sproščanj, pod neko submaksimalno obremenitvijo, kar se v rokometu kaže predvsem pri cikličnih gibanjih, kot je tek v različnih hitrostih. Statična moč pa je sposobnost za dalj časa trajajoče vztrajanje v določenem položaju, pod neko obremenitvijo in se kaže predvsem pri ohranjanju telesnih drž, npr. prijemi in upiranja pri obrambi (Pistotnik, 2003).

### VADBA (TRENING) MOČI MLADIH ROKOMETAŠEV

Pristop k treningu moči mladih rokometašev mora biti načrten in premišljen. Upoštevati se namreč mora biološke zakonitosti odraščanja, ki niso pomembne le pri doseganju optimalnega napredka rokometaša, temveč tudi pri preprečevanju negativnih posledic nepravilnega izbora gibalnih nalog kot tudi količine treninga. V športni praksi se pogosto dogaja nekritično prenašanje modelov treningov za odrasle na mlajše starostne skupine (Šarabon, 2007). Takšen pristop pa ne daje želenega učinka, mladim rokometašem lahko celo škodi, saj vodi v poškodbe in nepravilen razvoj gibalnega aparata (nepravilnosti hrbtenice ipd.).

Trening moči je dražljaj, ki izzove določene spremembe v telesu kot posledico prilagoditev telesa na obremenitve. Biološka starost je povezana s spolno zrelostjo otroka, to pa pogojuje specifične pristope pri obremenjevanju telesa. Biološka starost se v grobem deli na predpubertetno in pubertetno fazo. V predpubertetnem obdobju je, v krvi, raven moškega spolnega hormona (testosterona), ki igra ključno vlogo pri povečanju mišične mase, nizka. Povečanje moči v tem obdobju, se pri otrocih odraža v notranjih spremembah delovanja sistema in ne v večanju mišične mase. Tako se izboljša raven usklajenosti delovanja agonistov in antagonistov, predvsem pa raven aktivacije gibalnih centrov. Zato je priporočljivo, da je količina treninga moči v predpubertetnem obdobju bistveno manjša kot v pubertetnem in tudi drugače organizirana. Moč naj bi se zato razvijala preko različnih oblik gibanja, ki so vezane na posamezen šport in v večji meri vzpodbujajo inervacijo mišic, ne da bi jih pri tem pretirano obremenjevali (Škoda, 2007). Zato je priporočljivo izvajati čim več koordinacijsko zahtevnih in telesno napornejših oblik gibanja, ki



zajemajo osnovne in specifične elemente rokometne igre. Takšen, posreden vpliv na krepitev vadečih, se lahko doseže preko različnih igralnih oblik, kjer je moč bolj ali manj pomembna za uspeh. Najprimernejša pri tem je vadba s premagovanjem teže lastnega telesa, teže parterja (še le pri nekoliko starejših) in spremenljivih bremen ali pa kombinacija vsega naštetega.

Bazo razvoja osnovnih pojavnih oblik moči vsekakor predstavljajo naravne oblike gibanja, pri čemer je potrebno ustrezno povečevati obremenitve vadečih (nad njihovo vsakodnevno obremenjenostjo). V bistvu se pri tem ne more govoriti o treningu moči v pravem pomenu, ker ni mogoče natančno določiti vseh spremenljivk vadbe, predvsem ne intenzivnosti. Vseeno pa je pri takšni vadbi potrebno upoštevati osnovna metodična načela razvoja posameznih pojavnih oblik moči (npr. ustrezno število mišičnih kontrakcij, ustrezen način gibanja, ustrezna aktivacija mišic itd.), saj se le tako doseže želene učinke. Različne oblike plazenj in lazenj, ki se jih uvršča v naravne oblike gibanj, so zato v različnih organizacijskih oblikah zelo primerne za razvoj moči mladih rokometašev.

### NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Naravne oblike gibanja so elementarna gibanja, ki jih je človek razvil skozi svojo filogenezo in predstavljajo gibalno abecedo človeka. Glede na načine premikanja telesa in njegovih segmentov v prostoru se delijo na lokomocije in manipulacije (Pistotnik, Pinter & Dolenc 2002). Lokomocije so osnovna premikanja celega telesa v prostoru (npr. tek), manipulacije pa predstavljajo osnovna gibanja s telesnimi segmenti (npr. meti). Povezava omenjenih dveh skupin gibanj pa tvori tretjo skupino, in sicer osnovna sestavljena gibanja, v katerih so lokomocije in manipulacije povezane v novo gibalno celoto na višjem nivoju (npr. tek in met).

Pri športni vadbi se kot osnova gibalnih aktivnosti najprej uporabljajo lokomocije (plazenja, lazenja, hoja, tek, padci, plezanja in skoki), manipulacije pa so kasneje vezane na gibe s telesnimi segmenti in upravljanje z različnimi predmeti (meti in lovljenja predmetov, udarci in blokade ter prijemi). Osnovna sestavljena gibanja, povezave lokomocij

in manipulacij, ki se izvajajo hkrati, pa so potiskanja, vlečenja, dviganja in nošenja.

Nujno je, da otrok naravne oblike gibanj izvaja čim pogosteje, saj ta gibanja predstavljajo pomemben element gibalne izobrazbe. Z njimi se lahko vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti (moč, koordinacija, hitrost) in na širjenje baze gibalnih znanj, ki v kasnejših letih predstavljajo osnovo za izvajanje zahtevnejših, sestavljenih gibanj. Z naravnimi oblikami gibanja pa se lahko izpolnjujejo različni cilji na vadbeni enoti (Pistotnik, Pinter & Dolenc 2002). Tako se lahko uporabljajo za ogrevanje (pripravljalni del vadbene enote), za učenje in za razvoj gibalnih sposobnosti (glavni del vadbene enote) ter za psihofizično umiritev (zaključni del vadbene enote). Ko se odločimo za enega od prej naštetih vadbenih ciljev, se izbere ustrezno gibanje in ustrezna organizacijska oblika vadbe.

### PLAZENJA

Plazenja so gibanja, pri katerih se za premikanje uporabljajo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago. Kot aktivnost v okviru športne vadbe se plazenja izvajajo v leži na trebuhu, na hrbtu ali na boku, pri čemer gibanje poteka v smeri naprej, vzvratno ali bočno (odvisno od tega, kam je obrnjen pogled vadečega).

Plazenja se lahko izvajajo:

- prosto (samo z uporabo lastnega telesa na ravni podlagi);
- z uporabo drobnih rekvizitov – palice, različne žoge, obtežilne vreče;
- s partnerjem (uporabni kot breme za krepitev ali pomoč pri izvedbi);
- z uporabo ovir (pomožna orodja – skrinja, klop, letvenik, različno oblikovanje blazine in glavna orodja – bradlja, krogi), ki jih je potrebno na ustrezen način premagati.

Zahtevnost plazenj se lahko poveča tudi s spreminjanjem podlage, po kateri se vadeči gibljejo (parket, umetna masa, različne blazine, trava, mivka, sneg ipd.).

Glede na načela postopnosti obremenjevanja, naj bi se vse oblike plazenj najprej izvajale v prosti obliki, na ravni in gladki podlagi, nato pa se otežijo in intenzivirajo z uporabo ovir, dodatnih obremenitev, z večanjem dolžine plazenja (največ do 10 metrov) ali s povečanjem hitrosti gibanja

(uporaba v igralnih oblikah – npr. štafetne igre). Zaradi kompleksnega vpliva teh gibanj je dovolj, če se na posamezni vadbeni enoti vsako različico plazenj ponovi tri do petkrat, saj se tako že dosežejo želeni učinki vadbe, ne pride pa do zasičenosti in dolgočasja. Ko vadeči že obvladajo predstavljeno obliko plazenja, jo lahko v spremenjenih igralnih okoliščinah ponavljamo na naslednjih vadbenih enotah. Ker so gibanja naporna (najpogosteje večje obremenitve roke in ramenskega obroča) in je pri njih oteženo dihanje, naj bi se kombinirala s hojo in lahkotnim tekom (npr. vračanje na izhodiščni položaj za vadbo), po vadbi pa je priporočljivo izvesti raztezanje v prosti vesi, na letveniku, z nihanji in s stresanjem nog. S plazenji se lahko vpliva na krepitev mišic celega telesa, v odvisnosti od položaja telesa in smeri gibanja ter od vključevanja posameznih telesnih segmentov v gibanje pa so lahko krepilni učinki ožje usmerjeni na posamezne predele telesa (predvsem na mišice rok, ramenskega obroča in trupa). Ob poznavanju zgradbe telesa se lahko izberejo načini gibanja, s katerimi se bo vplivalo na točno določene mišične skupine ali pa na razvoj koordinacije (Pistolnik & Pinter 1996).

*Prosta plazenja:*

1. naprej, v leži na trebuhu, s pomočjo rok in nog (krepitev upogibalk rok in iztegovalk nog), *slika 1*;
2. naprej, v leži na trebuhu, vlečenje s pomočjo rok (poudarjena krepitev upogibalk rok), *slika 2*;
3. vzvratno, v leži na trebuhu, potiskanje s pomočjo rok (krepitev iztegovalk rok), *slika 3*;
4. oponašanje živali - kača (krepitev depresorjev ramena), *slika 4*;
5. naprej, v leži na hrbtu, potiskanje z nogami (krepitev iztegovalk kolka in kolena), *slika 5*;
6. vzvratno, v leži na hrbtu, vlečenje z nogami (krepitev upogibalk kolena), *slika 6*.

*Plazenja s partnerjem:*

1. kotaljenje v paru (krepitev iztegovalk rok), *slika 7*;
2. na boku, s partnerjem (poudarjena krepitev iztegovalk nog in upogibalk rok), *slika 8*.



Slika 1



Slika 2



Slika 3



Slika 4



Slika 5



Slika 6



Slika 7



Slika 8

*Plazenja z uporabo rekvizita:*

1. naprej, v leži na trebuhu, med gležnji drži žogo (krepitev upogibalk - vlečenje in iztegovalk rok - potiskanje).

*Plazenja na strmini (poudarjeni krepilni učinki):*

1. naprej, v leži na trebuhu, soročno (krepitev upogibalk rok);
2. vzvratno, v leži na trebuhu, soročno (krepitev iztegovalk rok);
3. naprej, v leži na hrbtu, z rokami in nogami (krepitev upogibalk rok in nog).

## LAZENJA

Lazenja so gibanja, pri katerih se premikamo s pomočjo rok in nog, pri čemer je trup dvignjen od podlage. Pomeni, da se gibanje izvaja v različnih oporah (leže, kleče, čepi ali sede). Pri tem se lahko gibljemo naprej, vzvratno ali bočno (odvisno od smeri pogleda). Lazenja se lahko izvajajo prosto, z uporabo predmetov ali partnerja (uporabni kot breme ali za povečanje koordinacijske zahtevnosti gibanja), lahko pa tudi z uporabo ovir. Z lazenji se vpliva predvsem na krepitev mišic gornjih in spodnjih okončin. Odvisno od položaja in smeri gibanja

ter od vključevanja telesnih segmentov v gibanje so krepilni vplivi v večji meri usmerjeni v izbrane predele. Z neobičajnimi kombinacijami premikanja gornjih in spodnjih okončin ter premikanjem v različne smeri je to tudi zelo dobra koordinacijska vadba. Ker pa so lazenja tudi bolj dinamična kot plazenja, se lahko z njimi že v večji meri vpliva na funkcionalne sisteme vadečih (dihalni in krvožilni sistem). Z različnimi oblikami lazenj se različno vpliva na krepitev vadečih.

*Lazenja v opori spredaj, ležno (prsi proti tlo), po dlaneh in po stopalih:*

1. naprej (krepitev iztegovalk rok in upogibalk trupa), *slika 9*;
2. naprej, potiskanje žoge z glavo (poudarjena krepitev iztegovalk rok), *slika 10*;
3. naprej, izmenično vodenje žoge z rokami (poudarjena krepitev iztegovalk rok), *slika 11*;
4. vzvratno, soročno (poudarjena krepitev iztegovalk rok), *slika 12*;
5. bočno (krepitev primikalk in odmikalk nog ter horizontalnih upogibalk ramena),



Slika 9



Slika 10



Slika 11



Slika 12



Slika 13



Slika 14

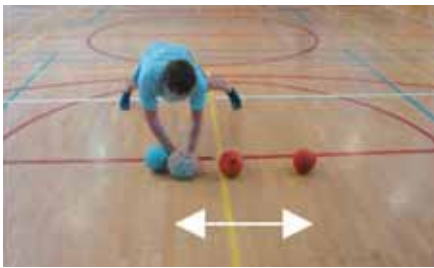


Slika 15a



Slika 15b





Slika 16



Slika 17



Slika 18



Slika 19



Slika 20



Slika 21

5. bočno (krepitev primikalk in odmikalk nog ter horizontalnih upogibalk ramena), *slika 13*;
6. bočno, v parih, s podajanjem žoge (krepitev iztegovalk rok in koordinacija), *slika 14*;
7. kroženje okrog stopal ali dlani, *slika 15a in 15b*;
8. naprej, nazaj ali bočno po rokometaških žogah (krepitev upogibalk zapestja in iztegovalk komolca), *slika 16*.

*Lazenja v opori zadaj, ležno skrčeno (hrbet proti tlam), po dlaneh in stopalih, slika 17:*

1. naprej (krepitev iztegovalk rok in upogibalk kolena);
2. vzvratno (krepitev iztegovalk rok in kolena).

*Lazenja v opori zadaj, sedno:*

1. vzvratno (krepitev iztegovalk rok in nog).

*Oponašanje živali:*

1. tjučenj – soročno, noge vleče za seboj (podarjena krepitev iztegovalk rok), *slika 18*;
2. krokodil – opora spredaj, ležno v skleku (skrčene roke), po prstih nog in dlaneh (poudarjena krepitev iztegovalk rok in upogibalk trupa), *slika 19*.

*Samokolnice:*

1. soročno, prijem za stegna ali gležnje - težje (krepitev iztegovalk komolca), *slika 20*;
2. hoja po žogah (krepitev iztegovalk komolca in upogibalk zapestja), *slika 21*;

3. dvojna, obrnjena, podaljšana (Pistotnik, Pinter & Pori 2006).

*Lazenja po strmini:*

1. vzvratno (krepitev iztegovalk rok in trupa);
2. naprej (krepitev upogibalk rok).

### IGRALNE OBLIKE NAMENJENE RAZVOJU MOČI

Igralne oblike, ki so namenjene razvoju moči, se uporabljajo izključno v glavnem delu vadbene enote. Čeprav to ni trening v pravem pomenu besede, je potrebno vadeče pred takšno vadbo dobro ogreti, saj morajo prenašati napore, ki so večji kot v vsakdanjem življenju. V ta namen se običajno uporabljajo elementarne igre, ki so nekakšna organizacijska nadgradnja naravnih oblik gibanja (Pistotnik 2004). Od elementarnih iger so za razvoj moči primerne vse igre, ki se lahko uporabljajo v glavnem delu vadbene enote. To so štafetne igre, moštvene igre in borilne igre. Samo izbrati je potrebno ustrezno igralno obliko in način gibanja, s katerim se bo dosegel želeni cilj. Ker je roket zelo kompleksen šport, je potrebno okrepiti različne mišične skupine, vendar pa ni priporočljivo, da bi skušali v posamezni igri vplivati na vse. Tudi v igralnih oblikah vadbe je potrebno določiti mišične skupine, na katere se želi vplivati in v ta namen izbrati ustrezna gibanja ter prilagoditi pravila, tako da bodo vadeči prisiljeni uporabljati izbrane telesne segmente, na točno določen način. Samo s takim pristopom bo vadba korektna in bo pripeljala do zelenih učinkov, še

posebno, ker je pri uporabi iger motivacija za vadbo neprimerno večja, kot je pri suhoparnem izvajanju krepilnih vaj. Za ohranjanje funkcionalnosti mišic pa je nujno potrebno med vadbo in po njej izvajati raztezne in sprostilne vaje za vse obremenjene mišične skupine.

## Štafetne igre

Štafetne igre so elementarne igre s poudarjenim tekmovalnim značajem, v katerih skupine vadečih na vzporednih in enakih progah tekmujejo med seboj, katera bo hitreje opravila zadano nalogo. Vadeči odhajajo na progo običajno posamič in zapored, uspeh pa je odvisen od prizadevnosti in prispevka vsakega posameznika, saj se njihovi rezultati seštevajo.

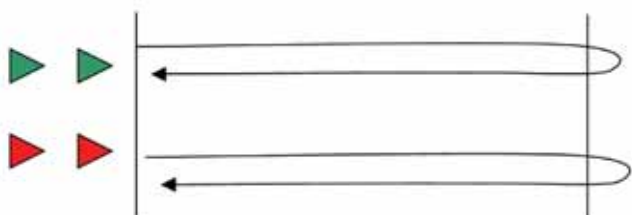
### *Tekma » živali«*

Več skupin, z največ 5-6 članov (da ne bodo predolgo čakali na start), stoji v koloni, pred startno črto (slika 22). Na startni znak se pričnejo vsi prvi v koloni iz začetnega položaja z različnimi oblikami lazenj (oponašanje živali) gibati do oznake, ki je oddaljena 6-10 m od startne črte. Na oznaki se obrnejo in stečejo nazaj do kolone.

Z dotikom naslednjega predajo štafeto in drugi lahko starta. Za skupino je igra končana, ko zadnji opravi nalogo in se dotakne prvega. Zmaga skupina, ki prva pravilno opravi zadano nalogo. Med igro spreminjamo različice lazenj, znotraj katerih oponašamo določene živali (tjulenj, krokodil, medved, opica itd.). Igra je namenjena razvoju moči iztegovalk in upogibal rok in nog.

### *Tekma poskočnih samokolnic*

Kolone s šestimi tekmovalci stojijo za startno črto. Prvi v koloni se postavi v oporo spredaj, ležno (je samokolnica), drugi pa ga zagrabi za gležnje in mu



Slika 22

dvigne noge od tal (je voznik samokolnice). Na startni znak se vsi pari (prve samokolnice) s soročnimi odrivi od tal, odpravijo na progo (dolžina omogoča do 10 odrivov). Ko priskačejo do obračališča, partnerja zamenjata vlogi in drugi, s soročnimi odrivi, skače do startne črte, kjer predata štafeto naslednjemu paru. Naloga je končana, ko pride zadnja samokolnica z rokami preko startne črte.

Igra je namenjena krepitvi iztegovalk rok in upogibal trupa. Obremenitev se lahko spreminja s prijemom za stegna, s spreminjanjem razdalje, z različnimi načini hoje po rokah.

## Moštvene igre

Moštvene igre so elementarne igre, s katerimi se skuša razvijati kolektivni duh vadečih in sodelovanje med njimi, hkrati pa se lahko vpliva na razvoj nekaterih gibalnih sposobnosti in učenje gibalnih spretnosti (elementi tehnike in taktike športnih iger). Moštva v neposrednem stiku tekmujejo med seboj, uspeh moštva pa je v največji meri odvisen od dobrega sodelovanja njegovih članov. S pravili igre se natančno določijo njeni vplivi, zato je potrebno pravila dosledno upoštevati in odstopanja od njih sankcionirati.

### *Rokomet v opori sede*

Dve rokometni moštvi (2 x po pet igralcev) sta razporejeni označenem prostoru z merami 15 x 8 metrov. Igra se 2 x 5 minut po rokometnih pravilih z naslednjimi izjemami:

- gibanje po igrišču je samo s sonožnimi poskoki;
- vratar ni določen, vrata lahko brani vsak član moštva, vendar le v vratarjevem prostoru;
- vratarjev prostor je označen 4 m okrog vrat in nasprotno moštvo ne sme stopiti vanj, domače pa lahko;
- zadetki vrat preko sredine igrišča se ne priznajo.

Kršenje pravil se kaznuje z odvzemom žoge, večje grobosti pa tudi z izključitvijo iz igre za 1 minuto. Pri večjem številu igralce lahko uvedemo tudi menjave, zato pa podaljšamo čas igranja. Igrišča ne povečujemo, ker želimo ohraniti motivacijo za čim več poskokov. Igra je namenjena krepitvi upogibal nog in upogibal ter iztegoval rok. Z določitvijo samo izbranega načina meta žoge pa se lahko ta tudi izpopolnjuje.

## ZAKLJUČEK

V zaključku še nekaj praktičnih nasvetov za vadbo osnovne moči pri mladih rokometarjih z uporabo plazenj in lazenj oz. z njihovo uporabo v elementarnih igrah:

- ne pretiravajte v dolžini plazenja, ker je gibanje zelo naporno (največ do 15 metrov);
- vadeči naj bodo oblečeni primerno podlagi, po kateri se plazijo (trenirka - dolge hlače, dolgi rokavi);
- pri plazenju in lazenju po strminah je potrebno varovanje zaradi možnih padcev in zdrsov;
- pri plazenjih preko ovir v hrbtni leži naj bodo ovire položnejše in njihov vrh širši, da zaradi pretirane uleknitve telesa ob prehodu preko ovire ne bi prišlo do poškodb v križnem delu hrbtenice;
- vse oblike lazenj se najprej izvajajo v prosti obliki, na ravni podlagi, nato pa se otežijo in intenzivirajo z uporabo ovir, z dodatno obremenitvijo, z večanjem dolžine lazenja (največ do 15 metrov), s povečanjem hitrosti (uporaba v igralnih oblikah);
- ker so ta gibanja naporna, naj se kombinirajo s hojo in s tekom, po vadbi pa je priporočljivo izvesti raztezanje v vesi.

## VIRI

1. Pistotnik, B. & Pinter, S. (1996). *Gibalna abeceda I – Plazenja* (video kaset). Ljubljana: Fakulteta za šport.
2. Pistotnik, B., Pinter, S. & Dolenc, M. (2002). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Pistotnik, B., Pinter, S. & Pori, M. (2006). *Gibalna abeceda II – Lazenja* (DVD). Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Šarabon, N. (2007). Priprava mladog lokomotornog aparata za siguran i učinkovit prijelaz u seniorski natecateljski sport. V *Kondicijska priprema sportaša* (str. 56-62). 5. godišnja me<sup>1</sup>/<sub>2</sub>unarodna konferencija, Zagreb 23. i. 24. veljače 2007.
7. Škoda, S. (2004). *Razvoj moči v rokometu*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.



Sašo Barle, Roman Zarabec

## POVZETEK IZ ROKOMETNEGA TRENERKEGA SEMINARJA V OKVIRU SP V NEMČIJI

Od 2. do 4. februarja 2007 je v času Svetovnega prvenstva v rokometu v Nemčiji potekal trenerski seminar, ki sva se ga skupaj s soavtorjem članka tudi udeležila. Na seminarju so predavali priznani predavatelji iz Nemčije in drugih držav Evrope – Dietrich Spate, Noka Serdarušič, Valero Rivera, Juan de Dios Roman Seco, Jens Pfander, Staffan Olson, Magnus Andersson, Pascal Mahe. Vsa predavanja so bila zanimiva in so ponujala nove poglede na trening in razvoj rokometne igre. Predvsem pa sva ob predavateljih iz različnih rokometnih šol dobila precej novih idej za popestritev treninga in bolj natančno spoznala razlike v treningu in filozofiji rokometne igre pri različnih nacionalnih rokometnih šolah.

Domačini so tudi govorili o sistematičnem delu v vseh selekcijah in organiziranosti rokometna na nacionalni ravni. Zelo zanimivo je bilo razmišljanje selektorja nemške mladinske reprezentance

Martina Heubergerja, ki je kljub zmagi na mladinskem evropskem prvenstvu v Avstriji leta 2006 poudaril, da imajo širok izbor kvalitetnih igralcev, vendar vseeno niso najbolj zadovoljni s selekcijo, saj jim ni uspelo vzgojiti igralca ekstra kvalitete, ki bi v prihodnosti vodil reprezentanco na igrišču (na tem mestu so izpostavili Ivana Baliča). Iz tega razmišljanja sledi, da se vsi trenerji na nižjih nivojih v prvi vrsti zavedajo, da je končni cilj v razvoju igralca igranje v članski kategoriji in da je njihova vloga pri tem predvsem iskanje najbolj nadarjenih in zagotavljanje najboljših možnih pogojev za razvoj. Ravno zato vedno znova iščejo nove organizacijske možnosti in načine treninga, da bi lahko sistematično vzgajali igralce najvišjega svetovnega razreda in ne le čakali, da bodo dobili kakšnega le po spletu nekih okoliščin. In na tak način bi veljalo razmišljati večkrat tudi v Sloveniji.

### Juan de Dios Roman Seco SKUPINSKA TAKTIKA REPREZENTANCE ŠPANIJE

Španska šola rokometna se tako kot rokometna igra razvija in prilagaja. V Španiji temu namenjajo veliko pozornosti. Tako se tudi na nacionalnem nivoju držijo nekaterih osnovnih principov, ki so po njihovem mnenju najbolj pomembni za nadaljnji razvoj rokometne igre.

- Sistem igre mora biti preprost in temeljiti na osnovnih TE-TA sposobnostih in hitrosti.
- Skrajšanje časa napada na približno 20 sekund, kar omogoča odprt sistem igre, ki ne temelji na fiksnih taktičnih zamislih.
- Napadalne variante morajo biti učinkovite proti večim obrambnim postavitvam in morajo vsebovati več rešitev.
- Kljub poudarjeni kreativnosti igralcev se morajo ti držati discipline v igri, kar ob vse večji hitrosti igralcev zagotavlja najboljši razvoj igre.
- Hitrost se mora odražati v vseh elementih igre (pri podajanju, preigravanju, v fazi napada in obrambe).
- V napadu morajo igralci s svojim gibanjem izkoristiti celotno igralno površino (gibanje levega in desnega zunanega ob avtu odpira prostor krožne-

mu napadalcu), prazen prostor za igralci, ki izpadajo na zunanje igralce, in napadati v prazne prostore med obrambnimi igralci.

- Španski sistem napadanja temelji na:
  - kratkih in hitrih podajah ter hitrih odločitvah, ki ustvarjajo hiter in enostaven višek;
  - na poudarjeni igri 2 proti 2 (zunanji s krožnim igralcem in vse več tudi igra krilnih igralcev s krožnim igralcem – zaradi osredotočenosti obrambe na igro 1:1);
  - na prehodih kril ali zunanjih na 2 krožna napadalca (pomembno je, da kljub poudarjeni igri na krožnega napadalca zunanji igralci ne dajejo vtisa, da jim je igra s krožnim napadalcem prioriteta);
- Ekipa mora imeti pripravljenih več obrambnih različic, sama igra v obrambi pa mora težiti h kar se da čisti igri (brez izključitev), vendar s še vedno dovolj agresivnosti.

Izbor in trening igralcev na nacionalnem nivoju je podrejen tem smernicam in temelji na naslednjih kriterijih:

- pri izbiranju igralcev se iščejo predvsem hitri, kreativni in disciplinirani igralci;
- igralci morajo čim bolj razviti svoje sposobnosti in jih znati do konca izkoristiti v igri - trening mora biti zelo specifičen in prilagojen posamezniku hkrati pa se ne sme pozabiti na ekipno igro;
- pri igralcih je potrebno predvsem izpopolnjevati osnovne motorične sposobnosti in osnovne tehnične elemente, ki jih morajo biti sposobni izvajati čim hitreje (npr. hitrost podaj). Španci so mnenja, da je pri igralcu bolj pomemben razvoj individualne tehnike v vseh fazah igre,

kot poglobljeno učenje taktike, kar pa ne pomeni, da taktika ni pomembna (enostavne taktične zamisli);

- zaradi poudarjene igre na krožnega igralca mora biti v treningu velik poudarek na izboljšanju dela nog, tehnike lovljenja žoge (predvsem z eno roko) in strelah na gol z levo in desno roko pri krožnih igralcih, pri ostalih igralcih pa je poudarek na treningu in izpopolnjevanju različnih načinov podajanja na krožnega igralca (zelo je izražena kreativnost in izvirnost podajanja) z levo in desno roko.

### Juan de Dios Roman Seco

## TRENING TEHNIKE KROŽNEGA NAPADALCA IN SODELOVANJA S KROŽNIM NAPADALCEM

Roman Seco je v nadaljevanju svojega predavanja prikazal, na kakšen način je možno trenirati sodelovanje s krožnim napadalcem (KN), predvsem trening različnih načinov podajanja in trening tehnike KN. Poudarjen trening teh prvin je podkrepil s trendom povečanja igre preko KN. Glede na to, da smo v Sloveniji v preteklosti verjetno malo preveč zanemarjali ta del igre, verjameva, da so opisane vaje zanimive in zelo uporabne v vsakdanjem procesu vadbe. Pri vseh vajah je bil vedno poudarek na čim hitrejšem izvajanju zadanih nalog ter kar se da hitrem gibanju KN – izjemno pomembno je delo nog. Glede na to, da španska igra temelji na številnih prehodih na drugega KN, izvajajo večino vaj na KN tudi ostali igralci.

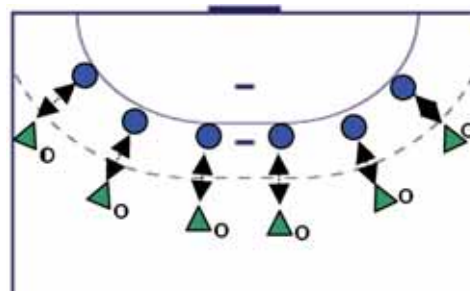
### VAJA 1

Igralci so razdeljeni v pare, ki so razporejeni po vsej širini igrišča tako, da eden stoji ob črti vratarjevega prostora, drugi pa ob 9 m črti.

- V skipingu čim hitrejšo podajanje med igralcema na različne načine (podaje z levo in desno roko ter z obema).
- Igralca si podajata žogi in hkrati izvajata bočno gibanje (približno 1 m levo in desno). Kasneje dodamo še podajanje in lovljenje žoge samo z eno roko – poudarek je na hitrosti gibanja levo in desno ter na čim hitrejši podaji (ni dolgega zamaha nazaj).
- Enako kot prej, samo da igralec ob 6 m črti lovi žogo in nakazuje obračanje proti голу (vajo izvajamo izmenično na levo in desno stran) ter šele

nato podaja nazaj igralcu na 9 m. Nalogo lahko otežimo tako, da igralcu na 9 m ne dovolimo enakih zaporednih načinov podaje.

- Igralci na 9 m vedno nakažejo podajo levo ali desno proti zunanjemu igralcu in nato podajajo na krožnega napadalca, ki še vedno po ujeti žogi nakazuje obrat proti голу (čim hitreje in brez preigravanja).

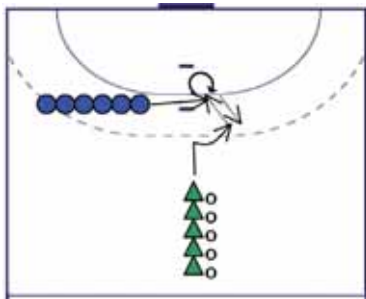


Slika 1

### VAJA 2

Igralci so v parih in razdeljeni v dveh kolonah. Ena kolona je ob črti vratarjevega prostora rahlo pomaknjena proti avtu, druga kolona pa je na poziciji srednjega zunanjega.

- Srednji zunanji(SZ) naredi zalet proti голу in nato preigravanje v desno ter v skoku podaja na KN, ki se odkriva proti sredini. KN se po lovljenju odrine proti голу, naredi v zraku obrat za 360° in poda nazaj proti partnerju. Zunanji igralci naj podajajo na različne načine. Vajo izvajamo tudi na drugo stran - srednji zunanji preigravajo v levo.



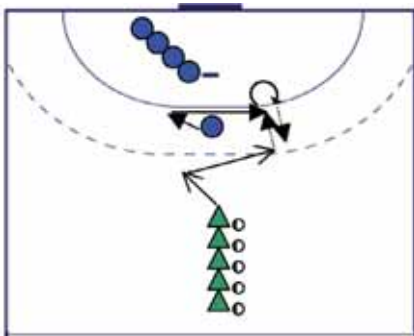
Slika 2

- Enaka naloga kot prej, samo da KN pred podajo sedijo na tleh, SZ pa nakazuje strel in šele nato podaja na KN, ki na nakazan strel vstaja in se odkriva proti žogi.

### VAJA 3

Igralci so v parih, eden se postavi na sredino ob črto vratarjevega prostora, drugi je na poziciji SZ.

- SZ naredi najprej preigravanje v levo in nato v desno (vmes lahko enkrat zavodi žogo) ter podaja na KN, ki ves čas spremlja preigravanje SZ, tako da se zagradi na stran, na katero SZ preigrava. Po ujeti žogi odziv in obrat za 360° ter podaja nazaj soigralcu.
- Enako kot prejšnja naloga, le da SZ najprej nakaže podajo na KN na eno stran in nato poda na drugo – KN svojo pozicijo ves čas prilagaja glede na stran podaje. Vajo lahko izvajamo tudi s pozicij LZ in DZ, tako da se tudi KN pomaknejo levo ali desno.



Slika 3

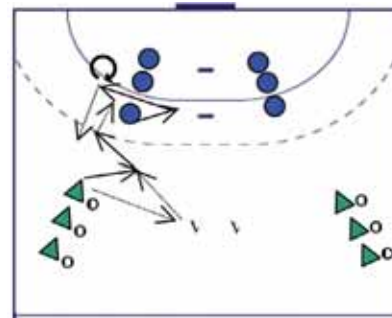
### VAJA 4

Polovica igralcev je razporejenih v dveh kolonah na LZ in DZ, polovica pa v dveh kolonah ob črti vratarjevega prostora, obrnjenih s hrbtom proti голу (pozicija KN).

- Zunanji igralec si vrže žogo visoko v zrak tako, da naredi širok polkrožen zalet proti sredini in nato preigrava proti avtu in podaja na

KN, ki mora akcijo zunanjega ves čas spremljati in s hitrim delom nog ves čas ustrezno popravljati svoj položaj glede na zunanjega igralca. Po ujeti žogi KN sledi odziv in obrat za 360° ter podaja nazaj soigralcu. Vajo lahko izvajata obe koloni hkrati.

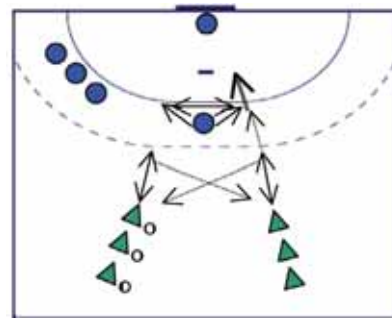
- Enako kot prejšnja, samo da namesto metanja žoge v zrak trener ali vratarji, ki stojijo na sredini, podajajo žogo. Podaje na KN naj bodo čim bolj raznovrstne in izvedene z levo in desno roko. Vajo lahko izvajata obe koloni hkrati.



Slika 4

### VAJA 5

KN se postavi ob črto vratarjevega prostora na sredini, ostali igralci se postavijo ozko v dve koloni na poziciji LZ in DZ. Zunanja igralca delata nalet proti голу in si čim hitreje podajata žogo. KN ves čas spremlja delo zunanjih igralcev, tako da se odkriva proti igralcu z žogo. Pomembno je hitro delo nog KN in da se pravilno zagradi. Zunanja podata na KN, v katerem koli trenutku. Zunanjim igralcem lahko določimo, da morajo podajati samo od tal, samo po zraku, tako da KN lovi žogo samo z eno roko. KN po lovljenju meče na gol.



Slika 5



**Pascal Mahe**

## RAZVOJ INDIVIDUALNIH SPOSOBNOSTI PRI MLADIH IGRALCIH

Pascal je bil eden stebrov obrambe francoske reprezentance konec prejšnjega stoletja in z njo osvojil leta 1995 naslov svetovnih prvakov in bronasto medaljo na OI v Barceloni leta 1992. Sedaj je glavni trener mladih igralcev v rokometnem klubu TVS Bayer Dormagen in trener regionalne mlade reprezentance.

Na predavanju je skupaj s svojimi igralci izvedel trening, na katerem so prikazali zanimive vaje za razvoj koordinacije, moči in ravnotežja.

### VAJA 1

Igralci so razdeljeni v pare. Vsak par ima eno žogo in en obroč, vratarja sta vsak na svoji strani v голу. Igralci se postavijo na sredino igrišča, eden zakotali obroč proti голу (obroč mora imeti rotacijo nazaj, da se ne odkotali za gol), drugi igralec z vodenjem



Slika 1

žoge steče za obročem, ga 2 x raznožno preskoči in nato preneha z vodenjem (ne glede na to, kje se nahaja na igrišču) ter vrže na gol. (Slika 1)

### VAJA 2

Enako kot vaja 1, samo da igralec tokrat brez žoge steče do obroča, se vrže v »ribo« skozi obroč in nato dobi, od partnerja na sredini igrišča, podano žogo in vrže na gol. (Slika 2)

### VAJA 3

Vsi igralci se postavijo na eno stran igrišča v kolono, trener zakotali obroč z nasprotno rotacijo proti nasprotni strani igrišča. Igralci v koloni



Slika 2



Slika 3

stečejo proti obroču in ga raznožno preskakujejo eden za drugim. Naloga je uspešno opravljena, če celotna ekipa preskoči obroč preden se neha kotaliti. (Slika 3)

### VAJA 4

Igralci se razdelijo v pare. Eden dela sklece v stoji na rokah, drugi ga drži za gležnje in mu pomaga pri držanju ravnotežja (OPOZORILO: pri izvedbi morajo igralci paziti, da so v stoji zravnani in ne upogibajo preveč hrbta v križnem delu). (Slika 4 in 5)

### VAJA 5

Igralci so v parih. Eden je v položaju »sklece« (trup je vzporedno s tlemi, zadnjica v liniji trupa) drugi ga prime za noge (pazi na zravnani hrbet, ko ga drži). Variante izvedbe vaje:



Slika 4, 5



Slika 6, 7

- v počasnem tempu tisti, ki drži noge, potiska igralca v skleci rahlo naprej in nazaj (Slika 6 in 7);
- izmenično spuščanje noge tistemu, ki je v skleci, le-ta pa ne sme dovoliti, da se mu noga dotakne tal (enako vajo se lahko izvaja tudi v obrnjenem položaju – s hrbtom usmerjenim proti tlo) (Slika 8 in 9).

#### VAJA 6

Igralci so v parih in se primejo za roke. Eden pokrči noge, drugi mu stopi z obema nogama na stegna, se zravnava, in ko je v ravnotežnem položaju,



Slika 8, 9



Slika 10

ju, se nagne nazaj. Ko je ta naloga dobro izvedena, se lahko vaja nadaljuje z dvigovanjem leve in desne noge igralca, ki stoji na tleh. (Slika 10)

#### VAJA 7

Igralci se razdelijo v trojke. Podobno kot pri vaji 6 eden pokrči noge, drugi mu stopi na stegna, tokrat obrnjen s hrbtom proti igralcu, na katerega stegna stopa, tretji pa v prvem delu pomaga pri vzpostavitvi ravnotežnega položaja drugih dveh igralcev, nato pa še sam naredi stoji na rokah. Igralec, ki stoji na tleh, drži igralca, ki stoji na njemu, za boke, ta prime tretjega, ko je v stoji na rokah za noge. (Slika 11 in 12)





Slika 11, 12



Slika 13, 14

## VAJA 8

Na približno šestnajst metrov od gola postavimo klop (prečno glede na dolžino igrišča), na trinajst metrov od gola pa malo prožno ponjavo (kanvas) z doskočiščem z blazin (doskočišče mora biti dovolj mehko in veliko). Igralci delajo en za drugim različne naloge in po odzivu s kanvasa (odziv mora biti vedno sonožen) mečejo na gol. Variante nalog in strelav:

- v stoji raznožno (med nogama je klop) dvakrat sonožni poskok z obratom za 180°, nato tek in



Slika 15, 16

skok s kanvasa; po odzivu prenos žoge pod nogo iz ene roke v drugo in met na gol (Slika 13 in 14);

- premet bočno (kolo) preko klopi (postavitev rok na tla pred klopjo), nato skok s kanvasa. Po odzivu obrat za 360° in nato met na gol (Slika 15 in 16);
- pred začetkom podaja žoge trenerju, ki stoji pri doskočišču, nato tek s ploskanjem med nogama preko klopi in skok s kanvasa. Po odzivu lovljenje žoge v zraku, ki jo vrže trener visoko v zrak, in met na gol (Slika 17 in 18).



Slika 17, 18



Marta Bon

## DELO S TEŽAVNIMI IGRALCI

Članek je posledica okrogle mize po zadnjem licenčnem seminarju za mlade, ko se je razvila zanimiva razprava o specifičnosti del z mladimi težavnimi igralci. Po grobi delitvi bi jih razdelili v tiste, ki so sicer igralno zelo uspešni, a težje vodljivi (talenti, izjemni posamezniki) in tiste, ki v procesu vadbe sodelujejo, a so povsem nezainteresirani in moteči. Skupna ocena je bila, da je takšnih mladostnikov vse več. Ocena je tudi bila, da se trenerji premalo usposabljammo za takšne primere. Strinjati se gre, da je (naj)pomembnejša metodika oziroma vse zakonitosti učenja posameznih tehnično-taktičnih elementov in nato treniranje. Pogosto pa trenerji, predvsem trenerji mladih, pri svojem delu srečujemo povsem druge težave, ko vsa tehnično-taktična usposobljenost nič ne pomaga. V pričujočem članku je zbranih nekaj nasvetov, kako ravnati s težavnimi posamezniki. Ideje so prirejene iz teorij vodenja, ki so razvite za poslovni svet. Tako v veliki meri povzemamo članek: Janez Žezlina, Kako motiviramo težavne zaposlene, ki navaja nekaj metod vodenja zaposlenih. V prispevku njegove ugotovitve apliciramo v vodenje v športu. Pri vodenju članskih- vrhunskih moštev so vzporednice povsem jasne in sorodnost odnosov in procesov velika. Pri vodenju mlajših starostnih kategorij pa, ob zakonitostih in principih vodenja skupin ljudi, nastopajo še drugi dejavniki. Pri mladih mora trener nujno upoštevati še razvojno oz. starostno stopnjo mladostnikov in specifik športnega področja. Osnovna sporočilo trenerjem iz tega prispevka pa je, da lažje kot spreminjamo igralce-mladostnike, spreminjamo svoj odnos do njih, do načina njihovega življenja, komuniciranja. Zanimivo področje so predvsem vrednote. Te so za današnje generacije mladih ljudi povsem druge. Trenerji največkrat težko sprejemamo, da so generacije sedaj tako drugačne. Najbolj pogost je primerjava s časom, ko smo mi igrali, kako smo bili motivirani, kakšna vrednota nam je bilo ukvarjanje z roketom. To moramo trenerji pozabiti. Zdajšnje generacije so različne od nas in naših generacij. Menim, da je potrebno izhajati iz predpostavke, da današnji mladostniki niso ne boljši ne slabši od nas v njihovih letih, ampak enostavno drugačni.

Takšni pač so. Za trenerja je najbolje, da splošne značilnosti generacije, ki jo trenira, čim bolj spozna in sicer na motoričnem, morfološkem, predvsem pa na psihosocialnem ter čustveno vrednostnem področju. V tem primeru bomo mladostnike in njihova ravnanja lažje vrednotili in lažje razumeli in učinkoviteje usmerjali.

Nekaj napotil TRENERJEM za delo s (težavnimi) igralci:

- Ob dobrem poznavanju vseh vaših igralcev in vlog, ki jih igrajo v timu, mora dober trener doseči, da bodo posamezniki, ki jih potrebuje za udejanjanje skupnih ciljev, dolgoročno imeli skupne interese.
- V timu, kjer se posamezniki dopolnjujejo, pa zaradi kompleksnosti prihaja tudi do navzkrižij. Ta so povsem vsakdanji del procesa upravljanja.
- V skupinah, kot je športna ekipa vedno prihaja do konfliktov ali: Menedžmenta brez navzkrižij ni.
- Ključ do uspešnega timskega dela je torej v tem, da rušilna navzkrižja med igralci pretvorimo v ustvarjalna, konstruktivna.

Kakšen je težaven posameznik:

- Pogosto izraža svoje nezadovoljstvo.
- Upira se vsaki predlagani spremembi procesa treninga.
- Proti vam »ščuva« druge igralce, prepira se za vsako malenkost, nenehno ustvarja konfliktno razmere.
- Svoje delovne naloge izpolnjuje zgolj z najmanjšim vloženim naporom.
- Nič, cesar se lotite, ne pelje do izboljšanja položaja.
- Vaši nasveti ne padejo na plodna tla.
- Če kričite, se odzove še bolj prepirljivo, grožnje s kaznijo ignorira, dejanska kazen pa ima zgolj začasen učinek.

Potrebno je vedeti, da je tak odnos, ki se praviloma izoblikuje že v mlajših letih, mogoče spremeniti. Rešitev pa ni v spreminjanju igralcev, ampak v vas samih: Preden se bodo začeli spreminjati drugi, morate vi sami ustvariti pozitiven

odnos do vaših igralcev, do vašega kluba in do dela ter imeti močno željo in voljo pomagati drugim.

Kaj torej še storiti v podobnih primerih? Odločilno je, da:

- se zavedate pomena proaktivnega delovanja za ustvarjanje dobrih medosebnih odnosov,
- da obvladujete svoja čustva,
- postavite jasno razumljive smernice,
- poslušate tudi neizgovorjeno,
- razvijate pozitivne medosebne odnose in
- uporabljajte moč pozitivne spodbude,
- gledate na svoje igralce kot na del družine npr. partnerje ter
- iščete možnosti za ustvarjanje tvornih navzkrižij.

Igralci nam pogosto kažejo negativni odnos so dela in do nas samih. Na negativna čustva, ki nam jih kažejo takšni igralci, bi bilo seveda najpreprosteje odzvati se na enak način. Vendar pa v takem primeru ne bo v ospredju vsebinski vidik komunikacije, temveč odnosni. Če se na konfliktno situacijo ne boste odzvali osebno, boste lahko obvladali svoja čustva in na problem pogledali objektivno. Če bo igralec kritiziral trening, v resnici to ni kritika vas, ampak poizkus iskati vzroke negativne energije, zunaj sebe. Nekonfliktno komuniciranje pomeni, da nekonfliktno komunicirate vi sami in da se na morebitno konfliktno komunikacijo igralca (podcenjevanje, jeza, dvom) odzivajte samozavestno in nekonfliktno. Takšno odzivanje je treba vaditi, da postane večšina, ki izhaja iz iskrenega hotenja.

## NEKONFLIKTNO KOMUNICIRANJE

Prvi pogoj za nekonfliktno komuniciranje je iskreno hotenje. Trener mora imeti v sebi izoblikovano iskreno željo, da bo z igralcem dobro sodeloval, ga skušal razumeti in mu pomagati. Nato pa je zelo pomemben odnos do sogovornika, ki ga je dobro formulirati takole: "Ta igralec/mladostnik je moj partner in zaveznik - če še ni, pa še bo."

Za nekonfliktno komuniciranje je zelo pomembna tudi ozaveščena komunikacija, združena s poznavanjem veščin nekonfliktnega komuniciranja. A če

tega ni in ce je hotenje dovolj močno, se v začetku krepko oprite na svoje strokovne kompetence in ostala znanja iz področja športa in vodenja.

## POSTAVITE JASNO RAZUMLJIVE SMERNICE

Želina (2005) tudi navaja, da je zelo dobra metoda za vzpostavljanje učinkovitejšega sodelovanja tudi ta, da igralcem postavite nedvoumne norme kakovosti, tudi vrednote, njim pa prepustite način, kako priti do njih. Kjer koli je to mogoče, jim dajte možnost večje udeležbe oz. samostojnosti pri opravljanju dela. Spodbujajte jih z novimi izzivi. S tem boste bistveno zmanjšali njihovo oporekanje in prepiranje zaradi malenkosti in posameznih podrobnosti. Zaradi večjega nadzora nad svojimi zaposlitvami bodo sicer še vedno našli stvari za nasprotovanje, vendar pa ne bodo imeli več tako velike želje, da bi se z vami prepirali v vsaki točki.

## NEVERBALNA KOMUNIKACIJA

Negativni igralci, »problematični« se ponavadi ne obotavljajo povedati tistega, kar jim leži na duši. Pa vendar njihovi resnični problemi velikokrat ostanejo neizgovorjeni. Mogoče je razlog za njihovo ugovarjanje zgolj strah pred tem, da vam niso všeč, ali pa jih skrbi kakšen problem iz zasebnega življenja. Skratka, negativizem je pogosto zgolj klic na pomoč.

Takrat poskušajte iz njihove neverbalne komunikacije razbrati in odkriti resnice razloge za njihov negativni odnos. S tem, ko jim boste brez predsodkov prisluhnili, bodo igralci vedno bolj pripravljeni odstreti negativne čustvene ovoje, ki jim povzročajo frustracije in skrbi. Takrat pa bodo tudi bistveno bolj pripravljeni na sodelovanje z vami.

Kaj torej narediti, ko začutite, da je razlog za negativen odnos vašega igralcev njegov občutek, da ga ne spoštujete oziroma vam ni všeč? Začnite hvaliti in dajati priznanje delu, ki ga je dobro opravil. Predvsem pa ravnajte tako, da se bo počutil pomembnega in storite to iskreno (Želina, 2005). To je slišati relativno preprosto, v športni

ekipi nastopi problem, ker ob tem pogosto trčimo na interese in želje ostalih članov ekipe.

## POZITIVNI MEDOSEBNI ODNOSI IN VZPODBUDA

Bistveno vprašanje, v katerem se skriva izhodišče za ustvarjanje dobrih medosebnih odnosov, je, kako vi vidite težavnega igralca. Ali ne gre zgolj za človeka - mladostnika s problemi, njegov negativni odnos na igrišču pa je zgolj posledica odprtih problemov na drugih področjih? Zato taki igralci potrebujejo nenehno pozornost. Na ta način in z vašo zavestno dejavnostjo za boljše medosebne odnose sicer ne boste spremenili njihove osebnosti, lahko pa naredite velik premik v njihovem vedenju.

Bodite dober poslušalec - spodbujajte jih, naj govorijo o sebi. Naj vas začnejo resnično zanimati. Ni treba, da postanejo vaši prijatelji, pomembno pa je, da niso vaši nasprotniki. Vzemite si čas zanje, pojasnite jim svoje odločitve in jim dopustite, da razvijajo lastne zamisli. Z njimi se občasno pogovarjajte tudi o povsem družabnih temah, ki niso vezane na šport in družbo - naj tudi oni na vas gledajo kot na človeka in ne zgolj kot na rokometnega strokovnjaka.

Eden najboljših načinov za ustvarjanje pozitivnih občutkov in preprečevanje negativnih je poraba pozitivne spodbude. Ko kdo naredi kaj narobe, je seveda naš najbolj naraven odziv ta, da ga kritiziramo. Sogovornik se bo zato verjetno počutil manjvredno, neumno ali pa bo v sebi začel gojiti občutke upora. S tem nismo dosegli našega cilja, ki je bil, da spremenimo njegovo vedenje in spodbudimo proces učenja, temveč smo povzročili, da se počuti še slabše.

To tudi pomeni, da ne bo nujno popravil tistega, kar je naredil narobe.

Carnegiejev osnovni napotek za dobre medosebne odnose je: "Ne kritiziraj, ne obsojaj in ne pritožuj se." Znani psiholog B. F. Skinner je nekoč izjavil, da kritika zgolj okrepi slabo vedenje. Zato priporoča, naj vodja poskuša čim bolj omiliti svojo odziv ob slabem vedenju igralca. Po drugi strani pa je treba kar najbolj povečati pohvalo ob dobrem ravnanju. Namesto da igralca kritizirate ob slabem igranju, raje mirno recite: "Opazil sem določen

napredek pri tvojem delu. Bolje že igraš. Dovolj mi, da ti pokažem, kako lahko to narediš še bolj učinkovito." Ko pa igralec

napreduje, ga iskreno pohvalite ter mu izkažite pozornost in priznanje. Tako boste okrepili njegovo željo, da dela še bolje, zvišali njegovo samopodobo in ustvarili razmere za razvijanje pozitivnega odnosa. Pri tem je zelo pomembno, da je pohvala iskrena in da resnično obstaja razlog zanjo.

Kako pa lahko iskreno pohvalimo, kadar ni ničesar hvale vrednega? Denimo, da naši igralci vedno opravijo zgolj najnižje zahtevane norme, napravijo samo tiste vaje, ki jih neposredno kontroliramo. Če bi jih v tem primeru pohvalili, bi pri njih še okrepili občutek, da delajo tisto, kar od njih pričakujemo. Kritiziranje bi po drugi strani v njih zanetilo upor: "Saj vendar opravi svoje naloge." Takrat lahko igralcu namenite drugačno nalogo, ki ni povezana z omenjenimi normami oz. neposredno s treningom in ga po opravljenem delu pohvalite za dobro opravljeno delo. Ko to naredite večkrat, se bo moč pozitivne spodbude povečala in z njo tudi pozitivnejši odnos do dela.

Če želite, da je pohvala še učinkovitejša, naj bo specifična. Namesto da rečete: "Dobro si naredil," recite raje: "Način, kako si se pripravil in izvedel ogrevalni del treninga, kaže na profesionalen odnos, ki ga želimo razvijati v našem klubu." S tem boste svoji pohvali dodali dokaz, ki jo bo naredil še bolj prepričljivo in verodostojno.

Lahko pa si pomagata tudi tako, da pohvalo napišete. Pri tem upoštevajte nasvet Leeja Iacocce, ki v svojem življenjepisu pravi, da kadar mora nekoga pograjati, to opravi ustno, za pohvalo za dobro opravljeno delo pa vedno napiše pismo oziroma sporočilo.

Igralci bodo razvijali in vzdrževali pozitivne odnose, če bodo imeli občutek, da jih cenite in spoštujete. To pa dosežete z dajanjem pozitivne spodbude, ki je specifična in iskrena.

## IGRALCI SO VAŠI PARTNERJI

Igralci so eden najpomembnejših deležnikov v vašem klubu. Če se zavedate, da so ključni konkurenčni dejavnik v današnjem vedno bolj



dinamičnem in spreminjajočem se okolju športa, lahko svoje sodelavce vidite tudi kot svoje interne partnerje (uprava kluba, publika, mediji in storitev so vaše eksterne stranke).

Učinkovito komunikacijo s problematičnimi igralci :

- vživite se v njihov položaj,
- bodite dober poslušalec,
- igralec ima pravico do zahteve, lahko pa se pokaže, da ji ni mogoče ugoditi,
- komunicirajte s spoštovanjem,
- posebite komunikacijo,
- ustavite notranji monolog,
- parafrazirajte sporočilo igralca,
- preverite podrobnosti,
- kaj je igralec v navajanju izpustil in zakaj,
- po možnosti si zapišite sporočilo,
- spremljajte neverbalno komunikacijo.

## USTVARJALNA NAVZKRIŽJA\*

Ob dobrem poznavanju vseh svojih igralcev in vlog, ki jih igrajo v timu, mora dober trener doseči, da bodo igralci, ki jih potrebuje za udejanjanje svojih ekipnih ciljev, dolgoročno imeli skupne interese. V timu, kjer se posamezniki dopolnjujejo, pa zaradi kompleksnosti prihaja tudi do navzkrižij. Ta so povsem vsakdanji del procesa in dogajanja v ekipah. Upravljanja kluba brez navzkrižij ni.

Ključ do obvladovanja sprememb je torej v tem, da rušilna navzkrižja pretvorimo v ustvarjalna, konstruktivna.

Dober trener kot vodja mora zato v ekipi ustvariti okolje za uspešno sporazumevanje in vzajemno spoštovanje. Le tako je mogoče v procesih učenja dosegati sinergijske učinke ustvarjalnih navzkrižij, ki izhajajo iz raznolikosti ljudi v timu.

Aktivno je treba razvijati tudi medsebojno zaupanje med igralci, kar pripelje do sodelovanja in sožitja različnih pogledov igralcev in vodstva.

Dobro vodenje v športu je torej timsko delo, ki temelji na vzajemnem zaupanju in spoštovanju ter sodelovanju in sporazumevanju.

Zatorej so dobri TRENERJI, dobri vodje, ljudje, ki:

- imajo prožen slog vodenja,
- poznajo sami sebe,
- se zavedajo svojega učinka na druge,
- imajo uravnoteženo mnenje o sebi,
- sprejemajo svoje slabosti,
- lahko prepoznajo prednosti v drugih,
- sprejemajo druge, ki so drugačni,
- lahko brzdajo navzkrižja,
- ustvarijo okolje, ki omogoča učenje.

Tak trener si bo vzel več časa za spoznavanje svojih igralcev (in sodelavcev v strokovnem timu), še posebej tistih »težavnih« in spremenil svoj odnos do njih. V njih ne bo več videl problematičnih mladostnikov, temveč mladih ljudi s problemi. Tako bo uspešno ustvaril razmere za boljšo in učinkovitejšo komunikacijo z njimi in za večjo uspešnost ekipe in kluba. Predvsem pa bo ustvarjal zadovoljne posameznike, ki bodo preko rokometna našli del svoje samouresničitve in ohranjali pozitivne izkušnje na ukvarjanje z rokometom. Dolgoročno pa se bo zvišal tudi t.i. »raiting« trenerja, po čemer praviloma »hrepenijo« vsi trenerji.

## LITERATURA:

Janez Žezlina, Kako motiviramo težavne zaposlene

Članek je dostopen na naših spletnih straneh: <http://www.socius.si/si/knjiznica/>, objavljeno: torek, 25. oktober 2005

Nejc Šarabon, Martina Bregar, Jernej Rošker

## NOVE MOŽNOSTI ZA ROKOMETAŠE V TERMAH ŠMARJEŠKE TOPLICE

PREVENTIVNI IN REHABILITACIJSKI ŠPORTNI CENTER, TERME ŠMARJEŠKE TOPLICE

Hitrost, agresivnost in tehnična dovršenost odlikujejo sodoben roket. Takšne usmeritve zahtevajo vedno bolj sistematizirane in izpopolnjene vadbene procese, v katerih so med ostalimi zajete kondicijska, preventivna, v primeru poškodb pa kurativna vadba. Povečana potreba po naštetih vsebinah izhaja iz obremenitev med igro, katerih dobro poznavanje narekuje načrtovanje, vodenje in izvajanje trenajnega procesa v najširšem smislu.

Gibanje med roketno igro je predvsem agilnega značaja in obremenjuje celotno telo v pogojih velikih sil. Te izhajajo iz kontakta z nasprotnim igralcem in premagovanja lastnega telesa ob odrih, doskokih, spremembah smeri gibanja, metov ter strelav na gol.

Temelj dobre telesne priprave je močan trup in mišice kolenskega, skočnega in ramenskega sklepa. Kolenski in skočni sklep sta obremenjena predvsem med hitrim tekom, spremembami smeri gibanja, odrih ter doskoki. Kolenski sklep je



*Slika 1: Meritev deficita moči z interpoliranim vlakom električnih impulzov na mišicah zadnjega dela stegna.*

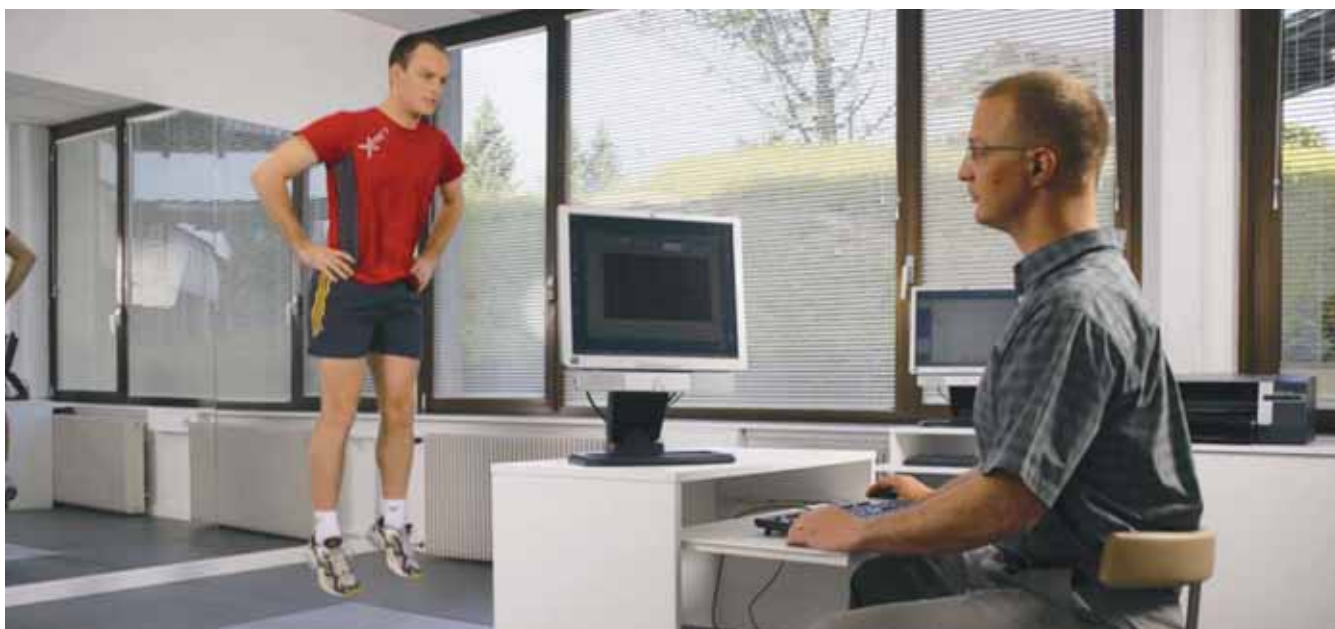
potrebno z ustrezno vadbo moči in koordinacije zavarovati pred pretiranimi valgusnimi ter rotacijskimi obremenitvami, ki so posebej velike med zgoraj naštetimi gibanji lokomocije. Pomembno vlogo varovanja kolena ima močan in dobro gibljiv skočni sklep, preko katerega se sila reakcije podlage prenaša na koleno, kolke in hrbtenico. Če njegovo delovanje ni pravilno, lahko pride do prerazporeditve sil v naštetih sklepih in posledično preobremenjujočih sprememb na mehko-tkivnem ter kostnem tkivu v vseh omenjenih sklepih.

Ramenski sklep je izdatneje obremenjen v gibanjih rok nad ramensko osjo. Največjo obremenitev predstavlja močan strel, pri katerem prihaja do ekscentrično-koncentričnih obremenitev stabilizatorjev ramenskega sklepa in drsenja glavice nadlahtnice naprej. Šibkost stabilizatorjev lopatic in ramenskega sklepa lahko vodi do kroničnih sprememb mehko-tkivnih struktur ter resnejših poškodb.

Ker je roketna igra poli-strukturnega značaja, mora imeti igralec širok nabor gibalnega znanja. Pridobiva ga s treningom in tekmami. Pomembno pa je, da je to znanje čim bolj kvalitetno. Pravilno izvedeno gibanje razbremenjuje sklepe, sklepne strukture ter mišično-kitni sistem (hrbet, koleno, ramenski in skočni sklep), s čimer se lahko zmanjša možnost za nastanek poškodb zaradi nepravilne vadbe.

Čas trajanja tekme in visoka intenzivnost zahtevata od igralca dobro pripravljenost v hitrostni vzdržljivosti. Ta mu omogoča, da vzdržuje visok nivo igranja skozi celotno igro. Njena osnova je dolgotrajna vzdržljivost, ki je pomembna predvsem zaradi velike količine odigranih tekem in velikega števila treningov.

Pomemben element dobre športne priprave je tudi gibljivost. Pogosto predstavljajo težave šibke in slabo gibljive upogibalke kolena, ki se lahko hitro



Slika 2: Meritev odzivne moči na primeru navpičnega skoka na tenziometrijski plošči.

poškodujejo ali pa pripomorejo k poškodbi kolena in porušeni statiki telesa.

Igralci in igralke bodo imeli manj možnosti za nastanek poškodb, športna zmogljivost pa bo boljša, če je proces športne vadbe načrtovan, voden, spremljan in vrednoten sistematično. Zajemati mora vadbo moči, gibljivosti, koordinacije, senzorično-motorične vadbe in vzdržljivosti. Za razvoj motoričnih sposobnosti in tehnično-taktičnega znanja je potrebno dolgoročno načrtovanje, ki športnika vodi do cilja skozi daljše obdobje, v katerem je smiselno pričakovati zelene prilagoditve.

Vse pomembnejši del treninga predstavljajo vsebine, ki so namenjene preventivi pred nastankom poškodb. V rokometu velja posvetiti pozornost ustrezni moči in gibljivosti ramenskega obroča in kolenskega sklepa. Kadar pa se poškodba pojavi, je potrebno poskrbeti, da se vadbeni proces in vsebine usmerijo v odpravo patologije ter ohranjanje tistih motoričnih sposobnosti, ki jih športnik potrebuje in ne ovirajo procesa rehabilitacije.

Ker je sestava sistematičnega programa športne vadbe zahteven proces, ki zahteva veliko znanj in izkušenj, je bil v Termah Krka, Termah Šmarješke Toplice ustanovljen Preventivni in rehabilitacijski športni center, katerega namen je nudenje podpore trenerjem in športnikom vseh kakovostnih nivojev. PRŠC deluje na naslednjih področjih:

- Izvedba predavanj in delavnic na temo vadbe moči, gibljivosti, koordinacije in nekaterih ostalih sintetičnih vsebin, kot so preventiva pred poškodbami kolena, trupa in ramenskega obroča. Predavanja so namenjena tako strokovnim delavcem kot športnikom. Trenerji si s tem pridobijo dodatno strokovno znanje o pravilni vadbi, športniki pa znanje o pomenu in pravilni izvedbi vadbe.
- V centru so na voljo naj sodobnejši kineziološki merilni sistemi, ki pokrivajo področja razmerij moči posameznih mišičnih skupin, maksimalne moči in izgube moči, odzivne moči, hitre moči, ravnotežja, gibljivosti in koordinacije. Namen je, da se spremlja posamezne motorične sposobnosti, ki so ključne za uspešnost športnika. Na podlagi dobljenih rezultatov je spremljanje, vrednotenje in načrtovanje športne vadbe veliko kvalitetnejše. V ospredje stopijo posameznikovi potenciali in šibkosti, katerih spreminjanje lahko spremljamo skozi čas.
- Izvajanje kliničnih in kinezioloških preiskav, s katerimi se odkriva morebitne patologije ali nepravilnosti v gibalnem sistemu.
- Glede na potrebe športnika ali celotnega kluba strokovnjaki centra sestavijo program kondicijske vadbe. Slednji je prilagojen potrebam posameznika, ki jih pokažejo predhodna kineziološka testiranja in analize.
- Center nudi celostno zdravstveno oskrbo in rehabilitacijo od odkritja ali nastanka





Slika 3: Ultrazvočno slikanje.

poškodbe do vračanja športnika nazaj na športni teren. Pri tem skušajo strokovnjaki centra čim bolj individualizirati vadbo glede na potrebe in možnosti posameznika.

- Če športniki ne razpolagajo s potrebnimi pripomočki za vadbo (ravnotežni pripomočki, pripomočki za razvoj moči) ali rehabilitacijo (elektrostimulatorji ali opornice za razgibavan-

je kolena), jim center nudi njihovo izposojlo ali nakup.

- V centru poteka raziskovalna dejavnost, katere namen je, da se preverjajo lastni načini dela in iskanje novih.

Kakovost dela v Preventivnem in rehabilitacijskem športnem centru zagotavlja strokovni tim, ki ga sestavljajo: zdravnica specialistka za fizioterapijo, kineziolog, profesor športne vzgoje, fizioterapevti in strokovnjakinja za prehrano. Kadar so potrebe po dodatnem znanju, ki jih ožji strokovni tim ne premore, se le ta dopolni z znanjem nekaterih zunanjih sodelavcev, ki so strokovnjaki na teh področjih.

Preventivni in rehabilitacijski športni center v Termah Šmarješke Toplice vabi vse, ki ste prepoznali prednosti njihovega načina dela ali ste v njihovi ponudbi našli možnosti za izboljšanje lastnega dela, k sodelovanju.

*Informacije:* Mag. Martina Bregar, dr. med., spec. fizikalne in rehabilitacijske medicine, [martina.bregar@terme-krka.si](mailto:martina.bregar@terme-krka.si), 041 668 409 ali Jernej Rošker, prof. šp. vzg., [jerne.j.rosker@terme-krka.si](mailto:jerne.j.rosker@terme-krka.si), 041 611 118.









### BLOK TRENING (Mini perioda/cikel)

- ✓ Pri uporabi blok-treninga je potrebno upoštevati lastnosti in posebnosti moštva. Popestriti ga je potrebno z regeneracijskimi treningi in obnovo zmogljivosti.
- ✓ Zelo visoke obremenitve se v okviru blok-treninga ne sme uporabljati več kot 2-3 x tedensko.
- ✓ Pri blok-treningu se najvišje obremenitve ne smejo uporabljati v uvodnem delu priprav.
- ✓ Počitek, primerno okolje treninga, masaža in savna pospešijo proces regeneracije.
- ✓ Pri blok-treningu naj bi bilo stopnjevanje obremenitve potekalo od srednjega nivoja do najvišjega nivoja. Z vsemi sredstvi se je potrebno izogibati monotoniji.

10

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### NIVO OBREMENITVE PRI BLOK-TRENINGU V ROKOMETU

OBLIKE TRENINGA	NIVO OBREMENITVE	RAZLAGA	TRAJANJE
Začetek treninga	Srednja	Telesna, mentalna, čustvena, in psihološka priprava športnika na visoko obremenitev	4-6 dni
Obremenitev	Visoka	Upoštevanje pravil pri visoki obremenitvi	3-4 dni
Stresna obremenitev	Zelo visoka	Prilagajanje in koncentracija na visoko obremenitev	2-3 dni
Tekmovalna priprava	Srednja	Prilagajanje na tekmovanje	1-2 dni
Tekmovanje	Zelo visoka	Tekmovanje	1-2 dni
Regeneracija	Zelo nizka	Psihološka in telesna regeneracija	3-4 dni
<b>Skupaj</b>			<b>14-21 dni</b>

11

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### LASTNOSTI RAZLIČNIH VRST TRENINGA

VRSTE TRENINGA	SPOSOBNOSTI	PREDNOSTI	SLABOSTI
<b>TEMATSKO ORIENTIRANI TRENINGI</b> (Kondicijski, Tehnični, Taktični)	Veaka sposobnost razvijamo posamezno (moč, vzdržljivost, tehnika, taktika,...)	Obremenitev treninga je lahko zelo nizka.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Slab izkoristek časa.</li> <li>➢ Sposobnosti razvijamo ločeno druga od druge.</li> <li>➢ Igralci se lahko dolgočasijo (vzdržljivostni tek, teža...)</li> </ul>
<b>KOMBINIRANI TRENINGI</b>	Več sposobnosti lahko razvijamo skupaj (kondicija, tehnika in taktika)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Vpliv treninga na raznovrstnost in motivacijo.</li> <li>➢ Razvoj želenih sposobnosti lahko vključimo v tehnično-taktične aktivnosti igre.</li> <li>➢ Dober izkoristek časa.</li> </ul>	➢ Težko je natančno določiti nivo obremenitve treninga.
<b>TEKMOVALNO ORIENTIRANI TRENINGI</b>	Izvedba tekmovalno orientiranega kombiniranega treninga	➢ Povečanje vpliva kombiniranega treninga.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Vpliv kondicijske komponente treninga se zmanjša.</li> <li>➢ Na trening vpliva mnogo dejavnikov (motivacija, čas, pozicija).</li> </ul>

12

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---























Yasar Sevim

# POSAMIČNA IN SKUPINSKA TAKTIKA PROTINAPADA



1

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



2

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

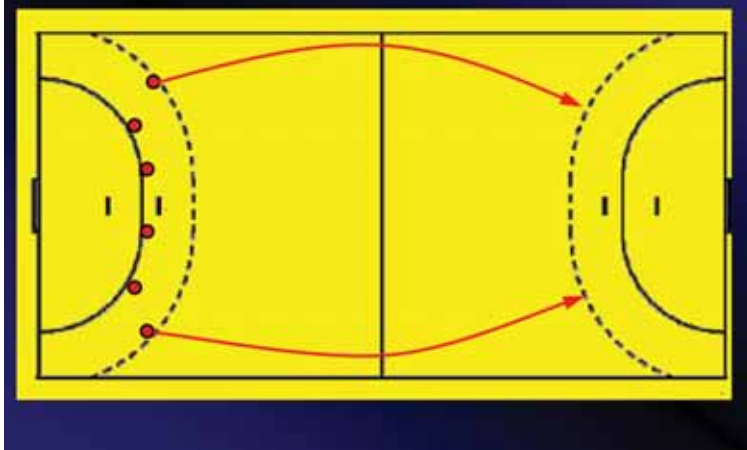
---







### OBRAMBA 6:0



10

---

---

---

---

---

---

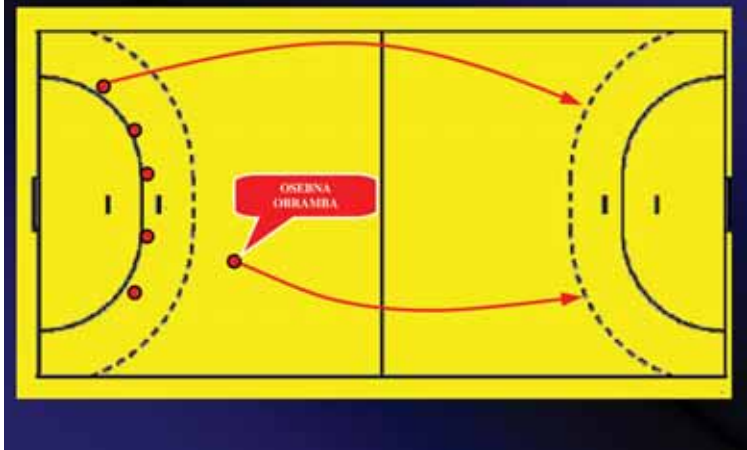
---

---

---

---

### OBRAMBA 5+1



11

---

---

---

---

---

---

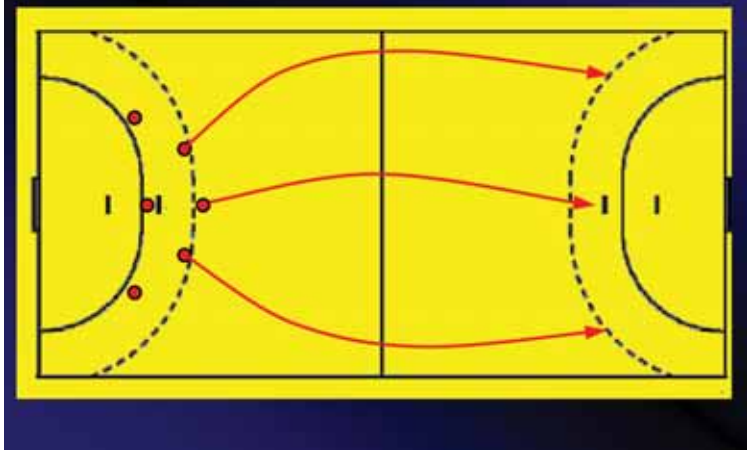
---

---

---

---

### OBRAMBA 3:2:1



12

---

---

---

---

---

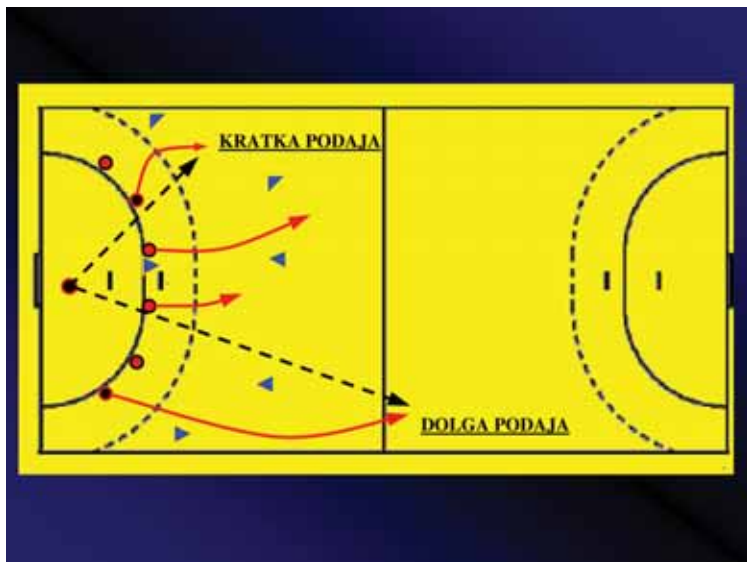
---

---

---

---

---



13

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



14

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



15

---

---

---

---

---

---

---

---

---

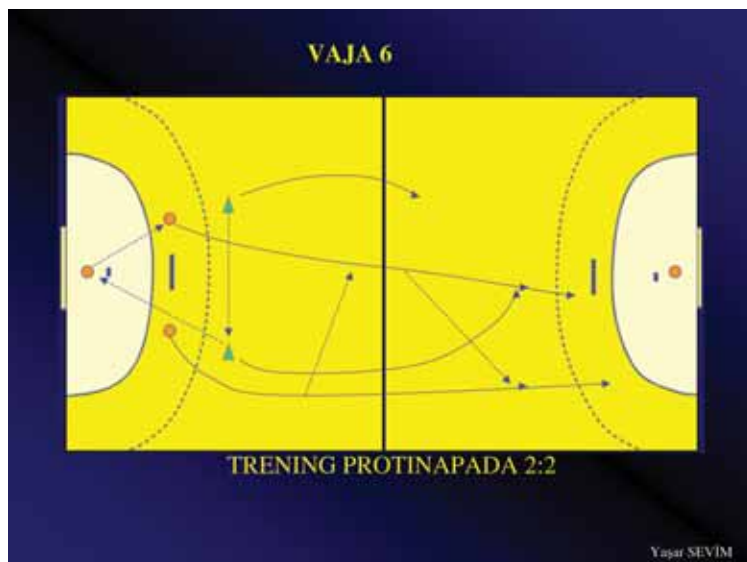
---

---

---







19

---

---

---

---

---

---

---

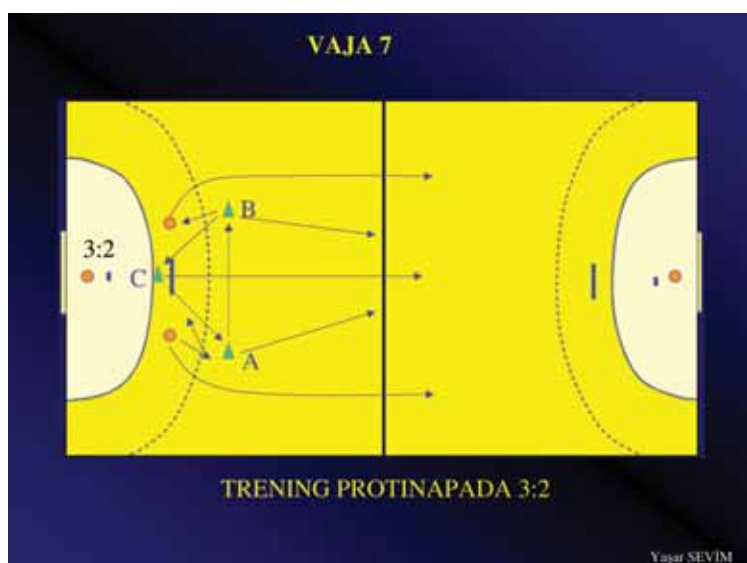
---

---

---

---

---



20

---

---

---

---

---

---

---

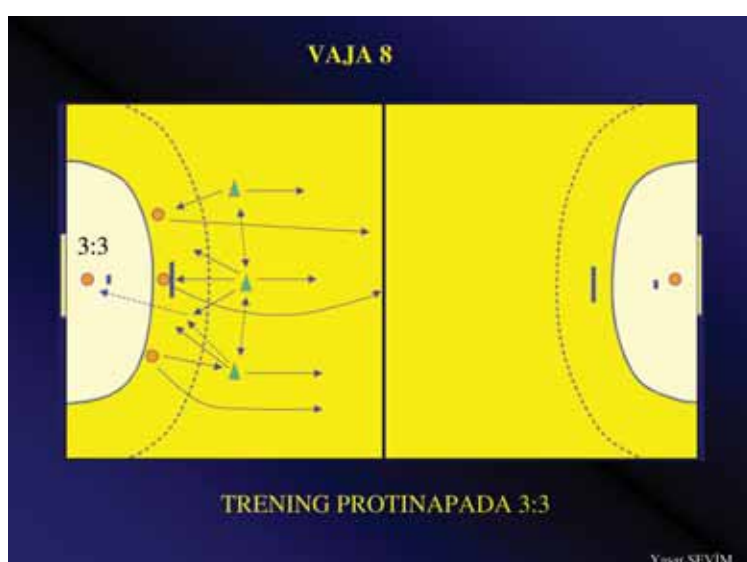
---

---

---

---

---



21

---

---

---

---

---

---

---

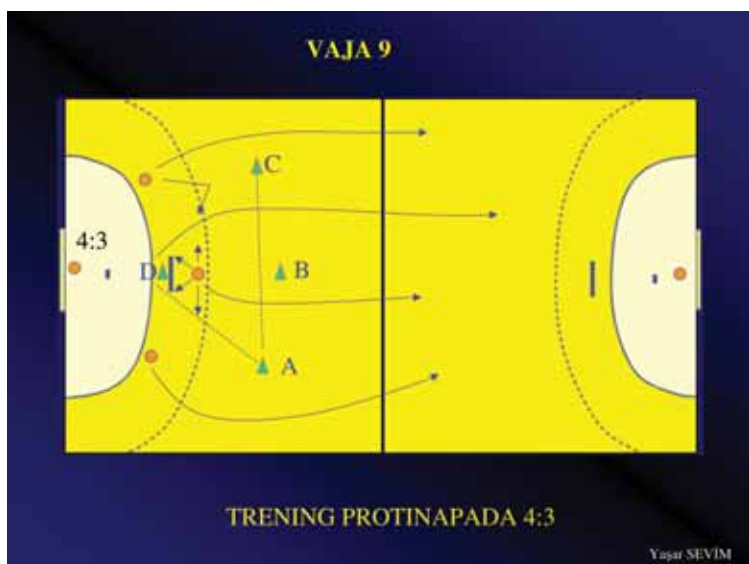
---

---

---

---

---



22

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



23

---

---

---

---

---

---

---

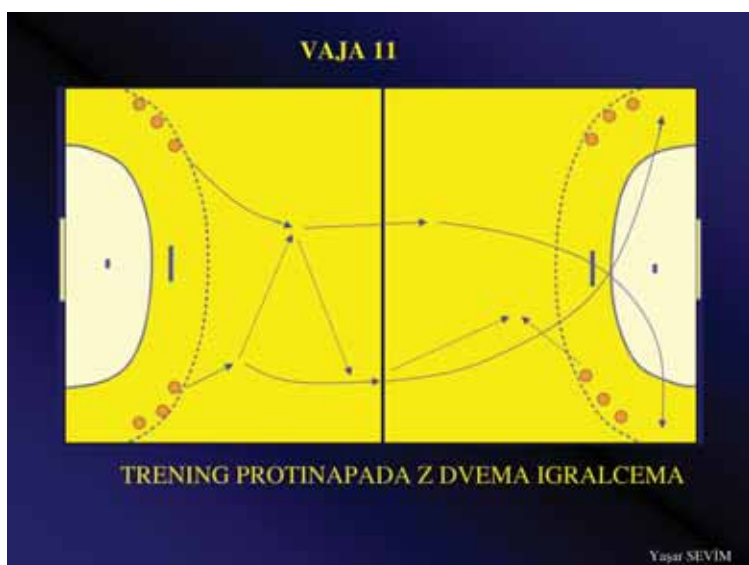
---

---

---

---

---



24

---

---

---

---

---

---

---

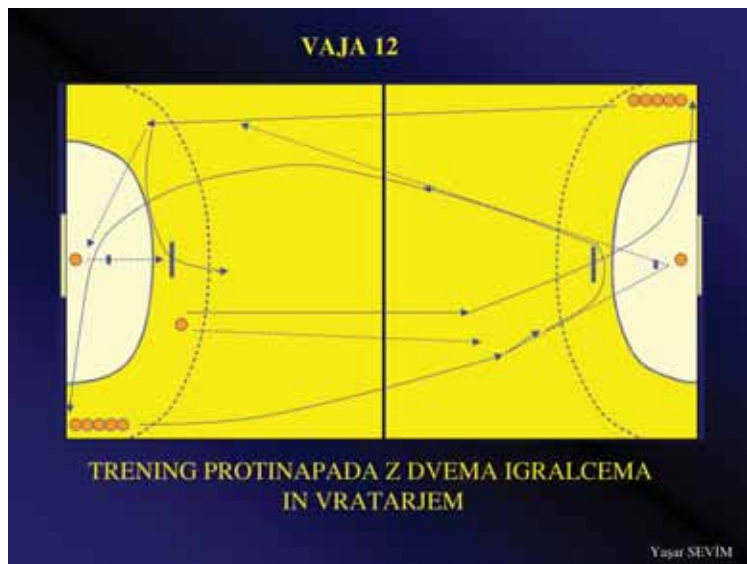
---

---

---

---

---



25

---

---

---

---

---

---

---

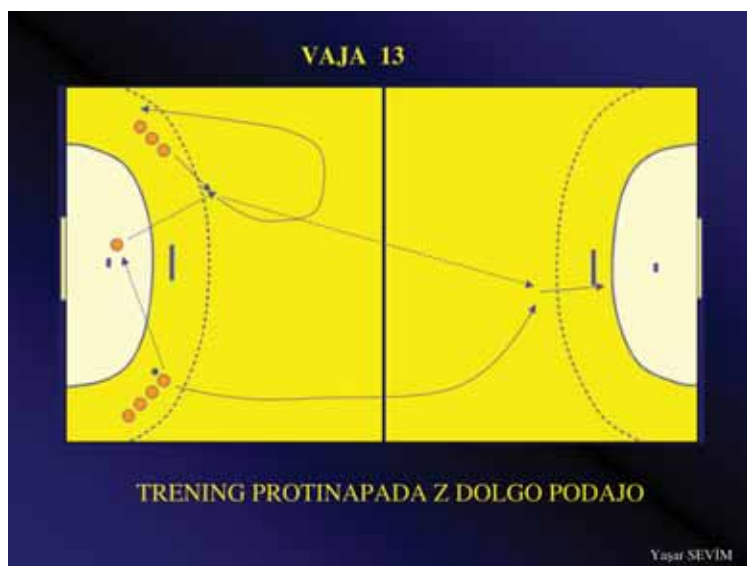
---

---

---

---

---



26

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



27

---

---

---

---

---

---

---

---

---

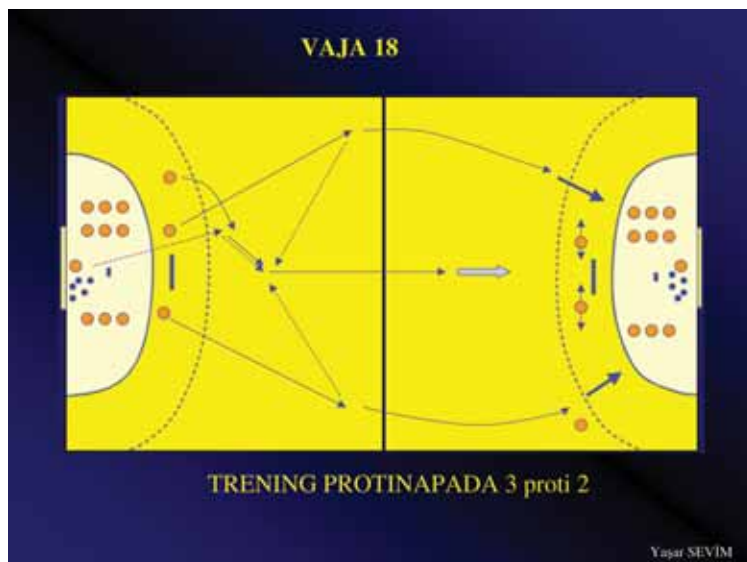
---

---

---







31

---

---

---

---

---

---

---

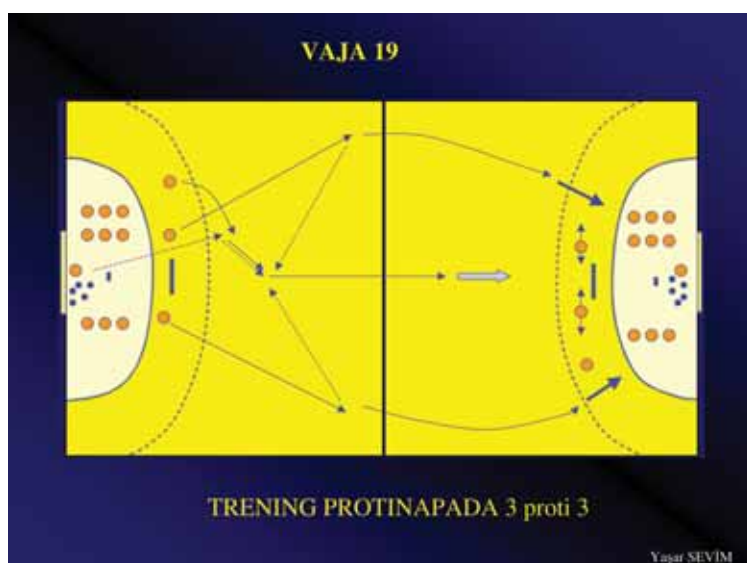
---

---

---

---

---



32

---

---

---

---

---

---

---

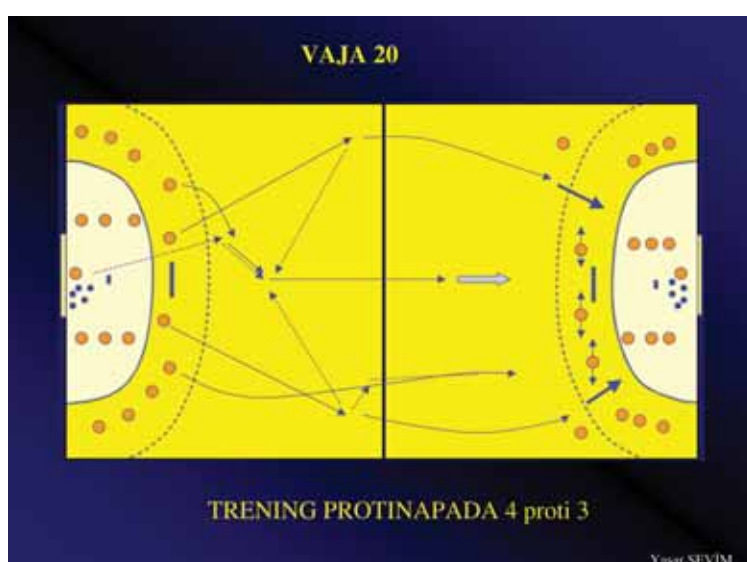
---

---

---

---

---



33

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*UTRINKI Z LETOŠNJIH SEMINARJEV*







ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE  
HANDBALL FEDERATION OF SLOVENIA