

TRENER ROKOMET



Letnik 15 / številka 2 / leto 2008



Vlečenja, potiskanja in upiranja - pomembno sredstvo razvoja moči rokometišev



Individualizacija treninga v rokometu



Uvajanje začetnikov v rokometno igro

- Izdaja:** Zduženje rokometnih trenerjev Slovenije
Davčna številka: 75347083
Matična številka: 1120085
Transakcijski račun: 02015-0087754554 pri NLB, Ljubljana
Internet: www.zrts.si
E-pošta: zrts@rokometna-zveza.si
- 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
Leskoškova 9 e, p.p. 535, 1000 Ljubljana
Telefon: (01) 547 66 42, Fax: (01) 547 66 46
- Naklada:** 500 izvodov
- Oblikovanje in tisk:** TOPS d.o.o., Železniki
- Foto:** Marko Primožič, Matjaž Očko
- Kraj in datum izdaje:** Ljubljana, december 2008
- Revija je sofinancirala:** FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

Tehnična navodila avtorjem:

Besedilo pošljite po elektronski pošti na naslov zrts@rokometna-zveza.si ali na zgoščenki na naslov ZRTS, Leskoškova 9e, 1000 Ljubljana in na izpisu. Besedilo ne sme biti računalniško oblikovano (naj ne bo razlomljenih strani, besede nedeljene). Slikovno in grafično gradivo priložite na posebnih listih (v originalih, ne v fotokopijah!!!), vsako sliko s svojo številko, v tipkopisu pa naj bo označeno kam katera sodi. Podnapise k slikam vključite na ustrezno mesto kar v osnovno besedilo članka. Zaželjeno 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

Marta Bon Čustvena inteligenca	5
Fredi Radojkovič Analiza napadalnih aktivnosti na svetovnem prvenstvu na Hrvaškem 2009	10
Primož Pori, Maja Pori, Gregor Pečovnik, Borut Pistotnik Vlečenja, potiskanja in upiranja – pomembno sredstvo razvoja moči rokometašev	17
Aleksander Lapajne Individualizacija treninga v rokometu	27
Mitja Bračič, Stanislav Peharec Funcionalna diagnostika vrhunskih rokometašic, primer – RK Podravka	32
Gregor Pečovnik Uvajanje začetnikov v rokometno igro	43
Marta Bon Razvoj mladih talentov do vrhunske ravni	53

UVODNIK

Spoštovani bralci,

Pred vami je nova številka »Trener – Rokomet«, v kateri obravnavamo rokometne teme iz različnih strokovnih področij.

Marta Bon posega na področje čustvene inteligence, ki je v zadnjem času zelo aktualno. Oddaljujejo se časi, ko so trenerji razmišljali le o tehniki in taktiki igre in kako bodo igralce kondicijsko pripravili. Vse več se jih zaveda, kako pomembno je voditi ljudi, ki so jim zaupani. Kot na vseh področjih, se tudi v športu vse bolj uveljavlja vodenje s »srcem«. O tej vrsti inteligence na zanimiv način piše dr. Bonova, ki se poleg omenjenega, predstavlja še z enim, za športno prakso koristnim prispevkom. Razvoj mladih talentov je proces, za katerega ni napisanega pravila. K optimalnemu razvoju športnikov od začetnih faz uvajanja, pa vse tja do tako imenovanega mojstrstva, lahko pomaga le jasna in strokovno neoporečna pot. Avtorica ocenjuje, da smo v preteklih letih precej grešili, včasih prehitevali razvoj in ga včasih zamujali, za kar v zadnjem obdobju doživljamo nekakšno soočenje z realnostjo.

Na področje analiziranja rokometne igre posega Fredi Radojkovič, ki je podrobno zbral, uredil in analiziral napadalne aktivnosti na zadnjem svetovnem prvenstvu na Hrvaškem, 2009. Podatki so pokazali, da so reprezentance, ki so računale, da bodo prišle v boj za najvišja mesta, prilagodile svoj način igre tako, da bi lahko čim uspešneje odigrale zaključne tekme. To pa pomeni, da so reprezentance taktično igrale počasneje in z manj tveganja. Prav zato so bile odigrane tekme na SP manj spektakularne. Žal pa to negativno vpliva na promoviranje in uveljavljanje rokometna kot igre, ki vzbuja zanimanje med ljudmi.

Vlečenja, potiskanja in upiranja, ki sodijo med naravne oblike gibanja, so pomembno sredstvo razvoja moči rokometišev. Tovrstna gibanja prištevamo v gibalno abecedo otrok, zato jih je potrebno čim večkrat vključevati v njihove gibalne aktivnosti. V članku sem z soavtorji sistematično

razčlenil ter tako opisno kot tudi slikovno prikazal različne praktične vaje, ki so lahko trenerjem v pomoč pri izvedbi tovrstnih vsebin. Opozoril pa bi na dosledno upoštevanje napotkov za vadbo vlečenj in potiskanj, ki jih navajamo v zaključku besedila.

Kot nadaljevanje naravnih oblik gibanja se avtor Aleksander Lapajne individualizaciji rokometnega treninga, s katerim razvijamo posameznikove tehnično – taktične in motorične sposobnosti.

Naslednji članek je posvečen funkcionalni diagnostiki v rokometu, ki ga avtor Mitja Bračič in Stanislav Peharac predstavljata na primeru vrhunske hrvaške ženske rokometne ekipe. Navajata, da je v dostopni literaturi malo podatkov o funkcionalnih sposobnostih rokometišic. Brez tovrstnih podatkov pa je zelo težko primerjati sposobnosti igralk, ki jih treniramo, z igralkami istega ali višjega ranga. V besedilu predstavljata tudi z najsodobnejšimi tehnologijami izmerjene rezultate funkcionalne diagnostike za pripravljalno obdobje in za prvi del tekmovalne sezone.

Gregor Pečovnik predstavlja tematiko uvajanja začetnikov v rokometno igro. Izhaja iz dejstva, da je delo z mladimi športniki iz psiholoških, socialnih kot tudi pedagoških vidikov specifično, če ga primerjamo z odraslo, zrelo populacijo. Meni, da se morajo ta področja nujno prepredati z učenjem in metodiko učenja in vadbe tehnično taktičnih elementov rokometne igre.

V zadnjem prispevku v reviji avtorica Marta Bon nadaljuje tematiko dela z mladimi in podrobneje obravnava problematiko razvoja talentiranih igralk in igralcev.

Tekmovalna sezona 2008/2009 se izteka, zato bi rad na koncu izrekel čestitke vsem trenerjem, ne le za tekmovalne rezultate, ampak za vso energijo, trud in napore, ki jih vlagate tekom dolgih mesecev sezone pri učenju ter razvijanju vaših varovancev.

dr. Primož Pori

Marta Bon

POMEN ČUSTVENE INTELIGENCE V TRENERSTVU

***Izvilleček:** Pomen čustvene inteligence je pri športu sorodnih področjih že zdavnaj uveljavljen, vse bolj pa se uveljavlja tudi na področju vodenja v športu, v trenerstvu. Trener je vodja. Vodi tekmo, strategijo, predvsem pa vodi ljudi: igralce in strokovni tim. Trener bo uspešen, če bo znal razumeti lastna čustva in čustva igralcev in svojih strokovnih sodelavcev in bo dober v obvladovanju čustev. To je odvisno od ravni njegove čustvene inteligence. Morda je v športu še bolj kot na drugih področjih pomembno »vodenje s srcem« ali celo »prvinsko vodenje«, kot pojem stopnjujejo nekateri znani avtorji.*

1 UVOD

Oddaljujejo se časi, ko so trenerji razmišljali le o tehniki in taktiki igre in kako bodo igralce kondicijsko pripravili. Vse več se jih zaveda, kako pomembno je, kako vodijo ljudi, ki so jim zaupani, da jih vodijo. Kot se na vseh področjih, se tudi v športu vse bolj uveljavlja vodenje s srcem. Zato moramo poznati ljudi, ki jih vodimo in poznati sebe, pomembno je znati ločiti pojma razumska in čustvena inteligenca, spoznati osebne in družbene čustvene spretnosti. Če poenostavljamo; trener bo dober vodja, ko bo znal razumeti lastna čustva in čustva drugih. Glede na dejstvo, da je treniranje stresna dejavnost, je pomembno tudi poznati vsaj osnovne tehnike obvladovanja čustev. O veččinah vodenja in o čustveni inteligentnosti v trenerstvu govorimo še v drugih povezavah, ki so prav tako pomembne kot neposredno treniranje. Npr.: napovedovanje potencialne uspešnosti posameznega igralca: v praksi bi našli precej primerov, ko so trenerji napovedovali možnost, da igralec napreduje v vrhunskega igralca le na osnovi telesnih in motoričnih danosti. Povsem se je »pozabilo« na ostale dimenzije osebnosti, ki prav tako definirajo uspešnost. V praksi je bila storjena velika škoda. Čustvena inteligentnost je morda ključni dejavnik, pa je pogosto povsem izpuščen. V preteklosti so uspešnost povezovali z razumsko inteligenco, ki je vezana na pojme matematično-logična inteligenca, obvladovanje jezika, prostorska predstavljalnost, nadarjenost za glasbo in druge spretnosti. To merimo z IQ.

Manj pa nam je poznan pojem **čustvene inteligence**, za katero mnogi strokovnjaki celo trdijo, da bistveno pripomore k človekovemu uspehu v življenju. Mnogi strokovnjaki menijo, da

inteligentni količnik (IQ) določa samo 20 % človekovega uspeha.

IQ je v veliki meri že določen in ga je moč le neznatno spreminjati. To pa ne velja za čustveni količnik (EQ, angleško emotional quotient), ki izraža človekovo čustveno inteligenco. Sposobnosti čustvene inteligentnosti lahko razvijamo celo življenje. O pojmu čustvene inteligence obstaja veliko literature in mnogo avtorjev. V tem prispevku smo navedbe povzeli predvsem po Martinčič (2006) in povezovali s športom in s trenerskimi veščinami.

2 ČUSTVENE SPRETNOSTI

Čustvene spretnosti so še posebej pomembne pri vodenju. Naloga vodje je, da pri sodelavcih doseže kar največjo učinkovitost. Brez spretnosti v medosebnih odnosih bo težko vplival na storilnost zaposlenih. Posledice so vsakomur jasne; takšen vodja bo le stežka obvladoval svojo skupino in dosegal cilje kluba ali zveze.

Čustvene spretnosti delimo na dve kategoriji: osebne in družbene spretnosti.

Osebne spretnosti odločajo o tem, kako dobro obvladujemo sebe; družbene spretnosti pa, kako obvladujemo medosebne odnose.

2.1 OSEBNE SPRETNOSTI

Osebne spretnosti delimo na zavedanje samega sebe in obvladovanje sebe, motivacijo in empatijo.

2.1.1 Zavedanje in obvladovanje sebe

Zavedanje sebe pomeni poznavanje svojega doživljanja in zaznavanja. Veže se na čustveno

zavest, natančno ocenjevanje sebe in na zaupanje vase.

Obvladovanje sebe se kaže skozi naslednje spretnosti:

- nadziranje sebe - brzdaje premočnih čustev in vzgibov;
- zanesljivost - ohranjanje meril za odkritost in poštenost;
- vestnost - odgovornost za osebno delo;
- prilagodljivost - prožnost pri uvajanju sprememb;
- dojemljivost za novosti - zadovoljstvo ob novih pristopih in spoznanjih.

Od vodje se pričakuje, da zna najprej obvladati sebe, šele potem bo lahko obvladoval sodelavce. Čustveni nadzor nad sabo ni potlačevanje čustev in občutkov, temveč njihovo pravilno izražanje.

2.1.2 Motivacija

Pod pojmom motivacija razmišljamo o čustvenih nagnjenjih, ki nas vodijo k doseganju ciljev:

- težnja k izpolnitvi cilja - prizadevanja za doseganje osebne odličnosti;
- zavezanost - usklajenost s cilji skupine ali organizacije;
- pobuda - pripravljenost na vsako priložnost;
- optimizem - vztrajnost pri izpolnjevanju ciljev kljub oviram na poti.

Kaj trenerja pravzaprav motivira, žene pri delu? Je to denar, ugled ali prestiž? Do neke mere že, vendar v osnovi gre za spoznanja, da nas k delu vleče občutek zadovoljstva, ki ga ob tem doživljate. Prijetneje je početi stvari, ki nas osrečujejo. Isto velja za vaše sodelavce in igralce. To je treba upoštevati povsod, tudi v trenerstvu. Ko se lotite dela zaradi veselja, je vaše razpoloženje na višku. Ko opravljate delo samo zaradi denarja, se bolj dolgočasite in ste lahko celo rahlo razdraženi.

2.1.3 Empatija

Sposobnost empatije **prepoznamo** pri naslednjih lastnostih:

- razumevanje drugih - prepoznavanje občutkov in stališč drugih ljudi in izkazovanje zanimanja za njihove zadrege;
- skrb za razvojno rast zaposlenih - prepoznavanje njihovih potreb po napredovanju in odkrivanje potencialov v njih;

- ustrežljivost - predvidevanje, prepoznavanje in izpolnjevanje potreb sodelavcev;
- zavzemanje za različnost - ustvarjanje priložnosti za sodelovanje različnih ljudi;
- poslovodna zavest - natančno prepoznavanje situacij v organizaciji.

Bistvo empatičnega vživljanja v sočloveka je aktivno poslušanje. Z aktivnim poslušanjem vidimo in slišimo tisto, kar je izrečeno »med vrsticami«, kar "stoji" za izrečenimi besedami. Na ta način lažje razumemo sodelavce, igralce. Seveda to ne pomeni, da se z njimi lažje ali bolj strinjamo. Gre za to, da npr. trener razume, kako nekatera navodila, zahteve dojema igralec. Umetnost poslušanja je temelj za uspeh na vsakem delovnem mestu, tudi v športu. Tudi podrejenim je treba pozorno prisluhniti. Če bodo začutili, da jih razumemo, bodo pripravljeni delati bolje in več.

2.2 ZAKAJ MORAMO TRENERJI POZNATI ČUSTVENO INTELIGENCO?

Mednarodna raziskava iz leta 2006, v kateri so primerjali menedžerske in voditeljske lastnosti slovenskih menedžerjev in menedžerjev iz treh srednjeevropskih držav, je pokazala, da slovenski menedžerji bolje nadzorujejo in slabše vodijo. Tudi v športu se zdi, da je podobno. Gre predvsem zato, kako bomo usmerjali, vodili igralce, da bodo naloge čim bolj izvršene in posledično igralna uspešnost čim višja. Govorimo o veččinah vodenja.

Vodenje je vplivanje na sodelavce, da le-ti naredijo tisto, kar vodja misli, da mora biti narejeno. Vodenje ni enkratno dejanje, temveč je proces, v katerem imajo odločujoč pomen vodja sam, njegovi sodelavci (podrejeni) ter okoliščine, v katerih vodenje poteka.

Psihologi so izpostavili 13 značajskih lastnosti, ki vplivajo na uspešnost človeka:

- **čustvena energija,**
- **čustvena napetost,**
- **optimizem,**
- **samospoštovanje,**
- **predanost delu,**
- **natančnost,**
- **želja po spremembi,**
- **pogum,**
- **odločnost,**

- samouveljavljanje,
- strpnost,
- obzirnost,
- družabnost.

Dober vodja se bo naučil te lastnosti prepoznati pri sebi in pri sodelavcih. Ljudem bo znal delegirati naloge tako, da bodo pri svojem delu najbolj učinkoviti in uspešni.

Čustvena energija je energija, ki jo človek potrebuje zato, da se spopade s stresom, pritiskom, razočaranji, nesoglasji. Če jo imamo veliko, smo zelo dejavni in lahko premagujemo pogoste strese. Na delovnem mestu se "količina" čustvene energije, ki jo zaposleni premore, kaže v njegovi počasnosti oz. živahnosti.

Stopnja čustvene napetosti pove, koliko se človek prepusti nelagodnim občutkom. Čustvena napetost je skupek dejavnikov (zunanjih in osebnih), ki v določenem trenutku pestijo človeka. Zaradi negativnih dejavnikov se stopnjuje napetost v telesu in lahko moti telesno delovanje. Sproščeni ljudje so mirni, ne vedejo se prisiljeno, odločanje jim ne dela težav. Ne razjezijo se hitro, jeze ne zadržujejo v sebi. Čustveno napeti ljudje si zelo prizadevajo za delovno uspešnost. So bolj storilnostno usmerjeni kot sproščeni ljudje.

Čustveno napeti ljudje so nesproščeni, zaskrbljeni, pod stresom – slabši rezultati. Sproščeni ljudje so samozadovoljni in redkeje dosežejo vse, kar bi lahko (kar ni vedno zaželeno z vidika predpostavljenejega).

Optimističen človek išče dobro v ljudeh, ima pozitiven odnos do ljudi in dogodkov. Ne kritizira, je poln upanja in verjame, da se vse dobro izteče. Optimistični ljudje bolje premagujejo stres in imajo manj zdravstvenih težav. Ujemajo se z vedrimi in zelo pozitivnimi ljudmi. Najbolje sodelujejo z ljudmi, ki se ne pritožujejo kar naprej.

Črnogledi ljudje so pozorni na nevarnosti, težavam se znajo pravočasno izogniti, so nezaupljivi.

Dobro pa je vedeti tudi, da pesimisti s težnjo po uveljavljanju radi kritizirajo druge. Skrajno optimističen človek pa lahko spregleda težavne okoliščine.

Ponižni ljudje se zavedajo svojih pomanjkljivosti in napak. Nikoli se ne postavljajo pred drugimi. Ponižnost ni enaka nezadostnemu samozaupanju. Ponižen človek je prepričan, da lahko svoje pomanjkljivosti izboljša.

Samozavesten človek se spoštuje in ceni. Zaveda se svojih dobrih lastnosti in pozna svoje pomanjkljivosti. Pretirano samozavestni in samoljubni ljudje so občutljivi na kritiko drugih in se hitro postavijo v obrambno držo. Moramo pa tudi vedeti, da zelo visoko samospoštovanje lahko v sebi skriva občutke manjvrednosti.

Marljivi ljudje znajo izkoristiti čas. So organizirani in se sami pripravijo k delu, ki ga tudi dokončajo. Delajo trdo, veliko in pogosto. Počutijo se neprijetno, če dela ne dokončajo.

Lagodni ljudje si pri delu vzamejo dovolj časa. Počitek in rekreacija jim pomenita več kot opravljeno delo. Lagoden človek si želi delovno mesto, ki mu omogoča veliko časa za počitek, rekreacijo, proste dni, manj delovnih ur. V službi klepetajo z drugimi in jih motijo pri delu. V okolju, kjer se zahteva naporno delo in dolg delovnik, naredijo manj, kot se od njih pričakuje. Neopravljeno delo pade na pleča drugih.

Spontani ljudje so intuitivni, vodijo jih občutki, niso obremenjeni s podrobnostmi, zadošča jim splošno poznavanje snovi. Obnesejo se pri nezapletenih nalogah. Niso temeljiti, delajo napake. Ukrepajo, preden dobro premislijo.

Pazljivi ljudje si prizadevajo za kvalitetno delo, natančnost, točnost, pazljivost. Radi se poglobljajo v študij in se lotevajo zahtevnejših nalog. Delovno mesto si dobro organizirajo.

Ljudje ustaljenih navad si ne želijo sprememb. Cenijo tradicijo, raje uporabljajo že osvojeno znanje in spretnosti. Zanje je pomembna trajnost zaposlitve. Kadar jih silimo v potrebne spremembe, čutijo tesnobo. Oklepajo se stvari, čeprav so že zastarele. Ne marajo presenečenj in novih stvari.

Človek sprememb je ustvarjalen, razvojno naravn. Uživa v raznovrstnem delu. Ljubi spremembe, išče umske izzive, spreminja način dela. Pri delu potrebuje vedno nekaj novega, zanj izzivalnega, sicer se dolgočasi.

Previdni ljudje iščejo varnost, nočejo tvegati izgube, poškodbe ali pomanjkanja. Ne preizkusijo novega ali premalo poznanega. V kriznih okoliščinah se uspešnost previdnih ljudi zmanjša – prevzame jih strah.

Pogumni ljudje tvegajo več. Radi zmagujejo, vedejo se tekmovalno. Zelo zaupajo vase, prepričani so, da lahko obvladajo vse mogoče okoliščine. So tekmovalni.

Odločni ljudje zaupajo sebi in se znajo hitro odločati. So iznajdljivi. Pri delu ne marajo pretiranega nadzora, želijo si moči, neodvisnosti. Težave radi rešujejo sami. Radi posegajo v okolje okoli sebe. Pretirano odločni ljudje so lahko tiranski. Upirajo se skoraj vsakemu vodstvu in skušajo poseči skoraj v vse odločitve, ki jih zadevajo. Z ljudmi, ki so visoko ali zelo visoko odločni, se zapletajo v bitke za premoč.

Obotavljivi ljudje pa si težko postavijo cilje, načrtujejo in odločajo. Obotavljivost je moteča pri ljudeh na vodstvenih položajih, saj morajo sprejemati pomembne odločitve za svoje podjetje.

2.3 SAMOUELJAVLANJE

2.3.1 Popustljivi ljudje

Popustljivi ljudje radi poslušajo, dajo drugim priložnost, da povedo svoje. Niso vsiljivi, gospodovalni, oblastni. Želijo si delati v okolju, ki ne pozna trenj in sovražnosti in se počutijo sprejete. Težko uveljavljajo svojo voljo, ne znajo prepričati drugih. V pogovorih težko branijo svoje stališče, zato jim prodaja ne gre najbolje, razen če se izdelki sami prodajajo. Če je popustljiv človek na vodstvenem položaju in so njegovi podrejeni zahtevni ljudje, mu bodo stvari uhajale iz rok.

2.3.2 Nepopustljivi ljudje

Nepopustljivi ljudje pa zlahka izrazijo svoja mnenja in prepričanja. So prepričljivi in znajo doseči svoje. Povedo, kaj hočejo. Ukazovanje jim ne dela preglavic. Imajo radi vajeti v svojih rokah, radi odločajo in dajejo navodila. Želijo si moči in oblasti. Uveljavljanje volje je potrebno v prodaji, da se komercialist kljub upiranju sogovornika dogovori za sestanek. Pretirano nepopustljivi ljudje na vsak način uveljavljajo svoje. Vedejo se gospodovalno in so na splošno prepirljivi.

2.4 STRPNOST

2.3.3 Netoleranten človek

Netolerantni ljudje ne prenesejo, da bi jih drugi zanemarjali ali zlorabljali. Žalitev jih razjezi in skušajo z žaliteljem takoj obračunati. Lahko se uveljavljajo besedno, če pa so pogumni, se bodo maščevali tudi fizično. Z netolerantnimi ljudmi se lahko pojavijo problemi, če se pretirano odzivajo. Skrajno netolerantni se prehitro razjezijo. Žalitev vidijo tudi tam, kjer jo ni. Pogosto so zamerljivi. Postanejo pretirano kritični in lahko v jezi izrečejo stvari, ki jih ne mislijo. Skrajno netoleranten človek vnese nemir v medosebne odnose, bodisi doma, v službi ali v skupini, kot je klub ali reprezentanca.

2.3.4 Toleranten človek

Strpni in **tolerantni** ljudje trpijo neprijetno vedenje drugih. Navadno se ne razjezijo, kadar jih drugi ovirajo na poti do cilja. Potrpežljivo prenašajo vse okoliščine. Ne čutijo želje po maščevanju, ne zvrčajo krivde na druge in niso zamerljivi. Prizadejane krivice poskušajo pozabiti, nekako jim uspe čutiti razumevanje do človeka, ki jim je povzročil sitnosti. Jezo raje zanikajo, takšno ravnanje pa je stresno. S tem stopnjujejo čustveno napetost v sebi. Strpne ljudi lahko okolica hudo prizadene in vendar se bodo delali, kot da se ni nič zgodilo. Nejevolje ne pokažejo, ker občutka jeze sploh ne prepoznajo. Veliko prehitro poiščejo opravičilo za druge. Seveda tudi to iz vidika športne ekipe ni najbolje.

2.5 OBZIRNOST

2.5.1 Samovoljni ljudje

Samovoljni ljudje skrbijo predvsem zase, za lastne cilje. Na svoji poti ne želijo ovir. Kadar drugemu dajo kaj, pričakujejo povračilo. Delajo tisto, kar jim je v neposredno korist. Hočejo popoln nadzor, da bi tako dosegli svoje. Ne dovolijo, da bi jih mnenja drugih odvrnila od cilja. Ne zanimajo jih občutki drugih, občutek krivde je pri njih redek. Pretirano samovoljni ljudje se ne menijo za druge. V odnosih se največkrat poskušajo okoristiti na tuj račun. Preračunljivi so in izkoriščajo druge. Skrajno samovoljni ljudje ravnajo sebično, nepošteno in neodgovorno ter niso pripravljeni pomagati.

2.5.2 Obzirni ljudje

Obzirni ljudje so uvidevni do drugih. Radi pomagajo, so odkritosrčni, odgovorni in zvesti. So pravični in pošteni ter se izogibajo pristranskosti. Težava je v tem, da lahko zanemarijo lastne potrebe in želje. Dostikrat se lahko drugi okoristijo na njihov račun. Lahko se celo zgodi, da zelo obzirni ljudje nehote zapostavijo potrebe podjetja, da bi pomagali posamezniku. Močno sočustvujejo s soljudmi in so zelo tankočutni.

2.6 DRUŽABNOST

2.6.1 Zadržani ljudje

Zadržani ljudje ne čutijo potrebe po družbi, ne zapravljajo časa s klepetanjem. Delo opravljajo mirno in ne vzbujajo pozornosti. Raje delajo s stvarmi, idejami in podatki kot z ljudmi. Všeč so jim poklici, kjer so družabni stiki redkejši (knjigovodja, risar, laboratorijski tehnik ...) So individualisti, samotarski. Zadržani ljudje z visokim samouveljavljanjem se dostikrat znajdejo na mestih, kjer morajo preprečevati druge. Veliko direktorjev je takšnih.

2.6.2 Družabni ljudje

Družabni ljudje so zelo odzivni. Zanimajo se za druge. Zlahka začnejo pogovor. Všeč so jim družabni stiki, potrebujejo pozornost. So ljubitelji zabav. Pogovor je včasih zanje pomembnejši kot delo ali dolžnosti.

3 ZAKLJUČEK

Vse te karakteristike vplivajo na vodstvene sloge, torej na to, kako trener vodi svoje igralce. Iz poznavanja področja in sveta slovenskih trenerjev se mi zdi, da večina slovenskih trenerjev še vedno nekako »prisegajo« le na »igrišče« v smislu priprave tehnike, taktike in še prej kondicijske priprave. Mnogo jih razmišlja, kako bi spremenili igralce, da bi jih bolj poslušali in bolj razumeli. Manj pa se govori, kako razvijati veččine in spretnosti lastnega vodenja, da bomo igralce vodili tako, da bodo sposobni izraziti igralni potencial.

Torej, če ima trener visoko raven čustvene inteligence, bo prav gotovo razmišljal o svojem vodenju, o tem kaj naj spremeni, da bo on boljši vodja in da bodo igralci bolje in hitreje napredovali. Kdor ima nizko raven, bo razmišljal samo o tem, kako naj se spremenijo igralci.

4 LITERATURA

1. BON, Marta. Poznavanje vedenjskih značilnosti za učinkovitejše vodenje rokometne ekipe. *Trener rokom.*, 2006, letnik 13, št. 1, str. 41-46.
2. BON, Marta. Delo s težavnimi igralci. *Trener rokom.*, 2007.
3. BON, Marta. Trenerstvo je (ni?) enostavno. *Polet* (2002), 27. november 2008, letnik 7, št. 47, str. 21.
4. BON, Marta. *Trenerji v moštvenih športih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007
5. Bokan, Renata in ostali. 2004. Od čustvene inteligence do modrosti srca. Ljubljana: CDK, Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo.
6. Branden, Nathaniel. 2000. Samozavestno vodenje: kako močni ljudje ustvarjajo učinkovite organizacije. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebne kakovosti.
7. Goleman, Daniel. 2001. Čustvena inteligenca na delovnem mestu. Ljubljana: Mladinska knjiga.
8. Lamovec, Tanja. 1993. Spretnosti v medosebnih odnosih. Ljubljana: Produktivnost, Management Consulting, d. o. o., Center za psihodiagnostična sredstva.
9. Martinčič, Romana. 2006. Vpliv vodstvenega pristopa na uvajanje in obvladovanje sprememb v izobraževalni organizaciji - magistrsko delo. Koper: Fakulteta za management.
10. Weisbach, Christian. 1999. Kako razvijemo čustveno inteligenco: razmišljajmo s srcem. Ljubljana: DZS.
11. <http://qube.s-gess.tb.edus.si/users/rmartincic/-index.html>

Fredi Radijkovič

ANALIZA NAPADALNIH AKTIVNOSTI NA SVETOVNEM PRVENSTVU NA HRVAŠKEM 2009

21. svetovno prvenstvo na Hrvaškem je pokazalo, da je svetovni rokomet še vedno doma v Evropi in da najboljše reprezentance od 1. do 5. mesta že dolga leta prihajajo iz istih držav. Francija, Hrvaška, Poljska, Danska in Nemčija še vedno krojijo svetovni vrh, te ekipe so zasedale tudi na SP v Nemčiji leta 2007 prvih pet mest. Veliko razočaranje sta seveda reprezentanci Rusije in Španije, ki se nista uvrstili v nadaljnji krog tekmovanja. Med 12 ekipami, ki so se uvrstile v drugi del tekmovanja, je bila samo ena neevropska reprezentanca, in sicer Južna Koreja.

Svetovno prvenstvo ni pokazalo nič pretresljivo novega, kar se tiče kvalitete igranja. Še vedno se igra hiter rokomet, zato je zlasti pomembna telesna pripravljenost posameznih reprezentanc.

Pri kvalitetno boljših reprezentancah je opazna nekoliko počasnejša igra kot v preteklosti, namreč način in razvrstitev tekem na tekmovanju (10 tekem v 15 dneh) zahteva racionalno porabo energije, da bi zlasti najboljše reprezentance do konca zdržale naporni ritem tekmovanja in prav na končnih tekmah pokazale največ in posegle po najvišjih mestih.

Če opazujemo tekme na klubskem nivoju najbolj elitnega tekmovanja na svetu, in sicer v evropski Ligi prvakov, lahko opazimo, da ekipe igrajo čedalje hitreje in da se veliko ekip poslužuje hitrega izvajanja sredine po prejetju zadetka, hitrih protinapadov, tako individualnih kot skupinskih in ekipnih. Ta ugotovitev pa ne velja za SP na Hrvaškem. Pri vseh ekipah od 1. do 5. mesta smo opazili tendenco zmanjševanja število napadalnih aktivnosti. Hitro izvajanje sredine po prejetju zadetka je bilo bolj izjema kot pravilo, prav tako se je število napadalnih aktivnosti v primerjavi s prejšnjim svetovnim prvenstvom nekoliko zmanjšalo.

Zanimiv je podatek, da se je zmanjšalo število dosežnih golov iz protinapadov (individualnih in skupinskih), mogoče je bilo nekoliko bolj poudarjeno moštveno izvajanje podaljšanega protinapa-

da, in sicer nekoliko bolj pri reprezentancah Poljske, Švedske in Srbije.

Zanimiv je tudi podatek, da so reprezentance Španije, Rusije in Romunije imele v prvem delu tekmovanja največ napadalnih aktivnosti (povprečno več kot 60 napadov na tekmo), vendar se niso uvrstile v drugi krog tekmovanja. Za primerjavo: Hrvaška in Francija, ki sta prišli do finala, sta imeli v prvem delu tekmovanja najmanjše število napadalnih aktivnosti (okoli 57).

V drugem delu tekmovanja se je število napadalnih aktivnosti še zmanjšalo: tako število napadov kot tudi individualnih in skupinskih protinapadov. Prav tako je upadel delež protinapadov v skupnem številu napadalnih aktivnosti.

Število tehničnih napak je bilo večje pri ekipah, ki so igrale hitreje, zato so imele najboljše reprezentance manjše število tehničnih napak, kar je še en dokaz o racionalnosti igre, dobri organiziranosti ter taktični disciplini teh reprezentanc.

Poglejmo statistiko napadalnih aktivnosti po prvem delu tekmovanja, in sicer ekip, ki so osvojile medalje, in ekip Španije in Rusije, ki sta presenetljivo izpadli iz drugega kroga tekmovanja.

Iz tabele je razvidno, da so imele reprezentance Hrvaške in Francije v primerjavi z reprezentanca- mi Španije, Romunije in Rusije manjše število skupnih napadalnih aktivnosti, zato je bila uspešnost zaključevanja napadov veliko boljša, prav tako pa je bilo veliko manj tehničnih napak v napadu.

Izpostaviti je treba dva pomembna vidika, in sicer to, da sta prišli reprezentanci Rusije in Španije na svetovno prvenstvo z nekoliko spremenjenimi postavami in z novim strokovnim vodstvom v primerjavi s prejšnjimi prvenstvi in da se je Romunija po dolgem času spet vrnila na prvenstvo.

Za reprezentanci Hrvaške in Francije pa velja, da imata ekipi že dlje nespremenjeno ogrodje

Tab. 1: Analiza napadalnih aktivnosti v prvem delu SP

	Št. tekem	Št. napadov	Povp./ tekma	Uspešnost napadov	Učinkovitost strelav	Tehnične napake	Število protinapadov
CRO	5	286	57	59 %	65 %	50	47
FRA	5	288	58	59 %	66 %	58	26
POL	5	290	58	50 %	60 %	68	44
SPA	5	314	63	53 %	63 %	64	48
ROM	5	312	62	45 %	55 %	61	34
RUS	5	300	60	48 %	57 %	67	27

Tab. 2: Analiza protinapadov v prvem delu SP

	Število protinapadov	Povprečje na tekmi	Učinkovitost protinapadov	Delež protinapadov
SPA	48	9,6	92 %	15 %
CRO	47	9,4	87 %	16 %
NOR	46	9,2	76 %	16 %
DAN	46	9,2	80 %	16 %
RUS	27	5,4	70 %	9 %
GER	26	5,2	81 %	9 %
FRA	26	5,2	88 %	9 %

reprezentance in ista trenerja, zato je stopnja uigranosti neprimerno večja.

V uradni statistiki IHF se v podatke protinapadov (fast break) všteto samo individualni in skupinski protinapadi (2-4 podaje), medtem ko se moštveni protinapad ne šteje v uradno statistiko.

Iz uradne statistike v prvem delu dobimo naslednje rezultate.

Tudi tukaj je zelo očitno, da sta reprezentanci Francije in Nemčije na začetku svetovnega prvenstva igrali nekoliko počasneje in zelo racionalno, ekipe ruske reprezentance pa so se ponesrečile prav vse napadalne aktivnosti, visok odstotek protinapadov hrvaški reprezentanci gre predvsem na račun tekme s Kubo, kjer je bilo samo na tej tekmi izvedenih 21 protinapadov, medtem ko sta Nemčija in Francija igrali tudi proti slabšim ekipam relativno racionalno.

Ekipa Španije je imela največje število protinapadov, čeprav je bil delež v primerjavi skupnih napadalnih aktivnosti nekoliko manjši, kar pomeni, da je Španija igrala predvsem na

moštvenem podaljšanem protinapadu, vendar se je to na koncu izkazalo kot neuspešno za doseganje cilja oziroma uvrstitev v nadaljnje tekmovanje zaradi visokega odstotka tehničnih napak.

Iz statističnih podatkov v tabeli 1 lahko opazimo tudi, da imajo ekipe z večjim številom napadalnih aktivnosti tudi večje število tehničnih napak, med te sodita Rusija in Španija, ki imata povprečno 13 tehničnih napak na tekmo.

Presenetljivo veliko tehničnih napak imajo tudi Poljaki v prvem delu tekmovanja ob sicer manjšem številu napadalnih aktivnosti. Tudi njihova igra ni bila tako prepričljiva v prvem delu tekmovanja, a jim je kljub temu uspel preboj v nadaljnje tekmovanje, in sicer brez točk iz prvega dela.

Statistika SP ob koncu tekmovanja govori, da sta reprezentanci Francije in Hrvaške še dodatno zmanjšali število napadalnih aktivnosti, medtem ko sta reprezentanci Makedonije in Srbije imeli največ napadalnih aktivnosti, vendar sta imeli tudi visok odstotek tehničnih napak.

Tab. 3: Analiza napadalnih aktivnosti na koncu SP

Ekipe, ki so imele največ napadalnih aktivnosti po statistiki:

	Št. tekem	Št. napadov	Povp./ tekma	Uspešnost napadov	Učinkovito št. strelav	Tehnične napake	Število protinapadov
SERB	9	585	65	48 %	55 %	125	58
MAK	9	559	62	46 %	54 %	124	63
SWE	9	537	60	52 %	61 %	115	90

Tab. 4: Analiza napadalnih aktivnosti na koncu SP

Ekipe, ki so imele najmanj napadalnih aktivnosti po statistiki:

	Št. tekem	Št. napadov	Povp./ tekma	Uspešnost napadov	Učinkovito št. strelav	Tehnične napake	Število protinapadov
FRA	10	540	55	55 %	63 %	121	56
CRO	10	546	54	55 %	62 %	106	75
HUN	9	516	57	49 %	56 %	105	67

Tab. 5: Analiza protinapadov na koncu SP

	Število protinapadov	Povprečje na tekmi	Učinkovitost protinapadov	Delež protinapadov
SWE	90	10	69 %	17 %
NOR	77	8,6	73 %	15 %
POL	78	7,8	73 %	13 %
KOR	70	7,8	69 %	13 %
FRA	56	5,4	82 %	10 %
SVK	48	5,3	88 %	9 %
GER	47	5,2	79 %	9 %

Iz tabel 3 in 4 je razvidno, kako sta reprezentanci Francije in Hrvaške igrali počasneje kot na primer reprezentanci Srbije in Makedonije, ker je počasnejša igra racionalnejša zaradi možnosti nadzora igre, o čemer govorijo tudi podatki o uspešnosti zaključevanja napadalnih aktivnosti (Francija in Hrvaška 55 %, Makedonija pa samo 46 %) in podatki o učinkovitosti strelav, saj več strelav pomeni tudi slabšo učinkovitost (Makedonija 54 %, Francija 63 %).

Isto velja tudi za število tehničnih napak, in sicer večje kot je število napak, več je tudi napadalnih aktivnosti.

Poljska je edina od reprezentanc, ki so se uvrstile v polfinale, a je za razliko od ostalih reprezentanc imela nekoliko več napadalnih aktivnosti (v povprečju 59 na tekmo) in zaradi tega tudi več

tehničnih napak (povprečno 14 na tekmo), bila pa je učinkovitejša od reprezentanc, ki se niso uvrstile v polfinale pri izvedenih napadih in strelah.

Primerjavo med učinkovitostjo protinapadov in številom le teh kaže statistika v naslednji tabeli.

Tudi iz te tabele je razvidno, da je Francija igrala zelo racionalno in nadzorovala igro v vseh delih rokometne igre, tudi v tistem delu, v katerem ekipe najlažje dosežejo zadetek (in sicer iz protinapada).

Na vsaki tekmi je bilo v povprečju izvedenih 5 protinapadov, izstopata le Švedska in Norveška, ki sta imeli izvedenih povprečno 9 oz. 10 protinapadov na tekmo, kar govori o načrtovani igri za doseganje končnega cilja. Tudi Hrvati in Danci, ki so se uvrstili v polfinale, niso imeli pretirano visokega odstotka izvedenih protinapadov (povprečno 7,5 na tekmo).

Tab. 6: Analiza napadalnih aktivnosti na zadnjih treh svetovnih prvenstvih

		Št. tekem	Št. napadov	Povp. /tekma	% usp. napad.	Št. zadetkov	Št. strelov	%učinkovitost	Pov./tekma teh. napak
FRA	2009	10	540	54	55 %	296	468	63 %	12,1
	2007	10	577	57,7	52 %	300	518	58 %	11,1
	2005	10	585	58,5	51 %	301	503	60 %	11,8
CRO	2009	10	546	54,6	55 %	298	483	62 %	10,6
	2007	10	560	56	55 %	308	495	62 %	11,6
	2005	10	585	58,5	53 %	316	521	60 %	11,7
POL	2009	10	593	59,3	50 %	298	492	61 %	14,3
	2007	10	586	58,6	53 %	310	516	60 %	11,9
	2005								
DAN	2009	10	576	57,6	52 %	299	504	59 %	12,3
	2007	10	607	60,7	52 %	316	543	58 %	11,6
	2005	5	309	61,8	56 %	174	259	67 %	8,3
GER	2009	9	519	57,7	50 %	259	483	54 %	9,3
	2007	10	575	57,5	53 %	304	527	58 %	10,4
	2005	9	532	59,1	51 %	269	471	57 %	11,8

Iz tabele 5 je tudi razvidno, da je število protinapadov in delež protinapadov v skupnem številu napadalnih aktivnosti v obratnem sorazmerju z učinkovitostjo zaključevanja protinapadov: (Francija 82 %, Slovaška 88 %, Švedska, Norveška in Poljska pa okoli 70 %).

Zelo zanimivi so podatki o igri Nemčije. Ob tem ne gre pozabiti Bundeslige, verjetno najbolj atraktivne rokometne lige na svetu, in igre nemških klubov v evropskem klubskem tekmovanju. Zanje je značilen hiter in spektakularen rokomet. Toda reprezentanca Nemčije je na SP izbrala drugačno igro in je kljub generacijski zamenjavi na koncu osvojila 5. mesto. Iz njene statistike je razvidno, da je na tekmah izvajala relativno majhno število napadalnih aktivnosti (57,7) in še manjše število protinapadov, nizek je tudi delež protinapadov v skupnem številu napadalnih aktivnosti (9 %), najmanj pa je bilo tehničnih napak (povprečno samo 9 na tekmo). Z racionalno in disciplinirano igro je bilo tudi manj spektakularnosti v doseganju končnega cilja.

Po opravljeni analizi o napadalnih aktivnostih na SP 2009 na Hrvaškem me je zanimalo, kakšni so bili ti podatki na SP leta 2007 v Nemčiji in leta 2005 v Tuniziji. Za primerjavo sem vzel ekipe, ki

so se uvrstile od 1. do 5. mesta, ker so bile, razen Poljske, ki ni nastopala na svetovnem prvenstvu v Tuniziji, ostale ekipe prisotne na vseh omenjenih prvenstvih.

Po opravljeni analizi dobimo naslednje podatke iz statistične baze podatkov na posameznem svetovnem prvenstvu v povezavi s številom napadalnih aktivnosti.

Iz tabele je razvidno, da se število napadov oziroma število napadov v povprečju na tekmo manjša od leta 2005 do 2009, še najbolj je to opazno pri Hrvatih, Francozih in Dancih, pri Nemcih nekoliko manj, edino Poljaki so ostali na isti ravni oziroma nekoliko povečali število napadov.

Zanimiv je podatek za reprezentanco Francije, in sicer ta, da zmanjšanje število napadalnih aktivnosti sovпада s povečano uspešnostjo zaključevanja napadov in tudi s povečano učinkovitostjo pri zaključnih streljih, kar je mogoče zaslediti tudi pri Hrvatih. Reprezentanca Poljske je bila edina, ki je ostala na isti ravni oziroma še nekoliko povečala število napadalnih aktivnosti, a je imela tudi slabšo uspešnost pri zaključevanju napadov in veliko več tehničnih napak kot pred dvema letoma.

Tab. 7: Analiza protinapadov na zadnjih treh svetovnih prvenstvih

		Št. tekem	Št. protinapadov	Povp./tekma	Zadetki	Učinkovitost	Delež protinapadov
FRA	2009	10	56	5,6	46	82 %	10 %
	2007	10	67	6,7	52	76 %	12 %
	2005	10	82	8,2	62	76 %	14 %
CRO	2009	10	75	7,5	59	79 %	14 %
	2007	10	66	6,6	51	77 %	12 %
	2005	10	78	7,8	66	85 %	13 %
POL	2009	10	78	7,8	57	73 %	13 %
	2007	10	50	5,0	38	76 %	9 %
	2005						
DAN	2009	10	76	7,6	57	75 %	13 %
	2007	10	91	9,1	71	78 %	15 %
	2005	5	53	10,6	46	87 %	17 %
GER	2009	9	47	5,2	37	79 %	9 %
	2007	10	72	7,2	57	79 %	13 %
	2005	9	62	6,9	49	79 %	12 %

Primerjavo med izvedbo in učinkovitostjo protinapadov v letih 2005, 2007 in 2009 pa nam kaže tabela 7.

Podatki v tabeli pokažejo, da na SP v splošnem upada število protinapadov z izjemo Poljske.

Hrvaška reprezentanca je ohranila približno enak odstotek protinapadov, medtem ko so reprezentance Francije, Danske in Nemčije krepko zmanjšale število protinapadov in s tem se je zmanjšalo tudi število zadetkov in delež protinapadov v skupni napadalni aktivnosti. Vprašanje je, ali je to zgolj slučajno ali pa gre za načrtno prilagoditev načina igre tako zahtevnemu tekmovanju, kot je svetovno prvenstvo. Če se ekipe namerno odločijo, da ne bodo izkoristile protinapadov v igri zaradi racionalizacije energije, zaradi zmanjšanja tveganja pri uporabi protinapadov za doseganje zadetkov, potem to pomeni, da je spektakularnost rokometna manjša, kar je po mojem mnenju korak nazaj v razvoju rokometne igre.

Ekipe, ki se zaradi rezultata zavestno odločijo zmanjšati hitrost igre, torej ne želijo tvegati preveč, ne prispevajo k nadaljnjemu kakovostnemu razvoju rokometne igre. Je pa razumljivo, da se ekipe zaradi takega sistema tekmovanja prilagajajo tem pogojem in tiste, ki želijo priti do konca, igrajo nekoliko manj privlačno, vendar veliko bolj učinkovito.

Po mojem prepričanju so najbolj kakovostne in spektakularne polfinalne tekme, torej tekme, ki odločajo o tem, kdo se bo boril za zlato medaljo. To so tekme, kjer ni več popravnih izpitov in na katerih bi morale priti najbolj do izraza tiste igralne aktivnosti, ki označujejo stil igre določene reprezentance. Ker sem se v svojem prispevku osredotočal predvsem na napadalne aktivnosti ekip, sem v zaključnem delu po tem kriteriju primerjal tudi polfinalne in finalne tekme od leta 2005 do 2009.

Tab. 8: Analiza napadalnih aktivnosti polfinalnih in finalnih tekem na zadnjih treh svetovnih prvenstvih

TUNIZIJA 2005**Polfinalne tekme:**

	Štev. napadov	Uspeš. napadov	Štev. protinapadov	Uspeš. protinapadov
TUN 30	59	51 %	12	75 %
SPA 33	59	56 %	4	50 %

	Štev. napadov	Uspeš. napadov	Štev. protinapadov	Uspeš. protinapadov
CRO 35	63	56 %	10	90 %
FRA 32	63	51 %	6	100 %

Finale:

	Štev. napadov	Uspeš. napadov	Štev. protinapadov	Uspeš. protinapadov
SPA 40	65	62 %	7	70 %
CRO 34	65	52 %	7	70 %

NEMČIJA 2007**Polfinalne tekme:**

	Štev. napadov	Uspeš. napadov	Štev. protinapadov	Uspeš. protinapadov
*GER 32	65	49 %	6	90 %
*FRA 31	66	47 %	4	100 %

	Štev. napadov	Uspeš. napadov	Štev. protinapadov	Uspeš. protinapadov
*POL 36	70	51 %	4	50 %
*DEN 33	68	49 %	3	100 %

*podaljški

Finale:

	Štev. napadov	Uspeš. napadov	Štev. protinapadov	Uspeš. protinapadov
GER 29	63	46 %	9	90 %
POL 24	63	38 %	7	40 %

HRVAŠKA 2009**Polfinalne tekme:**

	Štev. napadov	Uspeš. napadov	Štev. protinapadov	Uspeš. protinapadov
DEN 22	49	56 %	3	100 %
FRA 27	49	45 %	3	70 %

	Štev. napadov	Uspeš. napadov	Štev. protinapadov	Uspeš. protinapadov
CRO 29	54	52 %	5	80 %
POL 23	55	42 %	6	60 %

Finale:

	Štev. napadov	Uspeš. napadov	Štev. protinapadov	Uspeš. protinapadov
CRO 19	47	47 %	4	80 %
FRA 24	49	50 %	5	50 %

Več kot očitno je, da so bile polfinalne tekme in tudi finalna tekma počasnejše od tekem v prejšnjih prvenstvih. Če število napadalnih aktivnosti pretvorimo v časovno trajanje posamezne napadalne aktivnosti na tekmi, vidimo, da so se časi trajanja posameznih napadov v odločilnih tekmah na SP v Tuniziji gibali okoli 55-60 sekund, na SP v Nemčiji 60-65 sekund in na SP na Hrvaškem od 65 do 75 sekund.

Število napadov in protinapadov od SP v Tuniziji leta 2005 do letošnjega svetovnega na Hrvaškem se je krepko zmanjšalo, prav tako uspešnost zaključevanja napadalnih aktivnosti.

Morebiti je postala pomembnejša v rokometni igri na tekmah SP faza branjenja in kot zato je bila tudi temeljitejša priprava na igro nasprotnika in kvalitetno branjenje vratarjev. Po drugi strani pa je mogoče razlagati podatke iz statističnih preglednic kot določeno stagnacijo rokometne igre, v kateri se igralci prilagajajo napornemu ritmu tekmovanja z racionalno in manj tvegano, a kljub temu konstantno, čeprav težko vzdržljivo, maksimalno koncentracijo, ki je zelo pomembna pri zaključevanju napadov, zaradi česar se v zaključnem delu tekmovanja opazno zmanjšuje tudi učinkovitost napadalnih aktivnosti.

ZAKLJUČEK

Podatki so pokazali, da so reprezentance, ki so računale, da bodo prišle v boj za najvišja mesta,

prilagodile svoj način igre tako, da bi lahko čim uspešneje odigrale zaključne tekme. To pa pomeni, da so reprezentance taktično igrale počasneje in z manj tveganja. Prav zato so bile odigrane tekme na SP manj spektakularne. Žal pa to negativno vpliva na promoviranje in uveljavljanje rokometna kot igre, ki vzbuja zanimanje med ljudmi.

Čas je, da si odgovorni na Mednarodni rokometni zvezi (IHF) postavijo vprašanje, ali želijo razvoj rokometne igre in nadaljnje kvalitetnejše širjenje le-te tudi v druge dele sveta ali pa bo rokomet ostal izključno evropska igra.

Ob tem bi morali upoštevati tudi dejstvo, da so svetovna prvenstva organizirana v času, ko so igralci preobremenjeni z ligaškimi in evropskimi tekmovanji, ob tem pa morajo odigrati še 10 tekem v 15 dneh na SP. Igralci odigrajo večino teh tekem pod svojimi zmoglostmi in sposobnostmi tudi zato, da bi se izognili hujšim poškodbam, ki se kljub temu dogajajo. Velika verjetnost je, da jim posamezni klubi, ki vlagajo velika finančna sredstva v razvoj svojih igralcev in ekip, ne bodo dovolili igranja za reprezentanco zaradi poškodb sredi sezone, saj je to preveč tvegano za usodo posameznega kluba.

Vodilni na IHF bi morali ponovno preučiti ustreznost termina za izvedbo SP in premisliti tudi o sistemu tekmovanja, sicer bo rokometna igra izgubila svojo privlačnost tako za gledalce kot tudi za igralce in trenerje.

Primož Pori, Borut Pistotnik, Maja Pori, Gregor Pečovnik

VLEČENJA, POTISKANJA IN UPIRANJA – POMEMBNO SREDSTVO RAZVOJA MOČI ROKOMETIŠEV

***Izvleček:** Vlečenja, potiskanja in upiranja so zelo učinkovite naloge moči, pri katerih se s pomočjo mišičnega napenjanja premaguje odpor zunanjih sil, to je sile nasprotnika ali mase kakšnega težjega predmeta. V športni praksi se vlečenja, potiskanja in upiranja uporabljajo v glavnem delu vadbene enote, in sicer se z njimi lahko vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti (predvsem moči, deloma tudi koordinacije) ali pa spretnosti (povezava koordinacije, gibljivosti in intelekta) vadečih. Največkrat se izvajajo v parih brez uporabe rekvizitov, lahko pa tudi v skupinah ter z uporabo rekvizitov in orodij. Tovrstna gibanja prištevamo v gibalno abecedo otrok, zato jih je potrebno čim večkrat vključevati v njihove gibalne aktivnosti.*

1 UVOD

Naravne oblike gibanja so najstarejša, elementarna gibanja, ki jih je človek izoblikoval v svoji filogenezi, za svoje preživetje. Danes, ko življenjske okoliščine tega več ne zahtevajo, predstavljajo ta gibanja gibalno abecedo človeka, tj. osnovo za izvajanje zahtevnejših, sestavljenih gibanj, ki so pomembna v vsakdanjem življenju, pa tudi v športu, ki predstavlja kvaliteto zdravega načina življenja. Zato je nujno, da se otroci z njimi seznanijo čim prej in naravne oblike gibanj izvajajo čim pogosteje, saj le-te predstavljajo pomemben dejavnik otrokove gibalne izobrazbe in s tem osnovo njegove gibalne izraznosti ter neodvisnosti v kasnejših letih življenja.

2 VLEČENJA, POTISKANJA IN UPIRANJA

Vlečenja, potiskanja in upiranja so sestavljena gibanja, ki se pogosto pojavljajo v vsakdanjem življenju. Težji predmeti, ki se ne morejo prenesti, se lahko potiskajo ali vlečejo po podlagi. Ta gibanja so v bistvu zelo učinkovite naloge moči, pri katerih se s pomočjo mišičnega napenjanja premaguje odpor zunanjih sil, to je sile nasprotnika ali mase kakšnega težjega predmeta. Vlečenja so gibanja, pri katerih skuša vadeči objekt pritegniti k sebi, pri potiskanjih pa odriniti od sebe. Če je vložena sila enaka nasprotni, ali pa je manjša od

mase objekta, ki ga želimo premakniti, prihaja do upiranja. Tovrstna gibanja prištevamo v gibalno abecedo otrok, zato jih je potrebno čim večkrat vključevati v njihove gibalne aktivnosti.

V športni praksi se vlečenja, potiskanja in upiranja uporabljajo v glavnem delu vadbene enote, in sicer se z njimi lahko vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti (predvsem moči, deloma tudi koordinacije) ali pa spretnosti (povezava koordinacije, gibljivosti in intelekta) vadečih. Pri vlečenjih so najbolj obremenjene upogibalke ramen in rok, pri potiskanjih pa iztegovalke. Krepilni vpliv na mišične skupine trupa je odvisen od položaja (čelna, bočna hrbtna postavitev) partnerjev. Če se ta gibanja izvaja stoje, so vedno obremenjene iztegovalke nog.

Kadar se premaguje odpor nasprotnika, so to borbe. Največkrat se vlečenja, potiskanja in upiranja izvajajo v parih brez uporabe rekvizitov, lahko pa tudi v skupinah ter z uporabo rekvizitov in orodij. Vadeči lahko stojijo, klečijo, čepijo, sedijo ali ležijo, pri čemer so drug na drugega postavljeni čelno, bočno ali hrbtno. Lahko se uporabljajo različni rekviziti (vrvi, kolebnice, palice, žoge ...) ali orodja (gredi, klopi, koze ...). V primeru vlečenj v paru pri čelni postavitvi partnerjev se ne uporablja prijem za dlani, temveč t. i. dvojni prijem za zapestja. Če se vlečenja izvajajo v kolonah, je potrebno uporabiti rekvizit kot prevodnik sile med vadečimi, za katerega se vsi drži-

jo (debela vrv npr.). Če bi se sila vseh v koloni prenašala le preko rok prvega, bi prišlo do trganja kolone in do možnih nenadnih padcev vznak.

Pred borbami moramo dati natančna navodila, kaj ni dovoljeno in to tudi upoštevati. Pri mlajših naj bo večji poudarek na razvoju spretnosti kot na moči. Da bi z borbami dosegli želeni cilj, je potrebno izbrati enakovredne nasprotnike (po moči, telesni zgradbi in agresivnosti), tako da ima vsak vsaj teoretične možnosti za zmago. Pri stare-

jših se čas trajanja borbe lahko poveča in borbe so lahko bolj usmerjene v razvoj moči.

Praktični primeri

Legenda znakov, ki jih uporabljamo v nadaljevanju besedila:

U – upogibalke

I - iztegovalke

P - primikalke

O - odmikalke

2.1 VLEČENJA:

2.1.1 Prosta vlečenja v parih

a) Stoja, čelna postavitev partnerjev, dvojni prijem (*upogibalke (U) ramen in rok, iztegovalke (I) trupa, iztegovalke (I) nog*).



b) Stoja, hrbtne postavitev partnerjev, dvojni prijem (*I ramen, U rok, U trupa, I nog*).



c) Stoja, bočna postavitev partnerjev, isti bok/nasprotni bok, dvojni enoročni prijem, (horizontalne U ramen, U rok, bočne U trupa, I nog).



d) Stoja, bočna postavitev partnerjev, isti bok, roka v bok, zatakneti se za komolce (horizontalne U ramen, U rok, bočne U trupa, I nog).



e) Stoja, bočna postavitev partnerjev, isti bok, zatakneti za kolena, roki se opirata na rame nasprotnika (P kolka, U kolena).



f) Stoja, bočna postavitev partnerjev, nasprotni bok, z rokama se primeta za zunanji bok nasprotnika (U rok, P kolka, U kolena).



2.1.2 Vlečenja v parih z uporabo rekvizitov

a) Stoja, čelna postavitev partnerjev, dvoročni ali enoročni prijem za konec palice, vleči mimo telesa (U ramen, U rok, I trupa, I nog).



b) Stoja, čelna postavitev partnerjev, prečna postavitev palice, izmenična postavitev dlani (U ramen, U rok, I trupa, I nog).



c) Sed, stopala skupaj, prečna postavitev palice, izmenični vlek iz seda skrčeno v čep (U ramen, U rok, I trupa).



d) Stoja, čelna postavitev partnerjev, soročni prijem velike/težke žoge - (U ramen, U rok, I trupa, I nog).



e) Stoja, čelna postavitev partnerjev, enoročni prijem rokometne žoge - (U prstov, U ramen, U rok, I trupa, I nog).



f) Stoja, čelna postavitev, debela elastika ali vrv okoli trupa - pasu, vlečemo v hrbtni smeri samo z nogami (I nog, I trupa).



g) Stoja drug za drugim, vprega z debelo vrvjo; eden od para zavira, drugi vleče samo z nogami (I nog, I trupa). Enako kot prej, le da se namesto z vrvjo, partner za hrbtom, drži prvega z rokami ter zavira gibanje.



2.1.3 Vlečenja v skupinah

- a) Stoja, čelna postavitev partnerjev, dvojni prijem; vsakega se prime še eden okrog pasu (U ramen, U rok, I trupa, I nog).

Enako kot prej, le da se naredi kolona treh na vsaki strani (*demonstracija pretrganja prijema prvih – zato je treba uporabiti vmesnik – palica*).

- b) Brez vmesnika le veriga; ena skupina stoji v vrsti, čelno proti drugi vrsti; prijem z eno roko dveh sosednjih članov nasprotne vrste, dvojni prijem; borba vrste proti vrsti.



- c) Uporaba dolge vrvi; izmenična postavitev članov skupine na vsaki strani, borba kolone proti koloni.



- d) Dolga vrv, krog, prijem iz zunanje strani, v sredini kroga je žoga; vlečenje proč od žoge, izpade član, ki je povlečen čim bližje žogi, zadnja dva zmagovalca.



- e) Dolga vrv, kvadrat, prijem iz zunanje strani, ob napeti vrvi je 1 m za hrbtom vsakega vadečega (4 kij; vlečenje do svojega kija, podreti z nogo/prijeti v dlan, zadnja dva zmagovalca.



- f) Klop ali blazina, prijem dveh na vsakem koncu klopi, borba parov.

- g) Vlečenja male blazine v parih, s tretjim na blazini.

2.2 POTISKANJA:

2.2.1 Prosta potiskanja v parih

a) Stoja, čelna postavitev partnerjev, z iztegnjenimi rokami prijem za partnerjeva ramena (I ramen, I rok, U trupa, I nog).



b) Stoja, čelna postavitev partnerjev, z iztegnjenimi rokami v predročenu *prepleteta dlani*; ne dvigovati rok zaradi udarca z nosovi (I ramen, I rok, U trupa, I nog). Enako kot prej, le z iztegnjenimi rokami v predročenu, dlan na dlan; spraviti partnerja iz ravnotežja; spretnost.



c) Stoja, hrbtne postavitev partnerjev, zatakneti komolce; potiskanje samo v hrbtne smeri samo z nogami (I trupa, I nog).



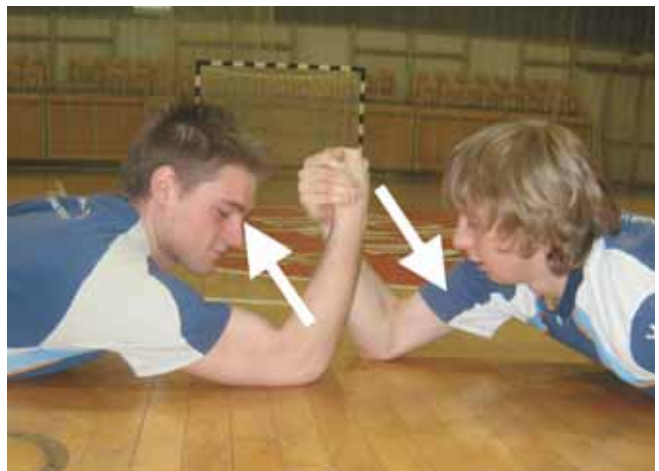
d) Stoja, bočna postavitev, isti ali nasprotni bok; potiskanja bočno, rama ob ramo.



e) Stoja, bočna postavitev, nasprotni bok; z rokama se primeta preko prsi nasprotnika (horizontalne U ramena, I trupa, I nog).



f) V leži na trebuhu mornarski dvoboj; (notranji rotatorji ramena).



- g) Čelna postavitev partnerjev, v kleku prijem z iztegnjenimi rokami za ramena, potisk na tla bočno; spretnost (stranske U trupa).

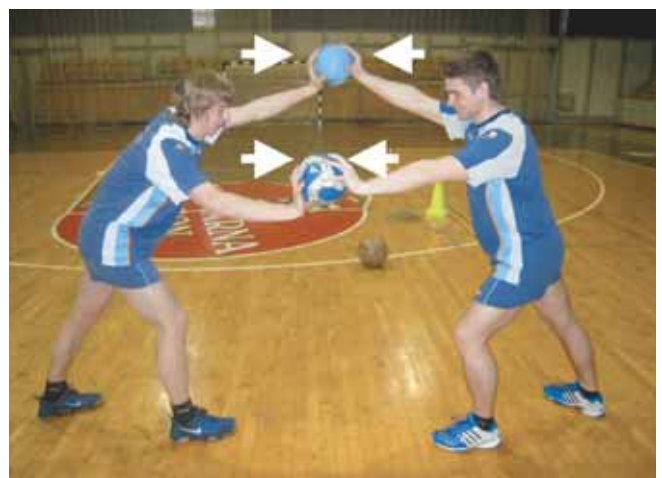


2.2.2 Potiskanja v parih z uporabo pripomočkov

- a) Stoja na pokrovu skrinje, čelna postavitev partnerjev, z iztegnjenimi rokami prijem za ramena, potisniti s pokrova na tla.
- b) Sed na blazini, hrbtna postavitev partnerjev, zatakneti s komolci; zvrniti partnerja do dotika tal.



- c) Stoja, čelna postavitev partnerjev, opora preko palice ali preko dveh rokometnih žog (I ramen, I rok, U trupa, I nog).



d) Stoja, čelna postavitev; potiskanje velike blazine.

2.2.3 Potiskanja v skupinah

a) Klop, vsaka skupina na eni strani klopi v kleku predklonjeno, potisniti preko črte – v glavnem prihaja do upiranja.

3 ZAKLJUČEK

Nekaj napotkov za vadbo vlečenj, potiskanj in upiranja:

- ☞ V primeru vlečenj v paru pri čelni postavitvi partnerjev se ne uporablja prijem za dlani, temveč t. i. dvojni prijem za zapestja .
- ☞ Če se vlečenja izvajajo v kolonah, je potrebno uporabiti rekvizit kot prevodnik sile med vadečimi, za katerega se vsi držijo (npr. debela vrv). Če bi se sila vseh v koloni prenašala le preko rok prvega, bi prišlo do trganja kolone in do možnih nenadnih padcev vznak.
- ☞ Pred borbami moramo dati natančna navodila, kaj ni dovoljeno in to tudi upoštevati . Pri mlajših naj bo večji poudarek na razvoju spretnosti kot na moči.
- ☞ Da bi z borbami dosegli želeni cilj, je potrebno izbrati enakovredne nasprotnike (po moči, telesni zgradbi in agresivnosti), tako da ima vsak vsaj teoretične možnosti za zmago.
- ☞ Pri starejših se čas trajanja borbe lahko poveča in borbe so lahko bolj usmerjene v razvoj moči.
- ☞ Vse oblike vlečenj in potiskanj se lahko odvijajo v obliki borb .
- ☞ Pred borbami je potrebno dati natančna navodila za izvedbo in povelja – pripravi – borba - stop .

☞ Na znak pripravi, izvedejo statično mišično napenjanje (aktivacija) in na znak borba se začnejo vleči oziroma potiskati. Razdalja, na kateri se gibanje izvaja, naj ne bo daljša od 3 metrov oziroma naj borba ne traja več kot 30 sekund (preverite čas – glede na metodo razvoja statične moči).

☞ Prepovedana so sunkovita vlečenja oz. potiskanja in nenadna spuščanja . Ne dovolimo cukanja, ščipanja, prijemov za vrat ..., zahtevati je potrebno kontinuirano vlečenje oziroma potiskanje.

☞ Na trenerjev znak se vse borbe prekinejo (v primeru nevarnosti – padec vadečega, poseganje v prostor druge borbe ...).

☞ Če enemu nasprotniku zmanjkuje moči, naj to sporoči drugemu, da ne bi prišlo do padca.

☞ Po vadbi vlečenj in potiskanj so nujne raztezne in sprostilne vaje za obremenjene mišice ter dihalne vaje zaradi izometričnih kontrakcij mišic ramen in trupa.

4 LITERATURA

1. Pistotnik, B., Pinter, S. & Dolenc, M. (2002). Gibalna abeceda – naravne oblike gibanja v športni praksi. Ljubljana: FŠ, Inštitut za šport.
2. Pistotnik, B. (2003). Osnove gibanja – gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj. Ljubljana: FŠ, Inštitut za šport.
3. Pistotnik, B. (2004). Vedno z igro – elementarne in družabne igre za delo in prosti čas. Ljubljana: FŠ, Inštitut za šport.
4. Pori, M., Pistotnik, B. & Pinter, S., (2008). Gibalna abeceda IV. del – Vlečenja in potiskanja (DVD film). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Aleksander Lapajne

INDIVIDUALIZACIJA TRENINGA V ROKOMETU

Individualizacija je eno od osnovnih načel, ki ga poznamo v teoriji in metodiki športnega treniranja. Lahko rečemo, da je individualizacija eden kritičnih konceptov pri optimalnem planiranju treninga za športnika, ne glede na to ali govorimo o individualnem ali moštvenem športu.

Poudarjeno delo s posameznimi igralci je, ne glede na starost, nivo znanja, ali raven tekmovanja, zelo zahtevno. Takšno delo zahteva:

- široko znanje in izkušnje trenerja, tudi če je trenerjev več in si delo delijo;
- visoko stopnjo motivacije in zaupanja med igralcem in trenerjem;
- dobro organizacijo vadbe in posledično, veliko časa za pripravo na izvedbo takega treninga.

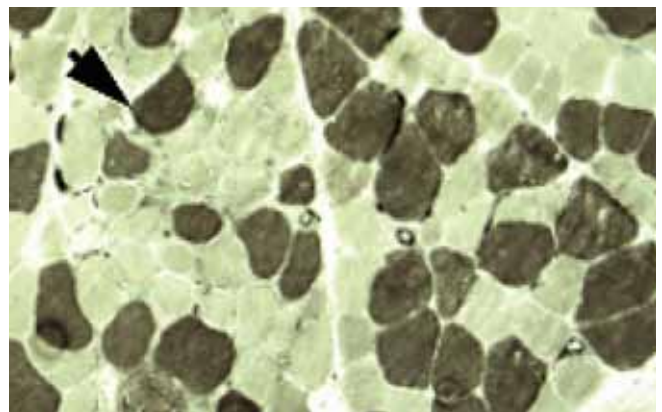
Zavedati se namreč moramo, da je vsak športnik in prav tako rokometas, edinstven, neponovljiv posameznik z različnimi:

1. fiziološkimi značilnostmi
2. toleranco na napor
3. hitrostjo okrevanja organizma
4. načinom življenja in socialnim pritiskom
5. treniški in tekmovalnimi cilji
6. psihološkimi značilnostmi
7. tehnično-taktičnim znanjem
8. kondicijskim statusom

1 FIZIOLOŠKE RAZLIKE

- Vsak športnik in tudi rokometas, je **fiziološki unikat**. Ena od raziskav (Savage, 1981) je pokazala, da je po 75 dneh identičnega programa intenzivnega treninga, vsak plavalec imel **drugačen fiziološki odziv**. Merili so VO₂ max, srčni utrip, laktat in nivo feritina v krvi (beljakovina, ki skrbi za ravnovesje železa v krvi, ki je odgovorno za prenos kisika) med počitkom in po vsakem treningu, tekom vseh 75 dni. To je seveda pripeljalo do zaključka, da je za doseganje optimalnih rezultatov nujna priprava individualnih programov za vsakega posameznika.
- **Genetski faktor** je tisti, ki pomembno determinira uspešnost v anaerobnih športih kot je rokomet, z razmerjem med hitrimi in počasnimi

mišičnimi vlakni (sl.1: prečni presek človeške skeletne mišice. Puščica kaže temno, počasno mišično vlakno, svetla vlakna pa so hitra), ter kapaciteto glikolitičnih encimov. Tisti z več hitrimi mišičnimi vlakni imajo večji potencial za maksimalno moč, hitrost, reaktivno moč. Ko programiramo trening moramo vedeti kateri so močnejši in kateri šibkejši členi v kondicijskem profilu posameznega rokometasa.



Slika 1

2 RAZLIČNA TOLERANCA NA NAPOR

Rokometasi imajo, tako kot ostali športniki različno toleranco za prenašanje treniškega napora (Costill, 1992). Športniki s podobnimi rezultati varirajo glede optimalnega treniškega dražljaja. V literaturi velikokrat citiran, je primer dveh ameriških plavalcev: Johna Kinselle in Marka Spitzza (sl.2) – oba sta že bila svetovna rekorderja.



Slika 2

Kinsella je lahko prenašal veliko večje obremenitve na treningih od Spitzza, vendar pa se na tekmah ni mogel primerjati z njim. Tudi za rokometaše velja, da nekateri, v testih funkcionalnih značilnosti, ne bodo mogli dohajati nekaterih soigralcev, da pa bodo na tekmah, z odločnostjo, racionalnostjo in tehnično-taktično dovršenostjo, te pomanjkljivosti izničili.

3 RAZLIČNA HITROST OKREVANJA

Okrevanje po treniškem stimulusu je med posamezniki različno dolgo. Dodatno varianco pri tej dimenziji povzroča različna starost igralcev. Starejši igralci, po 29. letu starosti, potrebujejo več časa za regeneracijo. Zaradi zmanjšane izločanja Rastnega Hormona je delitev celic in celjenje poškodovanega tkiva, počasnejše. Igralec izgublja predvsem hitra mišična vlakna, pa tudi obnova kolagena ni več tako hitra kot pri mlajših. Posledično se, ob manjši elastičnosti, izgublja na hitrosti gibov. Teoretično so v prednosti tisti, ki poznajo hitrost obnove posameznikov in nastopijo z novo enoto v času superkompensacije. Seveda pa je v roketu nemogoče predstavljati termine vadbenih enot sem ter tja, lahko pa različno obremenimo mlajšega in starejšega igralca. Za primer si vzemimo dva para levih kril: Joviči (l. 1975 (sl.3)) – Rapotec (l.1984) in Sovič (l.1976) –



Slika 3

Dobelšek (l.1984), ki sta igrala za isti klub. Za starejša dva bi težko rekli, da sta kdaj varčevala z močmi in kvečjemu sta naredila več, kot smo trenerji od njiju zahtevali, ne pa manj. S subtilnim pristopom in medsebojnim zaupanjem, lahko včasih, izvedbo nekaterih segmentov vadbenih

enot prepustimo lastni iniciativi takega igralca. Ta prisluhne svojemu telesu in se v skladu s svojimi izkušnjami optimalno pripravi na naslednje izzive, pa naj bodo to pomembne tekme, ali le treningi. Sicer pa posledice staranja močno zavremo z intenzivnim, a krajšim treningom in primerno hrano. Npr.: z vadbo z utežmi in pliometričnimi vajami bomo ohranjali nivo hitrih mišičnih vlaken, s šprinti v klanec bomo vplivali na ohranjanje dolžine koraka in dolžino kontaktnega časa stopal s tlemi, z dodajanjem kreatina prehrani ohranjamo mišično silo.

Predvsem, ko delamo z mladimi, se trenerji moramo, pri kondicijski dimenziji, zavedati razlike med kronološko in biološko starostjo. Trenerji moramo vedeti, da je za programiranje obremenitve pomembnejša biološka kot kronološka starost.

4 RAZLIČEN NAČIN ŽIVLJENJA IN RAZLIČNI SOCIALNI PRITISKI

Rokometaši, tako kot drugi športniki ne živijo v izoliranem okolju, pač pa so še kako občutljivi na socialne pritiske. V isti ekipi imamo lahko dijake, študente, zaposlene v industriji ali javnih službah, kot tudi profesionalce. Vsaka od teh okupacij prinaša svoje pritiske in trenerji se moramo zavedati, da se stres tekom zahtevnih treningov lahko še stopnjuje. Življenski stres variira iz dneva v dan, v posameznih obdobjih pa je lahko večji. Pri študentih v času izpitov, pri uslužbencih, ko morajo zaključiti zadane naloge, pri profesionalcih pa, ko čakajo na podaljšanje ali podpisovanje novih pogodb.

5 RAZLIČNI TRENIŠKI IN TEKMOVALNI CILJI

Za nekatere igralce je popolna pripadnost treningu in najvišjim tekmovalnim dosežkom preferenca, drugim pač ne. V 1.B ligi, na primer, je veliko igralcev, ki ob svoji redni zaposlitvi še vsakodnevno trenira, na tekmah pa je videti, da dajejo vse od sebe in uživajo v igri. To navdušenje pa mine, če se kot posamezniki (prestopi v klub, ki tekmuje v višjem rangu) ali kot ekipa, uvrstijo v najvišji, profesionalni rang tekmovalja, ki s svojo monotonostjo in povsem drugačnimi obligacijskimi zakonitostmi močno poseže v posameznikovo življenje.

6 RAZLIČNE PSIHOLOŠKE ZNAČILNOSTI

Ne da bi nam strokovnjaki to dokazovali, se rokometni trenerji še kako zavedamo, da sta duševnost in telo neločljivo povezana. To vemo iz časov, ko smo bili še igralci in vemo sedaj, ko vodimo druge. Spomnimo se pomembnih tekem, ko smo bili negotovi in neodločni, kar je naš nasprotnik z lahkoto unovčil. Spomnimo pa se tudi tekem, ko smo bili pogumni in bojeviti, ko smo nasprotnika zlomili, ne le z znanjem, pač pa predvsem z odločnim pristopom.

V morju osebnostnih problemov, ki jih psihologija obravnava sta, glede na moje izkušnje, predvsem dva s katerima si trenerji najbolj belimo glave. To sta **motivacija** igralca in **anksioznost** igralca.

Motivacijo doživimo kot problem predvsem, ko je gonilna sila posameznika pretežno ekstrinzična motivacija (»delujem, da dosežem cilj«), torej je igranje rokometu, bolj ali manj, le še sredstvo za doseganje ciljev (materialna eksistenca, nagrade, slava, naklonjenost medijev,...). Ko igralec sprevi, da mu neka tekma vsega tega ne bo prinesla, naenkrat ni več tisti, kot smo ga videvali na nekaterih drugih tekmah in na posnetkih. Pa tudi na treningih imamo lahko z njim probleme. Zavedati pa se moramo, da nagrade same po sebi, zmanjšajo intrinzično motivacijo igralca (»delovanje je moj cilj«), saj negativno vplivajo na njegovo samodoločeno-samodeterminiranost (posameznikova naravna težnja k aktivnemu delovanju in psihološki rasti). Znano je, da če je intrinzično motiviran posameznik nagrajevan za neko dejavnost, mu bo ob odsotnosti nagrade tovrstna, torej intrinzična motivacija, ugasnila. Empirični dokazi za ta psihološki pojav so izjave trenerjev, ki



Slika 4

se čudijo: »kako močno so se spremenili, nekoč skromni in požrtvovalni fantje!« Povedanemu je potrebno dodati, da je za notranjo motivacijo nujna določena stopnja avtonomije. Motivacijske strategije zmanjšujejo avtonomijo in vodijo k zmanjšani notranji motivaciji, manjši kreativnosti, slabšem reševanju problemov.

Večji problem kot si včasih priznavamo, pa je tudi prevelika **anksioznost** igralca. Vsi poznamo igralce, ki imajo odlične motorične in igralne sposobnosti, ki pa na pomembnih tekmah redkokdaj delujejo v skladu z našimi pričakovanji (sl.5: Miladin Kozlina je eden od igralcev, ki le redko v celoti izkoristi svoj bogat potencial). Anksioznost je zelo individualizirana. Nanjo vpliva socialno okolje in se dinamično spreminja ves čas. S treningom za mentalno moč se lahko vpliva na zmanjšanje anksioznosti, vendar pa se moramo zavedati, da ne obstaja splošni program za mentalno moč za vse rokometišče. Pri poseganju v športnikovo duševnost se moramo zavedati heterogenosti vsake tekme in vsake situacije posebej. Primer individualizacije pri uporabi različnih strategij za efekt anksioznosti pri različnih posameznikih v različnih situacijah bi tako bil:

- v nizko stresnih situacijah, visoko-anksiozne (V-A) igralce spodbujamo, nizko-anksiozne (N-A) igralce pa opozarjamo na morebitne nevarnosti.
- v visoko stresnih situacijah pa V-A igralce hkrati in refokusiramo - preusmerjamo, N-A igralci pa so običajno že motivirani.



Slika 5

7 TEHNIČNO-TAKTIČNA INDIVIDUALIZACIJA

7.1 Napadalne aktivnosti

Pri TE-TA individualizaciji pokušamo doseči kratkoročne in dolgoročne cilje.

a) kratkoročno: izboljšati pomanjkljivosti pri zaključevanju napadov s svojega ali drugih igralnih mest (nenatančnost strelav, slaba razpršenost strelav, predvidljivost smeri strela zaradi stila meta ali pogleda v smer meta); izboljšati sodelovanje s KN; izboljšati sodelovanje s krilom; taktična priprava na določenega obrambnega igralca, določenega vratarja na bližnji tekmi...

b) dolgoročno: izboljšati preigravanje v manj uporabljano stran; učenje metav, ki jih igralec v igri ne uporablja; izboljšati učinkovitost zaključevanja z drugih igralnih mest...

Igralec, ali skupina igralcev dobi točno določeno nalogo, ki jo poskušajo izvesti. Te naloge so lahko enake ali pa različne. Poudarjamo tisti način, ki ga ne uporablja najpogosteje.

Primer 1

Radi bi naučili mete, ki jih igralci na tekmah ne uporabljajo. Skupina kril (dve levi, dve desni). Vsak igralec strelja na enega od treh določenih načinov:

igralec A: dolgi kot visoko + kratki kot nizko + »džomba« ... **igralec iz položaja odklona ne zna lobati.**

igralec B: *Zaključuje v odklonu:* kratki kot nizko + »džomba« + dolgi kot nizko-rolana v visokem položaju roke ... **igralca bi radi naučili rolati z visoko roko** (sl.6: Jure Dobelšek je eden redkih igralcev, ki uporablja met rolanja žoge v visokem položaju roke)

igralec C: kratki kot visoko + dolgi kot nizko + »kretschmar« ... **igralca bi radi naučili metati »kretschmarja«**

igralec Č: kratki kot nizko + dolgi kot nizko-rolana + dolgi kot visoko-rolana ... **igralca bi radi naučili rolanja in lažnega rolanja.**

Igralci tekmujejo posamično, ali v parih. Levi krili proti desnim, ali levo in desno proti ostalima dvema.



Slika 6

Primer 2

Radi bi izboljšali sodelovanje med srednjim zunanjim in krožnim napadalcem v naši ekipi.

Igra 2:2 (SZ+KN : SZ+KN), omejen prostor s stožci. Trener podaja kot zunanji. Variacije:

- KN lahko lovi žogo le z eno roko...**KN je manj uspešen pri lovljenju žoge z eno roko.**
- SZ obvezno strelja, če obrambni igralec ne izstopi do osmih metrov, če to ne stori je napad zaključen...**SZ na tekmah ne zaključuje, čeprav je razdalja za to primerna.**
- postavitev KN ob obeh branilcih...**SZ poskušamo navajati na igro »na gol«, šele potem naj igra s KN.**
- prosto

Primer 3

Radi bi izboljšali igro DZ-ega, ki je uspešen v preigravanju proti sredini, slabši pa v smeri navzven in posledično je tudi njegovo sodelovanje s krilom manj učinkovito.

Igra 2:2. Trener podaja kot SZ.

- (DZ+DK : LZ+LK), po seriji 6 napadov se pari preselijo na levo stran igrišča in zamenjajo vloge.
- (DZ+DK : DZ+DK)
Gol, ki je dosežen po preigravanju Z v slabšo stran, šteje dvojno.

Primer 4**Radi bi izboljšali taktiko strela LZ-jih igralcev.**

Igra 1:1. Omejen prostor. Trener podaja kot SZ.

Igralec po naletu strelja s tal iz odročnja ali po nakazanem tovrstnem strelu iz skoka. Na voljo ima: a) cel gol; b) dva diagonalna kota. Obrambni igralec se brani z blokom na razdalji 7m od vrat.

Primer 5

Radi bi izboljšali agresivnost zunanjega igralca v neposrednem kontaktu z obrambnim igralcem. Čeprav je telesno superioren, tehnično pa ne zaostaja za najboljšimi, se kontaktom izogiba. Tu lahko vplivamo na psihološko (problem premajhne agresivnosti), če hočemo pa tudi kondicijsko dimenzijo..

Vaja 1: Serija preigravanj različnih obrambnih igralcev (Napadalec po prejeti žogi, v seriji preigrava od 4 do 6 igralcev, ki so razporejeni na razdaljah od 8 do 10 metrov od vrat)

Vaja 2: Preigravanje po osnovnih kombinacijah. Obrambni igralci se odzovejo na odigrane OK z agresivnim pristopom, tako da je napadalec pri zaključevanju napada prisiljen igrati 1:1 v smislu preigravanja.

7.2 Obrambne aktivnosti

- a) Kratkoročno: izboljšati obrambno igro 1:1 pri preigravanju, izboljšati blokiranje strelav, izboljšati prestrežanje podaj na KN, taktična priprava na določenega napadalca na bližnji tekmi ...
- b) Dolgoročno: izboljšati hitrost v osnovnih obrambnih gibanjih, izboljšati predvidevanje napadalčevih aktivnosti in pravočasno posredovanje, izboljšati »timing« za prestrežanje žog, izboljšati sodelovanje s sosednjima igralcema pri utekanjih in križanjih, izboljšati sodelovanje s sosednjim igralcem, ko je med njima KN, ali ko prihaja do blokade KN...

8 VNAŠANJE INDIVIDUALNIH VSEBIN V SKUPNE VADBENE ENOTE

Individualno vadbo lahko izvajamo pred, med ali po skupni vadbi.

Kondicijsko individualizacijo z dimenzijami moči, eksplozivnosti in reaktivnosti, izvajam od 30 do 60 minut pred treningom, časovno pa sega še v skupni trening in jo zaključim s koncem ogrevanja glavnega dela moštva. Dogovorim se le z enim, ali nekaj posamezniki, tako da se jim lahko povsem posvetim. Velikokrat uporabljam kombinacijo kondicijske in TE-TA vadbe. Slednja poteka na igrišču medtem ko se ostali igralci ogrevajo.

Dimenzijo hitrostne in specialne vzdržljivosti izvajam med ali po treningu. Individualno, po treningu predvsem, če ima igralec trenažni deficit zaradi poškodbe.

TE-TA vadbo s poudarkom na posamezniku, seveda izvajam na igrišču. Cilji in način organizacije vadbe so predstavljeni igralcem pred treningom, tako da vadba poteka čim bolj tekoče.

Bistveno za pozitivni učinek pri posamični obravnavi igralca, je njegovo strinjanje za ta poseg. Če igralec čuti odpor do individualnega dela z njim (ni motiviran da časovno trenira več kot ostali; ima občutek, da trener z individualnim delom poudarja njegove napake in slabosti; se ne strinja, da tako delo prinaša napredek,...), kljub velikemu trudu trenerja, ne bo željenega rezultata.

9 VIRI

1. Bompa, T. O. (1999); *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
2. Hagger, M. (1999); *Coaching Young Performers*, UK, National Coaching Foundation.
3. Orlick T. (1990); *In Pursuit of Excellence, How to win in sport and life through mental training*. Leisure Press, Champaign, Illinois.
4. Savage, M.V. (1981); *Physiological and performance correlates of training in swimmers*, Halifax, Nova Scotia.
5. Shepherd J. (2007); *Speed development for Masters*; Peak Performance Publishing.
6. *Sports Medicine* (2003); 33 (8): 599-613.
7. Tušak, M. (2001); *Psihologija športa*, Znanstveni inštitut Filozofske fakultete Ljubljana.
8. Tušak, M. (1999); *Motivacija in šport: ključ do uspeha*, Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Mitja Bračič, Stanislav Peharec

FUNKCIONALNA DIAGNOSTIKA VRHUNSKIH ROKOMETŠIC, PRIMER – RK PODRAVKA

UVOD

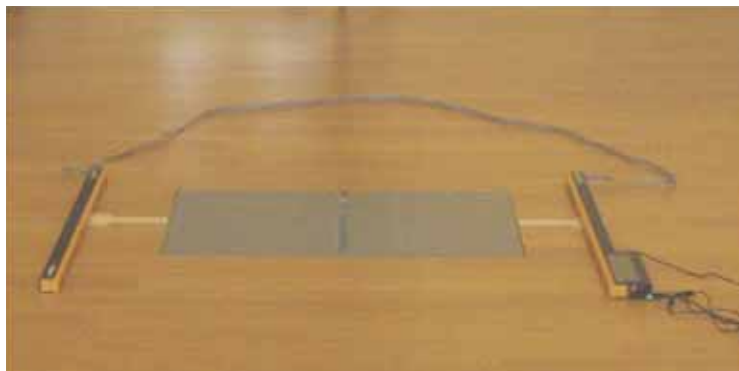
V literaturi imamo na voljo zelo malo podatkov o funkcionalnih sposobnostih rokometšašic. Brez tovrstnih podatkov je zelo težko primerjati sposobnosti igralk, ki jih treniramo, z igralkami istega ali višjega ranga. Pomembno je, da vemo, kakšen nivo funkcionalnih sposobnosti imajo igralk, zato moramo izvajati testiranje sposobnosti igralk na začetku sezone in tudi med sezono. Za načrtovanje kondicijskega treninga moramo poznati tudi zahteve sodobne rokometne igre. Razvoj rokometne igre je v zadnjih letih prinesel velike spremembe v načrtovanju treninga. Igra je postala hitrejša, bolj dinamična, igralk, so višje, težje in močnejše, kot so bile včasih. Na dinamiko

rokometne igre so v veliki meri vplivala nova pravila (pasivna igra v napadu, hitro izvajanje začetnega meta, povečanje števila igralk v ekipi z 12 na 14). V igri se je povečalo število napadov, napadi trajajo krajši čas, doseženih je več zadetkov in več je izvedenih protinapadov.

Z vidika obremenitev lahko rokometno igro opišemo kot zelo hitro in dinamično, znotraj katere igralk tečejo z različnimi hitrostmi in načini gibanj z in brez žoge. Med igro izvedejo mnogo sprememb smeri gibanja, enonožnih in sonožnih skokov ter strelav. Izpostavljene so tudi čvrstim telesnim kontaktom ter borbam za prostor z nasprotnicami. Da lahko te podatke prenesemo v načrtovanje in izvedbo treninga, moramo imeti



Slika 1: Infrardeče fotocelice



Slika 2: Optojump



Slika 3: Polar Team System



Slika 4: Merilec laktatov

podatke o vrsti obremenitev, njihovem času trajanja in pogostosti ponavljanja. Vsako igralno mesto ima tudi svoje zahteve, ki jih moramo upoštevati in trening po potrebi tudi prirediti oziroma individualizirati. Ob poznavanju obremenitev v igri, moramo za strokovno načrtovanje treninga imeti še podatke o morfoloških karakteristikah igralcev in njihovih funkcionalnih sposobnostih.

Funkcionalno testiranje izvedemo najprej na začetku sezone v pripravljalnem obdobju. Najbolj pomemben je izbor testov, s katerimi bomo merili določene sposobnosti, da bomo dobili objektivne podatke o kondicijskem in zdravstvenem statusu naših igralcev. Pri izboru testov trenerji nimajo velikih omejitev, so pa omejeni pri uporabi sodobne tehnologije, ki se uporablja za namene testiranja. Z metrom in štoparico lahko izvedemo veliko motoričnih testov, vendar so podatki, ki jih dobimo na ta način, zelo skopi in subjektivni. V vrhunskih rokometnih ekipah se za namene funkcionalnih testiranj že dlje časa uporablja tehnologija, ki je vsem dostopna, vendar zahteva finančni vložek, ki ga vsi klubi ne zmorejo. Tehnologije, ki se uporabljajo za terenske teste, so: infrardeče fotocelice (meritve časa in hitrosti teka) (slika 1), opto-jump (meri višino skokov in čas odriava, merimo lahko tudi sprint – dolžina in frekvenca korakov ter kontaktni čas koraka) (slika 2), merilci srčnega utripa (Polar Team System) (slika 3) in merilci krvnega laktata (slika 4).

Namen funkcionalnih testiranj je izmeriti podatke, s katerimi lažje izdelamo programe individualnega in dopolnilnega treninga ter treninga v homogenih skupinah (po sposobnostih ali igralnih mestih). Trenažni programi in procesi morajo biti utemeljeni z rezultati funkcionalnih in biomehanskih testiranj, ki nam omogočajo sestaviti tudi preventivne programe treninga, kvalitetnejšo pripravo na tekmovalno sezono ter napredek vsake igralke in celotne ekipe.

2 RK PODRAVKA

Rokometni klub Podravka Vegeta je v 51 letih, odkar nastopa v različnih tekmovanjih, dosegla odlične rezultate. Klub je bil večkratni prvak Hrvaške in dvakratni prvak bivše države (SFRJ). Leta 1996 so igralke osvojile naslov prvaka Evrope in evropski Superpokal. Leta 1995 so

nastopile v finalu Lige prvakinj, v letih 2001 in 2006 v finalu pokala EHF, leta 2005 pa v finalu Pokala pokalnih zmagovalk.

V lanske sezoni je mesto prvega trenerja prevzel Vinko Zovko, ki je obenem postal tudi selektor Hrvaške ženske reprezentance. V klubu si želijo tudi v prihodnosti dosegati vrhunske rezultate. Visok ugled želijo zadržati v domačih in evropskih tekmovanjih. Klub je marketinško in finančno vezan na glavna sponzorja Podravko in Vegeto, ki imata interes širjenja imena v evropskem prostoru. V klubu iz leta v leto ustvarjajo kvalitetne mlade igralke in obenem tudi kvalitetne trenerje, ki se nenehno strokovno izpopolnjujejo. Njihove mlade igralke so nosilke igre mlade reprezentance, članske igralke pa tvorijo jedro reprezentance, ki je na letošnjem evropskem prvenstvu v Makedoniji dosegla 6. mesto. V letošnji sezoni se je klub uvrstil med 8 najboljših ekip v evropski Ligi prvakinj.

Vodilni v klubu in glavni trener Zdravko Zovko se zavedajo, da je vrhunske rezultate v rokometu čedalje težje dosegati brez velikih finančnih vložkov. Zato so se odločili, da bodo igralski kader vzgajali sami, ker imajo veliko perspektivnih mladih igralcev. Trenerji v ekipi se zavedajo, da je za dobro selekcioniranje ter igralski in funkcionalni napredek igralcev pomemben kvaliteten trening, ki ga ne morejo izvesti brez strokovno načrtovanih treningov. Trening načrtujejo s pomočjo rezultatov funkcionalnih testiranj, ki jih izvajajo na Kineziološki fakulteti v Zagrebu (obremenitveni testi vzdržljivosti in spirometrija) in na Polikliniki za fizikalno medicino in rehabilitacijo »Peharec« v Pulju (motorično in biomehansko testiranje).

3 IZVEDBA FUNKCIONALNE DIAGNOSTIKE IN IZBOR TESTOV

Rezultate testiranj, ki bodo predstavljeni v nadaljevanju, smo izmerili v pripravljalnem obdobju treninga v mesecu juliju. Testiranja se je udeležilo 15 igralcev članske ekipe. Testiranje smo izvedli v treh dneh: prvi dan (Zagreb) – testiranje vzdržljivosti in spirometrija, drugi dan (Pula – biomehanski laboratorij na kliniki in fitnes) – vertikalni skoki, izokinetične meritve mišične jakosti,

testi maksimalne moči, tretji dan (Pula – dvorana)
– testi sprinta in agilnosti.

Funkcionalni testi:

1. Antropometrijske meritve – morfološki status
2. Kardiorespiratorne meritve
 - Spirometrija
 - Spiroergometrija
 - Ventilacijski anaerobni prag
3. Vertikalni in globinski skoki
 - Skok iz polčepa - Squat jump
 - Skok z nasprotnim gibanjem - Countermovement jump
 - Globinski skok - Drop jump
 - Reaktivni skoki - Reactiv jump
4. Izokinetične meritve mišične jakosti
 - Trup fleksija/ekstenzija
 - Kolk fleksija/ekstenzija
 - Koleno fleksija/ekstenzija
 - Gleženj fleksija/ekstenzija
5. Izometrično testiranje mišic trupa
 - mišice fleksorjev, ekstenzorjev in stranskih fleksorjev na levi in desni strani trupa
6. Sprint 20 m – hitrost pospeševanja
7. T-test – test agilnosti
8. Merjenje maksimalne moči (1 RM)
 - Sonožni potisk - Leg press
 - Enonožni potisk - Leg press (posebej leva in desna noga)
 - Izteg kolena - Leg extension
 - Enonožni izteg kolena - Leg extension (posebej leva in desna noga)
 - Upogib kolena - Leg curl
 - Enonožni upogib kolena – Leg curl (posebej leva in desna noga)
 - Potisk s prsi - Bench press

4 REZULTATI MERITEV

4.1 ANTROPOMETRIJA – MERJENJE TELESNIH KARAKTERISTIK

Izbrane antropometrijske karakteristike moramo izmeriti, da lahko določimo telesno kompozicijo rokometošic (telesna višina, telesna masa, BMI – indeks telesne mase, % maščobne mase, % kostne mase, % mišične mase), kar nam omogoča bolj natančno načrtovanje kondicijskega treninga z vidika pridobivanja mišične mase in zmanjšanja

maščobne mase. Merjenje obsegov telesnih segmentov (golen, stegno, trebuh, prsi, nadlaht, podlaht) je potrebno za določitev telesne strukture, ki je specifična za rokometošice, kažejo se tudi specifične značilnosti po igralnih mestih. Vedeti moramo, da je lahko povečanje obsegov telesnih segmentov posledica povečanja mišične mase ali v najslabšem primeru povečanja maščobne mase. Da ugotovimo, kaj je vzrok povečanja obsegov, moramo izmeriti tudi kožne gube. Če ugotovimo, da so se povečale vrednosti kožnih gub in s tem tudi obsegi telesnih segmentov, lahko zaključimo, da so igralke povečale maščobno maso, zato je potrebno pri treningu povečati obseg aerobnega treninga in uvesti primerno prehranjevalno dieto. Merjenje telesnih obsegov in kožnih gub moramo opraviti pred začetkom pripravljalnega obdobja, v katerem načrtujemo povečan obseg treninga za moč (mišična hipertrofija) in po končanem pripravljalnem obdobju. Na ta način lahko ugotovimo, ali je načrtovan trening prispeval k povečanju mišične mase. Za izračun kostne mase moramo izmeriti še premere sklepov (gleženj, koleno, komolec, zapestje), širine telesnih segmentov (ramena, kolki) in dolžine udov (roke, noge).

4.2 SPIROMETRIJA

Dihalni aparat je sestavljen iz dihalnih poti (nos, usta, žrelo, grlo, sapnik, sapnici in veje sapnic) ter pljučnih mešičkov. Pljučni mešički so z vseh strani obkroženi z bogato kapilarno mrežo. Delovanje dihalnih poti in pljuč nadzira osrednje živčevje preko dihalnega centra v podaljšani hrbtenjači. Ventilacija je termin, ki pomeni izmenjavanje zraka med zunanjim okoljem in pljuči. Vdih je posledica podpritiska v pljuči, ki nastane kot simultana akcija večjega števila dejavnikov, izdih pa je posledica nadpritiska v pljuči.

V tabeli 1 je prikazana povprečna vrednost forsirane vitalne kapacitete pljuč, ki znaša 5.42 litra in

Tabela 1: Rezultati spirometrije

SPREMENLJIVKA	ENOTE	PODATEK
Forsirana vitalna kapaciteta	L	5.42
Forsirani izdihani volumen v 1 sek.	L	4.68

forsiranega izdihanega volumna pljuč, ki znaša 4.68 litra.

4.3 MERJENJE VZDRŽLJIVOSTI ROKOMETAŠIC

Vzdržljivost lahko definiramo kot kompleksno motorično sposobnost, ki omogoča vzdrževanje določene športne obremenitve dlje časa, ter omogoča čim hitrejšo regeneracijo po obremenitvi. Telesna pripravljenost je odsev fizioloških prilagoditvenih procesov na stresne situacije, med katere sodi telesni napor.

Za telesno aktivnost je najpomembnejši fiziološki dejavnik, ustrezno delovanje srčno-žilnega sistema, katerega osnovna naloga je preskrbovanje aktivnih mišic s kisikom. Najboljši test za ugotavljanje kompleksnega odgovora organizma na telesni napor je test maksimalne porabe kisika (VO_{2max}).

Maksimalna poraba kisika je največja količina kisika, ki jo lahko organizem porabi v eni minuti in je odvisna od spola, starosti in stopnje treniranosti. Z maksimalno porabo kisika se izraža aerobna moč ali aerobna sposobnost, ki pa v rokometu ne predstavlja najpomembnejšega dejavnika, saj vemo, da rokometna igra ni neprekinjena obremenitev, ampak intervalna (menjavanje cikličnih in acikličnih obremenitev nizke in visoke inten-

Tabela 2: Rezultati funkcionalnih kardio-respiratornih meritev

SPREMENLJIVKA	ENOTE	PODATEK
Maksimalni volumen kisika	lO ₂ /min.	3.46
Relativni maksimalni volumen kisika	mlO ₂ /kg/min.	51.3
Maksimalna frekvenca srca	ud/min.	194
Maksimalna minutna ventilacija	l/min.	104.9
Maksimalni volumen izdih	l	2.85
Maksimalna frekv. dihanja	l/min.	40
Hitrost teka pri VO ₂ max	km/h	14.5
Maksimalna hitrost teka	km/h	15

Tabela 3: Ventilacijski anaerobni prag

SPREMENLJIVKA	ENOTE	PODATEK
Intenzivnost obremenitve	km/h	12
Tempo teka	min./km	5' 00''
Relativni volumen kisika	mlO ₂ /kg/min.	44.1
Absolutni volumen kisika	lO ₂ /min.	2.98
% od maks. volumna kisika	%	86
Frekvenca srca	ud/min.	172

zivnosti s posameznimi odmori). Minutni volumen ventilacije (MVV) je velikost pljučne ventilacije izražena v litrih predihanega zraka v minuti in je produkt med količino zraka, ki se premika v pljuča pri enem vdihu (respiracijski volumen), in frekvenco dihanja. Pri manjših naporih se MVV poveča zaradi povečanja respiracijskega volumna, pri večjih naporih pa se pojavi še povečanje frekvence dihanja.

Rokometiške RK Podravke so bile testirane v laboratoriju Kineziološke fakultete v Zagrebu. Opravile so stopenjski obremenitveni test na tekoči preprogi. V tabelah 2 in 3 so prikazane srednje vrednosti spremenljivk, ki so jih merili pri obremenitvenem testu.

Primerjava rezultatov VO_{2max} z drugimi reprezentancami:

- Slovenska ženska rokometna reprezentanca (2008): **48,2 ml/min./kg** (min. 43,1 do 53,6 ml/min./kg)
- RK Podravka 1994/1995: **47,4 ml/min./kg** (min. 40,3 ml/min./kg, max. 53,6 ml/min./kg)

4.4 VERTIKALNI IN GLOBINSKI SKOK

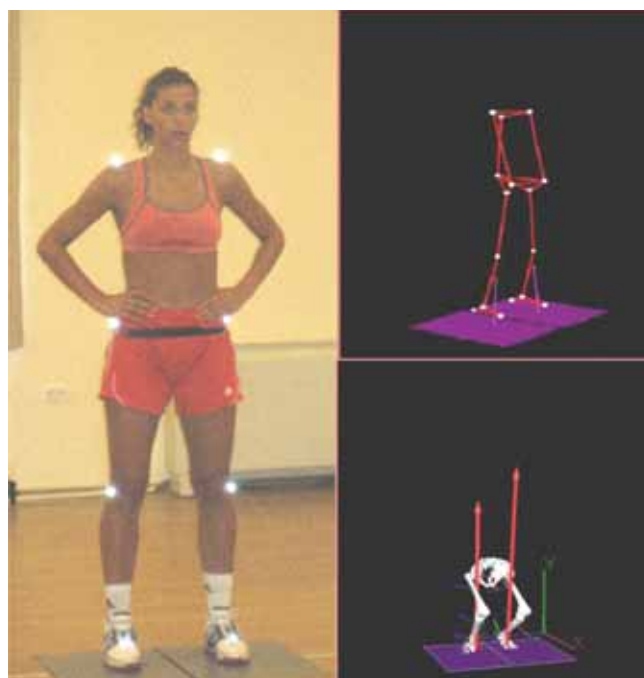
Moč je ena najpomembnejših biomotoričnih sposobnosti v predikciji rezultatov v različnih športnih panogah. Z njo so bolj ali manj povezane tudi druge biomotorične sposobnosti, zato ni čudno, da so mnoge kineziološke raziskave osredotočene prav na moč z vidika preučevanja njene strukture, metodologije treniranja, uporabe novih metod in diagnostičnih postopkov. Moč lahko delimo po več kriterijih: z vidika akcijskega kriterija ločimo maksimalno, eksplozivno in

vzdržljivostno moč. V realnih motoričnih okoliščinah se najpogosteje pojavlja ekscentrično-koncentrični tip mišične kontrakcije, ki se kaže v obliki odrivne moči. To je poseben primer eksplozivne moči v ekscentrično-koncentričnih razmerah in je najpogostejša v cikličnih, acikličnih in kombiniranih gibalnih strukturah.

Pri vertikalnih skokih imajo s funkcionalno-anatomskega vidika najpomembnejšo vlogo dvosklepne mišice stegna, ki jih imenujemo tudi hamstrings. To skupino sestavljata: polpnasta mišica, polkitasta mišica in zadnja loža. Stegenske mišice imajo pomembno vlogo pri hitrih eksplozivnih gibih acikličnega ali cikličnega tipa. Aktivnost stegenskih mišic je pomembna pri vertikalnih skokih v razmerah koncentričnega ali ekscentrično-koncentričnega mišičnega naprežanja zaradi medsklepnega prenosa energije in optimizacije odrivne akcije.

Vertikalni in globinski skoki so pomembna vadbeni sredstva v treningu moči. Z njimi izboljšujemo funkcijo ekscentričnega in koncentričnega mišičnega delovanja spodnjih okončin. Hkrati so ti skoki nepogrešljiv merski instrumentarij za diagnostiko odrivne moči. Glede na strukturo gibanja so vertikalni in globinski skoki zelo podobni realnim motoričnim situacijam v športni praksi. Za diagnosticiranje eksplozivne moči spodnjih okončin uporabljamo različne baterije testov, ki so lahko laboratorijskega ali situacijsko-terenskega tipa. Odzivno moč v koncentričnih razmerah živčno-mišičnega delovanja merimo z vertikalnim skokom iz polčepa (angl. squat jump). Odzivno moč, pri kateri se aktivne mišice najprej raztegnejo (ekscentrična kontrakcija), nato pa skrčijo (koncentrična kontrakcija), merimo z vertikalnim skokom z nasprotnim gibanjem (angl. counter-movement jump) in z globinskimi skoki (angl. drop jumps).

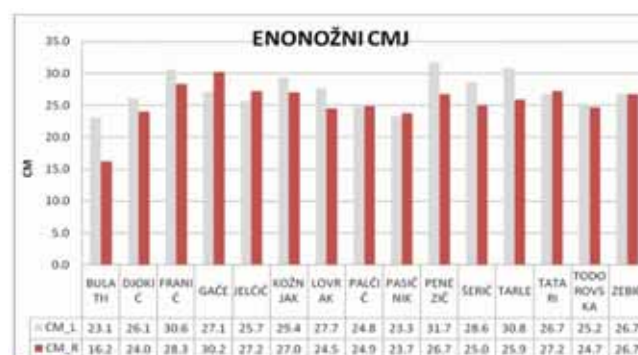
V merskem postopku smo uporabili dve neodvisni tenziometrijski plošči (Kistler Type 9286A). Na osnovi sile reakcije podlage, izmerjene s pomočjo tenziometrijskih plošč in 3D-kinematične analize (sistem 9 kamer SMART), smo analizirali kinematične in dinamične spremenljivke (višina skoka, čas odziva, navor v sklepu (kolk, koleno, gleženj), moč proizvedena v skoku (kolk, koleno, gleženj), sile na podlago in impulzi sile).



Slika 5: Modeliranje vertikalnega skoka

Na sliki 5 je prikazano biomehansko modeliranje vertikalnega skoka s pomočjo kinematskih in dinamičnih postopkov merjenja.

Na sliki 6 so predstavljeni rezultati enonožnega skoka z nasprotnim gibanjem z levo in desno nogo. Pri nekaterih igralkah je razlika v višini skoka pod fiziološko mejo 10 %, ki določa sprejemljivo razliko med dominantno (odrivno) in nedominantno nogo. Če je razlika večja od 10 %, je možnost za poškodbe spodnjega uda velika, zato je potrebno igralkam izdelati individualne programe vadbe za moč za odpravljanje razlike v moči med levo in desno nogo.

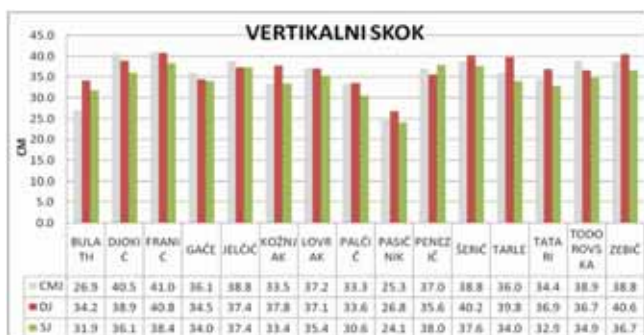


Slika 6: Rezultati enonožnih skokov z nasprotnim gibanjem (primerjava leva in desna noga) – RK Podravka (2008)

Na sliki 7 so predstavljeni rezultati vertikalnih in globinskih skokov. Biomehanske zakonitosti pravijo, da mora biti skok z nasprotnim gibanjem

(CMJ) višji od skoka iz polčepa (SJ), ker igralkе pri tem skoku izkoriščajo elastično in kemično energijo, ki se shrani v ekscentrični fazi skoka (gibanje navzdol – razteg mišic), in se sprosti v koncentrični fazi skoka (odriv), kar omogoča višje skoke.

Pri globinskih skokih sta pomembni dve spremenljivki: višina skoka mora biti višja od višine klopice, s katere skačemo, in čas odrida, ki mora biti krajši od 200 milisekund.



Slika 7: Primerjava rezultatov meritev vertikalnih in globinskih skokov – RK Podravka (2008)

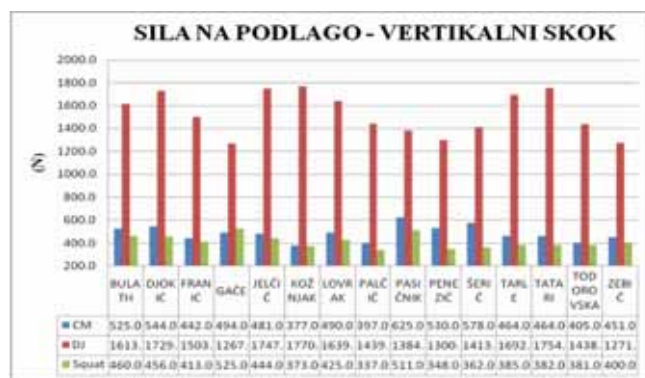
*CMj – skok z nasprotnim gibanjem, DJ – globinski skok, SJ – skok iz polčepa

Primeri meritev skokov drugih ekip (skoki so bili merjeni s sistemom Optojump):

- Skok z nasprotnim gibanjem z rokami: **34,9 cm** ženska ekipa španska liga, EHF pokal (Grandos C. in sod., 2006).
- Skok z nasprotnim gibanjem z rokami: **33,7 cm** ženska ekipa španska liga, EHF pokal (Grandos C. in sod., 2008).
- Skok z nasprotnim gibanjem z rokami: **29,3 cm** slovenska ženska rokometa reprezentanca (2008).
- Skok iz polčepa - Squat jump: **28,7 cm** slovenska ženska rokometa reprezentanca (2008).
- Globinski skok - Drop jump: **25,8 cm** slovenska ženska rokometa reprezentanca (2008).

Na sliki 8 so predstavljeni rezultati dinamike vertikalnih skokov. Na grafikonih vidimo, da se največja sila na podlago proizvede pri globinskem skoku (1267 N do 1770 N), najmanjša pa pri skoku iz polčepa (337 N do 511 N). Če želimo primerjati

produkcijo sile med igralkami, jo moramo normalizirati glede na telesno težo igralk sila (newton) na kg telesne mase [N/kg]. Prikaz produkcije sil na podlago je pomemben z vidika načrtovanja treninga pliometrije. Na začetku pripravljalnega obdobja bomo v treningu načrtovali koncentrične skoke – (SJ) (najmanjša produkcija sile na podlago), kasneje bomo uvedli v trening ekscentrično-koncentrične skoke (CMJ) in na koncu globinske skoke (DJ). Za izvajanje globinskih skokov moramo dobro pripraviti mišično-tetivni sistem igralk in moč mišic trupa, saj je izvajanje teh skokov najbolj zahtevno in povzroča največje obremenitvene sile na telo.



Slika 8: Produkcija sile na podlago pri vertikalnih in globinskih skokih

Biomehanska diagnostika eksplozivne moči spodnjih okončin je izjemno pomemben sestavni del nadzora sodobnega procesa treninga športnikov. Rezultati meritev raznih tipov vertikalnih in globinskih skokov nam dajejo temeljne informacije o stanju in delovanju mišično-živčnega sistema. Na osnovi teh informacij je mogoče bistveno natančneje programirati in nadzorovati proces treninga v prostoru moči.

4.5 IZOKINETIČNO TESTIRANJE

Podatki, ki jih dobimo z izokinetičnimi meritvami, so objektivni, natančni, točni in ponovljivi in jih lahko uporabljamo kot osnovne napotke med predsezonskim načrtovanjem treninga ali kot primerljive podatke za oceno učinkovitosti različnih režimov treninga (v tem primeru sta potrebni dve meritvi pred in po koncu trenažnega procesa).

Kakšne podatke dobimo z izokinetičnim testiranjem? Osnovni parameter testiranja je maksimalni navor (angl. peak torque, PT) mišice oz. mišične

skupine izražen v Newton metrih (Nm). Dobljeni navor je merilo mišične jakosti. Ker koncentrična mišična jakost močno korelira s telesno maso, se zaradi lažje primerjave med posamezniki ta navor običajno normalizira glede na telesno maso ter se opredeli kot maksimalni navor glede na telesno težo (angl. peak torque to body weight) in izraža v Nm na kilogram telesne teže. Ker se meritve opravljajo v pogojih odprte kinetične verige, se vsak ud meri posebej, kar omogoča bilateralno primerjavo (npr. levo-desno, zdrava-poškodovana stran) mišične jakosti. Takšna primerjava je zlasti zanimiva, ko govorimo o rehabilitaciji, določene izrazite razlike pa so lahko pogojene s tipom športa (npr. dominantna roka bi lahko imela bistveno večjo jakost od nedominantne roke). Zadnji pomemben podatek, ki nam ga da izokinetično testiranje, je ocena medmišičnega razmerja dinamičnih stabilizatorjev nekega sklepa. Te podatke dobimo tako, da vrednosti mišične jakosti antagonistov in agonistov izrazimo kot razmerje.

Redno izokinetično testiranje športnikov omogoča:

- zbiranje podatkov za referenčne vrednosti jakosti mišic, za različne tipe merjenec;
- za klasificiranje mišičnega dela kot normalnega ali abnormalnega v primerjavi z delom kontralateralnih mišic, z normativnimi podatki, ali z mišičnim delom v kontrolni skupini;
- za zbiranje krivulj vrtilnega momenta, ki bi lahko kazale na prisotnost patoloških procesov ali značilnosti specifičnih za določen tip merjenca;
- za ugotavljanje relativne učinkovitosti različnih režimov terapij in treningov;
- za ovrednotenje učinkov različnih načinov treninga ali testiranja (na primer: ekscentrični, koncentrični, izometrični), različnih hitrosti treninga ali testiranja in trajanja treninga.

Z objektivnim izokinetičnim testiranjem lahko testiramo celotno kinetično verigo spodnjega uda (gleženj, koleno, kolk), trup in ramenski sklep. Izolirano testiranje nam omogoča, da odkrijemo kakršnokoli že obstoječo šibkost mišic, ki je prisotna in bi jo spregledali, če bi opravljali samo testiranje zaprte kinetične verige. Kinetična veriga je močna samo toliko, kot njen najšibkejši člen. Izokinetično testiranje lahko odkrije specifično šibkost mišic, ki je lahko pri športnikih kazalec za poškodbe. Nategi mišic zadnje lože stegna so

lahko povezani s pomanjkanjem gibljivosti, neravnotežja jakosti in moči med kvadricepsom in zadnjo ložo ali z izrazitimi bilateralnimi razlikami v jakosti leve proti desni skupini mišic zadnje lože.

Številne študije so pokazale, da so velike bilateralne razlike pomemben dejavnik tveganja za poškodbo. Poleg absolutnih vrednostih mišičnega navora (ta je merilo moči mišice) se običajno izračunajo še medmišična razmerja, ki nam dajo podatke o mišičnem ravnovesju in sklepni stabilizaciji, kar je pomembno pri preventivi pred poškodbami kolenskega sklepa. Velike razlike v maksimalnem navoru kvadricepsa in zadnje lože stegna (hamstrings) pripeljejo do medmišičnega nesorazmerja v moči mišic, kar lahko privede do poškodbe kolenskega sklepa. Dokaj običajna najdba je koncentrična šibkost zadnje lože stegna (upogibalk kolena) ob zelo dobrih vrednostih mišičnega navora kvadricepsa. Takšne najdbe so pogoste zlasti pri tistih športih, kjer kvadriceps kot t. i. »*prime mover*« pri osnovnih športnih prvinah, kot so vertikalni skoki. Seveda je povsem logično, da večina trenerjev poskuša poudariti moč tistih mišičnih skupin, ki prispevajo k višini vertikalnega skoka (v prvi vrsti plantarni fleksorji - meča, nato pa seveda tudi mišica kvadriceps), vendar bi temu ustrezno morali dodajati tudi vaje za sorazmerno krepitev zadnje lože, čemur (kljub zanikanju stroke) žal nismo vedno priča.

Izokinetične meritve, ki smo jih opravili pri igralkah RK Podravka:

mišična kontrakcija (koncentrično/koncentrična), vsaka kotna hitrost – 5 ponovitev; **izokinetične meritve:** trup fleksija/ekstenzija (60 stop./sek., 90 stop./sek.), kolk fleksija/ekstenzija (60 stop./sek.), koleno fleksija/ekstenzija (60 stop./sek., 180 stop./sek., 300 stop./sek.), gleženj fleksija/ekstenzija (60 stop./sek.).

Izmerili smo naslednje spremenljivke: maksimalni navor [Nsek] (angl. „peak torque“ (PT)), normaliziran navor glede na telesno težo [Nsek/kg] (PT/BW), navor dosežen v 0.2 sek. (PT 0,20 sek.), moč in razmerje agonist/antagonist.



Slika 9: Izokinetično merjenje maksimalne jakosti mišic gležnja



Slika 12: Izokinetično merjenje maksimalne jakosti mišic trupa



Slika 10: Izokinetično merjenje maksimalne jakosti mišic kolenskega sklepa



Slika 11: Izokinetično merjenje maksimalne jakosti mišic kolka

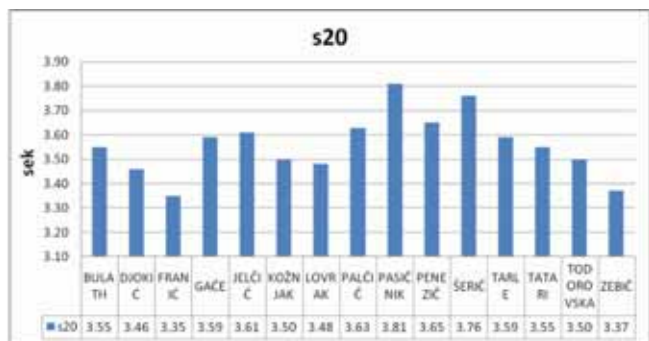
4.6 SPRINT 20 m

Test hitrosti pospeševanja (S20) so igralke izvedle tako, da so se postavile za startno črto v položaj visokega starta s sprednjim stopalom približno 30 cm od startne črte (slika 13). Navodila so bila, da čim hitreje startajo in stečejo do cilja. Meritve smo opravili s sistemom infrardečih fotocelic (Brower Timing System, Utah, ZDA). Fotocelice so bile postavljene na startu, na 5, 10, 15 metrih in na cilju (20 m).

Na sliki 14 so prikazani najboljši rezultati igralk RK Podravka v sprintu na 20 metrov. Fotocelice smo postavili na razdalji 5, 10, 15 metrov in na cilju 20 metrov. Čas na 5-ih in 10-ih metrih nam pokaže, kako hitro igralka pospešuje s starta, čas na 15-ih in 20-ih metrih pa prikaže, kako igralka vzdržuje hitrost oziroma ali jo je še sposobna povečati. Pri večini igralk smo ugotovili, da pospešujejo do 20-ega metra, le dve igralki sta začeli izgubljati hitrost od 15-ega do 20-ega metra.



Slika 13: Test sprinta na 20 m – Franič Kristina



Slika 14: Rezultati testa sprints na 20 m

Vzrok za padec hitrosti pri teh dveh igralkah je nizek nivo pljučne kapacitete in nizek nivo aerobno-anaerobne vzdržljivosti. Hitrost pospeševanja in vzdrževanje hitrosti je pomembno z vidika vključevanja igralk v protinapade, hitrega vračanja v obrambo, preprečevanja protinapadov nasprotnic in hitrega izvajanja po prejetem голу.

Primerjava rezultatov s slovensko žensko reprezentanco:

- rezultati slovenske ženske reprezentance – srednja vrednost **3,46 sek.** (najboljši čas 3,09 sek. in najslabši čas 3.74 sek.) (2008)

4.7 MERJENJE VZDRŽLJIVOSTI V MOČI MIŠIC TRUPA

Vzdržljivost v moči mišic trupa je pomemben dejavnik v izvedbi vseh kompleksnih športnih gibanj. Trebušne in hrbtne mišice so pomemben faktor pri stabilizaciji trupa ter prenosu energije in sile med nogami in zgornjim delom telesa. Močan in stabilen trup je pomemben pri izvedbi skokov, gibanj s spremembo smeri in hitrosti, sprintov, strelav in pri borbi za prostor z nasprotnikom.

Izometrično testiranje mišic trupa

- Mišice fleksorjev, ekstenzorjev in stranskih fleksorjev na levi in desni strani trupa



Slika 15: Testiranje mišic fleksorjev trupa

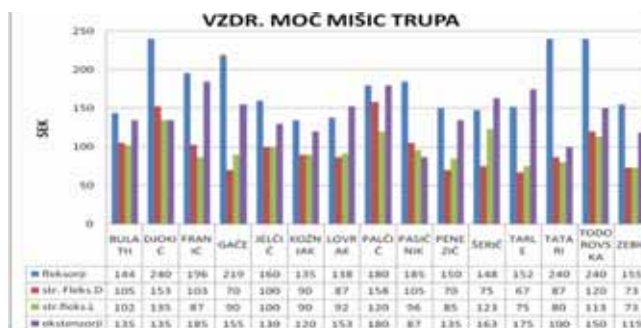


Slika16: Testiranje mišic stranskih fleksorjev trupa



Slika 17: Testiranje mišic ekstenzorjev trupa

Na sliki 18 so prikazani rezultati merjenja vzdržljivosti v moči mišic trupa. Cilj treninga za razvoj vzdržljivosti v moči mišic trupa je vzdržati v določenem položaju vsaj dve minuti ter vzpostaviti ravnotežje med mišicami na levi in desni strani.



Slika 18: Rezultati testiranja vzdržljivosti v moči mišic trupa

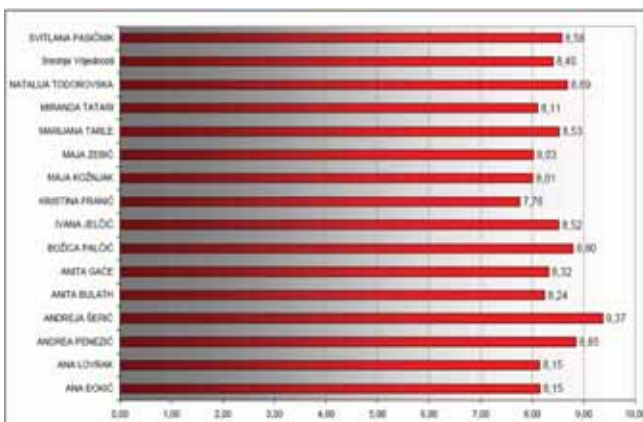
4.8 T-TEST

S prirejenim T-testom smo merili agilnost oziroma sposobnost spremembe smeri. Test je bil postavljen v dimenziji 7 x 8 metrov. Igralke so test izvedle 4 x (2 x prva sprememba smeri v levo, 2 x prva sprememba smeri v desno). Igralke so startale na povelje, najprej so tekle naravnost, po spremembi smeri (obvezno so morale stopiti na križ) so se gibale s prisunskim korakom, po spremembi smeri so se gibale s prisunskim korakom na drugo stran, kjer so spet izvedle spremembo smeri in nadaljevale gibanje s prisunskim korakom do sredine (obvezno so morale stopiti na križ), v cilj so se vračale s hrbtnim tekom. Posamezne odseke in končni čas smo merili z infra-rdečimi fotocelicami (Brower Timing System, Utah, ZDA) (slika 19).



Slika 19: Izvedba T-testa

Na sliki 20 so predstavljeni rezultati agilnostnega T-testa. Test smo merili s fotocelicami v več odsekih. Zanimalo nas je pospeševanje igralk z mesta in po spremembi smeri gibanja. Ob tem smo preverili tudi, kako hitro se gibajo z določenim načinom gibanja (tek, prisunski korak, hrbtni tek).



Slika 20: Rezultati T-testa

4.9 MERJENJE MAKSIMALNE MOČI MIŠIČ (1RM)

Merjenje maksimalne moči mišic izvajamo na treznažerjih in prostih utežeh. Pri igralkah RK Podravka smo izmerili moč mišic nog: ekstenzija kolena (izteg kolena - sprednja stegenska mišica – koncentrična moč) (slika 21), fleksija kolena (zadnja stegenska mišica – koncentrična moč) (slika 23), sonožni potisk in enonožni potisk z levo in desno nogo (leg press - ekscentrično-koncentrična moč) (slika 22) in moč prsnih mišic in iztegovalk komolca: potisk s prsi (bench press) (ekscentrično-koncentrična moč). Rezultati testiranja (tabela 4) so nam koristili za izdelavo individualnih programov za trening moči v fitnessu.



Slika 21: Enonožni izteg kolena



Slika 22: Sonožni potisk



Slika 21: Enonožni izteg kolena

Tabela 4: Rezultati merjenja maksimalne moči

	bench press	leg press	leg press_L	leg press_D	leg curl_L	leg curl_D	leg ext_L	leg ext_D
Jelčić	45.5	160	70	70	45	45	50	50
Zebić	43	120	50	70	30	30	30	30
Lovrak	48	200	110	110	30	30	50	45
Todorovska	35	130	60	60	35	35	35	35
Gaće	53	140	70	70	40	40	/	/
Palčić	58	130	70	70	40	40	30	40
Đokić	58	220	110	110	35	35	45	45
Šerić	53	150	80	60	35	35	45	45
Franić	48	120	60	60	35	35	45	45
Bulath	58	140	70	80	40	40	45	40
Tatari	45	170	70	80	40	40	45	45
Kožnjak	43	160	90	90	35	35	50	50
Pasičnik	58	170	80	90	35	35	40	40
Tarle	63.5	130	70	70	40	40	50	45
Penezić	40	110	50	50	40	40	40	40

5 ZAKLJUČEK

Z izmerjenimi rezultati funkcionalne diagnostike smo lažje postavili temelje načrtovanja treninga za pripravljalo obdobje in za prvi del tekmovalne sezone. Načrtovanje treninga je vsebovalo individualne programe za igralke (kondicijski trening – preventiva in pri nekaterih igralkah rehabilitacija poškodb oz. izboljšanje deficitov v telesni pripravljenosti), programe za homogene skupine (tehnično-taktični in kondicijski trening z vidika vzdržljivosti, agilnosti, hitrosti in pliometrije) ter ciklizacijo za celotno ekipo.

V našem primeru smo v testiranje funkcionalnih sposobnosti rokometnič in izdelavo načrtov treni-

ranja združili znanost in praktično-strokovna znanja. V tekmovalnem delu sezone se je RK Podravka uvrstila med 8 najboljših klubov v evropski Ligi prvakinj. Igralke RK Podravka so tvorile jedro Hrvaške ženske reprezentance, ki je na evropskem prvenstvu v Makedoniji osvojila 6. mesto.

Za rokometne trenerje je pomembno, da se opravi čim več tovrstnih raziskav funkcionalnega statusa rokometnič in da se podatke merjenj tudi objavi. S strokovnimi prispevki omogočimo trenerjem, da imajo vpogled v novosti na področju diagnostike funkcionalnih sposobnosti, obenem pa so podatki, ki jih objavimo, v pomoč pri načrtovanju trenižnega procesa in nadzoru sposobnosti igralk.

Gregor Pečovnik

UVAJANJE ZAČETNIKOV V ROKOMETNO IGRO

1 UVOD

Vadba najmlajših športnikov je z vidika trenerskega dela zelo odgovorna naloga, saj ne gre samo za razvoj njihovih motoričnih in fizioloških sposobnosti, učenje tehničnih in taktičnih elementov, pravil ter zakonitosti igre, ampak jih vadeči v času vadbe tudi vzgajajo. Marsikatero navado in vzorce obnašanja, ki se jih mladi naučijo v prvih letih ukvarjanja z določeno športno panogo, je kasneje težko spremeniti in odpravljati.

Za doseg vrhunskih rezultatov v nadaljevanju kariere mladega športnika je bistvenega pomena dober izbor športne panoge. Kljub veliki želji in optimalni podpori na svoji športni poti ne more mimo genetskih potencialov, ki v veliki meri predpisujejo njegove zmogljivosti. Če želimo, da izbor in uvajanje otrok v roketno igro ni naključje, moramo upoštevati številne dejavnike, ki pogojujejo njihovo uspešnost v bodoče.



V smislu učenja tehnično taktičnih vsebin mladih igralcev je bilo do sedaj že veliko napisanega, zato se bom v tem gradivu osredotočil na ostale dejavnike, ki pogojujejo uspešnost razvoja. Poseben poudarek bo na razvoju in vzgoji mladih športnikov, ki jih morajo poznati trenerji, športni pedagogi in vaditelji roketnih interesnih dejavnosti, da lahko kvalitetno vodijo njihov trenajni proces.

Pri učenju rokometne igre je pomembna stopnja, kjer vadeči igrajo mini roketno igro in druge oblike prire-

jene roketne igre. V začetni fazi uvajanja v roketno igro morajo vadeči spoznavati zakonitosti rokometne igre in pridobivati prve izkušnje ravno preko igre. Igralna metoda mora biti v ospredju, nikakor pa pri tem ne smemo zanemariti ostalih dejavnikov, ki so pomembni za napredek mladega športnika oz. športnice na vseh področjih. V prvi vrsti delimo dejavnike na notranje in zunanje.

Notranji dejavniki so značilnosti, lastnosti in sposobnosti mladih športnikov, ki so pogojene genetsko in s tem odločujoče odredjajo doseg njihovega potenciala. Na notranje dejavnike je mogoče vplivati izključno s pravočasnim in pravilnim izborom kandidatov in z njihovo usmeritvijo v najbolj ustrezne panoge.

Zunanji dejavniki so številni in med seboj povezani. Razdeliti jih je mogoče v dve skupini. V eni so dejavniki okolja, v katerem živijo mladi športniki (socialni in fizični), drugo skupino pa tvori proces njihovega treniranja – tehnični, metodični, pedagoški in psihološki vidiki.

Notranji in zunanji dejavniki delujejo samo v tesni medsebojni povezanosti. Genetski potencial ne pride do izraza, če se ne razvija v primernem okolju. Okolje ima omejeno moč delovanja na spreminjanje lastnosti in sposobnosti kandidatov za uspešne športnike, če nimajo genetsko potencialne zasnove.

Takšna identifikacija dejavnikov, ki odredjajo uspešnost razvoja mladih športnikov, je splošno



poznana in mora biti za operativni pristop k tej problematiki upoštevana, da bodo lahko v posamezen šport vključeni otroci napredovali v skladu z optimalnim razvojem pri določeni starosti.

Pa si pogledjmo sklope dejavnikov, ki pogojujejo stanje in razvoj mladih športnikov:

2 VREDNOSTNI, SOCIALNI IN ORGANIZACIJSKI DEJAVNIKI

Vrednostni dejavniki odredjajo splošno družbeno klimo odnosa do posameznih oblik športa v določenih okoljih, pri tem je posebno pomemben odnos do športa otrok in mladine in do razvoja talentov v vrhunski športnike. Poleg splošne obstajajo tudi lokalne klime, lokalni vrednostni sistemi, ki so posebej naklonjeni nekaterim športnim panogam, ki so povezane z lokalnimi tradicijami. Dejavniki, ki sodijo v ta sklop, lahko v določenih okoljih v krali zatredo prizadevanja za uvajanje treniranja otrok, ali pa dajo tem prizadevanjem močan zagon.

Socialni dejavniki izhajajo iz socialnega statusa kandidatov za uspešne tekmovalce. Tudi idealne genetske dispozicije kandidatov so izničene v pogojih slabega ekonomskega stanja družine (kar ne velja za vse panoge v enaki meri), v primeru bivanja v kraju, kjer ni razvita ustrezna športna panoga, ali v veliki oddaljenosti bivališča od športnih objektov. Prav bližina športnega objekta bivališču športnikov je v številnih primerih pomenila bistven prispevek k razvoju športnikov izjemnih kvalitet.

Družinski vrednostni sistem je na današnji stopnji zahtevnosti procesa treniranja najmlajših tekmovalcev neogiben pogoj uspešnosti. Vključitev v ta proces v vsakem primeru globoko poseže v življenje celotne družine.

Ta proces pa vedno bolj neusmiljeno posega tudi v proces izobraževanja mladih športnikov in tudi v tem procesu zahteva določene prilagoditve. Te prilagoditve so marsikje rešene na radikalen način, pogosto tudi s prekinitvijo ali opustitvijo šolanja.

Organizacijski dejavniki izjemno močno pogojujejo udejanjanje genetskega potenciala mladih tek-

movalcev. Organizacija treniranja daje temu procesu osnovni ton, določa mu dominantne značilnosti. Treba je jasno določiti nosilce vadbenega procesa, ki so na raznih stopnjah razvoja mladih tekmovalcev lahko isti ali različni. Ob upoštevanju narave posameznih panog so lahko nosilci šolska ali športna društva ter športne organizacije.



V vsakem primeru pa mora imeti športna dejavnost mladih jasno opredeljene in razpoznavne organizacijske oblike, ki ustrezajo smotrom posameznih razvojnih faz tekmovalcev.

3 PSIHOLOŠKI IN PEDAGOŠKI DEJAVNIKI

Pri delu z mladimi in zelo mladimi športniki so psihološki in pedagoški vidiki tega dela izjemno občutljivi in specifični v primerjavi z delom z odraslimi. Težko se je odločiti, ali so bolj pomembni in odločujoči pedagoški in psihološki vidiki ali tehnični in metodični. Pomembni so gotovo eni in drugi, toda tehnični in metodični vidiki so bolj opazni in bližji večini trenerjev kot psihološki in pedagoški. Toda zanemarjanje in neupoštevanje psiholoških in pedagoških vidikov delno ali v celoti izniči učinke sicer pravih ukrepov, ki so tehnične in metodične narave. Zato je pri vadbi mlajših starostnih skupin nujno podrežati tehnične in metodične rešitve psihološkim in pedagoškim dejavnikom.

Pravilna tehnika se oblikuje že zelo zgodaj in v začetnih fazah treniranja pridobljene napake se največkrat v celoti nikoli ne odpravijo. Toda, hkrati s tehniko se že v začetnih fazah treniranja oblikuje tudi vrednostni sistem otrok in njihov odnos do športa. Če se v tem času ne razvije

ljubezen do športa, če se otroci na svoj šport ne navežejo, ni nikakršnih možnosti, da bodo v naslednjih fazah pripravljeni prenašati vse napore in odpovedovanja, ki jih terja sodobno športno treniranje.

Športni pedagog, ki vodi proces treniranja otrok, mora skrbeti za to, da niso izpostavljeni pritiskom za doseganje rezultatov, ki bi jih izvajali športni delavci, pogosto pa tudi starši. Povsem jasno je, da športni pedagog oziroma trener, ki sam izvaja te pritiske, izgubi bitko. Vsiljivo ravnanje trenerja in prizadevanje, da bi si povsem podredil mlade tekmovalce, kvarno vpliva na razvoj osebnosti otroka in tudi zavira njegovo dozorevanje v uspešnega tekmovalca.

Pedagog mora skrbeti za mentalno zdravje svojih varovancev in si pridobiti njihovo zaupanje. Samo v tem primeru bo lahko dosegel tudi vzgojne cilje v oblikovanju tekmovalcev. Zahteve sodobnega športa so povezane s postopnim prilagajanjem na velike napore, narava otroka pa jih mora sprejemati kot igro. Odsotnost igrivosti v treniranju otrok vodi v »robotizacijo«, ki je etično nesprejemljiva.

4 TEHNIČNO – METODIČNI DEJAVNIKI

V okviru posameznih športnih panog, njihovih strokovnih organizacij na vseh ravneh, so nastali določeni modeli treniranja mlajših starostnih skupin. Danes je jasno, da je mogoče doseči najboljše končne rezultate mladih športnikov le preko dolgoletnega kontinuiranega razvoja. V tem razvoju morajo biti poznane, jasno določene in hierarhično urejene posamezne faze. Število, trajanje in narava teh faz in začetek procesa treniranja (glede na starost otrok) se razlikujejo v odvisnosti od narave posameznih panog.

Za razumevanje obravnavane tematike bom predstavil tri splošne skupine športov, ki imajo z vidika ureditve faz razvoja mladih tekmovalcev skupne značilnosti.

V prvo skupino sodijo panoge, ki za razvoj uspešnih tekmovalcev nujno zahtevajo zelo zgoden začetek in osvajanje zahtevne tehnike, ki je podrejena ne samo biomehničnim, temveč tudi estetskim zahtevam. To so »konvencionalne«

športne panoge z zelo zahtevnim režimom treniranja že od vsega začetka. V teh panogah ni uspešnih tekmovalcev obeh spolov, ki niso vključeni v proces treniranja dovolj zgodaj, to pomeni najkasneje ob vstopu v šolo. To povzroča številne specifične probleme v teh panogah.

V drugi skupini je veliko število panog, pri katerih tekmovalni dosežki ne temeljijo na estetskih kriterijih, ampak so merljivi na fizikalen način ali z binarnim ocenjevanjem. Te panoge zahtevajo visoko razvite energijske potenciale in tudi koordinacijske sposobnosti. Oboje skupaj zagotavlja visoko raven obvladovanja tehnike. Tekmovalci v teh panogah morajo izgraditi dobro podlago za specialno treniranje in višji tekmovalni dosežki praviloma niso zaželeni pred izgraditvijo podlage. V specialnem delu treniranja je velik poudarek na osvajanju tehnike. V tej skupini so športne igre (med njimi tudi rokomet), atletika (ne vse discipline), smučarske discipline ter nekateri borilni športi. Med panogami v tej skupini obstaja možnost prehajanja iz ene v drugo.



V tretji skupini so panoge, pri katerih razmeroma zgoden začetek specialne vadbe ni nujen ali pa je celo neprimeren, zaželena pa je podlaga, ki si jo kandidati lahko pridobijo v drugih panogah. Tekmovalci lahko dosežajo dobre rezultate tudi s poznejšim začetkom specialne vadbe. Sem sodijo nekateri borilni športi, dviganje uteži in nekatere discipline, ki zahtevajo visoko stopnjo vzdržljivosti za dolgotrajne napore (atletski in smučarski maratoni).

Faze razvoja in s tem povezan tekmovalni program so v vsaki skupini prilagojene posebnostim panoge, toda mogoče je določiti nekatere skupne značilnosti faz v drugi in tretji skupini. Kandidat naj bi v idealnem primeru imel možnost preiti tri

glavne faze razvoja, preden doseže svojo največjo tekmovalno zrelost.

V prvi fazi je potrebno zagotoviti kar najbolj široko podlago in posebne prvine specializacije, ki niso nujno prisotne v vadbenem programu. To je faza uvajanja v šport, nekateri jo imenujejo »predtreniranje«. Vadbeni program temelji na raznovrstni vsebini, ki mora zagotoviti razvoj vseh funkcij in pridobivanje številnih gibalnih izkušenj. Metodično temelji vadba na igrah in tekmovaljih v raznih disciplinah in aktivnostih. Specialna vadba je bolj neprimerna kot nujna. Za mnoge panoge in discipline niti ni mogoče določiti optimalne usmeritve. Ta faza je v večini panog v drugi in tretji skupini med 6. in 9. letom starosti otrok.

Za drugo fazo je zelo primeren izraz faza osnovnega treniranja. Lahko se deli v dve podfazi; bistveno je, da se sedaj gradi osnova izbrane športne panoge. Kandidati so torej že usmerjeni v konkretno panogo. Če so dobro izbrani in usmerjeni, njihovi tekmovalni dosežki niso pomembni, bolj važna je dobra realizacija programa. Poleg splošne osnove pa je v programu specialna osnova panoge in postopoma vedno več specialne vadbe. V tej je največji poudarek na osvajanju tehnike. Temu cilju je podrejen celoten vadbeni režim. Osvajanje tehnike je pomembnejše od tekmovalnih uspehov. Energijska zahtevnost vadbe ne sme ovirati napredka v tehniki. Kondicijske sestavine programa so bolj osnovne kot specifične.

V tretji fazi se vadbeni program postopoma približuje značilnostim, ki jih ima pri odraslih tekmovalcih. Ima nekatere značilnosti predhodne faze (znamenat delež nespecifične vadbe, velik poudarek na tehniki, previdna postopnost v naraščanju obremenitve, večji poudarek na količini kot na intenzivnosti) in nekatere značilnosti naslednje faze, v kateri je proces treniranja neposredno usmerjen k doseganju tekmovalnih rezultatov. Zato je v tej fazi zmanjšan delež osnovne vadbe, glede na predhodno in povečan delež specialne: poudarek na količini se postopoma umika večji intenzivnosti. Tehniko se izpopolnjuje v pogojih večje težavnosti, tekme so pogostejše.

Posamezne faze trajajo po dve do tri leta, struktura vsebine in obremenitve se tudi v toku ene faze spreminjajo. Dominantna značilnost vseh treh faz, ki bistveno razlikuje treniranje športnega naraščanja

od treniranja naprednih in odraslih, je ta, da je celoten proces naravnani k zagotavljanju pogojev, ki bodo šele v naslednjih fazah pripeljali do športnih uspehov. Proces treniranja torej ni neposredno naravnani k doseganju vidnih rezultatov, ampak posredno z zagotavljanjem dobre podlage zanje.

Uspešnost in doseganje ciljev v posameznih fazah je odvisna od uspešnosti predhodnih faz, zato mora biti gradnja procesa postopna, prehitavanje normalnega toka rasti daje le navidezne in kratkotrajne prednosti. Cilji v posameznih fazah niso le tehnični, kondicijski in rezultatski, najbolj pomembni so psihološki in pedagoški cilji.

Posebno pereč je problem izvedbe prve faze, ki ima povsem splošen značaj in v kateri je prezgodnja specialna vadba, ki izpodriva osnovno in splošno, nesmotna.



Začetni izbor in usmerjanje kandidatov je eden najbolj pomembnih in ključnih dejavnikov uspeha v športu. Visoka nadarjenost kandidatov lahko kompenzira pomanjkljivosti v številnih drugih dejavnikih. Postopki identifikacije nadarjenih otrok za šport so v vseh okoljih tehten znanstveni, strokovni in organizacijski problem.

5 KADROVSKO-IZOBRAŽEVALNI DEJAVNIKI

Izobraževanje strokovnih kadrov, ki bi bili specialno usposobljeni za delo z mladimi športniki, lahko bistveno in učinkovito prispeva k napredku na tem področju. Tudi tu je mogoče govoriti o notranjih in zunanjih dejavnikih.

Notranji so osebne značilnosti pedagogov, ki so v glavnem genetskega izvora, kot so nasploh konativne lastnosti.

Zunanji dejavniki so v tem primeru informacije, ki jih dobi pedagog z izobraževanjem in delovnimi izkušnjami.

Optimalno učinkovitost trenerjev je seveda mogoče pričakovati s prisotnostjo in skladnostjo obeh dejavnikov. Vsekakor je mogoče v večji meri vplivati na proces izobraževanja strokovnih kadrov kot na njihove osebne lastnosti.



Poleg učnih in organizacijskih metod, vadbenih oblik ter socioloških, psiholoških, pedagoških in kadrovske izobraževalnih dejavnikov je zelo pomembno, da vaditelji, trenerji in pedagogi, ki se ukvarjajo z vadbo mladih športnikov poznajo tudi značilnosti razvoja ter vzgoje otrok.

6 RAZVOJNE ZNAČILNOSTI OTROK V OBDOBJU OD 6. DO 11. LETA

Predstavitev razvojnih značilnosti je kratka in poenostavljena, opisuje predvsem tiste značilnosti, ki so v tesnejši povezavi z dejavnostjo otrok v skupinski igri, kakršna je tudi rokomet.

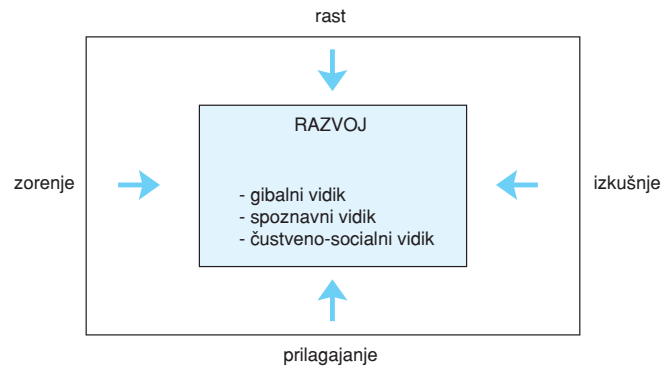
Razvoj otroka razumemo kot proces pojavljanja in razvijanja otrokovih sposobnosti in lastnosti. Z

njegovim preučevanjem poskušamo ugotoviti, po kakšnih zakonitostih poteka in kaj vpliva nanj.

Veliko vlogo v razvoju otroka imajo: zorenje, izkušnje, rast in prilagajanje.

Preglednica 1: Dejavniki otrokovega razvoja in njihov medsebojni vpliv

DEJAVNIKI OTROKOVEGA RAZVOJA IN NJIHOV MEDSEBOJNIH VPLIV



Zorenje je dejavnik razvoja, ki je dedno pogojen in zato odporen proti vplivom okolja. Vrstni red pojavljanja nekaterih značilnosti in dejavnosti v razvoju je določen, spreminja se le hitrost njihovega pojavljanja.

Izkušnje so dejavnik razvoja, ki je pod vplivom okolja. Vplivajo lahko na hitrost pojavljanja različnih razvojnih značilnosti oziroma vzorcev vedenja. So tesno povezane s procesom učenja.

Zorenje in izkušnje se prepletajo, zato največkrat težko ugotovimo, kakšen je delež enega ali drugega dejavnika v razvoju.

Rast je dejavnik razvoja, ki vpliva na spremembe v velikosti telesa ali njegovih delov. Je v največji meri dedno pogojena. Proces rasti poteka po nekem značilnem programu, ki je splošen za vse otroke. Hitrost rasti pri posameznikih pa je odvisna tudi od vplivov okolja.

Sposobnost prilagajanja je tisti dejavnik razvoja, ki vpliva na učinkovitost prilagajanja posameznika na okolje.

Ker je za vaditelje in učitelje, ki se ukvarjajo z mladimi rokometarji in rokometaricami najpomembnejše razumevanje temeljne gibalne faze, in sicer zrele stopnje ter športne faze gibalnega razvoja, posebej splošne oz. prehodne stopnje (za starost od 6 do 11 let), bomo malce podrobneje opisali obe stopnji.

Preglednica 2: Faze in stopnje gibalnega razvoja

FAZE IN STOPNJE GIBALNEGA RAZVOJA

Okvirno starostno obdobje razvoja	Faze gibalnega razvoja	Stopnje gibalnega razvoja
<ul style="list-style-type: none"> • 14 in več let • 11 do 13 let • 7 do 10 let 	športna gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"> • specializirana • specifična • splošna
<ul style="list-style-type: none"> • 6 do 7 let • 4 do 5 let • 2 do 3 leta 	temeljna gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"> • zrela • osnovna • začetna
<ul style="list-style-type: none"> • 1 do 2 leti • od rojstva do enega leta 	neizoblikovana gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"> • predkontrolna inhibicija refleksov
<ul style="list-style-type: none"> • od 4 mesecev do enega leta • prenatalna do 4 mesece 	refleksna gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"> • obravnavanja informacij • zbiranja informacij

Temeljna gibalna faza razvoja nastopi takrat, ko se začnejo otroci dejavno vključevati v preverjanje in preizkušanje svojih gibalnih zmožnosti. Otroci odkrivajo, kako se izvajajo razna lokomotorna, stabilnostna in manipulativna gibanja. Prva gibanja so povezana s premikanjem telesa v prostoru, druga z ravnotežjem, tretja z rokovanji različnih predmetov (npr.: žogami, igračkami ipd.). To storijo najprej izolirano, nato pa v različnih kombinacijah.

V začetku te faze osvojijo in razvijejo temeljna lokomotorna gibanja (npr.: hojo, tek, skoke, preskoke, mete, plezanje ...), manipulativne dejavnosti (npr.: lovljenja, podajanja, vodenja žoge) in stabilnostna gibanja (npr.: gibanja po zmanjšani podporni ploskvi), kasneje pa njihove kombinacije (npr.: tek-skok, tek-met, lovljenje-met, lovljenje-podaja, lovljenje-vodenje, vodenje-met ...).

Temeljna gibalna faza je razdeljena na tri stopnje: začetno, osnovno in zrelo.

Nas najbolj zanima zrela stopnja gibalnega razvoja, zanjo pa je značilna večja učinkovitost, usklajenost in nadzor pri izvajanju različnih gibalnih dejavnosti. Na tej stopnji so običajno otroci stari od 6 do 7 let. Največ otrok doseže zrelo stopnjo

gibalnega razvoja z zorenjem in manjšim vplivom okolja. Kljub temu pa je dobro, da je okolje spodbujajoče za vadbo, ker bodo tako lažje in hitreje dosegli zrelo stopnjo. Če je otroci ne dosežejo, bo to ustavilo njihov razvoj v naslednji fazi.

Otrok obvlada na koncu te stopnje osnovna gibanja in enostavne kombinacije športnih gibanj. Dobro imajo razvito gibljivost in aerobno vzdržljivost. Hitrost pri njih še ni dobro razvita. Moč in koordinacija imata sorazmerno nizko raven, verjetno zato, ker se otroci te starosti premalo ukvarjajo z aktivnostmi, ki bi jim to razvile.

Za otroke te starosti je tudi značilno, da se izredno radi gibljejo. Njihova koncentracija je kratkotrajna in spremenljiva, nerazvito imajo vztrajnost in slabe navade učenja, zato je pri njih sposobnost učenja gibanja omejena. Vsebina vadbe naj bo zato enostavna, pestra in zanimiva. Zaradi boljše ponazoritve je učinkovitejše delo z manjšimi skupinami.

Športna faza gibalnega razvoja pomeni nadgradnjo temeljne faze razvoja.

V tem obdobju se osnovna lokomotorna, stabilnostna in manipulativna gibanja vedno bolj izpopolnjujejo, prečistijo in kombinirajo v zahtevnejše oblike gibanja, ki so značilne za posamezne športne dejavnosti. Zato gibanje postane sredstvo, ki ga uporabljamo v različnih športnih zvrsteh.

Tudi ta faza je razdeljena v tri stopnje: prehodno oz. splošno, specifično in specializirano. Za vaditelje najmlajših, je pomembna predvsem splošna stopnja gibalnega razvoja.

V splošni stopnji začnejo otroci uporabljati in kombinirati temeljna gibanja, ki sestavljajo različne športne dejavnosti. V gibanjih lahko opazimo večjo natančnost in učinkovitejše uravnavanje. Otroci so zelo dejavni v odkrivanju in kombiniranju številnih gibalnih vzorcev in spretnosti.

Zelo hiter in opazen je napredek v razvoju gibalnih sposobnosti. Hitrost doseže pomembno večje vrednosti med 9. in 10. letom. Aerobna vzdržljivost in koordinacija dosežeta sorazmerno visoke vrednosti, raven gibljivosti pa se znižuje. Zaradi bolj razvitih gibalnih sposobnosti se spontano in navdušeno vključujejo v širok spekter različnih športnih dejavnosti.

Otroci posamezne oblike gibanja izpopolnjujejo, mnoge nove pa osvajajo. Običajno povsem spontano, če jim okolje to omogoča (npr.: smučanje, plavanje, vožnja s kolesom, igre z žogo).

To obdobje je najprimernejše za osvajanje različnih gibalnih vzorcev in spretnosti, zato jim morajo vaditelji to omogočiti. Raznolikost gibalnih izkušenj namreč povečuje otrokovo gibalno zmogljivost. Omejevanje in zoževanje otrokovega gibanja v tej fazi imata lahko negativni učinek na naslednji stopnji gibalnega razvoja. Otroci v tem obdobju kažejo izredno močan interes za šport. Radi imajo skupinske igre, željo tekmovati, zmagovati, reševati in izvajati nove naloge.

Starostnih obdobj za posamezno stopnjo gibalnega razvoja ne smemo obravnavati preveč togo. Obstaja velika verjetnost, da so v vsaki starostni skupini otroci, ki delujejo na različnih stopnjah gibalnega razvoja (odvisno od dednosti in izkušenj). Možno je tudi, da je določen otrok pri določenih gibalnih dejavnostih na višji ravni razvoja, na drugih pa na nižji. V prvem primeru moramo poskrbeti, da bo dobil vsak otrok tiste gibalne izkušnje, ki ustrezajo njegovi razvojni stopnji, v drugem primeru pa, da bo gibalni razvoj omenjenih otrok enakomeren na vseh treh gibalnih področjih: stabilnostnem, manipulativnem in lokomotornem.

7 ANATOMSKO – FIZIOLOŠKE ZNAČILNOSTI

V obdobju splošne stopnje, športne faze gibalnega razvoja, se telesni razvoj v povprečju upočasni, rast se umiri, pride do dokončne ukrivljenosti hrbtenice, pojavijo pa se že prve razlike med deklami in dečki, predvsem v mišični masi. Dečki so povprečno le do 7. ali 8. leta višji od deklic, pri 8. in 9. letu pa so oboji približno izenačeni. Dečki so še vedno težji od deklic. V obdobju 9. in 10. leta marsikatero dekle v rasti in razvoju prehiti svoje sovrstnike. Na splošno pa je telesni razvoj v današnjem času hitrejši, saj se otroci hitreje razvijajo in spolno zorijo kot v preteklosti.

Roke in noge rastejo sorazmerno počasi, mišičje pa se še vedno razvija in utrjuje ter je precej močnejše kot v zgodnjem otroštvu. Delež mišičja se v tem času poveča. Zaradi razvoja mišičja moramo pri vadbi paziti predvsem na to, da

predolgo in preveč ne obremenjujemo posameznih mišičnih skupin, ampak obremenitve pogosto spreminjamo. Tega z igro ni težko doseči. Otroci ne smejo predolgo izvajati enakomernih gibov niti vztrajati v isti drži, ker to negativno vpliva na razvoj mišičja in kosti ter drže.

Notranji organi se tako po kakovosti kot po velikosti in delovanju razvijajo tudi že med zgodnjim otroštvom in tudi v tej fazi se razvoj kontinuirano nadaljuje.

Za razvoj živčnega sistema je značilno, da se otroci po zahtevnem delu hitro utrudijo, ker je sistem še vedno slabše razvit kot pri odraslem človeku. Zato otroka pri vadbi ne smemo obremeniti z enakimi vajami kot odraslega športnika, ampak moramo oblike in metode dela prilagoditi značilnostim in sposobnostim otrok. Mini rokomet to zagotavlja, saj so pravila igre, cilji in velikost igrišča ter žog prilagojeni starosti otrok.

Srce v tem obdobju raste počasneje, arterije imajo razmeroma prožne stene, hitrost srčnega utripa je še vedno večja kot pri odraslih, krvni pritisk pa je nižji. Otroško srce je pri kratkotrajnih obremenitvah zelo sposobno. Je sicer majhno, toda srčno mišičje je na splošno močno. Krvni obtok se v tem času stopnjuje pri večjih telesnih naporih, v glavnem zaradi povečanega števila srčnih utripov in ne toliko na račun povečanega volumna srca. Izogibati se moramo pogostemu in dolgotrajnemu naporu, saj lahko povzroči razširjenost srca in poškoduje srčno mišico. Dokaj nevarno je utrudljivo delo, združeno z naglim povišanjem pritiska v prsni votlini, ki negativno vpliva na delovanje srca.



Pri pripravi na vadbo moramo biti pozorni na načelo postopne obremenitve. S postopnim ogrevanjem organizma v uvodnem delu ure otroke pripravimo na večje obremenitve. V zaključnem delu ure organizem spet postopno umirimo po naporih v glavnem delu ure. Tudi igra ni primerna in zdrava, če traja predolgo in je preobremenjujoča. Otroci si namreč, čeprav že utrujeni, želijo še igrati. Take zahteve oziroma želje mora znati učitelj že v začetku, ko se pojavijo, na primeren način zavrniti.

Dihalni sistem (in prsni koš kot njegov glavni del) še ni dovolj razvit in zato ni primeren za globinsko dihanje. Prsni koš ima v prerezu v tem obdobju okroglo obliko in ne ovalno kot pri odraslem človeku, ki omogoča globinsko dihanje. Zato je dihanje otrok plitko in naglo. Ker je metabolizem hitrejši kot pri odraslem, potrebuje otrokov organizem več kisika.

8 ČUSTVENI IN SOCIALNI RAZVOJ

Otroci v obdobju pravega otroštva vse uspešneje nadzorujejo svoja čustva. Bolj razumsko začnejo presoјati svoje in tuje čustveno vedenje. V tem obdobju pogosto doživljajo strah in veselje. Pojavlja se tako racionalni kot iracionalni strah. Otroku lahko pomagamo premagovati strah tudi skozi šport. Poskrbimo, da bo ob igranju doživljal občutke ugodja, uspeha in si s tem dvigal samozavest ter ustvarjal pozitivno samopodobo. Deklice v primerjavi z dečki bolj kažejo svoje čustveno razpoloženje, na kar moramo biti pri vadbi pozorni.

Razpoloženja in interesi se hitro spreminjajo, otroci se hitro naveličajo enoličnih dejavnosti, zato moramo poskrbeti za pestrost nalog in metod dela. Pozornost otrok je še kratkotrajna, opazovanje in posnemanje pa sta izredno razvita.

Otrok postaja vedno bolj socialen. Socialni razvoj se kaže prek čustvenega. Kaže se prek odnosa do učitelja, vrstnikov, staršev, šole ipd. Otroci se že v prvem triletju osnovne šole vedno bolj povezujejo drug z drugim. V prvem in drugem razredu je učiteljev vpliv velik, po tretjem razredu pa vpliv učitelja kot prijatelja, zaupnika upada in večji pomen dobijo sošolci. V tem obdobju jim postanejo pomembni skupni cilji. Najpogosteje se družijo

z istospolnimi vrstniki, predvsem od tretjega ali četrtega razreda naprej. Pri tem se deklice bolj opredelijo za dve ali tri prijateljice, ki se pogosto menjajo, dečki pa nimajo tako intenzivnih prijateljev, ampak imajo širši krog le-teh. V tem obdobju se prijateljstva tudi hitro razdirajo, vseskozi pa nastajajo nova.

Z otrokovim razvojem in vstopom v šolo se začne spreminjati tudi pomen in značaj igre. Če se je prej igral zaradi veselja in igre same, mu sedaj več pomenijo potek igre, njen konec in posledice. Igre so tudi bolj dovršene, zahtevne in formalno dodelane. Igra pomeni veselje, sproščenost, srečo. Na začetku daje prav igra voljo za učenje in šolsko delo, zato je smiselno, da ima učenje sprva značaj igre.

Otroci se že podrejajo interesom skupine, upoštevajo pravila iger, ki jih lahko tudi sami dopolnjujejo, spreminjajo in se jih dosledno držijo. V skupini pokažejo svoje moralne odlike, kot so poštenost, pogum, odločnost, tovarištvo in sposobnost prenašanja zmage in poraza. V igri upoštevajo, kdo je resnični zmagovalec, pomembna pa jim ni le igra, temveč tudi rezultat. Učitelj ima pri vodenju otrok težko delo, saj mora natančno vedeti, kdo krši pravila in je zato tudi sankcioniran, kdo je zmagovalec in kdo poraženec, igro mora voditi in usmerjati ter reševati nesporazume, ki se v njej pojavijo.

Na njihovo vedenje pogosto vplivajo vzorniki, zato je pomembno, da skupaj s starši najdemo ustrezne športne modele, ki jim bodo kot osnova služili za oblikovanje primernega odnosa do športa.

Otrok postaja storilnostno usmerjen in že v tem obdobju prihaja do izraza njegova tekmovalnost. Na eni strani je že sposoben sodelovati v skupini, kar daje možnost za uvajanje v kolektivne športe, na drugi pa potrebuje določeno tekmovalnost, ki mu omogoča primerjanje s sovrstniki, prek česar si gradi svojo samopodobo.

9 VZGOJNE METODE IN SREDSTVA

Vadbeni proces je učno-vzgojni proces. S procesom učenja vplivamo na razvoj sposobnosti in osvajanje znanj, z vzgojo pa na oblikovanje vedenjskih lastnosti, stališč, interesov, odnosov, vrednot

in motivov. Oba dela vadbenega procesa sta med seboj tesno povezana in se dopolnjujeta.

Z vzgojnimi metodami vadeče navajamo in spodbujamo na določeno ravnanje, vedenje ali odnos. Lahko ga tudi preprečujemo, če menimo, da je škodljivo. Temeljna vzgojna metoda je metoda navajanja. Z metodami prepričevanja, spodbujanja in preprečevanja pa dopolnjujemo učinke te metode. Vsaka od njih zajema več vzgojnih sredstev. Z njimi poskušamo doseči vzgojne cilje.

Navajanje je vzgojna metoda, s katero z neposredno dejavnostjo ter zavestnim sodelovanjem in pripravljenostjo posameznika, skupin ali moštva razvijamo ustrezne učne, delovne, zdravstveno-higienske, kulturne, moralne in druge navade.

Temeljna sredstva metode navajanja so: nasvet ali priporočilo, naročilo ali napotek in naloga.

Prepričevanje je vzgojna metoda, s katero poskušamo vplivati na oblikovanje ali preoblikovanje presoje, stališč, interesov, čustvovanja in vrednot posameznika, skupine ali moštva. Ta metoda zahteva od vaditelja veliko potrpežljivosti in razumevanja ter ima dolgoročno zelo močan učinek.

Temeljna sredstva metode prepričevanja so: pogovor s posamezniki, skupinami ali moštvom, zgledi, kritika in samokritika.

Spodbujanje je vzgojna metoda, s katero poskušamo posameznika, skupino ali moštvo spodbuditi in pripraviti za kakovostno opravljanje določene dejavnosti.

Temeljna sredstva metode spodbujanja so: vzpostavljajanje prijetnega stika, obljuba, pohvala, vrednotenje med potekom dejavnosti, javno priznanje, nagrada, igra, tekmovanje.

Preprečevanje je največkrat metoda omejevalne (represivne) vzgoje, s katero preprečujemo posamezniku, skupini ali moštvu izvajanje motečih, neprimernih ali škodljivih dejavnosti.

Temeljna sredstva metode preprečevanja so: vzgojni nadzor, sprememba motiva, opozorilo, grožnja, ukaz, zapoved, prepoved, kazen.

Pri vseh vzgojnih metodah in njihovih sredstvih bo učinek navajanja ustrezen, le če bo vaditelj

ustrezno nadzoroval njihovo uresničenje. Njihova zahtevnost se mora tudi stopnjevati. Pogosto mora uporabiti v isti dejavnosti več sredstev navajanja.

Primer uporabe vzgojnih metod in sredstev

Vaditelj mora najprej izbrati vzgojni cilj. *Npr.: doseči želi, da bodo vadeči več sodelovali v igri. Nato izbere dejavnost, s katero bo lahko cilj dosegel. Npr.: igra 3:3, na en gol, obrambni igralci igrajo z rokami na hrbtu, da bodo napadalci lažje sodelovali pri igri v napadu.*

Sledi izbor ustreznega sredstva navajanja, ki bo vadeče usmerjal k izbranemu cilju.

Npr.: določi jim nalogo, ki jih bo navajala na sodelovanje v igri. Npr.: pred strelom morajo vsaj trikrat podati žogo.

Vaditelj mora razmisliti, s kakšnim sredstvom prepričevanja bo učencem razložil smisel tovrstnega igranja. *Npr.: s pojasnjevanjem in zgledom. »Sodelovanje je temelj uspešne igre proti dobrim obrambam, zato se morate tega naučiti. En prst lažje upognemo kot več prstov skupaj.«*

Nato izbere sredstvo spodbujanja, s katerim jih bo motiviral za izvajanje naloge. *Npr.: učence nagradi za uspešno opravljeno nalogo. Trojica, ki doseže zadetek po treh ali več podajah, dobi tri točke. Če met zgreši, dobi dve točki, če pa zadene po manj kot treh podajah, šteje gol le točko.*

Vaditelj mora imeti na zalogi tudi sredstvo preprečevanja, s katerim bo lahko preprečil ali odstranil neprimerno ravnanje. *Npr.: grožnja s kaznijo, da bo igralec, ki ne bo upošteval navodil, zamenjan! (prirejeno po Dežman, 2004).*



10 ZAKLJUČEK

Pri delu z otroki je pomembno poznati razvojne značilnosti, vzgojne metode in sredstva, anatomsko-fiziološke, čustvene, socialne ter ostale omenjene dejavnike, ki pogojujejo pravilen razvoj mladih športnikov. Le tako bo lahko vaditelj skladno razvijal vse pomembne segmente, ki dajejo dobro osnovo za razvoj vseh pomembnih sposobnosti in lastnosti v nadaljevanju njihove kariere in njihovega življenja. Tudi tisti, ki se s športom v prihodnosti ne bodo ukvarjali, si lahko pridobijo številne izkušnje, ki jih bodo s pridom izkoriščali na drugih področjih.



V fazi uvajanja v šport je potrebno zagotoviti kar najbolj široko podlago. Vadbeni program mora temeljiti na raznovrstni vsebini, ki naj bi zagotovila razvoj vseh funkcij, in na pridobivanju številnih gibalnih izkušenj. Začetni izbor in usmerjanje kandidatov je eden najbolj pomembnih in ključnih dejavnikov uspeha v športu. Visoka nadarjenost kandidatov lahko kompenzira pomanjkljivosti drugih dejavnikov. Če so vadeči dobro izbrani in usmerjeni, njihovi tekmovalni dosežki v tej fazi niso pomembni, bolj pomembna je dobra realizacija programa vadbe.

11 LITERATURA

- Bon M., (2002). Vloga trenerjev pri učenju in vzgoji mladih roketnašev. *Trener*, št. 1, str. 7–11. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
- Dežman B., (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Elsner B., (2004). Nogomet. Teorija igre. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Guerrero J. (2004). Minihandball. Vienna: European Handball Federation.
- Pavčič C., M. Šibila, (1991). Elementarne igre in igre s prirejenimi pravili, primerne za uvajanje začetnikov v roketno igro. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pečovnik G., (2006). Uvajanje začetnikov v roketno igro. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Peterlin J., (1992). Uporaba vzgojnih metod v kolektivnih športnih igrah s poudarkom na delu z mladimi roketnaši. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik B., S. Pinter, M. Dolenc, (2002). Gibalna abeceda. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pistotnik B., (2004). Vedno z igro. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Pori P. (2004). Učenje roketne igre z igralno metodo. *Trener*, št. 1, str. 41–52. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
- Šibila M., (2004). Rokomet – izbrana poglavja. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šibila M., M. Bon, D. Kuželj, (1999). Mini roket v prvih razredih osnovne šole. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Šibila M., (2002). Sistem dela z igralci mlajših starostnih kategorij – primer Nemške roketne zveze. *Trener*, št. 2, str. 43–54. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
- Šturm J., (1991). Treniranje perspektivnih mladih športnikov. Prispevek s seminarja za športne trenerje v Gozdu Martuljku novembra 1989. Ljubljana: Športna zveza Slovenije.
- Tancig S., (1988). Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.
- Ušaj A. (2004). Športno treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Marta Bon

RAZVOJ MLADIH TALENTOV DO VRHUNSKE RAVNI

Razvoj športne ustvarjalnosti je dolgotrajen proces, ki ga sestavljajo: začetna faza, faza razvojna in faza športnega mojstrstva. Nekateri avtorji dodajamo še fazo zaključevanja in prehoda v pošportno življenje. Tudi ta del mora biti načrtovan, še najbolj pa začetek poti. V knjigi Šport po meri otrok in mladostnikov dr. Škofa s sodelavci je med drugim zapisano, da je pot do vrhunskega športnega rezultata dolga in zahtevna. Odprta je le tistim posameznikom, ki imajo za določen šport izredne dispozicije, primerne in ustaljene osebne značilnosti, moralne kvalitete ter druge psihične sposobnosti. Začetek in pomemben del te poti predstavlja športna vadba otrok in mladine. Ta segment športa, je bolj kot stopnica na poti do športne popolnosti, pomemben kot ogromen vzgojni potencial, ki lahko vsem mladim (ne glede na talent in možnosti) zagotovi harmoničen psihofizični razvoj in jih na najboljši način pripravi za življenje. Ali bo šport mladih izkoristil svoj ogromen vzgojni potencial ali pa postal izvor negativnih izkušenj, stresa in pritiska, je v prvi vrsti odvisno od ljudi, ki vodijo in izvajajo programe (učiteljev, trenerjev, staršev).

Le human pristop, ki temelji na paradigmi, da je šport zaradi otrok, in ne otroci zaradi športa, lahko zagotovi optimalni osebni in socialni razvoj vsakega otroka (Škof, 2007). V športu otrok mora biti to temelj. Razmerja so precej drugačna, ko govorimo o vrhunskem športu, ko nastopa selekcioniranje in izbor za potrebe vrhunskega nastopa. Kot vse drugo v športu, je tudi to v veliki meri odvisno od športne doktrine v klubih, zvezah in društvih. Športna stroka.

Voditi »športno stroko« je zelo kompleksno dejanje, precej nehvaležna vloga. Potrebno je spreminjati miselnost, kar je verjetno najtežje. Navajam nekaj primerov iz rokometu, kjer se nenehno strokovno prepričujemo (da ne rečem prepiramo), kako selekcionirati in usmerjati mlade igralce in predvsem, kako mlade talente popeljati na pota vrhunskosti. Menim, da še vedno precej grešimo. Če se sliši še tako »zljajnano«; potrebno je dolgočasno, sistematično delo. V preteklih letih, smo

precej grešili, včasih prehitevali razvoj in včasih zamujali. V zadnjem obdobju doživljamo nekakšno soočenje z realnostjo. V preteklih nekaj letih smo si postavljali hudo visoke cilje, bili neuspešni, se nismo uvrščali na tekmovanja, pa spet in spet. Pri postavljanju ciljev in našega mesta na rokometnem zemljevidu, si očitno mečemo pesek v oči. Postavljamo si cilje, kot bi imeli mi nadpovprečne naravne telesne danosti, ali kot bi mi delali in vlagali v razvoj posameznic in reprezentance več kot ostali. Pa vsi vemo, da ne (Bon, 2008).

Naša pogled je res precej drugačen ko na primer skandinavski: v letih, ko se tam šele »žogajo« in smeji, pri nas že tekmujejo. Ko najboljši kasneje razmišljajo le o individualnem razvoju igralk, tam okrog 12 do 15 leta, pri nas 15-letnice že igrajo v prvi ligi, trenirajo skupaj s članicami in predvsem nenehno tekmujejo. Dokaj zlahka prihajajo do statusa reprezentantke, kjer pa po naši ustaljeni praksi zopet igramo zgolj na rezultat. Tako je kot prvo zanemarjen individualni razvoj, kar je praktično nemogoče nadoknaditi kasneje. Še večji problem pa je, da se igralke na ta način (na)vadijo igrati brez prevzemanja odgovornosti. Trenerji se celo hvalijo s svojimi toliko mlajšimi igralkami v članskih ekipah. Pogosto v njih vidijo izjemne talente in jih bolešno vežejo nase ter pričakujejo hvaležnost. Razen res izjemnih posameznic, mnoge igralke ne vzdržijo vsega tega, predvsem pa ne prehoda v absolutno konkurenco, stagnirajo in poniknejo v sivo povprečje, nezadovoljne, razočarane. Nekatere zdrknejo celo v depresijo, s trenerji (ali pa starši) vred.

V metodiki dela z mladimi, moramo marsikaj spremeniti. Generalno in zelo poenostavljeno bi recept bil v več igrivosti, več sproščenosti, manj tekmovalnosti, več zabave. Seveda razumem tudi trenerje: vrednoteni so, če so prvi, če so prvaki; potem veljajo za dobre in napredujejo. Tudi v sistemu šolskega športa je podobno?!

Ne le v metodiki učenja v klubih, tudi v organiziranosti reprezentanc so velike rezerve. Potrebno je tudi pokukati, čez »planke«, predvsem k tistim, ki to delajo najboljše in pri načrtovanju dela z mladimi hkrati upoštevati naše specifičnosti. Seveda je majhno število igralcev omejitev, majhna država pa je tudi prednost, saj se lahko srečujemo in skupaj treniramo skorajda kadarkoli.

Naslednje dejstvo, ki pa je povezano z stvarmi, ki jih predhodno navajam, je vezano na dejstvo, da mi delamo ekipe, najboljši »delajo« posameznika. Tako pri klubskih ekipah, kot v reprezentančnih selekcijah trenerji usmerjajo celoten trenažni proces tako, da ekipa dosega najboljši rezultat. Tisti, ki to delajo bolj dolgoročno in bolj premišljeno se bolj osredotočajo na posameznika, ki ga iz ravni mladega perspektivenega talenta želijo pripeljati do vrhunskega igralca. Praktično na vseh prvenstvih mlajših starostnih kategorij, ki sem jih gledala so naše ekipe prednjačile po stopnji taktičnega sodelovanja v obrambi in napadu ter bile (predvsem) zaradi tega uspešnejše. Ko pridemo do absolutne kategorije, imajo najboljši vrsto izgrajenih vrhunskih posameznikov, ki jih na koncu povežejo v celoto, v kvalitetno ekipo ali reprezentanco. Na drugi strani pa mi na tak način izgradimo veliko limitiranih igralcev, ki niso (dovolj) vsestransko razviti, kratko povedano, ki niso dovolj izjemni posamezniki, da bi tvorili najboljše moštvo. Tudi to je povezano s tem, da se neprestano, v vseh fazah razvoja, usmerjamo v rezultat.

Opažam, da trenerji jadikujejo, kakšni so ti mladi dandanašnji. Ja, kakšni neki so? Ja, mladi, vendar. Mlade generacije se spreminjajo in tempo sprememb je vse bolj bliskovit. Pomembno pa je naše zavedanje; mladih generacij generalno ne moremo spreminjati, lahko pa spreminjamo ali pa vsaj prevrednotimo naš odnos do njih, do športa, do smisla življenja. In v »tolažbo« nam je lahko, da tako ni samo v rokometu in težave niso samo v Sloveniji. Tako pač je.

Nanizala sem nekaj razmišljanj, ki nas omejujejo, da nismo še bolj uspešni oziroma, da so nekateri boljši od nas. A vedeti ter poudarjati je kljub temu potrebno, da smo za naše razmere na področju mlajših reprezentanc še vedno zelo uspešni, predvsem rezultatsko. Mladinci imajo že tri medalje iz največjih tekmovanj, to je izjemno. Naše kadetinke

so bile četrte na evropskem prvenstvu in OI mladih ter sedme na svetovnem prvenstvu. Imeli smo že najboljšo vratarko na prvenstvu. Zadnja generacija mladink je bila na svetovnem prvenstvu petnajsta. Kot je v Sloveniji navada, so nekateri ta rezultat omalovaževali in predstavljali kot slab. A jaz vem: uvrstitev je realna, predvsem pa so se izkazale vse omejitve, ki jih imamo. Nekaj podobnih problemov smo imeli tudi že pri fantih, kjer smo delali isto. Dokazovali smo, da trener ni storil dovolj.

Zakaj tako težimo k uvrščanju reprezentanc na velika prvenstva? Strokovnjakom je jasno, da če se ne uvrstiš, zgubiš stik s svetovnim vrhom, izgubiš realno vrednotenje. Kolikim ekipam se je že zgodilo, da so v prepričanju o lastni izjemnosti, na tekmovanju potem doživeli pravi šok ob prvem porazu. Sledijo medsebojna obtoževanja in iskanje zunanjih krivcev za vse skupaj. Da nekaj pač storimo, v rokometu največkrat zamenjamo trenerja. Tudi v drugih panogah je podobno.

Vse skupaj se potem odraža v naslednji značilnosti, če navajam ženski rokomet: mlade igralke prekinejo kariero brez konkretnega razloga, kar naenkrat, v grozo trenerjev in razočaranje staršev. Ko bi ravno morale dozorevali in igrati na najvišji ravni, začutijo prezasičenost in nehajo z aktivnim igranjem. Tako pogosto razočarajo, starše, trenerje, okolico. Pogosto najbolj sebe. To ni dobro. Primeri za razmislek so tudi, da se igralke, v katere smo največ vlagali in jih morda preveč obremenjevali iz biološko psihološkega vidika, tudi v obdobju prehoda v člansko kategorijo pogosto poškodujejo, največkrat kolenske vezi (nekaj zadnji primeri iz ženskega rokometu: Amra Pandžič, Maja Zrnc, Maja Šon, Urška Videnič, Tara Filipovič, Nives Ahlin,...). To bo potrebno preučiti, da napak ne bomo ponavljali.

Spet smo pri zapisu Škofa s sodelavci: »V razvoju športne ustvarjalnosti ni bližnjic in prehitevanja. Ustrezno opravljene vzgojne in vsebinsko športne naloge v otroštvu in mladostništvu so vstopnica za zahteven trening in pošten odnos do športa in sebe kasneje. Pri načrtovanju razvoja mladega športnika je treba imeti vizijo, široko znanje, da bomo znali postaviti za vsako obdobje razvoja prave naloge in izbirati za razvojno obdobje optimalne metode in sredstva vadbe. Zato bi vsak, ki dela z mladimi, moral poznati razvojne značilnosti

biološkega in psiho-socialnega razvoja. Prepoznati npr. odnos med biološko in kronološko starostjo, dinamiko spreminjanja kognitivnih sposobnosti (razvoj pozornosti in koncentracije, mišljenja, formiranje identitete itd.) in oblikovanje osebnostnih potez, poznati dinamiko telesnega, motoričnega in funkcionalnega razvoja otrok in mladostnikov«.

LITERATURA

1. Branko Škof in sodelavci (2007) : ŠPORT POMERIL OTROK IN MLADOSTNIKOV; PEDAGOŠKO-PSIHOLOŠKI IN BIOLOŠKI VIDIKI KONDICIJSKE VADBE MLADIH; Fakulteta šport,
2. BON, Marta (2008): Kratka ocena stanja v slovenskem ženskem mladinskem reprezentančnem rokometu : ženska mladinska reprezentanca je bila petnajsta na svetovnem prvenstvu 2008. Trener rokom., 2008, letn. 15, št. 1.



ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
HANDBALL FEDERATION OF SLOVENIA