

TRENER ROKOMET



Letnik 16 / številka 1 / leto 2009



Hitro izvajanje začetnega meta po dobljenem zadetku – metodika učenja in treniranja



Funkcionalna stabilizacija trupa



Mladinci so osvojili bron na SP v Egiptu. Ali lahko posežejo tako visoko tudi njihovi nasledniki?

- 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 2009
- 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

Marko Šibila Hitro izvajanje začetnega meta po dobljenem zadetku – metodika učenja in treniranja	5
Primož Pori Funkcionalna stabilizacija trupa	11
Marko Šibila Pregled in analiza razlik v nekaterih igralnih parametrih na EP v rokometu 2002, 2004, 2006 in 2008	23
Dr. Branislav Pokrajac EHF EURO 2008 za moške - analiza, razprava, primerjava in trendi v modernem rokometu	34
Marta Bon Možni slogi vodenja v trenerstvu	45
Aleksander Lapajne, Slavko Ivezič, Stanko Anderluh Mladinci so osvojili bron na SP v Egiptu. Ali lahko posežejo tako visoko tudi njihovi nasledniki?	48

UVODNIK

Spoštovani bralci,

pred vami je prva številka revije TRENER – ROKOMET letnika 2009. V njej smo pozornost posvetili tako rokometnim področjem, s katerimi se trenerji srečujejo pri vsakodnevnem delu v praksi, kot tudi področjem, ki so nemalokrat preveč zapostavljena, čeprav so izredno pomembna pri celostnem razvoju športnikov – rokometašev in doseganju vrhunskih rezultatov.

Dr. Marko Šibila v prvem prispevku obravnava metodiko učenja in treniranja hitrega izvajanja začetnega meta po dobljenem zadetku. Mnoge ekipe si s tem taktičnim elementom želijo pridobiti prednost pred ekipo, ki se vrača v obrambo in doseči zadetek na nepostavljeno consko obrambno formacijo.

S področja kondicijske priprave športnikov je dr. Primož Pori pripravil prispevek s tematiko funkcionalne stabilizacije trupa. Krepitev mišic trupa pomeni prvi korak k pristopu treninga moči v športu. Dobra moč trupa je pomembna pri varovanju telesa pred poškodbami, ustvarjanju večje stabilnosti v srednjem delu trupa in kot pomoč hrbtnim mišicam pri pravilni drži telesa.

V naslednjem prispevku dr. Marko Šibla predstavlja pregled in analizo razlik v nekaterih igralnih parametrih na zadnjih štirih evropskih rokometnih prvenstvih. Trenerji lahko na osnovi teh podatkov dobijo vpogled v kakovost igranja celotne ekipe in posameznih igralcev. Na osnovi odstopanj od povprečij lahko določijo slabosti in prednosti lastnih igralcev in nasprotnikov.

Dr. Branislav Pokrajac je pripravil analizo, razpravo, primerjavo in trende v modernem rokometu na osnovi statističnih parametrov pridobljenih na moškem evropskem prvenstvu na Norveškem 2008.

Dr. Marta Bon se je v svojem prispevku predstavila sloge vodenja v trenerstvu. Treniranje športnikov je vodenje ljudi, ki ima mnogo skupnega z vešččinami vodenja v družbi na sploh, le da je v športu v večji meri prisoten čustveni naboj in so rezultati pravilnega vodenja lahko vidni že na prvi tekmi.

Ne smemo pa pozabiti niti izrednega uspeha naše moške mladinske rokometne reprezentance, ki je na svetovnem mladinskem prvenstvu v Egiptu 2009 osvojila bronasto medaljo in s tem dosegla enega iz med večjih uspehov slovenskega rokometna. Strokovno vodstvo reprezentance je v prispevku predstavilo način dela, ki je pripeljal do izjemnega rezultata.

Ob koncu vam želimo obilo zanimivega branja in uspehov v prihajajočem letu 2010.

Uroš Mohorič

HITRO IZVAJANJE ZAČETNEGA META PO DOBLJENEM ZADETKU – METODIKA UČENJA IN TRENIRANJA

Na mnogih rokometnih tekmah opazamo poskuse različnih ekip, da bi si s hitrim izvajanjem začetnega meta po dobljenem zadetku pridobile prednost pred ekipo, ki se vrača v obrambo. Takšen način izvajanja začetnega meta je postal skoraj običajen sestavni del taktike mnogih ekip na vrhunski ravni. Uporabljajo pa ga, na različne načine, tudi manj kakovostna moštva. Cilji, ki jih želimo na ta način doseči, so večplastni. Predvsem bi omenili naslednje:

- Prvi in najpomembnejši cilj je gotovo doseči čim več zadevkov v situacijah, ko nasprotnik ni opravil optimalnega vračanja v consko obrambo po doseženem zadetku.
- Moštvo, ki kakovostno izvaja hitri začetni met po dobljenem zadetku, vpliva na taktiko vračanja nasprotnega moštva v consko obrambno postavitev. Pri tem je zelo pomembno, da se oteži menjavanje igralcev napad – obramba in se tako nasprotniku oteži formiranje optimalne obrambne postavitve. Pri tem lahko celo vpliva na trenerjeve odločitve o igranju igralcev v napadu, če meni, da ne more zadovoljivo igrati v obrambi – menjava pa je otežena, tudi kadar je dosežen zadetek.
- Psihološki učinki – zadetek dosežen na ta način pomeni za moštvo, ki ga je doseglo, veliko spodbudo, nasprotno moštvo pa

izgublja samozavest. Igralce je treba navajati, da po dobljenem zadetku ne razmišljajo o dobljenem zadetku, temveč se osredotočijo na takojšnji napad z izvajanjem hitrega začetnega meta. Tako igralci hitreje odstranijo negativne občutke in se izognejo morebitnemu medsebojnemu obtoževanju. Navajajo se na pozitivno razmišljanje in takojšnje delovanje v smislu razvijanja igre.

- Učinkovitejše uveljavljanje nekaterih prednosti posamezne ekipe in igralcev – boljša kondicijska, tehnično-taktična in psihološka pripravljenost.
- Ustrezen trening izvajanja hitrega začetnega meta omogoča dobro možnost za izboljšanje kondicijskih sposobnosti igralcev in njihovih tehničnih ter taktičnih znanj v oteženih pogojih.

Je pa hitro izvajanje začetnega meta povezano tudi z mnogimi tveganji:

- zahteva izjemno dobro kondicijsko pripravljenost;
- možnost tehničnih napak je velika;
- lahko se izgubi kontrola igralnih dogajanj med tekmo;
- mnogokrat optimalna postavitev igralcev v obrambi ni tudi optimalna za hitro izvajanje začetnega meta (obrambni specialisti), kar zmanjšuje možnosti učinkovitega izvajanja. Je pa to lahko tudi dobra priložnost

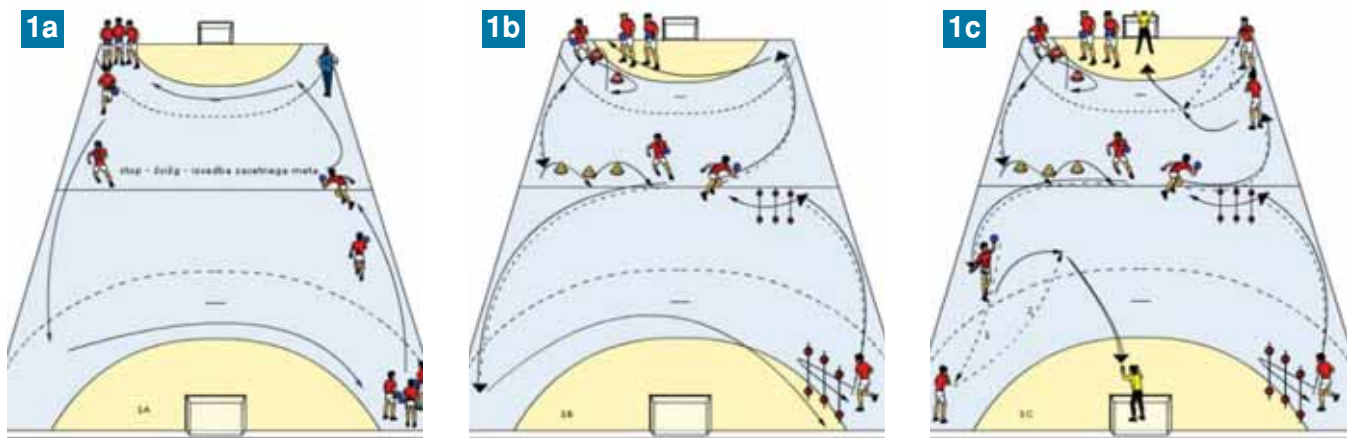
za igralce, ki igrajo več v obrambi kot v napadu, da pokažejo tudi svoja napadalna znanja;

- omenjeni problemi se lahko zrcalijo v negativnem rezultatu in mnenju, da ekipa brezglavo divja ne glede na dejanske okoliščine.

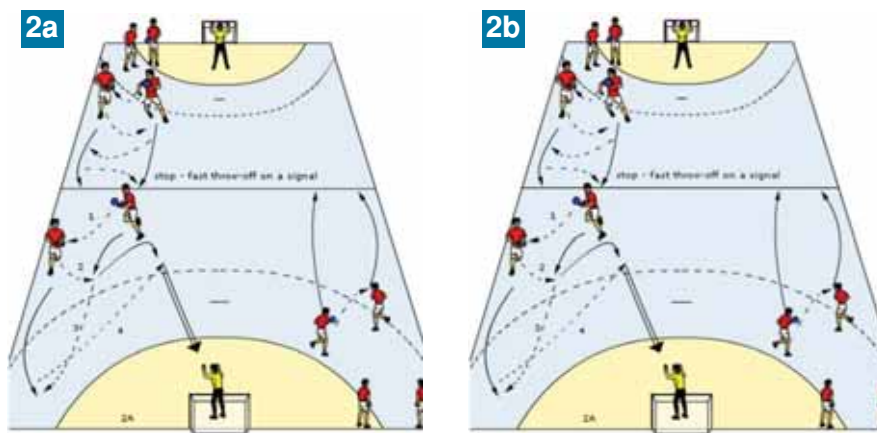
Prav zato je izredno pomembno, da se igralci na treningih in pripravljalnih tekmah redno pripravljajo na igro s hitrim izvajanjem začetnega meta po dobljenem zadetku. Primerno je, da si trener izoblikuje nabor različnih vaj, ki pripomorejo h kakovostnejšemu in s tem učinkovitemu izvajanju vseh aktivnosti, ki sledijo dobljenemu zadetku. Vaje morajo dajati možnost taktičnega prilagajanja igralcev glede na konkretne okoliščine, ki lahko nastanejo ob hitrem izvajanju začetnega meta. Igralci se morajo tako tudi učiti prepoznavati različne situacije, ki nastanejo ob prejetem zadetku in reakciji nasprotnikov ob vračanju ter ustrezno odgovoriti. Sposobnost spremembe ritma in izbira načina napadanja je v teh primerih izredno pomembna. Pri oblikovanju različnih vaj je tudi zelo pomembno, da se upoštevajo pravila igre v zvezi z izvajanjem začetnega meta – ritem teka napadalcev in sodniški signal za izvedbo morata biti dobro usklajena. Vse prevečkrat se dogaja, da sodnika popravljata izvedbo začetnega meta in vračata igralce na izhodiščno mesto.

OPIS VAJ:

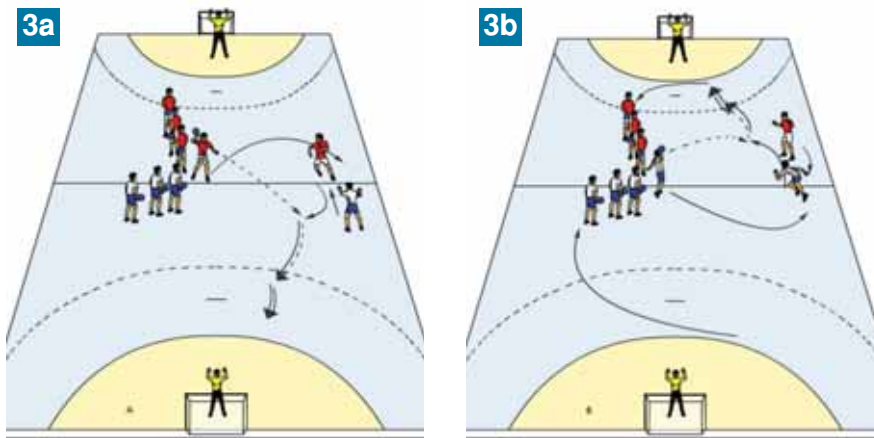
Vaja 1: Igralci z žogami v rokah so razdeljeni v dve skupini. Vsaka skupina se postavi v diagonalni kot igrišča. Igralci stečejo srednje hitro proti sredini in ob tem vodijo žogo (obe skupini istočasno). Ob sredinski črti se za trenutek ustavijo, si dajo signal (npr. »HOP«) in ponovno pričnejo z vodenjem žoge proti kotu na nasprotni strani igrišča. Sedaj je hitrost teka višja vključno z odločnim pospeševanjem ob signalu. Na koncu igrišča spremenijo način gibanja in nadaljujejo z osnovnim obrambnim gibanjem ob črti vratarjevega prostora (lahko tudi različne oblike gibanja med 6 m in 9 m linijo) (Skica 1A). V varianti te vaje izvajajo na začetku in na sredini igrišča različna koordinacijska gibanja. Izvedba začetnega meta oziroma start v vodenje pa je na sredini igrišča (ponovno si sami dajo signal »HOP«) (Skica 1B). V tretjem koraku lahko igralci opravijo s krili ali s pivoti nekaj enostavnih tehničnih aktivnosti – npr. dve podaji iz zaleta in strel na gol (z namenom ogrevanja vratarja). Krila ali pivoti se lahko po vsaki akciji menjavajo ali pa so stalni v celotni vaji (Skica 1C).



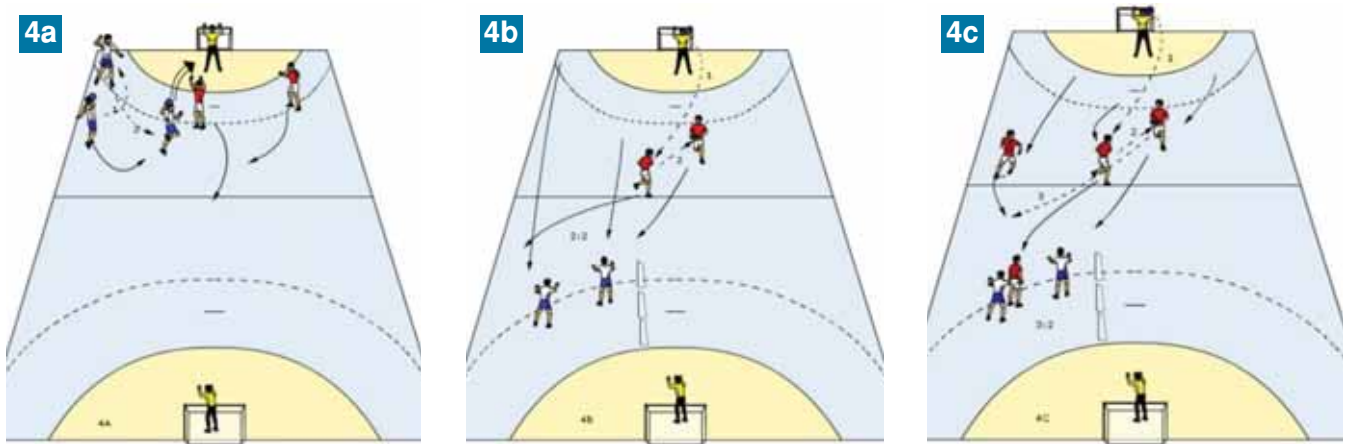
Vaja 2: Začetna postavitev igralcev je podobna kot pri prejšnji vaji. Igralci oblikujejo pare, ki si v srednje hitrem teku podajajo žogo do sredine igrišča. Pred sredinsko črto se igralci za trenutek ustavijo nato pa po lastnem signalu »HOP« nadaljujejo s podajanjem. Tokrat je tek hitrejši vključno z dobrim začetnim pospeševanjem. Ko igralca pritečeta na svoja izhodiščna napadalna položaja (krilo in zunanji igralec), napravita nekaj preprostih napadalnih aktivnosti – podaja iz zaleta, križanje – in akcijo zaključita s strelom. Nadaljevanje je na nasprotni strani.



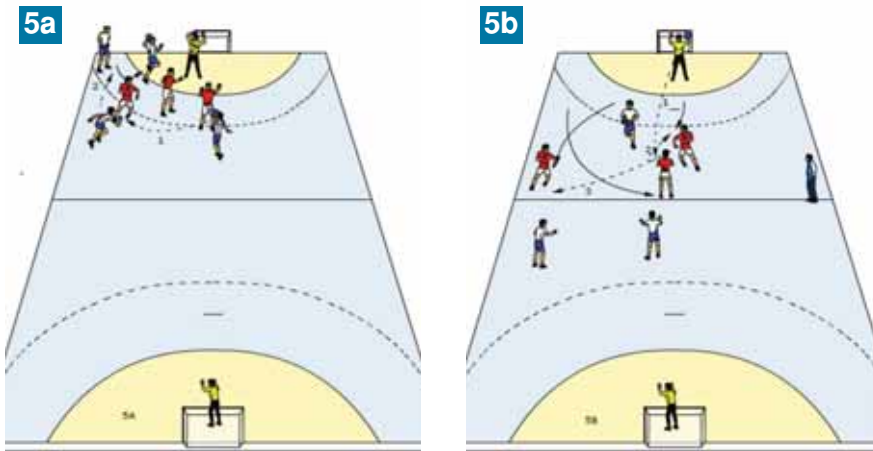
Vaja 3: Igralci z žogami v rokah stojijo v dveh kolonah na sredini igrišča. Na vsaki strani stoji ob robu igrišča po en igralec. Na trenerjev žvižg steče igralec proti голу, partner na sredini pa mu poda žogo. Branilec na nasprotni strani skuša preprečiti podajo, tako da mora biti sprejemalec pozoren in se nekoliko prilagoditi (odkriti) s svojim gibanjem. Po sprejemu žoge igralci vodijo žogo proti голу in streljajo na vrata. Igralci na sredini igrišča po podaji nadomestijo igralca ob robu igrišča. Vaja se po principu vrvice brez konca izmenično ponavlja na eni in drugi strani igrišča.



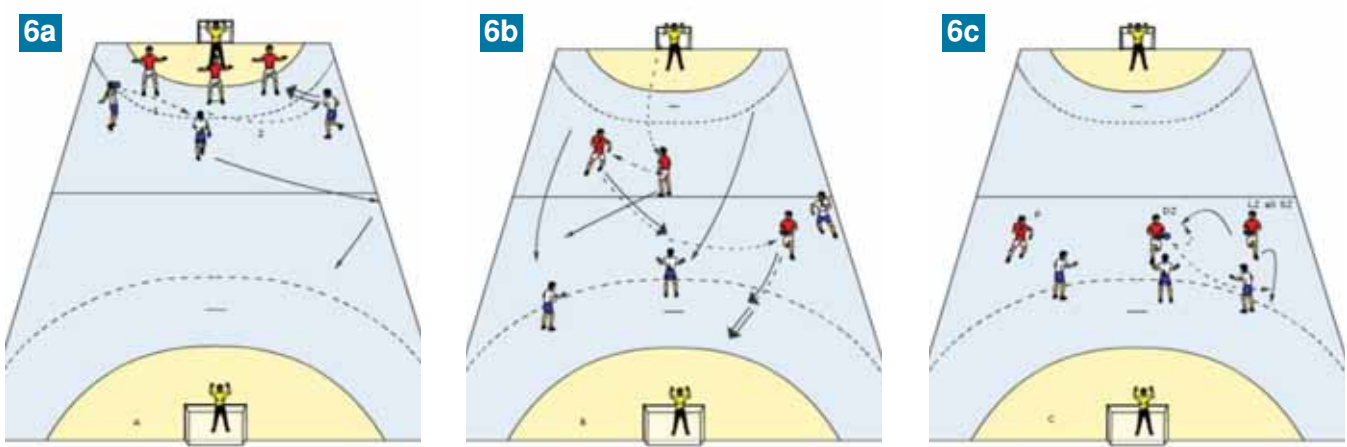
Vaja 4: V napadu stojita krilo in zunanji igralec na svojih mestih. V obrambi stojita prednji center in prvi branilec (obramba 5:1). Napadalca napravita dve podaji iz zaleta, nato pa zunanji igralec strelja čez branilca. Takoj nato branilca stečeta proti sredini igrišča, PC se postavi na sredino, sprejme podajo od vratarja in na znak s piščalko izvedeta začetni met. Igralca, ki sta bila v napadu, pa se čim hitreje vračata v obrambo. Igralca, ki sta izvedla začetni met, skušata doseči zadetek v igri 2:2 in pri tem izkoristiti prednosti, ki si jih lahko priigrata z učinkovito izvedbo hitrega začetnega meta ob vračajočih igralcih (Skici 4A in 4B). Enake akcije se lahko izvedejo tudi ob številčni prednosti igralcev, ki izvedejo hitri začetni met (torej imamo v obrambi enega igralca več). V tem primeru dobimo po izvedbi začetnega meta situacije 3:2 s pivotom (Skica 4C).



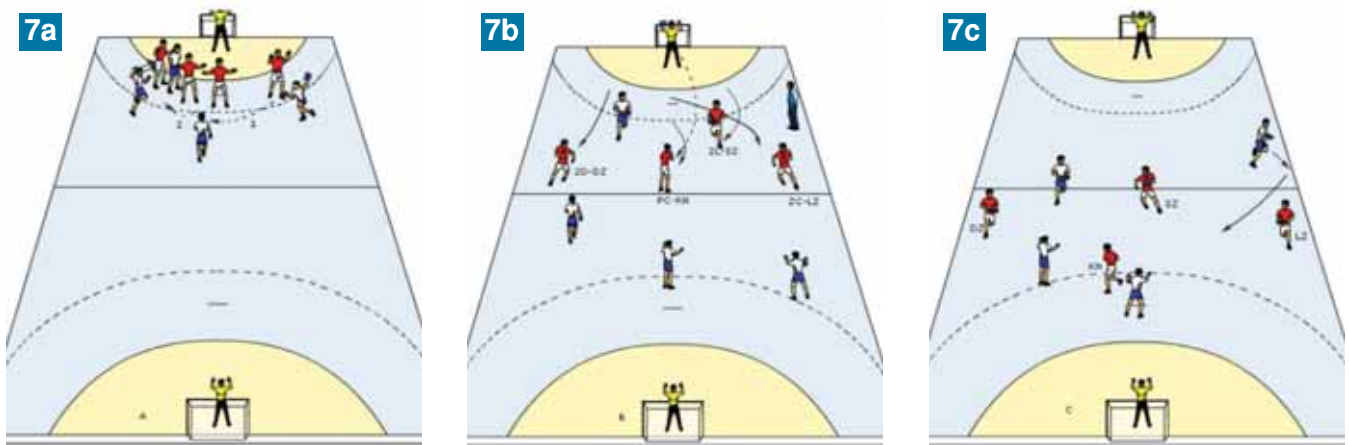
Vaja 5: V napadu so na svojih mestih postavljeni srednji in levi zunanji napadalec ter levo krilo. V obrambi stojijo na odgovarjajočih mestih branilci. Napadalci izvedejo podaje iz zaleta: SZ – LZ – LK. Prvi branilec poskuša preprečiti podajo med LZ in LK (z agresivnim pristopanjem v globino), vendar pri tem ni uspešen. LK po prejemu žoge strelja na vrata (Skica 5A). Prvi branilec po neuspešnem poskusu preprečevanja nadaljuje svoj tek proti sredini, se postavi na mesto za izvajanje začetnega meta in sprejme podajo od vratarja. Skupaj s svojima soigralcema skuša izvesti hitri začetni met. Nasprotna trojka se skuša čim hitreje vrniti v obrambo. Napadalci skušajo po hitri izvedbi začetnega meta doseči taktično prednost pred branilci in si priboriti priložnost za strel na gol.



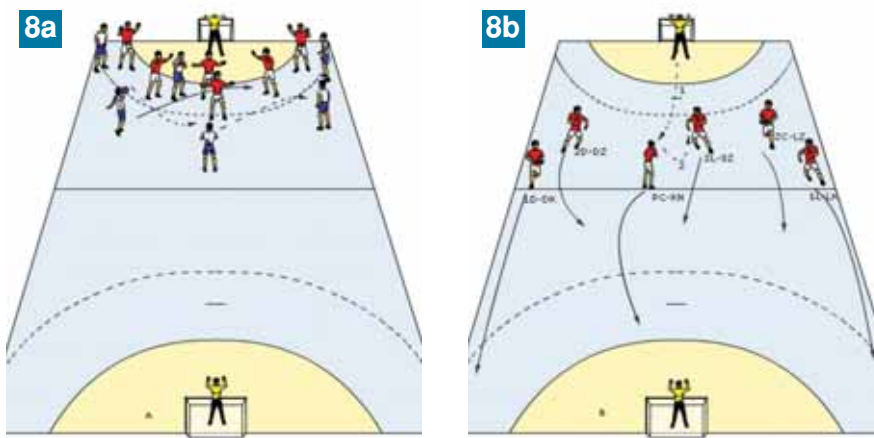
Vaja 6: V obrambi in v napadu sta postavljeni dve trojki. Naloga napadalne trojke je izvedba preproste kombinacije med tremi zunanjimi igralci (nekaj podaj iz zaleta in strel na gol) ter strela na gol. Takoj po strelu se vračajo v obrambo, pri tem pa mora eden izmed igralcev zapustiti igrišče na mestu za menjavo in se ponovno vključiti v obrambne aktivnosti. Nasprotniki izvedejo hiter začetni met in si skušajo priigrati ugodno priložnost za doseg zadetka. Pri tem so posebej pozorni na možnosti, ki se jim ponujajo zaradi menjave branilca ob vračanju v obrambo. Napadalci lahko izvedejo različne taktične kombinacije.



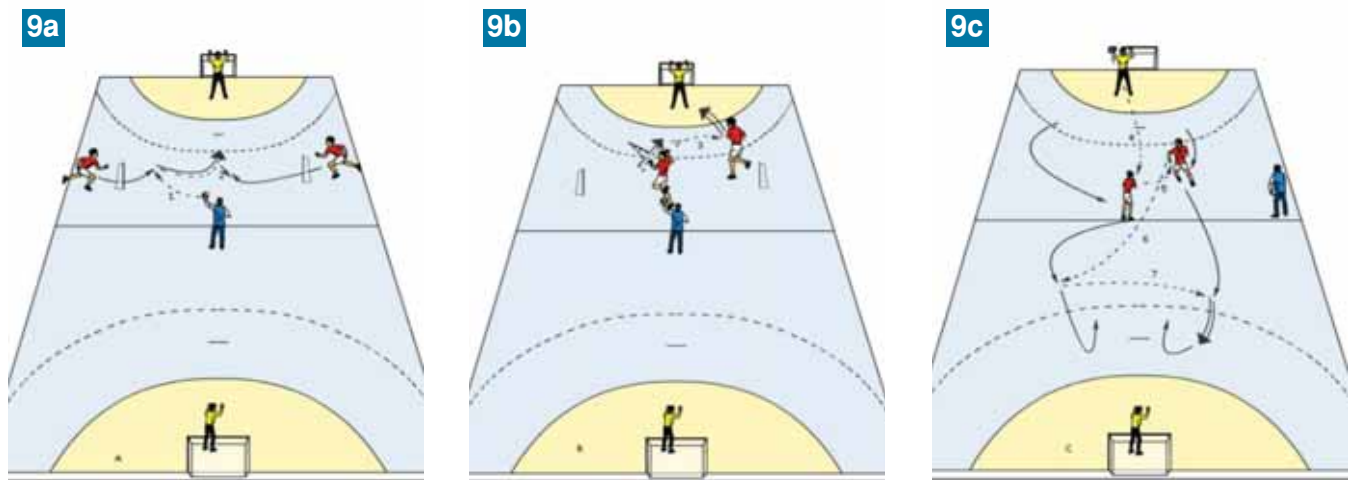
Vaja 7: Vaja, ki je podobna prejšnji, le da sta sedaj na igrišču skupini s po štirimi igralci. Branilci so v postavitvi, značilni za consko obrambo 5:1 z naprej pomaknjenim PC. Napadalci so na mestih vseh treh zunanjih igralcev ter pivota. Napadalci izvedejo preprosto napadalno kombinacijo ter streljajo na vrata. Po strelu se vračajo v obrambo, eden izmed njih pa mora napraviti menjavo (zapusti igrišče na prostoru za menjavo igralcev) in se nato vključuje v obrambne aktivnosti svojega moštva. Nasprotniki izvedejo hiter začetni met ter si skušajo priigrati ugodno priložnost za doseg zadetka. Pri tem so posebej pozorni na možnosti, ki se jim ponujajo zaradi menjave branilca ob vračanju v obrambo. Napadalci lahko izvedejo različne taktične kombinacije.



Vaja 8: Sedaj sta na igrišču dve celotni ekipi – ena ekipa je v napadu, druga v obrambi. V primeru, prikazanem na skici, so branilci postavljeni v consko obrambo 5:1. Napadalci izvedejo preprosto kombinacijo primerno za napad na consko obrambo 5:1 (najbolje prehod na 2. KN) in streljajo na vrata. Po strelu se vračajo v obrambo in ob tem izvedejo menjavo (po vzoru iz prejšnjih dveh vaj). Nasprotna ekipa izvede hitri začetni met in tako kot pri prejšnjih vajah skuša doseči taktično prednost pred vračajočimi branilci. Pri tem se jim ponuja še nekaj več možnosti za kreativnost, saj sedaj sodelujejo v napadu vsi igralci.



Vaja 9: Pri tej vaji sta ob robu igrišča dva igralca. Eden izmed njiju poda žogo trenerju na sredini igrišča ter v šprintu preskoči oviro pred seboj. Trener mu poda žogo, igralec z nasprotne strani pa prav tako v šprintu preskoči oviro ter se prostorsko in časovno prilagodi akciji svojega soigralca. Tako izvedeta križanje na sredini igrišča. Po križanju igralec z žogo nakaže strel v skoku, odbije žogo od tal («skok šut finta») in nadaljuje svojo akcijo s preigravanjem v stran, na kateri je njegov soigralac. Po preigravanju soigralcu, ki se je po križanju gibal na mesto zunanjšega igralca, poda žogo. Ta sprejme podajo v zaletu ter strelja iz prodora. Po strelu skušata čim hitreje izvesti začetni met in z nekaj podajami priti v položaj za strel ter streljati. V varianti vaje se lahko igralca po strelu postavita v obrambo in igrata 2:2 z naslednjim parom.



Vse opisane vaje se nadgrajujejo z doslednim in taktično pravilnim izvajanjem začetnega meta med igro na treningu in kasneje na pripravljalnih in uradnih tekmah. Trener pa mora odločiti,

kdaj je raven znanja njegovih igralcev na dovolj visoki ravni, da lahko hitro izvajanje začetnega meta vključi v model igre svojega moštva tudi na pomembnih in iz psihološkega

vidika obremenjujočih tekmah. Njegova ocena je v teh primerih lahko odločilna za uspešnost njegovega moštva.

Primož Pori

FUNKCIONALNA STABILIZACIJA TRUPA

UVOD

Stabilizacijo trupa lahko opredelimo kot sposobnost optimalne kontrole položajev in gibanja centralnih delov človeškega telesa. Trening stabilizatorjev trupa vpliva na veliko število mišic (površje, globina), ki povezujejo hrbtenico, medenico in ramenski sklep.

Krepitev mišic trupa pomeni prvi korak k pristopu treninga moči v športu. Dobra moč trupa (»core«) je pomembna: i) pri varovanju telesa pred poškodbami (še posebej v predelu spodnjega dela hrbta), ii) ustvarja večjo stabilnost v srednjem delu trupa in iii) pomaga hrbtnim mišicam pri pravilni drži.

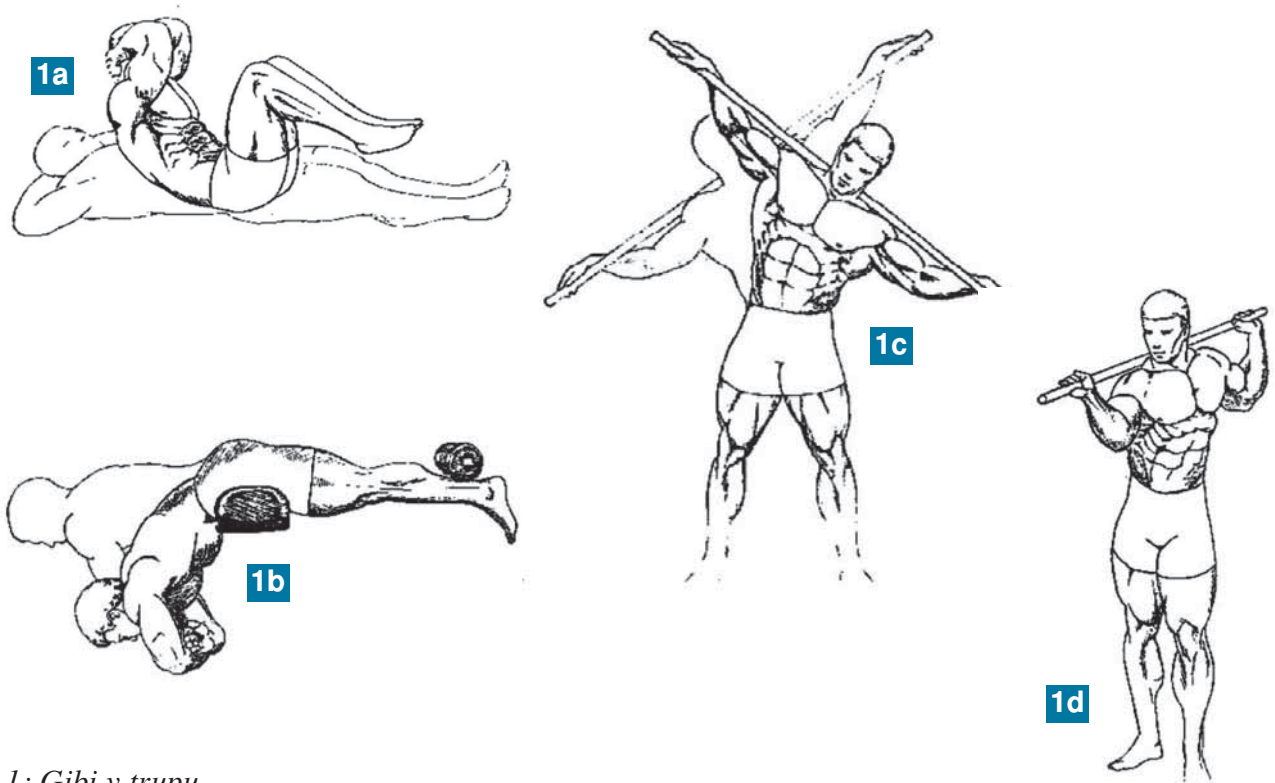
Trebušne in hrbtne mišice naj bi bile enako močne (razmerje 1:1).

Močan trup omogoča tudi prenos oziroma enakomerno razporeditev obremenitev, ki jih povzročijo na primer dvigi težkih bremen, prav tako pa ima tudi preventivno nalogo (varovanje hrbtenice). Učinkovita vadba mora biti sestavljena tako, da vključuje vse glavne mišične skupine, ki sodelujejo pri gibih v trupu. Ko se mišice trupa krčijo, se povečuje stabilnost hrbtenice, medenice in ramenskega obroča. Trening moči trupa vpliva na dobro stabilizacijo trupa in tako omogoča prenos energije iz centra telesa na vse njegove dele.

GIBI IN FUNKCIONALNA ANATOMIJA MIŠIC, KI SODELUJEJO PRI GIBIH V TRUPU

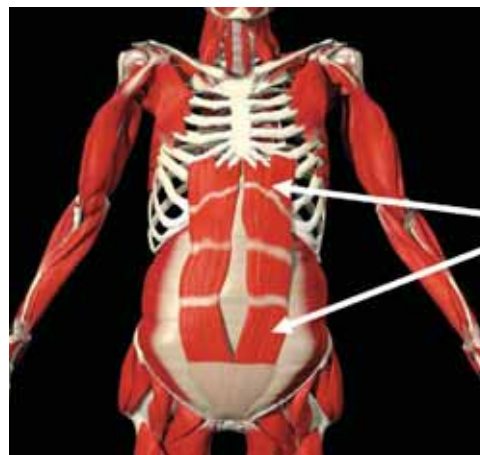
V predelu trupa lahko izvedemo štiri glavne gibe v različnih ravninah. To so upogib trupa (Slika 1 a), izteg trupa (Slika 1 b), stranski upogib trupa (Slika 1 c) in rotacija trupa (Slika 1 d).

Pri gibih v trupu sodeluje veliko število mišic. Nekatere mišice so bolj na površju, druge pa globlje v telesu. Poglejmo glavne mišične skupine, ki sodelujejo pri gibih v trupu:

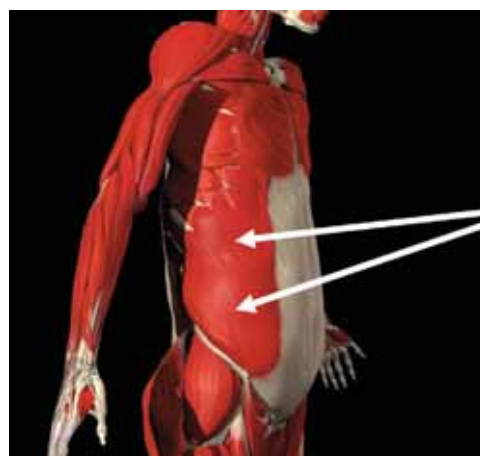


Slika 1: Gibi v trupu

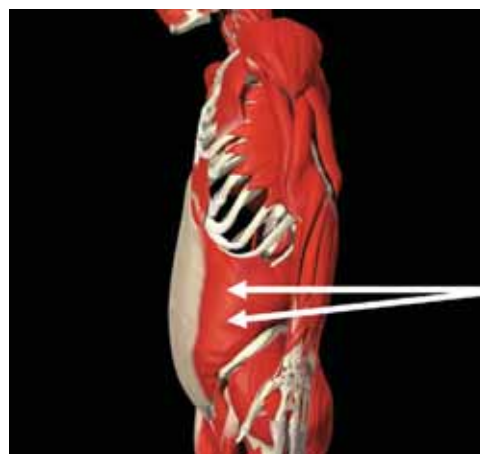
1. PREMA TREBUŠNA MIŠICA (m. rectus abdominis) je v trebušnem predelu telesa (»six pack«). Je glavna upogibalka trupa, ki ima velik vpliv na telesno držo.



2. ZUNANJA POŠEVNA TREBUŠNA MIŠICA (m. external oblique) leži v stranskem predelu trupa, sodeluje pri stranskem upogibu in rotaciji trupa.



3. NOTRANJA POŠEVNA TREBUŠNA MIŠICA (m. internal oblique) je v stranskem predelu trebuha pod zunanjo poševno trebušno mišico in poteka v nasprotni smeri od nje. Sodeluje pri stranskem upogibu trupa. Tako zunanja kot notranja poševna mišica podpirata delovanje ravne (preme) trebušne mišice v njenem delu.



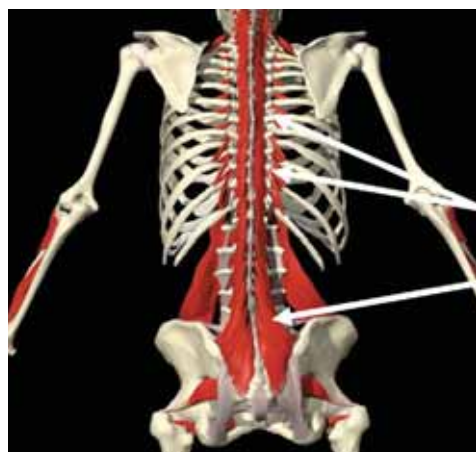
4. PREČNA TREBUŠNA MIŠICA (m. transversus abdominis) je najgloblja od vseh mišic trebušnega predela in 'se ovija' okoli hrbtenice, jo ščiti in ji omogoča stabilnost. Aktivira se, ko sočasno dvignemo trup in delamo zasuk. Vpliva na figuro telesa (potiska drobovje navznoter), do izraza pride predvsem pri trebušnem dihanju.



5. IZRAVNALKA TRUPA (m. erector spinae) je v skupini mišic, ki potekajo od vratu do križa, njihova glavna naloga pa je, da pomagajo pri vzravnosti hrbtenice. Sodeluje tudi pri iztegu trupa ter stranskem upogibu trupa.



6. GLOBOKE MIŠICE HRBTA (m. multifidus) so ob hrbtenici in omogočajo rotacijo hrbtenice.



6. QUADRATUS LUMBORUM sodeluje pri stranskem upogibu trupa.



7. **PSOAS MAJOR, PSOAS MINOR** sodelujeta pri upogibu kolka in pomaga (psoas major) pri iztegu trupa.



Globoke mišice trupa, med katere sodijo: i) prečna trebušna mišica, ii) globoke mišice hrbta, iii) notranja poševna mišica, iv) mišice medeničnega dna, so ključnega pomena za aktivno podporo ledvenega dela hrbtenice. Hkratno krčenje naštetih mišic (ko-kontraktura mišic), stabilizira ledveni del hrbtenice. Pri tem ne gre samo za aktivno krčenje mišic, ampak je predvsem pomemben način, kako mišice aktiviramo. Raziskave kažejo, da prihaja do sočasnega krčenja prečne trebušne mišice in globokih mišic hrbta pred skoraj vsakim gibom tako zgornjega kot spodnjega dela telesa. To pomeni, da globoke mišice trupa s svojo aktivacijo, predvsem pa z optimalno časovno usklajenostjo (timing) ko-kontraktura mišic, pomagajo pri

ustvarjanju dinamične sile (gibov), ki se v športu odraža pri metih, skokih, šprintih. Notranje strukture mišic ob hrbtenici predstavljajo stičišče kinematične verige, center gravitacije ter fizikalno tudi vsot vseh sil, ki nastajajo pri različnih obremenitvah med gibanjem.

PRISTOP K VADBI FUNKCIONALNE STABILIZACIJE TRUPA

Vidno »izklesano« zunanje mišičje še ne predstavlja močne notranje strukture. Tega se je potrebno poglobljeno zavedati, ko načrtujemo in izvajamo vadbo za moč trupa. Ko smo spoznali anatomske – fiziološke podlage delovanja posameznih

mišic trupa, bomo v nadaljevanju prispevka predstavili metodične korake vadbe moči in stabilizacije mišic trupa. Ko pristopamo k vadbi funkcionalne stabilizacije, se je zaželeno držati nekaterih metodičnih korakov, ki upoštevajo tako vrsto mišičnega krčenja (izometrično, koncentrično krčenje), tip mišičnih vlaken, predvsem pa natančnosti izvajanja posameznih vaj ob upoštevanju nekaterih anatomske zakonitosti človeškega telesa.

Globoke mišice trupa delujejo pri gibih kot stabilizatorji in niso vključene v dinamično produkcijo sil. Odzivajo se statično in so za njih značilne statične oziroma izometrične kontrakcije (v fazi krčenja se dolžina mišice ne spreminja, primer: potiskanje

stene). Kot smo že omenili, pa so neprestano vključene pri vseh aktivnostih v vsakdanjem življenju kot tudi športu, kar od njih zahteva visoko raven vzdržljivosti ob ne ravno visokih silah. Tem mišicam ni potrebo, da so zelo močne, vendar pa morajo biti pravilno časovno usklajene in visoko vzdržljive. Poleg tega želimo s tovrstno vadbo ustvariti pogoje, da stabilizatorji trupa delujejo tako, da ohranjajo ledveni del hrbtenice v nevtralnem položaju (lok hrbtenice »S«).

Pri vadbi funkcionalne stabilizacije trupa je tako treba upoštevati:

- pravilno tehniko izvedbe posameznih vaj,
- dihanje z mišicami trebušne prepone,
- vzdrževanje nevtralnega položaja hrbtenice,
- prilagajanje ravni težavnosti.

Metodika vadbe funkcionalne stabilizacije naj bi potekala v štirih metodičnih ravneh (Slika



Slika 2: Metodični koraki vadbe funkcionalne stabilizacije trupa

1). Prvi dve ravni usmerjata večjo pozornost izometričnim (statičnim) krčenjem, medtem ko vadba v tretji in četrti temelji na vedno bolj intenzivnim dinamičnim mišičnim krčenjem.

1. PRIMERI VAJ IZOLIRANIH KONTRAKCIJ MIŠIC V NOTRANJOSTI TELESA OB HRBTENICI

Prvi korak treninga stabilizatorjev trupa se prične z učenjem sočasnega izometričnega krčenja (ko-kontrakcije) prečne trebušne mišice in globokih mišic hrbta, torej mišic, ki se nahajajo najgloblje in so ključnega pomena pri podpori ledvenega dela hrbtenice. Za učinkovito izvedbo ko-kontrakcije je pomembno, da se naučimo določenega manevra in ga je potrebno uporabljati pri vseh vajah stabilizatorjev trupa na višjih ravneh. Najosnovnejša vaja za učenje omenjene tehnike se izvaja v leži na hrbtu s pokrčenimi

koleni (90°) (Slika 3). Ledveni del hrbtenice mora biti v nevtralnem položaju (rahla ukrivljenost hrbtenice; prazen prostor med



Slika 3: Osnovni položaj leže na hrbtu s pokrčenimi nogami

ledvenim delom hrbtenice in tlemi). V tem položaju izvedemo globok vdih tako, da sprostimo trebušne mišice. Sledi izdih, hkrati pa potegnemo spodnji del trebuha navznoter (popek potuje navzdol proti tlom). Ta aktivni položaj zadržimo približno 10 sekund, hkrati pa poskušamo dihati sproščeno. Postopek ponovimo od 5 do 10 krat.

Vadbo izoliranih kontrakcij mišic v notranjosti trupa z omejenim manevrom lahko izvajamo v različnih položajih. Nekaj primerov:

- ☞ Pasja opora na kolenih (ravna hrbtenica) (Slika 4).

- ☞ Leže na hrbtu (iztegnjene noge) + rotacija v hrbtenici.

- ☞ Stoje z ali brez rotacije hrbtenice (z eno roko na trebuhu, drugo na hrbtu) (Slika 5).

- ☞ V parih z oporo na ramenih (premikanje partnerja) - vajo izvajamo izmenično.



Slika 4



Slika 5

2. PRIMERI VAJ IZOLIRANIH KONTRAKCIJ MIŠIC ZUNANJEGA DELA TRUPA

- ☞ Leže na hrbtu dvig riti (opora na hrbtu ter petah) (Slika 6).

- ☞ komolcih, bočno, hrbtno, čelno) (Slika 8).

- ☞ Različne statične vaje na švicarski žogi (Slika 10).

- ☞ Pasja opora z dvigom ene roke ali noge (Slika 7).

- ☞ Polčep (kot v kolenu 90°).

- ☞ Različne labilne pasje opore (na iztegnjenih rokah, na

- ☞ Sede v položaju »V« (noge iztegnjene v zraku) (Slika 9).



Slika 6



Slika 7



Slika 8a



Slika 8b



Slika 9



Slika 10a



Slika 10b



Slika 10c

3. PRIMERI VAJ DINAMIČNIH NADZOROVANIH KONTRAKCIJ MIŠIČ TRUPA

Na tej ravni treninga začnemo z uvajanjem dinamičnih gibov. Najprej se posvetimo dinamični izvedbi gibov, ki smo jih na drugi ravni izvajali izometrično

(statično). Kot logično nadaljevanje pa sledijo dinamične vaje, ki opisujejo vse gibe v trupu (upogib, izteg, rotacije trupa).

☞ **Izolirani gibi v različnih ležah in oporah (vpliv na različne mišice trupa):**

- Dvigi bokov iz leže na hrbtu na lopatice in pete (Slika 11).
- Dvigi iz opore na komolcih in prstih (Slika 12).
- Bočni dvigi iz opore na komolcih (Slika 13).
- Dvigi iztegnjene noge (druga je pokrčena) iz leže na hrbtu.
- Dvigi iz različnih pasjih opor (nasprotna noga in roka) (Slika 14).



Slika 11



Slika 12



Slika 13



Slika 14a



Slika 14b

Upogib trupa:

- Kratek upogib trupa (noge v položaju »metuljčka«, roka prekrížane na prsih ali iztegnjene pred telesom) (Slika 15).
- Upogib trupa na švicarski žogi (Slika 16).
- Kratek upogib s pokrčenimi nogami (kot v kolenu 90°) (Slika 17).
- Upogib trupa z nogami višje (trenažer).
- »Zapiranje knjige« (Slika 18).
- Dvigi nog iz vese (kot v kolku 90°).



Slika 15a



Slika 15b



Slika 16



Slika 17



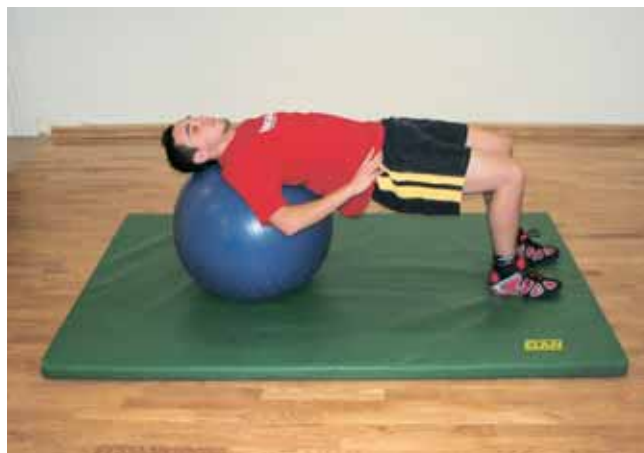
Slika 18

Izteg trupa:

- Izteg trupa leže (fiksirane noge, roke in noge, izmenični dvigi) (Slika 19).
- Dvigi bokov leže na tleh in na švicarski žogi (Sliki 20 in 21).
- Izteg trupa na švicarski žogi.
- Izteg trupa na žogi iz opore v skleci (Slika 22).
- Izteg trupa iz počepa z medicinko (Slika 23).



Slika 19



Slika 20



Slika 21



Slika 22a



Slika 22b



Slika 23a



Slika 23b

Stranski upogib in rotacije trupa:

- Stranski upogib trupa iz leže na tleh s pokrčenimi kolena. Dotik zunanjega dela stopal.
- Stranski upogib trupa iz leže na tleh in kolenom preko pokrčene noge (dotik kolena z nasprotnim komolcem).
- Stranski upogib trupa na trenažerju (bočni položaj telesa).
- Iz leže prestavljanje nog na stran.
- Stranski upogib na švicarski žogi.
- Kotaljenje preko ramenske osi brez dotikov kolena in komolca med vrtenjem.
- Gibi v različnih ravninah z medicinko iz seda.

4. PRIMERI BALISTIČNIH GIBOV (EKSPLOZIVNA STABILIZACIJA TRUPA)



Slika 24a



Slika 24b



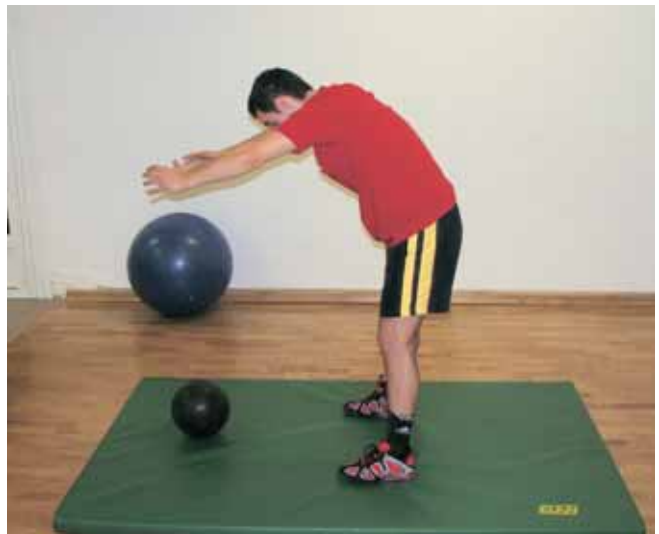
Slika 25a



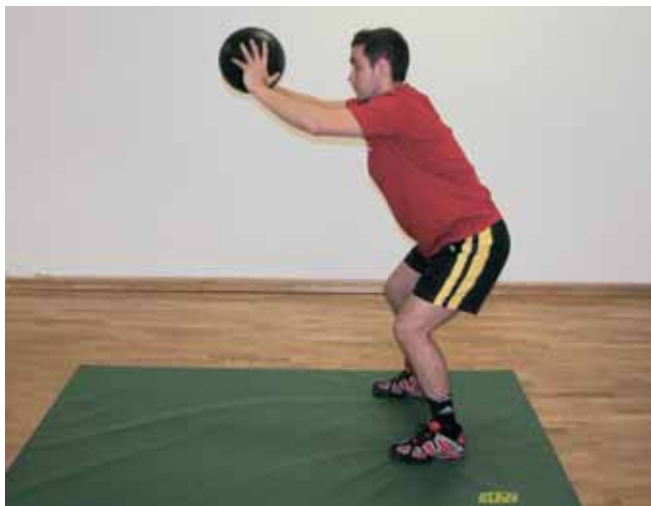
Slika 25b



Slika 26a



Slika 26b



Slika 27a



Slika 27b

PREGLED IN ANALIZA RAZLIK V NEKATERIH IGRALNIH PARAMETRIH NA EP V ROKOMETU 2002, 2004, 2006 IN 2008

Statistični podatki o pojavljanju različnih igralnih parametrov so pomembni pokazatelji dogajanja med rokometnimi tekmami. Trenerji lahko na osnovi teh podatkov dobijo vpogled v kakovost igranja celotne ekipe in posameznih igralcev. Na osnovi odstopanj od povprečij lahko določijo slabosti in prednosti lastnih igralcev in nasprotnikov. Seveda pa je potrebno longitudinalno spremljanje, ki mora trajati več časa. Za zagotovitev dovolj dobrih podatkov, s pomočjo katerih lahko trenerji opravijo primerjavo s svojo lastno ekipo, je potrebno opraviti analizo igralnih parametrov na največjih tekmovanjih. Ti podatki lahko služijo kot nekakšen model. Zato se v zadnjih letih veliko avtorjev odloča za različne kvantitativne analize (analize številčnih podatkov) tekm na velikih tekmovanjih. Pomembno pa je, da se med seboj primerjajo podatki enakih tekmovanj (npr. EP, SP ali OI), saj je razpršenost kakovosti na teh tekmovanjih različna. Glede na povprečno kakovost reprezentanc je zagotovo najbolj homogeno evropsko prvenstvo. Organizatorji velikih tekmovanj so dolžni organizirati zbiranje statističnih podatkov izbranih igralnih parametrov. Podatke za omenjene analize je mogoče dobiti tako na internetnih straneh kot tudi na zgoščenkah. Evropska rokometna zveza izva-

ja zbiranje podatkov na evropskih rokometnih prvenstvih s pomočjo podjetja Swiss Timing, s katerim ima posebno pogodbo. Ker je torej metodologija zbiranja podatkov poenotena, je možno opraviti tudi dolgoletno primerjavo o pojavljanju posameznih igralnih parametrov med različnimi prvenstvi. Namen našega prispevka je prikazati in analizirati razlike v tistih igralnih parametrih, ki se zbirajo tekom evropskih prvenstev. Izbrali smo štiri zaporedna prvenstva: l. 2002 na Švedskem, l. 2004 v Sloveniji, l. 2006 v Švici in l. 2008 na Norveškem. Na ta način želimo pojasniti razvojne tendence v rokometni igri. Naš članek pomeni na nek način nadaljevanje prispevka F. Radojkoviča o analizi napadalnih aktivnosti na svetovnem

prvenstvu 2009 na Hrvaškem, ki je bil objavljen v zadnji številki revije Trener rokomet.

ANALIZA NAPADOV, STRELOV IN ZADETKOV, KI SO JIH EKIPE IZVEDLE NA POSAMEZNIH TEKMAH

Povprečno število napadov se je bistveno spremenilo v razmerju med EP 2002 (povprečno 53,73 napadov) in EP 2004 (povprečno 58,78 napadov). Po tem prvenstvu se je to število stabiliziralo in ostaja skoraj enako. Preskok dosežen med EP 2002 in 2004 je najverjetneje potrebno pripisati spremembi pravil in boljši pripravljenosti ekip, ki tudi igrajo z večjim številom igralcev.

Tabela 1: Povprečno število napadov, ki so jih moštva izvedla na posameznih prvenstvih.

Število napadov	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	53,73	4,74	41	65
EP 2004	58,78	5,78	47	81
EP 2006	58,56	4,22	49	68
EP 2008	58,07	5,03	46	71

Tabela 2: Število strelav, ki so jih igralci v povprečju izvedli na posamezni tekmi.

Število vseh strelav	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	48,92	5,99	36	72
EP 2004	52,14	5,46	41	62
EP 2006	52,39	4,92	43	65
EP 2008	50,85	5,49	35	65

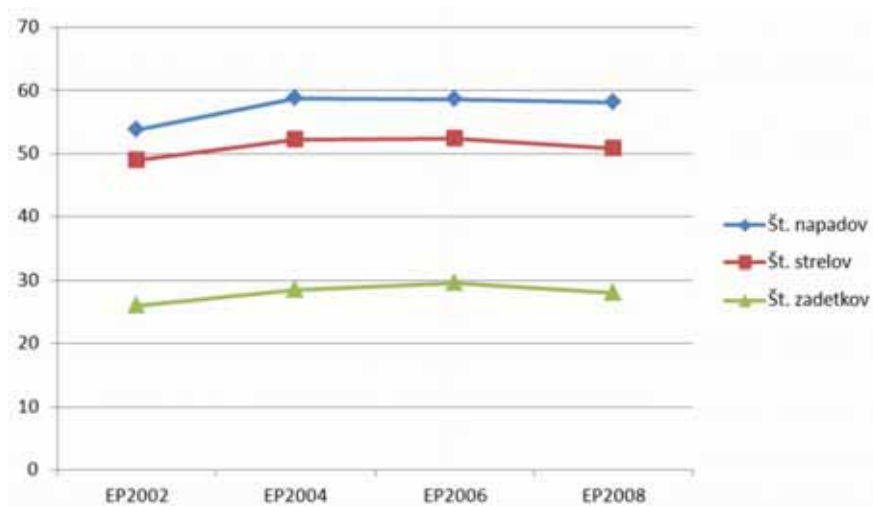
Tabela 3: Število strelav, ki so jih igralci v povprečju izvedli na posamezni tekmi.

Število zadelkov	\bar{x}	s	min.	maks.	% nap.	% strelav
EP 2002	26,11	4,58	15	36	48,92	53,37
EP 2004	28,50	4,54	20	41	48,48	54,66
EP 2006	29,62	4,32	20	39	50,58	56,53
EP 2008	28,08	4,58	19	41	48,35	55,22

Tabela 4: Povprečno število pozicijskih napadov enega moštva na tekmo in število zadelkov iz pozicijskih napadov.

Št. pozicijskih napadov	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	46,92	4,58	37	59
EP 2004	52,11	4,55	42	69
EP 2006	52,20	4,15	39	63
EP 2008	50,24	4,72	41	64

Št. zadelkov iz pozicijskih napadov	\bar{x}	s	min.	maks.	% učinkovit.
EP 2002	21,87	4,46	11	31	46,61
EP 2004	24,31	4,12	15	35	46,65
EP 2006	25,11	4,19	16	36	47,82
EP 2008	23,26	4,26	15	33	46,30



Graf 1: Število napadov, strelav in zadelkov na različnih evropskih prvenstvih.

Podobno kot pri povprečnem številu napadov lahko zasledimo preskok med EP 2002 in EP 2004 tudi pri povprečnem številu strelav in zadelkov na tekmo. Je pa opazen manjši padec na zadnjem prvenstvu 2008 na Norveškem. Zanimivo je, da je celo v izostreni konkurenci

evropskih prvenstev število zadelkov naraslo in lahko dosega čez 40 zadelkov na tekmo. To so seveda izjemne številke in kažejo tako na veliko hitrost igre kot tudi na velike strelske sposobnosti napadalcev. Zanimiva je tudi analiza učinkovitosti strelav. Tudi ta je v povprečju nara-

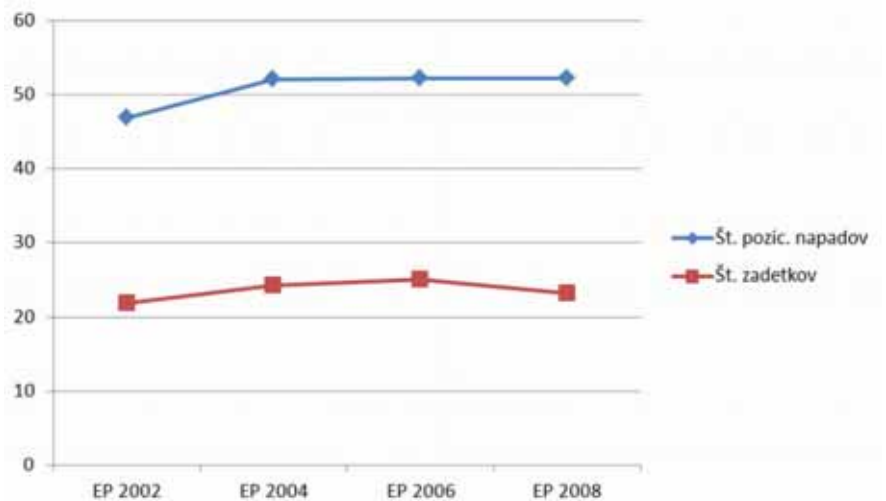
sla (EP 2002 = 53,37 %; EP 2006 = 56,53 %). Sklepamo, da gre v tem primeru za tehnično in taktično dovršenost strelav, ki je v zadnjih letih zelo napredovala. Tudi izjemni vratarji ob kvalitetnih obrambah niso mogli spremeniti omenjene splošne tendence.

ANALIZA POZICIJSKIH NAPADOV IN PROTINAPADOV TER ŠTEVILA ZADETKOV DOSEŽENIH V POZICIJSKIH NAPADIH IN PROTINAPADIH

V nadaljevanju smo poskušali razčleniti tudi značilnosti obeh podfaz napada – napad na postavljeno obrambo ali pozicijski napad in protinapad.

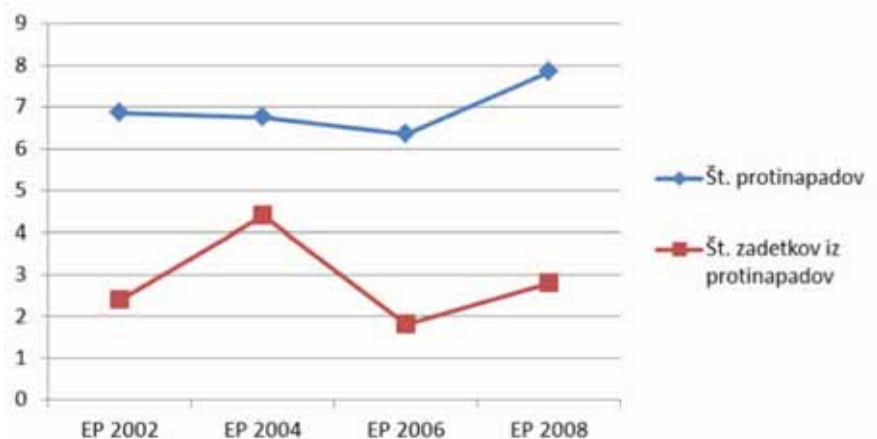
Po pričakovanju so tudi podatki o povprečnem številu pozicijskih napadov podobni kot

podatki o številu vseh napadov. Opazimo lahko preskok med EP 2002 (povprečno 46,92 napadov) in EP 2004 (povprečno 52,11 napadov). Kasneje, na EP 2006, se število stabilizira (povprečno 52,20 napadov) in nekoliko upade na EP 2008 (povprečno 50,24 napadov). Je pa odstotek uspešno zaključenih pozicijskih napadov relativno stabilen na vseh štirih analiziranih prvenstvih. Povsem identično je tudi stanje glede zadelkov doseženih iz pozicijskih napadov.



Graf 2: Povprečno število pozicijskih napadov enega moštva na tekmo in število zadelkov iz pozicijskih napadov na različnih evropskih prvenstvih.

Število protinapadov in zadelkov doseženih iz protinapadov je bistveno nižje kot pri pozicijskih napadih. Glede na tendence lahko rečemo, da ni večjih preskokov med posameznimi prvenstvi. Je pa opazno rahlo naraščanje, tako da so bile največje vrednosti dosežene na zadnjem EP 2008. Zanimiv je tudi podatek o učinkovitosti protinapadov. Podatki kažejo, da je bila najvišja učinkovitost dosežena na EP 2006 (70,91 %). Na ostalih treh prvenstvih je bil odstotek učinkovitosti bistveno nižji in skoraj enak.



Graf 3: Povprečno število protinapadov enega moštva na tekmo in število zadelkov iz protinapadov.

Tabela 5: Povprečno število protinapadov posameznega moštva na tekmo in število zadelkov iz protinapadov.

Št. protinapadov	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	6,85	6,85	0	17
EP 2004	6,74	6,74	0	23
EP 2006	6,36	6,36	0	16
EP 2008	7,84	7,84	1	18

Št. zadelkov iz protinapadov	\bar{x}	s	min.	maks.	%
EP 2002	4,24	4,24	0	13	61,90
EP 2004	4,22	4,22	0	17	62,61
EP 2006	4,51	4,51	0	12	70,91
EP 2008	4,82	4,82	0	13	61,48

ANALIZA NAPADOV Z IGRALCEM VEČ IN MANJ TER ŠTEVILO ZADETKOV DOSEŽENIH V TEH NAPADIH

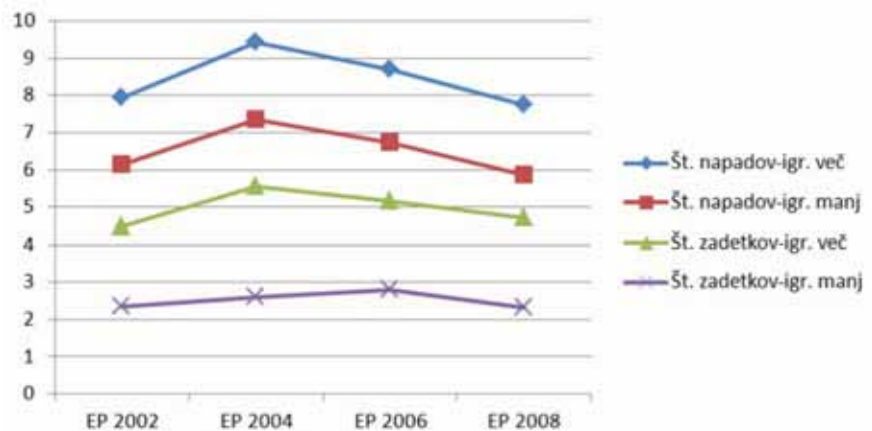
Igra s številčno prednostjo ali ob številčni podrejenosti je zelo pomembna in mnogokrat odloča o končnem izidu tekem. Glede na čas, ko moštva na tekmi niso v številčni enakovrednosti, lahko rečemo, da je potrebno temu segmentu posvetiti veliko količino treninga.

Največ napadov z igralcem več je bilo na EP 2004. Enako velja tudi za število zadetkov. Med ostalimi prvenstvi pa ni bistvenih razlik. Učinkovitost napadanja z igralcem več pa raste iz prvenstva v prvenstvo. Tako je

bila učinkovitost na EP 2002 56,23 %, na EP 2008 pa 60,85 %. Ta odstotek je približno od 8 do 12 % boljši kot je bila splošna učinkovitost napadanja.

Povprečno je bilo najmanj napadov posamezne ekipe z igralcem

manj na zadnjem EP 2008 – 5,85 na tekmo. Največ tovrstnih napadov pa je bilo na EP 2004 – 7,35 na tekmo. Učinkovitost napadanja z igralcem manj je bila najnižja na EP 2004 – 35,37 %. Na ostalih prvenstvih je bil odstotek učinkovitosti blizu ali



Graf 4: Število napadov in zadetkov z igralcem več ali manj.

Tabela 6: Povprečno število napadov in zadetkov z igralcem več.

Št. napadov z igralcem več	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	7,95	3,79	0	21
EP 2004	9,43	3,76	1	21
EP 2006	8,70	4,30	1	26
EP 2008	7,74	3,47	2	17

Št. zadetkov z igralcem več	\bar{x}	s	min.	maks.	%
EP 2002	4,47	2,25	0	11	56,23
EP 2004	5,54	2,66	0	13	58,75
EP 2006	5,16	3,13	0	16	59,31
EP 2008	4,71	2,50	1	13	60,85

Tabela 7: Povprečno število napadov in zadetkov z igralcem manj.

Št. napadov z igral. manj	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	6,15	3,02	0	17
EP 2004	7,35	3,36	1	16
EP 2006	6,72	3,69	1	23
EP 2008	5,85	2,75	2	15

Št. zadetkov z igral. manj	\bar{x}	s	min.	maks.	%
EP 2002	2,34	2,34	0	7	38,05
EP 2004	2,60	2,60	0	7	35,37
EP 2006	2,81	2,81	0	11	41,81
EP 2008	2,32	2,32	0	6	39,66

nekoliko nad 40 %. To pomeni, da je učinkovitost tovrstnega napadanja od 10 do 15 % slabša, kot je bila splošna učinkovitost napadanja. Kljub temu lahko rečemo, da je odstotek učinkovitosti relativno visok, kar pomeni, da imajo moštvo dobro izdelan koncept napadanja tudi z igralcem manj. Iz analize učinkovitosti napadanja z igralcem več in manj pa lahko rečemo, da je številčno neravnovesje igralcev bistveno vplivalo na napadalno učinkovitost reprezentanc.

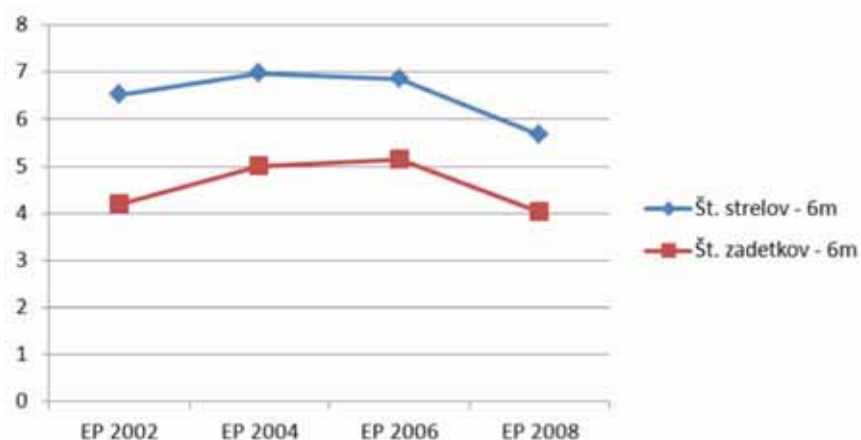
ANALIZA STRELOV IN ZADETKOV IZ RAZLIČNIH NAPADALNIH POZICIJ

Podatki o številu strel in njihovi učinkovitosti se zbirajo za

različne pozicije zaključevanja. Tako v nadaljevanju predstavljamo analizo strel izpred črte 6-m na sredini, strele iz krila, iz 9-m, iz prodora, iz protinapada in iz 7-m.

Povprečno število strel in zadetkov izpred črte vratarjevega

prostora je relativno majhno, čeprav na posameznih tekmah dosega tudi visoko število. Je pa odstotek učinkovitosti visok. Najnižji je bil na EP 2002 – 64,17 %, najvišji pa na EP 2006 – 75,18 %. Mesto zaključevanja napadov kaže na model igre



Graf 5: Število strel in zadetkov iz 6-m sredina.

Tabela 8: Povprečno število strel in zadetkov izpred črte vratarjevega prostora (6-m sredina).

Št. strel 6-m - sredina	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	6,53	3,06	0	16
EP 2004	6,97	3,56	0	23
EP 2006	6,85	2,98	2	16
EP 2008	5,66	3,26	0	13

Št. zadetkov 6-m - sredina	\bar{x}	s	min.	maks.	%
EP 2002	4,19	2,24	0	10	64,17
EP 2004	5,01	2,79	0	13	71,88
EP 2006	5,15	2,54	1	13	75,18
EP 2008	4,03	2,56	0	9	71,20

Tabela 9: Povprečno število strel in zadetkov iz krila.

Št. strel iz krila	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	7,22	3,80	1	19
EP 2004	8,24	3,20	1	16
EP 2006	7,04	3,19	1	14
EP 2008	6,86	3,14	1	18

Št. zadetkov iz krila	\bar{x}	s	min.	maks.	%
EP 2002	3,89	2,61	0	13	53,88
EP 2004	4,47	2,27	0	11	54,24
EP 2006	3,85	2,23	0	10	54,69
EP 2008	3,77	2,38	0	11	54,96

različnih ekip. V povprečju pa lahko rečemo, da ekipe niso veliko zaključevale napadov s strelji izpred črte vratarjevega prostora. To je lahko seveda tudi posledica dejstva, da večina reprezentanc na evropskih prvenstvih uporablja plitvejšo conske postavitev, pri katerih je manj prostora za strele izpred črte vratarjevega prostora.

Zanimiva je primerjava števila strel in zadetkov s krilnega položaja. To število je majhno na vseh prvenstvih. Še zanimivejša pa je dejstva, da število upada, saj so najnižje vrednosti dosežene na zadnjih dveh prvenstvih. Odstotek učinkovitosti je na vseh prvenstvih podoben in relativno nizek – malo pod 55 %. To je nekoliko presenetljivo,

saj je načeloma igra kril v zadnjih letih zelo napredovala. Pri tem imamo v mislih predvsem tehniko in taktiko strel, ki je pri večini krilnih igralcev zelo dovršena.

Največ napadov je bilo zaključenih s strelji iz zunanjih položajev. Ta model zaključevanja napadov je najpogostejši kljub temu, da je odstotek učinkovitosti relativno nizek. Nekoliko je narasel na zadnjih dveh prvenstvih. Na teh dveh prvenstvih so igralci posamezne reprezentance v povprečju dosegli že blizu 10 zadetkov iz razdalje na tekmo. Izjemni strelci iz razdalje in kakovostno sodelovanje med soigralci dirigira tak način zaključevanja napadov. Prav tako pa je to posledica že

omenjenega dejstva, da večina reprezentanc igra plitvejšo conske obrambe.

Število strel iz 7-m in odstotek učinkovitosti se med prvenstvi ni bistveno spreminjal. Najnižji je bil na EP 2002 – 68,94 %. Na ostalih prvenstvih pa je bila učinkovitost nekaj nad 70 %.

Tudi pri protinapadu lahko ugotovimo, da je povprečno število izvedenih protinapadov na tekmo relativno nizko. Pojavljajo pa se tudi tekme, kjer je bilo izvedenih zelo veliko protinapadov. Število sicer rahlo narašča iz prvenstva v prvenstvo, odstotek učinkovitosti pa je na vseh prvenstvih skoraj enak. Odstotek učinkovitosti

Tabela 10: Povprečno število strel in zadetkov iz razdalje 9-m.

Št. strel 9-m	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	21.93	6,67	7	42
EP 2004	22.72	6,45	8	45
EP 2006	23.93	5,40	12	39
EP 2008	23.93	5,24	13	38

Št. zadetkov 9-m	\bar{x}	s	min.	maks.	%
EP 2002	8.24	3,25	0	16	37,57
EP 2004	8.55	3,49	2	28	37,63
EP 2006	9.88	3,08	4	19	41,28
EP 2008	9.58	3,21	3	17	40,03

Tabela 11: Povprečno število strel in zadetkov iz 7-m.

Št. strel 7-m	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	4.25	2,07	0	11
EP 2004	4.16	1,93	0	11
EP 2006	4.83	2,49	0	12
EP 2008	4.39	2,48	0	11

Št. zadetkov 7-m	\bar{x}	s	min.	maks.	%
EP 2002	2.93	1,66	0	8	68,94
EP 2004	2.98	1,64	0	8	71,63
EP 2006	3.48	2,13	0	10	72,05
EP 2008	3.15	2,13	0	11	71,75

Tabela 12: Povprečno število strel in zadetkov v protinapadu.

Št. strel v protinapadu	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	5,61	3,21	0	15
EP 2004	5,78	3,60	0	21
EP 2006	6,21	3,27	0	15
EP 2008	6,49	3,03	1	16

Št. zadetkov v protinapadu	\bar{x}	s	min.	maks.	%
EP 2002	4,24	2,67	0	13	75,58
EP 2004	4,23	2,60	0	17	73,18
EP 2006	4,51	2,63	0	12	72,62
EP 2008	4,82	2,52	0	13	74,27

Tabela 13: Povprečno število strel in zadetkov iz prodora.

Št. strel iz prodora	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	3,17	2,90	0	14
EP 2004	4,50	3,53	0	17
EP 2006	3,57	2,41	0	11
EP 2008	3,41	3,15	0	15

Št. zadetkov iz prodora	\bar{x}	s	min.	maks.	%
EP 2002	2,50	2,41	0	12	78,86
EP 2004	3,48	2,58	0	10	77,33
EP 2006	2,78	1,87	0	8	77,87
EP 2008	2,66	2,30	0	10	78,00

strel iz protinapada je, ob strelih iz prodora, med vsemi strelji najvišji.

Število strel in zadetkov na tekmo je nizko. Je pa odstotek učinkovitosti tako izvedenih strel zelo visok. Glede na tako visok odstotek učinkovitosti je jasno, da se obramba bori, da bi preprečila večje število takih strel. Veliko število prodorov se tudi konča z dosegeno sedemmetrovko. Prodorni igralci so navadno nižji in hitrejši igralci, ki pa jih je v zadnjih letih v vrhunskih reprezentancah vse manj. Prevladujejo visoki in močni zunanji igralci, ki so uspešnejši kot strelci z razdalje.

ANALIZA ASISTENC, TEHNIČNIH NAPAK, »UKRADENIH ŽOG« IN BLOKIRANIH STRELOV

V tem podglavju analiziramo podatke o nekaterih elementih rokometne igre, ki lahko pomembno vplivajo na razvoj igre. Ti elementi sicer ne pomenijo končnih akcij, iz katerih se dosejajo zadetki, lahko pa bistveno vplivajo na učinkovitost igre.

Tabela 14: Povprečno število asistenc.

Št. asistenc	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	15,92	6,10	2	30
EP 2004	13,91	6,15	4	36
EP 2006	12,97	4,50	2	24
EP 2008	13,89	6,13	2	32

Povprečno število asistenc na tekmo se giblje med 12,97 % in 15,92 %. Največje vrednosti so bile zabeležene na EP 2002, nato pa je število asistenc nekoliko padlo. Je pa pri tej sprememljivi zelo velika razlika med posameznimi moštvi in tekmami. Nekateri reprezentance igrajo izredno kolektivno in je praktično pred vsakim zadetkom tudi ustrezna asistenca, ki strelcu omogoči ugodnejši položaj za strel.

Tabela 15: Povprečno število tehničnih napak.

Št. tehničnih napak	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	11,33	4,38	3	23
EP 2004	12,62	3,62	6	2
EP 2006	12,10	3,86	2	21
EP 2008	7,15	3,10	1	15

Tabela 16: Povprečno število »ukradenih žog«.

Št. ukradenih žog	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	4,20	2,77	0	13
EP 2004	4,87	3,27	0	16
EP 2006	4,19	2,46	0	10
EP 2008	4,07	2,32	0	11

Tabela 17: Povprečno število blokiranih strelav.

Št. blokiranih strelav	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	3,81	2,63	0	12
EP 2004	3,73	2,84	0	18
EP 2006	3,06	2,04	0	9
EP 2008	3,28	2,42	0	15

Povprečno število tehničnih napak je bilo bistveno manjše na zadnjem EP 2008. Zmanjšanje tehničnih napak gre pripisati večji kontroli igre v fazi napada in odlični tehnični in taktični pripravljenosti reprezentanc. Večina reprezentanc skuša zmanjšati število tehničnih napak tudi s kontroliranim tempom igre. Zato tudi število proti-

napadov, v katerih pogosto prihaja do tehničnih napak, ne narašča. Zanesljivost igre postaja pri doseganju rezultata pomembnejša od tveganja.

Žoge, ki si jih priborijo igralci s prestrežanjem ali jih »ukradejo« na kakšen drug način, so izredno dragocene za vsako moštvo. Pogosto lahko odločilno vpliva-

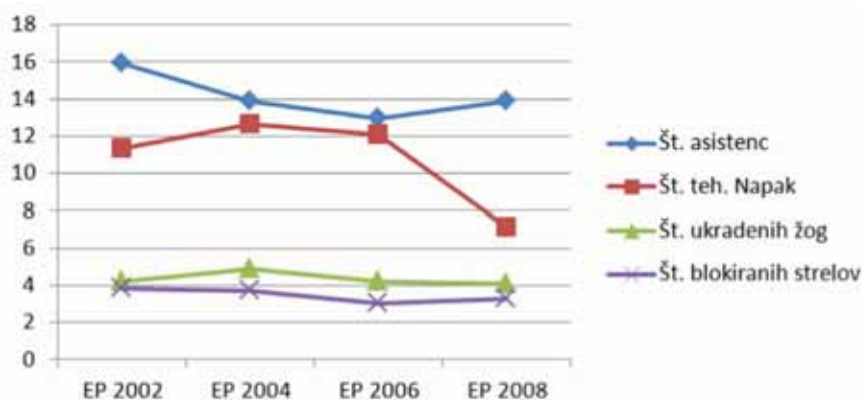
jo na potek rezultata ali celo končni izid. Na vseh analiziranih prvenstvih je njihovo povprečno število stabilno in se giblje med 4,07 in 4,87. Seveda pa je na nekaterih tekmah to število tudi izredno visoko – največ 16.

Tudi blokirani strelci so zelo pomembni za končni izid posameznih tekem. Njihovo povprečno število se giblje med 3,06 in 3,81 na tekmo in je na zadnjih dveh prvenstvih nekoliko upadlo. Blokiranje strelav je v sodobnem vrhunskem rokometu manj prisotno. Strelci so namreč tako dobri in nepredvidljivi, da je blokiranje strelav velikokrat neučinkovito. Branilci pogosteje skušajo zadržati strelce s telesnim kontaktom. Je pa tudi res, da lahko dobro postavljen blok omogoči vratarju, da lažje predvidi smer strela, saj se mora strelca izogibati bloku. Tega učinka blokiranja strelav pa statistično beleženje podatkov seveda ne zazna.

ANALIZA DISCIPLINSKIH KAZNI

Med disciplinske kazni so bili na teh prvenstvih upoštevani opomini (rumeni karton), 2-minutne izključitve, diskvalifikacije in izključitve do konca tekme brez pravice dopolnitve moštva. Ker ni bilo nobene izključitve do konca tekme, to kazni v analizi izpuščamo.

Povprečno število opominov na tekmo je na treh prvenstvih blizu dovoljenim trem opominom, ki jih sodniki lahko dosodijo igralcem ene ekipe na tekmo. Na enem prvenstvu – EP 2006 – pa je celo nekoliko nad



Graf 6: Število asistenc, tehničnih napak, »ukradenih žog« in blokiranih strelav.

Tabela 18: Povprečno število opominov.

Št. opominov	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	2,87	,48	1	4
EP 2004	2,90	,30	2	
EP 2006	3,12	,64	2	4
EP 2008	2,96	,51	2	4

Tabela 19: Povprečno število izključitev.

Št. 2-min. izključitev	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	4,66	1,90	0	10
EP 2004	5,19	1,92	1	11
EP 2006	4,84	2,07	1	1
EP 2008	4,29	1,91	1	10

Tabela 20: Povprečno število diskvalifikacij.

Št. diskvalifikacij	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	,19	,42	0	2
EP 2004	,15	,36	0	1
EP 2006	,16	,42	0	2
EP 2008	,20	,45	0	2

to vrednostjo. To pomeni, da so na tem prvenstvu sodniki dodelili tudi mnoge opomine uradnim osebam reprezentanc. Iz omenjenih podatkov lahko sklepamo, da sodniki na evropskih prvenstvih izkoristijo skoraj na vseh tekmah možnost dodelitve maksimalnega števila opominov.

Povprečno število izključitev na tekmo za posamezno ekipo je bilo najvišje na EP 2004 – 5,19. Na ostalih prvenstvih so bile vrednosti približno enake. Iz teh podatkov lahko sklepamo, da se v povprečju na evropskih prvenstvih igra kar ena tretjina igralnega časa ob številčni neenakosti ekip. To je zelo pomemben

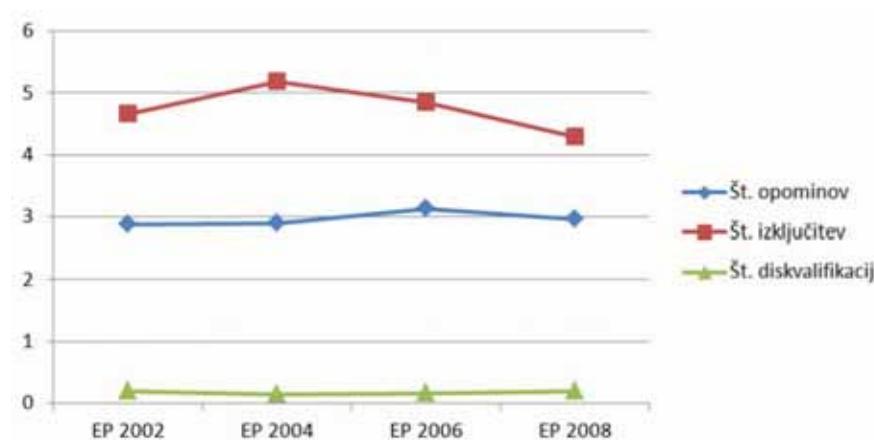
podatek tudi v smislu odmerjanja časa namenjenega treniranju igre z igralcem več ali manj tako v obrambi kot v napadu.

Povprečno število diskvalifikacij na tekmo je relativno majhno, kar pomeni, da so se igralci izogibali prekrškom, ki bi lahko privedli do diskvalifikacij – tako neposrednih kot tudi tistih, ki so posledica tretje 2-minutne izključitve.

PODATKI O BRANJENJU VRATARJEV

O branjenju vratarjev podajamo samo splošne podatke o številu strelv usmerjenih v okvir vrat in o učinkovitosti branjenja.

Glede na podatke iz tabel 1 in 2 so bile tudi pri strelh usmerjenih v vrata pričakovano najnižje vrednosti dosežene na EP 2002 – povprečno 39,69 strelv posamezne ekipe na tekmo. Na drugih prvenstvih so vrednosti presegle 40. Zanimiv pa je podatek o povprečnem odstotku branjenih strelv. Ta je bil najvišji prav na EP 2002, in sicer 34,22 %. Na ostalih prvenstvih je bila ta vrednost v povprečju približno za 2 odstotka nižja. Vratarji v rokometu zagotovo pomenijo pomemben del ekipe. Uspešne ekipe imajo največkrat tudi dva kakovostna vratarja, ki jim trenerji na različne načine razporejajo igralni čas na posameznih tekmah in na celotnem prvenstvu. V povprečju morajo na posamezni tekmi obraniti 14 ali več strelv usmerjenih v vrata. Ob tem pa mora biti njihova uspešnost več kot 33 %.

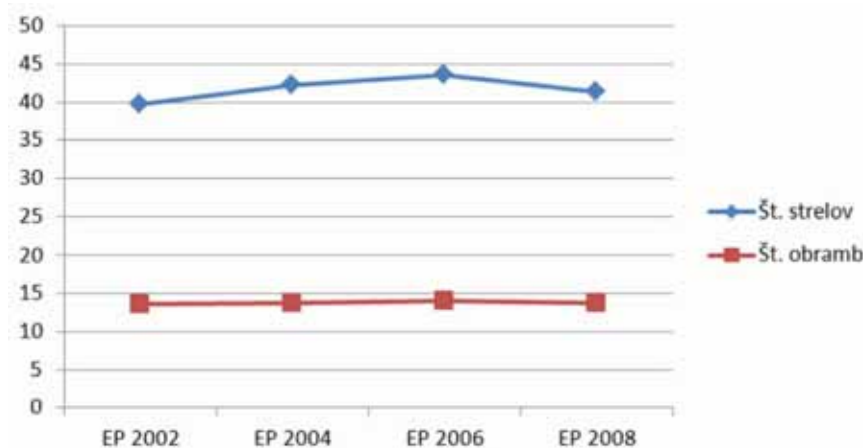


Graf 7: Število disciplinskih kazni.

Tabela 21: Povprečno število strelav usmerjenih v vrata in povprečno število strelav, ki so jih obranili vratarji.

Vratarji – vsi strelav	\bar{x}	s	min.	maks.
EP 2002	39,69	6,16	26	58
EP 2004	42,26	4,94	26	55
EP 2006	43,62	4,11	31	52
EP 2008	41,41	6,43	40	53

Vratarji – vse obrambe	\bar{x}	s	min.	maks.	%
EP 2002	13,58	4,14	4	26	34,22
EP 2004	13,77	3,68	3	21	32,58
EP 2006	14,00	3,92	5	25	32,10
EP 2008	13,77	3,63	4	29	33,25



Graf 8: Število strelav usmerjenih v vrata in število vratarjevih obramb.

ZAKLJUČEK

Na podlagi analize statističnih podatkov zbranih na različnih zaporednih evropskih rokometnih prvenstvih za moške lahko postavimo nekaj pomembnih trditev o modelnih značilnostih igre udeleženi reprezentanc. Iz podatkov so razvidne tudi razvojne tendence. Največje razlike med prvenstvi so nastopile po EP 2002. Glede na omenjeno prvenstvo se je na naslednjih prvenstvih bistveno povečalo povprečno število napadov, strelav in zadetkov na tekmo. Povečala se je tudi učinkovitost strelav. To kaže na pomembno povečanje hitrosti igre. Razlike

med ostalimi prvenstvi so majhne in kažejo na določeno stabilnost. Med ostalimi elementi pa se v medsebojni primerjavi prvenstev razlike niso pokazale kot velike. Igralci so na vseh prvenstvih največ napadov zaključili s strelav iz zunanjih položajev, kjer pa je odstotek učinkovitosti najnižji. Sledijo strelav s krilnih položajev, a je tudi tukaj odstotek učinkovitosti relativno nizek. Strelav izpred črte vratarjevega prostora (pivot) in iz prodora so se izvajali redkeje. To kaže na dejstvo, da večina evropskih reprezentanc igra plitve obrambne različice, kjer zaradi gostote branilcev ob črti vratarjevega prostora ne prihaja

do situacij za izvedbo tovrstnih strelav. Je pa učinkovitost teh strelav visoka. To velja tudi za sedemmetrovke, ki pa jih, v skupnem številu strelav in zadetkov, ravno tako ni veliko. Na vseh prvenstvih je bilo večina napadov izvedenih kot pozicijski napadi, čistih protinapadov pa je bilo malo. Zanimivo je dejstvo, da je bilo v povprečju največ asistenc izvedenih na EP 2002, nato pa je to število nekoliko upadlo. Verjetni vzrok za takšen trend je dejstvo, da se je v zadnjem obdobju pojavilo veliko število izjemnih napadalcev, ki so mnogokrat sposobni z individualnimi akcijami uspešno zaključevati napade. Število uspešnih blokiranj strelav in ukradenih žog sicer ni veliko, zagotovo pa pomembno prispeva k uspešnosti posamezne reprezentance. Zanimiv je podatek, da se je na EP 2008 bistveno zmanjšalo povprečno število tehničnih napak. To pomeni, da postajajo moštva v napadalni igri vse bolj zanesljiva, igralci pa tehnično dovršeni. Tvegajo manj in skušajo napadati s kontrolirano izvedenimi akcijami. Razlike v številu disciplinskih kazni so na vseh analiziranih prvenstvih majhne. Predvsem

število izključitev za dve minuti kaže, da je potrebno veliko pozornosti posvetiti igri z igralcem več in manj v vseh fazah igre. V povprečju namreč skoraj tretjina tekme poteka v številčni neenakosti ekip. Takšen sklep izhaja tudi iz analize podatkov o učinkovitosti napadov z igralcem več ali manj. Odstopanja so namreč sorazmerno velika. Število strelav, ki jih morajo ubraniti vratarji, se je precej spremenilo po EP 2002. Odstotek učinkovitosti branjenja pa ostaja podoben.

Na koncu bi veljalo dodati, da mora biti analiza statističnih podatkov z različnih tekmovanj stalnica v strokovnem spremljanju razvoja rokometne igre. Pri tem bi morali nekaj truda vložiti tudi v analizo statističnih podatkov domačih ligaških tekmovanj. Podatki o igralnih dogajanjih na tekmah prve moške in ženske državne lige se že nekaj let zbirajo, potrebno bi bilo le opraviti ustrezno analizo. Tudi spremenljivke so skoraj identične, kot so tiste, ki se zbirajo na velikih tekmovanjih.

Želeli bi še opozoriti na možno mersko napako zbiranja podatkov. Obstaja namreč verjetnost, da vsi zbrani podatki niso povsem točni. Menim pa, da takšna hipoteza ne zmanjšuje celotne vrednosti zbranih podatkov. Bi pa seveda kazalo opraviti tudi analizo zanesljivosti zbiranja statističnih podatkov tako na velikih tekmovanjih kot na tekmah državnih prvenstev.

EHF EURO 2008 ZA MOŠKE - ANALIZA, RAZPRAVA, PRIMERJAVA IN TRENDI V MODERNEM ROKOMETU

1. ANALIZA URADNIH STATISTIČNIH PODATKOV PODJETJA SWISS TIMING - RAZPRAVA

Osmo moško Evropsko rokometno prvenstvo (EHF Euro 2008), ki se je odvijalo januarja 2008 na Norveškem, je bilo še ena priložnost za spremljanje najboljših svetovnih rokometnih reprezentanc, hkrati pa je omogočalo opazovanje in analiziranje sodobnega rokometu. Osnovna ideja uporabe uradnih statističnih podatkov je pridobitev koristnih informacij za delo medijskih predstavnikov, trenerjev in drugih rokometnih strokovnjakov, zato smo analizirali uradne statistične podatke podjetja Swiss Timing in jih predstavili na www.ehf-euro.com.

Pa si pogledjmo rezultate analize in poskušajmo ugotoviti, česa nas lahko "naučijo" statistični podatki.

Tabela 1 predstavlja podatke o povprečnih odstotkih **strelske učinkovitosti** in o povprečnem številu **danih ter prejetih golov** na odigranih tekmah. V analizo smo vključili prvih 12 uvrščenih moštev tega prvenstva.

Iz tabele 1 so razvidne naslednje ugotovitve:

- Povprečna **strelska učinkovitost** je slabša kot na predhodnih tekmovanjih (o tem več kasneje). Izjema so le Španci, pri katerih je odstotek učinkovitosti znašal 59,6 % (v vseh ostalih spremenljivkah so bili Španci slabši kot kdajkoli prej, kar kaže tudi njihova končna

uvrstitev na Euro 2008). Poleg Španije so imela le štiri moštva odstotek **strelske učinkovitosti** višji od 56 % (Danska, Francija, Švedska in Slovenija). Pri treh moštvih se je odstotek gibal med 55 % in 56 % (Hrvaška, Norveška, Madžarska), medtem ko so pri Nemčiji (54,5 %), Islandiji (52,3 %) in Črni gori (52,2 %), povprečni odstotki še nižji.

- Moštva, ki so osvojila medaljo (Danska, Hrvaška in Francija), niso bila med najuspešnejšimi v strelski učinkovitosti in po številu danih golov. Danska in Francija se v **strelski učinkovitosti** nahajata na tretjem in četrtem mestu, medtem ko v povprečnem številu **danih golov** zasedata šele peto in šesto mesto. Hrvaška pa v

Tabela 1: Povprečna strelska učinkovitost in povprečno število danih ter prejetih golov na tekmo ter rang ekipe v posamezni analizirani spremenljivki.

Ekipa	Št. tekem	Uspešnost strela	Rang	Povp. danih zadetkov	Rang	Povp. prejetih zadetkov	Rang
1. DAN	8	57,53	3	29,12	5	24,12	1
2. HRV	8	55,49	7	26,50	10	25,37	2
3. FRA	8	57,46	4	28,87	6	25,87	3
4. NEM	8	54,50	9	28,00	8-9	28,00	6
5. ŠVE	7	57,77	2	29,71	3	27,14	5
6. NOR	7	55,05	8	28,00	8-9	26,42	4
7. POL	6	53,15	10	30,33	1	28,66	8-9
8. MAD	6	55,52	6	29,33	4	28,83	10
9. ŠPA	6	59,60	1	30,00	2	28,16	7
10. SLO	6	56,57	5	28,66	7	30,00	11
11. ISL	6	52,33	11	26,16	11	28,66	8-9
12. ČG	6	51,20	12	24,83	12	31,33	12

omenjenih spremenljivkah od dvanajstih reprezentanc dosega sedmo (**strelska učinkovitost**) ter deseto mesto (odstotek **danih golov** na tekmo).

Toda obstajajo podatki, v katerih se prva tri uvrščena moštva razlikujejo od ostalih. Na prvenstvu so bila najboljša v fazi **obrambe**. Danska (evropski prvak) je v povprečju prejela 24,12, Hrvaška 25,37 in Francija 25,87 golov na tekmo.

- Španija, ki je imela najboljšo **strelsko učinkovitost** (59,6%), je na Euru 2008 osvojila deveto mesto, prav tako pa ima dober odstotek pri **danih golih**, in je s 30,0 goli v poprečju na drugem mestu, za Poljsko. Kaj je lahko vzrok za tako (nepričakovano) slabo uvrstitev? Kriva je lahko obramba (28,16 prejetih golov in sedmo mesto) ali pa preveliko število tehničnih napak (kar bomo videli v tabeli 2), zaradi katerih je Španija na zadnjem (dvanajstem) mestu. Lahko pa je vzrok tudi majhno število blokad (tabela 3), kjer je Španija na enajstem mestu. V vsakem primeru je ena trditev pravilna in pristna: samo dober napad ni dovolj in ne zagotovi dobrega rezultata.
- Podobno velja za Švedsko, ki se je po nekaj letih vrnila na svetovno prizorišče z mladim in ambicioznim moštvom. Svojo kakovost so dokazali z dobro **strelsko učinkovitostjo** (57,77 in drugim mestom v tej spremenljivki) ter dobrim povprečjem **danih golov** (29,71 in tretje mesto v obravnavani spremenljivki). Obramba (prejeti goli) pa ustreza njihovi uvrstitvi na Euru 2008 (peto

mesto). Pozneje bomo videli, da je edino moštvo brez zadostnih izkušenj (tabela 2 – tehnične napake, asistencije).

- Zanimiva je primerjava Poljske in Islandije. Na SP 2007 v Nemčiji se je Poljska po mnogih letih vrnila med najboljše ekipe svetovnega rokometu in osvojila srebrno medaljo. Moštvo je pokazalo odlično igro in bilo veliko presenečenje svetovnega prvenstva. Tokrat, na Norveškem, so bila pričakovanja visoka. Ali bo Poljska lahko ponovila uspeh s svetovnega prvenstva? Na koncu so osvojili sedmo mesto, s katerim zagotovo niso bili zadovoljni. Še posebej zanimiv podatek pa je ta, da je Poljska v povprečju **dala največ golov** (30,3), a je zaradi **strelske učinkovitosti** na koncu zadostovalo le za deseto mesto (53,15). Je bila to cena psihološkega pritiska in prevelike želje? Veliko število zadevkov s premajhnim številom strelav lahko namiguje na pomanjkanje objektivne ocene verjetnosti, da bo dosežen gol.
- Še bolj nenavaden primer je Islandija. V Nemčiji je bila Islandija po strelski učinkovitosti (60,94) na drugem in po danih golih (33,7) na prvem mestu. Tokrat Islandija ni bila tako uspešna in je v obeh kategorijah zasedla le enajsto mesto.

Še posebej zanimivo bi bilo, če bi Norvežani posredovali podatke o višini posameznih igralcev, starosti ter številu odigranih mednarodnih tekem, ki so nam bili na razpolago na prvenstvu v Nemčiji. S temi informacijami bi bilo možno pridobiti boljši

vpogled v profil moštva in več znanstvene objektivnosti, s katero bi lahko raziskali vzrok te negativne spremembe. Bolj objektivno bi lahko razložili vzrok tem spremembam, ki bi lahko bili v tem, da na primer, najbolj izkušeni igralci ne sledijo več trendom optimalne telesne pripravljenosti na tako zahtevnem turnirju. Ali pa so vzroki v tem, da mlajši igralci z dobro telesno pripravljenostjo še niso taktično na tako visoki ravni v najpomembnejših trenutkih tekme.

V **tabeli 2** prikazujemo podatke o **tehničnih napakah** in **asistencah**, ki so zelo pomembni pokazatelji kakovosti posameznega moštva. Ti elementi niso jasno razvidni iz uspešnosti strelav ali obrambe, ampak sovmesni parametri in nam pomagajo jasno oceniti kakovost moštva. Enostavno povedano, moštva z manj tehničnimi napakami in več asistencami kot druga moštva so v rokometu bolj uspešna.

Ko smo analizirali tabelo 1, smo že omenili dve moštvi, Španijo in Švedsko, ki imata najboljšo strelsko učinkovitost, ampak ...

- **Španija** je med vsemi 12 moštvi tisto z največ napakami (16,5 na tekmo). S tolikimi napakami dobra realizacija strelav ni pomagala.
- Na drugem mestu v realizaciji strelav je **Švedska**, a je prav tako imela veliko napak (13,42 na tekmo in deseto mesto). Slabši sta samo še Črna gora in Španija.
- Če si ogledamo **napake** prvih dvanajstih moštev, lahko rečemo, da je situacija skoraj

enaka kot na SP v Nemčiji. Obstajata dve skupini moštev, kjer je meja 12 napak. Najboljše moštvo je Francija z 10,25 napakami na tekmo, medtem ko je Danska nekoliko slabša, a se nahaja pod 11 napakami. V območju 11-12 napak, z manjšimi razlikami, so Norveška (11,28), Poljska (11,66), Hrvaška (11,87) in Slovenija (12,00). Drugo skupino z več kot 12 napakami sestavljata Nemčija (12,87) in Madžarska (12,83). Tri moštva pa imajo več kot 13 napak na tekmo, in sicer Islandija (13,33), Švedska (13,42) in Črna gora (13,83), medtem ko je Španija s 16,5 napakami na tekmo najslabša.

Analiza asistenc na Norveškem je pokazala, da imajo tri moštva veliko boljše rezultate kot druga, rezultati sami pa so veliko boljši kot na prejšnjih EHF in IHF tekmovanjih. Ta moštva so bila Danska, Norveška in Črna gora. Radikalno število asistenc teh treh moštev se pojavi v njihovi skupini "B" v Drammnu.

Kasneje, v glavni skupini, se je ta rezultat normaliziral. Statistični podatki iz Drammna kažejo, da je imela Norveška na tekmi proti Črni gori (27:22) 26 asistenc, Črna gora pa 21. Ali pa tekma Črna gora proti Danski (24:32), kjer je imela Črna gora 24 asistenc, Danska pa 29. Zaradi tega razloga v končni analizi nisem dodal teh izstopajočih podatkov ter analiziral samo rezultate asistenc teh treh moštev v glavni skupini.

V tabeli 2 pa sem vseeno prikazal rezultate obeh analiz, z in brez rezultatov iz Drammna. Klasifikacija nekaterih moštev z ali brez rezultatov asistenc v Drammnu ni kaj dosti drugačna. Različne so le končne številke asistenc Danske, Norveške in Črne gore. Z rezultati iz Drammna je Danska na drugem mestu z 19,12 asistencami na tekmo, Norveška pa je prva z 19,85 asistencami. Brez rezultatov iz Drammna je Danska prva s 14,6 in Norveška druga s 14,5 asistencami na tekmo. A položaj Črne gore je čisto drugačen. Z

rezultati iz Drammna je Črna gora tretja (15,5), medtem ko je brez Drammna na dvanajstem mestu z 9,6 asistencami na tekmo. Če analiziramo rezultate asistenc, imamo teoretični primer samo s prvim in dvanajstim moštvom, kjer ima Danska največ, Črna gora pa najmanj asistenc. Vsi drugi rezultati kažejo, da število asistenc (kot na prvenstvu v Nemčiji) ni izključni pokazatelj kakovosti na tem nivoju tekmovanja. Kako razložiti, da so moštva z veliko asistenc na nižjih mestih končne klasifikacije na Euru 2008 (Španija, Slovenija, Islandija), moštva z manj asistencami pa imajo boljše uvrstitve (Hrvaška, Francija, Nemčija, Švedska). Je to paradoks?

Trenutno je edina možna razlaga ta, da boljše ekipe dosežejo veliko zadetkov na podlagi posamezne kakovosti ter akcij nekaterih igralcev, zato v tem primeru ni veliko asistenc. Na drugi strani pa se moštva z ne tako močno individualno kakovostjo igralcev zanašajo bolj na kolektivno

Tabela 2. Povprečno število tehničnih napak in asistenc ter rang ekipe v posamezni analizirani spremenljivki.

Ekipa	Št. tekem	Tehnične napake	Povprečje	Rang	Asistenc	Povprečje	Rang
1. DAN	8	87	10,87	2	153 / 73	19,12 / 14,6	2 Dr. / 1
2. HRV	8	95	11,87	5	99	12,37	8 7
3. FRA	8	82	10,25	1	94	11,75	10 9
4. NEM	8	102	12,75	7	97	12,12	9 8
5. ŠVE	7	94	13,42	10	80	11,42	11 10
6. NOR	7	79	11,28	3	139 / 58	19,85 14,5	1Dr. / 2
7. POL	6	70	11,66	4	75	12,50	7 6
8. MAD	6	77	12,83	8	65	10,83	12 11
9. ŠPA	6	99	16,50	12	80	13,33	6 5
10. SLO	6	72	12,00	6	86	14,33	4 3
11. ISL	6	80	13,33	9	82	13,66	5 4
12. ČG	6	83	13,83	11	93 / 29	15,50 / 9,6	3Dr. / 12

sodelovanje. Več golov dosežejo s skupnimi akcijami in v tem primeru so asistence zelo pomembne. V vsakem primeru pa se moramo tej podrobnosti v prihodnosti bolj posvetiti, saj to ni edini primer, ko lahko opazimo take rezultate.

V **tabeli 3** prikazujemo rezultate povprečnega števila **blokiranih strel**ov, **odvzetih žog** in izključitev za **dve minuti**.

Blokiranje strelov nasprotnika je za analizo zelo "občutljiva" spremenljivka. Med tekmami se blokiranje strel

ov največkrat dogaja kot posledica v naslednjih primerih. V **prvem primeru** je obramba dobra, v kateri ni velikih napak; napad je dolg, a napadalci ne uspevajo izigrati obrambe in si ustvariti priložnosti za strel na gol. Mogoče sodnika celo kažeta znak za pasivno igro. A obramba je dobra in pripravljena blokirati strele. V **Drugem primeru** pa gre za igro v obrambi z veliko napakami. Zadnje, kar lahko obramba poskuša, je blokirati. Seveda pa

je učinkovitost blokiranih strel

ov v teh situacijah manjša, kot pa v primeru, da je blokiranje strel

ov posledica dobre obrambe. Zaradi teh dejstev lahko zaključujemo podobno kot pri asistencah. Rezultate spremenljivk je treba obravnavati previdno, rezultati pa ne govorijo jasno o kakovosti obrambe nekega moštva. Na Euru 2008 je bilo enako kot v Nemčiji leta 2007 možno opazovati dve skupini moštev. Tokrat so meja med tema dvema skupinama 4 blokirani strel

i na tekmo. Mejo so prestopile Madžarska (5,33), Hrvaška (5,12), Švedska (4,71), Poljska (4,5) in Danska (4,37). Že takoj naslednje moštvo (Slovenija s 3,50), je daleč od tega rezultata. Črna gora z 0,33 blokirane strel

e na tekmo zaseda zadnje mesto. Če govorimo o kakovosti blokiranih strel

ov, so imele v primerjavi s Španijo in Poljsko boljši učinek blokirani strel

i Danske in Hrvaške skupaj z odličnimi obrambami, ker so v tem tekmovanju dosegle veliko golov.

Mislilim, da je spremenljivka »odvzeta žoga« na tem prvenstvu prvič vključena v statistično poročilo. Z razlago te spremenljivke v preteklosti nimamo veliko izkušenj, vendar je zagotovo, da je ta informacija priročna in lahko pomaga pri analizi tekem. Poljska je v tej spremenljivki najboljše moštvo z nenavadno visokim rezultatom (7 žog na tekmo), medtem ko je Črna gora na zadnjem mestu s samo 2,33 žogami. Skoraj vsa moštva (11) se nahaja med 3-4,5 žogami na tekmo, kar ni velika razlika. Najboljših pet moštev so Poljska (7,0), Danska (4,62), Španija (4,5), Norveška (4,14) in Švedska (4,0). Zanimivo je, da večina teh moštev običajno igra consko obrambo 6:0.

Kako pogosto neko moštvo igra tekmo z enim igralcem manj, ni pokazatelj dobre ali slabe obrambe. Vsako moštvo se znajde v takem položaju in najpomembnejša stvar je, kako se v taki situaciji igra v napadu in obrambi (5:6).

Tabela 3. Povprečno število blokiranih strel

ov, odvzetih žog, izključitev za 2 minuti, ter rang ekipe v posamezni analizirani spremenljivki.

Ekipa	Št. tekem	Blokirani strel <ol style="list-style-type: none">i	Povpr.	Rang	Odvzete žoge	Povpr.	Rang	2 min.	Povpr.	Rang
1. DAN	8	35	4,37	5	37	4,62	2	34	4,25	8
2. HRV	8	41	5,12	2	29	3,62	9-10	26	3,25	3
3. FRA	8	23	2,87	9	29	3,62	9-10	24	3,00	1-2
4. NEM	8	24	3,00	8	31	3,87	6	31	3,87	6
5. ŠVE	7	33	4,71	3	28	4,00	5	29	4,14	7
6. NOR	7	23	3,28	7	29	4,14	4	30	4,28	9
7. POL	6	27	4,50	4	42	7,00	1	31	5,16	12
8. MAD	6	32	5,33	1	20	3,33	11	21	3,50	4-5
9. ŠPA	6	10	1,66	11	27	4,50	3	18	3,00	1-2
10. SLO	6	21	3,50	6	22	3,66	7-8	30	5,00	11
11. ISL	6	15	2,50	10	22	3,66	7-8	21	3,50	4-5
12. ČG	6	2	0,33	12	14	2,33	12	27	4,50	10

Rezultati analize **izključitev za 2 minuti** na Euru 2008 kažejo, da je povprečno število izključitev manj kot 4 minute na tekmo, kar je veliko boljše kot na prejšnjih tekmovanjih. Pomembno se je vprašati, kaj je vzrok temu - boljše obrambe ali kriteriji sodnikov? Šest moštev ima manj kot 4 minute izključitev na tekmo, kar je zagotovo minimum. Tudi najslabši rezultat (Poljska s 5,16 minut na tekmo) ni prevelika številka. Na SP v Nemčiji je bila najslabša Španija s 5,4 minute na tekmo. Povprečje na Euru 2008 je znašalo samo 3 minute na tekmo.

2. PRIMERJAVA STATISTIČNIH PODATKOV S PREJŠNJI MI TEKMOVANJI

Do zdaj smo si v treh tabelah ogledali, analizirali in razpravljali o posameznih statističnih spremenljivkah, našo pozornost pa so pritegnili tudi nekateri elementi rokometne igre in njihova raven ter vpliv tako na rezultate kot na kakovost moštva. V drugem delu tega članka bodo v središču pozornosti moštva. Analizirali bomo iste spremenljivke kot predhodnem poglavju in primerjali s predhodnimi mednarodnimi tekmovanji – Eurom 2006, Svetovnim prvenstvom 2007 in Eurom 2008.

Pa pogledjmo, kaj lahko razberemo iz naslednjih tabel o kakovosti določenih moštev v obdobju treh let.

Nemčija. Za Nemčijo je bil Euro 2008 "tekmovanje resnice". V zraku je še vedno močna in resna kritika s strani španske

in francoske reprezentance po četrt in polfinalnih tekmah na SP v Nemčiji. Tako Španija kot Francija sta se zelo pritoževali nad tem, da je Nemčija imela pomoč s strani sodnikov, ker je igrala na domačem terenu. Euro 2008 pa je bila nova priložnost za vse, da se izkaže, kdo je imel prav. In brez dvoma Nemčija tokrat izpita ni opravila. V času Eura 2008 je Nemčija dvakrat igrala proti Franciji in enkrat proti Španiji ter izgubila vse tri tekme. V skupi "C" je izgubila proti Španiji s 30:22, v glavni skupini proti Franciji s 26:23 ter še enkrat proti Franciji v boju za tretje mesto z izidom 36:26 za Francijo.

Če si ogledamo zadnja tri tekmovanja, je slika veliko bolj jasna. V zadnjih treh letih ima Nemčija vedno slabše rezultate v povprečnem številu danih golov (31,8; 30,4 in 28,0) in povprečnem številu napak (8,85; 10,4 in 12,75). Na Euru 2008 je imela Nemčija v primerjavi z Eurom 2006 v vseh elementih slabše rezultate: realizacija strel (56,4 in 54,5 %), povprečje prejetih golov je skoraj enako, a vseeno nekoliko slabše (27,5 in 28,0), število asistenc je manjše (13 in 12,2), prav tako pa je manjše tudi število blokiranih strel (4 in 3). Ti rezultati so bili boljši na SP v Nemčiji, le leto pred Eurom 2008. Čemu takšna nihanja? Mogoče dobra pripravljenost, ambicije, koncentracija in motivacija za tekmovanje doma ali kaj drugega (kar je bilo mnenje Španije in Francije)? Nihče ne more odgovoriti na to vprašanje. V vsakem primeru ni nihče pričakoval, da bo svetovni prvak na prvem tekmovanju, na kate-

rem brani naslov, v povprečju dosegel in prejel enako število golov (28,0).

Poljska. Finalist SP 2007 ni obdržal kakovostne ravni preteklega tekmovanja, ko je bil najprijetnejše presenečenje. Tokrat so v nekaterih spremenljivkah, ki so zelo pomembne za končni rezultat tekme (kot na primer realizacija strel, dani in prejeti goli), slabši rezultati. V nekaterih spremenljivkah so nekoliko boljši (napake, asistence), a niso zadostovali za ohranitev ravni kakovosti iz leta 2007. V primerjavi z Eurom 2006 pa je veliko kazalcev tudi boljših (razen nekoliko večje število napak in manj asistenc). Poljska daje vtis, da je na dobri poti razvoja in napredka. Verjetno je bil tokrat psihološki pritisk po osvojitvi srebrne medalje prevelik, saj Poljska veliko let ni bila na samem vrhu svetovnega rokometu ter v podobni situaciji.

Danska. Po tem, ko je dvakrat zasedla tretje mesto, je Danska spet na vrhu. Osnovne značilnosti moštva se kažejo v nekoliko zmanjšani povprečni **realizaciji strel** in manj **danih golov** kot prej (a vseeno v veliki količini) ter veliko boljša obramba. V povprečju je Danska prejela 5 golov manj kot leta 2006 in 4 manj kot leta 2007. To je verjetno posledica selekcije igralcev in sistema priprav. Med številom napak in asistenc je le majhna razlika, v zadnjih treh letih pa je napredek viden pri **blokiranih strel**.

Francija. V preteklih letih se je Francija vztrajno obdržala na vrhu svetovnega rokometu. Ob pregledu statističnih podatkov francoske reprezentance v zad-

Tabela 4A. Statistični podatki v povprečni strelski uspešnosti, povprečnem številu danih in prejetih golov, povprečnem številu blokiranih strel, izključitev za 2 minuti in asistenc na zadnjih treh velikih tekmovanjih moštev Nemčije, Poljske, Danske, Francije in Hrvaške.

SP/EP	Država		Št. tekem	R/S % razmerje	Št. danih golov	Št. prej. golov	Izključitve	Asistenc	Blokirani streli
08	4	NEM	8	54,50	28,00	28,00	12,75	12,12	3,00
07	1	NEM	10	57,68	30,4	26,0	10,4	13,9	4,7
06	5	NEM	7	56,4	31,8	27,5	8,85	13	4
08	7	POL	6	53,15	30,33	28,66	11,66	12,50	4,50
07	2	POL	10	60,0	31,0	27,4	11,9	12,2	4,4
06	10	POL	6	52,0	27,1	30,8	11	13,83	3,5
08	1	DAN	8	57,53	29,12	24,12	10,87	14,6	4,37
07	3	DAN	10	58,19	31,6	28,3	11,6	13,4	5,3
06	3	DAN	8	61,2	31,6	29	11,12	15,12	2,5
08	3	FRA	8	57,46	28,87	25,87	10,25	11,75	2,87
07	4	FRA	10	57,91	30,0	24,3	11,1	12,2	3,4
06	1	FRA	8	57,0	30,3	24	10,25	11,87	3,75
08	2	HRV	8	55,49	26,50	25,37	11,87	12,37	5,12
07	5	HRV	10	62,22	30,8	24,6	11,7	16,1	5,5
06	4	HRV	8	57,6	28,6	28,5	10,75	13,75	3

njih treh letih lahko vidimo, da ni velikega nihanja. Število blokiranih strel se je zmanjšalo za en blokirani strel na tekmo. Na podlagi tega pa lahko rečemo, da Francija ohranja visok nivo kakovosti, končni rezultat pa je odvisen od razporeditve tekem med tekmovanjem in tudi od ene, a odločilne tekme. Leta 2007 je bila to tekma proti Nemčiji, tokrat pa tekma proti Hrvaški. Ti izgubljeni tekmi sta terjali visoko ceno, saj sta bili to tekmi za izpad.

Hrvaška. Če si pogledamo statistične podatke in rezultate Hrvaške v zadnjih treh letih, zaznamo eno posebno lastnost. Leta 2007, ko so bili statistični kazalci odlični, je Hrvaška zasedla peto mesto. Tokrat so bili statistični parametri na nekoliko nižji ravni, a je Hrvaška prišla v finale in odnesla srebrno medaljo. Kaj imata

ta povsem drugačna primera skupnega?

Lani in leta 2007 je Hrvaška pokazala eno lastnost, katere ni možno meriti. In o tej lastnosti je treba povedati nekoliko več. Včasih rezultati in klasifikacija nista odvisna samo od statističnih parametrov, saj odločilnega kazalca, ki je mentalna moč moštva, ni možno opisati v številkah. Pri Nemčiji in Poljski smo že videli, da je, verjetno, bil psihološki pritisk za njiju prevelik, kar je lahko razlaga za rezultate teh dveh držav na Euru 2008. A Hrvaška je čisto drugačen primer. Na SP v Nemčiji je Hrvaška v četrtini finala proti Franciji izgubila tekmo za izpad. Vse do te tekme so igrali odlično, na zelo visokem nivoju in vsi so Hrvaško že videli v finalu. Po izgubljeni tekmi, ko medalja ni bila več na doseg in so izginile vse ambicije, je Hrvaška nastopila z izjemno

mentalno močjo. Vse naslednje tekme so odigrali na visoki ravni in so na koncu končali na petem mestu, z devetimi zmagami in samo eno izgubljeno tekmo proti svetovnemu prvaku Nemčiji.

Na Euru 2008 se je Hrvaška znašla v čisto drugačni situaciji. Že pred pripravami na Euro 2008 je Hrvaška imela nekaj poškodovanih igralcev, ki niso bili sposobni izvesti resnih priprav, kar je pod vprašaj postavilo njihovo udeležbo na Euru 2008. V času tekmovanja je bilo več kot očitno, da ti igralci niso dosegali takšne kakovosti igranja rokometu kot običajno. Večina statističnih kazalcev je bilo slabših kot na prejšnjih tekmovanjih, a je močan kolektiv dal nekaj, kar statistika ni sposobna izmeriti in pojasniti. Tokrat je Hrvaška igrala za rezultat in ne, da bi pokazala, kako se igra lep rokomet. Igrali

Tabela 4B. Statistični podatki v povprečni strelski uspešnosti, povprečnem številu danih in prejetih golov, povprečnem številu blokiranih strel, izključitev za 2 minuti in asistenc na zadnjih treh velikih tekmovanjih moštev Rusije, Španije, Islandije, Madžarske, Slovenije, Norveške in Črne gore.

SP/EP	Država		Št. tekem	R/S % razmerje	Št. danih golov	Št. prej. golov	Izključitve	Asistence	Blokirani streli
08	/	/	/	/	/	/	/	/	/
07	6	RUS	10	56,03	28,3	28,0	10,50	16,00	3,0
06	6	RUS	7	63,6	29,7	29,1	16,42	14,28	4,0
08	9	ŠPA	6	59,60	30,00	28,16	16,50	13,33	1,66
07	7	ŠPA	10	60,22	31,8	29,0	12,00	19,40	4,3
06	2	ŠPA	8	62,1	31,8	28,8	14,00	15,25	3,25
08	11	ISL	6	52,33	26,16	28,66	13,33	13,66	2,50
07	8	ISL	10	60,94	33,7	31,5	11,10	16,70	2,90
06	7	ISL	6	59,5	31,6	31,8	11,83	11,50	1,33
08	8	MAD	6	55,52	29,33	28,83	12,83	10,83	5,33
07	9	MAD	8	58,44	28,1	28,0	12,10	13,10	3,87
06	13	MAD	3	51,50	28,0	29,6	13,00	6,66	2,66
08	10	SLO	6	56,57	28,66	30,00	12,00	14,33	3,50
07	10	SLO	8	54,44	30,1	30,3	12,75	12,00	3,37
06	8	SLO	6	61,8	31,8	32,3	14,00	15,83	3,83
08	6	NOR	6	55,05	28,00	26,42	11,28	14,5	3,28
08	12	ČG	6	51,20	24,83	31,33	13,83	9,6	0,33

so odločno in s polno močjo. Na koncu je Hrvaška s 5 zmagami, enim remijem in 2 izgubljenima tekmama, kar je slabši rezultat v primerjavi s SP, ko je zasedla peto mesto, končala kot finalistka in si priigrala srebrno medaljo. A so v teku tekmovanja morali najprej premagati sami sebe in šele nato svoje nasprotnike. V tekmi za izpad (ponovno) proti Franciji, je Hrvaška zmagala in si s tem odprla vrata do medalje. In s tem imamo še enkrat potrjeno trditev, da ni le dovolj znanje. Zelo pomembno je tudi, da se to znanje uporabi in realizira v igri.

Rusija. Po zlati medalji na OI 2000 v Sidneyu je za Rusijo v Atenah 2004 zadostovalo le za bron. Vsi drugi rezultati pa se razvrščajo med 5. in 6. mestom (z osmim mestom na SP 2005). Tokrat Rusija ni niti pre-

stala prvega kroga v uvodni skupini in se je morala po 3 tekmah posloviti od Eura 2008 kot zadnja v svoji skupini. Odločilna tekma je bil remi proti Črni gori (25:25) in z dvema izgubljenima tekmama proti Danski in Norveški, je to bilo vse, kar je Rusija tokrat dosegla. Moštvo z dolgotrajno rokometno tradicijo tokrat ni bilo med 12 najboljšimi.

Španija. Ob pogledu na uvrstitev Španije v zadnjih treh let lahko rečemo, da se je Španiji zgodil velik polom. Pred tremi leti je na Euru 2006 prišla v finale in zasedla drugo, pred dvema letoma sedmo in lani deveto mesto. Kaj razkrivajo ti statistični podatki? Sploh obstaja razlaga? Realizacija strela je nepretrgoma padala (62,1; 60,22; 59,60), a je še vedno zelo visoka. A ne pozabite: z 59,6 %

ima Španija najboljšo realizacijo strela na Euru 2008, vendar je število danih golov manjše za skoraj dva gola v primerjavi s prejšnjimi leti. Prejetih golov je nekoliko manj, a na nivoju zadnjih treh let. V čem je težava? Razlog za to se verjetno nahaja v tehničnih napakah, saj jih je bilo tokrat veliko več kot prej: 16,50 na tekmo. V tej kategoriji je Španija na zadnjem mestu. Torej, razlog je zmanjšano število asistenc v primerjavi s prejšnjimi tremi leti ter še posebej zmanjšano število blokiranih strel (samo 1,66 na tekmo). Nižji rezultat ima samo Črna gora. V vsakem primeru pa dobra realizacija strel (prvo mesto) in 30 golov na tekmo (drugo mesto) ni bilo dovolj. Zaradi slabše obrambe (28,16 golov in sedmo mesto), veliko napak (več kot 16 žog, ukrade-

nih s strani nasprotnika je veliko preveč, če jih nasprotnik realizira samo 50 %, je to 8 njihovih zadetkov) in malega števila blokad, je Španija 3 od 6 tekem izgubila (Madžarska, Francija, Švedska), 3 pa zmagala. Vendar je treba omeniti, da tokrat sreča ni bila na strani Španije. Dve tekmi je izgubila za 1 gol (proti Franciji s 27:28 in proti Švedski s 26:27), a je prav na teh dveh tekmah naredila veliko napak. In če delaš veliko napak, ti tudi sreča ne more pomagati. Na koncu pa vseeno pridemo do že omenjenega zaključka, da za zmago in dober rezultat ni dovolj le dobra realizacija strel in veliko danih golov, saj je rokomet veliko več kot le to.

Islandija. Na Euru 2008 je Islandija naredila velik korak nazaj. To je najbolj opazno pri realizaciji strel in danih golih. V Nemčiji je bila Islandija zelo učinkovito moštvo (60,94 % in drugo mesto), s prvim mestom v številu danih golov (33,7). A tokrat je bila veliko slabša. Realizacija strel je manjša za več kot 8 % (52,33 % in enajsto mesto med 12 najboljšimi), število danih golov je manjše za več kot 7 golov (26,16), kar pa je zadoščalo samo za enajsto mesto v tej kategoriji. Drugi parametri niso veliko drugačni v primerjavi s prejšnjimi tekmovanji. Nekateri so celo nekoliko boljši (nižje povprečje prejetih golov), medtem ko so drugi spet nekoliko slabši (več napak, manj asistenc). A tolikšno zmanjšanje pri realizaciji in danih golih se ni zgodilo po nesreči. Statistika lahko prepozna težavo, a ne more razkriti vzroka. Več kot jasno je, da mora islandska rokometna zveza najti odgovo-

re, saj je Islandija na tem tekmovanju izgubila svoj značilen nevaren napad, prav tako pa se ni izboljšala na drugih področjih igre.

Madžarska. Madžarska je prvenstvo igrala v zelo močni skupini z Nemčijo in Španijo, pri čemer je zelo prepričala z zmago proti Španiji. Pokazala je, da se lahko nekatere tekme odigrajo na zelo visokem nivoju. Kasneje so v močni skupini premagali močno Francijo, vendar moramo povedati, da ta tekma za Francijo ni bila tako pomembna in da je Francija nekatere igralce prihranila za naslednje tekme. S priložnostjo, da bi na tem tekmovanju dosegla pomembne rezultate, je Madžarska izgubila proti Islandiji z 28:36.

Na Euru 2006 je bila realizacija strel Madžarske nekoliko boljša, a slabša od SP-ja. V tem parametru je zadostovalo za šesto mesto (55,52 %). Povprečje danih golov se je izboljšalo in tokrat je zasedla četrto mesto. Težava je še zmeraj v obrambi ali povprečju prejetih golov. Na Euru 2008 je bilo povprečje 28,83, kar je zadostovalo za deseto mesto med prvimi 12 moštvi. Slabši sta bila Slovenija in Črna gora.

Slovenija. Od leta 2000 naprej je bila Slovenija stalen udeleženec vseh mednarodnih tekmovanj, a (z nekaterimi izjemami) je običajno zasedla mesta 10-12. Tokrat je na Euru 2008 zasedla 10. mesto. Statistični parametri ne kažejo večjih turbulenc in za zdaj je Slovenija na konstantnem nivoju, kar je dovolj, da se lahko udeleži takih

tekmovanj, a brez naznanjanja velikih sprememb.

Norveška. En gol več (proti Hrvaški) in Norveška bi dosegla zgodovinski uspeh z vstopom v polfinale. Na začetku tekmovanja je bila Norveška močna in zelo uspešna. V skupini "B" proti Danski, Rusiji in Črni gori je zmagala na treh tekmah in tako zasedla prvo mesto v skupini. Prebujena so bila velika pričakovanja in ambicije, vendar je za medalje običajno potrebnih več izkušenj z mednarodnih tekmovanj, kot pa jih je tisti čas imela Norveška. Med tekmovanjem je Norveška ohranila visoko raven proti (uradno) močnim nasprotnikom, kot sta Poljska in Hrvaška, izida obeh tekem pa sta bila neodločena. Norveška ni uspela niti premagati (objektivno) slabšo Poljsko in Hrvaško, pa tudi s Slovenijo je izgubila z 29:33. Če si oglemo samo rezultate Slovenije, lahko rečemo, da je bila Norveška na robu velikega uspeha. Njena zadnja tekma v glavni skupini (skupina II) proti Hrvaški se je končala z izidom 23:23, in za vstop v polfinale Eura 2008 je bil potreben le majhen korak, a statistični kazalci kažejo, da je bilo končno šesto mesto dokaj pričakovana uvrstitev. Pri realizaciji strel je bila Norveška osma, v povprečju danih golov osma do deveta in v blokadah sedma. Nekoliko boljši so bili prejeti goli (četrto mesto), napake (tretje mesto) in asistence (drugo mesto). V vsakem primeru si bo zelo zanimivo ogledati sodelovanje Norveške v naslednjem mednarodnem tekmovanju. Je pa vsekar zanimivo videti moštvo države organizatorke, kako igra

doma in kako na mednarodnih turnirjih v tujini.

Črna gora. Črna gora je zasedla zadnje mesto v glavni skupini. Za večino ljudi to ni bil dober rezultat, a za Črno goro je bil Euro 2008 zgodovinski dogodek, saj je prvič sodelovala v kvalifikacijah za Evropsko prvenstvo in se kvalificirala za Euro 2008, prvo veliko mednarodno tekmovanje. In že to je bil velik korak naprej in velik uspeh. V skupini z Dansko, Rusijo in Norveško je Črna gora odigrala tekme svojega življenja. S tekmo proti Rusiji je dosegla remi (25:25) in s tem rezultatom je izključila veliko rokometno državo ter se kvalificirala

za glavni krog tekmovanja. Zato bo Euro 2008 ostal Črni gori v lepem spominu.

3. PRIMERJAVA PRVO IN ZADNJE UVRŠČENIH MOŠTEV

V zadnjem delu prispevka bomo primerjali prva tri in zadnja tri uvrščena moštva. Obravnavali bomo zadnja štiri mednarodna tekmovanja, in sicer SP 2005 v Tuniziji, Euro 2006 v Švici, SP 2007 v Nemčiji in Euro 2008 na Norveškem. Upam, da bomo lahko s primerjavo teh statističnih parametrov teh moštev bolj konkretno in natančneje določili, kaj so glavne značilnosti modernega rokometu. V tabe-

li 5 prikazujemo rezultate analize.

Najbolj pomembna informacija, izbrana iz tabele glede na analizirane spremenljivke, je ta, da so povprečna **strelska učinkovitost**, povprečje **danih golov**, število **napak** in število **asistenc** prvo uvrščenih moštev manjšajo in manjšajo. A kot pozitivna stvar se lahko upošteva samo majhno število napak, kar pa ne moremo reči za ostale spremenljivke z manjšo količino. In ne verjamem, da je to kdo pričakoval. Ampak to se dejstva.

Na SP-ju 2005 je bilo povprečje **strelske učinkovitosti** prvih treh moštev 62,3 %; na Euro

Tabela 5. „Prva“ in „zadnja“ uvrščena moštva po glavnem delu analiziranih tekmovanj.

	Povpr. št. strel	Povpr. št. doseženih zadelkov	Povpr. št. prejetih zadelkov	Tehnične napake	Asistence	Blokirani strel		Povpr. št. strel	Povpr. št. doseženih zadelkov	Povpr. št. prejetih zadelkov	Tehnične napake	Asistence	Blokirani strel
SP 2005													
1. ŠPA	66,7	35,5	27,2	11,9	25,2	3,8	10. ČEŠ	54,6	29,0	30,1	15,6	15,5	1,4
2. HRV	60,6	31,6	27,3	11,7	19,5	4,0	11. ŠVE	60,4	30,5	26,0	15,0	23,6	2,5
3. FRA	59,8	30,1	24,0	11,8	10,2	4,0	12. SLO	57,7	30,2	27,7	11,7	14,7	3,4
Povpr.	62,3	32,4	26,1	11,8	18,3	3,9		57,5	29,9	27,9	14,1	17,9	2,43
EP 2006													
1. FRA	57,0	30,3	24,0	10,2	11,8	3,7	10. POL	52,0	27,1	30,8	11,0	13,8	3,5
2. ŠPA	26,1	31,8	28,8	14,0	15,2	3,2	11. NOR	58,5	29,6	29,5	9,8	16,8	2,5
3. DAN	61,2	31,6	29,0	11,1	15,1	2,5	12. UKR	47,3	27,1	32,1	12,3	9,0	4,5
Povpr.	60,1	31,2	27,2	11,7	14,0	3,1		52,6	27,9	30,8	11,0	13,2	3,5
SP 2007													
1. NEM	57,6	30,4	26,0	10,4	13,9	4,7	10. SLO	54,4	30,1	30,3	12,7	12,0	3,3
2. POL	60,0	31,0	27,4	11,9	12,2	4,4	11. TUN	57,2	29,6	29,6	12,7	10,7	2,1
3. DAN	58,1	31,6	28,3	11,6	13,4	5,3	12. ČEŠ	55,0	28,3	29,3	13,8	14,0	5,3
Povpr.	58,5	31,0	27,2	11,3	13,1	4,8		55,5	29,3	29,7	13,0	12,2	3,6
EP 2008													
1. DAN	57,5	29,1	24,1	10,2	14,6	4,3	10. SLO	56,5	28,6	30,0	12,0	14,3	3,5
2. HRV	55,4	26,5	25,3	11,8	12,3	5,1	11. ISL	52,3	26,1	28,6	13,3	13,6	2,5
3. FRA	57,4	28,8	25,8	10,2	11,7	2,8	12. ČG	51,2	24,8	31,3	13,8	9,6	0,33
Povpr.	56,7	28,1	25,0	10,7	12,8	4,0		53,3	26,5	29,9	13,0	12,5	2,1

2006 60,1 %; v Nemčiji 58,5 % in na Euru 2008 na Norveškem 56,7 %.

Povprečno število danih golov je bilo v Tuniziji 32,4; v Švici 31,2; v Nemčiji 31,0 in na Norveškem 28,1.

Povprečno število napak je pri prvih moštvih med 11 in 12 (zmanjšanje vrednosti). Na Norveškem je bilo število napak prvič pod 11 (Tunizija 11,8; Švica 11,7; Nemčija 11,3 in Norveška 10,7).

Prva uvrščena moštva izvajajo v povprečju tudi manj asistenc (Tunizija 18,3; Švica 14,0; Nemčija 13,1 in Norveška 12,8).

Pri zadnjih uvrščenih moštvih so pri **strelski učinkovitosti** in **danih golih** razvidne naslednje tendence:

Zmanjšanje števila **asistenc** so v obdobju 2005-2007 imela le zadnja moštva, medtem ko so asistencije prejšnjega leta nekoliko boljše, a ne za toliko, da bi

lahko govorili o znatnem izboljšanju.

Število **tehničnih napak** zadnjih moštvi je bilo med 13-14, kar je v primerjavi z Eurom 2006 (kjer je bilo število napak najboljših moštvi 11) dober rezultat.

Povprečje **prejetih golov** je bilo pri prvih moštvih v obdobju od 2005 do 2007 med 26,1 in 27,2 na tekmo, medtem ko jih je bilo lani samo 25,0. Pri zadnjih moštvih je bilo v povprečju prejetih 30 zadetkov na tekmo in samo v Tuniziji je bilo povprečje nekoliko boljše (27,9).

Število **blokiranih strel** pri prvih moštvih se rahlo povečuje. V Tuniziji in Švici je bilo povprečno število blokiranih strel pod 4 (3,9 in 3,1), medtem ko je bilo v Nemčiji in na Norveškem 4 in več. Lani je Francija ta rezultat pokvarila s povprečno 2,8 blokiranimi strel. Danci (4,3) kot prvaki in Hrvati kot podprvaki (5,1) so imeli veliko

boljše rezultate. Zadnja moštva so bila v povprečju na vseh tekmovalnih pod štirim blokiranimi strel na tekmo. Samo Češka in Nemčija sta imeli 5,3 blokade na tekmo. Razlog za to je bila verjetno slaba obramba s pre malo priložnostmi za blokiranje.

Preden podam zaključne ugotovitve o stanju sodobnega rokometu, si oglejmo še dodatno analizo, ki jo prikazujem v tabeli 6.

Povprečna strelska učinkovitost prvo uvrščenih moštvi je boljše od 3 % do 7,5 % v primerjavi z zadnje uvrščenimi moštvi, kar pa ne moremo trditi pri razliki v povprečnih vrednostih doseženih golih. Ta razlika je bila v letih 2007 in 2008 pod 2 gola (1,7 in 1,6). To pomeni, da so prva moštva za približno enako število golov potrebovala manj strel kot pa zadnja moštva, kar je dokaj običajno. Pravzaprav so prva moštva dala nekoliko več golov kot pa zadnja moštva, a z manjšim števi-

Tabela 6.

	Uspešnost strel	Doseženi zadetki	Prejeti zadetki	Prekrški za 2 min.	Asistenc	Blokirani strel
SP 2005						
1-3	62,3	32,4	26,1	11,8	18,3	3,9
10-12	57,5	29,9	27,9	14,1	17,9	2,43
razlika	4,8	2,5	-1,8	-2,3	0,4	1,47
EP 2006						
1-3	60,1	31,2	27,2	11,7	14,0	3,1
10-12	52,6	27,9	30,8	11,0	13,2	3,5
razlika	7,5	3,3	-3,6	0,7	0,8	-0,4
SP 2007						
1-3	58,5	31,0	27,2	11,3	13,1	4,8
10-12	55,5	29,3	29,7	13,0	12,2	3,6
razlika	3,0	1,7	-2,5	-1,7	0,9	1,2
SP 2008						
1-3	56,7	28,1	25,0	10,7	12,8	4,0
10-12	53,3	26,5	29,9	13,0	12,5	2,1
razlika	3,4	1,6	-4,9	-2,3	0,3	1,9

lom strellov. Velika prednost prvih moštev so prav te žoge, katere so zadnja moštva izgubila, ko so streljala neuspešno. To dejstvo potrjuje, da za dober rezultat ni dovolj, da se doseže veliko zadetkov. Druge podrobnosti pa odločajo o tem, kdo bo zmagovalec.

Medtem ko povprečna razlika v danih golih ni tako velika, je ta večja pri prejetih golih, a čeprav ne preveč. Vendar ta razlika odloča o zmagovalcu. Najmanjša razlika je bila v Tuniziji leta 2005 (samo 1,8 gola), največja pa lani na Norveškem (4,9).

Razlika v številu napak ni velika (okoli 2), medtem ko je razlika v asistencah manj kot 1. In nena zadnje še razlika v povprečnem številu blokiranih, ki je nekoliko večja od 1, največja razlika pa je bila na Norveškem (1,9).

4. ZAKLJUČEK

Za zaključek poskušajmo še ustvariti profil zmagovalca v sodobnem rokometu. Mislim, da lahko argumentirano rečemo, da med najboljšimi reprezentancami ni veliko razlik. Velikokrat lahko vsi premagajo vse in veliko je odvisno od mentalne moči moštva, pogosto pa je tekma

odločena na podlagi ene do dveh žog in/ali enega do dveh detajlov. Na kratko povedano, so majhne podrobnosti tiste, ki opisujejo najboljša moštva. Te podrobnosti pa so **visoka strelska učinkovitost**, kjer razlika v golih ni tako velika, **dobra obramba**, od 25 do 27 golov, **nekoliko manj napak** in **nekoliko več blokiranih** ter **število asistenc** na posamezni tekmi, kar za končni rezultat po mojem mnenju ni odločilno. Enostavno, kajne? Vendar je splošno znano, da je igrati enostavno zelo zapleteno, igrati zapleteno pa je zelo enostavno.

MOŽNI SLOGI VODENJA V TRENERSTVU

Trenerstvo je vodenje ljudi in ima mnoge podobnosti z veččinami vodenja na različnih področjih in v družbi nasploh. Pri vodenju v športu je bolj kot drugje prisoten čustveni naboj, vezan na nacionalno ali lokalno identiteto. To predvsem velja, če ima neki šport status nacionalnega športa, če je medijsko intenzivno prisoten in je vsaka poteza trenerja podvržena javnemu vrednotenju, ki v veliki meri temelji na sliki, ustvarjeni preko medijev ali celo »uličnih razprav«. Ker trener vodi *naše*, vpliva na naša čustva med in po tekmi. Ker vodi *naše*, imamo pravico do ocene. V športu se ne čaka letnih poročil in analiz kot npr. v gospodarstvu. Mi hočemo biti zmagovalci. Tukaj in zdaj (npr. vsako soboto). To sem povzela po svojem prispevku iz kolumne (Bon, 2008), ki obravnava tematike, ki so vezane na vodenje v športu, o katerih se rokometni trenerji skoraj dnevno pogovarjamo. Vprašanje je, kako naj trenerji vodimo igralce in sodelavce, da bomo uspešni. Seveda enotnega recepta NI. Vsak trener mora oblikovati svoj slog vodenja, glede na svoje osebne značilnosti, glede na osebe, ki jih vodi, in glede na okoliščine, v katerih deluje.

VODENJE

Vodenje postaja čedalje kompleksnejše in vse bolj usmerjeno v sodelovanje. Vodje v svoje delo vključujejo čustveno inteli-

genco, ki je podlaga za ustvarjanje tesnih in nekonfliktnih odnosov, kjer lahko izmenjava informacij in usklajevanje nemoteno potekata. Povzeli (Martinčič, 2006) smo enega od modelov razdelitve in pojasnitve slogov vodenja.

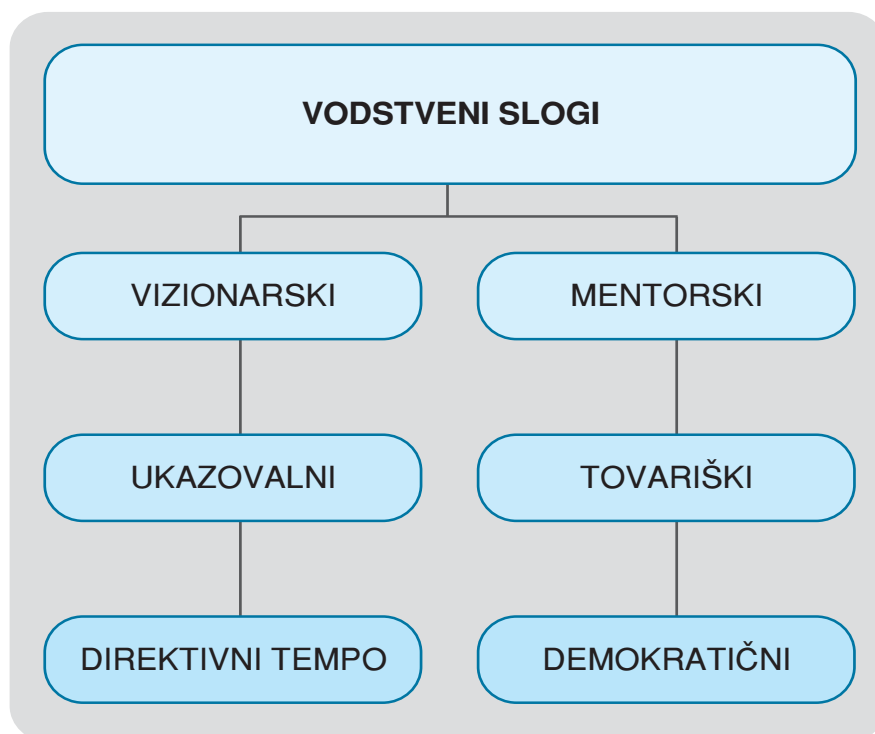
V nadaljevanju predstavljam vodstvene sloge, kot jih z vidika čustvene inteligentnosti obravnava Goleman (povzeto po Martinčič, 2006).

VIZIONARSKO VODENJE

Vizionarski vodja postavi cilj, proti kateremu organizacija potuje. Poti ne začrta, ljudem pušča svobodo, da uvajajo novosti. Podrejenim predstavi jasno sliko prihodnosti in tudi vlogo posameznika v celotnem dogajanju. Zaposleni imajo jasno

predstavo o delu. Popolnoma razumejo, kaj se od njih pričakuje. S takšnim načinom dela krepi predanost, ljudje so ponosni, da pripadajo podjetju. Vizionarski vodja je karizmatičen in ljudje radi delajo zanj. Uspe mu ohraniti najdragocenejše zaposlene. Ker so zaposleni v sozvočju z vrednotami, cilji in vizijo podjetja, postane to podjetje njihov najljubši delodajalec.

Vizionar je navdihujoč vodja, ki v svojo vizijo iskreno verjame – zaradi tega mu ljudje zaupajo in družno potujejo proti skupnemu cilju (sinergija). Vizionar je odkrit, ne zadržuje ali prikriva informacij, poganja kvišku čustveno ozračje v podjetju. Sposoben se je vživeti v svoje podrejene in razumeti njihova stališča (empatičnost).



Vizionarski slog je primeren, ko se pojavi potreba po preoblikovanju podjetja ali ko podjetje potrebuje jasen občutek za smer.

MENTORSKO VODENJE

Mentor pomaga zaposlenim, da prepoznajo svoje prednosti in šibke točke. Spodbuja jih, da si postavijo dolgoročne razvojne cilje in jim pomaga pripraviti načrt zanje. Ljudje najraje opravljajo tiste vidike svojega dela, ki so jim najbolj všeč. Mentor poskuša povezati njihovo naravnost in želje na vsakodnevne naloge. Zaposlene motivira in iz njih izvabi tisto, kar je najboljše.

Mentor zna dobro razporejati naloge. Zaposlene postavlja pred zanimive izzive, ki omogočajo njihov razvoj. Usmerja jih s povratnimi informacijami. Mentorski slog ne dopušča mikroupravljanja oziroma pretiranega nadzora nad zaposlenimi. Takšen pristop lahko spodkopa samozavest zaposlenih in povzroča manjšo storilnost.

Deluje kot svetovalec, raziskuje cilje in vrednote zaposlenih in jim pomaga razvijati njihove sposobnosti.

Mentorstvo se najbolje obnese z zaposlenimi, ki kažejo iniciativo in so motivirani za svoj strokovni razvoj. Primeren je takrat, ko je zaposlenemu treba pomagati, da izboljša svojo storilnost z razvijanjem sposobnosti. Ne obnese pa se, kadar zaposlenim manjka motivacije.

TOVARIŠKO VODENJE

Tovariški vodja ceni ljudi in spoštuje njihova čustva. Manjši poudarek dajejo doseganju ciljev in se bolj posveča čustve-

nim potrebam zaposlenih. Prizadeva si, da bi bili zaposleni srečni, ustvarja ubranost in krepí timski duh.

Tovariški slog bolj malo vpliva na storilnost, ima pa velik pozitiven učinek na ozračje v skupini in je glede uspešnosti takoj za vizionarskim in mentorskim slogom. Voditelj, ki se zaveda, da zaposleni v težkih časih potrebujejo čustveno oporo, lahko neverjetno okrepi lojalnost in povezanost. Tovariški vodja ustvarja ubranost in prijateljsko sporazumevanje. Tovariški slog močno krepí moralo in izboljšuje razpoloženje zaposlenih.

Tovariški slog je primeren, kadar želimo v timu doseči ubranost, okrepiti moralo, izboljšati komuniciranje ali povrniti spodkopano zaupanje v organizacijo.

DEMOKRATIČNO VODENJE

Demokratični slog temelji na timskem delu in sodelovanju. Demokratičen vodja je odličen poslušalec, je mojster sodelovanja in se vede kot član tima in ne kot šef. Zna pomiriti spore in ustvariti ubranost v skupini. Demokratičen slog je zelo koristen, ker iz ljudi izvabi sveže zamisli. Ljudje sodelujejo pri odločitvah, kar jih seveda bolj motivira za delo. Da bodo zaposleni pripravljene izražati svoje poglede, ideje in zamisli, mora vodja ustvariti varno ozračje, kjer ne bodo "letele glave".

Demokratični slog uporabljamo, ko je treba pridobiti soglasje ali zaposlene pripraviti k dejavnemu sodelovanju.

Demokratični slog ima tudi svoje pomanjkljivosti. Lahko se sprejemanje odločitev vleče v nedogled zaradi želje po soglasnem sprejetju. Na sestankih lahko udeleženci v nedogled premlevajo iste stvari, soglasne odločitve pa ne sprejmejo. Vodja, ki odlaga pomembne odločitve, ker bi na vsak način rad dosegel soglasje, lahko izgubi marsikatero priložnost za podjetje. Ko je podjetje v krizi, nima smisla vztrajati pri doseganju soglasja, saj nujni dogodki zahtevajo takojšnje ukrepanje.

DIKTIRANJE TEMPA

Ta slog uporabljajo vodje, ki pričakujejo odličnost in zanjo dajejo zgled. Zelo dobro se obnese v tehničnih panogah, med visoko usposobljenimi strokovnjaki ali če imamo zelo motivirano prodajno osebje.

Diktiranje tempa prinese rezultate, če so člani skupine zelo sposobni, motivirani in potrebujejo malo pomoči. Z nadarjenimi ljudmi lahko vodja z uporabo tega sloga delo opravi pravočasno (npr., ko so kratki roki). Ta slog je treba uporabljati previdno, ker lahko dobijo zaposleni občutek, da so pod prehudim pritiskom. Tovrstni vodje tudi ne znajo usmerjati in pričakujejo, da bodo ljudje sami vedeli, kaj morajo storiti. Takšen vodja je popolnoma osredotočen na rezultate in svoje cilje in mu ni mar za ljudi. Rezultat je jasen: zastrupljeno ozračje, slaba klima. Tudi rezultat je mnogokrat ravno nasproten od pričakovanega: bolj kot vodja pritiska na ljudi, več zaskrbljenosti povzroča. Zmeren pritisk ljudem da potreben zagon, da delo končajo v roku, prehudi in nenehni priti-

ski pa delavce hromijo. Pritisk ohromi njihovo inventivnost. Ljudje sicer takšnega vodjo ubogajo, kar kratkoročno prinese rezultate, dolgoročno pa ne pomeni uspeha.

VODENJE Z UKAZOVANJEM

Ukazovalni slog je nasilni - "storite to, ker sem jaz tako rekel". Takšen vodja zahteva takojšnjo izpolnitev ukazov, ne zdi se mu vredno razložiti razlogov zanje. Zateka se h grožnjam in vse nadzira. Od vseh slogov je ukazovalni najmanj učinkovit. Ukazovalen, hladen vodja pokvari čustveno ozračje v podjetju in razpoloženje postane mučno. Ukazovalen vodja zaposlene redko pohvali in jih pogosto kritizira. S tem spodkopava njihovo samozavest in zadovoljstvo pri delu.

Kljub negativnemu učinku pa najdemo med vodji precej tistih ukazovalnega tipa, ki so ostanek starih hierarhij. V večini sodobnih podjetij pa tip šefa, ki slepo zahteva izvrševanje ukazov, izumira.

Ukazovalni slog pa je lahko pomemben del vodstvenega repertoarja čustveno inteligentnega vodje, ki ga zna uporabljati. Ukazovalni slog je lahko učinkovit, ko je podjetje v krizi. Uporaben je tudi v posebnih okoliščinah: npr. med požarom, naravnimi katastrofami, preno-

vo podjetja ali v času, ko podjetju grozi sovražni prevzem.

ZAKLJUČEK

V uvodu smo izpostavili podobnosti v vodenju v športu in ostalih področjih družbenega dogajanja. Pojavlja pa se tudi mnogo razlik. Osnovna razlika se zdi v tem, da so vsaj na ravni vrhunškega športa rezultati vodenja vidni zelo hitro, lahko že na prvi tekmi. Poleg tega se v vrhunskem športu vrednotenje uspešnosti dogaja na očeh javnosti, ki se navadno identificira z ekipo. Ljudje hočejo zmage, identificirati se želijo s tistimi, ki zmagujejo. Identifikacija je najslajša, kadar »NAŠI« zmagajo proti »velikim in bogatim«. O zunanjih dejavnikih (npr. poškodbah) sicer lahko razpravljamo, a trenerju jih ne štejejo v opravičilo. Ob porazih tudi najčistejša dejstva postanejo le izgovori. Če ni uspehov, je v športu trener »Tisti«, ki ni ravnal pravilno in je kriv. Krivdo za neuspeh pripisujemo trenerju in stroki. Čeprav vodilni v klubih ali zvezah včasih celo vedo, da trener dela visoko strokovno in odgovorno, da je zvest in predan klubu ali zvezi, se pogosto odločijo za njegovo menjavo. Zdi se, da tako radikalnih postopkov ni na nobenem drugem področju (Bon, 2008). Torej slog vodenja je zelo dinamično področje, kjer ne obstajajo zakonitosti, še manj recepti,

vsak trener si naj izoblikuje svoj slog vodenja. Temelji predvsem na veččinah vodenja, ta na čustveni inteligentnosti, predvsem pa na spoznanju, da nikoli ne najdemo dokončnih odgovorov in nikoli absolutnega znanja na tem področju.

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. Trenerstvo je (ni?) enostavno. *Polet* (2002), 27. november 2008, letnik 7, št. 47, str. 21.
3. BON, Marta. *Trenerji v moštvenih športih*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.
4. Branden, Nathaniel 2000. Samozavestno vodenje: Kako močni ljudje ustvarjajo učinkovite organizacije. Ljubljana: Inštitut za razvijanje osebnih kakovosti.
5. Martinčič, Romana 2006. Vpliv vodstvenega pristopa na uvajanje in obvladovanje sprememb v izobraževalni organizaciji - magistrsko delo. Koper: Fakulteta za management.
6. <http://qube.s-gess.tb.edus.si/users/rmartincic/index.html>

MLADINCI SO OSVOJILI BRON NA SP V EGIPTU. ALI LAHKO POSEŽEJO TAKO VISOKO TUDI NJIHOVI NASLEDNIKI?

19. avgusta 2009 je slovenska mladinska rokometna reprezentanca po zmagi nad Egiptom dosegla izreden uspeh: osvojila je tretje mesto na svetu. Igralci, navijači (ožje sorodstvo nekaterih igralcev) in strokovno vodstvo smo si po zadnjem sodniškem žvižgu presrečni stekli v objem, ker smo vedeli, da smo zase in za slovenski rokomet naredili nekaj pomembnega, nekaj, kar ostane za vedno.

Nekateri smo v preteklosti že imeli srečo in privilegij, da smo sodelovali z reprezentancami pri doseganju najvišjih mest na velikih tekmovanjih. Ravno zato vemo, kako težko se je približati vrhu, kaj šele poseči v boj za medalje.

Zavedamo se, da se uspešen prehod te generacije v »rokometno

odraslost« ni začel 6. avgusta z začetkom svetovnega prvenstva, niti ne s prvim tednom priprav, ki je bil organiziran tako, da ni obremenil blagajne zveze, saj so igralci za prenočišče in prehrano poskrbeli sami. Potencial za doseganje vrhunskega rezultata se je, tako kot pri vsaki vrhunski stvaritvi, začel razvijati že veliko prej. Razvijali so ga marljivi in kvalitetni trenerji najmlajših, v klubih po vsej Sloveniji, že desetletje nazaj. Njihovo delo so nadaljevali kolegi v starejših kategorijah, dokler jih niso ob prehodu v članske kategorije prevzeli trenerji, ki se, v večini, s tem delom ukvarjajo profesionalno.

Pa vendar, turnirska tekmovanja na najvišji mednarodni ravni in priprave nanje (ne glede na to,

ali gre za članske, ali reprezentance nižjih starostnih kategorij) zahtevajo poseben pristop, saj so tudi tekmovanja sama zelo specifična.

Predvsem gre tu za veliko število tekem v kratkem času, posledica tega pa je:

- Energetsko so turnirji veliko zahtevnejši kot ligaška tekmovanja (tudi če so ta prepletena s tekmami v evropskih pokalih), saj je čas za regeneracijo minimalen, mirno lahko rečemo tudi prekratek.
- Zaradi tega na turnirjih zmanjkuje časa za saniranje »malih poškodb«, ki jih v tedenskem ciklusu lahko ozdravimo. Ker je vsaka tekma odločilna za boljše izhodišče v nadaljevanju tekmovanja, igralci veliko-





Slika 1: V štirinajstih dneh tekmovanja na SP v Egiptu so imeli reprezentanti le štiri dneve brez tekme, vsak dan pa se je odvijal trening. Trenutkov za sprostitev je bilo le malo.



Slika 2: V časovni stiski je fizioterapevt opravljal svoje delo kar med prevozom na trening.

krat igrajo navkljub poškodbi. Nekateri zaradi izredno visoke motivacije »zdržijo« do konca turnirja, velikokrat pa se zdravstveno stanje iz tekme v tekmo slabša do te mere, da trenerji igralcu ne dovolijo nastopati, saj bi bilo njegovo zdravje dolgoročno ogroženo.

- Turnirji prinesejo tudi izredno visoko psihološko obremenjenost. Tu se srečamo z dvema različnima dimenzijama:

Po eni strani gre za vsakodnevni pritisk, ki je posledica zavedanja pomembnosti vsake tekme. Zavedanja, kaj prinese zmaga in kaj poraz. Medtem ko se lahko po ligaški tekmi igralci in trenerji sprostijo, pa se je potrebno na turnirju, tudi po največkratnejši zmagi v skupini, že naslednjo uro zbrati in začeti s pripravami na bodočega nasprotnika.

Po drugi strani pa se mora igralec sprijazniti s prenapetim urnikom, ki ga diktira sam sistem tekmovanja. Med turnirjem moramo v šestnajst ur stlačiti:

trening, tekmo, štiri transferje dvorana-hotel, tri velike obroke, mali obrok (»coffee break«), dve zgoščeni video analizi s pogovorom in taktičnim načrtom, individualni ogled in analiza nasprotnika po sobah, čas za pripravo na vse naštetu, čas za osebno higieno, popoldanski počitek.

Igralec lahko sprejme tak način življenja le, če se je povsem poistovetil s skupnim ciljem ekipe. Če ima občutek popolne sprejetosti v moštvu in s tem povezan občutek odgovornosti do celotne reprezentance. Le v primeru visoke kohezivnosti v reprezentanci, kjer ne prevladuje ljubosumje, bodo posamezniki lahko pokazali ves svoj potencial. Izrednega pomena je, da igralci strokovnemu vodstvu zaupajo. Da čutijo, da niso le orodje v rokah preambicioznih trenerjev, pač pa so oni sami tisti, ki morajo izkoristiti znanje in izkušnje le-teh za uresničitev svojih športnih sanj. Ta generacija (kot že nekatere prej) se je bila pripravljena spoprijeti s tem, nič kaj romantičnim načinom življenja.

Posebno dimenzijo na velikih tekmovanjih predstavlja organizacija treninga na dan tekme. V klubih se treningov na dan tekme običajno ne izvaja, saj ima trener med tednom dovolj časa, da se pripravi na nasprotnika (mimogrede: pred tridesetimi leti je bil dopoldanski trening pred tekmo pri najboljšem moštvu v Jugoslaviji povsem samoumeven), na velikih turnirjih pa brez tega ne gre.

Problematična je predvsem intenzivnost vadbe. Če hočemo izvesti dobro simulacijo igre



Slika 3: Proglasitve Davida Razgorja za najboljšo levo krilo prvenstva se je iskreno veselil tudi Dejan Bombač (tretji z desne), ki je tudi sam pustil močan pečat na tem prvenstvu.

nasprotnika in optimalen odgovor v skladu z našim taktičnim načrtom, moramo igralca v čim krajšem času (trening na turnirjih traja le 55 minut) pripraviti na maksimalno intenzivna gibanja. To v pogojih tako fiziološke kot psihološke utrujenosti ni najlažja naloga, tudi ko gre za najbolj motivirane igralce. Pri igralcih se pojavlja tudi bojazen, da zaradi te energetske izgube ne bo maksimalno pripravljen na tekmi, ki sledi že čez nekaj ur. A intenzivna priprava na vadbo je nujna tudi zaradi preventive pred poškodbami. Če že lahko kdo trdi, da je možno streljati in skakati tudi s pol moči, pa ga moramo prepričati, da ne more pasti na tla s pol moči, ali denimo, da ne more varno narediti »špage«, če s popolno prekravljenostjo mišično-tetivnega tkiva ne zmanjša viskoznost letga.

Poleg tega se moramo zavedati, da lahko igralci in vratarji osta-

nejo tudi več dni brez pravega situacijskega streljanja na vrata, kar se nam zna v nadaljevanju turnirja še kako maščevati.

Edini način torej, da se pripravimo na ekstremno zahtevna tekmovanja, so priprave, ki ne le simulirajo okoliščine na turnirju, pač pa jih velikokrat tudi presegajo. »Egiptovska« generacija



Slika 4: Priprave na tekmo so potekale v največji intenzivnosti.

si je medaljo na SP dobesedno prigarala, saj so fantje v najtežjem mikro ciklusu na Rogli treninge samoiniciativno podaljševali. Zgodilo se je, da so nekateri vadili tudi po sedem ur dnevno in smo morali trenerji igralce dobesedno odgnati v sobe in na obrok. Zaradi tega dejstva jih na prvenstvu ni bilo težko prepričati, da so po fiziološki plati sposobni odigrati tudi dve tekmi na dan, če bi bilo potrebno, kaj šele opraviti krajši in lažji trening pred tekmo; da sicer vsi čutimo utrujenost, vendar pa imajo druge reprezentance še precej večje težave.

Tej generaciji se je lansko evropsko prvenstvo rezultatsko ponesrečilo. Bilo je kar nekaj dejavnikov, na katere ni mogel nihče vplivati in ki se lahko v vsakem trenutku zgodijo katere-mu koli moštvu na svetu. A lanska izkušnja je dala moč in še večji zagon tako igralcem kot vodstvu reprezentance, da si skozi kvalifikacije proti odlični Rusiji izborijo možnost še enkrat pokazati svetu, kaj znajo. Priprave so potekale šest tednov, od tega dva tedna individualno,



Slika 5: Prihod Romana Pungartnika in Tomaža Jeršiča na zaključne boje SP je imel za nas trenerje in igralce velik simbolni pomen.

en teden v dveh skupinah in trije tedni na skupnih pripravah. Skoraj devet tednov so torej fan-tje in mi z njimi živeli za to, da slovenski roket svetu prikažemo v čim svetlejši luči. Veseli smo, da senzacionalna in

najbolj odmevna zmaga nad Švedi ni bila zadnja in da so morali, poleg drugih, našim fan-tom čestitati tudi Egipčani po tekmi za tretje mesto.

Vrhunski športni dosežek, še posebej v kolektivnih in tako

konkurenčnih športih, kot je reprezentančni roket, je rezultat mnogih dejavnikov. Nekaj specifičnih vidikov je predstavljenih v tem tekstu. Izpostavljena je predvsem vloga reprezentantove motivacije, predanosti, zaupanja, želje po napredovanju in učenju; sposobnosti sodelovanja in sobivanja z drugimi. Vse to še zdaleč ne pomeni zagotovljeno mesto med najboljšimi reprezentancami na svetu, a daje nam pravico, da v to verjamemo in se za to borimo.

Strokovno vodstvo ima s pomočjo RZS izredno odgovorno in zahtevno nalogo, da najboljšim rokometašem v Sloveniji s svojim znanjem, izkušnjami in predanim delom pokaže, katera pot vodi proti vrhu. Prehoditi pa jo morajo igralci sami. Tako, kot jo je generacija letnika 1988.



ROKOMETNA ZVEZA SLOVENIJE
HANDBALL FEDERATION OF SLOVENIA