

KAZALO

dr. Marta BON	METODIKA LOVLJENJA IN PODAJ V ROKOMETU	4
Janko ILC	UPORABA LAŽNE PODOJE V NAPADU	14
dr. Primož PORI dr. Borut PISTOTNIK dr. Maja PORI	NARAVNE OBLIKE GIBANJA KOT SREDSTVO RAZVOJA MOČI MLADIH ROKOMETAŠEV	17
Saša VESEL Sonja ČOTAR	ROKOMETNI ODDELEK NA GIMNAZIJI LJUBLJANA ŠIŠKA	21
Bernarda POHLEVEN	RAZLIČNE ORGANIZACIJSKE OBLIKE OGREVANJA PRED TEKMO	28
Tomaž JURŠIČ	NAPAD NA 5-1 IN PREHOD V PROTINAPAD IZ TE OBRAMBE	33
Klemen LUZAR	VSEBINA DELA Z ROKOMETAŠI V STAROSTNI KATEGORIJI 10 - 12 LET	38
Fredi RADOJKOVIČ	SOČASNA VADBA BRANILCEV IN NAPADALCEV PRI IGRI S KROŽNIM NAPADALCEM	54

PROGRAM LICENČNEGA SEMINARJA Ljubljana 2007

8.30 – 9.00	Dvorana Slovan	Prijava udeležencev	
9.00 - 9.50	Dvorana Slovan	Metodika lovljenja in podajanja v rokometu	dr. Marta Bon
10.00 – 10.50	Dvorana Slovan	Uporaba lažne podaje v napadu	Janko Ilc
11.00 – 11.50	Dvorana Slovan	Naravne oblike gibanja kot sredstvo razvoja osnovne moči pri rokometiših	dr. Primož Pori
12.00 – 12.50	Velika predavalnica	Predstavitve rokometnega oddelka gimnazije Šiška	Saša Vesel Sonja Čotar
12.50 – 14.00		Odmor za kosilo	
14.00 – 14.50	Dvorana Slovan	Različne oblike ogrevanja pred tekmo	Nada Pohleven
15.00 – 15.50	Dvorana Slovan	Prehod iz mini rokometu v rokomet po celotni igralni površini	Klemen Luzar
16.00 – 16.50	Dvorana Slovan	Napad na 5:1 in prehod v protinapad iz te obrambe	Tomaž Juršič
17.00 – 17.50	Dvorana Slovan	Sočasna vadba branilcev in napadalcev pri igri s krožnim napadalcem	Fredi Radojkovič
18.00 – 18.50	Mala predavalnica	Okrogla miza	

METODIKA LOVLJENJA IN PODAJ V ROKOMETU

Podaje uvrščamo v osnovne elemente specifične rokometne motorike. Podajanje in streljanje lahko poimenujemo s skupnim imenom metanje žoge, saj gre pri obeh za zelo podobno tehniko, zato je tudi metodika poučevanja in vadbe podobna. Glavne razlike so v količini in intenzivnosti mišičnih skupin, ki so vključene v izvedbo. O tehniki metov je veliko študij tudi v drugih panogah (vaterpolo, baseball, met kopja,...), ki tudi analizirajo strukturo meta z vidika hitrosti, natančnosti in ostalih parametrov.

ANALIZA TEHNIKE METOV V ŠPORTU

Pri vseh metih je cilj tehnike podeliti orodju čim večjo izmetno hitrost. Le-ta je odvisna od zaleta in pravilnega vključevanja posameznih mišičnih skupin v izmetno akcijo. Pri metih praviloma sodelujejo mišice vsega telesa, po načelu odprte kinetične verige. V začetku meta se vključujejo močnejše mišične skupine (mišice nog in trupa) ob zaključku pa vse manjše mišične skupine (mišice ramen in rok) (Čoh, 1992). Meti pri različnih športnih panogah (rokomet, vaterpolo, baseball, met kopja,...) imajo zelo podobno strukturo, sestavljeno iz več faz. V začetni fazi metalec postavi vse telesne segmente v ustrezen ravnotežni položaj za izmet rekvizita, ki mu bo v nadaljnjih fazah omogočal doseganje največjih hitrosti. Le-ta pa se od panoge do panoge nekoliko razlikuje. Iz začetnega položaja potuje roka s katero mečemo v t.i. protizamah, pri čemer gre rama v abdukcijo in maksimalno zunanjo rotacijo (faza priprave). Pri tem prihaja do ekscentričnega krčenja notranjih rotatorjev in horizontalnih adduktorjev, ki delujejo kot nekakšne zavore in poskušajo upočasniti gibanje ter preprečiti prekomerne amplitude. V teh mišicah in njihovih kitah ter drugih elastičnih elementih se shranjuje energija. Za metalce je značilno, da imajo povečano zunanjo rotacijo aktivne, metalne roke (Bigliani et al., 1997), s čimer je zagotovljeno delovanje mišične sile na daljši poti. Fazi priprave sledi faza pospeševanja, kjer potuje rama v notranjo rotacijo in horizontalno addukcijo. Če koncentrična faza krčenja sledi dovolj hitro ekscentrični, potem elastični elementi akumulirano energijo sprostijo v kinetično in mehansko delo v začetku koncentrične faze, kar se kaže v večji mišični sili (Šarabon, Fajon, Zupanc, & Drakslar, 2005). V tej fazi prihaja do izredno visokih kotnih hitrosti in pospeškov. Različne študije so pokazale, da je maksimalna izmetna hitrost eden najpomembnejših dejavnikov končnega rezultata v metu kopja (Best, Barlett, & Morriss, 1993) in tudi žoge v rokometu (Bon, 1997). Ramena so tisti segment telesa, ki je v delovanju mišične verige ključni generator učinkovitosti pri izmetu.

Fazi pospeševanja sledi nadaljevanje giba roke do konca, ki se začne, ko žoga zapusti roko (izmet), rama pa nadaljuje z notranjo rotacijo in horizontalno addukcijo. V tej fazi se kotne hitrosti telesnih segmentov zmanjšujejo, kot posledica ekscentrične aktivnosti mišic (Fajon, 2007). Iz napisanega lahko sklepamo, da gre podobne fiziološke in biomehanike zakonitosti pričakovati tudi v rokometu pri metu žoge.

Za pravilno oz. optimalno izvajanje vseh metov je ključnega pomena stabilnost ramenskega sklepa. V zadnjem obdobju je v rokometu veliko poškodb ramenskega sklepa, ki izvirajo prav iz nestabilnosti sklepa. Izraz »nestabilnost« zajema več patoloških sprememb v ramenskem sklepu, ki se kažejo kot pravi izpahi (luksacije), delni izpahi (subluksacije) ali ohlapnost (laksnost) (Mahaffey, & Smith, 1999). Razlikujemo sprednjo, zadnjo, spodnjo ter večsmerno nestabilnost (Doukas, & Speer, 2001). Poškodbeno nestabilnost je največkrat posledica neposredne poškodbe, izpaha, pri katerem pride do premika glavnice naprej in navzdol. Druga vrsta sprednje nestabilnosti je

preobremenitvena (Fajon, 2007). Povzročijo jo mikro-poškodbe pri ponavljajočih se gibih, predvsem pri športih, ki vključujejo metanje, ter plavanju in tenisu.

Za dosego boljšega izmeta mora biti nadlaht v ramenu rotirana čimbolj navzven. Pri tem prihaja do postopnega raztegovanja sprednjih stabilizatorjev ramena, najprej dinamičnih, nato pa se preobremenitev prenese na statične (sprednji del sklepne ovojnice in spodnja gleno-humeralna vez). Ker se njen sprednji pas postopno razteguje, ne more več preprečevati translacije glavice navzpred in to vodi v delne izpahe (Drobnič, 2005).

Ramenski obroč je eden najbolj pogosto poškodovanih predelov telesa, tako pri mladih, kot tudi pri vrhunskih športnikih (Ong, Sekiya, & Rodosky, 2002; Kocher, Waters, & Micheli, 2000) in je velikokrat vzrok daljše odsotnosti vrhunškega športnika s terena (Williams, & Kelley, 2000). Pojavijo se psihološki problemi pri poklicnem športniku, v njegovi družini, šoli in okolici, saj mu taka poškodba lahko ogrozi športno kariero in celo eksistenco.

Pri zdravljenju poškodb športnika je potrebno poznati in razumeti osnovno anatomijo in biomehaniko ramenskega obroča ter ustrezne diagnostične postopke ter preventivne in kurativne terapevtske postopke. Izrednega pomena pa je tudi poznavanje značilnosti določenega športa in obremenitev, saj lahko le-te v veliki meri pomagajo pri odkrivanju vzrokov nastanka poškodbe (Zupanc, & Šarabon, 2004).

Z načrtnim, sistematičnim in rednim preventivnim delovanjem je mogoče zmanjšati dovzetnost za nastanek poškodb in doseči stanje optimalne funkcionalnosti. Doseči skušamo normalno gibljivost, moč, koordinacijo in sklepno stabilizacijo.

METI V ROKOMETU

Mete delimo na različne načine. Goršič (1986) predlaga naslednjo razdelitev (prirejeno po Šibila, 2006):

glede na število sklepov, ki sodelujejo pri metu (gre za sklepe, kjer z naprežanjem mišic, ki te sklepe obkrožajo, ustvarjamo silo, ki v največji meri deluje na žogo; pri tem so mišljeni sklepi na roki, saj je sicer za uspešno izvajanje metov pomembno tudi gibanje v drugih sklepih):

- ramenski met – pri metu sodelujejo ramenski, komolčni in zapestni sklep;
- komolčni met – pri metu sodelujeta predvsem komolec in zapestje;
- zapestni met – pri metu sodeluje predvsem zapestje.

glede na višino izmeta:

- zgornji meti – izmet je iznad glave oziroma nad višino ramena;
- bočni meti – izmet je med ramenom in bokom;
- spodnji meti – izmet je izpod višine boka.

glede na položaj igralca:

- meti s tal – brez padca ali s padcem,
- meti v skoku – brez padca ali s padcem.

Igralec naj bi žogo soigralcu podal po najkrajši in najhitrejši poti v položaj, ki je zanj najugodnejši za nadaljevanje igre (v položaj, ko je le ta nevaren za nasprotnikov gol). Podaja mora biti natančna, tako da soigralec nima dodatnih težav pri lovljenju žoge. Odločitev o tem, komu bo igralec žogo podal, je odvisna od trenutne situacije na igrišču.

K osnovnim podajam prištevamo:

komolčno podajo,
podajo z dolgim zamahom iznad glave s tal,
podajo iz naleta,
rugby podajo z obema rokama,
podajo iz zapestja (žoga je lahko ob podaji nad ali pod dlanjo),
podajo od tal.

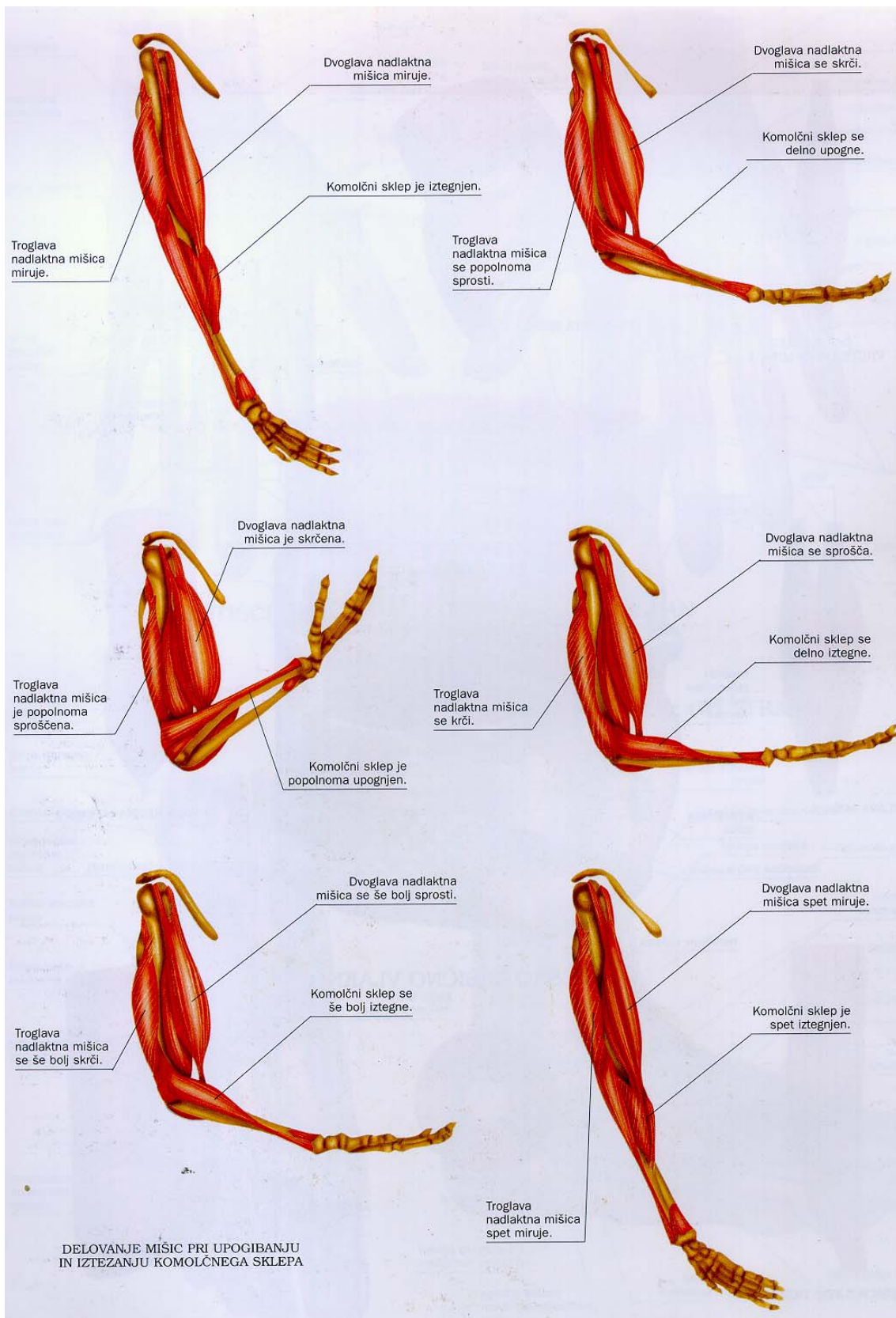
Pri izvedbi meta sodeluje vrsta mišic, ki se postopno vključujejo v izvedbo (Slika 1). Na zanesljivost in učinkovitost podaj v veliki meri vplivata moč in gibljivost.

Gibljivost je sposobnost izvedbe gibov z veliko amplitudo. Čeprav je pogosto obravnavana kot ločena motorična sposobnost, se je potrebno zavedati, da ima pomemben vpliv na nekatere druge sposobnosti. Ustrezna gibljivost med drugim omogoča optimalnejši odnos navor-kot in delovanje mišične sile na daljši poti. Na drugi strani pa se zmanjšana gibljivost odraža tako v spremenjeni statiki sklepnih sistemov, kakor tudi preoblikovanju dinamičnih nalog (Šarabon, Fajon et al., 2005).

S treningom gibljivosti vplivamo tudi na zmanjšanje togosti mišično-kitnega sistema. Na ta način so kita in drugi elastični elementi bolj popustljivi in lahko shranijo več energije pri ekscentrično-koncentričnih kontrakcijah. V ekscentrični fazi ti elementi del energije shranijo. Če koncentrična faza krčenja sledi dovolj hitro ekscentrični, potem elastični elementi akumulirano energijo sprostijo v kinetično in mehansko delo v začetku koncentrične faze kar se kaže v večji mišični sili (Šarabon, Fajon et al., 2005).

Moč je fizikalno opredeljena kot sposobnost opravljanja dela v nekem časovnem intervalu. Veliko športnih panog vsebuje gibanja (meti, skoki, šprinti, hitre spremembe smeri, udarci), ki so odvisna od te motorične sposobnosti. V teh aktivnostih je moč eden od bistvenih dejavnikov uspeha (Kawamori, & Haff, 2004). Zato je trening usmerjen v razvoj moči postal sestavni del vsakega trenažnega procesa.

Struktura mišične moči je kompleksna in odvisna od vidika obravnave. Literatura jo deli v glavnem po manifestacijskem (odrivna, šprinterska, metalna, suvalna, odrivna...) ali topološkem kriteriju (noge in medenični obroč, trup, roke in ramenski obroč), oziroma z vidika silovitosti mišičnega krčenja (največja moč, hitra moč, vzdržljivost v moči). S fiziološkega vidika je napredek v mišični moči posledica živčnih ali mišičnih dejavnikov (Zatsiorsky, 1995).



Slika 1: Krčenje in sproščanje mišic glede na gibe v komolcu (krčenje, razteg, rotacije,...) (Anatomski atlas)

LOVLJENJE IN PODAJANJE ŽOGE

Lovljenje in podajanje je neločljivo povezano in ju tudi pri učenju ne ločujemo. Le v posamezni fazi učenja lahko dajemo večji poudarek enemu ali drugemu elementu. Trosse (1988) govori o lovljenju žoge le kot o enem izmed treh načinov sprejemanja žoge: lovljenje, pobiranje in zaustavljanje. Od načina sprejema žoge je tudi odvisno nadaljevanje igre. Lovljenje žoge je še posebej zahtevno v težjih igralnih situacijah, ko igralci žogo lovijo v šprintu, ko lovijo netočno podane žoge, ko tečejo proti žogi in ko jih ovirajo branilci. Poseben primer so tudi žoge podane "v hrbet" največkrat pri šprintu v protinapad. Predvsem pri skandinavskih krilih že nekaj časa občudujemo povsem zanesljivo in učinkovito lovljenje z eno roko, tako da ob tem igralec čim manj izgublja na hitrosti gibanja in različnih obratih, ki pomenijo izgubo orientacije v prostoru. Lovljenje z eno roko je bilo v našem prostoru skorajda prepovedano, v zadnjem obdobju pa se, vsaj na vrhunski ravni, uporablja kot sestavni del tehnično taktičnih aktivnosti. Zato je primerno, da učenje lovljenja vključimo tudi v metodiko. Osnovni namen je pridobiti čim večjo stopnjo zanesljivosti pri lovljenju in pri prenosu v protizamah, torej v fazi držanja žoge z eno roko (Slika 5). Tudi nadaljevanje igre je oteženo, če igralec žoge po lovljenju ne drži dovolj čvrsto, saj si jo mora pred nadaljevanjem še nameščati (čeprav s prostim očesom skoraj nevidno) ob tem pa izgublja dragocen čas. Ko igralec žogo ulovi jo mora nekaj časa držati. Pri rokometu lahko igralec žogo drži z eno ali obema rokama. Pogostejše je držanje žoge z eno roko, saj se ob takem držanju žoge navadno izvajajo podaje, streli in vodenje žoge. Prav zaradi pomena zanesljivega držanja žoge z eno roko pri igranju, učenju in vadbi rokometu uporabljamo pri najmlajših žoge, ki so posebej prilagojene velikosti otrokove dlani in moči njegovih prstov.



Slika 2: Pri igranju, učenju in vadbi rokometu uporabljamo pri najmlajših žoge, ki so posebej prilagojene velikosti otrokove dlani in moči njegovih prstov

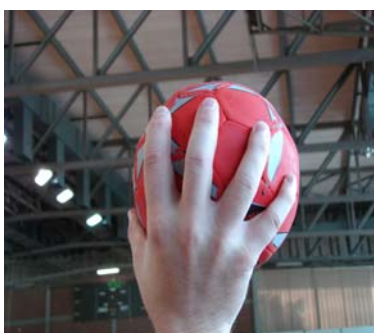
METODIKA IN VADBA DRŽANJA, PODOJ IN LOVLJENJA

Če naj bi otroci pri učenju rokometna najprej spoznavali osnovno motoriko in motoriko z žogo ter igre primerne za uvajanje začetnikov v rokometno igro, prešli ob tem na igranje mini rokometna, pri katerem sposobnost lovljenja in podajanja že igra eno odločilnih vlog. Lovljenje in podajanje sta prva elementa specialne rokometne motorike, ki jih začnemo učiti. Položaje in najpogostejše napake bomo opisali preko slikovnega materiala.

DRŽANJE ŽOGE:



Slika 3: Držanje rokometne žoge z dvema rokama



Slika 4: : Držanje rokometne žoge z eno roko



Slika 5: Držanje žoge v položaju protizamaha

LOVLJENJE:

Pravilen položaj:



Slika 6: Položaj lovljenja po amortizaciji žoge v zapestju in komolčnem sklepu

NAPAKE LOVLJENJA :



Slika 7: Napačno lovljenje t.i. kleščni prijem



Slika 8: Napačno lovljenje; prijem preveč z vrha



Slika 9: Napačno lovljenje: SPUŠČENA KOMOLCA; iz tega sledi: palca preveč narazen, prijem preveč od strani



Slika 10: Napačno lovljenje „spuščena komolca“



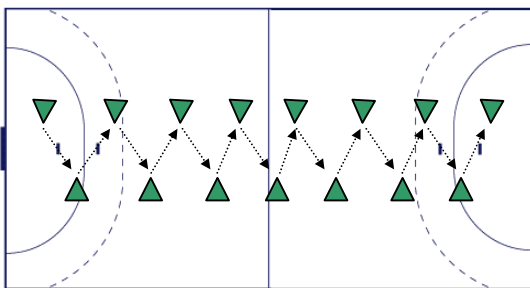
Slika 11: Primer metodičnega postopka

PRAKTIČNI PRIKAZ:

1. demonstracija pravilnega položaja
⇒ držanje žoge (Slika 3, Slika 4, Slika 6)
⇒ lovljenje žoge (Slika 6)
⇒ komolčna podaja
2. najpogostejše napake lovljenja (Slika 7, Slika 8, Slika 9, Slika 10)

Vaja 1: Podajanje različnih žog in rekvizitov (osnovni namen je razvoj kinestetičnih občutkov vadečih)

- A) podaja soročno iznad glave
- B) izpred prsni
- C) L roka
- D) D roka



Vaja 2: Rokovanja z žogo v parih

- A) podaja soročno iznad glave; roke v položaj predročnja
- B) podaja soročno med nogami nazaj
- C) podaja soročno v odklonu
- D) digonalna podaja / „diagonala/ paralela „
 - v odročanju ozko
 - v odročanju široko

Vaja 3: Komolčna podaja (ANALITIČNA METODA)

Razlaga elementa po delih

1. NAVODILO:

- ⇒ Postavi telo v položaj ob protizmaha pri komolčno podaji ; izvajaj podajo tako, da dvigneš roko v ramenu
- ⇒ Postavi telo v položaj ob protizmaha pri komolčno podaji ; izvajaj podajo tako, da dvigneš roko v ramenu in ob tem komolec čim dalj časa vodi gib (*greš v zamah najprej s komolcem*)

Vaja 4: Podaje sede

- ⇒ Fronatalno
- ⇒ Bočno

Vaja 5: Podaje nizko podanih žog

Vaja 6: Podaje „težkih žog“

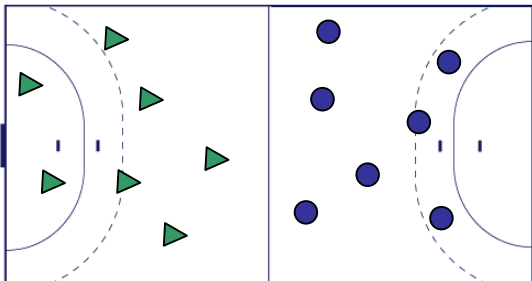
Vaja 7: Podaje v teku (hito, počasi)

- a) linerano gibanje
- b) gibanje prosto po igrišču

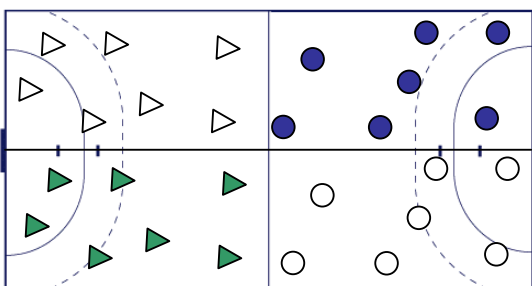
Vaja 8: Podaje po številkah v zaporedju

igralcem določimo številke

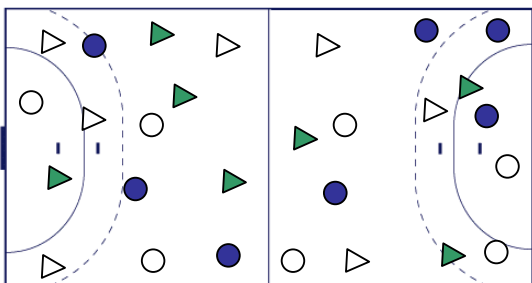
- A) dve skupini, prosto gibanje, vsaka skupina na svoji polovici



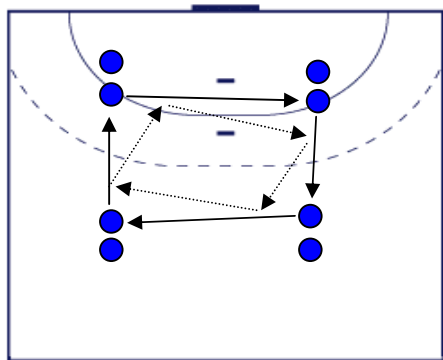
- B) štiri skupine /vsak na eni četrtini



- C) vse štiri skupine na skupnem – zmanjšanem prostoru



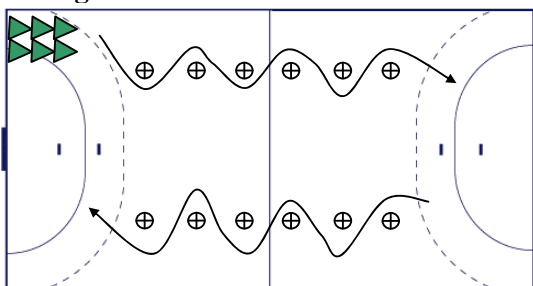
Vaja 9: Izpopolnjevanje podaj v različnih organizacijskih oblikah



UPORABA LAŽNE PODAJE V NAPADU

V rokometu je zelo učinkovit element varanja v napadu lažna podaja. Ta mora biti izvedena prepričljivo in v pravilnem tempu. Uporabljamo jo lahko v vseh fazah igre v napadu.

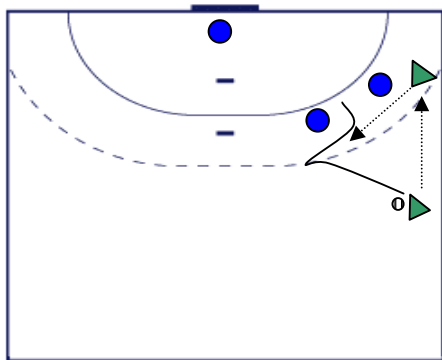
Kompleks vaj z lažnimi podajami, ki je priporočljiv predvsem za uvodni ogrevalni del treninga:



1. Lažna podaja v teku naravnost z levo in desno roko:
 - a) komolčna podaja
 - b) podaja izpod zapestja
2. Lažna podaja v teku na zunanjo in na notranjo stran:
 - a) komolčna podaja
 - b) podaja izpod zapestja
3. Lažna podaja z obratom (z levo roko, z desno roko)
4. Lažna podaja s preigravanjem:
 - gibanje v desno, lažna podaja v desno, sprememba smeri gibanja v levo:
 - a) komolčna podaja
 - b) podaja izpod zapestja
 - gibanje v levo, lažna podaja v levo, sprememba smeri gibanja v desno:
 - a) komolčna podaja
 - b) podaja izpod zapestja
 - lažna podaja v desno, menjava žoge iz desne v levo roko, lažna podaja z levo roko in gibanje v desno
 - lažna podaja v levo, menjava žoge iz leve v desno roko, lažna podaja z desno roko in gibanje v levo
 - lažna podaja z desno roko v levo stran, gibanje v desno
 - lažna podaja z levo roko v levo stran, gibanje v levo
 - lažna podaja z desno roko v levo stran, obrat v levo
 - lažna podaja z levo roko v desno stran, obrat v desno
 - lažna podaja v skoku v desno, gibanje v levo
 - lažna podaja po obratu v levo stran
 - lažna podaja po obratu v desno stran

Uporaba lažne podaje pri napadanju na postavljeno obrambo

Primer 1:

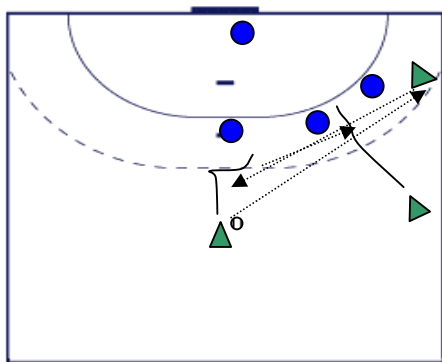


Zunanji igralec poda žogo krilnemu igralcu. Krilni igralec naredi lažno podajo, zunanji igralec istočasno naredi gibanje brez žoge v desno in spremembo smeri v levo, nato sprejme žogo od krilnega igralca in zaključi vajo s strelom na vrata.

Izvedbe:

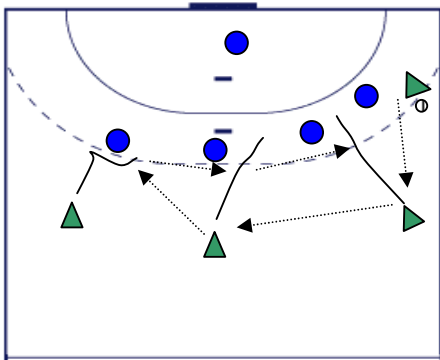
- po sprejemu žoge zunanji igralec pred prodorom izvede lažno podajo krilnemu igralcu
- po sprejemu žoge zunanji igralec pred prodorom izvede lažno podajo krilnemu igralcu, naredi obrat in po obratu prodor ter strel na gol
- v primeru da prvi obrambni igralec pristopi k zunanjemu igralcu, zunanji igralec poda krilu, ki zaključi s strelom na vrata

Primer 2:



Srednji zunanji poda žogo krilnemu igralcu, ki izvede lažno podajo. Srednji zunanji istočasno naredi preigravanje brez žoge proti krilnemu igralcu, ki mu poda žogo. Če drugi obrambni igralec ne pristopi k srednjemu zunanjemu, le ta sam zaključi s prodorom, drugače poda žogo zunanjemu, ki zaključi s strelom ali podajo krilu.

Primer 3:



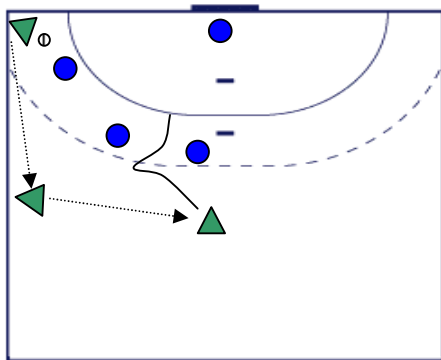
Višek ustvarja levi zunaji

Žoga gre od levega zunanjega proti krilu in nazaj do srednjega zunanjega. Srednji zunanji izvede lažno podajo, istočasno pa levi zunaji izvede preigravanje brez žoge proti sredini, nato sprejem žogo od srednjega zunanjega in poiskuje zaključiti s prodorom. Če obrambni igralci zapirajo prostor sledi podaja sredjemu zunanjemu, ki lahko sam zaključí ali poda desnemu zunanjemu. Desni zunanji lahko zaključí s prodorom ali podajo desnemu krilu.

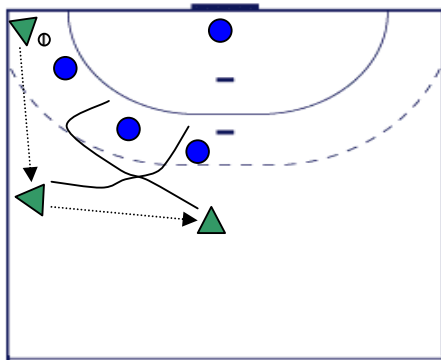
Primer 4:

Križanja z uporabo lažne podaje

1. Samostojni prodor s predhodnim lažnim nakazovanjem podaje v križanje



2. Lažna podaja s križanjem s samostojnim prodorom ali podajo na krilo



NARAVNE OBLIKE GIBANJA KOT SREDSTVO RAZVOJA MOČI MLADIH ROKOMETAŠEV

UVOD

Moč je v rokometu ena od najpomembnejših motoričnih sposobnosti. Delitev moči je več. Najenostavneje jo lahko opredelimo na **absolutno** in **relativno** moč. Absolutna moč je največja moč, ki jo rokometas razvije pri določenem gibu, medtem ko relativna moč predstavlja razmerje med absolutno in relativno močjo. Igralci v rokometu ves čas premagujejo težo lastnega telesa (hitrost in pospešek telesa sta zelo pomembni) za kar je potrebna dobro razvita relativna moč. Med igro pa prihajajo tudi neposrednih stikov z nasprotnikom (kontaktov) in s tem rušenjem ravnotežnega položaja. Tukaj odločilno vlogo odigra absolutna moč igralcev.

Po definiciji je moč sposobnost učinkovitega izkoriščanja sile mišic za delovanje proti zunanjim silam. Glede na to, kako z mišično silo obvladujemo zunanje sile, se moč kaže v treh osnovnih oblikah: kot **eksplozivna**, **repetitivna** in **statična** moč. Eksplozivna moč je sposobnost za doseganje maksimalnega pospeška, ki se kaže v premikanju telesa v prostoru ali v delovanje na predmete v okolici. V rokometu se pojavlja predvsem pri acikličnih aktivnostih, kot različni skoki, kratkih sprinti, spremene smeri gibanj in strelji proti vratom. Repetitivna moč je sposobnost za ponavljajoče se premagovanje zunanjih sil na osnovi izmeničnih mišičnih krčenj in sproščanj. Kaže se predvsem pri cikličnih gibanjih kot so: hoja, tek, plazenja, lazenja, plezanja, poskoki, dviganja, potiskanja itd., ki se v oteženih pogojih (uporaba bremen npr.) tudi najpogosteje uporabljajo za razvoj repetitivne moči. Statična moč je sposobnost za dalj časa trajajoče vztrajanje v nekem položaju pod obremenitvijo. Kaže se predvsem pri ohranjanju telesnih drž, ki se pojavljajo pri prijemih in upiranjih.

Pristop k treningu moči v rokometu mora biti načrten in premišljen. To še posebej velja za uvajanje mladih rokometashev v trening moči. Zavedati se moramo, da je trening moči dražljaj, ki izzove določene spremembe v organizmu na katere se sčasoma prilagodi. V predpubertetnem obdobju je raven moškega spolnega hormona (testosterona) v krvi, ki igra ključno vlogo pri povečanju mišične mase v telesu nizka. Povečanje moči v tem obdobju se pri otrocih odražajo na račun živčnih dejavnikov in ne mišične mase. Med živčne dejavnike uvrščamo raven koordinacije med agonisti in antagonisti ter predvsem povečana raven aktivacije. Zelo pomembno je količina treninga moči v predpubertetnem obdobju bistveno manjša kot v popubertetnem. Ta naj bi se razvijala preko motoričnih oblik gibanja, vezana na posamezen šport. Priporočljivo je izvajanje čim večjega števila koordinacijskih oblik gibanj, ki zajema osnovno in specifično rokometno motoriko. Gre za posreden vpliv na področju razvoja moči preko igralnih oblik, kjer je moč sekundarnega pomena. Najbolj učinkovita vadba moči je vadba s premagovanjem teže lastnega telesa, teže parterja, s spremenljivim bremenom ali pa kombinacija vsega.

Na razvoj osnovnih pojavnih oblik moči je mogoče tudi vplivati z vsemi naravnimi oblikami gibanja, pri čemer je treba ustrezno povečati obremenitev vadečih (nad njihovo vsakodnevno obremenjenost). V bistvu tu ne moremo govoriti o treningu moči v pravem pomenu besede, ker pri vadbi ni mogoče natančno določiti vseh spremenljivk vadbe, predvsem ne intenzivnosti. Vseeno pa je potrebno upoštevati metodična načela razvoja moči (npr. ustrezno število ponovitev, organizacija vadbe, ustrezno gibanje...), saj le tako lahko dosežemo željene učinke.

NARAVNE OBLIKE GIBANJA

Naravne oblike gibanja so elementarna gibanja, ki predstavljajo gibalno abecedo človeka. Glede na načine premikanja telesa in njegovih segmentov v prostoru delimo elementarna gibanja na lokomocije in manipulacije. Lokomocije so osnovna premikanja celega telesa v prostoru (npr. tek), manipulacije pa predstavljajo osnovna gibanja s telesnimi segmenti (npr. meti). Povezava omenjenih dveh skupin gibanj pa da še tretjo skupino in sicer sestavljena gibanja, kjer so lokomocije in manipulacije povezane v novo gibanje (npr. tek in met).

Pri športni vadbi se kot osnova gibalnih aktivnosti najprej uporabljajo osnovne lokomocije: plazenja, lazenja, hoja, tek, padci, plezanja in skoki (v daljino, v višino, v globino). Manipulacije so vezane na opravljanje del s posameznimi telesnimi segmenti ali na upravljanje z različnimi predmeti. V športni vadbi se pojavljajo kot: meti in lovljenja predmetov, udarci in blokade ter prijemi. Osnovna sestavljena gibanja pa vsebujejo lokomocije in manipulacije, ki se izvajajo hkrati. Mednje prištevamo: potiskanja, vlečenja, dviganja in nošenja.

Nujno je, da otrok naravne oblike gibanja izvaja čim pogosteje, saj mu ta gibanja predstavljajo pomemben dejavnik gibalne izobrazbe. Z njimi se lahko vpliva na razvoj gibalnih sposobnosti (moč, koordinacija, hitrost...) in na širjenje baze gibalnih znanj, ki v kasnejših letih predstavljajo osnovo za izvajanje zahtevnejših, sestavljenih gibanj. Z naravnimi oblikami gibanja izpolnjujemo različne cilje. Uporabljamo jih lahko za ogrevanje (začetni – pripravljalni del vadbene enote), učenje ter razvoj sposobnosti (glavni del vadbene enote) in umirjanje (zaključni del vadbene enote). Ko se odločimo za en od prej naštetih vadbenih ciljev, moramo izbrati ustrezno gibanje in organizacijsko obliko.

PLAZENJA

Plazenja so gibanja pri katerih se za premikanje uporabljajo roke, noge in trup, pri čemer je trup v stiku s podlago. Kot aktivnost v okviru športne vadbe se plazenja izvajajo v leži na trebuhu, na hrbtu ali na boku. Pri tem gibanje poteka v smeri naprej, vzvratno ali bočno (odvisno kam je obrnjen pogled vadečega). Plazenja se lahko izvajajo prosto (uporaba samo lastnega telesa na ravni podlagi); z uporabo različnih predmetov (drobni rekviziti – palice, različne žoge, obtežilne vreče...) ali s partnerjem, ki se morajo običajno prenašati (uporabni so kot breme za krepitev); ali z uporabo ovir (pomožna orodja – skrinja, klop, letvenik, različno oblikovanje blazine...), ki jih je potrebno na ustrezen način premagati. Zahtevnost plazenja se poveča tudi s spreminjanjem podlage, po kateri se vadeči gibljejo (parket, umetna masa, različne blazine, trava, mivka, sneg ipd.).

Prosta plazenja

1. naprej v leži na trebuhu, s pomočjo rok in nog (krepitev upogibalk rok in iztegovalk nog)
2. naprej v leži na trebuhu samo s pomočjo rok (poudarjena krepitev upogibalk in iztegovalk rok)
3. vzvratno v leži na trebuhu samo s pomočjo rok (krepitev iztegovalk rok)
4. oponašanje živali - gosnica (primerno predvsem za nižje starostne skupine) (krepitev upogibalk rok, trupa in kolka)
5. naprej v leži na hrbtu samo s pomočjo nog (krepitev upogibalk kolena)
6. vzvratno v leži na hrbtu samo s pomočjo nog (krepitev iztegovalk nog)

Plazenja s partnerjem

1. kotaljenje v paru (krepitev iztegovalk rok)
2. na boku, s partnerjem (reševanje ranjenca) (krepitev iztegovalk nog in upogibalk rok)

Plazenja z uporabo rekvizita

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

Plazenja na strmini (poudarjeni krepilni učinki)

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

LAZENJA

Lazenja so gibanja pri katerih se premikamo s pomočjo rok in nog, pri čemer je trup dvignjen od podlage. Pomeni, da se gibanje izvaja v različnih oporah (leže, kleče, čepe ali sede). Pri tem se lahko gibljemo naprej, vzvratno ali bočno (odvisno od smeri pogleda). Lazenja se lahko izvajajo prosto, lahko z uporabo predmetov ali partnerja (uporabni kot breme ali za povečanje zahtevnosti gibanja), lahko pa tudi z uporabo ovir.

Z lazenji se lahko vpliva predvsem na krepitev mišic gornjih in spodnjih okončin. Odvisno od položaja in smeri gibanja ter od vključevanja telesnih segmentov v gibanje pa so krepilni vplivi bolj usmerjeni v izbrane predele. Ker so bolj dinamična kot plazenja, se lahko z njimi že v določeni meri vpliva na funkcionalne sisteme vadečih. V nadaljevanju navajamo nekatera lazenja s krepilnimi učinki na vadečega.

Lazenja v opori spredaj (prsa proti tlom) na dlaneh in stopalih

1. naprej (krepitev iztegovalk rok)
2. naprej potiskaš žogo (poudarjena krepitev iztegovalk rok)
3. vzvratno soročno (poudarjena krepitev iztegovalk rok)

Lazenja v opori zadaj (hrbet proti tlom) na dlaneh in stopalih

1. naprej (krepitev iztegovalk rok)

Lazenja v opori sedno zadaj

1. vzvratno (krepitev iztegovalk rok in nog)

Oponašanje živali

1. tjulenj – soročno, noge vleče za seboj (podarjena krepitev iztegovalk rok)
2. krokodil – skrčene roke, po prstih nog (poudarjena krepitev iztegovalk rok in upogibalk trupa)

Samokolnice

1. soročno, prijem za stegna ali gležnje (krepitev rok)
2. dvojna, obrnjena, podaljšana...

Lazenja na strmini

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

ZAKLJUČEK

Za zaključek naj navedemo še nekaj praktičnih nasvetov pri treningu osnovne moči mladih rokometašev pri uporabi plazenj in lazenj:

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

ROKOMETNI ODDELEK NA GIMNAZIJI LJUBLJANA ŠIŠKA

V šol. letu 2003/04 sta se Gimnazija Ljubljana Šiška in Rokometna zveza Slovenije dogovorili, da se na šoli uvede homogen ROKOMETNI ODDELEK. Sedaj šolanje končuje prva generacija dijakov rokometnega oddelka.

1. Partnerji v projektu

Kot partnerji v projektu sodelujejo Ministrstvo za šolstvo in šport, Gimnazija Ljubljana Šiška, Rokometna zveza Slovenije, dijaki in njihovi starši.

Šola zagotavlja, da bo pedagoški proces organizirala tako, da bodo dijaki športniki uspešni v šoli in bodo usklajevali šolske in športne obveznosti.

Rokometna Zveza zagotavlja kvaliteten trening in enotno opremo.

Starši in dijaki morajo poskrbeti, da bodo dijaki izpolnjevali vse šolske obveznosti.

2.1 Vpis v rokometne oddelke

Za rokometni oddelk izbiramo dijake po dveh kriterijih. Najprej naredimo izbor po športnem kriteriju. Tu pridejo v izbor vsi učenci, ki redno trenirajo in tekmujejo na uradnih tekmovanjih. Po tem se naredi izbor po učnih kriterijih, ki je enoten za vso šolo.

V prvem letu projekta se je uspelo vpisati 15 dijakov rokometišev.

V šolskem letu 2004/05 smo uspeli uresničiti postavljeni cilj in sicer homogen rokometni oddelk, to je 22 dijakov .

V šol. letu 2005/06 se je po eksternem preverjanju znanja v rokometni oddelk vpisalo 20 dijakov rokometišev.

V šol. letu 2006/07 se je vpisalo 19 dijakov.

Na gimnaziji Ljubljana Šiška se v letošnjem šol. letu šola 72 rokometišev, od tega 43 deklet in 29 fantov.

15 je reprezentantov od tega 6 fantov in 9 deklet. 3 so Zoisovi štipendisti.

2.2 Cilji dela v rokometnem oddelku

Cilj šolanja na Gimnaziji Ljubljana Šiška niso samo vrhunski rezultati, ampak optimalen razvoj mladih športnikov na vseh področjih. Naš cilj je seveda čim več reprezentantov, hkrati pa čim več šolanih rokometišev, ki bodo po končani karieri z veseljem skrbeli za razvoj bodočih rokometnih generacij.

2.3 Posebnosti dela v športnih oddelkih klasičnega tipa

- Dijaki so pri vpisu najprej izbrani po športnem in nato še po učnem kriteriju.
- Število dijakov v oddelku je od 11 do 22.
- Pouk poteka le v dopoldanskem času.
- Učitelji, ki poučujejo v športnih oddelkih, imajo v delovni obveznosti nekaj ur, namenjenih za individualno pomoč dijakom športnikom.
- Pouk športne vzgoje poteka v obliki treh jutranjih treningov po 2 uri – 6 ur tedensko.
- Vsako leto, razen v četrtem letniku, imajo dijaki dva športna tedna, zimskega in letnega, kot športne priprave na terenu.

- Dijaki vrhunski športniki, ki so dlje časa odsotni zaradi športa, lahko šolanje usklajujejo z individualno pogodbo.
- Dijakom, ki so perspektivni ali vrhunski športniki in iz opravičljivih razlogov ne napredujejo ali ne zaključijo šolanja, se status dijaka lahko podaljša, vendar največ za dve leti.
- Za usklajevanje dela z dijaki skrbijo razrednik, športni in pedagoški koordinator, svetovalna služba, posredno pa celoten učiteljski zbor in kolegij ravnatelja.
- Preverjanja in ocenjevanja so vnaprej napovedana tako za pisno kot za ustno preverjanje ocen in so skupaj s športnimi obremenitvami vpisana v poseben obrazec v dijakovem rokovniku.
- Dijak športnik lahko prehaja iz športnega v splošni oddelek in obratno. Prehod je urejen s pravilnikom.
- Dijaki športniki so razdeljeni po kategorijah glede na svojo športno uspešnost. Pridobijo lahko A, B ali C status.

2.4 Posebnosti dela v homogenem rokometnem oddelku

- Koordinacija med športnim in šolskim delom je optimalna.
- Dijaki imajo v urnik vgrajene organizirane **ure učne pomoči (OUP)**, ki so v prvem trimestrju obvezne.
- Dijaku je nudena vsakodnevna pomoč pedagoga, vzgojitelja in **psihologa**. Psiholog je hkrati pedagoški koordinator.
- Dijakom je zagotovljena za športnike prilagojena **prehrana**.
- V dopoldanskem času imajo štiri treninge, od tega dva rokometna pod vodstvom Sonje Čotar. Enkrat je oddelek skupaj, enkrat pa so deljeni po spolu. Športna vzgoja in rokometni treningi se izvajajo v vrhunskih pogojih – atletski stadion in atletska dvorana, gimnastični center na Drenikovi, Hala Tivoli.
- Rokometna zveza dijake opremi z **osnovno športno opremo** – trenirke, dresi, žoge.
- Sodelovanje s **fizioterapevtom** je zagotovljeno.

2.5 Financiranje športnega oddelka

Športni oddelek internatskega tipa se financira iz sredstev, ki jih za svoje delovanje dobi gimnazija s strani ustanovitelja Ministrstva za šolstvo in šport, iz javnega razpisa za izvajalce letnega programa športa, iz razpisa za panožne športne šole (trenerski kader), Rokometne zveze Slovenije, šolskega sklada in od udeležencev programa (starši).

2.6 Organizacija pouka

Pouk je organiziran v dopoldanskem času in je dopolnjen z individualnimi urami za pomoč dijakom pri njihovem samostojnem učenju. Učiteljski zbor, koordinatorji, trener in svetovalna služba tedensko usklajujejo svoje delo na skupnem sestanku. Taka oblika dogovarjanja o skupnem delu je najbolj učinkovita.

V sklopu obveznih izbirnih vsebin je šola organizira dva **športna tedna**, enega takoj na začetku ali pa na koncu pouka in enega pozimi. Tu imajo dijaki možnost, da se še bolje spoznajo, navežejo pristen stik s profesorji. S tem tudi ustvarimo pogoje, da dijaki postanejo prijatelji, z učitelji se bolje spoznajo. Posledica tega pa je, da so v šoli še bolj uspešni. V napornem letnem ritmu je to tudi čas, ko se dijaki oddahnejo od dnevnih obveznosti in uživajo v drugačnih aktivnostih.

V teh športnih taborih organiziramo različne športne aktivnosti: pohodništvo, kolesarjenje, lokostrelstvo, plezanje po naravnih in umetnih stenah, vožnja s kajaki in kanuji, rafting, smučanje, tek na smučeh, deskanje na snegu, surfanje, potapljanje...

Na športnih taborih organiziramo tudi predavanja iz teorije športa. Dijaki tu dobijo informacije, ki jim pomagajo, da bolje spoznajo svoj šport.

Nekatere teoretične vsebine: gorništvu in nevarnosti v gorah, športna prehrana, osnovne motorične sposobnosti, športna forma, načrtovanje dela v športnem treniranju, regeneracija športnikov, doping, fair play in druge.

URNIK: šol. leto 2006/07

1.b

ura↓	dan →	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.
P.	07 ¹⁰ - 07 ⁵⁵	OUP			OUP	OUP
1.	08 ⁰⁰ - 8 ⁴⁵	AC - HT	trening - HT	AC - HT	pouk	pouk
2.	08 ⁵⁰ - 9 ³⁵	AC - HT	trening - HT	AC - HT	pouk	pouk
3.	09 ⁴⁰ - 10 ²⁵	pouk	pouk	pouk	pouk	pouk
	10 ²⁵ - 10 ⁵⁵	malica	malica	malica	malica	malica
4.	10 ⁵⁵ - 11 ³⁰	pouk	pouk	pouk	pouk	ŠVZ
5.	11 ⁴⁵ - 12 ³⁰	pouk	pouk	pouk	pouk	ŠVZ
6.	12 ³⁵ - 13 ²⁰	pouk	pouk	pouk	pouk	pouk
7.	13 ²⁵ - 14 ¹⁰	pouk	RU, kosilo	pouk	pouk	pouk
8.	14 ¹⁵ - 15 ⁰⁰	OUP	UOP	kosilo	pouk	kosilo
9.	15 ⁰⁰ - 15 ⁴⁵	kosilo		UOP	kosilo	

*OUP organizirane ure učne pomoči

*trening – HT: roketni trening v Hali Tivoli, ki se prične ob 7.30 uri in se zaključi ob 9.00 uri

2.7 Organizacija treningov

Treningi dijakov so razdeljeni na dopoldanski in popoldanski del.

V **dopoldanskem času, t.j. v času rednega pouka**, imajo štiri treninge, dva roketna, atletski trening, akrobatiko oz. športne igre v prvem in drugem letniku. V tretjem letniku imajo dijaki še vedno dva roketna treninga, enkrat imajo trening moči na atletskem stadionu, enkrat pa imajo trening za razvoj koordinacije, ravnotežja in eksplozivne moči v telovadnici. Po potrebi oz. po dogovoru s klubskimi trenerji imajo dijaki možnost treninga v šolskem fitnessu.

V popoldanskem času trenirajo v svojih klubih. Če pa so nameščeni v dijaškem domu, jim organiziramo vadbo v svoji starostni kategoriji v enem izmed ljubljanskih klubov.

Za treninge so zagotovljeni najboljši možni pogoji na atletskem stadionu, v specializirani gimnastični dvorani, telovadnici, na voljo pa imajo dijaki tudi plezalnico in fitness. Vsi treningi so lahko podprti z nadstandardno opremo (avdio-video oprema, merilniki srčnega utripa, tenziometrijska plošča, računalniška oprema in strokovna literatura).

1.b

ura↓	dan →	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.
P.	07 ¹⁰ - 07 ⁵⁵					
10.	08 ⁰⁰ - 8 ⁴⁵	AC - HT		AC - HT	trening - HT	
11.	08 ⁵⁰ - 9 ³⁵	AC - HT		AC - HT	trening - HT	
12.	09 ⁴⁰ - 10 ²⁵					
	10 ²⁵ - 10 ⁵⁵	malica	malica	malica	malica	malica
13.	10 ⁵⁵ - 11 ³⁰					ŠVZ
14.	11 ⁴⁵ - 12 ³⁰					ŠVZ

2.b

ura↓	dan →	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.
P.	07 ¹⁰ - 07 ⁵⁵			OUP		
1.	08 ⁰⁰ - 8 ⁴⁵	AC - HT	trening - HT	AC - HT		
2.	08 ⁵⁰ - 9 ³⁵	AC - HT	trening - HT	AC - HT		
3.	09 ⁴⁰ - 10 ²⁵					
	10 ²⁵ - 10 ⁵⁵	malica	malica	malica	malica	malica
4.	10 ⁵⁵ - 11 ³⁰					ŠVZ
5.	11 ⁴⁵ - 12 ³⁰					ŠVZ

3.e

ura↓	dan →	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.
P.	07 ¹⁰ - 07 ⁵⁵	OUP				
1.	08 ⁰⁰ - 8 ⁴⁵	AC - HT		AC - HT		trening - HT
2.	08 ⁵⁰ - 9 ³⁵	AC - HT		AC - HT		trening - HT
3.	09 ⁴⁰ - 10 ²⁵					
	10 ²⁵ - 10 ⁵⁵	malica	malica	malica	malica	malica
4.	10 ⁵⁵ - 11 ³⁰				ŠVZ	
5.	11 ⁴⁵ - 12 ³⁰				ŠVZ	

4.e

ura↓	dan →	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.
P.	07 ¹⁰ - 07 ⁵⁵					
1.	08 ⁰⁰ - 8 ⁴⁵	ŠVZ/ AS/ HT		ŠVZ/ AS/ HT		
2.	08 ⁵⁰ - 9 ³⁵	ŠVZ/ AS/ HT		ŠVZ/ AS/ HT		
3.	09 ⁴⁰ - 10 ²⁵					
	10 ²⁵ - 10 ⁵⁵	malica	malica	malica	malica	malica
4.	10 ⁵⁵ - 11 ³⁰		ŠVZ			
5.	11 ⁴⁵ - 12 ³⁰		ŠVZ			

KOMBINACIJA urnika pouka športne vzgoje za vse štiri oddelke

ura↓	dan →	PON.	TOR.	SRE.	ČET.	PET.
P.	07 ¹⁰ - 07 ⁵⁵					
1.	08 ⁰⁰ - 8 ⁴⁵	HT – FANTJE 1.B, 2.B, 3.E, 4.E	1.B - HT	HT –DEKLETA 1.B, 2.B, 3.E, 4.E	2.B- HT	3.E HT
2.	08 ⁵⁰ - 9 ³⁵	AC –DEKLETA 1.B, 2.B, 3.E, 4.E	1.B - HT	AC – FANTJE 1.B, 2.B, 3.E, 4.E	2.B - HT	3.E- HT 2.B – AKROBAT 1.B – ŠP. IGRE
3.	09 ⁴⁰ - 10 ²⁵					2.B – AKROBAT 1.B – ŠP. IGRE
	10 ²⁵ - 10 ⁵⁵	malica	malica	malica	malica	malica
4.	10 ⁵⁵ - 11 ³⁰		ŠVZ – 4.E		ŠVZ- 3.E	
5.	11 ⁴⁵ - 12 ³⁰		ŠVZ – 4.E		ŠVZ – 3.E	

2.8 Vsebina treningov:

AC – na atletskih treningih v prvem in drugem letniku je delo usmerjeno tako, da dijaki spoznajo vse atletske discipline, dosežejo svoje najboljše rezultate. To delamo zaradi razvoja koordinacije, širine motoričnih znanj in splošne izobrazbe. Nekaj treningov je namenjenih tudi razvoju hitrosti, predvsem pa na vsaki uri delamo specialne tekaške vaje, ki izboljšujejo tehniko teka. Te vaje tudi pomagajo pri izboljšavi odriva, ki je za roketmet zelo pomemben.

V tretjem letniku je poudarek na učenju pravilne tehnike dvigovanja uteži, v četrtem pa dijaki izvajajo trening z utežmi po individualnih sposobnostih.

Akrobatika – treningi se izvajajo v vrhunskem gimnastičnem centru v telovadnici na Drenikovi ulici. Tu dijaki delajo osnovni program akrobatike (osnovni tehnični elementi, salto, premet naprej premet nazaj, skoki na veliki in mali prožni ponjavi) in program športne gimnastike (preskok, drog, bradlja, gred).

Športne igre – dijaki se spoznavajo z drugimi športnimi igrami – poglobljeno košarka in odbojka, drugi športi pa informativno – nogomet, judo, hokej... vse v smislu širjenja motoričnih znanj in razvoja koordinacije.

Švz – v tretjih in četrth letnikih je trening enkrat tedensko tudi v šolski telovadnici, ki je premajhna za igranje rokometu. Tu delamo predvsem treninge za razvoj ravnotežja, koordinacije, hitrost v enem delu ure, v drugem pa se nadaljuje specialen rokometni trening – npr. meti na gol z igralnih pozicij...

ROKOMETNI TRENINGI potekajo v mali dvorani Hale Tivoli od ponedeljka do petka od 7.30 do 9.00 ure. Vsak letnik ima dva rokometna treninga tedensko, enkrat so združeni po letniku, enkrat pa po spolu. 3. letnik pa ima še en dodaten rokometni trening v okviru športne vzgoje, ki poteka v šolski športni dvorani.

Treningi so organizirani tako, da je največji poudarek na individualni napadalni in obrambni tehniki in taktiki, veliko število vaj pa se izvaja v dvojicah, trojicah. Za tak način treningov smo se odločili predvsem zato, ker v klubih gojijo različne obrambne oziroma napadalne taktične variante, individualno elemente, vaje v dvojicah, trojicah pa lahko dijaki in dijakinje nemoteno uporabijo na treningih svojega kluba.

Dijaki in dijakinje rokometnih oddelkov nastopajo za šolski ekipe v tekmovanju srednjih šol, zato je nekaj treningov namenjenih tudi kolektivni tehniki in taktiki napada ter obrambe, ki sta odvisni od razpoložljivega kadra.

Zahtevnost vaj na treningih je prilagojena predhodnemu znanju rokometišev in rokometišic, stopnjuje pa se tudi po letnikih.

Ko so rokometiši in rokometišice na treningih združeni po spolu, združujemo 1. in 2. letnik ter 3. in 4. Skupine se tekom šolskega leta, glede na znanje, lahko nekoliko tudi spreminjajo.

1. in 2. letnik imata treninge v šolski telovadnici, namenjeni pa so predvsem učenju in izpopolnjevanju individualne tehnike in taktike napada in obrambe.

3. in 4. letnik pa ima treninge v mali dvorani Hale Tivoli. Te treninge pa izkoriščamo za izvajanje individualnih in skupinskih protinapadov, različnih obrambnih ter napadalnih vaj v dvojicah, trojkah...

Nekaj treningov je posebej namenjenih tudi vratarjem in vratarkam. Te treninge izvaja trener, ki je posebej usposobljen za delo z vratarji.

Na rokometnih treningih sodelujejo občasno tudi reprezentančni trenerji. Redno pa se v delo vključujejo klubski trenerji.

2.9 Testiranja

Vsako leto dvakrat izvedemo testiranje motoričnih sposobnosti, in sicer enega jeseni in enega spomladi. Rezultati testiranja jasno kažejo napredek posameznikov, kar pomeni da so tako rokometni treningi kot tudi športna vzgoja bili pravilno zasnovani.

V letošnjem šol. letu smo testiranja dopolnili. Test eksplozivne moči s tenziometrično ploščo in test 20 m iz letečega in visokega štarta delamo tri krat letno. S tem spremljamo individualni napredek rokometišev.

3. Načrti za šol. leto 2007/08

- vpis še ene generacije rokometišev,
- nadaljevanje z začetim delom,
- zmanjšanje delovnih skupin,
- še boljše sodelovanje s klubskimi in reprezentančnimi trenerji,
- testiranja rokometišev,
- sodelovanje z drugimi rokometnimi sredinami,
- izdelava projekta organizacija rokometnih oddelkov drugod po Sloveniji.

4. Zaključek

Začetki projekta rokometni oddelek na gimnaziji Ljubljana Šiška segajo v šolsko leto 2003/2004. V šolskem letu 2006/2007 pa smo z vpisom 4. generacije vzpostavili t.i. »piramido štirih oddelkov«, ki naj bi bila stalnica tudi v bodoče. S tem smo izpolnili enega izmed zastavljenih ciljev v prvem letu delovanja rokometnega oddelka.

Tudi ostali cilji so tako rekoč skoraj v celoti doseženi, kar pomeni veliko vzpodbudo za nadaljnje delo in razvoj projekta.

Izredno pomembno je to, da so dijaki v šoli uspešni. Letos zaključuje šolanje prva generacija dijakov vpisanih v rokometni oddelek. Samo ena dijakinja je zapustila rokometni oddelek, ena dijakinja pa je imela vsa štiri leta odličen uspeh.

Vsak dijak je v dopoldanskem času opravil 138 treningov. Njihov napredek smo ugotavljali s testi, ki so jasno pokazali, da so dijaki napredovali tako v motoričnih sposobnostih kot tudi rokometni tehniki in taktiki.

Cilji, kot so pridobivanje znanja, nemoten in optimalen športni razvoj, uspešen zaključek šolanja, priprava na študij, bodo tudi v bodoče glavno vodilo projekta. Izredno pomemben cilj projekta pa je tudi usmerjanje in spodbujanje dijakov glede na njihove sposobnosti in želje. Nekateri izmed njih so že sedaj reprezentantje in bodo gotovo postali vrhunski rokometišči, drugi pa bodo postali športni pedagogi, trenerji, sodniki, fizioterapevti, zdravniki, psihologi, pravniki, podjetniki....., ki naj bi se ponovno vrnili v rokomet. Tudi tak kader je za razvoj rokometna zelo pomemben in dobrodošel.

Da bo projekt rokometni oddelek še bolje deloval, da bomo še uspešnejši pri doseganju vseh zastavljenih ciljev, bo potrebna zelo kvalitetna in konstruktivna komunikacija, koordinacija, obveščенost in sodelovanje vseh, ki bodo na tak in drugačen način povezani z delom rokometnega oddelka.

RAZLIČNE ORGANIZACIJSKE OBLIKE OGREVANJA PRED TEKMO

UVOD

Ogrevanje je sestavni del vsakega treninga ali tekme. Namen ogrevanja je dvig fizioloških, tehnično-taktičnih in tudi psiholoških sposobnosti na raven, ki jo zahteva tekma oz. trening. Z ogrevanjem se poveča učinkovitost izvedbe gibanja, ker se omogoči delovanje možganskih centrov na višjem nivoju ter se s tem zmanjša možnost poškodb (Pistotnik, 2003).

Ogrevanje pred tekmo je največkrat nek ritual, ki vsebuje rutinsko ponavljanje izbranih vaj, ki se z leti le malo spremenijo. Pri ogrevanju pred tekmo je veliko bolj kot pri ogrevanju pred treningom poudarjena psihološka komponenta ogrevanja, predvsem zato ker so v ogrevanju pred tekmo vključeni določeni psihološki vložki.

S tem prispevkom sem želela pokazati, da se lahko z malo domišljije tudi ogrevanje pred tekmo naredi zanimivo, hkrati pa pri tem aktivno sodelujejo tudi igralci s svojimi idejami in spodbudami in oblikujejo ogrevanje tako kot si ga sami želijo.

OGREVANJE PRED TRENINGOM ALI TEKMO

Ogrevanje je nujno pred vsakim treningom in tekmo. Pomeni pripravo na obremenitev in napor v nadaljevanju treninga oz. na tekmi. Traja lahko od 10 do 30 minut. Predolgo ogrevanje ni priporočljivo in ga učinkovito zaključimo v 15 do 20 minutah. Ogrevanje mora vključevati sorazmerno počasen in enakomeren dvig srčnega pulza, ki je najboljši pokazatelj napora. To najlažje dosežemo z dinamično aktivnostjo, ki je ciklična. Največkrat je to tek z različnimi dodatnimi nalogami ali elementarna igra (različne oblike lovljenja, tekalne igre in skupinski teki). Prav tako lahko v ogrevanje vključimo tudi vaje spretnosti z rokometno žogo, vendar se moramo pri tem izogibati sunkovitih gibov, ali pa nekatere druge športne igre, predvsem košarko z rokometno žogo ter mali nogomet, vendar moramo pri tem paziti, da pri tovrstnem ogrevanju zaradi prevelike motiviranosti igralcev ne prihaja do poškodb.

CILJI OGREVANJA

Najpomembnejši cilji oz. pozitivni učinki ogrevanja:

- * Povečanje temperature telesa in srčnega utripa;
- * Izboljšanje elastičnih lastnosti mišic;
- * Pospeševanje izmenjavanja različnih snovi v telesu;
- * Prilagajanje delovanja dihalnega, srčno-žilnega ter transportnega sistema na napor;
- * Vplivanje na določeno mišično skupino ali sklep;
- * Povečanje usklajenosti delovanja mišično-tetivnega in živčnega sistema;
- * Izboljšanje psihične stabilnosti pred tekmo;
- * Uravnoteženje predstartne treme, zmanjšanje strahu in povečanje koncentracije.

SISTEMATIČNO ZAPOREDJE OGREVANJA

1) SPLOŠNI DEL

- a) Statične raztezne gimnastične vaje – stretching
- b) Dinamična aktivnost – tek z nižjo intenzivnostjo, elementarna igra
- c) Gimnastične vaje
 - I) Kompleks gimnastičnih vaj za splošno ogrevanje
 - (1) Dinamične gimnastične vaje – raztezne, krepilne, sprostilne
 - (2) Statične gimnastične vaje - stretching
 - II) Kompleks gimnastičnih vaj za specialno ogrevanje
 - (1) Raztezne in sprostilne gimnastične vaje

2) SPECIALNI DEL

- a) Tehnično-taktične vaje v skupini ali paru – podaje, elementi obrambe
- b) Ogrevanje vratarja
- c) Različne oblike hitrejšega teka in skokov
- d) Streli z igralnih položajev

Vsi elementi ogrevanja se medsebojno prepletajo, kljub temu pa moramo ohraniti opisano osnovno logiko v strukturi ogrevanja.

ORGANIZACIJSKE OBLIKE OGREVANJA

Z različnimi organizacijskimi oblikami ogrevanja pred tekmo predvsem v splošnem delu ogrevanja, sem želela razbiti monotonost ogrevanja ter dodati različne oblike gibanja z vložki rokometne igre v specialni del ogrevanja. Raznolikost je v ogrevanje vnesla veliko medsebojnih kontaktov ter medsebojnega spodbujanja že pred samo tekmo. Celotno ogrevanje je omejeno na polovico rokometnega igrišča, kolikor ga ima ekipa pred tekmo na razpolago za ogrevanje.

MOTIVACIJSKI VIDIK OGREVANJA

Hkrati z različnimi organizacijskimi oblikami sem želela v ogrevanje vnesti določeno mero psihološke priprave na tekmo z različnimi motivacijskimi elementi in elementi pripadnosti skupini. Pri tem so sodelovala s svojimi predlogi, idejami in komentarji tudi same igralke. S tem sem želela dvigniti motivacijo in ekipni duh pred začetkom tekme ter ustvariti pozitivno klimo v ekipi pred tekmo. V ogrevanje smo dodali različne geste in različne medsebojne dotike, ki jih izvajajo preko celotnega ogrevanja tako v splošnem delu ogrevanja kot tudi v specialnem delu ogrevanja.

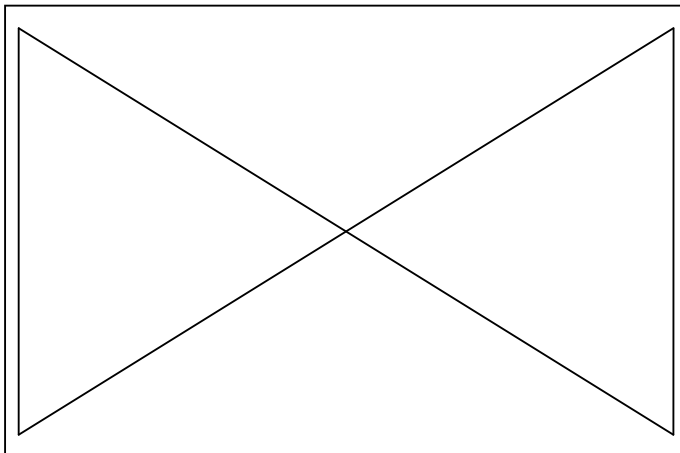
RAZLIČNE OBLIKE DINAMIČNE AKTIVNOSTI PRED TEKMO

Za začetek ogrevanja je priporočljivo izbrati dinamično aktivnost z nižjo intenzivnostjo, ki naj bo ciklična. Največkrat je to tek med katerim izvajamo različne gibalne naloge (atletska abeceda, spremembe smeri, različne vaje v teku ali v parih), lahko so to vaje s spretnostmi z rokometno žogo. Pri nižji starostnih kategorijah pa se lahko za ogrevanje uporabi tudi različne elementarne igre (različne oblike lovljenja, tekalne igre in skupinske igre).

S sledečimi slikami in opisi nekaj primerov različnih organizacijskih oblik želim predstaviti oblike dinamičnega ogrevanja pred tekmo. Verjetno pa bi se lahko še našle različne možnosti, ki bi bile uporabne.

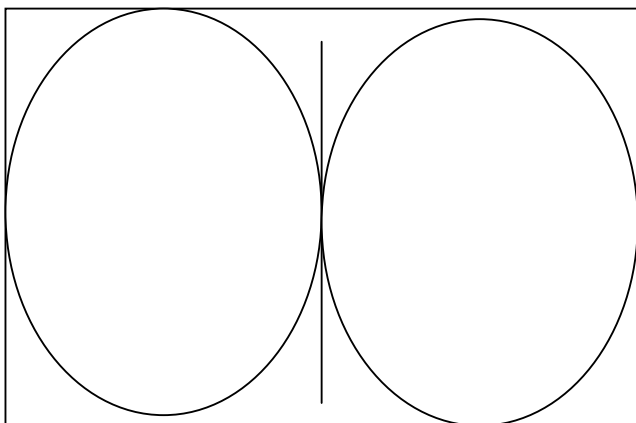
Slika 1

Tek v obliki osmice. Ob zunanjem robu izvajajo različne vaje v teku, na sredini, ko se srečajo pa se med seboj dotaknejo z odprto dlanjo.



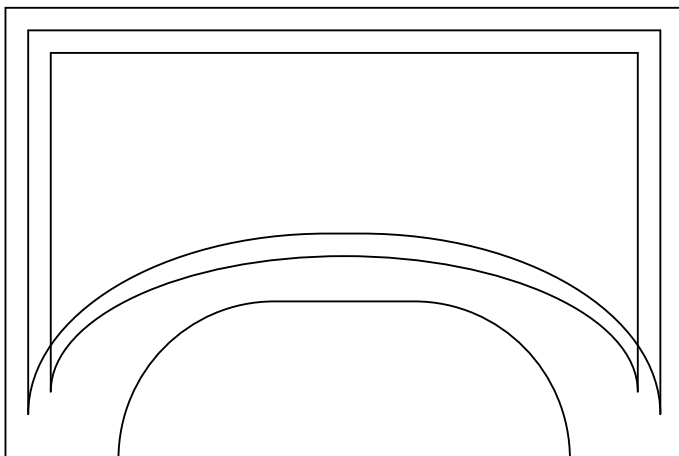
Slika 2

Tek v dveh skupinah na polovici. Ob zunanjem robu izvaja različne vaje v teku, ko se srečata skupini na sredini, pa izvajajo različne vaje potiskanja, zaustavljanja, blokiranja, dotikanja.



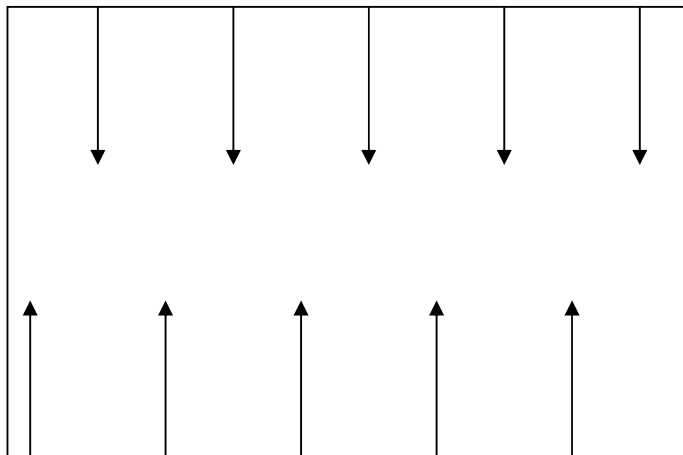
Slika 3

Tek v dveh skupinah, vsaka teče v svojo smer in izvaja ob zunanjem robu igrišča vaje v teku, skupini se srečata na sredini in po 6-metrski črti ali črti vratarjevega prostora, kjer izvajata različne vaje potiskanja, zaustavljanja, blokiranja, dotikanja.



Slika 4

Dve skupini tečeta ena proti drugi. Na sredini, ko se srečajo pa se med dotaknejo z odprto dlanjo. Vmes izvajajo vaje v teku.



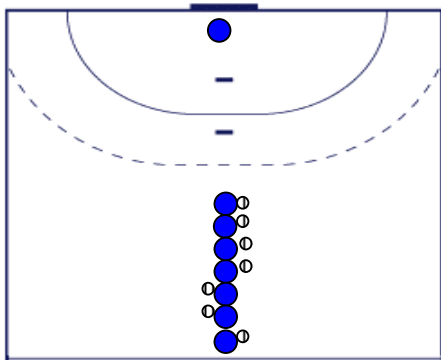
RAZLIČNE OBLIKE OGREVANJA VRATARJA

V specialni del ogrevanja pred vsako tekmo sodi tudi ogrevanja vratarja. Navadno se poslužujemo ogrevanja z ene kolone na sredini igrišča s streljanjem v določene kote gola. Pri ogrevanju vratarja prav tako lahko dodamo različne naloge ali spretnosti tako vratarju kot igralcu po streljanju na gol. Z motivacijskega vidika pa je spodbujanje po strelu na gol igralca lahko velikega pomena.

V nadaljevanju bom predstavila nekaj različnih oblik ogrevanja vratarja, katerega se lahko poslužujemo.

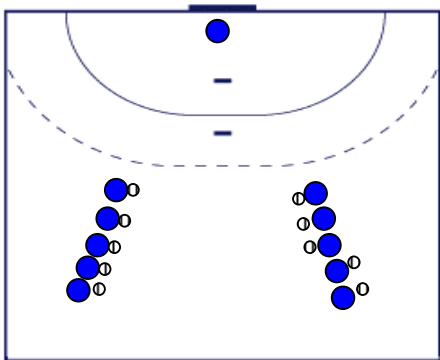
Slika 1

Že malo prej omenjena in največkrat uporabljena oblika ogrevanja vratarja z ene kolone na sredini igrišča.



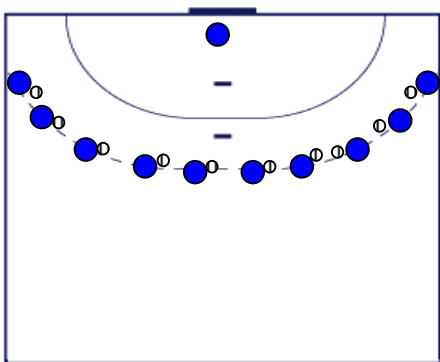
Slika 2

Ogrevanje vratarja iz dveh kolon. Lahko ima vsaka igralec svojo žogo in strelja na gol direktno ali pa si izmenjajo eno podajo iz kolone v kolono in potem streljajo.



Slika 3

Ogrevanja vratarja, ko so igralci razporejeni po črti prostih metov (9-metrovki).



ZAKLJUČEK

Ogrevanje pred tekmo je največkrat ponavljanje določenih vaj, ki pomenijo nek ritual pred tekmo. Pred samim začetkom tekme lahko igralci za nekaj minut odidejo v slačilnico, da zamenjajo prepoteno majico za ogrevanje z majico za tekmo. Največkrat se ogrevanje pred tekmo zaključí z določenim psihološkim nabojem – pozdravom ali gesto. In tako se tekma lahko prične.

NAPAD NA 5-1 IN PREHOD V PROTINAPAD IZ TE OBRAMBE

V modernem rokometu se v fazi obrambe uporabljajo različne conske in mešane obrambne postavitve. Prav tako pa se v fazi napada uporabljajo različne taktične rešitve proti različnim obrambnim postavitvam. Predstavil bom določene taktične možnosti za napadanje proti conski obrambni postavitvi 5:1. Ta obrambna postavitve je v zadnjih letih doživela popoln razcvet in jo uporabljajo vsa vrhunska moštva ter reprezentance.

Poudarek bo na klasični conski obrambni postavitvi 5:1 in napadu na to obrambo, ter na prehodu v fazo protinapada iz te obrambne postavitve.

Proti conski obrambi 5:1 najpogosteje uporabljamo naslednje taktične aktivnosti:

- široka postavitev krilnih igralcev,
- prehod srednjega zunanjšega igralca na mesto drugega krožnega napadalca,
- diagonalni prehod L ali D zunanjšega igralca na mesto drugega krožnega napadalca,
- blokade krožnega napadalca na prednjem obrambnem igralcu.

Pomembna je natančnost ob zaključnih izvedbah strelav posebno pri tako imenovanem izpadanju obrambnega igralca (višek igralcev).

PRIKAZ VAJ UVODNEGA DELA TRENINGA

1.vaja

10 podaj

Igralci so razdeljeni v dve ekipi po 6 igralcev, igrajo na polovici igrišča. Točko osvoji ekipa, ki prva doseže 10 podaj.

2.vaja

Lovljenje žoge

Igralci so razdeljeni v dve ekipi, lovijo tistega, ki ima žogo, pri čemer se žoga ne sme podajati, ampak se lahko samo prenaša iz roke v roko.

3.vaja

Dotik

Igralci so razdeljeni v dve ekipi, igrajo na dva gola, žogo morajo oddati pred dotikom. Obrambni igralec se z dotikom napadalca, ko ima le-ta žogo v posesti pridobi žogo.

GLAVNI DEL

4.vaja

Igralci imajo žoge v parih:

Podajajo si žogo v šprintu do polovice igrišča, se ustavijo in napravijo:

- 3 podaje iz skoka,
- 3 podaje v nizkem skippingu,
- 3 podaje v visokem skippingu,
- 3 podaje v naletu,
- 3 podaje s pravilnim zaustavljanjem.

Nato nadaljujejo na nasprotno polovico, ter zaključujemo s strelom na vrata po enojnem križanju.

5.vaja

Igra 2:2 po celem igrišču

Igralci ostanejo v parih, pri čemer postavimo dva para v desni kot igrišča, dva para v levi kot igrišča. En par se postavi v obrambo, drugi par v napad. Igramo na gol, pri čemer se mora tisti par, ki začne v obrambi, po obrambnih aktivnostih ter po izvedenem protinapadu še enkrat vračati v obrambo in preprečit paru, ki čaka v levem kotu zadetek. Igralci vseskozi krožijo, aktivnost vaje je visoka. Znotraj tega pa lahko prirejamo pravila, npr: brez vodenja, z enojnim vodenjem, samo s podajami od tal,....

6.vaja

Igralci formirajo trojke

Vsaka trojka ima dve žogi, postavijo se v postavitev LZ-SZ-DZ, si podajajo žogo v sprintu, ko pridejo do črte 9 m SZ križa najprej LZ in potem še DZ, ta dva pa streljata na gol.

7.vaja

Igra 3:3

Skupina treh igralcev se postavi v napad, trije v obrambo. Napadalcu igrajo na postavljeni obrambo in zaključijo napad s strelom na vrata. Igralec, ki strelja se ne vrača v obrambo, obrambni igralci pa izvedejo protinapad z igralcem več, pri čemer uporabljamo dolga križanja v prehodu v protinapad.

8. vaja

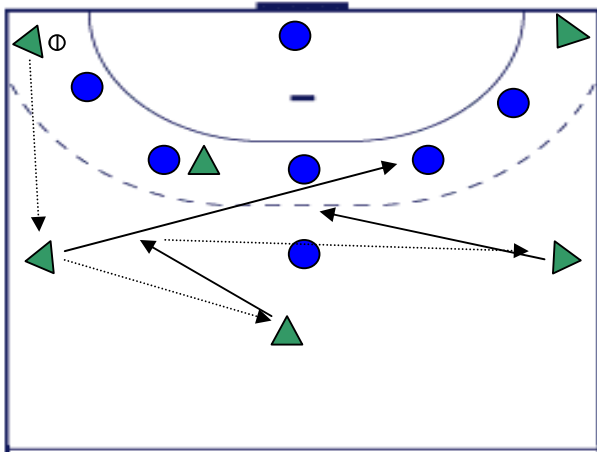
Igra 6:6

Igralce postavimo v dve ekipi po 6 igralcev in poskušamo prikazati osnovne taktične zakonitosti igranja proti conski obrambni postavitvi 5-1, pri čemer bomo uporabljali prehode na drugega krožnega napadalca (tako diagonalne LZ in DZ, kot SZ). Pri tem je zelo pomembno na katero mesto uteče zunanji igralec na mesto drugega krožnega napadalca in kam se pomika krožni napadalec.

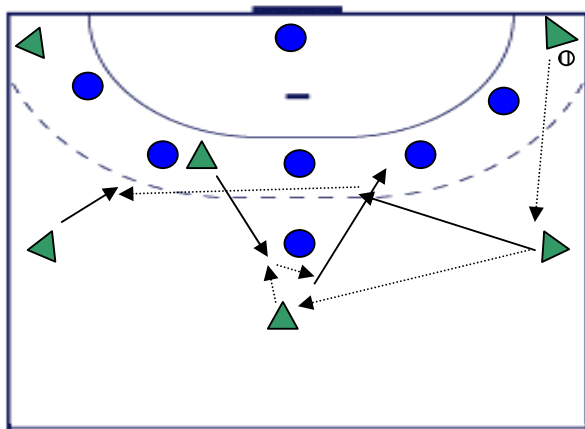
Primer 1:

LK poda žogo LZ. LZ poda žogo SZ in uteče na mesto drugega krožnega napadalca. SZ se pomakne na mesto LZ in poda žogo DZ, ki se giba proti zadnjemu centru v obrambi in poiskuje zaključiti napad s strelom na vrata oz. s podajo kateremukoli krožnemu napadalcu.

Enako vajo ponovimo z vtekanjem DZ.



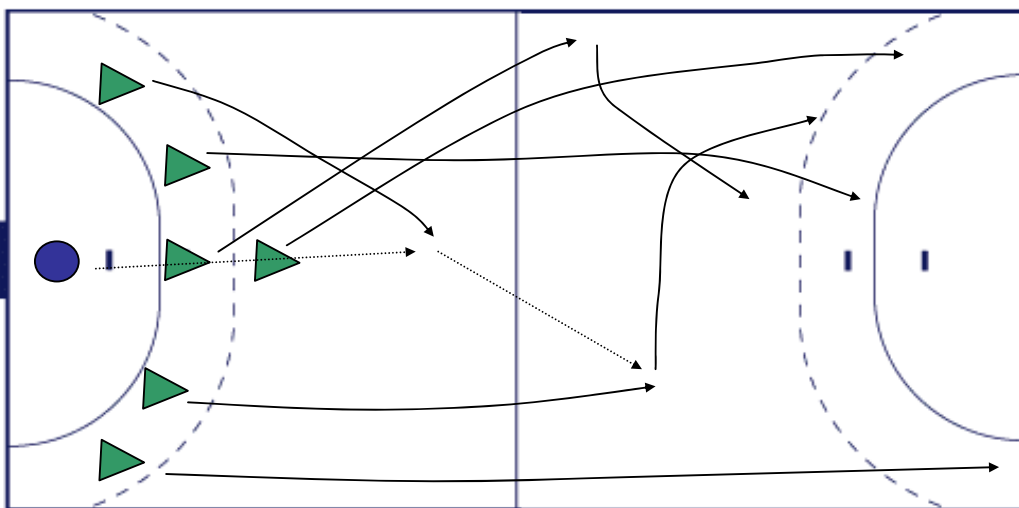
Primer 2: DK poda žogo DZ. DZ poda SZ. KN se pomika proti prednjemu centru, sprejme žogo od SZ in jo poda nazaj SZ, ki se giba proti drugemu obrambenu igralcu in križa z DZ. SZ se po križanju pomakne na mesto drugega KN. DZ se zaleti proti zadnjemu centru in poda žogo LZ, ki napad zaključí s strelom na vrata.



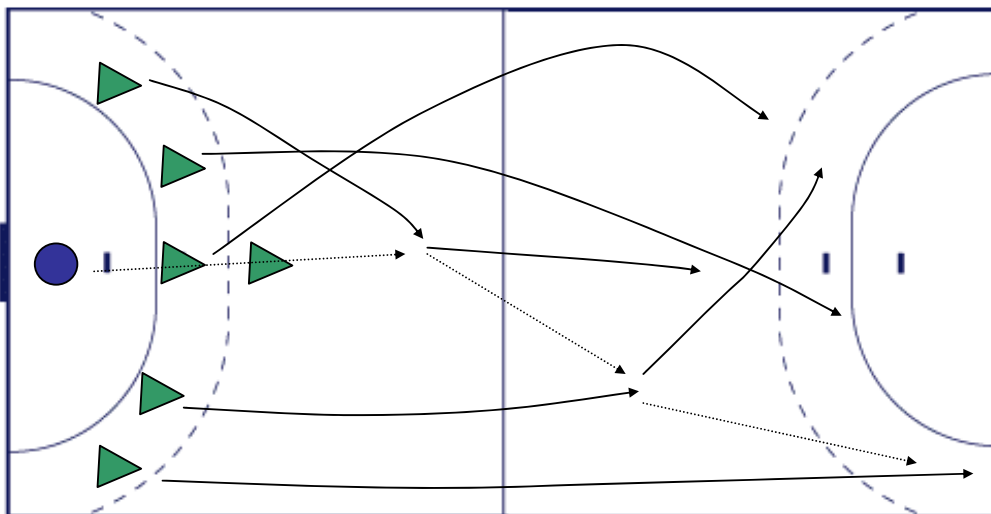
9. vaja

V prehodu v protinapad bomo prikazali sistem 1:2:3 (prvi val so oba krilna igralca in krožni napadalec, drugi val oba zunanja igralca, žogo sprejema SZ). V podaljšani fazi protinapada uporabljamo dolga križanja (zunanji - zunanji) Primer 1. To bo ena od variant, druga pa bo, ko v primeru podaje zunanjega (v prehodu v protinapad) do bližnjega krila, zunanji uteče na drugega krožnega.

Primer 1: SZ sprejema žogo, poda DZ, ki križa z LZ.



Primer 2: SZ sprejema žogo, poda DZ. DZ poda DK, po podaji se DZ pomakne diagonalno na mesto drugega krožnega napadalca.



Prikazanih je bilo nekaj oblik vadbe protinapada ter nekaj osnovnih kombinacij napada na 5-1. Na pogled se zdi mogoče to enostavno, sami pa vemo, da je potrebno tu zelo dobro sodelovanje na vseh nivojih (vratar - sprejemalec žoge in ostali igralci, sodelovanje zunanji - krožni...), prav tako pa je uspešnost končne izvedbe odvisno od samih tehnično – taktičnih kvalitet posameznikov v ekipi.

VSEBINA DELA Z ROKOMETAŠI V STAROSTNI KATEGORIJI 10 - 12 LET

UVOD

Rokomet je ena od najbolj razširjenih in priljubljenih športnih iger. Zaradi svoje dinamičnosti, nepredvidljivosti in atraktivnosti močno pridobiva na popularnosti tako v Sloveniji kot v svetu.

Glede na oblike motoričnih struktur, ki se pojavljajo v igri, uvrščamo rokomet v skupino polistrukturnih kompleksnih športov. Igro sestavlja veliko število motoričnih strukturnih enot, ki jih izvajamo z žogo ali brez nje. Kompleksnost je druga bistvena značilnost rokometu. Kaže se v zapletenosti igre in ni določena le z dejavniki, ki pri igralcih določenega moštva vplivajo na uspeh, temveč tudi z igro nasprotnika. Posamezne aktivnosti v igri imajo obeležje cikličnih oz. acikličnih gibanj. Vse motorične strukture se v igri izvajajo v specifičnih pogojih, ob prisotnosti nasprotnikovih igralcev in ob upoštevanju pravil igre. Zato sta njihov izbor in izvedba odvisna predvsem od igralnih situacij. Pri tem mora posameznik izbrati take aktivnosti, ki objektivno doprinašajo k uspešnosti igralnih akcij moštva. Učinkovitost njegovih aktivnosti je pri tem odvisna od strukture in ravni razvitosti za rokometišča pomembnih razsežnosti psihosomatičnega statusa ter pogojev treniranja in objektivnih dejavnikov uspešnosti. Rokometno tekmo igrata dve moštvi s po sedmimi igralci v polju in s po sedmimi menjavami. Pri igri se igralci dveh nasprotnih moštev neprestano menjavajo v vlogah napadalcev in branilcev, odvisno od tega, katero moštvo ima žogo. Cilj vsakega moštva je, da doseže čim več zadetkov oziroma da prepreči nasprotniku doseg zadetka. Rokometno igrišče je pravokotnik, velik 40 x 20 metrov, površina igrišča tako znaša 800 m². Pravila rokometne igre določajo razsežnosti igrišča, vrsto in značilnosti opreme, udeležence v igri in njihove dolžnosti, časovne omejitve, načine gibanja z žogo in brez nje, medsebojne odnose med udeleženci in kazni (Šibila, 2004).

DELO Z MLAJŠIMI STAROSTNIMI KATEGORIJAMI

Pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij je osnovno vodilo dejstvo, da otroci niso »pomanjšani«
odrasli, temveč se od njih v vseh smislih bistveno razlikujejo, kar je potrebno pri delu z njimi upoštevati (Šibila, 2006).

Tako je potrebno pri načrtovanju dela v mlajših starostnih kategorijah te razlike upoštevati in slediti nekaterim temeljnim izhodiščem:

- načrtovanje dela pri mlajših starostnih kategorijah mora biti dolgoročno (večletno, načeloma najmanj štiriletno);
- pri tem ne upoštevamo t.i. letne ali sezonske periodizacije (ni klasične cikličnosti – pripravljajno, tekmovalno, prehodno itd. obdobje);
- tekmovalni rezultati ne morejo biti merilo kakovosti dela z mlajšimi starostnimi kategorijami. To toliko bolj velja, kolikor mlajši so otroci (Šibila, 2006).

Pri otrocih je dolgoročni cilj pomembnejši od kratkoročnega, zato je tekmovalne rezultate nesmiselno uporabljati kot merilo uspešnosti na enak način kot v absolutni, članski kategoriji. Poleg tega na rezultat vpliva množica dejavnikov, ki lahko zamaskirajo izvor večje ali manjše tekmovalne uspešnosti pri posameznih ekipah ali igralcih (povzeto po: Šibila, 2006).

PREHOD IZ MALEGA ROKOMETA NA ROKOMET PO CELOTNEM IGRISČU

STAROSTNO OBDOBJE 10 – 12 LET

MINI ROKOMET

Mini rokomet je »mlajši brat« rokometu, namenjen otrokom od šestega do enajstega leta starosti. Zaradi prilagojenih pravil je za otroke izredno zanimiv in ga zelo radi igrajo. Igra je dinamična, privlačna in bogata z vidika gibalnih nalog, ki se v njej pojavljajo. Mini rokomet motivira in sprošča igralce, ki že znajo igrati rokomet, in tudi tiste, ki ga ne obvladajo. Prek igre pri otrocih lažje dosežemo zadane cilje, to pa so lahko razvoj igrivosti, izboljšanje sposobnosti, moralnih odlik ter vzgoja in izobraževanje (Pečovnik, 2005).

Začetniki igrajo s štirimi igralci in enim vratarjem (4 + 1); če je igrišče večje ali so igralci že bolj izkušeni, lahko igra tudi pet igralcev in en vratar (5 + 1). Mini rokomet lahko igrajo deklice in dečki skupaj v mešanih ekipah, saj vzgoja, vadba in izobraževanje potekajo skupaj. Pravila morajo biti preprosta, da lahko vadeči igro vodi pravično in brez večjih zapletov, učenci pa jih razumejo. Tudi žoga je prilagojena sposobnostim otrokom pri tej starosti, zato mora biti mehka, ne pretežka, primerna za vodenje in za držanje z eno roko. Obseg žoge mora meriti od 44 do 49 centimetrov. Igrišče je manjše od pravega – široko od 12 do 16 metrov ter dolgo od 20 do 24 metrov. Črta vratarjevega prostora predstavlja polkrog, ki je iz središča gola oddaljen 5 metrov. Gol mora biti manjši kot običajno in ponavadi meri 3 x 1,7 metra (Šibila, 2004).

ROKOMET PO CELOTNEM IGRISČU

Mini rokometu sledi prehod na rokomet po celem igrišču. Ta prehod je delno še povezan z igranjem malega rokometu. Igralce in igralke v mlajših starostnih kategorijah razdelimo v posamezne kategorije glede na njihovo starost. Problem tovrstne razdelitve je predvsem v tem, da otroci različno hitro zorijo in se lahko njihova biološka starost pri enaki koledarski starosti razlikuje tudi do dveh let. Zato je zelo pomembno, da trener to dejstvo upošteva pri svojem delu. Eden pomembnejših prispevkov, ki reševanju te problematike je igra 2 x 3:3, ki jo je v svojem prispevku prvi opisal Lutz Ladgraf (Handball Training, 1997). Gre za posebno obliko igre, kjer je upoštevano otrokovo znanje, prav tako pa tudi njegove sposobnosti (povzeto po: Šibila, 2006). Otroci začnejo z tekmovanji na pravem rokometnem igrišču z enajstimi leti, zato je ta metodični korak pri prehodu iz malega rokometu na rokomet po celotnem igrišču zelo pomemben in ga je smiselno uporabljati tudi v tem starostnem obdobju.

SODOBEN MODEL ROKOMETNE IGRE

Sodoben vrhunski rokomet zahteva od igralcev izjemno individualno tehnično in taktično znanje in visoko razvite motorične sposobnosti – predvsem različne oblike moči, hitrosti in prizadevnost. Igralci morajo biti tudi zelo vzdržljivi, saj je v igri vedno manj možnosti za počitek. Prav igra v visokem tempu, ki zahteva od igralcev visoko stopnjo vzdržljivosti, je ena izmed osrednjih značilnosti sodobnega modela rokometne igre. Težišče igre se prenaša na igro po celotni igralni površini. To je predvsem vidno pri doslednem izvajanju protinapadov in hitrih začetnih metov ter takojšnjem vračanju v obrambno polovico po izgubljeni žogi. Najboljši igralci so v teh aktivnostih zelo učinkoviti. Tudi pri delu z mlajšimi starostnimi kategorijami bi morali upoštevati značilnosti in zahteve, ki jih pred igralce postavlja sodobna rokometna igra. Celo več – predvideti bi morali, v katero smer se bo razvijala igra v letih, ko bodo igralci zaključili obdobje dela v mlajših starostnih kategorijah in se bodo priključili članskim moštvom. Na osnovi povedanega lahko rečemo, da bi pri

najmlajših morali uporabljati igro z individualno obrambo pri malem rokometu (do destega leta starosti) in pri prehodu na igro po celotnem igrišču. Individualno obrambo pa bi pri igri morali vsaj delno uporabljati tudi še v celotnem obdobju igralčevega razvoja, vključno s člansko konkurenco (Šibila, 2006).

Kot navaja Šibila (2004), sodobni model igre rokometnega moštva zahteva (in te zahteve se bodo v prihodnosti še stopnjevale):

- v vseh fazah natančno določene in razdelane igralne vloge, ki so prostorsko, časovno in situacijsko opredeljene,
- univerzalnost ob sočasni specializaciji igralcev. Specializacija brez univerzalnosti v sodobnem modelu igre ni več mogoča, ker se lahko igralec v različnih fazah rokometne igre znajde v različnih strukturnih situacijah, ki jih mora biti sposoben reševati, ne glede na njegovo načeloma opredeljeno vlogo in igralno mesto,
- prenos težišča igre v napadu na različne oblike protinapada (igra po vsem igrišču),
- krajši čas igre v napadu,
- vključevanje igre nad vratarjevim prostorom pri pripravi zaključka napada in pri zaključku napada,
- pri igri v napadu vedno več dejavnosti brez žoge,
- prenos težišča igre v obrambi na učinkovito vračanje v obrambo in igro v »globokih«
conskih formacijah, s pomočjo katerih skušamo preprečiti strele iz velike in srednje oddaljenosti.

Gotovo je poznavanje zahtev sodobnega modela rokometne igre tisto izhodišče, ki pomaga trenerju in vaditelju izbirati pravilne metode za učenje in vadbo rokometne igre, predvsem pri najmlajših. Sodoben model rokometne igre in metode za učenje in vadbo rokometne igre so medsebojno povezane: s spremembo modela igre se nujno spreminjajo tudi metode vadbe in obratno (Šibila, 2004).

VPLIV SODOBNEGA MODELA ROKOMETNE IGRE NA IZBOR PRAKTIČNIH METOD UČENJA IN VADBE ROKOMETNE IGRE PRI MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJAH

Izbor praktičnih metod učenja in vadbe ter znotraj njih ustreznih sredstev, ki bi omogočala optimalni vpliv na razvoj igralnih sposobnosti in znanj pri mladih rokometarjih, je problem, ki bega večino rokometnih strokovnjakov. Med pomembnejšimi kriteriji, ki jih moramo upoštevati pri reševanju omenjenega problema so t. i. zahteve sodobnega modela rokometne igre. Pri procesu razvoja igralcev je namreč potrebno upoštevati dejstvo, da morajo imeti igralci tiste sposobnosti in znanje, ki jim bodo omogočala igrati v modelu igre, ki ga igrajo najboljša moštva (Šibila, 2004).

Metodika učenja in vadbe rokometne igre mora biti že pri igralcih mlajših starostnih kategorij vsaj delno podrejena končnemu cilju – ustrezno usposobljenemu igralcu, ki bo tako na tehnično-taktičnem kot tudi na morfološko motoričnem in kondicijskem ter psihosocialnem področju kos zahtevam, ki jih pred njega postavlja rokometna igra. Od izbora in kombinacije ustreznih praktičnih metod učenja in vadbe tehnično-taktičnih elementov rokometne igre je v veliki meri odvisna hitrost učenja in količina osvojenih informacij, ki jih potrebuje igralec, da bi se uspešno znašel v tki sodobnem modelu rokometne igre (Šibila, 2004).

V praksi trenerji in vaditelji še vedno grešijo in izbirajo napačne praktične metode predvsem pri najmlajših. V večini primerov gre za napake:

- posamezne metode medsebojno napačno kombinirajo
- zgledovanje po delu članskih trenerjev
- kratkoročna usmerjenost

Se pravi, da učenje in vadbo usmerjajo tako, da bo njihovo moštvo tekmovalno uspešno že zelo zgodaj. Učenje in vadbo, ki je visoko specifična in usmerjena v taktiko ali celo taktiziranje, ponavljajo iz tedna v teden, ki bi na naslednji tekmi omogočila njihovim igralcem čim ugodnejši rezultat. Ob tem pa zanemarjajo ustrezen dolgoročen razvoj svojih igralcev tako na splošnem motoričnem kot tudi na tehnično-taktičnem in psihosocialnem področju. Temeljni postulat, ki bi moral veljati pri delu z najmlajšimi, je gotovo, da se vadba in učenje ne smeta kratkoročno periodizirati. Le-ta je lahko samo večletna in usmerjena v dolgoročni in vsestranski razvoj igralcev in ekipe. Poznavanje sodobnega modela rokometne igre pa je tisto izhodišče, ki pomaga trenerju in vaditelju izbirati pravilne metode za učenje in vadbo rokometna, predvsem pri najmlajših (povzeto po: Šibila, 2004).

UČNE METODE IN METODE VADBE MLADIH ROKOMETAŠEV

Eden najpomembnejših sestavnih delov vadbenega procesa so gotovo učne metode.

Pri poučevanju rokometna se uporablja več metod hkrati, ki jih trener prilagaja glede na starost, sposobnosti in predznanje otrok ter pogoje dela. Ločimo štiri glavne skupine metod, ki so po vsebini in načinu posredovanja tehnično-taktičnih informacij različne, vendar se med seboj dopolnjujejo.

- a) verbalne (besedne) metode (razlaga, usmerjanje, opozarjanje, analiziranje ipd.),
- b) vizualne (vidne) metode (demonstracija, prikaz filmov, diagramov, kinogramov, treningov, tekem ipd.),
- c) praktične metode (sintetična, analitična, igralna, kombinirane, situacijska in verbalna). Najbolj se uporabljata sintetična metoda in metoda igre.
- d) Ideomotorna metoda. (značilno za to metodo je, da si v mislih predstavimo potek giba ali kompleksa gibov, tudi reševanje igralne situacije).

Učenje in vadba s pomočjo teh metod, predvsem pa z metodo igre, otroke motivira in jih pritegne k sodelovanju. Pri delu z metodo igre učenci nekoliko počasneje obvladajo določene elemente, v igri pa se bolje znajdejo in lažje razlikujejo med ustreznimi in neustreznimi taktičnimi in tehničnimi rešitvami v igri. Pri osnovni vadbi se uporablja tudi kombinirana metoda, medtem ko se situacijska in tekmovalna metoda uporabljata predvsem pri treningu (Šibila, 2004).

OBLIKE DELA ALI VADBENE OBLIKE

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

- a) posamična vadba ali učenje – tu lahko vsak vadeči opravlja svoj program učenja ali vadbe.
- b) Vadba v skupinah – je posebej pomembna pri delu z igralno metodo. Pri vadbi je zelo pomembno kako otroke razdelimo v skupine. Glede na fazo vadbenega procesa, metodo vadbe in vsebino posamičnega treninga jih delimo v:
 - stalne (ista skupina otrok dalj časa sodeluje v skupini);
 - občasne (jih oblikujemo za vadbo določenih tehnično-taktičnih elementov – za potrebe situacijskega treninga);
 - začasne (oblikujemo ob prvem stiku z učenci in se po določenem času razpustijo);
 - priložnostne (se oblikujejo večkrat v uri in se razformirajo po koncu vadbe ali ko je namen vaje dosežen);

Glede na sposobnosti, znanje in razvojno stopnjo otrok pa so lahko skupine:

- homogenizirane (ne homogene). Homogenizirane skupine so tiste, pri katerih gre za izenačevanje igralcev znotraj skupine, pri čemer dobimo optimalno skladnost, ne absolutne;
- heterogene (otroci so v skupini po določenih kriterijih med seboj precej razlikujejo).

- c) skupna (kolektivna) vadba – pri tej obliki vadijo vsi hkrati po enakem programu. Priporočljivo jo je uporabljati le občasno. Pri mlajših predvsem pri učenju posameznih taktično-tehničnih elementov s pomočjo analitično sintetične metode.

Posamična vadba je lahko posebno koristna, v primeru učenja taktično-tehničnih prvin z analitično metodo, pri odpravljanju posameznikovih napak in pri razvoju specifičnih sposobnosti glede na igralno mesto. Učenci pa so še posebno motivirani pri slednji, saj je povdarjena individualnost. Prav tako pa se navadno tudi trener bolj poglobljeno posveti vadečemu. Kot sem že prej omenil je zelo pomembno, kako vadeče razdelimo po skupinah. V mlajših starostnih skupinah se zato pri igralni metodi izogibamo formiranju stalnih skupin, kar velja tudi za starostno obdobje 10 – 12 let. Otrok bi naj navezal, kar največ stikov in to v različnih vlogah – kot soigralec in kot nasprotnik. Poleg tega naj bi dobili čimveč izkušenj in informacij na vseh igralnih mestih in v vseh igralnih situacijah. Stalne skupine, lahko uporabimo v nekem časovnem obdobju predvsem pri štafetah ali drugih tekmovalnih igrah. Na ta način povečamo borbenost, zdravo rivalstvo in visoko motiviramo ekipo za vadbo. Razporeditev v priložnostne skupine praviloma opravi trener na osnovi opazovanj, ocenjevanj in merjenj. Včasih pa prepustimo izbiro tudi igralcem samim, saj se med seboj dobro poznajo in bodo v skupine izbrali soigralce po sposobnostih in po socializacijski povezavi (prijateljstvo, medsebojna povezanost). Take skupine so pri vadbi mnogokrat še posebej učinkovite. Uporabo začasnih skupin se pri mladih poslužujemo, ko želimo, da vadijo določene elemente enako sposobni, da bi dosegli večji učinek. Homogenizirane skupine oblikujemo takrat, kadar želimo doseči čim večjo skladnost znotraj skupine in s tem večji napredek znotraj te skupine, predvsem pri vadbi rokometnih motoričnih sposobnosti in elementov. Pri razvoju rokometnih motoričnih sposobnosti pa je včasih smiselno oblikovati tudi heterogene skupine. To je koristno predvsem, če želimo, da boljši igralci vadijo in pomagajo manj sposobnim, jih opozarjajo na napake in s tem izboljšajo medsebojno sodelovanje. Heterogene skupine oblikujemo tudi za različna tekmovalja, kjer igralce razdelimo v približno enake sposobne skupine in tako preverjamo njihove sposobnosti. Če otroke pravilno motiviramo, so take skupine lahko zelo uspešne in stimulatívno vplivajo tako na manj sposobne kot na bolj sposobne, da pomagajo svojim soigralcem. Le v heterogenih skupinah imajo pri tekmovalju vsi otroci enako možnost zmagati in igrati z vsemi otroki. Dobro je tudi vedeti, da sestavljanje homogeniziranih ekip, kjer najprej igrata med seboj dobri ekipi in nato slabi ekipi, ni dobro. Otroci se med seboj primerjajo po sposobnostih in rezultatih in čim jih delimo v take skupine, lahko pride do negativnih psiholoških učinkov, predvsem občutka manjvrednosti.

Vadbene enote so lahko po obliki in vsebini različne. Vsem vadbenim enotam (treningom) je skupna zgradba na uvodni, glavni in sklepni del, ki izhaja iz zakonitosti prilagajanja organizma igralcev na obremenitev (Šibila, 2004).

Uvodni del mora biti tako sestavljen, da z njim pripravimo organizem na večje obremenitve. Povezan je s splošnim in specialnim ogrevanjem igralca. Zaradi svoje narave je manj intenziven. Traja od 10 do 15 minut. V glavnem delu je zajeta glavna vsebina treninga. V tem delu je tudi obremenitev največja. Pri načrtovanju tega dela vadbene enote je pomembno kako razporedimo posamezne dejavnosti. Hitrost, preciznost, koordinacijo, gibljivost, učenje novih gibanj izvajamo na začetku glavnega dela treninga, ko so živčni centri še spočiti, ostale dejavnosti pa kasneje. V sklepnem delu znižamo intenzivnost z namenom, da umirimo organizem igralca. Traja približno 5 minut (Šibila, 2004).

VSEBINA DELA – STAROSTNA KATEGORIJA 10 – 12 LET

Tabela 1: Odstotkovna razmerja izbranih praktičnih metod učenja in vadbe rokometu pri mlajših starostnih kategorijah (Šibila, 2004)

metoda/ starost	igralna metoda	analitično celotna m.	situacijska metoda	tekmovaln a metoda
8 - 10 let	70%	20 - 25%	/	5 - 10%
11 - 12 let	50% (od tega 60% igra z osebno obrambo in 20-30% igra s consko obrambo)	10 - 15%	20 - 25%	10 - 15%
13 - 14 let	40%	5 - 10%	30 - 35%	20 - 15%
15 - 16 let	30 - 35%	5 - 10%	30 - 35%	20 - 25%

To starostno obdobje pomeni prehod na nekoliko bolj specifičen način učenja in vadbe rokometu, saj se tukaj že pojavljajo nekatere oblike situacijske vadbe – seveda na olajšan način. To obdobje pomeni tudi prehod na učenje in vadbo rokometne igre na igrišču z uradno določenimi merami. Pri izboru metod in vadbe še zmeraj prevladuje igralna metoda (približno 50 odstotkov vsega vadbenega časa). Postaja le nekoliko bolj specifično usmerjena. Otroci bi morali v tem obdobju največ igrati rokomet z osebno obrambo po vsem igralnem prostoru, na svoji polovici igrišča ali približno 12m od lastnega gola. Temu načinu igre bi morali posvetiti približno 60 odstotkov vsega časa namenjenega igralni metodi. Nadalnih 20 do 30 odstotkov časa namenjenega igralni metodi bi morali posvetiti vadbi rokometne igre po uradnih pravilih in s conskim načinom branjenja. Globoke conske formacije so tako logičen prehod od osebne obrambe, saj vsebujejo še mnoge prvine osebne obrambe. Tako bi morali začetnike uvajati v ta način branjenja, se pravi z igranjem v globokih conskih formacijah 3:2:1, 3:3 ali 1:5. Kot sem že prej omenil, se v tem starostnem obdobju pojavljajo tudi nekatere oblike situacijske vadbe. Ta naj bi bila v olajšani obliki s pasivnimi in polaktivnimi igralci. Tej vadbi bi naj posvetili približno 20 do 30 odstotkov celotnega vadbenega časa. Priporoča se, da bi več časa posvetili tudi vadbi elementarnih situacij v fazi protinapada in vračanja v obrambo kot pa vadbi situacij v fazi igre na postavljenem consko obrambno postavitev (vadba pravilnega in pravočasnega zapuščanje igralnih mest v obrambi, pravočasno in učinkovito odkrivanje, sprejem in oddajanje žoge v popolni hitrosti, iskanje najprimernejših rešitev in pregled nad igro). Celotno analitična metoda naj bi bila tukaj zastopana le še s približno 10 do 15 odstotkov vadbenega časa, predvsem v uvodno pripravljalnem delu treninga ali ure. Počasi se ta metoda zliva s situacijsko metodo (posamezne prvine vadimo manj razbite na dele (analitično) ali v preprosti povezavi – npr.: sprejem žoge zalet proti голу – strel – temveč v povezavi večih prvin – npr.: zalet LZ proti голу - podaja SZ – lovljenje SZ v povezavi z zaletom križanje SZ z DZ, lovljenje DZ povezano z zaletom proti голу – nakazan strel DZ in dolga podaja proti LZ – lovljenje LZ – zalet proti голу in strel). Predvsem skušamo na ta način vaditi skupinske povezave med igralci (povezava med dvema ali tremi igralci) – različne prvine ali variante prvin, ki pridejo v poštev pri sodelovanju dveh do štirih igralcev; zelo malo ali skoraj nič pa ni moštvene – ekipne vadbe. Tudi tekmovalna metoda v tem obdobju dobiva svoj pomen (10 do 15 odstotkov celotnega vadbenega časa). Otroci igrajo v tem obdobju prva uradna in šolska in državna prvenstva. Tudi na tekmovanjih bi morali vsaj delno vztrajati pri igri z osebno obrambo ali globoko consko obrambo, kar pa na tekmah državnega tekmovanja mlajših starostnih kategorij ne

vidimo. Tekmovalni rezultat v tej starostni kategoriji je pomemben, vendar ne bi smel biti primaren (povzeto po: Šibila, 1994).

Zaporedje metodičnih korakov pri učenju in vadbi rokometne igre z igralno metodo ali metodo igre:

- elementarne igre (lovljenja, štafetne igre, moštvene igre), ki vsebujejo enega ali več elementov specifične rokometne motorike (tehnično-taktičnih elementov), taktično reševanje problemskih situacij, ki je podobno kot pri rokometni igri, nekatera pravila rokometne igre ter ob tem navajajo otroke na medsebojno sodelovanje za doseg skupnega cilja;
- prirejene igre oz. igre s prirejenimi pravili – moštvene igre kjer nekatera pravila (npr. velikost igrišča, število igralcev, vrata, ...) priredimo tako, da dosežemo zadane učno-vzgojne smotre in cilje, ki so postavljeni glede na otrokove oz. igralčeve sposobnosti, prostorske in druge materialne pogoje...;
- igra na en gol z individualno obrambo ob zmanjšanem številu igralcev. Število igralcev v napadu in obrambi je lahko enakovredno (2:2, 3:3, 4:4) ali pa je število napadalcev večje (3:2, 4:3, 2:2 + 2, 3:3 + 2);
- igra 2 x 3:3 po celotni, z uradnimi pravili določeni, igralni površini;
- igra na dva gola z individualno obrambo (5:5, 6:6) po celotni, z uradnimi pravili določeni, igralni površini;
- igra z globokimi conskimi obrambnimi (3:3, 3:2:1, 1:5) in plitkimi (6:0 in 5:1) ali kombiniranimi obrambami (5+1 in 4+2).

SMOTRI VSEBINE IN CILJI V STAROSTNEM OBDOBJU 10 – 12 LET (povzeto po: Šibila, 2004)

Gre za obdobje, kjer prehajamo od malega rokometna na rokomet po celotnem igrišču.

Smotri:

Igralci naj razvijajo gibalne in druge sposobnosti do stopnje, ki jim omogoča uspešno igranje mini rokometna, rokometna s prirejenimi pravili in rokometna:

- orientacijo v prostoru in operativno situacijsko mišljenje,
- koordinacijske sposobnosti (hitrost izvajanja kompleksnih gibalnih nalog, sposobnost hitrega preoblikovanja gibalnih programov, koordinacija rok in nog, timing in agilnost),
- natančnost zadevanja cilja (rokometnih vrat ali prirejenega cilja) z rokometno žogo, natančno lovljenje in podajanje žoge na mestu ali v gibanju.

Igralci naj znajo:

- osnovne tehnično-taktične elemente za potrebe igre v obrambi in napadu,
- osnove kritja in spremljanja igralca pri igri z individualno obrambo,
- osnove pravilnega postavljanja in odkrivanja pri igri v napadu proti osebni obrambi in globokim conskim obrambam.

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

- odnos do rokometna in spoštovanja pravil,
- odnos do soigralcev, tekmecev in sodnikov,
- odnos do sprejemanja zmage in poraza,

- samostojnost in samodisciplino pri izvajanju nalog,
- kontrolirano reagiranje v konfliktnih situacijah,
- medsebojno pomoč in sodelovanje,
- samozavest, borbenost in vztrajnost,
- kulturno vzpodbujanje soigralcev na tekmah.

Vsebine:

Širši vsebinski sklopi:

- različni načini gibanj v rokometu (tek naravnost, vzvratno, bočna gibanja, križni koraki, teki s spremembami smeri in hitrosti gibanj),
- odkrivanje igralca brez žoge – s spremembo hitrosti in smeri gibanja,
- kritje in spremljanje napadalca (postavljanje med igralca z žogo in vrata ter ohranjanje tega položaja),
- komolčna podaja, podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal (ramenski met) – z zaletom in brez; rugby podaja,
- strel v skoku (z zaletom naravnost po eno-, dvo- ali trokoračnem zaletu), po prodoru z enkratnim vodenjem žoge ali po podaji soigralca z leve ali desne strani,
- prodor med dvema obrambnima igralcema po dobljeni žogi z leve ali desne strani (časovno in prostorsko usklajen zalet proti podani žogi),
- menjava mest s podajanjem žoge – križanje (žogo podajamo s pomočjo rugby podaje),
- doskok v sonožno napadalno prežo, preigravanje v desno z nakazanim lažnim prodorom v levo,
- spoznavanje osnovnih skupinskih tehnično-taktičnih prvin za potrebe igre v napadu proti conskim obrambnim postavitvam (zaporedje podaj iz naleta proti голу),
- osnove individualnega protinapada 1:0; osnove igre v protinapadu z igralcem več 2:1 in 3:2,
- osnove tehnike in taktike branjenja (postavljanje v vratarsko prežo, pomikanje v vratih za žogo, branjenje visoko in nizko usmerjenih strelav),
- spoznavanje individualnih in skupinskih tehnično-taktičnih prvin za potrebe igre v tki. globokih conskih obrambnih postavitvah (štetje igralcev, pristopanje k nevarnemu strelcu,...)
- igranje rokometu z osebno obrambo na lastni polovici igrišča,
- mini rokomet 1 + 4 in osnove igranja rokometu z globokimi conskimi postavitvami – 1:5, 3:3; 3:2:1.

Cilji:

Temeljna raven znanja:

Igralci naj poskušajo pravilno in razmeroma zanesljivo izvesti naslednje tehnično-taktične prvine ter njihove kombinacije:

- držanje žoge z eno in obema rokama,
- pobiranje žoge s tal (žoga se lahko kotali ali stoji na mestu),
- lovljenje žoge, ki je podana iz različnih smeri in v različnih višinah,
- vodenje rokometne žoge,
- komolčna podaja,
- rugby podaja in osnove križanja,
- prodor z enkratnim vodenjem,
- podaja z dolgim zamahom iznad glave s tal – z zaletom in brez,

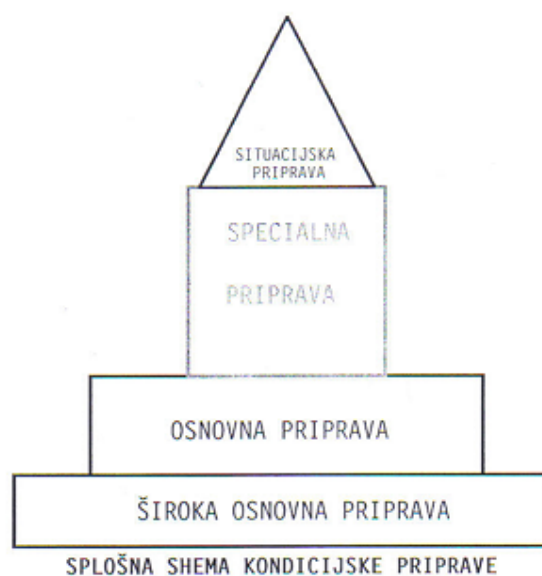
- strel z dolgim zamahom iznad glave s tal z zaletom naravnost po eno-, dvo- in trokoračnem zaletu,
- strel v skoku – z zaletom in brez,
- odkrivanje v različne smeri,
- kritje in spremljanje napadalca v paralelni in diagonalni obrambni preži.

KONDICIJSKA PRIPRAVA

Kondicijska priprava je proces, ki teži k transformaciji motoričnih, funkcionalnih dimenzij in morfoloških dimenzij v smeri doseganja čimboljših rezultatov na tekmovanju (Pocrnjič, 2001).

Slika 1: Vrste kondicijske priprave

VRSTE KONDICIJSKE PRIPRAVE



Široka osnovna priprava (vsestranska!)

Namenjena je začetnikom in otrokom do 14 leta starosti. Zajema delo v osnovni šoli pri pouku športne vzgoje in v šolskih športnih društvih, ter delo v klubu z začetniki (6 – 9 let), mlajšimi (**10 – 12 let**) in starejšimi dečki (13 – 14 let).

Naloge so:

- podpirati naravni razvoj
- povečati vse temeljne fiziološke funkcije (dihalni in srčnožilni sistem!),
- enakomerni razvoj vseh mišičnih skupin,
- razvoj vseh primarnih motoričnih sposobnosti, zlasti tistih, ki vsebujejo informacijsko komponento (koordinacija, preciznost). Gre za pridobitev široke motorične baze (temeljna) oz. za pridobitev širokega kroga motoričnih znanj, ne samo rokometnih,
- začetek razvijanja delovnih in higienskih navad pri športu.

Vsebina:

Vsebina te priprave mora biti zelo široka in pestra, sem spadajo:

- elementarne in štafetne igre,
- zametki večjih športnih iger,
- elementi akrobatike in lažjih vaj na orodju,
- temeljne atletske vsebine.

Cilji:

Cilj je zagotoviti dokaj širok krog motoričnih znanj. Otrok naj bi obvladal elementarne oblike gibanja (tek, skakanje, zadevanje različnih ciljev z ного in roko), s znanjal naj bi se tudi z drugimim športnimi panogami: plavanje, smučanje, drsanje, ter tudi osnove ravnanja z različnimi žogami (košarka, rokomet, odbojka, vaterpolo, rugby).

(povzeto po: Pocrnjič, 2001)

Z osnovnimi sredstvi motorike tako skušamo plivati na razvoj motoričnih sposobnosti in izboljšati motorična znanja, ter preko njih na gibalno učinkovitost posameznih igralcev. Poudarek je na:

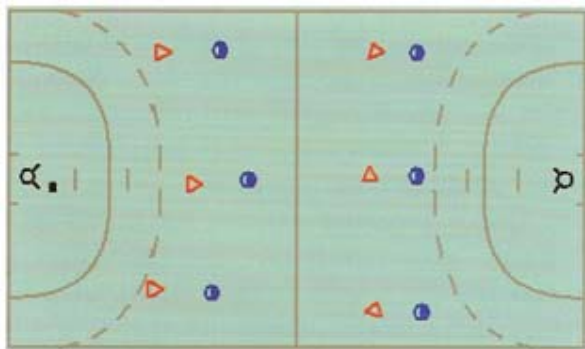
- gibljivost: (povečati gibljivost z ustreznimi razteznimi gimnastičnimi vajami);
- moč: poudarek na eksplozivni moči - odzivna moč in nekoliko manj na razvoju repetitivne moči. Predvsem bodo premagovali lastno telesno težo (plazenja, skoki, sprinti, krepilne gimnastične vaje, ...);
- koordinacija: (z raznimi elementarnimi igrami, štafetnimi igrami, z naravnimi oblikami gibanja (poligoni), z vajami akrobatike in vajami na gimnastičnih orodjih s preskakovanjem kolenic in z raznim delom z žogami vplivati predvsem na boljšo koordinacijo usklajenega dela celotnega telesa);
- hitrost: razvijati hitrost, predvsem z raznimi elementarnimi igrami (starti iz različnih položajev, igre hitre odzivnosti in igre hitrosti – npr. štafetne igre).
- Preciznost: (zadevanje različnih ciljev iz različnih položajev z rokometno žogo) (Pistotnik, 2003);
- Vzdržljivost: (razvijamo predvsem z kontinuiranimi igrami z žogo) (Pocrnjič, 2001).

IGRA 2 X 3:3 KOT METODIČNI KORAK PRI PREHODU IZ MALEGA ROKOMETA NA ROKOMET PO CELOTNEM IGRISČU

Osnovna oblika igre

Igralci obeh moštev so razdeljeni na trojke. Ena trojka posameznega moštva se nahaja v obrambni polovici, je zadolžena, da s pomočjo osebnega branjenja preprečuje napadalcem, da bi dosegli zadetek. Po osvojeni žogi pa je njihova naloga prenos žoge na nasprotno – napadalno polovico. Žogo lahko tja samo podajo, ne smejo pa se gibati na nasprotno stran. Po sprejemu žoge od igralcev v obrambni polovici pa je naloga igralcev v napadalni polovici doseganje zadetkov. Ko dosežejo zadetek ali izgubijo žogo, poskušajo z obrambnimi aktivnostmi otežiti ali preprečiti prenos žoge v napadalno polovico nasprotnika. Po določenem časovnem obdobju se vloge igralcev iz obrambne in napadalne polovice zamenjajo (Šibila, 2006).

Skica 1: Postavitve igralcev v osnovni obliki igre 2 x 3:3



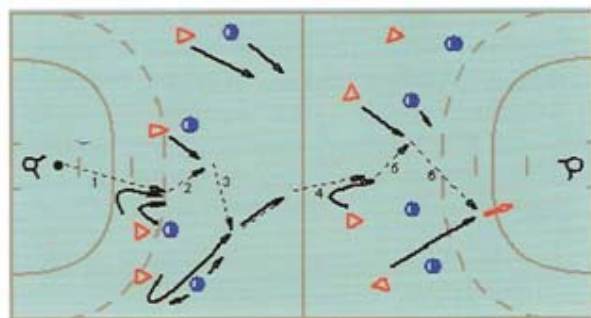
Skica 2: Ena izmed možnih igralnih situacij pri igri 2 x 3:3



Druga možnost igranja osnovne oblike je igra z večjim številom igralcev – 2 x 4:4. tako številčno razmerje lahko uvedemo iz različnih razlogov:

- če želimo, da igra več igralcev naenkrat,
- če ocenimo, da je število igralcev pri igri 3:3 iz tehničnih razlogov premajhno za doseganje učnih in tudi vzgojnih ciljev.

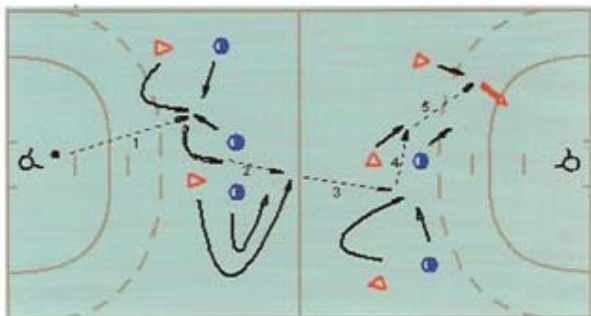
Skica 3: Igra 2 x 4:4



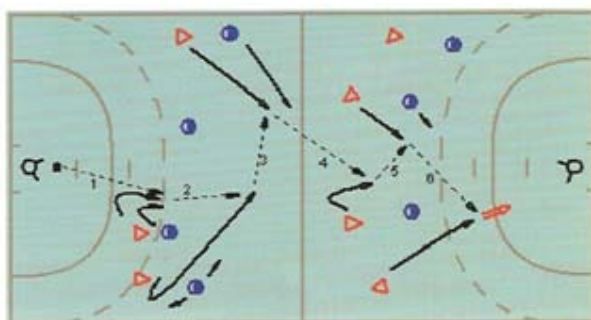
Variante igre:

- s številčno premočjo ali številčno podrejenostjo v napadalni polovici (tu igralce predvsem navajamo na igranje v posebnih situacijah, ki so značilne tudi za tekmovalni rokomet)

Skica 4: Igra 2 x 3:2

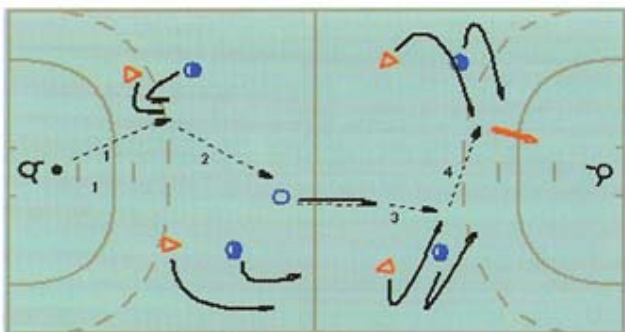


Skica 5: Igra 2 x 4:3



- s prostim ali nevtralnim napadalcem (igralce ima posebne naloge in se lahko giblje po celem igrišču. Takšeni igralci lahko ostanejo del svoje ekipe, lahko pa sodelujejo izmenično z obema ekipama;; njegova naloga je pomagati ekipi, ki ima v posesti žogo, sam pa ne sme streljati na vrata, se pravi da skuša olajšati prenos žoge v napadalno polovico in pomaga pri ustvarjanju priložnosti za strel; navadno za takšnega igralca določimo tistega, ki po svojem rokometnem znanju in sposobnostih vodenja odstopa od ostalih in se v tej vlogi ustrezno znajde)

Skica 6: Igra 2 x 2:2 s prostim igralcem

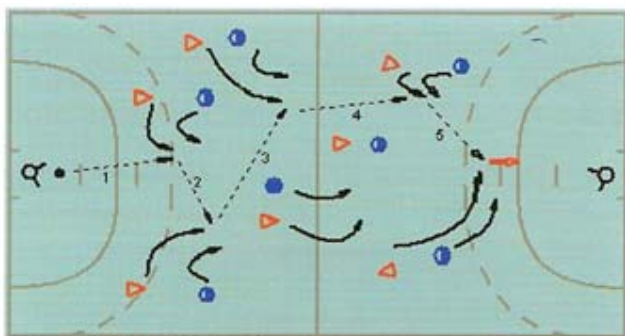


- s parom igralcev, ki lahko teče po vsem igrišču (par »tekačev«)

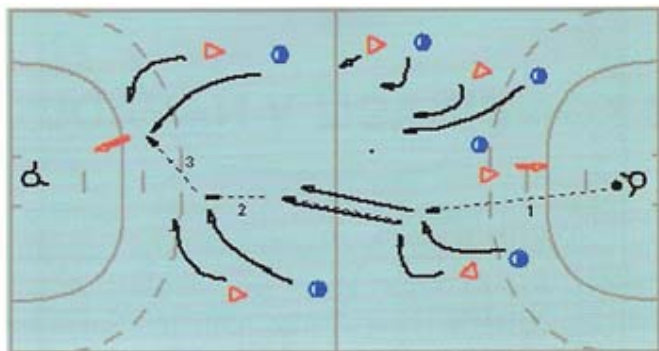
Skica 7: Igra 2 x 3:3 – eden od parov je v vlogi »tekačev« (zmeraj isti par, ki je trdno določen)



Skica 8: Igra 2 x 3:3 z dodatnim parom tekačev, ki je zmeraj isti – je trdno določen



Skica 9: Igra 2 x 3:3 – eden od parov je v vlogi tekačev. Ta par ni trdno določen, ampak se oblikuje glede na situacijo



PRIMER NEMŠKE ROKOMETNE ZVEZE (povzeto po: Šibila, 2002)

V izdelavo nemškega koncepta (ali načrta dela) z igralci mlajših starostnih kategorij so bili vključeni mnogi vidni nemški teoretiki in praktiki, vključno z reprezentančnim trenerjem Heinerjem Brandtom. Koncept temelji na dolgoročnosti in razumevanju razvojnih posebnosti otrok ter mladostnikov v posameznem razvojnem obdobju. Pomembno je poznavanje končnega cilja – oblikovanje igralca, ki bo imel dovolj znanja in sposobnosti za igranje sodobnega rokometu. Na osnovi splošnih izhodišč so opredelili bistvene značilnosti dela z igralci v petih različnih starostnih kategorijah: do 12 let, od 13 do 14 let, od 15 do 16 let, od 17 do 18 let ter od 19 let naprej.

Temeljno (osnovno) šolanje (do 12 let)

Organizacija pri igranju in prostor igranja

Pri najmlajših (8-10 let) se igra en polčas po sistemu 2 x 3:3 in en polčas 6:6 z osebno obrambo. Pri igralcih v starosti 10 – 12 let naj bi se prvi polčas igral po sistemu 2 x 3:3 s »tekačem« (tako na strani, kjer je žoga nastane igralna situacija 4:4), v drugem polčasu pa naj bi igrali 6:6 z globoko obrambo (do 9m) po principih osebne obrambe.

Zaznavanje (igra se mora odvijati v manjših enotah):

Pri igrah 3:3 je zmanjšana zahtevnost zaznavanja, ki z večjim številom korakoma raste. Tako je kompleksnost smiselno poenostavljena. Poleg tega je pomembno, da mora igralec, ki ni na strani žoge, opazovati dogajanje na strani žoge.

Način igre (igranje z visoko intenzivnostjo):

Otroci morajo doživeti rokomet kot intenzivno dejavnost - telesno in duševno morajo dati vse od sebe. S pomočjo igre na večjem prostoru, v manjših enotah in z velikim številom akcij je pri začetnikih velika intenzivnost avtomatično zagotovljena.

Profil (tip) igralca (vsi naj bi smeli igrati vse):

Igra na velikem prostoru (tako v smislu širine kot globine) ponuja igralcem nabiranja mnogostranskih igralnih izkušenj. Sem spada igra brez specializacije po igralnih mestih.

Individualno šolanje (naučiti igralce igro 1:1 ob osebni obrambi):

Pri igri 2 x 3:3 se igralci naučijo osnovnih elementov osebne obrambe; branilci se učijo neprestanega iskanja svojih nasprotnikov, orientacije na igrišču in obrambnega delovanja, ki ni omejeno le na slednje in odgovarjanje napadalčevim aktivnostim. Svoje delovanje skušajo bogatiti s predvidevanjem razvoja igralnih situacij in prevzemanjem iniciative. Igra v napadu naj bi bila bogata z individualnimi aktivnostmi (odkrivanje, prodor z žogo, preigravanje itd.). Ob tem so napadalci – še posebej tisti brez žoge – pod neprestanim nasprotnikovim pritiskom in morajo biti dejavni, če se želijo ustrezno vključiti v igro.

Sodelovanje v igri (igra v majhnih skupinah v globino in širino):

Sodelovanje je pri variantah igre 3:3 nujno za vse igralce in zajema osnovne elemente skupne igre, kot npr. dvojna podaja v globino in širino (»give & go«).

Navodila igralcem in moštvu (enakovredno porazdeljen igralni čas):

Prvi cilj mora biti enakovredno porazdeljen čas med vsemi igralci (pridobivanje igralnih izkušenj). Igranje po vsem igrišču, tako da otroci niso vezani na igralna mesta.

Protinapad (hitre prehode iz obrambe v napad je potrebno učiti že zgodaj):

Pri igri 2 x 3:3 se igralci posebej učijo hitrega prehoda iz obrambe v napad in obratno. Pri tem je napadalcu možno pri izgubi ponovno pridobiti žogo že na nasprotnikovi polovici igrišča. Igra 2 x 3:3 s »tekačem« omogoča nato lažji prehod igralnega polja, ker lahko »tekač« sredinsko črto prečka tudi z vodenjem žoge. Na nasprotni strani od žoge »čakata« samo še dva igralca, tako da je na voljo zelo veliko prostora za odkrivanje. Medtem ko je pri igri 2 x 3:3 zmeraj številčno ravnotežje, je lahko pri igri 2 x 3:3 s »tekačem« pri hitrem prehodu iz obrambe v napad dosežena številčna prednost v napadalnem polju.

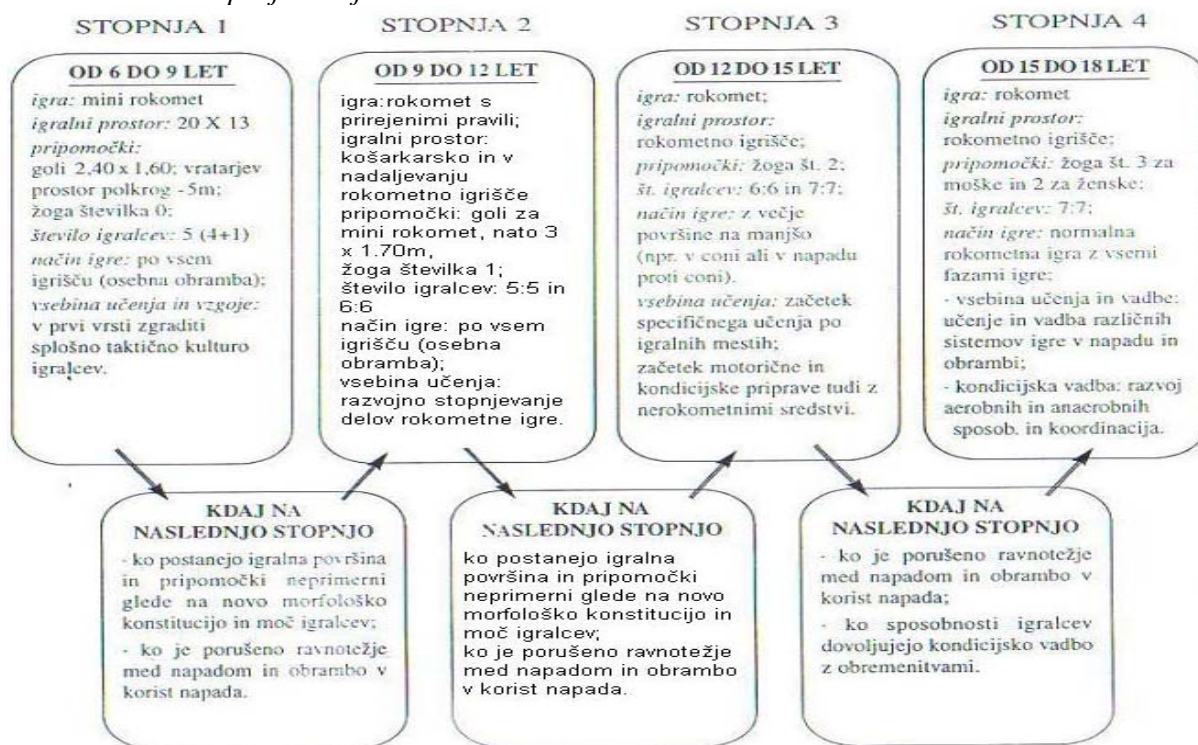
PREDSTAVITEV MODELA RAZVOJA MLADIH ROKOMETAŠEV V FRANCIJI IN NA ŠVEDSKEM

Švedi nimajo povsem definiranega koncepta dela z mlajšimi starostnimi kategorijami.

Začetek priporočajo nekje z 8 leti (2 razred), rokomet samo za zabavo, brez tekem. Orientacija v rokomet z 9 leti (3. razred). Zelo je pomembna koordinacija šola : klub, kjer z obiskom v šolah poskušajo otroke naučiti osnovne igre in jih navdušiti za delo v klubu. V klubih igrajo v različnih ligah. Organizirajo tudi šolske turnirje, za 3., 4., 5., in 6. razred. Na treningih pogosto uporabljajo mehke žoge (ugodnejši občutek pri rokovanju z žogo). Menijo, da lahko razvijejo najbolj harmonično oblikovanega, koordiniranega in najboljše izšolanega iz tistih igralcev, ki niso prehitro specializirani. Priporočajo, da naj bi igralec vsaj do 13-14 leta spoznaval različna igralna mesta (povzeto po: Sall, 1998).

Pri Francozih je koncept jasen in državno (od ministrstev in zveze) voden, tako izbor metod dela, kot tudi sama organizacija (rokomet skupaj z izobraževalnim sistemom) (povzeto po: Laurans, 1998).

Slika 2: Prikaz stopenj razvoja rokometišev



ZAKLJUČEK

Vadba najmlajših športnikov je zelo občutljiva tema, saj ne gre samo za razvoj njihovih fizioloških in motoričnih sposobnosti, učenje tehnično-taktičnih elementov, pravil in načinov sodelovanja s soigralci in nasprotniki, ampak jih vadeči v času vadbe tudi vzgajajo. Marsikateri navade in vzorce obnašanja, ki se jih mladi naučijo v prvih letih ukvarjanja z določeno športno panogo, je kasneje težko spremeniti in odpravljati. Zato je pedagoški pristop k omenjenim temam bistvenega pomena (Pečovnik, 2005).

Izbor praktičnih metod učenja in vadbe ter znotraj njih ustreznih sredstev, ki bi omogočale optimalni vpliv na razvoj igralnih sposobnosti in znanj pri mladih rokometaših, je problem, ki bega večino rokometnih strokovnjakov. Šibila (2004) meni, da so med pomembnejšimi kriteriji, ki jih moramo upoštevati pri reševanju omenjenega problema tki. zahteve sodobnega modela rokometne igre. Pri procesu razvoja igralcev je namreč potrebno upoštevati dejstvo, da morajo imeti igralci tiste sposobnosti in znanja, ki jim bodo omogočala igrati v modelu igre, ki ga igrajo najboljša moštva.

Za mlajše starostne kategorije je zelo pomembno, da vadba ali učenje nista kratkoročno periodizirana. Periodizacija je lahko samo večletna in usmerjena v dolgoročni in vsestranski razvoj igralcev in ekipe. Nekje do 11. leta starosti bi naj otroci še vedno igrali mini rokomet in se učili oz. osvajali osnovne elemente, ki omogočajo igranje mini rokometu in rokometu s prirejenimi pravili. Igra je dinamična in bogata z vidika gibalnih nalog. Igrajo ga lahko deklice in dečki skupaj v mešanih ekipah. Prav tako vsi nastopajo v vseh igralnih vlogah, vključno z vratarjem. Nekje okoli 11. leta starosti igralce in igralke razdelimo v posamezne kategorije glede na njihovo starost in spol. Hkrati jih je potrebno počasi navajati na rokomet po celem igrišču, za kar je najboljši metodični korak, osnovna oblika igra 2 x 3:3 in njene različice. Pri 12. letih bi tako otroci že morali znati igrati rokomet po celem igrišču (igra 6:6) predvsem z osebno obrambo in globokimi konskimi obrambami (1:5, 3:2:1 in 3:3). Poleg tega je pomembno, da z osnovnimi sredstvi motorike, akrobatike in lahkih atletskimi vadbemnimi sredstvi, zagotovimo širok krog motoričnih znanj, ki omogočajo dodatno oblikovati igralca kot celovito igralno osebnost. Tekmovalni rezultat v tej starostni kategoriji je pomemben, vendar ne bi smel biti primaren. Prav tako se je potrebno zavedati, da se v tej starostni kategoriji otroci na treninge oz. vadbo večinoma prihajajo igrati, zato v tem starostnem obdobju še vedno prevladuje igralna metoda. Preko igre pri otrocih tako lažje dosežemo zadane cilje, to pa so lahko razvoj igrivosti, izboljšanje sposobnosti, moralnih odlik ter vzgoja in izobraževanje.

LITERATURA

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Pocrnjič, M. (2001). *Kondicijska priprava nogometašev*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šibila, M. (2004). *Rokomet-izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šibila, M. (2006). *Igra 2 x 3:3 kot metodični korak pri prehodu iz malega rokometu na rokomet po celotnem igrišču*. *Trener-rokomet*, 13(2), 17-21.

Šibila, M. (2002). *Koncept dela z igralci mlajših starostnih kategorij-primer nemške rokometne zveze*. *Trener-rokomet*, 9(2), 43-54.

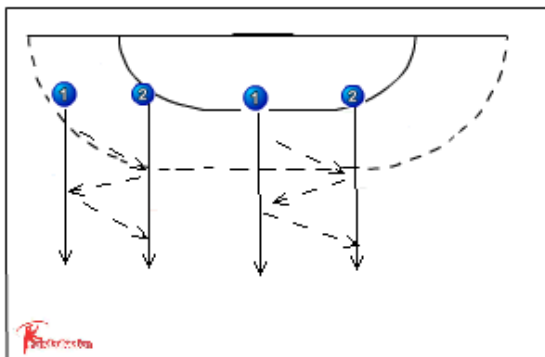
Šibila, M. (1994). *Vpliv sodobnega modela rokometne igre na izbor praktičnih metod učenja in vadbe rokometu pri mlajših starostnih kategorijah*. *Šport*, 42(3), 14-16.

SOČASNA VADBA BRANILCEV IN NAPADALCEV PRI IGRI S KROŽNIM NAPADALCEM

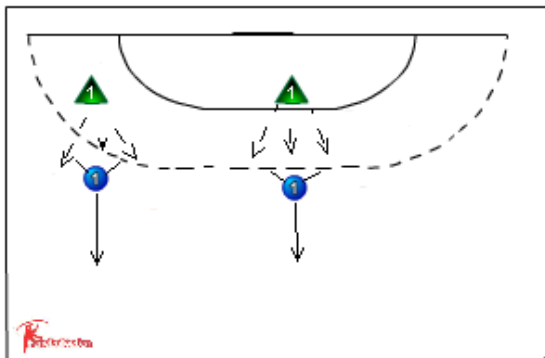
Poiskovali bomo demonstrirati trening pokrivanja krožnega napadalca, istočasno pa bodo napadalci vadili podaje in igro s krožnim napadalcem. Poudarek treninga je v pokrivanju krožnega napadalca. Pravilna postavitev in predvsem sposobnost predvidevanja branilcev, sta dve zelo pomembni točki pri reševanju problemov pri napadalcev s krožnim napadalcem. Velikokrat se trenerji jezimo na igralce, ko nasprotna ekipa doseže zadetek z mesta krožnega napadalca. Postaviti si moremo vprašanje ali smo naredili vse in pripravili igralce tudi na to situacijo. Osebnostno mislim, da se trenerji pogosteje ukvarjamo s tem kako bomo zaustavili igro zunanjih igralcev in premalo pozornosti namenjamo situaciji, ko napadalec individualno z igro 1:1 sodeluje s krožnim napadalcem ali s skupinsko aktivnostjo napadalci iščejo krožnega napadalca. Če bomo tudi na treningu vadili tudi to situacijo v obrambi, bomo zmanjšali uspešnost sodelovanja napadalca s krožnim igralcem.

Ogrevanje in pripravljalne vaje

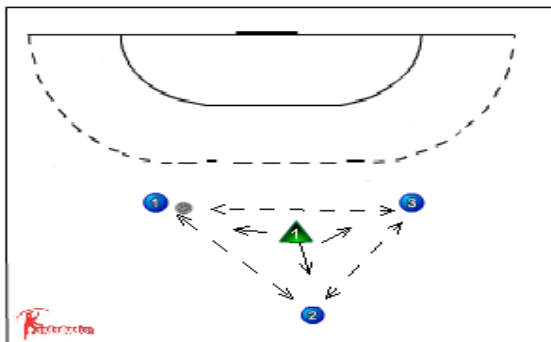
- v parih (v teku) razne podaje, ki jih uporabljamo pri igri s krožnim napadalcem:
 - podaje v tla,
 - podaje iz skoka,
 - podaje za hrbtom,
 - podaje za glavo...



- v parih (v teku) napadalec nakaže razne podaje namišljenemu KN, branilec poiskuje preprečiti podaje.

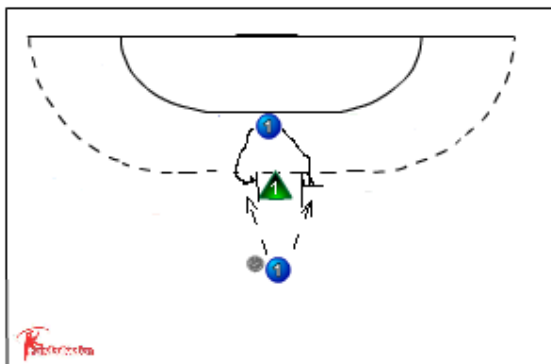


- elementarna igra pepček v štirih z različnimi načini podajanja.

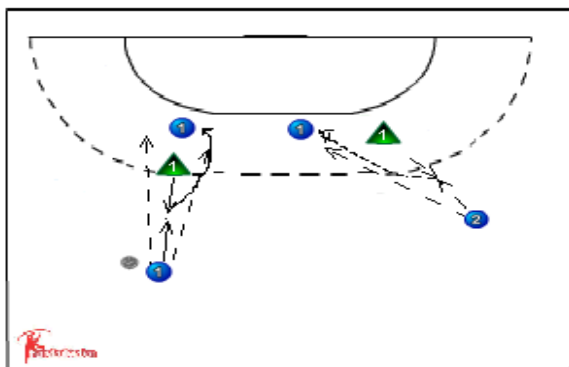


Predvaje za pokrivanje krožnega napadalca in istočasno vaje za podajanje KN

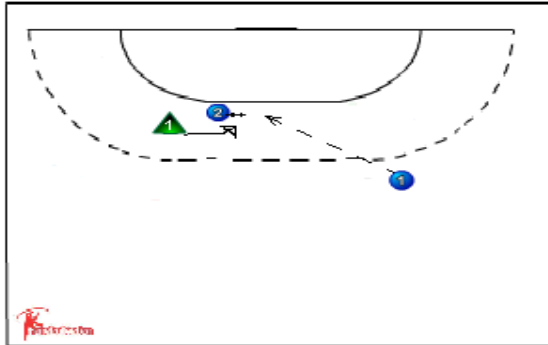
- Skupina: branilec, napadalec, krožni napadalec
KN gre v blok na branilca. Napadalec poiskuje odigrati s KN, branilec poiskuje podajo preprečiti.



- Skupina: branilec, napadalec, krožni napadalec
Branilec gre na napadalca v igri 1:1, nato se vrača nazaj in poiskuje preprečiti podajo na KN.
- branilec se vrača ravno,
- branilec se vrača diagonalno.

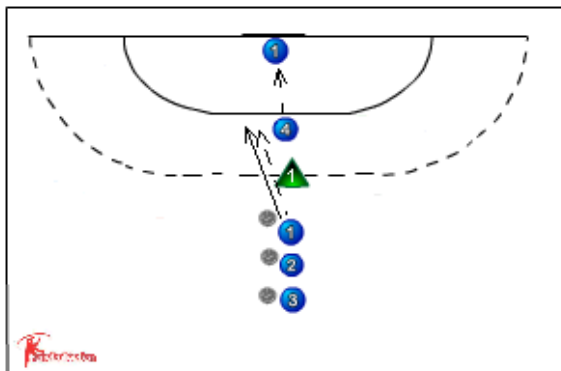


- Skupina: branilec, napadalec, krožni napadalec
Branilec poiskuje preprečevati dolgo diagonalno podajo na KN.



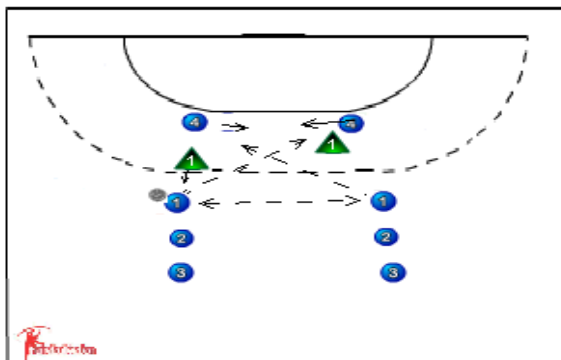
Ogrevanje vratarjev

Igralci v koloni z žogo podajajo žogo KN in se pomikajo za podano žogo.

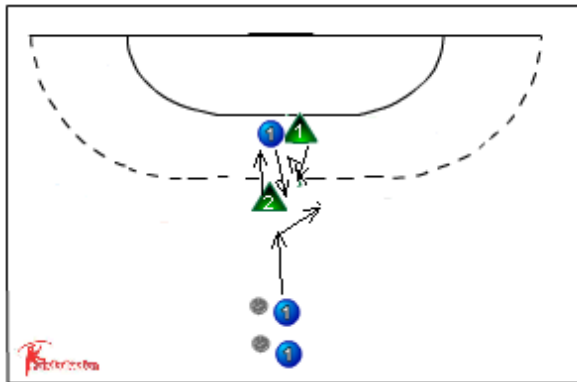


Skupinske vaje za pokrivanje in preprečevanje podaje na KN

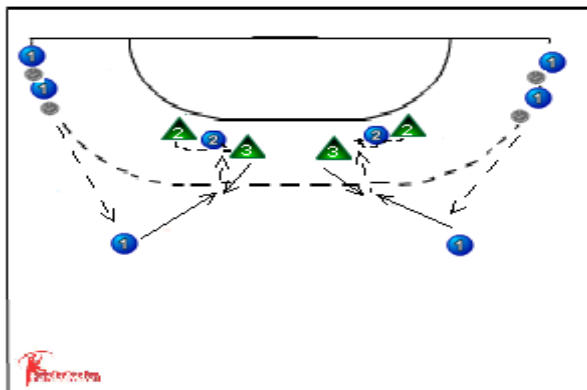
- Dve skupini napadalcev si podajata žogo, igralci poiskujajo podati diagonalnemu KN, ki stoji ali vteka v omejenem prostoru. Branilec gre v igro 1:1 in se vrača nazaj na KN - vadimo preprečevanje podaje na KN.



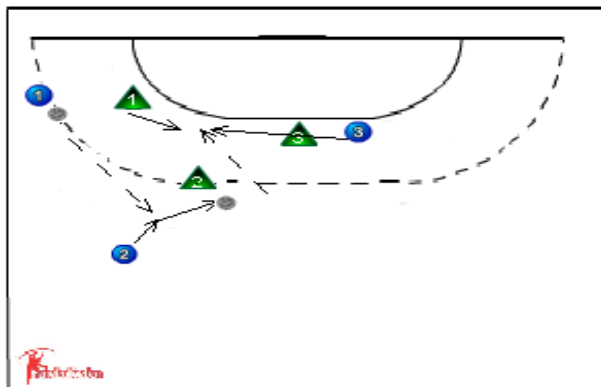
- Igra 2:2 na sredini
Vadimo prevzemanje in preprečevanje podaje pri prevzemanju. Sprednji branilec pri prevzemanju se postavi v najbolj ugoden položaj za prestrežanje žoge. KN pa lahko vadi pravilno postavljanje bloka in deblokada.



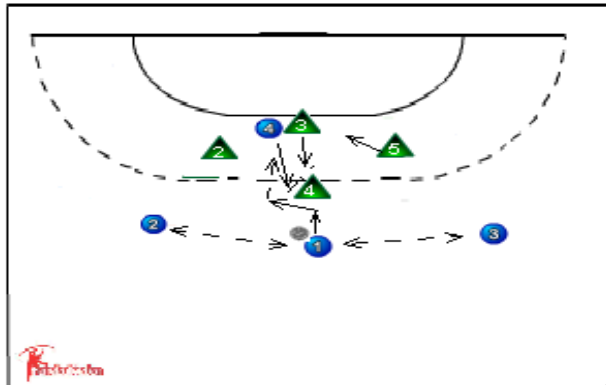
- Igra 2:2 na levi in desni strani napada
Vadimo sodelovanje dveh sosednjih branilcev, branilec ki ostane na KN se postavi v najbolj ugoden položaj za prestrežanje žoge. Zunanji igralec pa vadi podajo na KN.



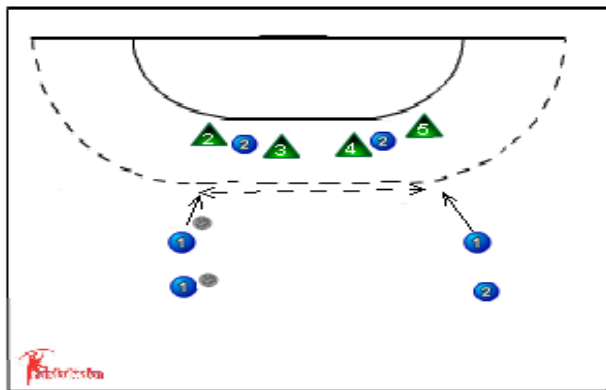
- Igra 3:3 na levi ali desni strani napada
V obrambi imamo prvega, drugega in tretjega branilca zadaj.
V napadu imamo krilo, zunanje in krožnega napadalca.
Vadimo sodelovanje treh branilcev pri vtekanju KN v prazen prostor.



- Igra 4:4 na sredini napada.
Vadimo sodelovanje vseh branilcev pri prevzemanju in preprečevanje podaje na KN.
Napadalci pa lahko vadijo sodelovanje s KN s postavljanjem blokad in deblokad.



- Igra 4:4 proti dvema KN
Vadimo sodelovanje vseh branilcev pri pokrivanju napadalcev, še posebej pri predvidevanju podaje na KN.
Napadalci lahko vadijo podaje na KN.



- Igra 6:6 z dvema KN po celem igrišču (tekma)
Lahko priredimo pravila po naši želji, da bomo vzpodbujali prestrežanje žog na KN
Primer:
-zadetek iz KN velja 2 točki,
-čista prestrežena žoga na KN velja prav tako 2 točki.

Sposobnost predvidevanja podaj na KN, še posebej pri agresivnem obrambnem sistemu je zelo pomembna stvar, ker s tem zmanjšamo število izključitev in dosojenih 7m.