

TRENER ROKOMET



Letnik 27 / številka 1 / leto 2021



TRENER ROKOMET/ letnik 27, številka 1, leto 2021, ISSN 1318-7333

Izdaja:	Zduženje rokometnih trenerjev Slovenije Davčna številka: 75347083 Matična številka: 1120085 Transakcijski račun: 02015-0087754554 pri NLB, Ljubljana Internet: www.zrts.si E-pošta: zrts@rokometna-zveza.si
Predstavniki:	dr. Marko Šibila
Odgovorni urednik:	Uroš Mohorič
Uredniški odbor:	dr. Marko Šibila dr. Marta Bon Boris Čuk
Jezikovni pregled:	Mateja Ferencak
Naslov uredništva:	Združenje rokometnih trenerjev Slovenije Leskoškova 9 e, p.p. 535, 1000 Ljubljana Telefon: (01) 547 66 42, Fax: (01) 547 66 46
Oblikovanje:	TOPS d.o.o., Železniki
Foto:	Slavko Kolar
Kraj in datum izdaje:	Ljubljana, februar 2021
Revija je sofinancirala:	FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

Tehnična navodila avtorjem:

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

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

KAZALO

Marko Šibila <i>Uvodnik</i>	4
Marko Šibila <i>Razvoj sposobnosti enakovredne uporabe obeh okončin pri izvajanju rokometnih elementov in osvajanje prostora »v boljšo in slabšo stran«</i>	7
Marko Šibila <i>Razmišljanje o možnostih tekmovanj v rokometu za igralce v starostnem obdobju od 8 do 10 let</i>	18
Špela Bolčina <i>Razlike v nekaterih parametrih igralne učinkovitosti med zmagovalci in poraženci na tekmah evropskega prvenstva v rokometu na mivki 2019 za ženske</i>	30
Marta Bon, Murat Bilge <i>Krizne razmere v športu - nekatera priporočila trenerjem</i>	41

UVODNIK

Spoštovani bralci.

Uvodnik za drugo številko revije *Trener rokomet* za leto 2020 pišem že v začetku leta 2021. Do zamude je prišlo zaradi velike zasedenosti vseh, ki v največji meri ustvarjamo publikacijo. Kljub temu pa je pred vami nova izdaja revije s katero se trudimo v čim večji meri slediti aktualnim trendom na področju treniranja v rokometu. Leto 2020 se je kljub težavam, ki jih vsi doživljamo zaradi epidemije Kovid-19, za rokomet razpletlo izjemno uspešno. Slovenska moška članska državna reprezentanca je bila po glasovanju članov Društva slovenskih športnih novinarjev proglašena za ekipo leta v Sloveniji. Čestitamo. To izjemno priznanje je prejela v zgodovini samostojne Slovenije šele drugič – prvič se je to zgodilo l. 1993, ko je moška članska rokometna reprezentanca kot prva reprezentanca Slovenije osvojila medaljo (bronasto) na uradnih tekmovanjih in sicer na sredozemskih igrah v Franciji. Omeniti velja, da je bila reprezentanca še večkrat zelo uspešna (leta 2004, ko je na domačem evropskem prvenstvu napravila izjemen rezultat in osvojila srebrno medaljo, 10 let kasneje, ko se je z evropskega prvenstva v Španiji vrnila s četrtem mestom, ter leta 2017, ko je osvojila 3. mesto na svetovnem prvenstvu v Franciji), pa vendar ni bila s strani športnih novinarjev proglašena kot najuspešnejša v tistih letih. Prav to kaže na izjemno ostro konkurenco, uspešnost in popularnost športnih iger v Sloveniji. Je pa seveda potrebno dodati, da je reprezentanca v obeh primerih dobila še bolj prestižno, Bloudkovo nagrado. Reprezentanca, ki je l. 2004 na EP osvojila srebrno medaljo sicer z velikim časovnim zamikom – nagrado je prejela za l. 2020. Časovna oddaljenost pa v nobenem primeru ne zmanjšuje vrednosti nagrade, ki je izjemnemu tekmovalnemu dosežku dodala še dodaten lesk. Rokomet tako postaja tudi iz vidika dobljenih Bloudkovih nagrad verjetno najuspešnejša športna igra v Sloveniji (prejemniki so bili v preteklosti za

različne dosežke v rokometu še RK Celje, RK Krim, Marcel Djurdjevič, Stane Papež, Rolando Pušnik, Slavko Ivezić in Marta Bon). Ob tem pa niti ne omenjamo še številnih Bloudkovih plaket.

V drugem delu Uvodnika pa bi želel nekoliko osvetliti manj prijetno plat rokometne igre. Pred kratkim sem si namreč ogledal zelo zanimiv film z naslovom *Pot zmagovalca* (*Concussion*, 2015). Film je po žanru športna biografska drama v kateri so prikazana prizadevanja nadarjenega patologa, ki je pri igralcih ameriškega nogometa odkril kronične poškodbe možganov (*Chronic traumatic encephalopathy* – CTE). CTE pomeni neuro-degenerativno bolezen možganov, ki je povzročena z ponavljajočimi udarci v glavo. Posledice so propadanje možganskega tkiva (spremembe na možganih), kar povzroči vedenjske, razpoloženske in miselne probleme. Bolezen pa se sčasoma slabša in prizadeti ljudje pri tem zelo trpijo. Rezultira lahko tudi v zgodnjo obliko demence. Večina dokumentiranih primerov je bila zabeležena pri športnikih, ki se ukvarjajo z borilnimi športi, pri katerih prevladujejo udarci (predvsem v glavo) - boks, kimboks, idr. in od tod tudi prvotno ime *dementia pugilistica* (latinsko "demenca boksarjev"), in pa športi, kot so ameriški nogomet, avstralski nogomet, hokej na ledu, ragbi in podobne športne igre (povzeto in nekoliko prirejeno po: https://en.wikipedia.org/wiki/Chronic_traumatic_encephalopathy). Zagotovo bi med rizične športe lahko šteli tudi rokomet. Čeprav sem že v preteklosti spremljal tovrstne poškodbe in situacije, v katerih se pri rokometu pojavljajo, pa sem bil na letošnjem SP v Egiptu še nekoliko bolj pozoren. V resnici sem lahko videl mnoge udarce v glavo različnega tipa (kljub spremembam pravil, ki bolj striktno kaznujejo udarce v glavo in druge težje prekrške). Praktično vsak izmed teh udarcev bi bil lahko uvrščen v rang rizičnih za kasnejši razvoj CTE –

seveda ob predpostavki, da se pri posameznem igralcu v karieri pojavi dovolj veliko število ponovitev takšnih ali podobnih travmatičnih dogodkov. Za ilustracijo najpogostejših situacij v katerih se dogajajo tovrstne neželene aktivnosti pa bi predstavil dva primera iz letošnjega SP. Prvi primer se je zgodil na tekmi Slovenije s Švedsko, ko je po prekršku švedski desni zunanji igralec Linus Persson padel na hrbet, brez da bi lahko kontroliral pristanek na tla in kasnejše dogajanje. Pri tem je njegova glava (vrat) delovala kot katapult in igralec je s temenom udaril ob igralno površino (zaporedje slik spodaj).



Slika 1. Prikaz padca in udarca z glavo ob tla Linusa Perssona.

Posledice udarca so bile tako hude, da je po nekaj minutah moral igralec zapustiti igrišče in tudi takoj zaključiti tekmovanje, ker so zdravniki diagnosticirali pretres možganov.

Drugi primer pa je iz polfinalne tekme Francija – Švedska. Ob strelu s tal, ki ga je izvedel Jim Gottfridsson, je francoski branilec ravnal neprevidno in po zaključenem strelu udaril strelca po obrazu (udarec bi lahko ocenili kot boksarski). Še posebej iz zadnje sličice je razvidna bolečina in pretresenost v trenutku udarca (zaporedje slik od spodaj).



Slika 2. Udarec po obrazu Jima Gottfridssona.

Tudi v tem primeru je moral igralec začasno zapustiti igrišče. Na srečo pa posledice niso bile tako hude kot v prvem primeru. Še posebej, če dajemo oceno samo o akutnem stanju. Kot pa sem zgoraj opisal ponavljanje takšnih udarcev lahko pripelje do kroničnih težav, ki pa so lahko kasneje še bolj usodne.

Zagotovo bomo morali v prihodnje v rokometu narediti velike napore, da se igralci zaščitijo pred tovrstnimi situacijami, ki tako akutno kot kronično povzročajo velike probleme in so velika grožnja zdravju igralcev. Takšni naporji morajo biti večplastni in usmerjeni v prilagoditev pravil, predvsem pa v učenje pravilne tehnike rokometne igre v vseh fazah. Pomembno pa bo tudi osveščanje

igralcev o nevarnosti, ki je morda niti ne poznajo ali pa jo podcenjujejo. Opisane zdravstvene probleme povezane z igranjem rokometu nameravam podrobno predstaviti v eni izmed prihodnjih izdaj revije *Trener rokometu*. Zdi se mi namreč, da ta tema v resnici zasluži veliko pozornost - zdravje igralcev tokom njihove aktivne kariere in po končani karieri je neprecenljivo. Zavedanje o tem problemu bi morali ponotranjiti vsi udeleženi v rokometu. Še posebej pa igralci in trenerji.

Do prihodnje izdaje našega glasila vam želim zdravja in športnih uspehov. Upamo, da nas v prihodnjih tednih čaka postopno ponovno vračanje na rokometne treninge (vsaj v prilagojeni obliki) in na tekmovanja na različnih ravneh – tudi pri mladih.

Marko Šibila



Marko Šibila

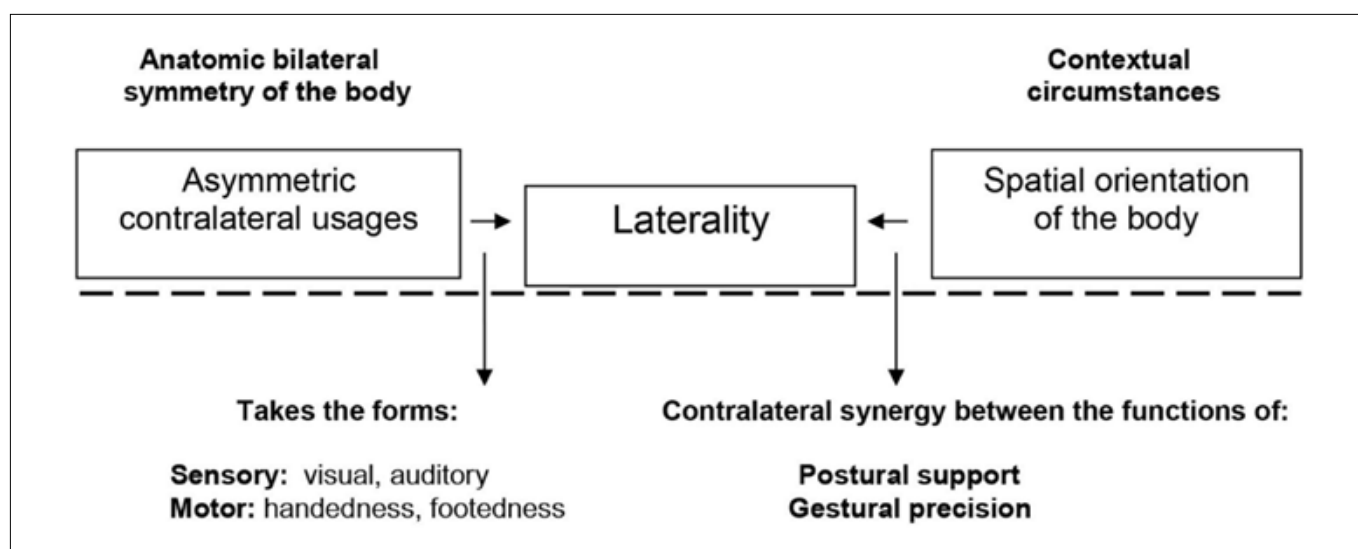
RAZVOJ SPOSOBNOSTI ENAKOVREDNE UPORABE OBEH OKONČIN PRI IZVAJANJU ROKOMETNIH ELEMENTOV IN OSVAJANJE PROSTORA »V BOLJŠO IN SLABŠO STRAN«

UVOD

Razvoj t. i. „nevroznanosti“ (nevrologije) omogoča bolj poglobljeno in vsestransko obravnavo gibalnih vzorcev (športne tehnike). Zame je bila že pred skoraj štiridesetimi leti zelo zanimiva knjiga Horsta Abrahama: *Zavoj proti desni* (Abraham, 1985). Vsebina knjige, ki smo jo med študijem na Fakulteti za šport spoznali pri smučanju, med drugim obravnava tendenco posameznikov, da naravno lažje oz. učinkoviteje izvajajo smučarske zavoje v eno stran v primerjavi z drugo. Avtor je že takrat podprl svoje videnje teh razlik s spoznanji iz nevroznanosti. Raziskave s področja nevroznanosti namreč kažejo, da se naša telesa (in tudi posamezni deli telesa) lahko premikajo v različnih okoliščinah in terenih ter se pri tem prilagajajo razmeram, ki

vladajo »na terenu« (npr. igralne okoliščine, ki nastajajo med rokometno vadbo ali igro – dodal M. Šibila), zahvaljujoč prevladi možganske poloble (hemisfere), ki v povezavi z orientacijo v prostorskem kontekstu oblikuje izvedbo v skladu z lateralnostjo naših udov. Kot je razloženo na Sliki 1 spodaj, je človeško telo anatomsko simetrično (dvostransko), a funkcionalno asimetrično (kontralateralno), kar se pokaže ob različnih gibalnih izvedbah (tehnični izvedbi gibanja) v odvisnosti od kontekstualnih okoliščin (Brancucci, Lucci, Mazzatenta in Tommasi, 2009).

Spodaj opisana teorija v dobršni meri nadgrajuje v športni praksi poznan koncept *dominantne roke ali noge* in ga razširi v koncept *gibalne lateralnosti* (Tran



Slika 1. Dejavniki, povezani z oceno gibalne lateralnosti (Castañer, M., Andueza, J., Hileno, R., Puigarnau, S., Prat, Q. in Camerino, O. (2018). Profiles of Motor Laterality in Young Athletes' Performance of Complex Movements: Merging the MOTORLAT and PATHoops Tools. *Frontiers in Psychology*, 9, 1–14).

in Voracek, 2016). Izraz *gibalna lateralnost* se ne nanaša samo na preferenco levo-desno (Hagemann, 2009; Teixeira idr., 2011; Bishop, Wright, Jackson in Abernethy, 2013), ampak vključuje tudi preference glede športnikove orientacije pri gibanju v prostoru (Bishop idr., 2013; Loffing, Hagemann, Strauss in MacMahon, 2016). Za športnike je izjemnega pomena obvladovanje oz. vzpostavljanje sinergije kontralateralnega gibanja telesa: združevanje natančnosti gibov in podpore drži v različnih položajih. Posebne študije iz poznih osemdesetih in devetdesetih let prejšnjega stoletja so prinesle spoznanja (Peters, 1988; Previc, 1991; Coren, 1993; Hart in Gabbard, 1998) o profilih gibalne lateralnosti pri zapletenih gibanjih in so opisane v dvostranskem kontekstu. Pri tem je vloga enega dela (ene strani telesa, uda, dela telesa), da izvede akcijo, medtem ko je vloga drugega dela vzpostavitev posturalne (telesne) stabilizacije. V smislu bolj natančnega opisa gibalnega vzorca (koncepta, tehnike v športu) moramo tako upoštevati na eni strani natančnost izvedbe gibanja in pa na drugi strani stabilnost položaja telesa, ki izvedbo gibanja sploh omogoča. Tako da okončine skladno delujejo skupaj v kontralateralni sinergiji in podpirajo določen profil lateralnosti gibanja. Vsi teki, skoki, meti, vodenja žoge, spremembe smeri v rokometu lahko vključimo v takšen koncept. Tipičen primer je rokometni strel, kjer z eno stranjo telesa (dominantno) izvajamo gibanje z žogo, z drugo stranjo telesa pa izvajamo podporo gibanju na dominantni strani. Poleg tega pa je zelo zanimiva tudi izbira smeri gibanja (npr. pri preigravanju) – tudi tukaj igra odločilno vlogo koncept lateralnosti. Seveda pa si želimo, da bi bili rokometišči pri svojih akcijah čim manj predvidljivi in izbirali tehniko in taktiko glede na okoliščine čim učinkoviteje. Pri tem seveda ne bi smeli biti podvrženi enostranosti glede lateralnosti, ker to pomeni neoptimalno izbiro in izvedbo aktivnosti tehnike in taktike. Pri tem je potrebno dobro razumeti tudi koncept motoričnega nadzora (kontrole), kjer vrh hierarhije predstavlja motorična skorja v velikih možganih. Mnogokrat se človeški možgani pojmujejo kot enovita celota – v resnici pa so sestavljeni iz dveh različnih hemisfer: iz desne in leve hemisfere. Med seboj sta povezani z živčnim svežnjem (*corpus callosum*), ki deluje kot

komunikacijski sistem med obema. V možganski skorji desetisoče živčnih celic izvaja neverjetno število izračunov za vsak element giba. Ti izračuni zagotavljajo, da je gibanje izvedeno tekoče in spretno. Motorični nevroni pa nato posredujejo informacije mišicam (tudi senzorjem v mišicah in kitah), ki premikajo kosti – tako so možgani tisti, ki opravljajo nalogo nadzora aktivnosti teh celic –, katere mišice bi morali premakniti, da bi opravili določen gib ali celovito gibanje, za koliko in v kakšnem zaporedju? Zato je potrebno z ustrezno koncipirano vadbo stimulirati tako živčni (tudi senzorni) kot tudi mišično-tetivni del, da se tehnika gibanja razvija čim bolj v smeri lateralne enakovrednosti. V razvojni psihologiji in razvojni biologiji poznajo pojem „kritično obdobje“, ki pomeni obdobje zrelosti v življenjski dobi otroka ali mladostnika, v katerem je živčni sistem še posebej občutljiv na določene dražljaje iz okolja. Če iz kakršnegakoli razloga organizem v tem kritičnem obdobju ne prejme ustreznega dražljaja – da bi se naučil dano spretnost ali lastnost – je morda kasneje učenje (in izpopolnitev) manj uspešno ali celo nemogoče (razvoj nekaterih funkcij pozneje v življenju je otežen). Zato je seveda tudi za rokometne trenerje poznavanje razvojnih zakonitosti zelo pomembno, saj nam omogoča prepoznati t. i. senzitivna obdobja, ko so mladi športniki še posebej dovzetni za učenje in urjenje določenih tehnik gibanja in njihovo usklajevanje v celovito delovanje (taktično delovanje). Možgani se tudi skozi življenje ne prenehajo spreminjati. Njihovo sposobnost spreminjanja imenujemo plastičnost! Obstajajo različni mehanizmi plastičnosti možganov, od katerih je najpomembnejša sinaptična plastičnost – gre za to, kako nevroni spreminjajo svoje sposobnosti komunikacije med seboj. Sinaptične povezave se začnejo spreminjati, ko se odzivamo na okolico – ustvarjajo se nove sinapse (sinapso-geneza), uporabne povezave se okrepijo in tiste, ki se jih uporablja redkeje, postanejo šibkejše ali se celo za vedno izgubijo.

V športnih igrah (ROKOMET) je zelo pomembno učenje uporabe obeh okončin (leva in desna roka in noga) pri izvajanju posameznih tehnik. Prav tako pa tudi učenje tehnike različnih gibanj v obe strani in ne samo v „boljšo“ (preferenčno) stran. Igralci

v polju bi torej morali v različnih vajah izvajati svoje tehnike gibanja v levo in desno stran ter naprej in nazaj – brez in z žogo.

Bolj enostavne naloge – npr. osvajanje prostora z žogo (vodenje ali brez vodenja) ali brez – bi morali učiti in trenirati tako na „dominantno“ (priljubljeno) kot na „ne-dominantno stran – izogibati se enostranskosti. Pri tem je treba spodbujati čim več uporabe obeh rok (npr. ob spremembah smeri gibanja)! Podobno velja za različne podaje. Bolj zapletene in zahtevne naloge – npr. streljanje na različne načine – nima posebnega pomena poglobljeno učiti in trenirati s „slabšo“ roko.

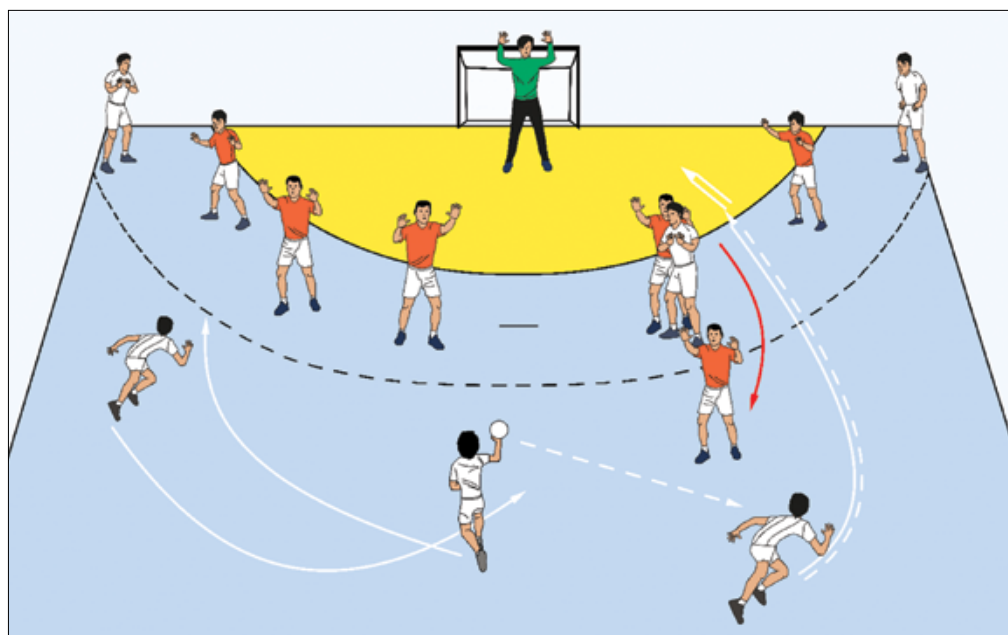
Pozorni bi morali biti tudi pri učenju in vadbi rokometnih vratarjev, ki bi morali enakovredno trenirati branjenje strelav z leve in desne smeri (strelji tako od igralcev z levo kot z desno lateralno preferenco).

S podobno problematiko se ukvarjajo tudi v nekaterih drugih športnih igrah, kot sta nogomet in košarka (Stöckel in Carey, 2016). Avtorji v omenjeni raziskavi ugotavljajo, da raven sposobnosti enakovredne izvedbe akcij v „boljšo“ in „slabšo“ stran odslkava športnikovo „bilateralno kompetentnost“. To pomeni, da so igralci, ki obvladajo gibanja v obe strani (ob uporabi ene ali druge okončine), hitrejši, bolj raznovrstni in učinkovitejši kot strogo „lateralizirani“ igralci, ki morajo radikalno prilagoditi svoje delovanje, da uporabijo dominantno okončino ali pa da osvajajo prostor vedno v isto stran. Preprosto bi torej lahko rekli, da so igralci, ki niso sposobni „bi-lateralnosti“ v igri, omejeni oz. so omejene ali otežene njihove akcije. Četudi pa imajo nogometaši zelo razvito sposobnost igranja z obema nogama, bodo vseeno več uporabljali dominantno nogo – mnogokrat tudi v situacijah, ko bi bila smiselna uporaba ne-dominantne noge. V vsakem primeru pa je vsaj na vrhunskem nivoju spretnost igranja z ne-dominantno nogo in v »ne-priljubljeno« stran ključna za uspešno izvajanje specifičnih akcij. Kot zaključek avtorji zato navajajo, da je pomembno sistematično vključevanje ne-dominantne noge

in „neugodne“ strani gibanja v vse aktivnosti že od vsega začetka vključevanja v nogomet. Avtorji podobnih raziskav na košarkarjih predvidevajo, da obsežen trening specifično košarkarskih vsebin z dominantno in ne-dominantno roko značilno zmanjša pristransko uporabo samo ene roke (močno tendenco uporabe samo leve ali desne roke) pri profesionalnih košarkarjih (Stöckel in Weigelt, 2012). Višji, kot je profesionalni nivo igralcev, bolj so „bi-lateralni“. Iz tega izvira nasvet košarkarskih teoretikov in praktikov, da je potrebno razvijati gibanja v obe strani ob uporabi obeh okončin (rok) – sistematično od vsega začetka ukvarjanja s športom.

PRIKAZ DVEH PRIMEROV IZ VRHUNSKIH ROKOMETNIH TEKEM.

1. Prvi primer izhaja iz tekme v skupinskem delu lige prvakov med ekipo Barcelone in Kiela, odigrani v jeseni 2020. Ekipa Barcelone je v napadu izvajala kombinacijo s podajo srednjega zunanjega napadalca (SZ) proti desnemu zunanjemu napadalcu (DZ) in nadaljevanju z menjavo mest med levim zunanjim napadalcem (LZ) in SZ. Pivot je bil postavljen med 4. in 5. branilcem. DZ (Dika Mem) se je postavil za sprejem podaje od SZ nekoliko bolj centralno oz. proti sredini igrišča in v večji oddaljenosti od branilcev. V tem primeru se lahko branilci odločajo za različne taktične rešitve glede pristopanja branilcev v globino proti DZ in obrambnemu delovanju proti njemu. Branilci Kiela so se odločali za pristopanje 5. branilca globoko v igralni prostor, da bi otežili nadaljevanje igre napadalcev. Napadalcem se ob tem odpirajo različne taktične rešitve nadaljevanja igre tako na individualnem kot tudi na skupinskem nivoju. Akcija, ki jo je v tem primeru izvedel DZ Barcelone Dika Mem, odlično ilustrira, kako v rokometni praksi t. i. »bi-lateralna« kompetentnost igralcu omogoča širok spekter učinkovitega gibanja v prostoru v skladu z nastalo situacijo na igrišču (poudariti je potrebno tudi pomen perceptivno-kognitivne agilnosti). Po sprejemu žoge je namreč z učinkovito spremembo smeri gibanja izvedel akcijo (prodor) v desno stran in nato zaključil s strelom z atraktivno izvedbo – zavrtena žoga.



Slika 2. Predstavitev osnovne postavitev igralcev pri obravnavani akciji Barcelone in prikaz prodora DZ po desni strani mimo branilca, ki je globoko pristopil v igralno polje.



Sliki 3 in 4. Začetek akcije s podajo SZ – DZ.

Na Slikah 3 in 4 je predstavljena začetna postavitev igralcev v napadu in obrambi ob začetku obravnavane akcije. Pomembna je predvsem postavitev DZ in 5. branilca, ki definira nadaljevanje akcije.



Sliki 5 in 6. Položaj igralce po izvedeni podaji SZ – DZ.

Na Slikah 5 in 6 je predstavljen položaj DZ ob sprejemu žoge. Podajo je sprejel na levi nogi, kar mu je omogočilo takojšnjo spremembo smeri v desno (desna noga je razbremenjena in že pripravljena za korak v stran in naprej). Dobro je razvidno tudi napačno reagiranje branilca, ki se še vedno giba v svojo desno stran (težišče na levi nogi).



Sliki 7 in 8. Začetek gibanja DZ v desno stran.

Desni zunanji je nadaljeval svoje gibanje v svojo desno stran s čistimi tekalnimi koraki (branilec še vedno ni pravilno reagiral).



Sliki 9 in 10. Nadaljevanje gibanja DZ v globino proti голу z začetkom vodenja žoge oz. odboja žoge od tal.

Na Slikah 9 in 10 je razvidno nadaljevanje gibanja DZ proti голу in prenos žoge stran od branilca – na desno stran. Iz Slik od 7 do 10 je zelo dobro vidno odlično gibanje igralca v smislu lateralnosti – tako leva kot desna polovica telesa delujeta izredno usklajeno tako pri teku kot tudi pri manipulaciji z žogo.



Sliki 11 in 12. Nadaljevanje gibanja ob odboju žoge od tal in ponovnem sprejemu.

V nadaljevanju gibanja je DZ nekoliko spremenil smer svojega gibanja v levo stran – za večanje strelnega kota. Ob tem je tudi nekoliko prilagodil tempo svojega gibanja, da bi bil sposoben tudi podati, če bi mu šesti branilec zaprl prostor za prodor. Zanimiv pa je položaj petega branilca, ki bi moral biti zadolžen za kritje in spremljanje DZ, vendar je povsem »izpadel« iz igre.



Sliki 13 in 14. Zaključek akcije s skokom v prodor in strel.

Na zgornjih slikah je razviden pravilen zaključek zaleta, v katerem je DZ pri odzivu »prišel« na odzivno – desno – nogo. Tudi v tem se vidi odlična kontra-lateralna koordiniranost (Slika 13). Let je po odzivu sicer usmeril nekoliko v desno (v izogib branilcu, Slika 14) ter glede na položaj vratarja izbral in izvedel strel z zavrnjeno žogo, ki mu je odlično uspel.



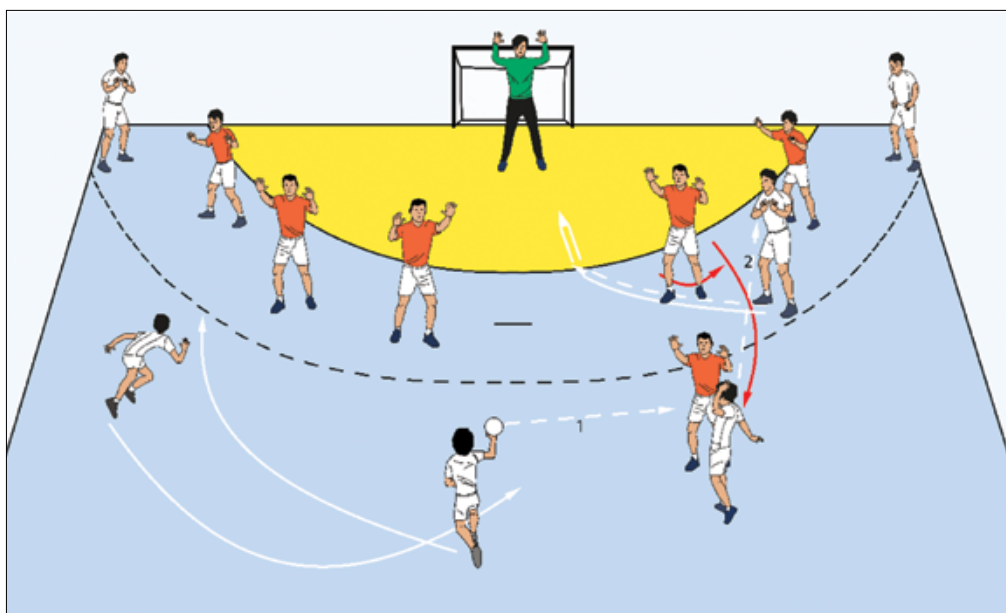
DZ je ob strelu zaradi ekstremnega nagiba izgubil ravnotežje (Slika 15). Kljub temu pa je uspel prvi stik s podlago vzpostaviti z odzivno nogo ter nato nadaljevati gibanje v padec, s katerim je nevtraliziral silo, ki je nastala ob padanju.

Slika 15. Pristanek na desni (odrivni) nogi in nadaljevanje v padec.

2. Drugi primer je povzet s tekme skupinskega dela lige Evropa med ekipama Trimo Trebnje in Pelister iz Bitole jeseni 2020 v Ljubljani. Za potrebe našega prispevka smo podrobno analizirali akcijo pivota Trebnja, Davida Didoviča.

V osnovi je ekipa Trima v napadu odigrala enako kombinacijo, kot je bila opisana v prejšnjem primeru. Je pa bila izvedba nekoliko drugačna in je predvsem P nudila možnost prikaza t. i. bilateralnih kompetenc ob visoko izražena kontralateralni sinergiji – učinkovitosti.

Tudi v primeru te akcije se je za pristopanje k DZ odločil peti branilec. Za razliko od predhodno analizirane akcije pa se je P taktično pomaknil v širok položaj, v katerem mu je četrti branilec težko sledil oz. ga ni mogel dovolj dobro pokriti (v prvi opisani akciji je P ostal ob črti vratarjevega prostora in s hrbtom blokiral četrtega branilca ter mu onemogočil bočno gibanje). DZ je ob sprejemu žoge od SZ takoj podal žogo P, ta pa je z dobro spremembo smeri in obratom v desno (načeloma ne-preferenčno stran) osvajal prostor proti sredini. Četrti branilec je zamujal pri poskusu zaustavljanja P in tehnično slabo izvedel svoje gibanje.



Slika 16. Prikaz osnovne postavitve igralcev pri opisani kombinaciji in nadaljevanje igre – potek podaj SZ – DZ – P.



Sliki 17 in 18. Priprava izvedbe akcije – zalet SZ in podaja DZ, ki se giblje v zaletu brez žoge nekoliko proti sredini.



Sliki 19 in 20. Podaja SZ – DZ in položaj DZ pri lovljenju žoge.

Na zgornjih slikah je prikazana situacija, ki je nastala po podaji SZ – DZ in menjavi mest SZ – LZ. Peti branilec se je agilno gibal v globino proti DZ in poskušal s prekrškom zaustaviti njegovo nadaljnje delovanje – P pa se je že začel pomikati nekoliko v stran.



Sliki 21 in 22. DZ skuša s hitro podajo proti P, takoj po sprejemu žoge od SZ.

Na Slikah 21 in 22 je razvidna situacija, ko DZ takoj po sprejemu žoge opravi podajo proti P, ki se je odkril v širok položaj in nekoliko stran od črte vratarjevega prostora. Predvsem iz slike levo je razvidno, da P že začneja z nasprotnim gibanjem proti sredini oz. proti žogi.



Sliki 23 in 24. P sprejema podajo od DZ in začneja z gibanjem v svojo desno stran.

Iz Slik 23 in 24 je razviden trenutek pivotovega sprejema žoge (slika levo) in začetek gibanja z žogo proti sredini. P se obrača in osvaja prostor v svojo načeloma »nepreferenčno« stran, kar zahteva od njega visoko stopnjo gibalne učinkovitosti in bilateralnih kompetenc.



Sliki 25 in 26. Obrat P z žogo v desno stran (proti sredini) in položaj četrtega branilca.



Sliki 27 in 28. Nadaljevanje gibanja P v prazen prostor proti sredini.



Sliki 29 in 30. Predzadnji in zadnji korak P ter predaja žoge iz leve v desno (preferenčno) roko.

Iz vidika bilateralne kompetentnosti in lateralnosti na splošno je zelo zanimiva akcija pivota po obratu v njegovo desno stran – v prazen prostor, ki se je ustvaril po neuspešni akciji 4. branilca. Glede na to, da je bil dovolj daleč od branilca, je lahko začel gibanje in odboj žoge od tal z desno (preferenčno, dominantno) roko (Slika 27). Po odboju pa je žogo sprejel z levo roko (Sliki 28 in 29), kar mu je omogočilo lažje gibanje v zadnjem koraku pred odzivom, bolj učinkovit prilagoditveni korak z levo nogo in boljšo rotacijo telesa koz pripravo za strel (Slika 30).



Sliki 31 in 32. Odriv P proti голу in zadržek ter pogled vratarja.

Iz zgornjih slik je odlično razvidna funkcionalna asimetričnost pri specifičnem roketnem elementu – strelu na gol v skoku.



Sliki 33 in 34. Prikaz zaključka strela in pristane na tleh ter takojšnje nadaljevanje gibanja z orientacijo v igralčevo levo stran.



Sliki 35 in 36. Predstavitev nadaljevanja gibanja P po pristanku na tleh v levo stran in nazaj v smeri svoje polovice igrišča.

Tudi dogajanje po pristanku P na tleh je iz vidika obravnavane teme zelo zanimivo. Igralec je po pristanku namreč uspel zadržati preveliko spuščanje težišča, kar bi otežilo njegove nadaljnje aktivnosti. Na slikah (predvsem Slika 33) je sicer to nekoliko slabše razvidno, je pa možno na to sklepati glede na igralčevo hitro nadaljevanje gibanja v novo smer. Prav tako se lahko prepozna vzravnani položaj telesa in majhno spuščanje (»klecanje«) v kolenih in tudi gležnjih ne glede na velike sile nastale ob pristanku na tleh. Vse to kaže na odlično razvite gibalne sposobnosti igralca, izražene tudi v smislu funkcionalne kontralateralnosti v kontekstu specifičnih okoliščin rokometne igre.

ZAKLJUČEK

Tema, obravnavana v članku, je večplastna. Zagotovo je potrebno tudi v naprej dajati veliko pozornost biološkim (funkcionalnim) temeljem človeškega gibanja in jih povezati s specifično tehniko in taktiko v rokometu. Na ta način dobimo poglobljen vpogled in jasnejšo sliko o dogajanju v športnikovem organizmu ob izvajanju rokometnih elementov na treningu in tekmi. Nevroznanost lahko danes s svojimi izsledki bistveno vpliva na metodiko učenja in treninga rokometišev tako v mlajših kategorijah kot tudi pri vrhunskih igralcih.

Dodatno pa vpliva tudi na pojmovanje potreb pri kondicijskem treningu rokometišev. V drugačno luč namreč postavi npr. trening moči in nekatere druge gibalne sposobnosti. Pojem lateralnosti lahko bistveno vpliva na izbiro vadbenih vsebin na tem področju. Preprosto povedano je potrebno ob t. i. »bi-lateralnih« vajah v vadbo vključiti tudi t. i. »uni-lateralne« vaje, ki lahko bistveno pripomorejo h kakovostnejšemu in učinkovitejšemu izvajanju rokometnih elementov in prostorski lateralni pri gibanju v prostoru.

Zagotovo bomo skušali omenjeno področje obravnavati v reviji *Trener rokomet* tudi v prihodnje.

LITERATURA

1. Abraham, H. (1985). *Zavoj proti desni: uradna knjiga PSIA- zveze poklicnih učiteljev smučanja ZDA*. Ljubljana: SOO.
2. Bishop, D. T., Wright, M. J., Jackson, R. C. in Abernethy, B. (2013). Neural bases for anticipation skill in soccer: an fMRI study. *J. Sport Exerc. Psychol.* 35, 98–109.
3. Brancucci, A., Lucci, G., Mazzatenta, A. in Tommasi, L. (2009). Asymmetries of the human social brain in the visual, auditory and chemical modalities. *Philos. Trans. R. Soc. Lond., B Biol. Sci.* 364, 895–914.
4. Castañer, M., Andueza, J., Hileno, R., Puigarnau, S., Prat, Q. in Camerino, O. (2018). Profiles of Motor Laterality in Young Athletes' Performance of Complex Movements: Merging the MOTORLAT and PATHHoops Tools. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-14.
5. Castañer, M., Andueza, J., Sánchez-Algarra, P. in Anguera, M. T. (2012a). "Extending the analysis of motor skills in relation to performance and laterality," in *Mixed Methods Research in the Movement Sciences: Case Studies in Sport, Physical Education and Dance*, eds O. Camerino, M. Castañer, and M. T. Anguera (Abingdon: Routledge), 119–145.
6. Coren, S. (1993). The lateral preference inventory for measurement of handedness, footedness, eyedness, and earedness: norms for young adults. *Bull. Psychon. Soc.* 31, 1–3.
7. Hagemann, N. (2009). The advantage of being left-handed in interactive sports. *Atten. Percept. Psychophys.* 71, 1641–1648.
8. Hart, S. in Gabbard, C. (1998). Examining the mobilizing feature of footedness. *Percept. Mot. Skills* 86, 1339–1342.
9. Loffing, F., Hagemann, N., Strauss, B. in MacMahon, C. (eds). (2016). *Laterality in Sports: Theories and Applications*. San Diego, CA: Academic Press.
10. Peters, M. (1988). Footedness: asymmetries in foot preference and skill and neuropsychological assessment of foot movement. *Psychol. Bull.* 103, 179–192.
11. Previc, F. H. (1991). A general theory concerning the prenatal origins of cerebral lateralization in humans. *Psychol. Rev.* 98, 299–334.
12. Raymond, M., Pontier, D., Dufour, A. B. in Møller, A. P. (1996). Frequency-dependent maintenance of left handedness in humans. *Proceedings of the Royal Society of London B*, 263, 1627–1633.
13. Stöckel, T. in Weigelt, M. (2012). Plasticity of human handedness: Decreased one-hand bias and intermanual performance asymmetry in expert basketball players. *Journal of Sports Sciences*, 30(10), 1037–1045.
14. Stöckel, T. in Carey, D. P. (2016). *Laterality effects on performance in team sports: Insights from soccer and basketball*. In: F. Loffing, N. Hagemann, B. Strauss, & C. MacMahon (Eds.), *Laterality in sports: Theories and Applications* (pp. 309–328). Amsterdam: Academic Press (Elsevier).
15. Teixeira, L. A., Oliveira, D. L., Romano, R. G. in Correa, S. C. (2011). Leg preference and interlateral asymmetry of balance stability in soccer players. *Res. Q. Exerc. Sport* 82, 21–27.
16. Tran, U. S. in Voracek, M. (2016). Footedness is associated with self-reported sporting performance and motor abilities in the general population. *Frontiers in Psychology*, 7(1199), 1–12.

Marko Šibila

RAZMIŠLJANJE O MOŽNOSTIH TEKMOVANJ V ROKOMETU ZA IGRALCE V STAROSTNEM OBDOBJU OD 8 DO 10 LET

UVOD

Z razvojem športa ter družbe v celoti so se v zadnjih letih pojavile težnje po večji prilagoditvi treninga in tekmovanja najmlajših športnikov, ki se odločijo za vključitev določeno športno panogo. Tudi v rokometu se soočamo s to problematiko, ki nas sili v strokovni razmislek, kako se soočiti z filozofijo treniranja in predvsem igranja tekem – tako uradnih kot tudi neuradnih. Vsebina pričujočega članka se bo osredinila predvsem na filozofijo tekmovanja v starostnem obdobju med 8. in 10. letom. Pri razmišljanju o prilagoditvah tekmovalnih pogojev je potrebno predvsem upoštevati tako razvojne značilnosti otrok kot tudi normativno oz. zakonsko ureditev – v Sloveniji predvsem Zakon o športu (<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2017-01-1523?sop=2017-01-1523>) in Nacionalni program športa v republiki Sloveniji 2014–2023 (<https://www.ljubljana.si/assets/Uploads/nacionalni-program-sporta-RS-2014-2023.pdf>). Športni programi glede na Zakon o športu so različne pojavne oblike športa, namenjene posameznikom vseh starosti. Za pojasnitev v članku obravnavanega problema pa sta pomembni predvsem:

1. prostočasna športna vzgoja otrok in mladine – kar pomeni športne dejavnosti, ki nadgrajujejo gibalne dejavnosti v predšolskem obdobju in šolsko športno vzgojo, ter občolski športni programi, namenjeni vsem otrokom in mladini, ter športni programi otrok in mladine, ki niso del tekmovalnih sistemov panožnih športnih zvez in jih ponujajo vzgojno-izobraževalni zavodi, društva in drugi izvajalci športnih programov;

2. športna vzgoja otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport – pomeni športne programe, ki jih izvajajo športna društva ter nacionalne panožne športne zveze in so namenjeni sistematični pripravi na tekmovanja in tekmovanjem.

Zakaj je ta normativni vidik tako pomemben? Zakon o športu namreč v poglavju V. ŠPORTNIKI v 32. členu (športnik) namreč navaja, da se:

(1) posameznik registrira kot športnik, če je star najmanj 12 let, je član športnega društva, ki je včlanjeno v NPŠZ (nacionalno panožno športno zvezo – Rokometno zvezo Slovenije) ali ZŠIS-POK (Zveza za šport invalidov Slovenije – Slovenski paraolimpijski komite), in ima s strani OKS-ZŠZ potrjen nastop na tekmovanju uradnega tekmovalnega sistema ter je vpisan v evidenco registriranih in kategoriziranih športnikov;

(2) ne glede na prejšnji odstavek je športnik tudi posameznik, mlajši od 12 let, vendar ne mlajši od 10 let, ki je registriran v olimpijskih športnih disciplinah individualnih športnih panog, pri katerih lahko na svetovnih prvenstvih v članski kategoriji nastopajo športniki, mlajši od 18 let.

V praksi to pomeni, da v rokometu ne moremo uradno registrirati športnikov pred 12. letom starosti. Določena rešitev je interna registracija igralcev, ki jo izvaja RZS, vendar v smislu obravnave igralcev kot registriranih športnikov po pravilih OKS-ZŠZ to nima nobenega pomena. Registracija rokometišev kot športnikov se tako lahko začne šele pri starosti 12 let (opravi se vpis v evidenco registriranih in kategoriziranih športnikov). Zaradi tega se rokometiši pred to starostjo ne morejo

vključiti v t. i. program »Športna vzgoje otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport« – ne na nacionalni in tudi ne na lokalni ravni. S tem pa je povezana tudi odsotnost uradnih tekmovanj. V starosti od 10 do 12 let RZS sicer izvaja tekmovanja, ki pa so internega značaja in so izvedena pod posebnimi pogoji (kot je zgoraj že omenjeno so igralci samo interno registrirani na RZS). Ne gre pa za uradni tekmovalni sistem. Z uradnimi tekmovalnimi sistemi lahko RZS začne šele, ko so igralci stari 12 let. V tem obdobju se začne izvajanje programa »Športna vzgoja otrok in mladine, usmerjenih v kakovostni in vrhunski šport«. Še večji problem pa nastaja v obdobju med 8. in 10. letom, ki ga v rokometu pojmuje kot obdobje malega rokometu in obdobje prehoda k igri na igrišču normalnih dimenzij. Že omenjeni nacionalni program športa navaja, »da se številni strokovnjaki strinjajo, da je strokovno vodena, dovolj intenzivna, kakovostno strukturirana in redna športna vadba edina dejavnost, ki lahko nevtralizira negativne posledice današnjega pretežno sedečega življenja in neustreznih prehranjevalnih navad sodobnih mladih generacij (Brettschneider in Naul, 2007, v Nacionalni program športa v republiki Sloveniji 2014–2023). Temeljni namen športne vadbe, predvsem v obdobju otroštva in mladostništva, je omogočiti, da postane otrok oziroma mladostnik gibalno kompetentna oziroma gibalno izobražena osebnost (Hardman, 2008, v Nacionalni program športa v republiki Sloveniji

2014–2023). Njene značilnosti so: ustrezna gibalna učinkovitost; usvojenost spretnosti in znanj, ki posamezniku omogočajo sodelovanje v različnih športnih dejavnostih; redna gibalna oziroma športna dejavnost in razumevanje vloge gibanja ter športa in njihovih vplivov na oblikovanje zdravega življenjskega sloga. Prostočasna športna vzgoja otrok in mladine tako obsega širok spekter športnih dejavnosti: od občolskih športnih programov, namenjenih vsem otrokom in mladini, do športnih programov otrok in mladine, ki niso del tekmovalnih sistemov panožnih športnih zvez in jih ponujajo društva in zasebniki.

Menim, da vadba in prilagojeno tekmovanje v rokometu tudi v tem obdobju izpolnjuje vse kriterije zgoraj opisanih strokovnih zahtev. Celo več – t. i. gibalne kompetence, pridobljene z vadbo in igranjem rokometu, so po mojem mnenju izjemno dober stimulus za telesni in gibalni razvoj otrok. V rokometu smo namreč že zdavnaj razčistili, da je ozka specializacija pri najmlajših povsem neprimerna in da je vsestranskost tista, ki mora biti v ospredju. Tudi uvajanje različnih vsebin iz drugih športnih panog niso za rokomet nič novega. Takšne so strokovne smernice, ki v rokometu veljajo že zelo dolgo. Seveda pa je nujno iskanje različnih metodičnih možnosti in drugih strokovno upravičenih dejavnosti tako pri vadbi kot tudi pri izvajanju tekmovanj. Ravno v tem smislu sem se odločil za objavo predloga o organizaciji rokometnih



Slika 1. Prikaz poligona, na katerem lahko otroci ob igranju malega rokometu izboljšujejo svoje gibalne sposobnosti.

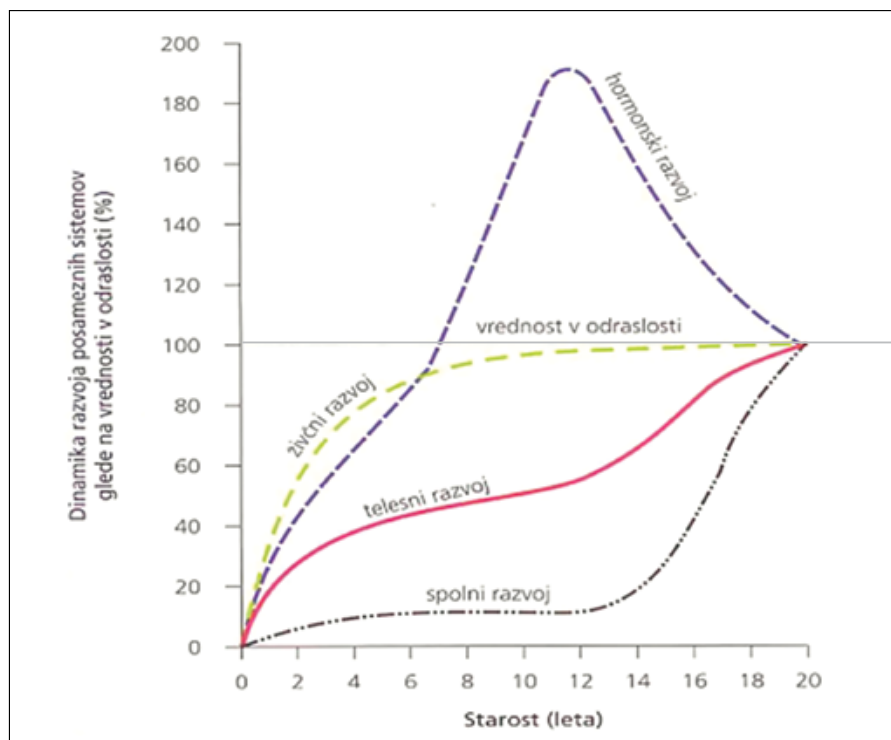
tekmovanj v starostnem obdobju med 8. in 10. letom. Ob preprostih tekmah v Malem rokometu lahko namreč uvedemo še dodatne možnosti tekmovanja, ki bi pomenil tudi lažji prehod k rokometu na igrišču normalnih izmer.

Na Sliki 1 je prikazana razporeditev rekvizitov za dodatne aktivnosti ob tekmovanju v Malem rokometu. Če je tekmovalno polje samo na eni strani, lahko naredimo dva poligona z različnimi vadbenimi nalogami. Igralci ekip, ki ne igrajo, lahko opravljajo pod strokovnim vodstvom v času odmora aktivnosti, ki so pomembne za razvoj njihovih gibalnih sposobnosti.

Ob nekakšnem povzetku za obravnavano temo pomembnih normativnih dejstev pa je pomembno tudi navesti nekaj pomembnih podatkov o razvojnih značilnosti otrok v tem obdobju.

Srednje/pozno otroštvo je obdobje nižjih razredov osnovne šole; do 10. leta za dekleta in do 12. leta za fante. To je obdobje relativno stabilne in umirjene rasti in obdobje, ko se pojavijo prvi znaki spolne diferenciacije. Otrok se v tem obdobju intenzivno razvija tako morfološko, motorično kot psihično.

Potrebna pa je premišljena izbira težavnosti vadbe. Otroci se pri zahtevni športni vadbi hitro utrudijo (centralno živčni sistem je slabše razvit kot pri odraslem človeku). Otroško srce je pri kratkotrajnih obremenitvah zelo sposobno. Krvni obtok se pri večjih telesnih naporih poveča v glavnem zaradi povečanega števila srčnih utripov in ne toliko na račun povečanega volumna srca. Gibalne sposobnosti so v tem obdobju že dokaj dobro razvite predvsem v smislu povečane moči in hitrosti gibanja ter natančnosti in usklajenosti gibov (fina motorika, koordinacija). Centralni živčni sistem dozoreva, kar omogoča, da otrok bolje usklajuje in obvladuje svoje gibe. Tako lahko otroci osvajajo grobe oblike specifične rokometne tehnike – vodenje žoge z obema rokama, lovljenje, podajanje in streljanje, spremembe smeri gibanja v različnih fazah igre itd. Razvitost dihal in srca pa pri otrocih ni optimalna za dalj časa trajajoče intenzivne aktivnosti. Podobno velja tudi za koncentracijo, ki je še zelo kratkotrajna in razpršena. Zato pri vadbi otroka ne smemo jemati kot “odraslega v malem” in ga obremeniti z enakimi vajami, ampak moramo oblike in metode dela prilagoditi značilnostim in sposobnostim otrok.



Slika 2. Scamonov model razvoja posameznih bioloških sistemov (prirejeno po Malina, Bouchard in Var-Or, 2004, v Škof in Kalan, 2016).

Iz Slike 2 je razvidna razvojna krivulja otrok in mladostnikov na različnih področjih. Prikazana je tudi primerjava z vrednostmi v odrasli dobi. V povprečju je jasno razviden dvig posameznih komponent do 8. in potem do 10. leta.

Pabst in Scherbaum (Pabst in Scherbaum, 2018) v svojem delu o otroškem rokometu predstavljata tabelo, ki sta jo prilagodila glede na originalni članek (Weineck, 2009). V tabeli so prikazane posamezne komponente, pomembne za delo z rokometarji v obdobju med 7. in 10. letom.

Tabela 1. Razvojne značilnosti otrok v starosti od 7 do 10 let in vpliv na vadbeno prakso v rokometu (Weineck, 2009, v Pabst, in Sherbaum, 2018)

Področje/ Starost	7–8 let	9–10 let
Splošne značilnosti	<ul style="list-style-type: none"> • Visoka stopnja učljivosti na gibalnem in tekmovalnem področju, • veliko navdušenje pri ukvarjanju s športom, • začetna starost za učenje tehnike rokometu, • počasnejše reakcije v kompleksnih situacijah, • »vihravo« gibanje. 	<ul style="list-style-type: none"> • Veliko navdušenje pri ukvarjanju s športom, • nerodnosti pri gibanju; • primerna starost za učenje osnov tehnike in specifičnega gibanja, • nekritično dojemanje novih gibalnih struktur, • potek gibanja še ni kontroliran.
Duševni razvoj	<ul style="list-style-type: none"> • Vedenje močno usmerjeno navzven, • začetki ciljno orientirane dejavnosti, • povezava posameznih gibalnih delov v celoto – gibalno verigo, • nizek obseg koncentracije (največ 15 minut naenkrat). 	<ul style="list-style-type: none"> • Povezava posameznih gibalnih delov koordinirano celoto, • reverzibilnost delovanja – možnost poprave napačnega delovanja, • prenos že naučenega na nove situacije, • začetek razumevanja pomena skupnega sodelovanja.
Vpliv na rokomet v otroškem obdobju	<ul style="list-style-type: none"> • Pridobivanje splošnih gibalnih tehnik (vodenje žoge, metanje in lovljenje žoge, tehnika skokov in tehnika teka), • vadba splošne koordinacije in začetek specifične rokometne koordinacije (rokovanje z žogo), • pozornost na uporabo elementov iz gimnastike, • trajanje igralnih/vadbenih vsebin največ 15 minut naenkrat. 	<ul style="list-style-type: none"> • V ospredju večstranska vadba, • utrjevanje specifične rokometne motorike oz. koordinacije (rokovanje z žogo – podaje, streli, lovljenje, vodenje), • taktika igranja pretežno na individualni ravni, • učenje s pozitivnimi izkušnjami – uporaba vadbenih sredstev in igre kjer igralci doživljajo različne vrste uspeha pri izvedbi, • trajanje igralnih/vadbenih vsebin največ 15 minut naenkrat.

Nekatere športno zelo razvite države, kot je npr. Poljska, uvrščajo rokomet iz športno-medicinskega vidika med tiste športne panoge, kjer je priporočljivo s specifično vadbo začeti pri 8. letih (Kostka idr., 2012).

CILJI, KI JIH MORAMO ZASLEDOVATI PRI ORGANIZACIJI TEKMOVANJA (IGRE) V STAROSTNEM OBDOBJU OD 8 DO 10 LET

Glede na to, da je sposobnost zaznavanja in odločanja ter s tem povezanega taktičnega in tehničnega ukrepanja pri otrocih omejena, je potrebno še posebno pozornost posvetiti naslednjim parametrom:

- številu igralcev, vključenih v igro,
- velikosti igralnega prostora,
- času igranja (tekmovanja) – skupaj v celoti in posamezni odsek igre,
- s tem povezani raznolikosti oz. zahtevnosti taktičnih nalog.

Slednje se kaže predvsem v izboru osebne obrambe kot načina igre v obrambi. Takšnemu načinu igre v obrambi se prilagaja potem tudi poenostavljena taktika v napadu. Po drugi strani pa tudi kombinaciji različnih načinov igranja, ki jih bomo skušali v nadaljevanju tudi predstaviti.

Cilj prilagoditve igranja je ustvariti pogoje za veliko dinamiko igre, kjer se fazi obrambe in napada hitro menjavata. Intenzivnost igranja mora biti visoka in razporejena med vse sodelujoče – ne sme priti do tega, da so posamezni igralci pasivni. Vsi igralci morajo biti čim večkrat v stiku z žogo. Igra naj poteka po celotnem igrišču. Ni določenih igralnih mest na način, kot je to značilno za pravi rokomet. Pomembna pa je pravilna razporeditev igralcev po prostoru ter razumevanje prostorskih dejavnikov (izogibanje gneče na enem delu igrišča oz. polnjenje in praznjenje določenih delov prostora na igralnem polju). Poskušamo najti ravnotežje glede individualnih akcij posameznih igralcev in sodelovanjem s soigralci. Tudi glede velikosti vrat je potrebno najti ravnotežje med možnostjo vratarja, da uspešno brani, in možnostjo strelca, da doseže zadetek. Priporočljivo je znižanje gola z dodatno prečko na višino 1.8 m (vsaj v začetni fazi).

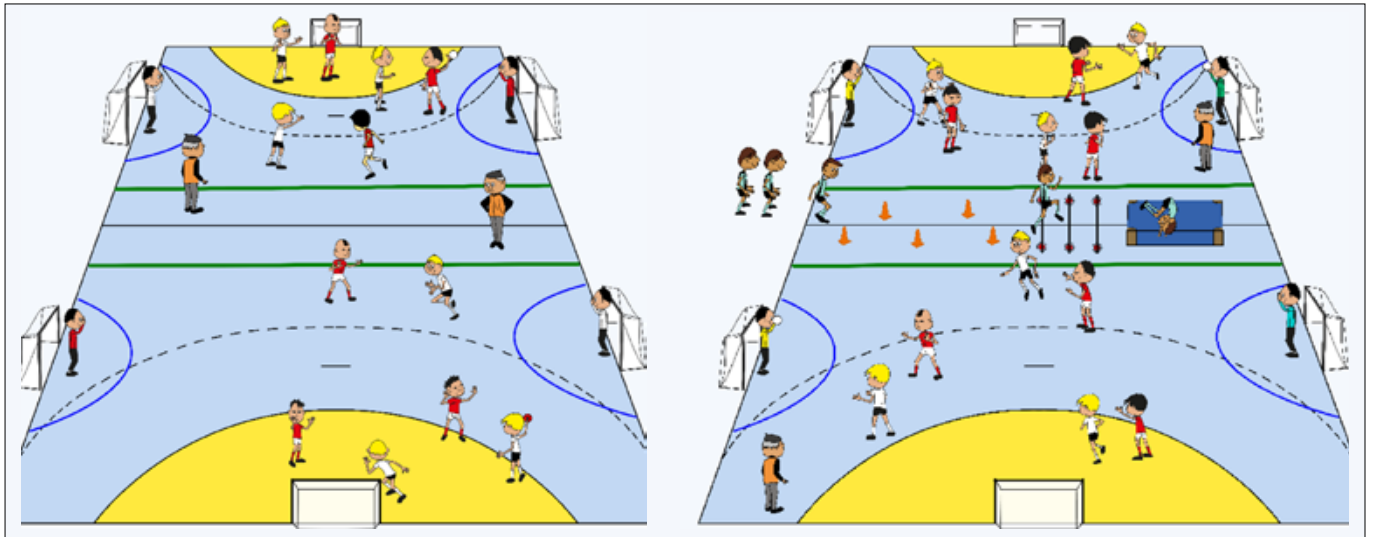
PREDLOG NEKATERIH MOŽNOSTI TEKMOVANJ, KI IZPOLNJUJEJO KRITERIJE, OPISANE V PREDHODNIH POGLAVJIH

Igranje rokometu v obravnavanem obdobju po pravih normalnega rokometu torej v tem starostnem obdobju še ni zaželeno. Tudi število tekem mora biti v letnem ciklusu majhno. Priporoča se igranje enkrat na mesec na turnirski način. Smiselno je v tekmovalnem pogledu narediti kombinacijo igranja malega rokometu ter rokometu na igrišču pravih dimenzij po principu 2 x 3 : 3. Na ta način lahko izpolnimo vse cilje omenjene v uvodu.

V nadaljevanju predstavljamo različne možnosti, ki se lahko po dogovoru trenerjev medsebojno kombinirajo. Ob tem je potrebno omeniti, da se lahko posamezni trenerji medsebojno sporazumejo za različne variante, ki jih predstavljamo. Tudi to je eden izmed principov – ni vnaprej čvrsto določenih pravil glede organizacije in vsebine tekmovanja.

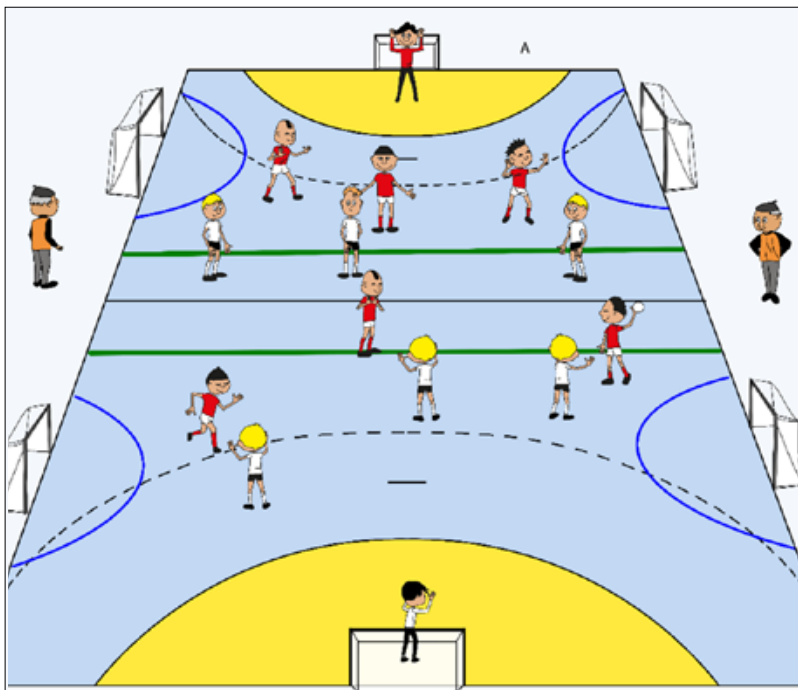
Strokovno smiselno se izbirajo načini in trajanje tekem glede na različne možnosti – velikost dvorane, razpoložljivost dvorane, število ekip in število igralcev posamezne ekipe, starost, znanje igralcev ... Sojenje je lahko prepuščeno trenerjem ali pa se kot volonterji vključijo mladi sodniki, ki jim lahko tako sojenje pomeni prve korake v svet rokometnih sodnikov. Načeloma pa je v vsakem primeru dovolj en sam sodnik.

V osnovi lahko v začetnem obdobju tekmovanj igralci igrajo samo mali rokomet (Slika 3). Priporočljivo je oblikovati dve igrišči na vsaki strani rokometnega igrišča. Kot že rečeno, pa lahko tekmovanje v malem rokometu popestrimo z različnimi gibalnimi dejavnostmi, ki se organizirajo v obliki poligona na sredini rokometnega igrišča (Slika 4).



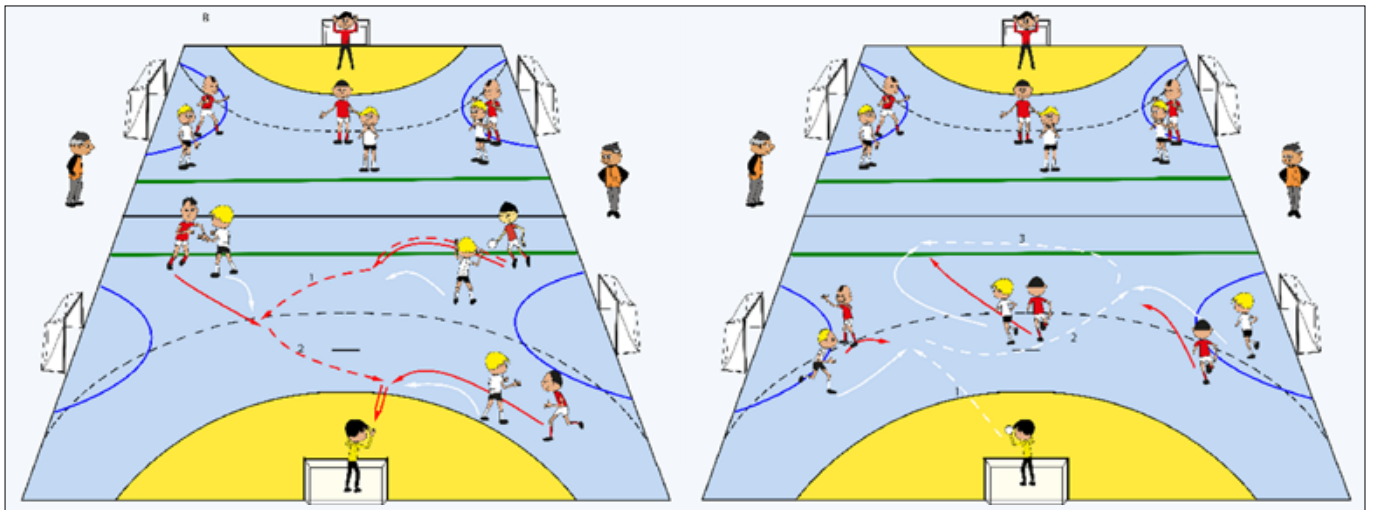
Sliki 3 in 4. Igranje malega rokometu na dveh polovicah rokometnega igrišča (levo) in igranje malega rokometu na dveh polovicah z vmesnim prostorom za motorični poligon

Pri starosti 9 in 10 let pa predlagamo več možnosti za igranje tekem (tudi ali predvsem v turnirski obliki). Otroci so namreč, kot je tudi razvidno iz uvodnih razlag o razvojnih značilnostih, že dovolj zreli, da lahko začnejo z igranjem na večjem prostoru – na igrišču pravih dimenzij. Priporočamo pa postopnost, in sicer z izborom vmesnega metodičnega koraka, kjer igra poteka po principu 2 x 3 : 3. Na ta način je prehod na večje igrišče olajšan in zadovoljne so tudi zahteve po večjem vključevanju vsakega posameznika v igro. V glasilu *Trener rokomet* je bil ta način igranja že večkrat opisan, tako da je poznan širši strokovni javnosti (Šibila, 2006; Jug, Kadivnik, Luzar, in Šibila, 2014; Kadivnik, Luzar, Pori, Bon, in Šibila, 2014).



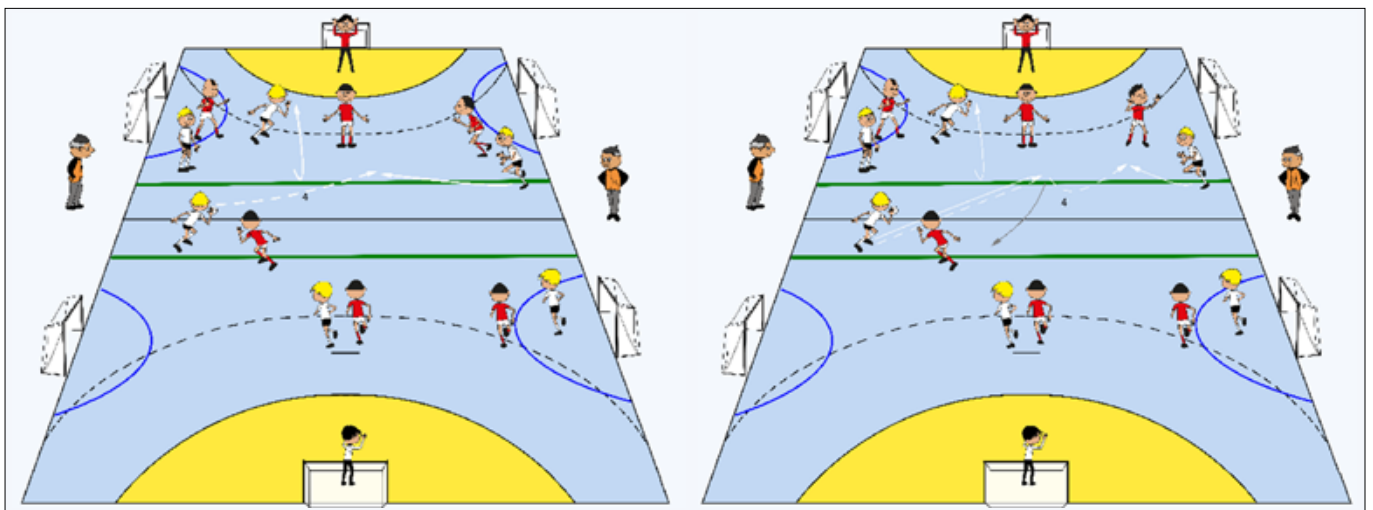
Slika 5. Osnovna postavitev igralcev pri igri 2 x 3

Na Sliki 5 lahko vidimo osnovno postavitev igralcev pri igri 2 x 3 : 3. Trije igralci ekipe v belih dresih so na spodnji polovici igrišča v obrambi, trije igralci pa v zgornji polovici v napadu. Iz slike je tudi razvidna osnovna ideja – igra poteka na eni strani na drugi strani pa igralci čakajo, da se igra prenese na drugo stran (polovica zgoraj). Pomembna je tudi označba pred sredinsko črto na obeh straneh (zelena črta). Ta črta, ki je lahko označena 2 ali 3 metre od sredine, pomeni prostor, od koder je dovoljena podaja soigralcem v napadalno polovico. Ekipe belih mora torej, ko dobi žogo v posest, le-to prenesti v označeno cono in šele nato podati soigralcem na napadalni polovici. Časovno lahko igra poteka 2 x 10 minut. Na vsakih 5 minut pa menjamo napadalne in obrambne vloge igralcev.



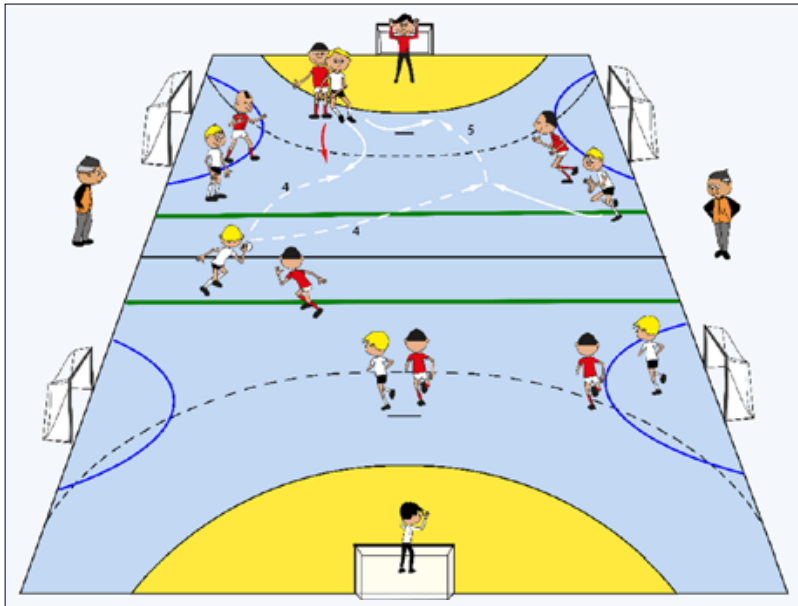
Sliki 6 in 7. Začetni del igre na spodnji polovici igrišča – rdeči napadajo in beli se branijo (Slika 6). Nadaljevanje igre z izvedbo vratarjevega meta in prenosom žoge do cone za podajo na nasprotno stran nasprotno stran igrišča (Slika 7).

Na Slikah 6 in 7 lahko vidimo začetno igro ekipe rdečih v napadu ter belih v obrambi (levo). Na sliki desno pa je prikazan začetni del napadalnih aktivnosti belih – podaja vratarja v igro. Zelo pomemben je iz taktičnega vidika pravilen raspored igralcev, ki morajo optimalno pokrivati celotni igralni prostor in si ustvarjati prostor za odkrivanje in nadaljevanje igre.



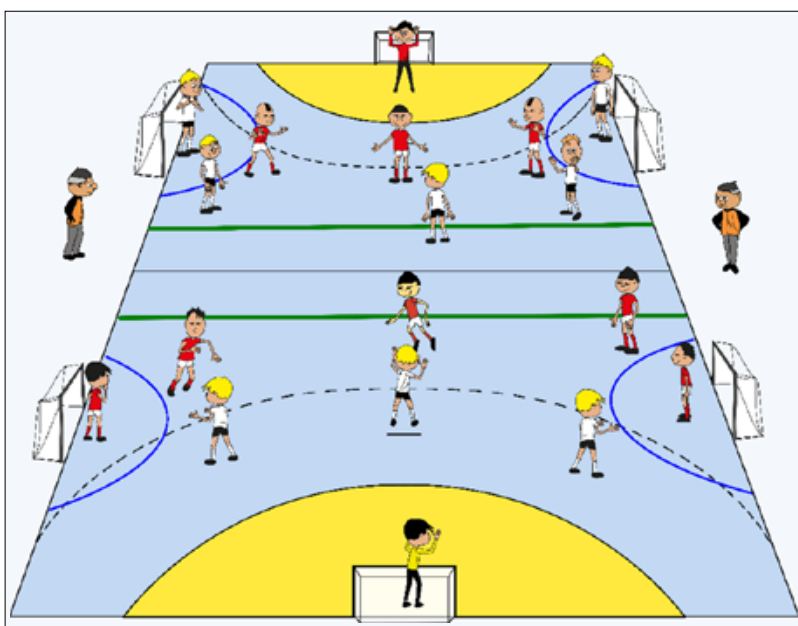
Slika 8 in 9. Na Sliki 8 je prikazana podaja ekipe belih iz označene cone na drugo polovico (napadalno). Na Sliki 9 pa je prikazana možnost prenosa žoge na nasprotno stran z vodenjem žoge.

Na Sliki 8 je prikazana možnost prenosa žoge na nasprotno stran s podajo iz označene cone. To naj bi bila osnovna oblika sodelovanja med obema deloma ekipe (med branilci in napadalci). Na Sliki 9 pa je prikazana možnost, ki jo lahko občasno na tekmovanjih dovolimo in predvideva vodenje žoge na nasprotno stran. Igralec lahko izkoristi možnost oz. prostor, če se mu odpre in sam vodi žogo na nasprotno stran igrišča, kjer pa mora žogo podati soigralcem in se vrniti na svojo polovico igrišča. S tem se da igralcem nekoliko več svobode in možnosti za osvajanje prostora ob vodenju žoge.



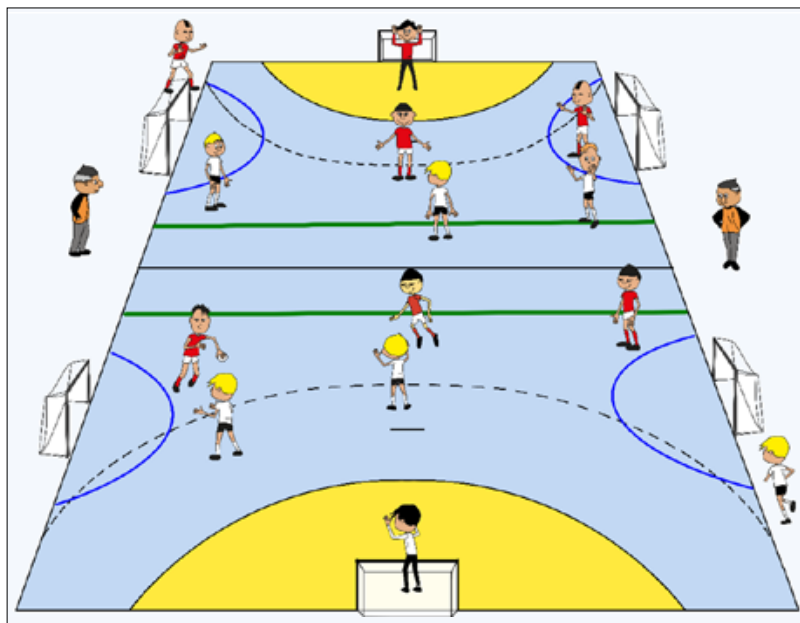
Slika 10. Prikaz položaja igralcev v napadalni polovici z izhodiščno postavitevjo dveh igralcev približno 3 m oddaljenih od sredine v širokem položaju in enega igralca ob črti vratarjevega prostora.

Z izpopolnjenim znanjem igranja igre 2 x 3 : 3 lahko progresivno stopnjujemo taktične zahteve v posamezni fazi igre. Ena izmed možnosti je začetna postavitev igralcev v napadalni polovici v času, ko pričakujejo podajo od soigralcev, ki igrajo v obrambni polovici. Vsi trije igralci so lahko enakomerno razporejeni pred sredinsko črto (priporočljiva je oddaljenost cca. 3–4 m od sredinske črte). Takšen položaj je predstavljen na Slikah 8 in 9. Trener pa lahko v skladu z znanjem igralcev in njihovo sposobnostjo razumevanja prostorskih in časovnih parametrov igre igralce postavi še drugače. Na Sliki 10 je predstavljena postavitev, kjer je eden izmed igralcev postavljen pred črto vratarjevega prostora (položaj pivota – P). Tako je že izhodišču igralni prostor boljše izkoriščen glede na razporeditev igralcev – izkoriščena je tudi globina igrišča. Iz tega izhodiščnega položaja lahko P naredi odkrivanje v igralno polje (v globino) ali pa ob črti vratarjevega prostora za sprejem žoge od soigralcev. Tako se igralci postopoma učijo pravilnega taktičnega ravnanja v napadu – tako na individualni kot tudi na skupinski ravni. Postavitve pa so lahko tudi drugačne. Trener pa mora seveda vedeti, kaj želi z njimi doseči. Nekaj zanimivih vaj, ki najmlajšim igralcem pomagajo pri delovanju iz mesta P, je opisanih tudi v literaturi (Šibila, 2019, str. 46–50).



Slika 11. Prikaz igre 2 x 3 : 3 z dvema podajalcema v označenem prostoru.

Ob običajnem igranju po principu 2 x 3 : 3 lahko igranje še dodatno popestrimo. Ena izmed možnosti je prikazana na Sliki 10. V posebej označen prostor (npr. vratarjev prostor igrišča za mali roket) lahko dodamo dva soigralca, ki sodelujeta z soigralci v fazi napada. Sodelovanje je omejeno na podajanje žoge – torej lahko napadalci, če jim to pomaga podajo tudi tema igralcema ta pa jim morata žogo iz svojega prostora podati nazaj. Tako dobimo igro 3 + 2 : 3. Prenos žoge na drugo stran pa poteka normalno v številčnem razmerju igralcev 3 : 3.

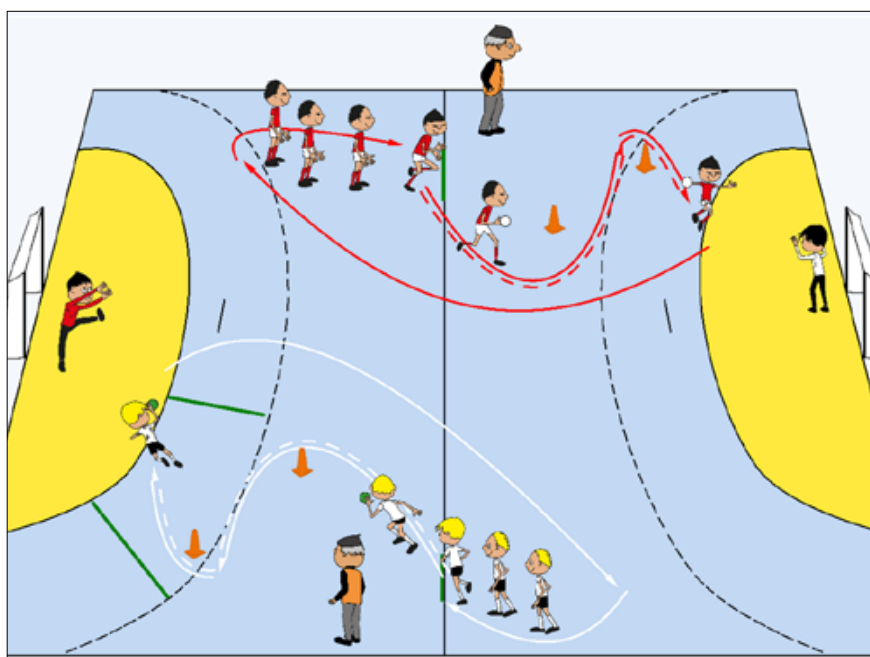


Slika 12. Prikaz postavitve igralcev pri igranju z razmerjem napadalcev in branilcev 3 : 2.

Druga metodična možnost pa je zmanjšanje branilcev v obrambni polovici s 3 na 2 (lahko uporabimo tudi razmerje 4 : 3). Tako je napadalcem, ki so manj večji, olajšano igranje in pridobivanje ugodnih priložnosti za doseg zadetkov. V fazi prenosa žoge na drugo (napadalno) polovico pa se lahko vključi v igro še tretji igralec, ki je bil predhodno ob strani igrišča.

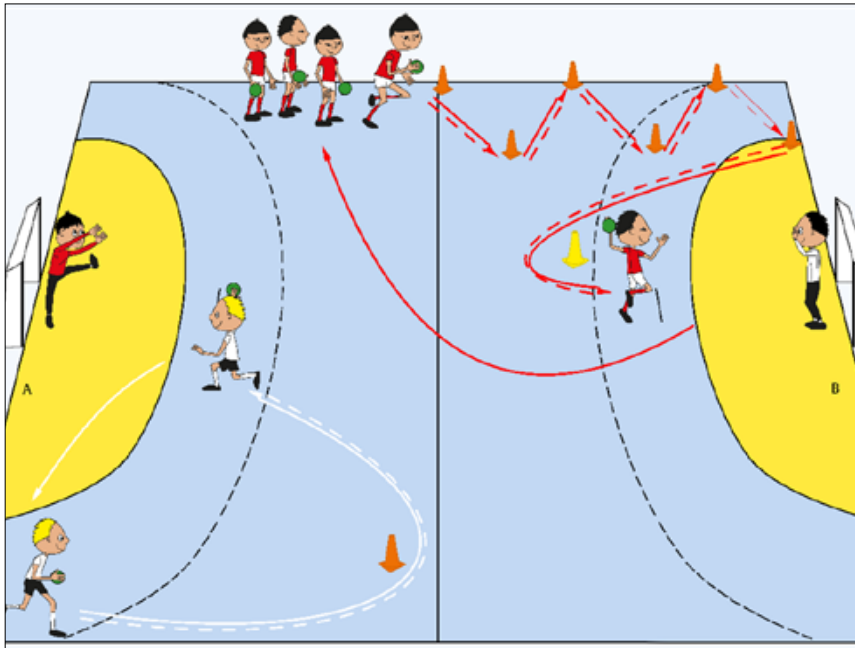
Možnosti štafetnih iger z rokometno žogo in izvajanjem rokometnih elementov – vodenje žoge, podajanje in lovljenje žoge ter streljanje na gol.

Štafete se lahko smiselno vključijo v tekmovanja v rokometu. Lahko jih izvedemo v različnih delih tekmovanja – pred začetkom tekem, ob odmorih ali pa na koncu tekem. Predstavljamo nekaj zanimivih variant.



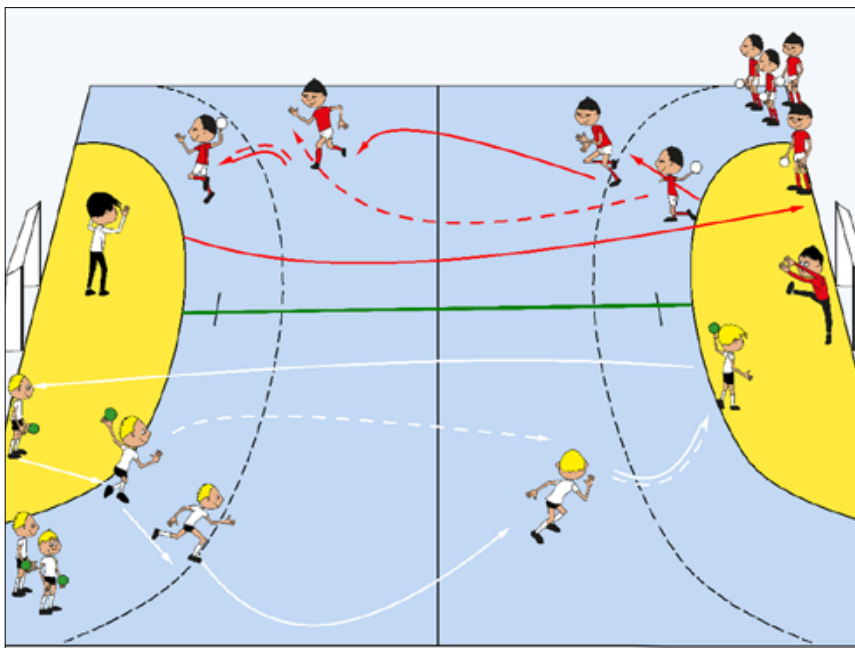
Slika 13. Prikaz štafetne igre z vodenjem med dvema stožcema in strelom iz širokega položaja.

V zgornji štafeti igralci vodijo žogo v slalomu med dvema stožcema ter streljajo iz označenega prostora. Lahko uporabimo vratarja ali pa prirejene cilje. Po strelu igralec steče nazaj mimo repa svoje kolone in z dotikom naslednjega igralca da znak za naslednji strel. V vsakih vratih sta vratarja nasprotnne ekipe.



Slika 14. Dve možnosti štafete z vodenjem in strelom na gol.

Na Sliki 14 sta predstavljeni dve možnosti štafete z vodenjem žoge in strelom na gol. Na levi strani (primer A) igralci iz kota igrišča vodijo žogo okoli stožca ter nato proti голу in streljajo. Takoj po strelu stečejo do naslednjega igralca v koloni in z dotikom dajo znak za start. Na desni strani igrišča (primer B) pa igralci iz sredine igrišča ob robu vodijo žogo od stožca do stožca (vedno se ga morajo z eno roko tudi dotakniti) in nato od prečne črte nazaj mimo označbe, kjer se ponovno usmerijo na gol in streljajo. Po strelu pa se igralec tudi tukaj s hitrim tekom vrača v svojo kolono, kjer z dotikom označi start naslednjega igralca. Seveda se naenkrat izvaja samo ena varianta – po izboru trenerjev (A ali B).



Slika 15. Zahtevnejša oblika štafete s podajo in strelom.

Nekoliko zahtevnejša oblika štafete je prikazana na Sliki 15. Igrišče razdelimo po dolžini na dva enaka dela (med obema vratarjevima prostoroma). Vsaka ekipa izvaja nalogo na svoji vzdolžni polovici. Igralci startajo pri 9-m črti in tečejo na drugo stran, kjer prejmejo žogo, ki jo poda soigralec v prostoru med črto vratarjevega prostora in 9-m črto. Ta igralec se potem tudi postavi na startno mesto in je naslednji na vrsti. Igralec, ki je žogo sprejel, nadaljuje s svojim gibanjem z žogo in strelja na vrata. Po strelu steče hitro nazaj na drugo stran, kjer z dotikom igralca, ki čaka ob prečni črti, signalizira novo izvedbo.

Vse štafete so izvedene kot tekmovanje med dvema ekipama. Pri tem lahko naredimo več ponovitev ene štafete ali pa izvedemo več različnih štafet. Štejemo število doseženih zadetkov v določenem času ali pa štejemo število zadetkov, ko vsak igralec opravi npr. tri ponovitve.

ZAKLJUČEK

Če strnemo vse možnosti, ki smo jih opisali, bi priporočili tekmovanje v obdobju med 8. in 10. letom na naslednje načine:

1. Ob začetku tekmovanja pri 8. letih 1-krat mesečno turnirji v Malem rokometu (8-mesečni cikel) z udeležbo 3 ali 4 ekip. Priporočljivo je dodajati motorične (gibalne) poligone za igralce, ki čakajo na tekme. Pred, med ali po tekmah lahko dodamo različne vrste štafetnih iger s streljanjem na rokometni gol – s prirejenimi cilji ali pa z vratarjem.
2. Po prvem letu igranja je priporočljivo v naslednji sezoni uvesti igro 2 x 3 : 3 v osnovni obliki brez dodatkov oz. modifikacij. Priporočljiva je kombinacija z malim rokometom. Ena tekma je tako lahko sestavljena iz dveh polčasov – 1. polčas mali rokomet na obeh straneh igrišča; 2. polčas igra 2 x 3 : 3. Pred ali po koncu tekem je priporočljiva uporaba štafet s streljanjem na vrata z vratarjem. Tekmovanja potekajo v obliki turnirjev 3 ekip 1-2 krat mesečno v 8-mesečnem ciklusu.
3. V tretji sezoni (starost 10 let) pa je priporočamo igranje samo rokometu po principu 2 x 3 : 3 (lahko tudi 2 x 4 : 4). Pri tem je smiselno kombinirati različne variante, ki so opisane v razlagi igranja. Priporočljiva je tudi uporaba zahtevnejših štafet s streljanjem na vrata z vratarjem. Tekmovanja potekajo v obliki turnirjev 3 ekip 1-2 krat mesečno v 8-mesečnem ciklusu. Lahko pa se občasno uvedejo tudi tekme samo dveh ekip – kjer je to lokacijsko smiselno.

V celotnem obravnavanem obdobju lahko dodamo med letnimi počitnicami še dodatne rokometne aktivnosti – npr. igranje »Uličnega rokometu« ali prilagojenih oblik »Rokometu na mivki«. Vse to pa lahko vedno kombiniramo tudi z drugimi vadbenimi sredstvi, ki spodbujajo otrokov gibalni razvoj.

Vsa omenjena tekmovanja se igrajo neuradno – brez zapisnika in uradnega vodenja rezultata. Igrati bi načeloma morali vsi igralci – igralni čas se razporedi med vse sodelujoče približno enakomerno ne glede na trenutno tekmovalno učinkovitost posameznikov. Zelo bi morala biti poudarjena t. i. čista igra v obrambi – brez prekrškov. Branilci bi se morali predvsem osredotočiti na pravilne položaje kritja in spremljanja napadalcev ter se urediti v odvzemanju žoge med vodenjem ter s prestrezanjem slabo podanih žog (tudi s pomočjo predvidevanja napadalčevih namenov). Pomembna je tudi borba za odbite ali »nikogaršnje« žoge. Povsem pa bi morali opustiti potiskanja, objemanja, udarjanja, nalete ter udarce. Tukaj je zelo pomembna vloga trenerjev, ki morajo z navodili jasno poudariti pomen tovrstne igre.



Glede vseh podrobnosti tekmovanja bi se morali trenerji dogovoriti pravočasno pred tekmami. Lahko postavijo pravila tekmovanja za celotno obdobje ene sezone ali pa za vsako tekmovanje (turnir) posebej. Mnogokrat je prilagajanje potrebno tudi zaradi nihanja števila igralcev in različnih prostorskih možnosti posameznih klubov. V vsakem primeru pa bi morali trenerji slediti osnovnim smernicam strokovne doktrine:

- gre za dolgoročno oblikovanje igralcev in igre – rezultat na tekmovanju v nobenem pogledu ne sme zamegliti tega dejstva,
- vsestranskost je pred ozko specializacijo,
- graditi je potrebno od temeljev navzgor (in ne pričeti pri »strehi«),
- upoštevati je potrebno razvojne značilnosti otrok.

Tekmovanje in vadba rokometu v starostnem obdobju med 8. in 10. letom starosti torej DA, vendar v prilagojeni obliki, ki na eni strani zadovoljuje normativne pogoje in na drugi strani upošteva razvojne značilnosti otrok. Tako bomo lahko v rokometno vadbo in tekmovanja že zelo zgodaj vključili veliko otrok ter jim ponudili vadbo in tekmovanje, ki bo bistveno pozitivno vplivala na njihov gibalni in senzorično-kognitivni razvoj ter socializacijo. Zagotovo se bodo ob pozitivnih izkušnjah mnogi otroci tudi v nadaljevanju po 10. in 12. letu vključili v rokometno vadbo in tekmovanja ter vzljubili rokomet kot njihovo življenjsko športno izbiro.

Nepomembno pa ni tudi dejstvo, da lahko rokometni klubi s pravilno oblikovanim programom dela sodelujejo tudi pri »Prostočasni športni vzgoji otrok in mladine«. S posebej prilagojeno vadbo rokometu in tekmovanjem lahko zadovoljijo vse kriterije zapisane v normativnih aktih.

LITERATURA

1. Brettschneider, W.D. in Naul, R. (2007). *Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles*. Sport sciences international, 4. Frankfurt am Main: Peter Lang.
2. Hardman, K. (2008). *Physical education in Schools and PETE programmes in the European context: Quality issues*. V G. Starc, M. Kovač in Bizjak, K. (ur.) 4th International Symposium Youth Sport 2008 – The Heart of Europe. Book of Abstracts (str. 9–26). Ljubljana: Faculty of Sport.
3. Jug, I., Kadivnik, H., Luzar, K. in Šibila, M. (2014). Razlike v obremenitvi igralcev starih 10 do 12 let pri različnih oblikah obramb v rokometu. *Trener rokometu*, 1, 21–25.
4. Kadivnik, H., Luzar, K., Pori, P., Bon, M. in Šibila, M. (2014). Razlike v naporu igralcev v starosti od 10 do 12 let pri različnih oblikah prehoda iz malega rokometu na rokomet. *Trener rokometu*, 1, 16–20.
5. Kostka T. idr. (2012). Recommendations of the Polish Society of Sports Medicine on age criteria while qualifying children and youth for participation in various sports. *British Journal of Sports Medicine*, 46, 159–162.
6. Pabst, J. in Sherbaum, M. (2018). *Kinderhandball*. Philippka Sportverlag: Münster.
7. Škof, B. in Kotnik, P. (2016). Biološki razvoj – telesni in spolni razvoj. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 275–303). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
8. Šibila, M. (2006). Igra 2x3:3 kot metodični korak pri prehodu z malega rokometu na rokomet po celotnem igrišču. *Trener rokometu*, 2, 17–21.
9. Šibila, M. (2019). *Model igre in treninga mladih rokometišev starih od 10 do 14 let*. Rokometna zveza Slovenije: Ljubljana.
10. Weineck, J. (2009). *Optimales training*. Balingen: Spitta.

Špela Bolčina

RAZLIKE V NEKATERIH PARAMETRIH IGRALNE UČINKOVITOSTI MED ZMAGOVALCI IN PORAŽENCI NA TEKMAH EVROPSKEGA PRVENSTVA V ROKOMETU NA MIVKI 2019 ZA ŽENSKE

Povzetek

Namen prispevka je bil na podlagi eksperimenta, ki je bil v našem primeru opazovanje poteka igre devetih tekem evropskega prvenstva v rokometu na mivki 2019 za ženske, ugotoviti, kateri elementi igre, taktične postavitve ter pogostost in učinkovitost izvajanja določenih tehnično taktičnih elementov najbolj vplivajo na potek tekme in uspešnost ekipe. Ker v rokometu na mivki izenačen izid ne obstaja, saj se ob izenačenem rezultatu v polčasih izvedejo zaključni streli, smo razlike opazovali med zmagovalci in poraženci v posameznem polčasu. Vzorec predstavljajo igralke desetih reprezentanc, ki so igrale na Evropskem prvenstvu v rokometu na mivki 2019. Vse izbrane spremenljivke smo s pomočjo programa Microsoft Excel uredili v tabeli, ki je zajemala 20 spremenljivk v osemnajstih odigranih polčasih. Sledila je statistična obdelava podatkov v programu IBM SPSS Statistics 22. Za vse obravnavane spremenljivke smo glede na pripadnost proučevani skupini izračunali osnovne statistične značilnosti in testno statistiko. Glede na rezultate testa normalnosti porazdelitve in homogenosti varianc smo za testiranje razlik med zmagovalci in poraženci uporabili T-test za neodvisne vzorce, Brown-Forsytheov test in Mann-Whitneyev test. Vse podatke smo obdelali in kasneje interpretirali pri 5 % stopnji tveganja.

Statistično značilne razlike med zmagovalci in poraženci so se pojavile pri štirih spremenljivkah, to so: skupno število podaj (SŠP), skupno število golov (SŠG), skupno število strel (SŠS), število strel za eno točko (ŠS1). V povprečju so pri naštetih spremenljivkah zmagovalci dosegali višje vrednosti od poražencev. Iz dobljenih rezultatov smo zaključili, da so si zmagovalci z večjim številom podaj uspeli priboriti več priložnosti za strel in boljši položaj strela v igrišču, kar je prispevalo k višjemu odstotku zadetih strel.

UVOD

Rokomet na mivki je prilagojena različica dvoranskega rokometu, ki ga lahko izvajamo na pesku oziroma na plaži. S podporo Svetovne rokometne zveze (IHF), kontinentalnih zvez in Olimpijskega komiteja mu raste popularnost, zanimanje zanj pa je vedno večje. Leta 2024 naj bi bil rokomet na mivki tudi prvič del Olimpijskih iger v Parizu. V glavnem se z rokometom na mivki ukvarjajo igralci in igralke, ki običajno igrajo dvoranski rokomet, vendar se v poletnih mesecih posvetijo igranju na mivki. Kljub temu so se nekateri igralci specializirali in je rokomet na mivki njihova prva tekmovalna disciplina (Espina Agulló, 2008).

Posebnosti rokometu na mivki so streli iz obrata in streli iz zraka, ki so vredni dve točki. V obrambi se igralcem ni dovoljeno dotikati napadalcev. Gre za šport, ki temelji na Fair-Playu in vsaka odločitev mora biti sprejeta v skladu z etičnimi vrednotami. Vsi udeleženci morajo:

- upoštevati pravila igre in predpise, ki urejajo tekmovanje,
- spoštovati vse udeležence (igralce, sodnike, delegate, uradnike, gledalce, novinarje ...),
- spodbujati športni duh.

Rokomet na mivki je v primerjavi z dvoranskim rokometom bolj napadalno usmerjen. Prvi razlog je ta, da kontakt obrambnemu igralcu ni dovoljen, drugi pa, da ima zaradi specialista napad vedno številčno premoč pred obrambo. Prav zato so nekatere raziskave osredotočene na učinkovitost aktivnosti v napadu. Skandalis, Hatzimanouil, Papanikolaou in Yiannakos (2017) so ugotovili, da je bilo na zaključnem turnirju leta 2016 v Grčiji v ženski kategoriji doseženih povprečno 30,71 golov na tekmo. Uspešnost strelav je bila 56 %. Od 380 strelav jih je bilo 171 sproženih s sredine. Uspešnost teh strelav je bila 60,2 %. Iz pridobljenih podatkov lahko domnevamo, da je razlog za to pogosta uporaba specialista na sredini igrišča. Na četrtem evropskem prvenstvu leta 2006 je bilo 80 % zadetkov doseženih iz strela za dve točki. Igralci so se pri zaključevanju napadov manj posluževali strelav iz zraka, pri strelav iz obrata pa niso prikazali raznolikosti. To je pripeljalo do manjše atraktivnosti igre, ki je drugače ena od značilnosti rokometav na mivki (Gerher, Trespidi in Bebetos, 2006, v Zapardiel, 2017). Leto kasneje je bilo na prvenstvu v Italiji sedem od osmih tekem za najvišja mesta odločenih po zaključnih strelav. Ta podatek nam pove veliko o izenačenosti ekip. K izboljšanju tehnike posameznih igralcev, bolj kolektivne igre in boljši pripravljenosti igralcev ja pripomogla strokovnost in večja angažiranost ekip.

V Tabeli 1 vidimo, kako se je od prvega evropskega prvenstva leta 2000 naprej spreminjalo število sodelujočih reprezentanc, skupno število tekem, število tekem, odločenih po zaključnih strelav, skupno število golov in število golov, doseženih na eni tekmi. Zanimivo je predvsem naraščanje števila golov na eni tekmi, saj se je od začetka evropskih prvenstev do leta 2013 povečalo za 15. Iz teh podatkov lahko sklepamo, da se je v teh letih dinamičnost igre precej povečala, povečalo

se je število strelav, tehnično znanje igralcev, pa tudi usklajenost ekip.

Učinkovitost igralcev na prvenstvu 2013 je bila 53,5 %. Če jo primerjamo z letom 2009, ko je bila 62,3 %, lahko rečemo, da so na prvenstvu leta 2013 igralke na vrata sprožile precej več strelav, saj so kljub slabši učinkovitosti v povprečju dosegale 3 gole več na tekmo. To nam še enkrat potrdi ugotovitev, da se je igra rokometav na mivki v tem času razvila. Skoraj polovica zadetkov, 48,7 %, je bila izvedena s strelom iz obrata. 23,8 % zadetkov so dosegli specialisti, 23,8 % zadetkov je bilo vrednih eno točko. Le 5,5 % zadetkov je bilo izvedenih s strelom iz zraka. Na tem prvenstvu so ekipe za specialistke po večini uporabljale visoke igralke in se je taktika igre posledično vrtela okrog njih. Velik odstotek zadetkov za eno točko lahko pripišemo strožjim pravilom sojenja, saj so bili strelav, ki so v osnovi vredni dve točki, zaradi tehnične nepravilnosti ovrednoteni le z eno. To nam potrjuje tudi podatek, da je bilo le 13,7 % vseh strelav namensko izvedenih za eno točko (Tazcan, 2013).

Zapardiel (2018) je ugotovil, da je bilo na evropskem prvenstvu 2017 v ženski kategoriji 49 % golov doseženih s strelav iz obrata, 13 % s strelav iz zraka, 17 % golov pa je zadel specialist. Vidimo lahko, da so igralke v primerjavi z letom 2013 zadele 8 % več golov s strelav iz zraka. To lahko povežemo z višjo povprečno višino igralcev na tem prvenstvu. Vratarke so na tem prvenstvu ubranila 34,7 % vseh strelav. Uspešnost igralcev je bila 55,47 %. Ugotovil je, da število strelav, ki jih ekipa izvede v eni tekmi, ne vpliva na končno uvrstitev na turnirju. Pri strelav z obratom, strelav specialista in skupni učinkovitosti vseh strelav so bile bolj uspešne ekipe, ki so se na koncu uvrstile višje. Med ekipami ni razlik pri uspešnosti ubranjenih strelav.

Tabela 1. Statistični podatki evropskih prvenstev (Tazcan, 2013)

	2000	2002	2004	2006	2007	2009	2011	2013
Št. reprezentanc	8	16	14	14	18	11	14	13
Št. tekem	36	60	67	63	89	55	71	66
Zaključni strelav	14	17	25	15	30	20	26	19
Skupno št. golov	1627	2886	3091	3090	5105	3171	4166	4054
Št. golov na eni tekmi	45,19	48,10	46,13	49,05	57,36	57,65	58,68	61,42

Kot značilnosti zmagovalnih ekip je Tazcan (2013) izpostavil naslednje značilnosti:

- enostavne in učinkovite akcije v napadu,
- krilni igralci imajo dobro tehnično znanje strela iz obrata in strela iz zraka,
- krožni napadalec ima dobro tehnično znanje in zna poiskati pravo mesto v napadu,
- glavna naloga specialista je organizacija igre in ne veliko število strelav,
- igralci niso specializirani na igralne pozicije.

EVROPSKO PRVENSTVO 2019 ZA ŽENSKE

Enajsto evropsko prvenstvo v rokometu na mivki se je od 2. do 7. julija 2019 odvijalo v mestu Stare Jablonki na severu Poljske. To je bilo po številu udeleženih reprezentanc največje Evropsko prvenstvo do sedaj. Sodelovalo je 20 ženskih in 20 moških ekip, med njimi tudi Slovenija. Tekme so potekale na štirih igriščih. Na največjem centralnem igrišču (prikazano na Sliki 1) je dvoboje lahko spremljalo 2000 gledalcev. Na ostalih treh stranskih igriščih se je na tribunah in ob robu zbralo do 200 ljudi.

20 reprezentanc je bilo razdeljenih v štiri skupine. V vsaki skupini je med seboj igralo 5 ekip. Po odigranem skupinskem delu so se ponovno oblikovale štiri skupine. V dveh skupinah, skupini 1 in skupini 2, je bilo po šest reprezentanc, ki se jim je uspelo uvrstiti v osrednji krog. V preostali dve skupini, skupini 3 in 4, so bile razporejene reprezentance, ki so v skupinskem delu osvojile 4. in 5. mesto. Iz 1. in 2. skupine so se nato izluščile reprezentance, ki so odigrale v četrtfinalu in ostale v igri za najvišja mesta.

Tabela 2. Lista reprezentanc, razdeljenih v štiri skupine

A	B	C	D
NORVEŠKA	MADŽARSKA	ŠPANIJA	DANSKA
NIZOZEMSKA	PORTUGALSKA	GRČIJA	UKRAJINA
HRVAŠKA	POLJSKA	ITALIJA	NEMČIJA
TURČIJA	FRANCIJA	ŠVICA	RUSIJA
ROMUNIJA	CIPER	SLOVENIJA	SEVERNA MAKEDONIJA









Slika 1. Centralno igrišče na Evropskem prvenstvu 2019.



V četrtfinalu so nastopile reprezentance Norveške, Nizozemske, Hrvaške, Madžarske, Španije, Grčije, Danske in Ukrajine. V Tabeli 4 lahko vidimo, da se je veliko tekem končalo z rezultatom 1:1 in so o zmagah odločali kazenski strelji. To kaže na izenačenost v igri najboljših reprezentanc. Evropske prvakinje so po zmagi 2:0 v finalu postale Danke.

Slika 2. Zmaga ženske slovenske reprezentance na evropskem prvenstvu 2019.

Tabela 3: Končni vrstni red Evropskega prvenstva 2019 za ženske

MESTO	DRŽAVA	MESTO	DRŽAVA
1.	 DANSKA	11.	 TURČIJA
2.	 MADŽARSKA	12.	 POLJSKA
3.	 NIZOZEMSKA	13.	 FRANCIJA
4.	 HRVAŠKA	14.	 ITALIJA
5.	 ŠPANIJA	15.	 PORTUGALSKA
6.	 NORVEŠKA	16.	 ŠVICA
7.	 GRČIJA	17.	 ROMUNIJA
8.	 UKRAJINA	18.	 SLOVENIJA
9.	 RUSIJA	19.	 CIPER
10.	 NEMČIJA	20.	 SEVERNA MAKEDONIJA

METODE DELA

METODE ZBIRANJA PODATKOV

Podatke, ki smo jih uporabili v magistrski nalogi, smo pridobili s pomočjo analize video posnetkov, objavljenih na spletni strani EHF TV (<http://www.ehftv.com/competitions>). Tekme smo si večkrat ogledali. Sproti smo v vnaprej pripravljene tabele ročno beležili pogostost pojavljanja navedenih parametrov. Podatke smo v vsakem polčasu spremljali ločeno za obe ekipi in ločeno glede na fazo obrambe oziroma fazo napada. Za nekatere parametre smo rezultate razbrali iz uradnih zapisnikov, objavljenih na spletni strani Evropske rokometne zveze. Končne rezultate smo vnesli v tabelo Microsoft Excel, v kateri smo jih nato s pomočjo pregledovanja in vnašanja podatkov analizirali.

Tabela 4. Rezultati opazovanih tekem

EKIPE	REZULTAT
Slovenija – Švica	2 : 0 (17 : 14, 23 : 14)
ČETRFINALE	
Hrvaška – Ukrajina	2 : 0 (21 : 20, 21 : 18)
Nizozemska – Grčija	2 : 1 (25 : 12, 18 : 24, 7 : 6)
Španija – Madžarska	1 : 2 (14 : 16, 26 : 16, 2 : 5)
Danska – Norveška	2 : 1 (11 : 9, 16 : 19, 7 : 6)
POLFINALE	
Hrvaška – Danska	1 : 2 (12 : 19, 17 : 10, 4 : 7)
Madžarska – Nizozemska	2 : 0 (19 : 16, 15 : 12)
FINALE	
Danska – Madžarska	2 : 0 (18 : 12, 23 : 22)

VZOREC EKIP

Vzorec predstavljajo igralke desetih reprezentanc, ki so igrale na evropskem prvenstvu v rokometu na mivki 2019. To so reprezentance Danske, Madžarske, Hrvaške, Nizozemske, Ukrajine, Grčije, Španije, Norveške, Švice in Slovenije. Analiziranih je bilo 9 tekem, vključno s finalno in obema polfinalnima tekmama. V vsaki tekmi ekipi odigrata dva polčasa, ki štejeta vsak zase. Ker o zmagovalcu v primeru izenačenja odločajo zaključni streli, smo zmagovalce in poražence definirali glede na posamezen polčas.

VZOREC SPREMENLJIVK

V vzorec spremenljivk smo vključili 20 izbranih spremenljivk, ki nam povedo oceno igralne učinkovitosti. S pomočjo izbranih spremenljivk smo ugotavljali razlike med zmagovalci in poraženci. Razdelili smo jih na dva sklopa: spremenljivke, vezane na aktivnosti v napadu (17), in spremenljivke, vezane na aktivnosti v obrambi (3).

Statistični parametri vezani na aktivnosti v napadu:

- skupno število napadov,
- čas trajanja napada,
- število tehničnih napak,
- asistence specialista,
- skupno število podaj,
- skupno število golov,
- skupno število strel,
- število strel iz obrata,
- število strel iz cepelina,
- število strel specialista,
- število strel za eno točko,
- število strel z leve strani,
- število strel z desne strani,
- število strel s sredine,
- število strel od daleč,
- število kazenskih strel,
- število strel vratarja.

Statistični parametri vezani na aktivnosti v obrambi:

- število blokiranih strel,
- število vratarjevih obramb,
- število izključitev.

METODE OBDELAVE PODATKOV

Vse izbrane spremenljivke smo s pomočjo programa Microsoft Excel uredili v tabelo z izbranimi podatki, ki so zajemali 20 spremenljivk pri osemnajstih odigranih polčasih. Sledila je statistična obdelava podatkov v programu IBM SPSS Statistics 22. Opazovanim merskim testom smo glede na pripadnost raziskovalni skupini izračunali povprečja in standardne odklone, nato smo vsem spremenljivkam s Shapiro-Wilkovim testom preverili normalnost porazdelitve, z Levenovim testom pa homogenost varianc. Za testiranje razlik med zmagovalci in poraženci smo uporabili T-test za neodvisne vzorce. V kolikor je bila pri posamezni spremenljivki kršena predpostavka o homogenosti varianc, smo uporabili Brown-Forsytheov test, če je bila kršena predpostavka o normalnosti porazdelitve, pa Mann-Whitneyev test. Vse podatke smo obdelali in kasneje interpretirali pri 5-odstotni stopnji tveganja.

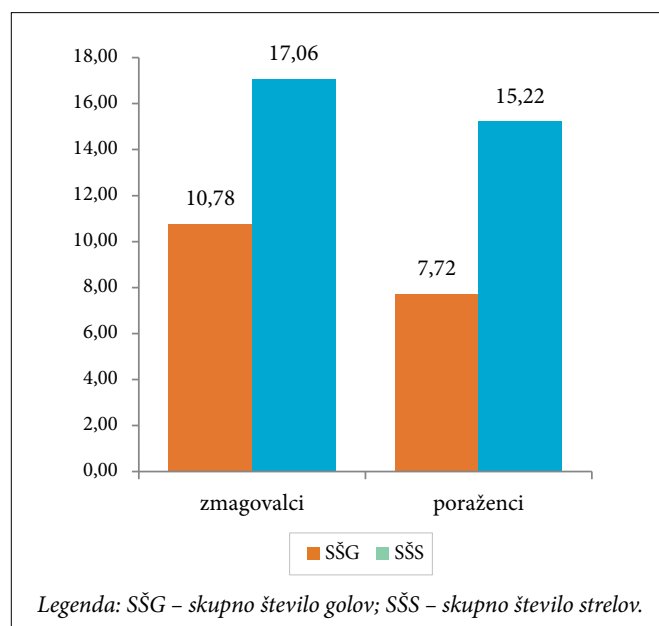
REZULTATI

Vzorec tekem predstavlja 9 tekem, odigranih na evropskem prvenstvu v rokometu na mivki za ženske 2019. Ker smo želeli poiskati razlike med zmagovalci in poraženci z vidika igre, le-teh nismo definirali glede na končni rezultat v nizih, ampak glede na to, kdo je osvojil posamezen polčas. Na štirih od devetih opazovanih tekem so o zmagovalcu odločali zaključni streli, ki niso najboljši pokazatelj dogajanja med samo igro.

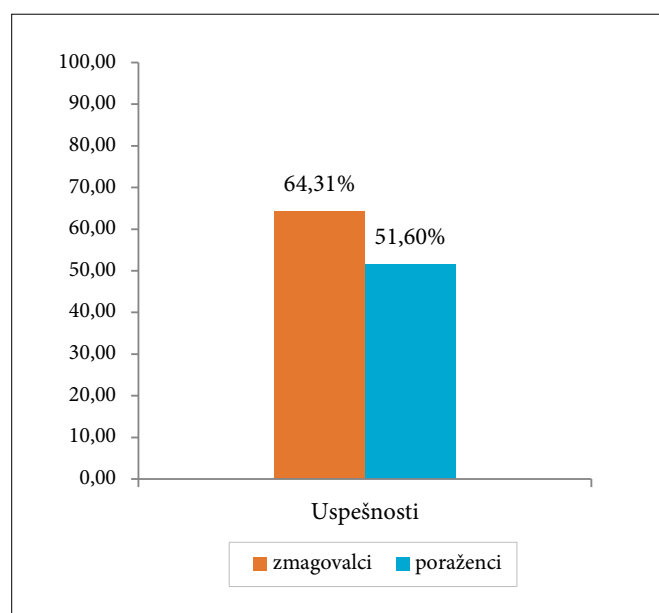
Slika 3 prikazuje razmerje skupnega števila doseženih golov in skupnega števila strel pri zmagovalcih in poražencih. Vidimo lahko, da so zmagovalci v povprečju v enem polčasu izvedli 2 strela na gol več od poražencev. Po pričakovanjih so zmagovalci na polčas v povprečju dosegli 3 gole več od poražencev.

Razmerju med številom strel in številom zadetkov pravimo realizacija in ta nam pove, kakšna je bila uspešnost ekipe na tekmi. Na Sliki 4 lahko vidimo, da so zmagovalci uspeli v primerjavi s poraženci skoraj 13 % več svojih strel pretvoriti v zadetek. Ta rezultat lahko povežemo s številkami na Sliki 3, kjer smo lahko videli, da so zmagovalci na gol sprožili le po dva strela več, dosegli pa povprečno tri gole več na tekmo.

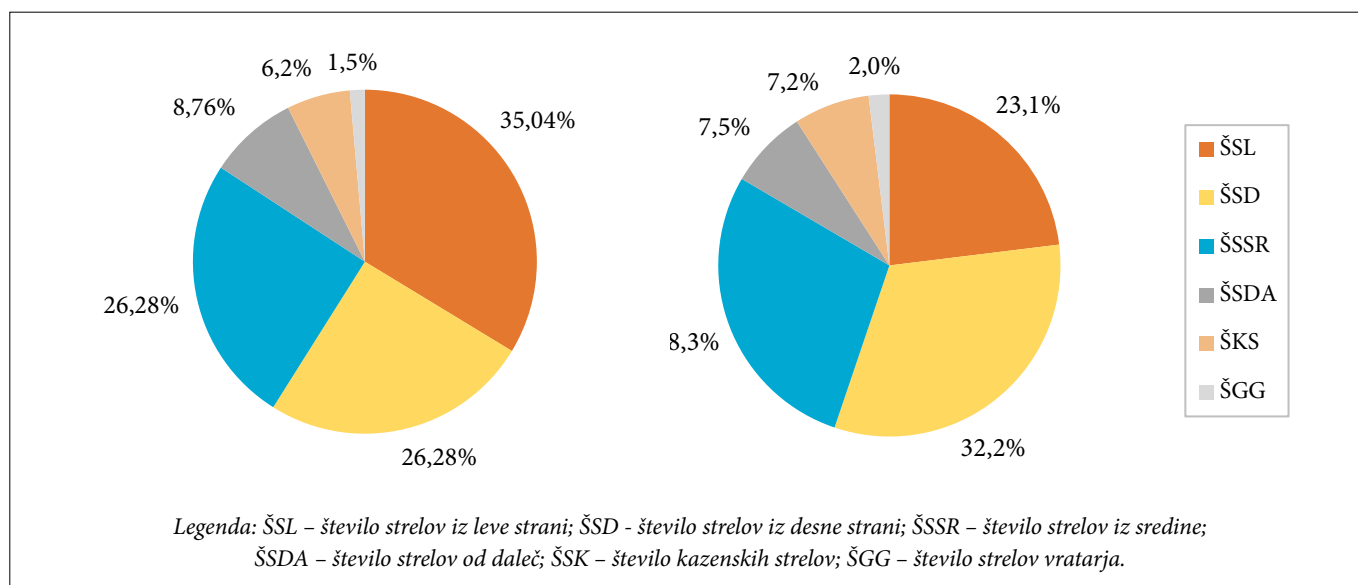
Razmerju med številom strel in številom zadetkov pravimo realizacija in ta nam pove, kakšna je bila uspešnost ekipe na tekmi. Na Sliki 4 lahko vidimo, da so zmagovalci uspeli v primerjavi s poraženci skoraj 13 % več svojih strel pretvoriti v zadetek. Ta rezultat lahko povežemo s številkami na Sliki 3, kjer smo lahko videli, da so zmagovalci na gol sprožili le po dva strela več, dosegli pa povprečno tri gole več na tekmo.



Slika 3. Razlika med povprečjem števila strel in povprečjem števila doseženih golov med zmagovalci in poraženci.



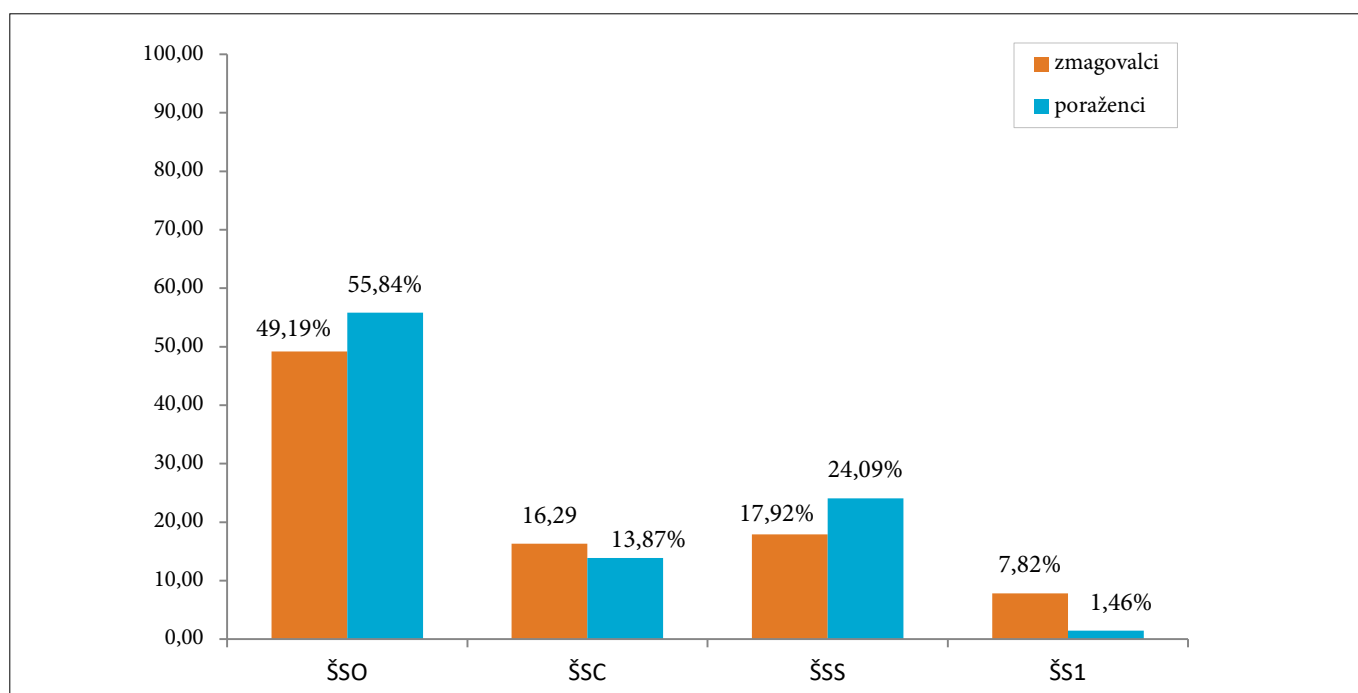
Slika 4. Odstotek uspešnosti zmagovalnih in poraženih ekip.



Slika 5. Odstotek strel glede na položaj strela pri poražencih (levo) in zmagovalcih (desno).

Strele smo glede na položaj razdelili na strele z leve strani, desne strani, s sredine, od daleč, kazenske strele in strele vratarja. Levi graf na Sliki 5 prikazuje odstotke strel s posameznega položaja pri poražencih, desni pa pri zmagovalcih. Vidimo lahko, da so odstotki strel z desne strani, leve strani in od daleč dokaj podobni. Poraženci so največ strel (35,04 %) sprožili z leve strani igrišča, zmagovalci pa z desne strani (32,2 %). Pri poražencih ta odstotek precej bolj odstopa od ostalih kot pri zmagovalcih.

To nakazuje, da je pri zmagovalcih igra bolj usmerjena le na eno stran igrišča. Z 1,5 % pri poražencih in 2 % pri zmagovalcih so strel vratarja najmanj pogosti. Pričakovano je tudi odstotek strel od daleč pri obeh skupinah nizek. Od daleč namreč streljajo le specialisti, saj je le v tem primeru gol vreden dve točki. Igra je tako bolj usmerjena v ustvarjanje priložnosti za strele s črte šestih metrov, kjer igralci izvedejo strel z obratom ali strel iz zraka.



Slika 6. Odstotek strel glede na vrsto strela.

Strele smo razdelili na strel iz obrata, strel iz zraka, strel specialista in strel za eno točko. Sem niso vključeni kazenski strel in strel vratarja. V grafu na Sliki 6 vidimo, da je v obeh skupinah najpogostejši strel iz obrata. Zmagovalci so na tak način zaključili 49,19 % svojih strel, poraženci pa 55,84 %. Drugi najpogostejši je strel specialista, ki je pri poraženih ekipah višji za 6,17 %. Sklepamo lahko, da pri poraženih ekipah igra nekoliko bolj temeljni na strelah specialista. Odstotek strel iz zraka je pri obeh skupinah pričakovano nizek. Gre

za strel, kjer je potrebno doseči dovolj visoko višino skoka, timing podaje in odskoka. Takšen strel veliko bolj pogosto vidimo pri moških. Najmanj pogosti strel so strel za eno točko. Pri zmagovalcih, ki imajo odstotek višji (7,82 %), gre v večini za strele ob zaključkih polčasov, ko želijo ohranjati razliko in si za zaključek izberejo manj tvegan strel. Pri poraženih je odstotek le 1,46 %. Ti strel so v večini bili izvedeni kot strel za dve točki, vendar so jih sodniki zaradi tehnične nepravilnosti ovrednotili kot strel za eno točko.

PREVERJANJE PREDPOSTVK

REZULTATI T-TESTA ZA NEODVISNE VZORCE

T-test za neodvisne vzorce je statistični test, ki se uporablja za primerjavo aritmetične sredine dveh skupin med seboj. Za izvedbo testa morata biti izpolnjeni dve predpostavki, ki smo ju predhodno že preverili. To sta homogenost varianc, preverjena z Levenovim testom, in normalna porazdelitev, ki smo jo preverili s Shapiro-Wilovim testom.

Glede na zgoraj opisane pogoje smo v našem primeru lahko T-test za neodvisne vzorce izvedli pri osmih spremenljivkah, ki jih lahko vidimo v Tabeli 6.

To so:

- število tehničnih napak,
- skupno število golov,
- skupno število strel,
- število strel iz obrata,
- število strel specialista,
- število vratarjevih obramb,
- čas trajanja napada,
- skupno število podaj.

Tabela 6. Rezultati T-testa za neodvisne vzorce

	t	df	p	MD	Standardna napaka	95 % interval zaupanja	
						Spodnji	Zgornji
ŠTN	-1,734	34	,092	-,778	,449	-1,689	,134
SŠG	5,877	34	,000	3,056	,520	1,999	4,112
SŠS	2,770	34	,009	1,833	,662	,488	3,178
ŠSO	-,119	34	,906	-,111	,937	-2,016	1,794
ŠSS	-,859	34	,396	-,611	,712	-2,057	,835
ŠVO	,546	34	,589	,333	,611	-,908	1,575
ČTN	1,938	636	,053	,67307	,34722	-,00876	1,35490
SŠP	3,699	636	,000	,972	,263	,456	1,488

Legenda: SŠT – skupno število napadov; SŠG – skupno število golov; SŠS – skupno število strel; ŠSO – število strel iz obrata; ŠSS – število strel specialista; ŠVO – število vratarjevih obramb; ČTN – čas trajanja napada; SŠP – skupno število podaj; t – testna statistika; df – stopinje prostosti; p – statistična značilnosti; MD – razlika med skupinama v povprečju.

Do statistično značilnih razlik ($p < 0,05$) prihaja pri spremenljivkah skupno število golov, skupno število strel in skupno število podaj. Pri teh treh spremenljivkah je višje vrednosti dosegla skupina zmagovalcev kot skupina poražencev.

Do statistično značilnih razlik ($p > 0,05$) ne prihaja pri število tehničnih napak, število strel iz obrata, število strel specialista, število vratarjevih obramb in času trajanja napada.

MANN-WHITNEYEV TEST

Tabela 7. Rezultati Mann-Whitneyevega testa

Mann-Whitney	SŠN	ŠSC	ŠSL	ŠSD	ŠSSR	ŠSDA	ŠSGG	ŠB	ŠI
U	154,500	128,000	124,500	127,500	141,500	154,000	152,000	155,000	141,000
Z	-,253	-1,089	-1,193	-1,100	-,653	-,265	-,459	-,256	-,742
p	,801	,276	,233	,271	,514	,791	,646	,798	,458
p - exact	,815 ^b	,293 ^b	,239 ^b	,279 ^b	,521 ^b	,815 ^b	,767 ^b	,839 ^b	,521 ^b

Legenda: SŠN – skupno število napadov; ŠSC – število strelav iz zraka; ŠSL – število strelav z leve strani; ŠSD – število strelav z desne strani; ŠSSR – število strelav s sredine; ŠSDA – število strelav od daleč; ŠSGG – število strelav vratarja; ŠB – število blokov; ŠI – število izključitev; Mann-Whitney U – testna statistika; Z – normalna aproksimacija; p – statistična značilnost z normalno aproksimacijo; p exact – statistična značilnost (eksaktni test).

V Tabeli 7 vidimo rezultate neparametrične oblike Mann-Whitneyevega testa, T-testa za neodvisne vzorce. Uporabili smo ga pri spremenljivkah, pri katerih je bila kršena predpostavka normalnosti porazdelitve. S tem testom smo preverjali statistično značilnost devetih spremenljivk. Te so: skupno število napadov, število strelav iz zraka, število

strelav z leve strani, število strelav z desne strani, število strelav s sredine igrišča, število strelav od daleč, število strelav vratarja, število blokov in število izključitev.

Prav pri vseh spremenljivkah ni statistično značilnih razlik med zmagovalno in poraženo ekipo ($p > 0,05$).

BROWN-FORSYTHEOV TEST

Tabela 8. Rezultati Brown-Forsytheovega testa

		Statistic ^a	df1	df2	p
AS	Brown-Forsythe	,390	1	26,028	,538
ŠS1	Brown-Forsythe	10,759	1	20,275	,004
ŠKS	Brown-Forsythe	,693	1	25,173	,413

Legenda: AS – asistence specialista; ŠS1 – število strelav za eno točko; ŠKS – število kazenskih strelav; df – stopinje prostosti; p – statistična značilnost.

Brown-Forsytheov test je bil opravljen na treh spremenljivkah, pri katerih je bila kršena predpostavka o homogenosti varianc. To so asistence specialista, število strelav za eno točko in število kazenskih strelav.

Pri parametru skupno število strelav za eno točko se je izkazalo, da med zmagovalci in poraženci obstajajo statistično značilne razlike ($p < 0,05$). Zmagovalci so v povprečju sprožili več strelav proti vratom nasprotnika kot poraženci. V primeru spremenljivk asistenc specialista in število kazenskih strelav pa med zmagovalci in poraženci ne obstajajo statistično značilne razlike ($p > 0,05$).

SKLEP

Od dvajsetih spremenljivk smo le pri štirih ugotovili, da med zmagovalci in poraženci obstajajo statistično značilne razlike ($p < 0,05$). Te spremenljivke so:

- skupno število podaj (SŠP),
- skupno število golov (SŠG),
- skupno število strel (SŠS),
- število strel za eno točko (ŠS1).

Prva spremenljivka, pri kateri so rezultati pokazali statistično značilne razlike med zmagovalci in poraženci, je bilo skupno število podaj. Glede na to, da v času trajanja napada razlik ni, lahko sklepamo, da ekipe zmagovalcev v istem času naredijo večje število podaj. To pomeni, da je njihov pretok žoge nekoliko hitrejši. S kolektivno igro in podajo ali dvema več poiščejo igralca, ki ima najugodnejši položaj za strel proti голу. Skandalis, Hatzimanouil, Papanikolaos idr. (2017) so v svoji raziskavi ugotovili, da so igralci najuspešnejši pri strelih s sredine igrišča. Zadeli so 60,2 % vseh strel. Ta rezultat pripisujejo predvsem strelom specialista, saj se večina ekip odloča za igro s specialistom na sredini igrišča. Ta igralec ne potrebuje izvesti strela iz obrata ali strela iz zraka, da je njegov zadetek vreden dve točki. To je vzrok, da je igralec specialist najnevarnejši igralec na igrišču. Ugotovili so tudi, da so igralci bolj uspešni pri strelih z desne (58,6 %) strani, kot z leve (49,5 %). Tudi vratarji imajo večji delež ubranjenih strel z leve strani. Pri strelih z desne strani so uspešne predvsem ekipe, pri katerih je igralec na desni strani levičar. Predvsem v moški konkurenci so tudi igralci desničarji, ki imajo visok odstotek zadetih strel z desne strani. V naši raziskavi so rezultati pokazali, da je pri zmagovalcih bilo največ strel izvedenih z desne strani. Reprezentanca Danske, ki je slavila na tem prvenstvu, je imela na položaju desnega krila levičarko, ki ima zelo dobro tehnično znanje strela iz obrata in visoko učinkovitost.

Pričakovano je prišlo do statistično značilnih razlik pri spremenljivki skupnega števila golov. Glede na to, da je bilo tako pri zmagovalcih kot pri poražencih več kot 90 % vseh strel vrednih dve točki, ni

bilo pričakovati, da bi poraženci kljub manjšemu številu doseženih točk dosegli večje število golov. Zmagovalci so v povprečju dosegali tri gole več od poražencev v enem polčasu.

Razlike v skupnem številu strel lahko povežemo z dejstvom, da med skupinama ne prihaja do statistično značilnih razlik v številu napadov. Oboji so v povprečju izvedli 17,5 napadov v enem polčasu. Od tega so zmagovalci uspeli proizvesti 15,17 strel, poraženci pa skoraj dva strela manj. To pomeni, da so bile njihove igralne akcije v napadu bolj uspešne od poražencev, saj so si uspeli priboriti več priložnosti za strel. Poleg tega lahko na sliki 39 vidimo, da so bili zmagovalci za skoraj 10 % bolj uspešni pri strelih od poražencev. Zmagovalci so zadeli 61,31 % vseh strel, poraženci pa 51,60 %.

Nekoliko nepričakovano pri nobeni od spremenljivk, ki so opisovale aktivnosti v obrambi, ni prišlo do statistično značilnih razlik med zmagovalci in poraženci. To potrjuje dejstvo, da je rokomet na mivki nekoliko bolj napadalno usmerjena igra od dvoranskega rokometu. Pri tem velja nepisano pravilo, da se tekme zmagujejo v obrambi. Pri rokometu na mivki kontakt med igralci ni dovoljen, zato je v veliki meri od napadalcev odvisno, koliko oviram se uspejo izogniti na poti do zadetka. Sistema dveh oziroma treh menjav sta omogočala, da so se igralke posvetile svojim nalogam samo v obrambi oziroma samo v napadu. Na tak način je bila obremenitev posameznih igralk skozi celotno prvenstvo manjša. Glede na to, da rokomet na mivki temelji na igri v napadu, je smiselno igralke, ki izstopajo tako v obrambi kot v napadu, usmeriti samo v igro v napadu, kljub temu, da njeno mesto v obrambi zasede nekoliko slabša igralka. S se vzdržuje svežino igre in posledično višjo učinkovitost.

Iz dobljenih rezultatov lahko zaključimo, da so si zmagovalci z večjim številom podaj uspeli priboriti več priložnosti za strel in boljši položaj strela na igrišču, kar je prispevalo k višjemu odstotku zadetih strel.

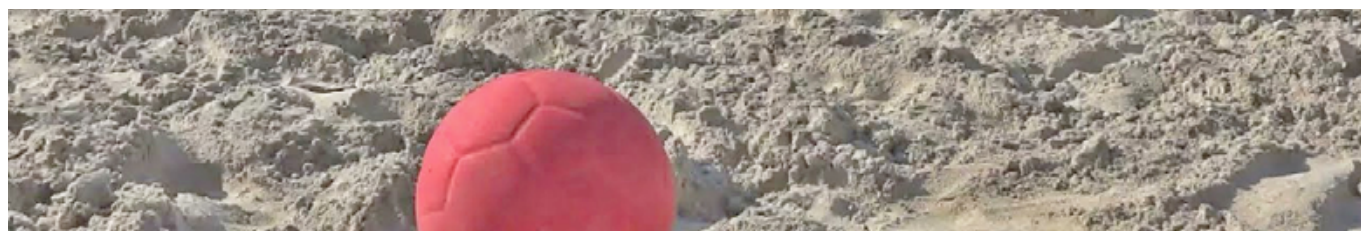
Če po vzoru Tazcana (2013) oblikujemo značilnosti zmagovalne ekipe iz dobljenih rezultatov, ugotovitev prejšnjih raziskav in iz opazovanja tekem najboljših ekip evropskega prvenstva 2019 za ženske, lahko rečemo, da ekipa potrebuje:

- specialista, ki s svojo napadalno igro nase preusmeriti pozornost obrambnih igralcev in s tem ustvarja priložnosti za soigralce,
- krilne igralce z dobrim tehničnim znanjem strela iz obrata,
- kolektivno in dinamično igro, ki ne temelji na individualnih akcijah,
- sistem dveh ali treh menjav,
- visoke igralce za igro v obrambi.

Glede na to, da smo analizo opravili na devetih tekmah, ki so z izjemo Slovenije in Švice bile odigrane med reprezentancami od prvega do osmega mesta, so rezultati pričakovani. Med najboljšimi reprezentancami so razlike majhne. Štiri od osmih tekem, odigranih med temi reprezentancami, se je odločilo po zaključnih strelah. To nam daje potrditev o izenačenosti reprezentanc. Odločilni sta bili organiziranost in uspešnost igre v napadu v posameznem polčasu.

Za ugotavljanje razlik med boljšimi in slabšimi ekipami bi bilo v vzorec potrebno zajeti večje število tekem, ki bi vključevale tudi nižje uvrščene ekipe. Na tak način bi lahko bolj jasno določili karakteristike, ki manjkajo ekipam z repa razpredelnice, da bi se te lahko priključile najboljšim. Poleg tega bi bila zanimiva tudi primerjava v odstotkih zadetih strelav iz obrata, strelav iz zraka in strelav specialista ter po pozicijah v igrišču (levo, desno, sredina) med zmagovalci in poraženci.

Z udeležbo slovenske ženske in moške reprezentance v rokometu na mivki na evropskem prvenstvu 2019 na Poljskem, je bil narejen velik korak. Glede na to, da je rokomet na mivki uvrščen na seznam športov za olimpijske igre leta 2024, je njegova prihodnost v Sloveniji na mlajših igralkah in igralcih. Igro rokomet na mivki bi trenerji lahko v večji meri uporabljali v trenažnem procesu mladih igralcev. Prinesla bi jim raznolikost treningov in igralce postavila v nove, nepoznane situacije. Poleg tega pa je veliko elementov, ki bi jih z mivke lahko prenesli tudi v dvorano. Na dosedanjih državnih prvenstvih so ekipe mladih, ki se redno udeležujejo prvenstva, z napredkom v igri že dokazale, da se za prihodnost rokomet na mivki v Sloveniji ni potrebno bati.



VIRI

1. Espina Agullo J.J. (2008). *The evolution of beach handball, it's contribution to indoor handball and the advantages of it's practice*. EHF Publications. Pridobljeno s http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/WP_Espina_EvolutionBeachHB.pdf
2. EHFTV. (b. d.). *Women's Beach Handball Euro*. Pridobljeno s <http://www.ehftv.com/competitions>.
3. Skandalis, V., Hatzimanouil, D., Papanikolaou, F., Yiannakos, A. (2017). *Effectiveness analysis in shooting in European Beach Handball Tournament (EBT) 2016*. Pridobljeno s https://www.researchgate.net/publication/319504182_Effectiveness_analysis_in_shooting_in_European_Beach_Handball_Tournament_EBT_2016
4. Tezcan, B. (2013). *2013 Beach handball european championships qualitative analysis*. EHF publications. Pridobljeno s http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/Resources/1_ehf_main/3_download_pdf/2013_BH_EChs_-_analysis.pdf
5. Zapardiel, J.C. (2018). *Beach handball european championships analysis Zagreb 2017*. EHF WEB PERIODICAL. Pridobljeno s https://www.researchgate.net/publication/330479319_Beach_Handball_European_Championships_Analysis_Zagreb_2017

Marta Bon, Murat Bilge

KRIZNE RAZMERE V ŠPORTU – NEKATERA PRIPOROČILA TRENERJEM

V pričujočem prispevku podajamo nekatera splošna, generalna določila, ki veljajo na področju komuniciranja med ljudmi ter za ravnanja in komuniciranja v kriznih razmerah, kot je na primer korona epidemija. Korona kriza zaradi obsežnosti, nepredvidljivosti ter neobvladljivosti verjetno presega vse dosedanje krize in je izredno zahtevna tako za trenerje (in vodstva klubov) kot za igralce (in njihove starše). Če so pri siceršnjem delu trenerja v ospredju kompetence, vezane na tehnično-taktično obvladanje športa, so sedaj v ospredju nekatere druge kompetence veščin vodenja ljudi, vezane na empatičnost, sočutnost, solidarnost in na izražanje modrosti, mirnosti, preudarnosti. Priporočila smo priredili po različni strokovni, poljudni in znanstveni literaturi ter oblikovali na osnovi nekaterih osebnih izkušenj.

UVOD

Širjenje koronavirusa in temu namenjeni preventivni ukrepi v veliki meri vplivajo na šport in življenje športnikov. V Sloveniji smo prvo okužbo z novim koronavirusom potrdili 4. marca 2020. Epidemiološko situacijo spremljamo z okrepljenim testiranjem, glede na število okuženih pa sprejemamo in prilagajamo ukrepe za zaježitev širjenja novega koronavirusa med nami. Priča smo njenemu hitremu in eksponentnemu širjenju med populacijo, zato je Vlada RS razglasila epidemijo na celotnem območju Republike Slovenije. Še alarmantneje je, da se že pojavljajo nove različice virusov. Dejstvo je, da bo vse to močno vplivalo na našo družbo in tudi na šport, ki so ga na nek način povsem ustavili, kar je povzročilo izredne razmere – nove, nepredstavljive, neobvladljive. Mnogi trenerji poročajo o nemoči, strahu ... Zapleteno je, ker se trener v prvi vrsti boji zase in za svoje družinske člane; takoj za tem pa načeloma skrbi za svojo športno kariero, za svoje igralce, tudi klub. Teorija in praksa govorita o tem, da je sicer že na splošno,

v kriznih razmerah pa še posebej, pomembno komuniciranje. Ob preučevanju je postalo jasno, da se nam je v času zadnje korona krize vsa teorija kriznega komuniciranja odvila tudi v športu in rokometu. Zdajšnji občutki med državljani (tudi športniki) so tudi posledica pomanjkljivega kriznega komuniciranja in razumevanja nujnega komuniciranja kot instrumenta med pristojnimi, poudarjajo strokovnjaki za komuniciranje. Podobno opažamo med trenerji – generalno še sedaj prvenstveno iščemo kaj, koliko in kje bi trenirali, mnogi iščejo nove informacije o tehnično-taktičnem delovanju. Izkušnje in nekatera znanstvena in strokovna dognanja pa navajajo, da je pravzaprav vsaka kriza (pa tudi trenerska kariera) močno soodvisna od načina komuniciranja. Poenostavljeno povedano – v kriznih razmerah bi trener včasih več kot s treningom lahko naredil z razumevajočim (vodenim, empatičnim) pogovorom z igralcem – najbolje na prehodu v gozdu.



V prvem delu bomo povzeli spletno anketo o Covidu 19, ki jo je izvedla V. Bulc preko portala Facebook. Odzive uporabnikov je generalizirala ter objavila in jih v celoti povzemamo (Bulc, 2021):

1. Medicinska stroka je neenotna glede razvoja in upravljanja s korona krizo in virusom samim. Mnenja se razlikujejo med Nobelovimi nagrajenci, priznanimi zdravniki, virologi, imunologi, teoretiki in tistimi, ki se oglašajo iz prakse po vsem svetu.
2. Farmacija ves čas poudarja, da so cepiva v razvojni fazi in ne prevzema nikakršne odgovornosti za morebitne stranske učinke; prav tako ni pripravljena vzpostaviti transparentnosti v odnosu do širše javnosti, čeprav velik del stroškov nosijo prav davkoplačevalci/ke.
3. V nekaterih državah, med drugimi tudi v Sloveniji, se namesto polja zaupanja, da bomo skupaj zmogli premagati nastalo situacijo, ustvarja polje strahu, dvomov, nezaupanja in šikaniranja.
4. Javnost ima dostop do lokalnih, regionalnih in globalnih informacij in lahko primerja dogajanja po svetu, primerja protokole in doktrine, kot tudi praktične izkušnje in s tem tudi hitro opazi pomanjkljivosti pri nas.
5. Na strani predstavnikov države ni razumevanja za odprt, iskren pogovor o odprtih vprašanjih, ki razdvajajo, begajo, kot tudi ne za skupno iskanje smiselnih rešitev.
6. Ukrepi silijo ljudi, da živijo iz dneva v dan, brez jasnih strategij in možnosti, da bi ustvarjali uspešno zgodbo.
7. Glede na nelogičnost ukrepov zadnjih nekaj mesecev in zavajajoče signale glede prihodnosti lahko upravičeno pričakujemo tretji val okužb in nadaljevanje kaosa, iz katerega po mnenju političnih voditeljev vodi le cepljenje.

Dodali smo tudi nekatere povzetke, ki smo jih iz spletnih medijev povzeli po zapisih trenerjev (tudi Facebook) in generalizirali:

1. Spoštovali bomo ukrepe, ampak omogočite nam, da tekmujemo.
2. Hočemo se vrniti na športna igrišča.
3. Brez športa bo v družbi nastala nepopravljiva škoda.
4. Brez športa bomo iz korona krize zdrveli v krizo duševnih bolezni otrok.
5. Otrok, ki bo šport zapustil v času korona krize, se zelo verjetno ne bo vrnil.
6. Zaradi te pavze v treniranju se bo zelo težko vrniti v normalna stanja treniranja in tekmovanja.
7. Zaradi korone krize obstaja nevarnost poškodb med športniki.

Z večino zapisov se strinjam; le razmišljanje, da se bo težko vrniti, se zdi nelogično – očitno bi bilo potrebno prevrednoti najprej razmišljanje in potem ukrepanje. Zavedati se je potrebno, da je še bolj kot sicer pomemben individualni pristop (že v času korona krize, ko smo v komunikaciji z igralci, da delajo individualno). Trener mora biti usposobljen, da zna v okviru načrtovanja upoštevati stanje, v katerem je športnik. To, da je vračanje v običajen proces treniranja postopno, je ena osnovnih zahtev športnega treniranja. Nujno je upoštevati tudi dejstvo, da so po prebolni bolezni Covida 19 telesne sposobnosti, predvsem pa kapaciteta srčno-žilnega in dihalnega sistema, zmanjšane. Seveda vsi obžalujemo, da je tako, vendar je potrebno upoštevati novo realnost in se čim prej prilagoditi na nove razmere. Predvsem pa je pomembno, da trener pred igralci ne komunicira preko strahu, jeze, nejevolje; ampak je pomembno, da se prilagodi najhitreje in izraža zrelost, strokovno kompetentnost, človeško toplino. To je vsekakor zelo zahtevno za trenerja, vendar je pomembno, da trener dela na tem. Vse se začne z miselno naravnostjo. Nenazadnje je na nek način olajševalna okoliščina dejstvo, da smo vsi na istem.

Na področju športa je bilo tudi veliko težav in nejasnosti, vsi smo bili zbegani. Po eni strani smo trenerji želeli spoštovati ukrepe, po drugi strani se je zdelo, da brez gibanja, brez športa ne bomo »preživeli«. Počutili smo se nerazumljene, celo izigrane s strani države. Vsebinska analiza in smotrnost nista temi tega prispevka; brez analize podatkov pa je moč ugotoviti, da je bil velik problem tudi v komunikaciji. Na vseh področjih (tudi v športu) raziskovalci ugotavljajo vse večjo vlogo množičnih občil v procesu kriznega upravljanja in vodenja. Opozarja se na potrebo, da akterji kriznega upravljanja in vodenja razvijejo tvoren odnos z množičnimi občili in vsemi sredstvi komuniciranja. Ta odnos bi moral bit razumevajoč, pomirjevalen, solidaren – nikakor pa ne manipulativen in omejevalen. Pri tem je ključnega pomena ohranjanje verodostojnosti oblasti in tistih, ki opravljajo vlogo komunikatorja.

V nadaljevanju smo pripravili nekaj informacij (delno prirejeno po Jeromen – društvo športnih psihologov) in po »*Psychological impact of the corona virus – recommendations*«, Team NL, P. Wyllemana. Marec, 2020), ki so trenerjem lahko v oporo pri spoprijemanju z vplivi in učinki, ki jih lahko ima trenutna situacija. Uporabljena je tudi druga dostopna literatura in osebne izkušnje.

PRIPOROČILA ZA TRENERJE

1. Komunicirajte z igralci prek možnih in dostopnih virov. Igralci morajo čutiti, da je trener skrbi za njih, da mu je »mar«.

Ker športniki praviloma komunicirajo neposredno s trenerjem in pričakujejo, da je trener v vlogi njihovega vodje, morajo to v kriznih časih še posebej čutiti. Od vodje/trenerja igralci pričakujejo, da bo najbolje vedel in da bo dal ustrezna navodila na strokovni osnovi, zato je za trenerja pomembno, da izbira verodostojne informacije, da poskrbi za osebno mirnost, zbranost, osebno konsistentnost.

2. Delajte tako, da boste najboljše informirani in preverjene informacije delite z igralci.

Kot priporoča Jeromen (2021) – spremljajte zaupanja vredne medijske portale, spremljajte obvestila Nacionalnega inštituta za javno zdravje (nizj.si). Tam boste našli preverjene in zanesljive informacije o tem, kaj se dogaja, katere ukrepe je potrebno upoštevati, kam se lahko obrnete po nadaljnje informacije. Novice spremljajte »pametno«: »Novosti preverite 2- do 3-krat dnevno, pogostejše preverjanje ni potrebno« (Jeromen, 2021) . Če je očitno, da trener preveč intenzivno in nervozno spremlja medijske objave, je razpoznavno, da je negotov in pretirano zaskrbljen. To športnikom ne more biti všeč. Ob neprestanem spremljanju in preverjanju različnih števil in podatkov se namreč lahko začne pojavljati občutek nemoči ter pretirane zaskrbljenosti. Potrebno je pa tudi vedeti, da se vsak posameznik v kriznih razmerah najprej vpraša, kaj to pomeni zanj osebno.

3. Delajte najprej na nadzoru nad svojimi mislimi in dejanji, šele nato komunicirajte z igralci.

V tem obdobju ni nič nenavadnega, če ste nekoliko napeti, zaskrbljeni ali če vam primanjkuje volje za opravljanje obveznosti. Te učinke lahko zmanjšate tako, da: a) aktivno opazujete in nadzorujete svoje misli: ni treba dovoliti, da misli prevzamejo nadzor nad vami in se ves čas poglabljati vanje; b) preusmerite pozornost na kaj drugega – na primer na kakšno besedo, misel ali aktivnost, ki vas pomirja in vzdržuje dobro razpoloženje ter obračajte vznemirjajoče ali neprijetne misli v prijetne, ki pa naj bodo usklajene z realnostjo okrog vas.; c) sprejmite stvari takšne, kot so – ne moremo vedno nadzorovati vsega, kar se okrog nas dogaja. Poskušajte si ustvariti dnevno rutino – bodite organizirani, sledite dnevni ritmu, naredite si smiseln urnik in mu sledite, kot je najbolj mogoče; d) ostanite mirni – delajte dihalne vaje, vadite tehnike sproščanja, poslušajte glasbo, berite knjige, oglejte si kakšen film; e) počnite stvari, ki vam pomagajo vzdrževati umirjenost.

4. **Bodite zgled mirnega, preudarnega vodje in dosledno upoštevajte ukrepe – vodite z zgledom.**

Bodite dosledni pri upoštevanju ukrepov za preprečevanje širjenja koronavirusa – načrtujte upoštevanje socialne distance, ne rokujte se z ljudmi, redno in natančno si umivajte roke. Čeprav se vam zdi to nenavadno in težko, sprejmite, da je to v tem obdobju nujno. Prakticirajte to v vsakdanjih stikih z igralci. Tako vam bodo morda nenavadne situacije postale bolj vsakodnevnne in sprejemljive.

5. **Skrbite za osebni razvoj in tudi prevrednotite cilje (osebne in ekipne).**

Zaradi koronavirusa odpadajo številna tekmovanja, zato je potrebno prilagoditi način treningov in dnevno rutino ter si postaviti nove cilje. Pogovorite se s vodstvom (kluba ali zveze) in s »strokovnim štabom« o novih dejstvih: o tem, kaj in kako trenirati, zastavite si nove cilje glede na trenutno situacijo. Zaupajte in sledite dogovorom in navodilom. Morda lahko z igralcem v ekipi delate na kakšni specifični spretnosti, lahko se posvetite elementom ali pa kondicijski pripravi. To obdobje lahko izkoristite kot priložnost za preizkušanje kaj novega, kar ste si že nekaj časa želeli, pa za to ni bilo časa. Zaradi odpovedi tekmovanj ni povsem jasno, kdaj in kako se bodo le-ta odvijala. Kljub temu pa naredite vse za to, da boste ostali dobro pripravljeni. Novi cilji naj bodo realistični in dosegljivi.

6. **Poskrbite za stike z igralci: posamično in v skupini.**

Ostanite v stiku. Ne osamite se – preko spleta delite z drugimi svoje misli, svoja razpoloženja in počutje, izmenjujte predloge in ideje za to, kaj početi in kako preživeti čas. Ker pa je preko spleta otežena neverbalna komunikacija, marsičesa ne moremo na enak način zaznati, zato bodite pozorni in občutljivi na to, da svoja sporočila jasno in natančno poveste ter predvsem, da pozorno poslušate. Kot navedeno, komunikacija je še veliko bolj pomembna kot sicer.

7. **Najdite si drugo obveznost, drug projekt za premostitev časa.**

Čas, ki ga je zaradi odpovedi treningov več, ne more biti bolje izpopolnjen kot z novimi projekti, ki imajo lahko večplastne učinke. Vsi imamo kakšne nedokončane naloge, stvari, ki smo se jih lotili, pa jih nismo dokončali, ali pa smo se jih želeli lotiti, pa za to nikdar ni bilo dovolj časa. Lahko so to akademske obveznosti, lahko so pomembne družinske obveznosti, pa tudi preproste stvari, kot npr. branje, filmi, kulinarika ...).

8. **Povezujte se s pozitivno naravnanimi ljudmi.**

Ne dovolite okolici nenehno govorjenje o »hudih« kriznih časih, kako je zelo težko in vse narobe ... Stopite v stik s strokovnjaki tudi za socialno oporo! Ne pozabite, da igralci pričakujejo, da ste ravno vi najmočnejši in najbolj informirani.

9. **Če čutite večjo raven tesnobe, stopite v stik s strokovnjakom.**

Iskanje pomoči (coaching, psiholog, različni terapevti) je odgovoren profesionalen odnos in ne slabost. Ni nenavadno, da čutite rahlo povišano napetost ali pa da vas občasno obidejo skrbi. Trenutnega stanja nimamo pod nadzorom, zato se lahko povečuje tesnoba, zaskrbljenost in strahovi v povezavi s prihodnostjo (spremenjen načrt sezone, kako bomo trenirali, kaj se bo zgodilo, ker bo moj trening omejen, kako bodo potekale izbirne tekme ...). Kadar pa zaskrbljenost prevzame velik del dneva ali vašega časa in so misli zelo črne, pa se lahko pojavi večja količina razdražljivosti, vzkipljivosti, nemirnosti, nepotrpežljivosti in nespečnosti. To je na dolgi rok lahko zelo nevarno, zato si poiščite strokovno pomoč.

10. **Igralcem in ostalim sporočajte preventivne ukrepe in izražajte odgovoren odnos.**

K uspešnemu obvladovanju širjenja bolezni odločilno pripomore odgovorno vedenje do sebe in drugih. To pomeni, da dosledno izvajamo preventivne ukrepe. Verjetno vsi razmišljamo, da vse ukrepe vsi poznamo, ker so nenehno v medijih. To je res, vendar je povsem drugače, če jih bo igralcem sporočil tudi (oz ŠE POSEBEJ za njih še) trener. Sporočila trenerja bodo igralci načeloma veliko bolj ponotranjili. Morda še bolj pa je pomembno, da bodo igralci čutili, da je trenerju mar za njihovo zdravje.

NEKAJ (PREPROSTIH) DEJSTEV, KI JIH VELJA POZNATI, DA SMO VERODOSTOJNA OPORA ŠPORTNIKOM:

1. Z virusom Covid 19 (ali pa s podobnimi virusi) bomo morda morali živeti mesece ali leta. Ne zanikajte in ne povzročajte panike; naučimo se živeti s to resničnostjo.
2. Dosledno spoštovanje preventivnih ukrepov naj bo stalnica; sicer pa živite »čim bolj normalno«.
3. Umivanje rok in vzdrževanje fizične razdalje je vaša najboljša metoda zaščite.
4. Če doma nimate bolnika z virusom Covid 19, razkuževanje doma ni potrebno.
5. Odgovoren odnos in spoštovanje ukrepov je nujno, pretiravanje pač ne.
6. Z veliko anti-alergijami in virusnimi okužbami lahko izgubite vonj. To so le nespecifični simptomi bolezni.
7. Ko pridete domov, se vam ni treba takoj preobleči in stuširati! Čistost je vrlina, ne pa tudi paranoja!
8. Virus Covid 19 je okužba kapljic dihal, ki zahteva tesen stik; generalno pa je zrak čist, lahko se sprehodite do parkov in javnih krajev (samo zaščitite se na fizični razdalji in spoštujete predpisane ukrepe). Torej – »po pameti«.
9. Dolgotrajno nošenje maske moti vaše dihanje in raven kisika. Nosite jo samo v prenatrpanih prostorih.
10. Nošenje rokavic je načeloma slaba rešitev; virus se lahko kopiči v rokavicah in se zlahka prenese, če se dotaknete obraza. Bolje je, da si redno umivate roke.
11. Imunski sistem postane zelo šibek, če/ker vedno živite v sterilnem okolju.
12. Tudi če jemljemo dodatke, zdravila za povečanje imunosti, skrbite, da ste na svežem zraku; redno zapuščajte hišo in pojdite v naravo.

Vse ta priporočila in dejstva je potrebno ustrezno skomunicirati. Uspešno komuniciranje ni prirojeno, zato je potrebno, da se večšin uspešnega komuniciranja učimo in tako vplivamo na dobre odnose med ljudmi. Kakovost odnosov vpliva na nas in naše razpoloženje. Navajamo primere pravil (Povzeto po [10 zlatih pravil osebne komunikacije](#) [MestoMladih.si.]), ki nam lahko služijo pri komunikaciji z igralci, lahko pa tudi z drugimi, zato uporabljamo izraz »sogovornik«:

1. SPOŠTOVANJE

Temelj komunikacije je spoštovanje sebe in drugih ljudi, kot tudi spoštovanje pravil komuniciranja. Vsak ima pravico do svojega mnenja in svojega pogleda na stvari. Zato v komunikaciji z igralcem ali drugim sogovornikom namesto »Ni res, nimaš prav!«, lahko rečete: **»Aha, ti na stvari gledaš tako, sam pa o tem razmišljam drugače.«**

2. DOPUSTITE DRUGO MNENJE, DRUGAČEN POGLED

Odzivajte se nasprotno od tistega, kar vas zamika. Kadar se sogovorniki z vami ne strinjajo, se običajno želite braniti. To storite bodisi na agresiven način (dokazujete vaš prav), bodisi na pasiven način (molčite). Bolje pa je, da se odzivite nasprotno od tega. Za sogovorniki povzemite in pojasnite svoje mnenje, na primer: **»Aha, ti želiš delati na tak način ... Meni pa tak pristop ni blizu, zato bi rad ... Kaj lahko storimo, da bova oba zadovoljna?«**

3. NAUČITE SE OPISOVATI ČUSTVA

Ko sogovornik izzove v vas neko čustvo (npr. vas ujezi, prizadene), je treba svoje čustvo prepoznati, se ga zavedati in ga znati opisati. Na primer: **»Neprijetno mi je, kadar rečeš ..., tak pristop razumem kot omalovaževanje in žalitev, zato te prosim, da s takimi besedami prenehaš!«**

4. IZRAZITE SEBE

Kadar se s sogovornikovimi besedami, vedenjem ali dejanjem ne strinjate, lahko postanete slabe volje, se razjezite. V takih trenutkih najprej »izrazite sebe« in šele potem boste lahko prisluhnili drugim. Na primer: **»Bil sem presenečen, ko si včeraj pred vsemi rekel, kako sem nesramen. Tvoje besede so me prizadele. Kako to, da si to rekel?«**

5. PRISLUHnite SOGOVORNIKU

Vsak človek ima svoj pogled na stvari, saj imamo med seboj različne izkušnje, pričakovanja, prepričanja. Zato je treba prisluhniti sogovorniku brez obsojanja, žaljenja, groženj ipd.

6. POMEN KOMUNICIRANJA JE V REAKCIJAH, KI JIH IZZOVETE

Kadar sogovornika napadete s svojimi obsodbami, očitki, bo najverjetneje razmišljal, kako naj se brani. Zato je pomembno, da opustite napade in sogovornika povabite v pogovor. Če se ne bo počutil izzvanega, bo povabilo sprejel. Sprememba vašega vedenja bo tako sprožila spremembo sogovornikovega vedenja.

7. KRITIZIRAJTE LE VEDENJE, DEJANJA IN REZULTATE; NIKOLI NE KRITIZIRAJTE OSEBE

Ko želite podati kritiko, ne smete tega narediti z napadom na osebnost. Na primer, namesto: *»Spet se nisi držal dogovora. Nisi pravilno deloval ...«*; se odločite raje za konkreten opis: **»Aha, ti si naredil tako, ampak postopek zahteva drugače, zato te prosim ...«**

8. LOČITE PROBLEM OD LJUDI

Naučite se reševanja problemov brez napadanja ljudi. **Bodite torej trdi s problemom in mehki z ljudmi.** Najprej morate določiti problem, ki ga vidite v drugi osebi in potem brez obsojanja opisati posledice. Na primer: če nekdo zamuja na sestanke, ni problem v njem, problem je, ker sestanka ne začnemo točno in ostali čakajo. Rešitev problema je v tem, da je treba začeti točno. Kdor tega dogovora ne spoštuje, bo moral prevzeti odgovornost.

9. NE IŠČITE KRIVCEV V PRETEKLOSTI, AMPAK POIŠČITE REŠITEV ZA PRIHODNOST

Vsak ponavadi stori nekaj tako, kot verjame, da je najbolje. Tak način pa morda drugim ni všeč. Zato je pomembno, da brez kritiziranja preverite deleže: *»Aha, ti si se tega lotil/a tako zaradi ... sam/a pa sem se odločil/a tako, ker Poglejmo, kaj lahko storimo, da zadevo uredimo.«*

10. ČE NEKAJ NE DELUJE, POSKUSITE DRUGAČE

Če nenehno stvari počnete na enak način, tudi dobivate enake stvari. V kolikor to ne učinkuje, poskusite drugače. Popolnoma nesmiselno je govoriti: *»Kar naprej ti govorim ...«* Uporabite raje drugačen pristop: *»V zadnjem tednu sem te trikrat nagovoril, kako naj deluješ v igri, vsakič si obljubi/la, da boš tako storil/a. Kako to, da ne upoštevaš navodil? Zame je to težava, ki jo želim rešiti. Kaj predlagaš?«*

ZAKLJUČEK

V prispevku so predstavljena nekatera priporočila trenerjem v pomoč v razmerah, ki jih je povzročila splošna epidemija in tako imenovano popolno »zapiranje športa«. Mnoga priporočila veljajo na splošno – za vse krizne razmere. Krize v športu so situacije in dogodki, ki lahko porušijo običajno in željeno delovanje v procesih športnega treniranja. Po analizi nekaterih spletnih portalov in zapisih trenerjev je očitno, da trenerji reagirajo in komunicirajo precej različno, kar je naravno in pričakovano; odvisno je od mnogih dejavnikov (starosti, spola, osebnostne strukture, splošno dogovorjenega načina komuniciranja ...).

K pisanju tega prispevka nas je napotilo tudi spremljanje trenerjev v medijih, ki so v stresnih razmerah v popolnoma negotovih razmerah čakali, kaj bo z njimi in njihovimi ekipami. Odzivali so se

tudi prek spletnih medijev, opozarjali, osvetljevali svoje zgodbe. Njihovo komuniciranje je izražalo paleto čustev, predvsem nezadovoljstvo, strah, negotovost, veliko jeze. Seveda je to razumljivo, kljub temu pa se mi je pojavilo vprašanje, kako njihove odzive doživljajo igralci. In zdi se tudi, da v tej situaciji prav vse možnosti niso bile izčrpane. Trenerji so večinoma navajeni razmišljati, kaj lahko z igralci naredijo v športni dvorani s tehnično-taktičnem treningom, ki pa je enostavno bil zdaj onemogočen. Zdi se, da bi bilo možno več narediti na ravni socialne in čustvene opore. Predvsem ne morem pozabiti izjave mladega športnika: *»Kaj bi jaz dal, da bi šel moj trener z mano na sprehod. Le z mano v gozd ... da bi se pogovarjala. Da bi mu jaz lahko povedal ...«*. Primer je seveda iz športa otrok in mladine; morda bi različica te zgodbe lahko bila aktualna tudi v tekmovalnem športu.

V Društvu psihologov Slovenije so pripravili smernice za delovanje psihologov v času krize Koronavirus – Društvo psihologov Slovenije (dps.si), povezane z aktualno pandemijo:

1. Zagotavljanje psiholoških storitev na daljavo (slovenski prevod EFPA smernic)
2. Nudenje psihosocialne podpore v času krize pandemije koronavirusa Covid-19
3. Na kaj biti pozoren pri psihološkem svetovanju ljudem v (samo)izolaciji
4. Spletno svetovanje in psihoterapija v obdobju socialnega odmika
5. Skrb zase
6. Vloga psihologov na področju vzgoje in izobraževanja
7. Smernice za ravnanje v primeru suma nasilja v družini
8. Smernice za ravnanje v primeru simptomov paničnega napada
9. Kako se odzvati v primeru simptomov paničnega napada (opomnik)
10. Kako se odzvati v primeru suma nasilja v družini (opomnik)
11. Kako se odzvati v primeru samomorilne ogroženosti
12. Psihološka prva pomoč v primeru epidemije Covid-19
13. Higienska priporočila za preprečevanje okužb z novim koronavirusom med izvajanjem psihološke in psihoterapevtske obravnave (posodobljeno 1. 6. 2020)
14. Strokovno mnenje Društva psihologov Slovenije glede ukrepov v zvezi z zaključevanjem šolskega leta 2019-20

Verjamemo, da so lahko v pomoč tudi trenerjem.

Za konec še ena zanimiva, predvsem pa zelo aktualna misel Dalajlame: *»Planet Zemlja v aktualnih časih ne potrebuje super uspešnih ljudi. Planet nedvomno potrebuje več mirovnikov, zdravilcev, obnoviteljev, pripovedovalcev zgodb in ljubeznivih ljudi vseh vrst.«* Misel je namenjena temu, da bomo lažje preživeli to zahtevno obdobje in dočakali čas, ko bo vse tako, kot si trenerji želimo: normalne razmere za šport, spektakli v vrhunskem športu, tekmovanja ter igriv, razvojno naravnani šport mladih.

LITERATURA

1. Sudre C., Murray B., Varsavsky T. in Steves C. 2020. Attributes and predictors of Long-COVID: analysis of COVID cases and their symptoms collected by the Covid Symptoms Study App DOI: 10.1101/2020.10.19.20214494
2. Bon Marta : Trenerji in miselna naravnost. *Revija Trener*.
3. Bon M. Veščine vodenja. *Trener* 2011.
4. Bon m : Čustvena inteligenca, *Trener* 2008
5. Pravila sodobne komunikacije. 10 zlatih pravil osebne komunikacije | MestoMladih.si
6. Bulc V. zapis na Facebook
7. Boin, A., t'Hart, P., 2001. *Public Leadership in Times of Crisis: Mission Impossible?* Delovni referat na Leiden University. 8. Brändström, A., Malešič, M. (eds.), 2004. *Crisis Management in Slovenia: Comparative Perspectives*. Stockholm:
8. Heath, R. L. in Millar, D. P., 2004. *A Rhetorical Approach to Crisis Communication: Management, Communication Processes*.
9. Psihološki vpliv koronavirusa in nekaj priporočil za športnike Pripravila Sekcija za psihologijo športa, prirejeno po »Psychological impact of the corona virus – recommendations«, Team NL, z dovoljenjem P. Wyllemana. Marec, 2020. Pridobljeno 11. 1. 2021
10. Koronavirus - Društvo psihologov Slovenije (dps.si) – več priporočil; pridobljeno, 21. 1. 2021
11. Wylleman P. (2020) : »Psychological impact of the corona virus – recommendations«, Team NL, P. Wyllemana. Marec, 2020

