

# TRENER ROKOMET



Letnik 27 / številka 2 / leto 2021



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

**Tehnična navodila avtorjem:**

Besedilo pošljite po elektronski pošti na naslov [zrts@rokometna-zveza.si](mailto: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 vrnili.

# KAZALO

Marko Šibila <i>Uvodnik</i> .....	4
Marko Šibila <i>Taktične variante prehoda krila na drugega pivota v povezavi z vračanjem na izhodiščno igralno mesto</i> .....	6
Klemen Luzar, Peter Novak, Luka Žvižej, Rok Ivančič, Blaž Sendelbah, Miha Pantelič in Primož Pori <i>Iz prakse za prakso ...</i> <i>Organizacija in vsebina telesne vadbe na daljavo z mlajšimi starostnimi kategorijami Rokometnega kluba Celje Pivovarna Laško v obdobju drugega vala COVIDA-19 (oktober 2020–februar 2021)</i> .....	17
Marta Bon <i>Strateško načrtovanje v ženskem rokometu</i> <i>Ženski rokomet danes in v prihodnje</i> .....	30
Vanja Kralj <i>Koncept OODA zanke v rokometu</i> .....	33

## UVODNIK

### Spoštovani bralci.

Za nami je že več kot polovica koledarskega leta 2021. Na srečo se je v tem času, kljub velikim težavam v povezavi s pandemijo COVID-19, lahko v dvorane vrnil tudi roket. Spomladi so se tako odvila vsa tekmovanja v slovenskih ligah v različnih starostnih in kakovostnih kategorijah. Kljub odsotnosti gledalcev je bila to velika sprememba na katero so nestrpno čakali predvsem igralci in igralke mlajših starostnih kategorij. V ligi NLB smo dobili novega zmagovalca – državnega prvaka Slovenije. Po večletni prevladi rokometashev Celja je Velenjčanom uspel veliki met. Tudi s tega mesta jim želimo izreči čestitke za odmeven dosežek. Kljub temu, da je vsaka sprememba po dolgoletni prevladi ene ekipe in kljub temu, da je dosežek velenjskega kluba zaslužen, pa je s tem povezan tudi grenak priokus. Po dolgih nekaj desetletjih stalnega nastopanja v EHF ligi prvakov je Slovenija namreč ostala brez svojega predstavnika v omenjenem elitnem tekmovanju. V nekaterih sezonah smo imeli v ligi prvakov celo po dva predstavnika, veliko je bilo številu odmevnih rezultatov na čelu z osvojitvijo prvega mesta leta 2004. Stalna prisotnost v elitnem tekmovanju je bila za razvoj slovenskega rokometas izjemno pomembna. Tako so igralci dobivali možnost za napredek in kaljenje v borbi z najboljšimi rokometasmi v Evropi. Zagotovo je to pozitivno vplivalo tudi na reprezentančno kakovost. Pomemben pa je bil tudi prispevek k celotni podobi slovenskega rokometas tako doma kot tudi v tujini. Vzroke za opisani zdrs je potrebno iskati predvsem v pomanjkanju večjih vlagateljev v slovenski klubski roket. Vrhunski klubski roket je v Evropi namreč že nekaj časa tudi popolnoma profesionaliziran in kriteriji za udeležbo v elitni družini najboljših klubov so se zelo dvignili. Žal pa so slovenski rokometni klubi na čelu s Celjem

sredstva samo zmanjševali in se skoraj borijo za preživetje. Tako so nekateri klubi, ki so si s svojo uvrstitvijo v državnem prvenstvu priigrali udeležbo v evropskih pokalih, tekmovanje celo odpovedovali. Ali pa so se jih udeležili samo formalno brez resnih tekmovalnih namenov in ambicij. Posledično je tudi uvrstitev Slovenije na evropski klubski lestvici drsela vse nižje in danes ne zagotavlja več avtomatično državnemu prvaku mesta v ligi prvakov. Upamo, da se bodo časi spremenili tudi v pogledu vlaganj v slovenski klubski roket. Kakovost rokometas in pretekli uspehi so zagotovo garant smotrnosti vlaganj v naš šport. Morda je nekakšen znanilec pozitivnih sprememb Trimo Trebnje kjer so se v zadnjem času odločili za še mnogo bolj ambiciozen (tudi mednarodni) program kot v preteklosti. Če bodo rešili tudi težavo z, za mednarodne standarde, neprimerno infrastrukturo (dvorano) lahko od njih pričakujemo, da bodo v prihodnjih letih izboljšali tudi mednarodne rezultate.

Na mednarodni reprezentančni ravni bi posebej izpostavil izvedbo januarskega svetovnega prvenstva za moške izpeljanega v Egiptu. Prvenstvo je bilo izvedeno kljub velikim zdravstvenim tveganjem in zapletom z organizacijo tekmovanja. V vsakem primeru pa lahko rečemo, da smo bili priča vrhunskemu rokometu. Prvenstvo je potrdilo izjemno vlogo skandinavskega rokometas saj sta se v finale uvrstila Danska in Švedska. Novi (stari) prvak pa je postala Danska. Slovenija je osvojila solidno 9. mesto, nismo pa se mogli znebiti vtisa, da bi lahko bil rezultat tudi boljši. Vsaj uvrstitev v četrtfinale je bila povsem odprta. Naslednje izjemno tekmovanje so bile poletne olimpijske igre v Tokiu. Po lanski preložitvi so celotno tekmovanje vendarle izvedli. Finale med Dansko in Francijo je bil nekako



pričakovan saj so Francozi to tekmovanje vzeli izjemno resno. To potrjuje tudi njihova zmaga v finalu in ponovna osvojitve naslova olimpijskih prvakov. Zmago so dosegli prepričljivo in tako odvzeli možnost Dancem, da bi ob dveh zaporednih naslovih svetovnih prvakov osvojili tudi zaporedna naslova olimpijskih prvakov. V vsakem primeru pa je bilo tekmovanje navdušujoče. Podobno bi lahko rekli tudi za žensko konkurenco, kjer je v finalu Francija premagala Olimpijsko reprezentanco Rusije. Žal je tekmovanje minilo brez udeležbe naših reprezentanc. Moška reprezentanca je imela še možnosti za uvrstitev na OI v spomladanskih kvalifikacijah, kjer pa sta bili žal močnejši Nemčija in Švedska. Sta pa v Tokiu svoje delo odlično opravila slovenska sodnika David Sok in Bojan Lah, ki sta bila za kakovostno opravljeno delo nagrajena s sojenjem finala v ženski konkurenci. Tudi njima iskrene čestitke. Decembra pa bomo lahko stiskali pesti za žensko reprezentanco na SP v Španiji ter januarja prihodnje leto za moško na EP na Madžarskem in Slovaškem.

Za nas so bili poletni meseci zanimivi tudi zaradi ponovne vzpostavitve reprezentančnih tekmovanj mlajših starostnih kategorijah na evropskem nivoju. Navdušili so nas kadeti, ki so na Hrvaškem osvojili odlično 4. mesto in ponovno dokazali, da je bila vrsta odličnih rezultatov in osvojenih medalj v preteklosti plod sistematičnega in zelo strokovnega dela. Pri dekletih smo bili žal manj uspešni saj sta tako mladinska (tekmovanje je bilo organizirano v Celju) kot kadetska reprezentanca (tekmovanje je bilo organizirano v Črni Gori) zasedli zadnji mesti. Kadetska reprezentanca se bo tako novembra na kvalifikacijskem turnirju v Srbiji borila za obstanek v tki. diviziji A. Obstanek bi bil za nadaljnji razvoj ženskega rokometna v Sloveniji zelo pomemben.

V upanju, da boste bralci v pričujoči številki revije Trener – rokomet našli kaj koristnega za svoje praktično delo vam želim veliko zadovoljstva ob prebiranju.

Hkrati vam želim tudi veliko uspeha v sezoni 2021/22 in seveda celotni rokometni skupnosti čim manj težav z organizacijo treningov in tekem.

*Marko Šibila*



Marko Šibila

## TAKTIČNE VARIANTE PREHODA KRILA NA DRUGEGA PIVOTA V POVEZAVI Z VRAČANJEM NA IZHODIŠČNO IGRALNO MESTO

### UVOD

V sodobnem rokometu smo neprestano priča napredku taktičnega ravnanja igralcev v vseh fazah igre. Vrhunski rokomet postaja vsled velike profesionalizacije izjemno zahteven tako iz vidika telesne pripravljenosti igralcev kot tudi iz vidika njihovega taktičnega znanja (informatiziranosti o zakonitostih taktičnega delovanja). Kompleksnost igre se iz leta v leto viša in samo s stalnim spremljanjem ter analizo igre lahko sledimo različnim niansam, ki se pojavljajo pri taktičnem ravnanju igralcev na individualnem, predvsem pa na skupinskem in skupnem (ekipnem) nivoju. Omenjene trditve veljajo za vse faze rokometne igre. V našem prispevku pa se bomo dotaknili

napada na postavljeno consko obrambo. Že nekaj časa lahko namreč spremljamo razvoj različnih taktičnih kombinacij, kjer igralci iz osnovne različice izpeljujejo presenetljive rešitve. Predvsem pa poskušajo kaznovati različna ravnanja branilcev, ki mnogokrat na predvidljiv način reagirajo na namere napadalcev. Pri tem morajo trenerji in drugi analitiki rokometne igre slediti t. i. metodi učenja »iz igre za igro«. To pomeni, da se z neprestanim in sistematičnim opazovanjem ter analizo igre izolirajo ključni dejavniki uspešnosti in predvsem novosti, ki se pojavljajo in jih je potrebno vključiti v igro lastnih igralcev oz. ekipe (Skica 1).



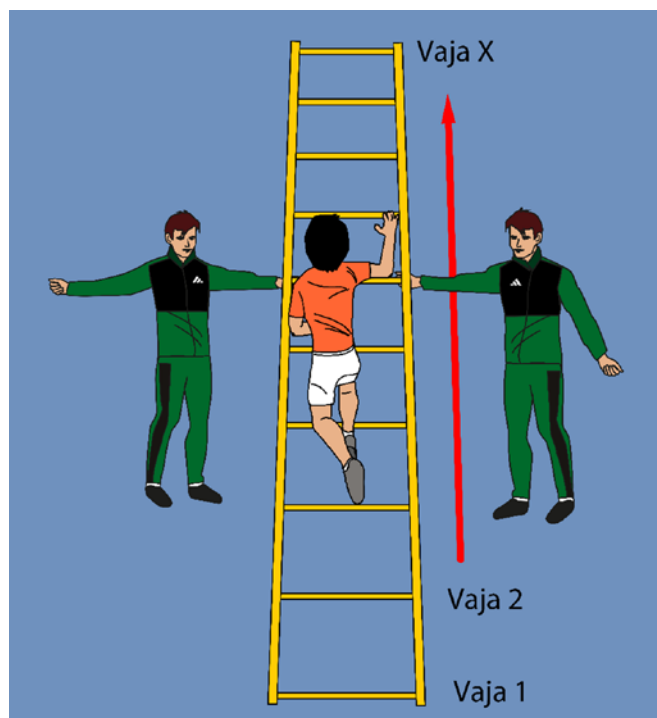
Skica 1. Shematski prikaz zaporedja postopkov pri proučevanju vsebine igre in vpeljave taktičnih ali tehničnih novosti v igro.

Sistematično opazovanje in analiziranje ter analiza uspešnosti glede na različne vidike daje trenerju možnost, da izolira ključne elemente, na katerih je zasnovana tehnika in taktika določenih igralnih aktivnosti. Te ključne elemente je potrebno nato transformirati v ustrezne metodične postopke (vaje, ki logično vodijo vadeče k pravilni izvedbi – »metodične lestvice«). Pri tem mora trener upoštevati didaktične principe, ki mu pomagajo urediti vaje v vsebinsko logično celoto in v pravilno zaporedje. Metodične lestvice lahko tako primerjamo z vsebinsko in hierarhično urejenim učnim (trenažnim) modelom, kjer se postopoma prehaja od enostavnih oblik spoznavanja z vsebinami do zapletenejših struktur, ki jih lahko igralci avtomatizirano izvajajo v različnih trenažnih okoliščinah. Ni pa vedno nujno uporabljati linearnega zaporedja vaj. Predvsem izkušeni trenerji lahko vaje kombinirajo na različne načine, saj jim izkušnje omogočajo nekoliko več svobode. Mlajši, manj izkušeni trenerji bi morali v začetnih obdobjih svoje kariere bolj striktno upoštevati teoretično pravilni izbor metodičnih postopkov. Predvsem v zadnjem času se na podlagi izsledkov t. i. nevroznanosti v trenažni proces vse bolj vključujejo tudi informacije povezane z delovanjem živčno-mišično-tetivnega kompleksa, ki trenerju olajšujejo oceno učinkovitosti treninga.

Končni cilj pa je seveda uvajanje novih tehničnih in taktičnih znanj v igro. Vpeljevanje v igro lahko poteka spontano ali s sistematičnim pristopom, ko

trenerji na tekmah od igralcev zahtevajo izvajanje določenih igralnih struktur. Oba pristopa imata svoje prednosti in slabosti.

Opisano zaporedje se neprestano ponavlja in ni nikoli končan proces tako za trenerje kot za igralce. Na ta način višajo svoje kompetence tako igralci kot tudi trenerji.



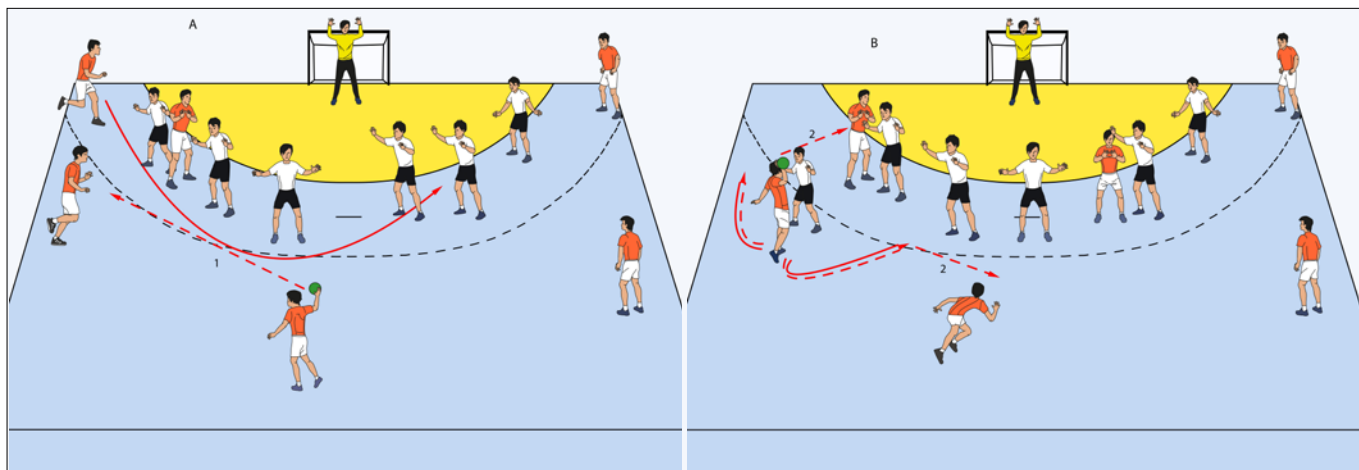
**Skica 2.** Osvajanje novih znanj lahko pri rokometaših primerjamo s plezanjem na lestev, ki jo podpirajo trenerji. Z vsakim naslednjim korakom se glede osvajanja znanj igralci povzpnejo višje in se tako približujejo cilju.

## TAKTIČNE VARIANTE PREHODA KRILA NA DRUGEGA PIVOTA V POVEZAVI Z VRAČANJEM NA IZHODIŠČNO IGRALNO MESTO

V uvodnem poglavju smo nekoliko osvetlili problematiko strokovnega spremljanja razvoja rokometne igre in vpeljevanja novosti v trening in v igro na tekmah. V nadaljevanju pa bomo skušali na konkretnem primeru prikazati pomen stalnega spremljanja in analize igre. Izbrani primer je vezan na prehod krilnega igralca na mesto drugega pivota (P) ob črto vratarjevega prostora.

V taktiki napadanja na postavljeno obrambo v roketu (ne glede na tip conske ali kombinirane obrambe) se je izoblikovalo nekaj konceptov, ki vključujejo prehod krilnega igralca ob črto vratarjevega prostora – na t. i. mesto drugega P. Vezani so bili na postavitev obeh pivotov. V glavnem sta bila sprejeta in v praksi največkrat uporabljena dva koncepta:

- a) Prvi koncept je vezan na postavitev P med 1. in 2. branilca ter krila (v opisanem primeru uporabljamo prikaz z levim krilom (LK)) med 4. in 5. branilca.



Skica 3 a in b. Položaj napadalcev ob prehodu LK na mesto drugega P – primer 1.

Na Skicah 3 a in b je predstavljen položaj igralcev v napadu ob prehodu levega krila na mesto drugega P. Na Skici 3 b je predstavljena tudi reakcija prvega branilca, ki je zapustil svoj položaj ob črti vratarjevega prostora in globoko pristopil k zunanjemu igralcu.

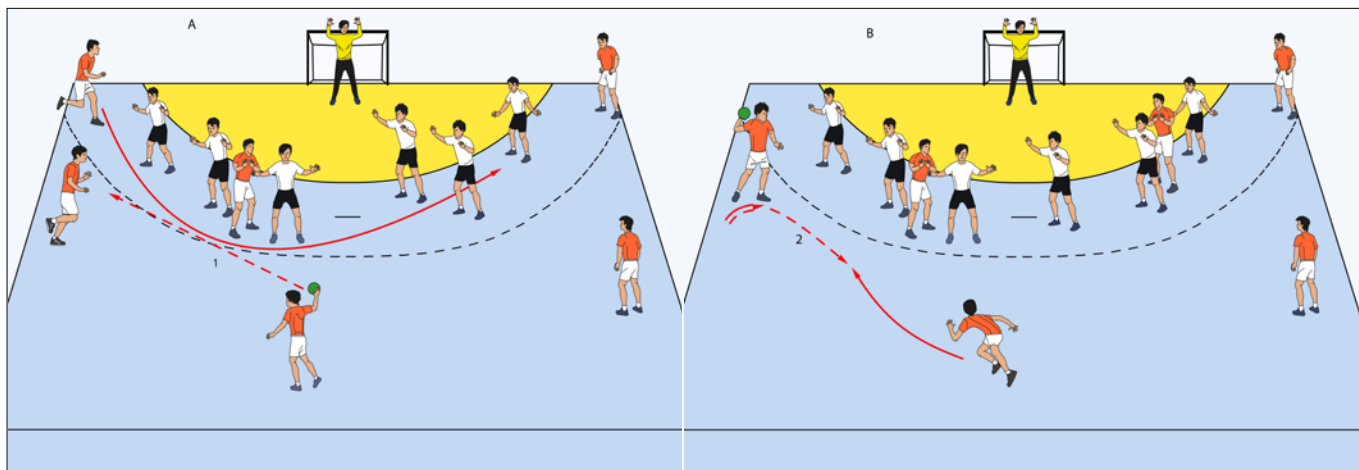
To je ena izmed možnih reakcij tega branilca (Slika 1). Lahko pa ostane tudi ob črti vratarjevega prostora in skupaj z drugim branilcem krije P in pomaga pri kritju levega zunanjega napadalca.



Slika 1. Na sliki je prikazan tek LK proti mestu 2P in globoko pristopanje prvega branilca.



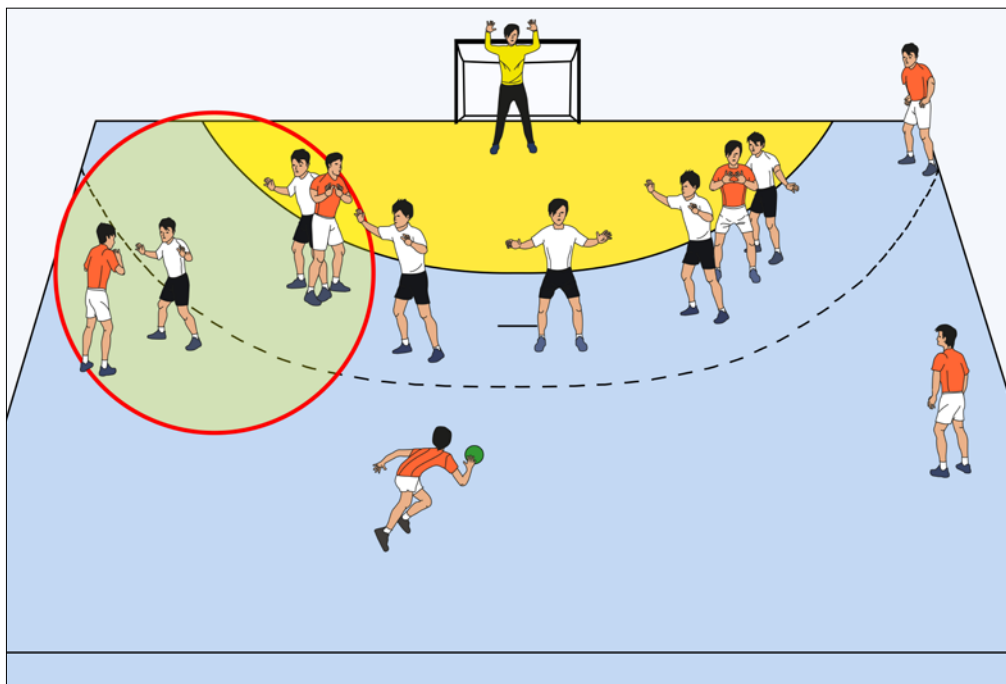
b) Pri drugem konceptu napadanja z dvema P, krilo zapusti svoje igralno mesto in zavzame položaj P ob črti vratarjevega prostora med branilcema 5 in 6. P pa se postavi med branilca 2 in 3 (Skica 4 a in b).



Skica 4 a in b. Položaj napadalcev ob prehodu LK na mesto drugega P – primer 2.

Razporeditev napadalcev v tem primeru je nekoliko drugačna, kar lahko povzroči tudi nekoliko drugačno reakcijo branilcev. Prvi branilec namreč ostane brez igralca po številu (četudi se LZ pomakne v širok položaj). Tako je skoraj prisiljen

pristopiti v nekoliko bolj globok položaj, stran od črte vratarjevega prostora (Skica 5 in Slika 2). Kot smo že navedli, se lahko podobna situacija ustvari tudi v zgoraj opisanem primeru 1.



Skica 5.  
Prostor, ki se ustvarja za hrbtom prvega branilca ob pristopanju prvega branilca LZ.



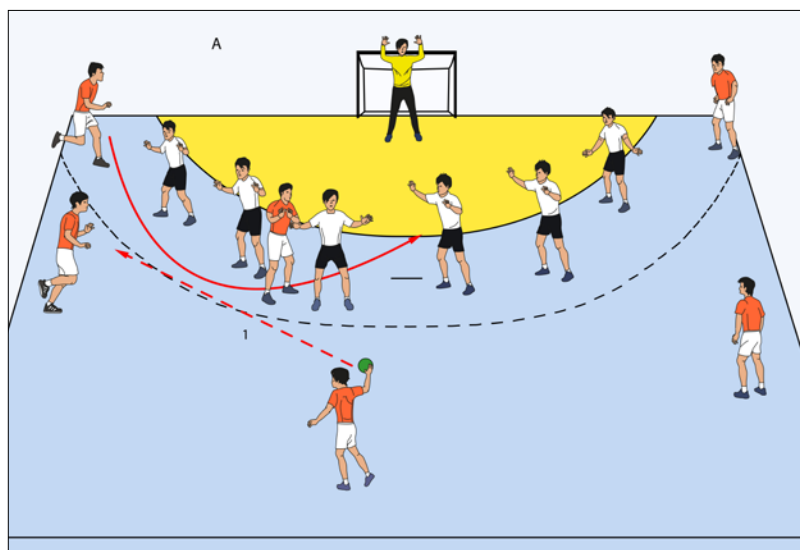
Slika 2. Položaj igralcev ob prehodu levega krila na 2P pri drugi opisani varianti igre z 2P.

Prav ta položaj prvega branilca (in tudi ostalih branilcev) je ključen dejavnik za nadaljnji razvoj taktičnih rešitev napadalcev, ki lahko na različne načine izkoriščajo porušeno prostorsko in številčno razmerje med napadalci in branilci. V našem primeru bomo skušali opisati možnosti, ki se ponujajo ob taktično pravilni vrnitvi krila

na izhodiščno mesto, s čimer zmede delovanje branilcev in jim otežuje natančno ter kakovostno izvajanje obrambnih nalog. Opisane rešitve izhajajo iz analize vrhunskih ekip tako na klubski kot tudi na reprezentančni ravni. Osredotočili pa se bomo samo na nekaj najbolj značilnih izvedb.



## Prilagoditev „vtekanja“ krila v smislu zavajanja branilcev – nakazan ali celo izveden prehod krila na 2P in vračanje na izhodiščno mesto

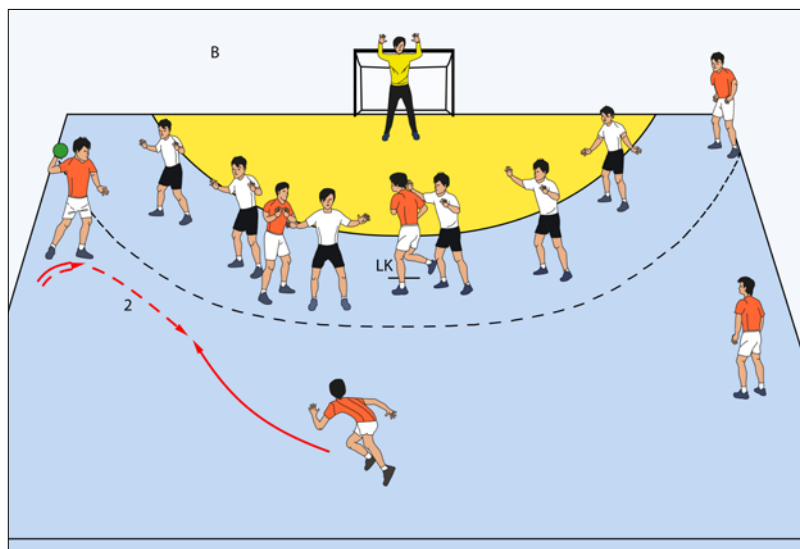


### Primer 1.

Vtekanje krila ob črto vratarjevega prostora z vračanjem na osnovno igralno mesto – „lažna tranzicija“ z namenom zмести obrambne igralce pri opravljanju različnih obrambnih nalog. Krilo „vteče“ za ali pred branilci na položaj med 3. in 4. branilca – zunanji širi in dobi podajo od SZ (Skica 6).

### Skica 6.

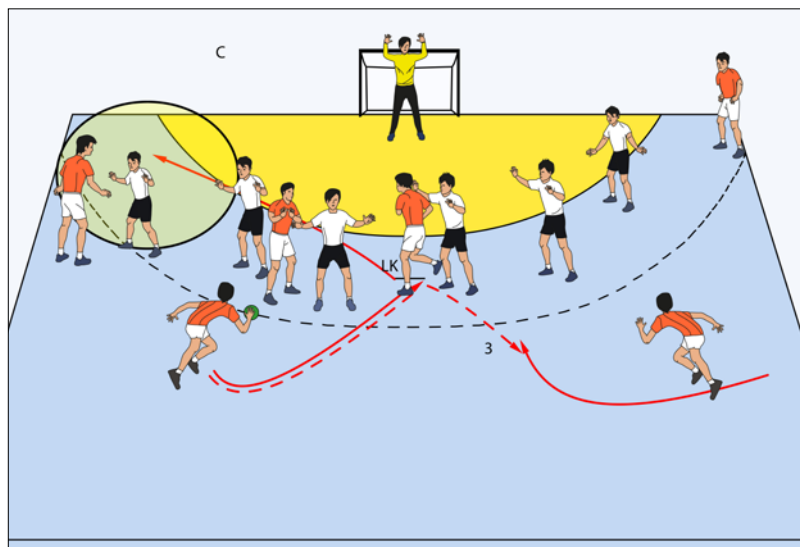
Prikaz vtekanja LK na mesto drugega P med 3. in 4. branilca – v času podaje med SZ in LZ.



Opisani položaj LK omogoča kontrolo nadaljnega dogajanja in ravnanje v skladu z razvojem situacije. V osnovi lahko zunanji napadalci nato nadaljujejo igro s podajo med levim (LZ) in srednjim zunanjim (SZ) napadalcem (Skica 7).

### Skica 7.

Nadaljevanje igre s podajo LZ proti SZ po prehodu LK na mesto drugega P ob črto vratarjevega prostora med branilca 3 in 4.

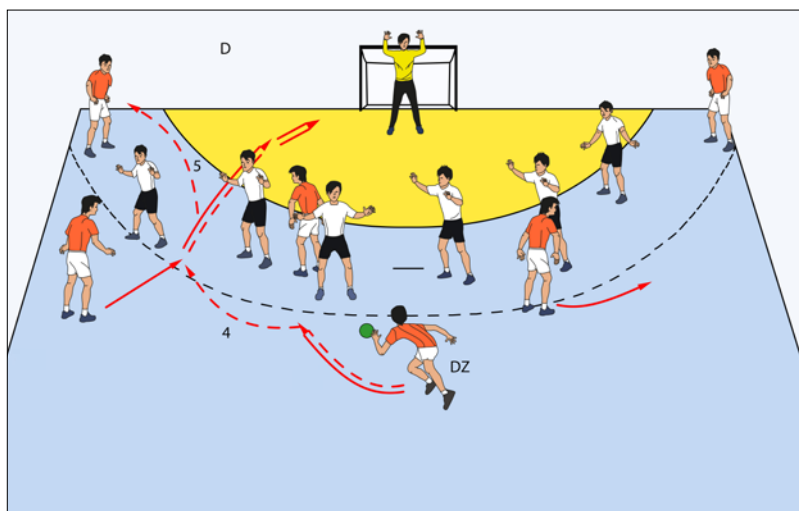


Srednji zunanji (SZ) napadalec nato po sprejemu žoge naredi zalet v svojo desno stran. LK pa začne za hrbiti branilcev in P z vračanjem na svoje izhodiščno igralno mesto. SZ skuša z zaletom in blokiranjem četrtega branilca opraviti križanje z DZ (Skica 8).

### Skica 8.

SZ po prejemu žoge naredi zalet v svojo desno stran in opravi križanje z DZ.





Skica 9. Po sprejemu žoge skuša DZ nadaljevati z igro proti levi strani.

Na tak način pripelje DZ v taktično dobro pozicijo, iz katere ima več rešitev: izbira lahko med svojim strelom, podajo P (ki lahko naredi zunanji blok na tretjem branilcu ali notranji blok na drugem branilcu), lahko neposredno poda levemu krilu (če je ta že v dobrem položaju na svojem igranem mestu), lahko tudi opravi povratno podajo proti srednjemu zunanjem, ki poskuša takoj po križanju širiti proti izpraznjenemu igralnemu mestu ali pa opravi ponovno križanje z LZ. Ob vseh teh izbirah pa skuša izkoristiti zmedo med branilci – če slabo ocenijo igralno situacijo.



Slika 3 a, b, c in d. Praktičen primer predstavljene taktične rešitve – odigrano na tekmi med Nemčijo in Poljsko na SP 2021 v Egiptu.

Opisano taktično ravnanje ob vračanju krila na izhodiščno mesto se lahko dopolni oziroma variantno spreminja glede na pozicijo branilcev. Na Slikah 4 a, b, c in d je prikazan primer, ko je srednji zunanji napadalec (SZ) po dobljeni podaji s strani LZ ob dobri oceni postavitve branilcev takoj sam podal krilu, ki se je v skladu z opisano taktiko vračalo

na svoje mesto. Krilo je odlično izkoristilo prostor, ki ga je s svojim globokim pristopanjem odprl prvi branilec. Ob tem sta bila tudi drugi in tretji branilec predaleč od črte vratarjevega prostora, tako da nista mogla otežiti gibanja krilnega igralca in njegovega sprejema žoge in zaključka akcije.





Slika 4 a, b c in d. Praktični primer predstavljene taktične rešitve – odigrano na kvalifikacijske tekme za olimpijske igre spomladi 2021 med Slovenijo in Nemčijo.

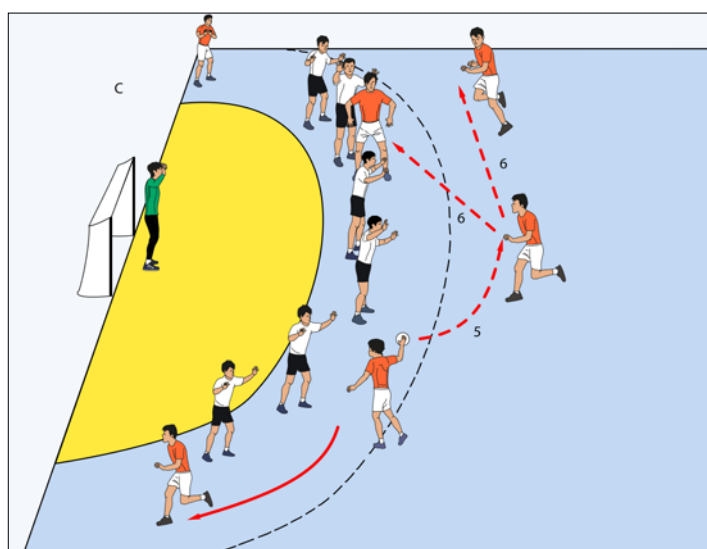
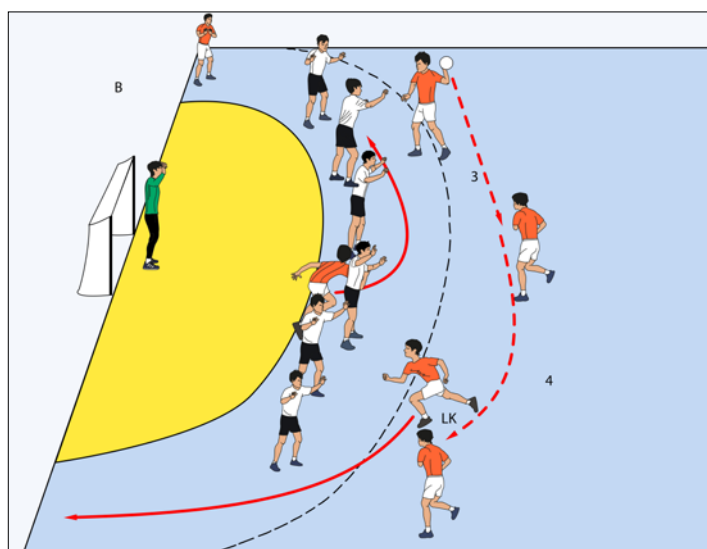
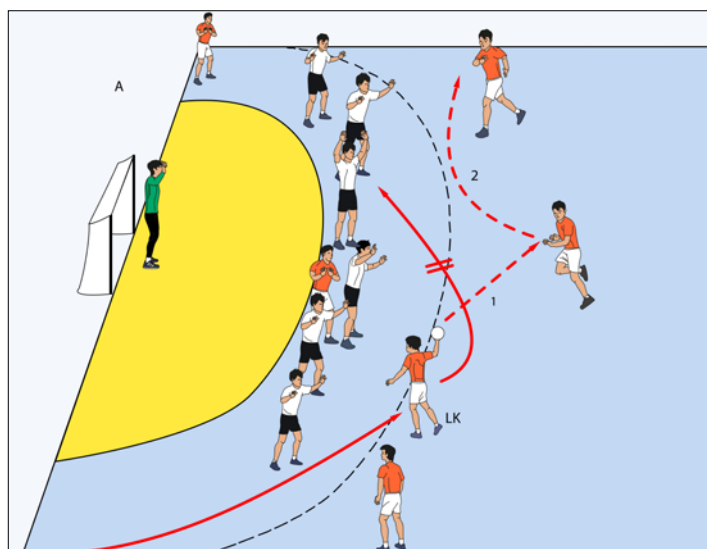
**Možna nadaljevanja igre:**

Iz predstavljenih taktičnih rešitev pa lahko igralci izpeljejo še dodatne aktivnosti, ki izboljšujejo njihove možnosti za taktično pravilne zaključke napadov. Če opisane rešitve ne pripeljejo do primernih in zelenih situacij, lahko igralci nadaljujejo napad na naslednji način (opisane so samo nekatere bazične možnosti):

- Podaja DZ - LZ napadalcu ter nadaljevanje igre:



Slika 5 a, b, c in d. Prikaz nadaljevanja kombinacije, ki je sledilo križanju med srednjim in desnim zunanjim napadalcem – odigrano na kvalifikacijske tekme za Olimpijske igre spomladi 2021 med Slovenijo in Nemčijo.



Skica 5 a, b in c. Prikaz nakazanega prehoda krila ob črto vratajevega prostora (2P) in migracija P med 4 in 5 branilca.

V tem primeru gre za nadaljevanje igre po križanju med LZ in DZ. Po opravljenem križanju DZ ne nadaljuje svojega zaleta, kot je bilo opisano v predhodnem primeru (slika 5 zgoraj), temveč poda takoj žogo LZ, ki po sprejemu naredi zalet proti sredini in pri tem izkorišča blok P postavljen na drugem branilcu. S tem izzove globoko pristopanje tretjega branilca v polje (slika 5 levo spodaj). Tako se ustvari prostor za odkrivanje P proti sredini za hrbti tretjega in četrtega branilca (tudi četrti branilec pristopi globoko proti DZ). LZ nato iz skoka poda DZ (slika levo spodaj), ta pa takoj z odbojem od tal poda P (slika 5 desno spodaj).

- *Varianta prehoda krila (nakazan prehod) in pomik krila med branilca 4 in 5 ter nadaljevanje igre.*

Varanje z nakazanim prehodom krila na 2P lahko napadalci naredijo tudi na način, ki se nekoliko razlikuje od opisanih primerov. Na Skici 5a lahko vidimo položaj LK, ki je zapustil svoje igralno mesto ter stekel proti sredini in dobil žogo od LZ (Slika 6, prva vrsta levo). Žogo poda SZ in za trenutek zastane (branilci so v dvomu ali bo nadaljeval svoje gibanje proti črti vratarjevega prostora na drugi strani igrišča, med petega in šestega branilca) (Slika 6 prva vrstica desno). SZ si izmenja podajo z DZ in nato poda LZ (Skica 5b in Slika 6 – druga vrstica levo in desno). V tem času se začne LK vračati proti svojemu izhodiščnemu mestu, P pa naredi spremembo svojega položaja na drugo stran igrišča med petega in šestega branilca (Skica 5b). LZ naredi takoj po sprejemu žoge odločen zalet med drugega in tretjega branilca ter poda SZ ta pa DZ, ki strelja iz širokega prodora Skica 5c in Slika 6 predzadnja in zadnja vrstica).

Opisani primer prikazujemo tudi z zaporedjem slik akcije, odigrane na tekmi EHF lige prvakov spomladi 2021 med Flensburgom in Parizom.





Slike 6. Zaporedje slik, ki prikazujejo nakazan prehod levega krila na 2P, prehod P med 4 in 5 branilca ter nadaljevanje akcije – odigrano na tekmi EHF lige prvakov spomladi 2021 med Flensburgom in Parizom.

## ZAKLJUČEK

Moderni rokomet postaja vse kompleksnejša športna igra. V taktičnem ravnanju igralcev se v vseh fazah igre pojavljajo nove rešitve. V conski obrambni postavitvi se igra razvija predvsem v smeri učinkovitejšega predvidevanja razvoja napadalnih akcij nasprotnika (»anticipacija«). Na ta način skušajo branilci na podlagi poznavanja možnih nadaljevanj igre oteževati razvoj napadalnih aktivnosti, ki bi lahko privedle do dobrih priložnosti za strele z različnih položajev. V napadu na postavljeno consko obrambo pa skušajo napadalci ustaljene in poznane aktivnosti izvajati kreativno z izbiro presenetljivih rešitev, ki branilcem otežujejo anticipacijo in pravilne reakcije. V članku opisane taktične možnosti napadalcev so namenjene prav temu področju – kako lahko napadalci na podlagi napačnega ravnanja branilcev, ki je posledica preslepitve, vnesejo zmedo v njihovo taktično ravnanje. Branilci so namreč navajeni rutinskega taktičnega ravnanja ob prepoznani kombinaciji napadalcev. V tem smislu na osnovi začete kombinatorike predvidijo nadaljnja ravnanja napadalcev in se jim primerno zoperstavijo. To pa je tudi razlog, da so napadalci razvili nekaj načinov maskiranja oz. prikrivanja dejanskih taktičnih ravnanj. Opisani primeri so vzeti iz prakse vrhunskih moštev. V vrhunskem rokometu (in tudi na nižjih kakovostnih ravneh) so ekipe v zadnjih letih

pogosto uporabljale prehode kril na mesto 2P. S tem so prisilile branilce v določena taktična ravnanja, ki so odpirale možnosti učinkovitega nadaljevanja igre na različne načine. Eden od pomembnih taktičnih učinkovitih prehodov je bilo sproščanje prostora, ki ga je zasedalo krilo ter sprememba v taktiki kritja in spremljanja napadalcev (nove in drugačne zadolžitve predvsem branilcev na mestu ena in dva). Sčasoma pa so se branilci temu ravnanju napadalcev dobro prilagodili in so rutinsko reševali opisane probleme. Z namenom vnašanja dodatne zmede v takšne predvidene reakcije branilcev so, kot smo v članku skušali opisati, napadalci začeli z različnimi taktičnimi načini vračanja kril na izhodiščno mesto. Tako branilcem otežijo njihova taktična ravnanja, saj težje predvidijo razvoj napadalnih aktivnosti in posledično težje pravilno taktično reagirajo. V prihodnosti lahko pričakujemo razvoj napada v smeri še večje zapletenosti v izvajanju različnih taktičnih nalog. Hkrati pa bodo tudi branilci morali najti način, kako lažje in taktično pravilno »prebrati« namene napadalcev in nanje pravilno reagirati. Ob tem pa je potrebno poudariti, da je smiselno uvajati nove taktične prijeme šele takrat, ko napadalci res dobro obvladajo osnovne individualne in skupinske taktične prvine in jih znajo na tekmah pravilno in učinkovito uporabljati.



**Klemen Luzar, Peter Novak, Luka Žvižej, Rok Ivančič,  
Blaž Sendelbah, Miha Pantelič in Primož Pori**

## **IZ PRAKSE ZA PRAKSO ...**

# **Organizacija in vsebina telesne vadbe na daljavo z mlajšimi starostnimi kategorijami Rokometnega kluba Celje Pivovarna Laško v obdobju drugega vala COVIDA-19 (oktober 2020–februar 2021)**

### *Izvleček*

*Pandemija COVIDA-19 je močno spremenila način naših življenj. Kot kaže bo tako tudi v prihodnje. Tudi na področju športa se bomo morali tem razmeram prilagoditi. V prispevku predstavljamo praktični primer, kako se je RK Celje Pivovarna Laško organiziral in deloval pri delu z mlajšimi starostnimi kategorijami v obdobju tri mesečne ukinitve neposredne vadbe v športni dvorani. Posebno smo se osredotočili na način izvedbe vadbe na daljavo, ki je glede na veliko količino vadečih predstavljala za nas zelo zanimiv izziv. V prispevku podajamo tudi kratko analizo učinkov vadbe na daljavo z nekaterimi testi za gibalno učinkovitost in aerobno vzdržljivost. Menimo, da je s kakovostno in sistematično organizirano vadbo na daljavo mogoče ohranjati tako gibalno učinkovitost, kot tudi raven pomembnih gibalnih sposobnosti. Precej drugače pa se je pokazalo na področju učenja in vadbe rokometnih vsebin, ki jih je praktično nemogoče nadomestiti s posredno komunikacijo preko različnih spletnih orodij.*

### **UVOD**

Rokometni klub Celje Pivovarna Laško (v nadaljevanju RK CPL) sodi med najuspešnejše slovenske športne klube. V svoji bogati, več kot 75 letni športni zgodovini, je nanizal številne uspehe, ki so zaznamovali tako mesto Celje kot tudi Slovenijo. Do vključno letošnjega leta je klub že šestindvajsetkrat (26) sodeloval v Ligi prvakov, od tega je šestkrat tekmovanje končal v polfinalu, v sezoni 2003/04 pa je v tem tekmovanju osvojil naslov evropskega prvaka. V slovenskem prostoru smo štiriindvajsetkrat (24) osvojili naslov državnih in enaindvajsetkrat (21) pokalnih prvakov. Poleg tega je klub sedemkrat (7) osvojil še Super pokal Slovenije.

Vrhunski rezultati članskega moštva so posledica kakovostnega dela z mlajšimi starostnimi kategorijami, oziroma celjsko rokometno akademijo, na katero smo v klubu še posebej ponosni.

Vzgoja in izobraževanje temelji na jasni viziji ter poslanstvu kluba, ki je usmerjena v celostni in sistematični razvoj mladih športnikov, tako na rokometnemu, gibalnemu, kot tudi osebnostnemu ter socialnemu področju. Sodobno zasnovana športna akademija, strokovno usposobljen kader trenerjev ter sodoben center za izvajanje treningov nam omogočajo, da igralcem zagotavljamo najboljše pogoje za vadbo in razvoj. Rezultati večletnega sistematičnega dela na razvoju mladih talentov se kažejo v dejstvu, da v Celju vzgojeni rokometni lahko napredujejo do članskih moštev, kjer najboljši posamezniki s ponosom branijo barve domačega kluba oziroma drugih vrhunskih klubov v slovenskem ali mednarodnem prostoru. Celjska rokometna akademija postaja vse bolj zanimiva tudi za mlade rokometne talente iz drugih slovenskih klubov ter tujih držav, ki se vse pogosteje odločajo za

vklučitev v našo sredino. V lanskem letu (2020) je klub s strani Evropske rokometne zveze prejel prav posebno priznanje. Celjski klub so namreč postavili prav na vrh lestvice desetih najboljših in primernih rokometnih sredin, kjer proizvedejo največje število bodočih rokometnih super zvezdnikov oziroma igralcev, ki lahko igrajo na najvišji kakovostni ravni. Naš klub je tako postal najboljša rokometna akademija v Evropi, ta napis pa članska zasedba ponosno nosi na svojih igralnih dresih.

Rokometno akademijo ves čas razvijamo in nadgrajujemo. Trenutno v klubskih selekcijah (mlajši in starejši dečki, kadeti ter mladinci) vadi več kot sto petdeset (150) otrok. Vsaka selekcija ima svojega trenerja, ki mu pomaga še pomočnik. V kadetski in mladinski kategoriji sta na treningih prisotna še trener vratarjev in kineziolog, ki skrbi za njihovo telesno pripravo, kot tudi skladi gibalni razvoj. Poleg tega poteka na šestnajstih (16) OŠ redna vadba malega rokometu. Če povzamemo, skupaj v okviru kluba vadi več kot štiristo (400) otrok in mladostnikov, kar je z vidika organizacije ter izvedbe dela precejšen izziv.

Kot smo že omenili, omogoča klub v »normalnih« okoliščinah vrhunske pogoje za delo in razvoj mladih rokometišev. V lanski sezoni 2019/20 smo se tudi v našem klubu, tako kot ostali po Sloveniji in svetu, znašli pred posebnim izzivom. Posledice pandemije virusa COVID-19 so nas prisilile, da smo poiskali nove načine za izvajanje treningov ter komunikacije z našimi varovanci. Tako vsebinsko, predvsem pa



Dres z logom rokometne akademije.

organizacijsko, smo bili prisiljeni poiskati primerne rešitve, da bi čim bolj kakovostno pomagali našim igralcem preživeti ter izkoristiti obdobje vadbe na daljavo.

Če nas je »prvi val« v začetku leta 2020 nekoliko presenetil in nanj nismo bili sistemsko pripravljeni, smo v »drugi val« (oktober 2020) vstopili veliko bolje organizirani. Najprej smo veliko pozornosti namenili vzpostavitvi tehnološke podpore v klubski telovadnici, od koder so se lahko javljali naši trenerji (boljša brezžična internetna povezava, računalniki, kamere, dodatna osvetlitev ...). Še pred uradnim »zaprtjem države« smo s trenerji zasnovali strategijo dela, ki nam je omogočala, da smo praktično takoj, ko smo prekinili z delom v dvoranah, lahko začeli z vadbo na daljavo. Ta je največkrat potekala v obliki frontalne skupinske vadbe na daljavo (po posameznih starostnih kategorijah), ki so jo v živo vodili naši trenerji. Pri starostni kategoriji mladincev in kadetov pa smo poleg skupinskih vadb uporabljali tudi bolj individualizirane načine ter oblike prenosov znanj in informacij, ki so jih lahko starejši igralci izvajali ob dostopni video podpori ter natančnimi programi dela bolj ali manj samostojno.

Omenili smo video podporo, ki je zajemala zbirko s približno petsto (500) kratkih video zapisov vaj in je nastajala v klubski telovadnici. Šlo je za zanimivo izkušnjo, pri kateri smo sodelovali vsi trenerji in vsak je na svoj način doprinesel k nastanku gradiva. Posneli smo nabor varnih, preprostih in hkrati učinkovitih krepilnih in razteznih gimnastičnih vaj ter vaj za vadbo koordinacije gibanja, pri katerih za izvedbo potrebujemo malo prostora ter preproste rekvizite in pripomočke, ki jih načeloma najdemo v vsakem domu (palica, stopnička, tenis žogica, drsniki, elastični trakovi ...).

Tudi z organizacijo vadbe na daljavo smo imeli kar precej izzivov. Kot smo že omenili, je bilo potrebno v prvi vrsti vzpostaviti tehnološko-komunikacijski sistem tako v klubskih prostorih, kot tudi v domovih naših varovancev. Vsak trener se je s koristnimi nasveti in napotki aktivno vključil in pomagal našim varovancem ter njihovim staršem pri oblikovanju varne domače telovadnice. Temu področju smo posvetili precej pozornosti in tako še bolj prepletli trikotnik odnosov med trenerjem, starši in vadečim,

kar je v športu mladih še posebej pomembno. Ravno zaradi slednje navedbe se je pogosto zgodilo (še posebej pri kategoriji mlajših dečkov/U12), da so bili v vadbe vključeni tudi starši. Nekateri so na vadbah tudi aktivno sodelovali.

V času »drugega vala« (23. 10. 2020–12. 02. 2021) smo za otroke in njihove starše poleg organizirane vadbe pripravili še nekaj dodatnih kratkih spletnih predavanj, ki so z raznovrstnimi tematikami posegale na področje zdrave prehrane, varne uporabe socialnih omrežij, ustne higijene, finančne pismenosti športnikov ter pomenu samopodobe v športu. S pomočjo našega sponzorja »Mastercard« smo za naše dijake, ki obiskujejo tretje in četrte letnike srednjih šol, omogočili brezplačno pomoč v obliki gradiv, predavanj in inštrukcij za pripravo na maturo v sklopu platforme »Razturi na maturi«. V tem sklopu so bila organizirana še tri dodatna spletna predavanja, katera so bila med udeleženci lepo sprejeta.

Največje izzive pri vzpostavljanju redne komunikacije smo imeli z našimi najmlajšimi varovanci, in sicer otroki, ki so obiskovali krožke malega rokometna na osnovnih šolah v Celju in njeni okolici. Z vidika procesa selekcioniranja, gre za zelo pomembno skupino otrok (skupaj 300), ki so z rokometom praktično šele začeli. Krožki malega rokometna, ki delujejo pod vodstvom Sebastjana Oblaka, predstavljajo »valilnico« mladih talentov in povsem razumljivo je, da nas je skrbelo, da bo obdobje šolanja na daljavo posledično vplivalo tako na osip, kot tudi izgubo interesa za rokomet, saj otroci še niso imeli časa, da bi lahko v celoti vzljubili naš šport. Zaradi naštetih dejstev smo v tem primeru želeli apelirati ter prositi za pomoč učitelje razrednega pouka ter profesorje športne vzgoje, ki so v tem času edini imeli redna srečanja z učenci. Posneli smo zanimive sklope vaj iz različnih naravnih oblik, ki so jih lahko učitelji vključili oziroma uporabili pri šolanju svojih otrok na daljavo. Osrednja lika na posnetkih sta bila naša rokometna legenda Luka Žvižej ter klubska maskota Poki. Posnetek smo v prosto uporabo ponudili vsem osnovnim šolam v regiji. Ogledate si ga lahko na naslednji povezavi (<https://www.youtube.com/watch?v=fDTRI7Y-tfE&t=317s>).

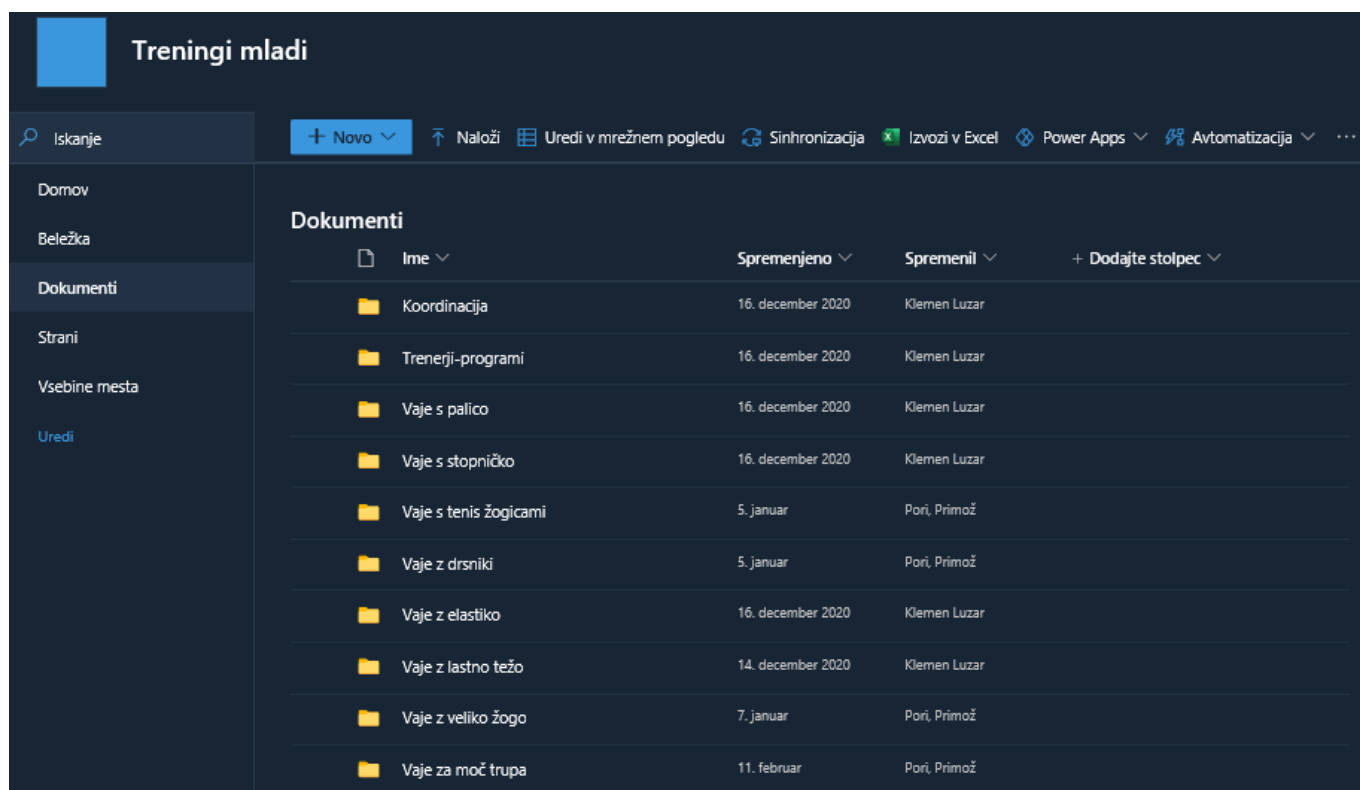
Jedro našega prispevka smo razdeli na tri sklope. V prvem predstavljamo vsebinsko podporo vadbe na daljavo v obliki video knjižnice vaj. Drugi sklop je namenjen analizi izvedenih aktivnosti ter učinkov vadbe na daljavo, ki so ločene po posameznih starostnih kategorijah Mlajših dečkov MD (U12 in U13), Starejših dečkov SD (U14 in U15), Kadetov K (U17) ter Mladincev M (U20). Prispevek zaključujemo s praktičnim primerom organizacije ter izvedbe spletne delavnice, ki smo ji v našem klubu nadeli ime »Spletna telovadnica«.

## VSEBINSKA PODPORA VADBE NA DALJAVO

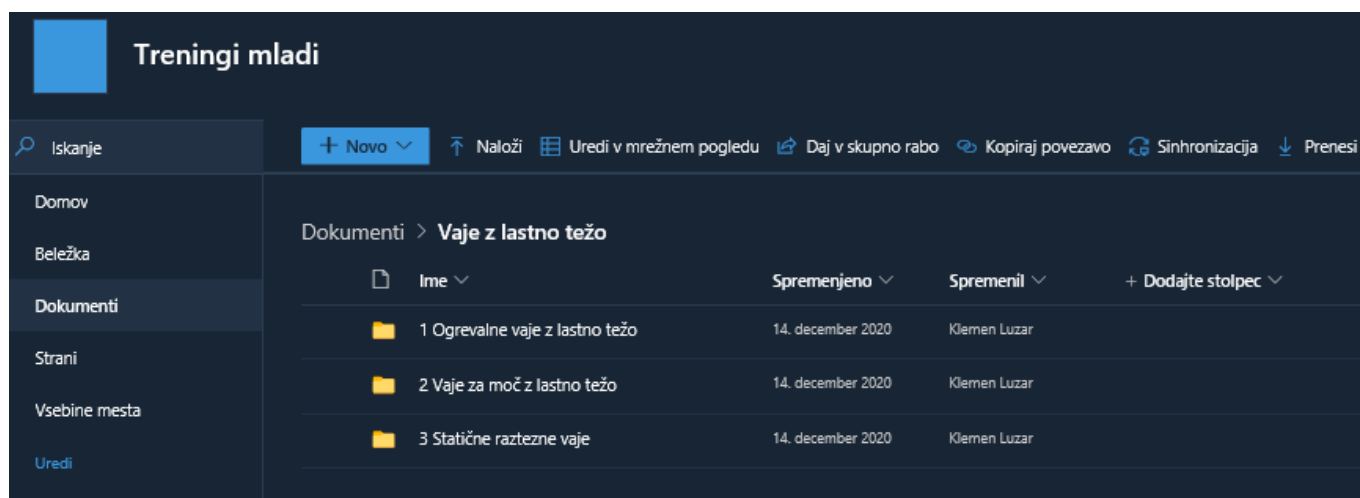
Kot smo že lahko prebrali v uvodnih delih prispevka, smo se v obdobju vadbe na daljavo spopadli s precejšnjim organizacijsko vsebinskim izzivom, saj je bilo potrebno zagotoviti vadbo na daljavo za stopetdeset (150) otrok iz šestih (6) starostnih kategorij in hkrati uskladiti delo 5 trenerjev. Ker smo želeli ohraniti dobro sistematično načrtovanje, kot tudi čim bolj kakovostno izvajati oblikovane programske vsebine, da jih lahko vadeči (kot tudi starši v primeru starostnih kategorij mlajših in starejših dečkov) čim bolj razumejo, smo se odločili za oblikovanje lastne video baze vaj. Šlo je za kratke, nekaj sekundne video zapise gimnastičnih vaj s področja telesne priprave, s poudarkom na vadbi moči, gibljivosti, vzdržljivosti ter koordinacije gibanja, kot tudi drugih primernih vaj z rokometno vsebino.

Pri snovanju vsebinske podpore vadbe na daljavo smo želeli slediti naslednjim kriterijem:

1. Posneti preproste in varne gimnastične vaje, ki jih je mogoče izvajati na majhnem prostoru.
2. Posneti gimnastične vaje, ki jih vadeči lahko izvajajo predvsem z uporabo lastne telesne mase oziroma s preprostimi ter lahko dostopnimi rekviziti in pripomočki.
3. Posamezne sklope gimnastičnih vaj posneti tako, da si sledijo logičnemu stopnjevanju zahtevnosti ter kompleksnosti izbranih vaj.
4. Vsi video zapisi imajo poenoten način poimenovanja nazivov gimnastičnih vaj, ki je usklajen s pisnimi izročki programov, ki so jih vadeči dobivali na njihove e-mail naslove ali druge aplikacije.



Slika 1. Vsebinski sklopi video knjižnice.



Slika 2. Primer vsebine mape »Vaje z lastno težo«.

Na spletnem odložišču rokometnega kluba smo oblikovali dostopno mesto na trenerje (MS Office SharePoint), na katero smo začeli dodajati posnete video zapise vaj, ki smo jih uredili po izbranih vsebinskih sklopih. Na Sliki 1 lahko vidimo glavne vsebinske sklope, ki smo jih znotraj posameznih datotek še bolj podrobno razdelili.

Za boljšo predstavbo na Sliki 2 prikazujemo razdelitev vsebin »Vaje z lastno težo«. V tem primeru smo

vsebino razdelili na sklope gimnastičnih vaj namenjene ogrevanju in vadbi za moč ter sklop raztezni gimnastičnih vaj. Pri sklopih vaj za moč smo poskušali pri vsakem gibalnem vzorcu, poleg osnovne, še lažjo ter težjo različico vaje (Slika 3). Tak pristop podajanja vsebin vadbe za moč je omogočal, da smo lahko pri načrtovanju vadbe poskrbeli tudi za individualizacijo vadbe, v primerih ko smo sestavljali programe za gibalno nekoliko bolj ali manj sposobne posameznike.



**Treningi mladi**

Iskanje + Novo Naloži Uredi v mrežnem pogledu Daj v skupno rabo Kopiraj povezavo Sinhronizacija Prenesi

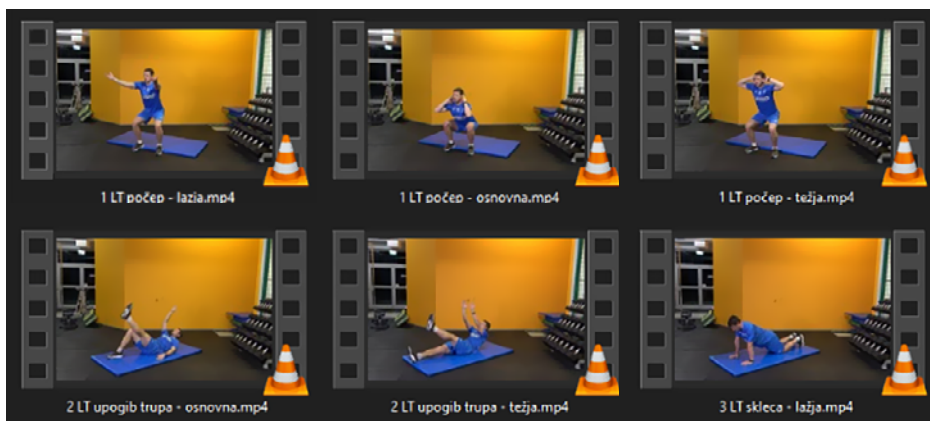
Dokumenti > Vaje z lastno težo > **2 Vaje za moč z lastno težo**

Ime	Spremenjeno	Spremenil	+ Dodajte stolpec
1 LT počep - lažja.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	
1 LT počep - osnovna.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	
1 LT počep - težja.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	
10 LT trup rotacije - lažja.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	
10 LT trup rotacije - osnovna.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	
10 LT trup rotacije - težja.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	
2 LT upogib trupa - lažja.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	
2 LT upogib trupa - osnovna.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	
2 LT upogib trupa - težja.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	
3 LT skleca - lažja.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	
3 LT skleca - osnovna.mp4	18. november 2020	Klemen Luzar	

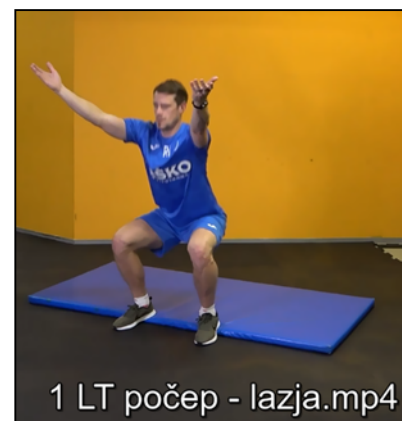
Slika 3. Primer organizacije različic gimnastičnih vaj.

Vsak video posnetek (Sliki 4 in 5) smo zaradi lažjega usklajevanja med pisnimi izročki v obliki vadbenih programov, ki smo jih pošiljali vadečim ter prepoznavanjem določene video vaje, opremili še z »vodnim žigom« z nazivom gimnastične ali vaje z rokometno vsebino.

Tovrsten pristop se je izkazal za zelo učinkovitega, saj je precej olajšal delo trenerjem v procesu načrtovanja vadbe, kot tudi posredovanja informacij njihovim varovancem. Ker je današnja mladina tehnološko zelo napredna, je tak način dela sprejela z navdušenjem. Posnetke vaj so si največkrat naložili na svoje telefone ali tablice in so jih skupaj s pisnimi izročki ter dodatnimi navodili trenerjev redno uporabljali med izvajanjem vadbe doma.



Slika 4.



Slika 5.

Trenerji smo v tem obdobju posneli video knjižnico s približno petsto (500) vajami, ki jo bomo tudi v prihodnje nadgrajevali. Ugotovili smo namreč, da bo tak način dela lahko postal stalna praksa tudi pri redni vadbi v dvorani. Razmišljamo že, kako bomo lahko otrokom in mladostnikom ponudili določene

dodatne vsebine dela tudi med tekmovalno sezono bodisi v obliki domačih nalog oziroma jim bomo posredovali programe dela telesne priprave v času prehodnega obdobja, ko bomo želeli naše varovance »zaposliti« med poletnimi meseci.

## ANALIZA AKTIVNOSTI IN UČINKOV VADBE NA DALJAVO PO POSAMEZNIH STAROSTNIH KATEGORIJAH

V tem delu prispevka so naši trenerji predstavili analizo opravljenega dela v obliki enostavnih statističnih podatkov ter rezultatov nekaterih gibalnih testov, ki so jih z svojimi vadečimi opravili pred in po obdobju vadbe na daljavo. Poleg tega pa so podali tudi nekaj subjektivnih pogledov ter izkušenj pri delu z dotično starostno kategorijo v obdobju vadbe na daljavo. Menimo, da gre za koristne informacije, ki lahko pomagajo trenerjem iz različnih športov pri načrtovanju in izvedbi tovrstne oblike telesne vadbe.

Vse vadeče smo tik pred zaprtjem dvoran, konec oktobra 2020, izmerili s štirimi za nas pomembnimi testi gibalne učinkovitosti, merjene s sistemom FMS (Cook, 2010) ter s specifičnim intervalnim vzdržljivostnim testom 30-15<sub>IFT</sub> (Šibila, Mohorič in Pori, 2009). Opise izbranih testov ter protokolov testiranja v tem prispevku nismo podrobno opisovali, zato vsem, ki teh testov ne poznate, predlagamo, da sledite referencam, kjer so podane vse potrebne dodatne informacije.

### Starostna kategorija MLADINCEV (U20), trener Luka ŽVIŽEJ

Starostno kategorijo mladincev predstavljajo fantje, stari med 18 in 20 let, s povprečnim trenažnim stažem 10 let. Gre za selekcijo dvaindvajsetih (22) igralcev, ki se nahajajo v vadbenem obdobju »Treninga za zmago«. Nekaj igralcev (5) je že od začetka sezone bolj ali manj pogosto vključenih tudi na treninge prve ekipe CPL. Takoj ob novici o ponovnem zaprtju dvoran smo se trenerji v klubu sestali in razpravljali, kako nadaljevati z delom na daljavo ter pomembneje, kako vzdrževati redne stike z igralci ter ohraniti raven (vsaj) telesne priprave, ki smo jo načrtno razvijali od začetka priprav na tekmovalno

sezono 2020/21. V mojem primeru načrtovanje vsebin dela ni predstavljalo večjega problema, saj so igralci mladinske selekcije že več kot dve leti v specializiranem vadbenem procesu, kar se tiče programiranja vadbe s področja telesne priprave. To je bila na nek način olajševalna okoliščina, saj so bili moji varovanci že precej izkušeni s samostojno vadbo za moč, gibljivost ter vzdržljivost in so imeli že izdelane individualne vadbene programe.

Smo pa se z vidika organizacije vadbe na daljavo soočili s drugimi izzivi. Če smo želeli nadaljevati z utečenimi programi za vadbo moči, smo morali v zelo kratkem času pomagati igralcem zagotoviti varna in učinkovita vadbena okolja. V prvem tednu sem veliko energije usmeril v komunikacijo s starši, ki so se zelo izkazali in pomagali preurediti dele garaž ali kleti v začasne telovadnice, v nekaterih primerih prave »utežarne«. Seveda je bilo to v določenih primerih nemogoče, ko je šlo za manjša bivalna okolja v več stanovanjskih enotah. Poleg tega pa je bilo potrebno veliko igralcem zagotoviti tudi rekvizite in pripomočke za vadbo (proste uteži, stojala, ročke, kroglaste uteži z ročajem, povezane elastike ...). Del dodatne opreme smo zagotovili iz klubske telovadnice, na pomoč pa so priskočile tudi nekatere javne telovadnice, ki v tem času niso delovale in so nam posodile nujno potrebne vadbene pripomočke. Ves vložen trud v vzpostavitev primerne okolja za vadbo se je obrestoval, saj so igralci vadili skoraj tri mesece povsem samostojno ali v manjših skupinah. Igralce smo tudi poučili o varnostnih zahtevah pri vadbi za moč in pogosto so v vlogi »varovalcev« sodelovali njihovi starši ali drugi sorodniki.

Skupne spletne telovadnice sem zaradi prej navedenih dejstev organiziral samo enkrat

tedensko, saj so bili igralci zelo obremenjeni tudi s šolo na daljavo in jih zato nisem želel preveč siliti v prepogosta spletna srečanja. Seveda smo bili v dnevnem stiku preko »Whatsapp« aplikacije, kjer sem vsak dan pošiljal tedenske in/ali dnevne načrte dela, igralci pa so svojo prisotnost ter izvedene vsebine potrjevali na spletnih sestankih, ki smo jih izvajali preko aplikacije »MS Teams«. Vsebine spletnih telovadnic, ki smo jih organizirali v večernih urah, smo namenili različnim tematikam. Največkrat smo skupni čas izkoristili za pregled in analizo opravljenih treningov, za predstavitev novih ali modifikacije vadbenih programov, kot tudi za sproščen pogovor. Za spletne telovadnice

sem pripravil kratke skupinske vadbe z različnimi vsebinami in cilji s področja razvoja moči trupa, preventivnih vsebin za roke in ramenski obroč, stopalo in druge.

V obdobju vadbe na daljavo smo izvedli štirinajst (14) skupnih spletnih telovadnic, štiriinšestdeset (64) vadbenih enot (v nadaljevanju VE) pa so igralci ob našem nadzoru izvedli sami (Tabela 1\*). Od tega so izvedli petintrideset (35) VE z vsebinami za moč ter enainštirideset (41) VE z vsebinami splošne in specialne vzdržljivosti, koordinacije in gibljivosti. Zelo smo zadovoljni s skupno realizacijo programov, ki je znašala 75 %, kar pomeni, da so v povprečju na teden izpustili od načrtovanih šestih le en trening.

**Tabela 1.** Analiza izvedenih aktivnosti med vadbo na daljavo starostne kategorije mladincev, kadetov, starejših in mlajših dečkov (\*na to tabelo se sklicujemo pri analizi aktivnosti v vseh starostnih kategorijah)

	Število vadečih	Skupno število načrtovanih VE (ST + SV)	Realizacija programov (ST + SV) (%)	Skupno število izvedenih ST	Udeležba na ST (%)
<b>M</b>	22	78	75 %	14	80 %
<b>K</b>	29	80	76 %	16	81 %
<b>STD</b>	39	67	65 %	44	70 %
<b>MLD</b>	55	67	40 %	41	74 %

VE – Vadbena enota; ST – spletna telovadnica; SV – Samostojna vadba; M – mladinci; K – kadeti; STD – starejši dečki; MLD – mlajši dečki.

V Tabeli 2 poročamo o rezultatih meritev, ki smo jih izvedli v prvem tednu po ponovnih skupnih treningih (117 dni vadbe na daljavo). V povprečju so igralci uspeli ohraniti oz. v primerih testa globokega počepa, gibljivosti rame, sklece ter intervalnega testa vzdržljivosti celo nekoliko izboljšati svoje rezultate izpred treh mesecev.

**Tabela 2.** Povprečni rezultati mladincev pri nekaterih FMS testih in testom vzdržljivosti 30-15<sub>IFT</sub> pred in po telesni vadbi na daljavo

	Globok počep	Gibljivost rame	Dvig iztegnjene noge	Skleca	30/15 <sub>IFT</sub>
<b>PREJ</b>	2,4	2,3	2,8	2,7	19,3
<b>POTEM</b>	2,7	2,7	2,7	3	20,0

Tudi meritve moči v klubski telovadnici so pokazale napredek v vaji Počep zadaj, Zgibi ter Potisku s prsmi, kjer so igralci uspeli v povprečju dvigniti moč tudi za 20 %. Po vrnitvi na rokometna igrišča se je na začetku precej poznal relativno dolg premor brez žoge. Prilagojene vsebine vadbe rokometnih prvin v prvih tednih so pripomogle k postopni vrnitvi v ustaljen trenažni proces. Veliko poudarka sem namenil pravilni tehniki izvajanja tako osnovnih, kot tudi specifičnih rokometnih elementov, igri brez kontakta ter seveda ustrezno prilagajal količino in intenzivnost strelav proti vratom. Uvajalno obdobje je v našem primeru trajalo približno tri tedne.

## Lastne ugotovitve pri vadbi na daljavo s kategorijo mladincev:

### Dobre strani:

- Igralci so uspeli ohraniti ali celo napredovati v gibalnih sposobnostih.
- Možnost boljše individualizacije dela (prilaganje šolskim in družinskim obveznostim).
- Učenje novih vsebin preko spletne telovadnice (teoretične vsebine, več časa za pogovor).

### Slabše strani:

- Nezmožnost izvajanja rokometnih vsebin.
- Slabša kontrola med samostojno vadbo (varnost).
- Ni stikov »v živo«.

## Starostna kategorija KADETOV (U17), trener Peter NOVAK

Že v nekaj dneh po zaprtju dvoran sem s svojo ekipo, z igralci in njihovimi starši, najprej organiziral skupen sestanek na daljavo. Sestanek je bil namenjen posredovanju osnovnih napotkov za delo ter pomagati staršem, kako naj zagotovijo v svojih domovih ustrezno tehnološko podporo za delo, kot tudi primeren prostor za vadbo. Že tukaj smo naleteli na prve težave, da nekateri niso imeli ustrezno zmogljivih internetnih povezav, tehnološke opreme (računalnikov) ter rekvizitov za izvedbo treningov. V drugih primerih pa smo ugotovili ravno nasprotno, saj je precej otrok imelo na voljo zelo dobro opremljene domače telovadnice, zato so različna vhodna izhodišča zame pomenila na začetku velik izziv pri pripravi programov ter izvedbi dela. Poudariti velja, da je v mojem primeru šlo za fante, stare med 15 in 17 let, s povprečnim trenažnim stažem 8 let, ki so bili tudi v klubu zelo pripravljene za delo in so prav tako tudi pri delu na daljavo pokazali velik interes za samostojno izvajanje

nalog. S svojo ekipo sem bil dnevno v stiku preko socialnih omrežij (Microsoft Facebook Messenger), kjer sem sprotno skrbel za sporočanje vadbenih ciljev dneva, kot tudi za motiviranje vadečih.

Ekipa kadetov RK CPL, ki šteje devetindvajset (29) fantov, je v obdobju vadbe na daljavo opravila osemdeset (80) VE, ki so bile razdeljene v tri vadbene programe. Dvakrat do trikrat tedensko smo izvedli spletna srečanja (skupno 22), štiriinšestdeset (64) VE pa so vadeči ob video podpori ter z natančnimi pisnimi navodili izvedli sami. Povprečna udeležba na spletnih srečanjih je bila 81 % (Tabela 1). Glede na izpiske poročane udeležbe lahko zaključim, da je 76 % igralcev v celoti izvedlo načrtovan program. Glede na vsebino telesne vadbe smo izvedli dvaintrideset (32) VE z vsebinami moči ter osemindvajset (48) VE z mešano vsebino vadbe vzdržljivosti, koordinacije ali rokometnih vsebin.

Dobro delo med vadbo na daljavo se je pokazalo tudi pri rezultatih gibalnih testov. V Tabeli 3 prikazujemo rezultate nekaterih FMS testov ter testa vzdržljivosti 30-15<sub>IFT</sub>. Vadeči so v povprečju dosegali celo nekoliko boljše rezultate pri vseh testih, čeprav so razlike zelo majhne. Zelo me veseli, da smo uspeli ohraniti raven gibljivosti (test počep, gibljivost rame, dvig iztegnjene nog), saj vemo, da so mladostniki v tem obdobju izpostavljeni intenzivni rasti. Velik napredek pa se je pokazal pri testu skleca, kar pomeni, da so vadeči napredovali v moči rok in ramenskega obroča ter trupa. Tudi v vzdržljivosti intervalnega tipa smo uspeli ohraniti podobne rezultate.

Ko smo se ponovno srečali z igralci v dvorani, sem opazil, kako zelo so moji varovanci pogrešali osebni stik s soigralci, kot tudi igranje rokometna. Prva dva tedna smo bili zelo previdni pri uvajanju, predvsem z eksplozivnimi izvedbami rokometnih elementov (streli, skoki). Veliko časa pa smo namenili tudi

**Tabela 3.** Povprečni rezultati kadetov pri nekaterih FMS testih in testom vzdržljivosti 30-15<sub>IFT</sub> pred in po telesni vadbi na daljavo

	Globok počep	Gibljivost rame	Dvig iztegnjene noge	Skleca	30/15 <sub>IFT</sub>
PREJ	2,2	2,2	2,4	1,9	18,0
POTEM	2,4	2,4	2,5	2,6	18,3



ponavljaju osnovnih rokometnih elementov, pri katerih sem v obdobju vadbe na daljavo opazil precejšnje nazadovanje, kar je povsem razumljivo.

### **Lastne ugotovitve pri vadbi na daljavo s kategorijo kadetov:**

#### *Dobre strani:*

- Vadba na daljavo je bila zelo dobro sprejeta.
- Komunikacija preko socialnih omrežij. Tudi trenerji smo se lahko veliko naučili in se približali virtualnemu svetu mladih.
- Želja po igranju rokometu se je povečala.
- Tudi preko vadbe na daljavo je mogoče napredovati v ravni telesni pripravljenosti, še posebej gibalni učinkovitosti.

#### *Slabše strani:*

- Neenaka izhodišča za vadbo doma (domače telovadnice, rekviziti).
- Težji nadzor vadbe preko spletnih telovadnic (učenje novih elementov je oteženo).
- Učenje in vadba rokometnih elementov je zelo otežena ali praktično nemogoča.

## **Starostna kategorija STAREJŠIH DEČKOV (U14 in U15), trener Blaž SENDELBAH**

Ekipa starejših dečkov (STD) je razdeljena na dve podskupini, in sicer Starejši dečki A (STDA) in B (STDB), letnikov rojstva med 2006 do 2008 in se z rokometom ukvarjajo od štiri (4) do (5) let. Vsaka ekipa izvaja treninge ločeno, prav tako pa tudi tekmujejo v svoji starostni kategoriji. V obeh ekipah skupaj tako redno vadi devetintrideset (39) igralcev.

Tik pred zaprtjem dvoran smo z vodjem rokometne akademije ter ostalimi trenerji opravili dobro strategijo dela, se uskladili ter pripravili vse potrebno za obdobje vadbe na daljavo. To je omogočilo, da sem uspel že peti (5) dan po zaprtju dvoran preko video povezave izpeljal prvi sestanek z igralci ter njihovimi starši. V spletno komunikacijo ter spletno telovadnico sem vključil obe ekipi istočasno in z njimi izvajal tudi enak program vadbe. Začetki spletnih srečanj, ki sem jih največkrat organiziral v zgodnjih večernih urah, so bili precej naporni, saj je imelo veliko otrok težave z vzpostavitvijo internetne

povezave in rokovanjem s spletno aplikacijo MS Teams. Pojavila pa se je tudi težava pri spletnih kamerah, ki jih vadeči iz meni nepoznanega razloga niso želeli imeti vklopljenih. Menim, da je bila to »želja« staršev, da bi nekako zaščitili svoja bivalna okolja. Po mojih prošnjah ter pojasnilu staršem, zakaj je pomembno, da igralce vidim, se je tudi to postopoma izboljšalo.

Ker je v mojem primeru šlo za mlade igralce, ki po mojem mnenju še niso bili sposobni glavnino vadbe opraviti sami, sem organiziral spletna srečanja trikrat na teden, dvakrat tedensko pa so igralci izvedli programe vadbe samostojno. V primerih samostojne vadbe sem igralcem posredoval video posnetke iz naše spletne knjižnice ter še dodatno natančno opisal njihove naloge ter nenehno opozarjal predvsem na pravilno tehnično izvedbo načrtovanih vaj. Pri spletnih telovadbah sem se poleg prikaza in demonstracije vaj, tudi sam aktivno vključil v izvedbo programa vadbe, ki se je izkazala kot dobro motivacijsko orodje ter vzbudila pozitiven odziv pri igralcih.

Po približno mesecu dni vadbe na daljavo sem začel opazovati upad motivacije za redna srečanja, zato sem veliko energije usmeril ravno v to področje. Če sem opazil, da je določen igralec manjkal na nekaj zaporednih srečanjih, sem kontaktiral starše ter poskušal zbrati več informacij. S starši sem poskušal ohranjati dober odnos in jim dal vedno vedeti, da sem jim na voljo za pomoč. Ob petkih zvečer sem po spletnih telovadnicah začel uvajati še kratka neformalna druženja, kjer smo se veliko pogovarjali in pogosto prav nasmejali. Občasno sem jim zavrtel še posnetek naših tekem in jih s tem še dodatno želel motivirati ter priklicati pozitivne spomine na rokomet. Poleg tega sem preko spletne strani »Kahoot« sestavil dva kviza na temo rokometu ter pripravil za igralce tudi vrsto spretnostnih izzivov s tenis žogicami ali drugimi enostavnimi pripomočki.

V obdobju vadbe na daljavo smo izvedli skupno štiriinštirideset (44) spletnih telovadnic (Tabela 1), na katerih je bila udeležba v povprečju 74 %, kar je glede na začetne težave precej dobro. Približno dve tretjini igralcev (65 %) pa je realiziralo vse načrtovane aktivnosti v tem obdobju. Od skupno sedeminšestdeset (67) VE je bilo štirideset (40)

Tabela 4. Povprečni rezultati starejših dečkov pri nekaterih FMS testih pred in po telesni vadbi na daljavo

	Globok počep	Gibljivost rame	Dvig iztegnjene noge	Skleca
PREJ	2,1	2,7	2,0	2,2
POTEM	2,4	2,9	2,4	2,3

VE namenjenih vabi za moč, dvaintrideset (23) vadbi za vzdržljivost ter deset (10) VE z rokometno vsebino. Ko smo se v februarju 2021 vrnili nazaj na igrišče, sem igralce takoj izmeril s štirimi (4) FMS testi (Tabela 4). Drugih testov pred zaprtjem dvoran nismo izvajali.

V splošnem lahko vidimo, da povprečni rezultati učinkov vadbe na daljavo na gibalno učinkovitost kažejo izboljšanje v vseh testih. Pri testih Globok počep in Gibljivost rame smo opazili nazadovanje le pri enem igralcu, boljši rezultat je doseglo sedem (7) igralcev, enaintrideset (31) pa je doseglo enake rezultate. Pri testu Dvig iztegnjene noge je rezultate izboljšalo osemnajst (18) igralcev, pri treh (3) pa smo opazili nazadovanje. Tudi pri testu Skleca je velika večina igralcev uspela ohraniti ali malenkost izboljšati rezultate.

Menim, da se glavni razlog, da smo v povprečju uspeli (vsaj) ohraniti gibalno učinkovitost, skriva v tem, da smo v spletnih telovadnicah resnično veliko časa poleg vadbi za moč, namenili tudi vadbi za gibljivost. Tudi subjektivna ocena ravni moči ter splošne in specifične vzdržljivosti po ponovnih skupnih treningih kaže, da so igralci vestno izvajali posredovano in predpisano vadbo na daljavo.

#### Lastne ugotovitve pri vadbi na daljavo s kategorijo starejših dečkov:

##### Dobre strani:

- Spletna knjižnica z video posnetki se je izkazala za zelo dobro pomoč pri delu na daljavo.
- Navajanje otrok na samostojnost in odgovornost.
- Igralci so se naučili samostojno uporabljati različna spletna orodja in aplikacije.

- Možnost frontalne oblike vadbe z uporabo pripomočkov, ki jih v klubu nismo imeli na voljo v tolikšnem številu (drsniki, stopnička). Ravno te oblike vadbe so bile pri otrocih najbolj pozitivno sprejete.
- Veliko možnosti za neformalna druženja in pogovore.

##### Slabše strani:

- Igralci so pogrešali osebni stik s soigralci.
- Težko je bilo nadzirati vadbo na daljavo, ker je naenkrat spremljalo in izvajalo vadbo veliko otrok.
- Velika odvisnost od staršev glede uporabe hišnih računalnikov. Pogosto so imeli doma samo en računalnik. Pogosto so v primerih, ko so starši potrebovali računalnik, otroci ostali brez treninga.
- Velike omejitve pri vadbi rokometnih elementov.

#### Starostna kategorija MLAJŠIH DEČKOV (U12 in U13), trener Rok IVANČIČ

Zaradi velikega števila otrok (55) je starostna kategorija Mlajših dečkov (MLD) razdeljena na dve selekciji (A in B), ki v normalnih pogojih trenirajo petkrat na teden. Gre za igralce letnikov 2008 in 2009 (od 10 do 12 let), ki v klubu trenirajo od enega do treh let.

Že takoj na začetku naj omenim, da imam pri vadbi na daljavo s tako mladimi igralci mešane občutke, saj je samostojnost otrok dotične starostne kategorije precej nizka in za uspešno izvedbo vsebin dela potrebujejo vseskozi nadzor odrasle osebe. V klubu je to trener, pri vadbi na daljavo pa je bilo brez pomoči staršev pogosto praktično nemogoče izpeljati vadbene vsebine. Seveda pa smo se tudi na takšen način dela sčasoma prilagodili tako otroci, starši in trenerji.

Na uvodnem spletnem sestanku sem starše in otroke seznanil s podrobnostmi dela na daljavo. Preizkusili smo delovanje računalnikov ter video povezav. Kontakte staršev sem pridobil iz spletnega odložišča RK CPL, način komunikacije s njimi pa je v glavnem potekal preko spletne aplikacije »Sports-Portal« v povezavi z elektronsko pošto ter SMS sporočili preko telefona. Tudi uporaba MS Teamsov za starše in otroke v glavnem ni predstavljala težav, saj so bili aplikacije vajeni že pri delu s šolo na daljavo. Ker so bili otroci in njihovi starši v tem času precej obremenjeni s šolo, smo se odločili da bomo izvedli na teden le tri (3) skupne spletne telovadnice. Poleg tega pa sem vsak teden pripravil še dve posneti (neobvezni, vendar zaželeni) VE, ki so jih vadeči ob pomoči staršev lahko izvedli samostojno.

Največji izziv pri delu na daljavo je bila interakcija med trenerjem in vadečimi z vidika podajanja, razumevanja in pravilne izvedbe posredovanih informacij. To se je še posebej pokazalo v primerih, ko vadeči niso imeli vklapljenih kamer. Takšnih primerov je bilo približno polovica, vzrok za to pa je bil pogosto nepojasnen. Zaradi slednjega sem še posebej veliko truda usmeril v natančno razlago in demonstracijo vsebin, ki sem jo pogosto podkrepil z dostopnimi video vsebinami in naše skupne video knjižnice. Naslednji izzivi so se pojavili pri vadbenih enotah z rokometno vsebino, ki so vključevale učenje ali ponavljanje osnovnih rokometnih elementov z žogo, kot so različna rokovanja z žogo, preigravanja, podaje in prilagojene oblike strelav. Kmalu smo ugotovili, da bo potrebno rokometne žoge nadomestiti z drugimi pripomočki, kot so tenis žogice, baloni oziroma pristopati k vadbi z analitično metodo. Nastala situacija me je nekoliko prisilila, da sem usmeril tako imenovane »tehnične« dele VE bolj v kakovost izvedbe kot pa v količino ponovitev vaj. Vzel sem si čas in otrokom še bolj natančno razložil tehniko določenih rokometnih elementov in jo podkrepil z izbiro primernih in enostavnih koordinacijskih vaj z vključevanji tehnik vizualizacije gibanja.

Eno izmed področij, ki je pri vadbi na daljavo zelo manjkalo, je tekmovalni del. To sem skušal nadomestiti z vnaprej smiselno izbranimi vsakodnevnimi izzivi, v obliki različnih spretnostnih

nalog z žogami. Igralce sem izzval, da so se pri določenih nalogah posneli in svoje »dosežke« delili s soigralci, dosežene rezultate (na primer število ponovitev) pa so vpisovali v pogovorna okna spletne aplikacije. Njihovo vztrajnost sem vseskozi spodbujal s podeljevanjem »značk junakov« preko klubske spletne platforme, kot tudi s simboličnimi nagradami ob uspešno končanih izzivih. Ne smem pa tudi spregledati, da sem igralce veliko spodbujal, da so čim več časa aktivnega časa preživeli v naravi.

V obdobju od 1. novembra do sredine februarja smo v štirinajstih (14) tednih opravili enainštirideset (41) spletnih telovadnic (Tabela 1) največkrat trikrat (3) tedensko. Šestindvajset (26) vadbenih enot z večinoma vsebinami vadbe vzdržljivosti pa so morali vadeči in njihovi starši izvesti sami. Kar nekaj staršev je ta izziv sprejelo z odprtimi rokami in so skupaj z otroki izvedli prav vse VE. Ocenjujem (vseh povratnih informacij nisem uspel pridobiti), da je približno 40 % mojih varovancev uspelo v celoti realizirati zastavljene programe.

Ker pri mlajših dečkih nismo izvajali meritev gibalne učinkovitosti ter drugih gibalnih in aerobnih sposobnosti, lahko podam le subjektivno analizo učinkov vadbe na daljavo. Po prvem tednu ponovne skupne vadbe sem opazil, da se pri približno polovici otrok odsotnost iz igrišč ni posebno poznala. Seveda pa je to sovpadalo z igralci, ki so tudi tekom vadbe na daljavo pokazali večji interes. Kot negativno dejstvo je bilo opaziti nekoliko povišano telesno maso pri približno tretjini igralcev, ki so se le občasno udeleževali skupnih spletnih telovadb. Tako iz področja koordinacije gibanja ter ravni izvajanja osnovnih rokometnih elementov ni bilo opaziti velikega nazadovanja. Vsekakor pa so se pojavili znaki utrujenosti med in po izvajanju tekalnih aktivnosti veliko prej kot pred vadbo na daljavo, zato sem prvih nekaj tednov ponovne vadbe v dvorani bil še posebej pozoren na postopnost vadbe tako z vidika količine, kot tudi intenzivnosti.

### Lastne ugotovitve pri vadbi na daljavo s kategorijo mlajših dečkov:

#### Dobre strani:

- Lažje podajanje teoretičnih vsebin pri učenju rokometnih elementov.
- Posvečanje elementom in vsebinam, ki jih drugače pri delu »v živo« pogosto zanemarjamo ali pa si za njih ne vzamemo dovolj časa.
- Vključitev staršev v proces vadbe.

#### Slabše strani:

- Težave pri uporabi žog v stanovanjih (improvizacija s tenis žogicami).
- Prostorske omejitve pri učenju rokometnih elementov.
- Pomanjkanje osebnega stika in popravljanje napak pri nepravilnih izvedbah gibov in/ali gibalnih nalog.

## ORGANIZACIJA IN IZVEDBA SPLETNE TELOVADNICE (LUKA ŽVIŽEJ)

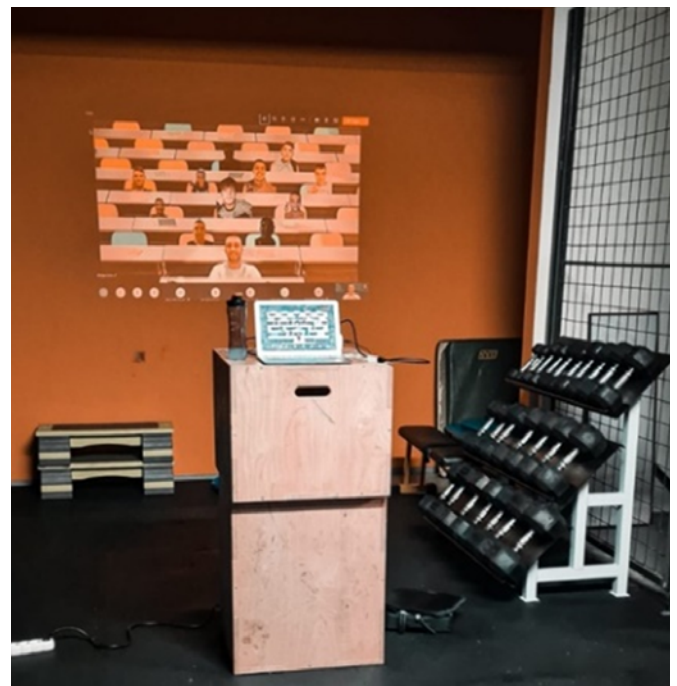
Organizacija in izvedba spletne telovadnice se morda na prvi pogled sliši zelo preprosto opravilo. Tudi sami smo bili na začetku vadbe na daljavo tega mnenja, vendar smo kmalu prišli do spoznanja, da nekatere stvari preprosto ne delujejo tako, kot smo si zamislili. Izvedba spletne telovadnice samo z enim računalnikom se je izkazala za zelo neuporabno (slabša svetloba, kakovost zvoka, majhen ekran, oddaljenost ...), saj smo trenerji morali neprestano obračati prilagajati (obračati) računalnik glede na vrsto vaje, ki smo jo izvajali, kot tudi takrat, ko smo želeli, da bi vadeči od bližje videli pomembne detajle pri demonstracijah vaj (Slika 6). Poleg tega

pa je prevelika oddaljenost od ekrana računalnika trenerjem onemogočala, da bi dobro videli svoje vadeče. To smo poskušali reševati s projektorjem, kar pa prav tako ni odpravilo že prej omenjenih težav (Slika 7).

Že po nekaj »manj uspešnih« VE smo se uspeli organizirati bolje in tako ponuditi vadečim čim večjo učinkovitost podajanja vsebin ter nadzora vadbe preko spleta. Ravno zaradi tega smo se odločili, da vsem bralcem, ki se srečujete s podobnimi izzivi, z našim primerom organizacije in izvedbe spletne telovadnice pomagamo s kakšno koristno informacijo ali idejo.



Slika 6.



Slika 7.





Slika 8.

Najprej si je potrebno zagotoviti primerno velik in opremljen prostor za izvedbo vadbe, v katerem so razmiki med kamerami, računalniki ter mestom za prikaz vaj takšni, da lahko vadeči čim bolje vidijo trenerja in sledijo navodilom. Tudi dodaten mikrofonski je tu zelo zaželen, saj se je v primeru podajanja vsebin samo preko računalnika izkazalo, da naših informacij večkrat niso dobro slišali. Skozi tedne vadbe na daljavo smo uspeli vse bolj optimizirati »vadbene studio«. Ugotovili smo, da zadeva najbolje deluje, če priklopimo na prenosni računalnik še dodatno spletno kamero s širokokotnim objektivom. Največkrat imajo tovrstne kamere tudi kakovosten mikrofonski (Slika 8). Poleg tega pa je zaželeno priskrbeti še dodatno osvetlitev (Slika 9). Prav tako priporočamo, da vključite še dodatno kamero (s strani), ki je usmerjena na vadbene površine in snema trenerja med razlago in demonstracijo vaj. Tudi ta rešitev se je izkazala za zelo dobro, predvsem v primerih, ko smo vadečim predstavljali nove vadbene programe in vsebine. Posnetek druge kamere je bilo mogoče na zelo enostaven način obdelati s programom za video analize ter celoten program ali določene dele posredovati vadečim, ki so si lahko ponovno ogledali razlago in prikaz programa (Slika 8).



Slika 9.

## ZAKLJUČEK

V času pandemije COVIDA 19, predvsem dveh epizodah različnih ukrepov države v letu 2020, smo se trenerji, otroci in mladostniki, kot njihovi starši znašli v povsem novih okoliščinah komunikacije in oblikah telesne vadbe. V našem klubu smo se poskušali čim bolj prilagoditi omenjenim okoliščinam in z zglednim sodelovanjem vodstva kluba ter trenerji vzpostaviti sistem dela, ki bi čim bolj pozitivno vplival na razvoj naših varovancev. Iz naše izkušnje smo se vsi deležniki veliko naučili, predvsem pa smo pripravljeni na nove podobne izzive, ki nas morebiti čakajo v prihodnosti. Pomembno sporočilo za vse nas je, da je z dobro organizirano vadbo na daljavo mogoče ohranjati tako gibalno učinkovitost, kot tudi pomembne gibalne sposobnosti mladih rokometashev. Vsekakor pa se pravi razvoj športnikov dogaja na igriščih in ne preko različnih spletnih orodij.

## VIRI:

1. Cook, G. (2011). *Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies*. Lotus Publishing, Chichester, Englang.
2. Šibila, M., Mohorič, U. in Pori, P. (2009). Teoretična izhodišča in uporabnost terenskih testov. *Šport*, 57 (1-2): 109–116.
3. RK Celje Pivovarna Laško (2019). *Inovacija v imenu tradicije*, Trajnostno poročilo RK Celje Pivovarna Laško.

Marta Bon

# STRATEŠKO NAČRTOVANJE V ŽENSKEM ROKOMETU

## Ženski rokomet danes in v prihodnje

### Izvleček

*V prispevku je prikazan pogled na sedanost in prihodnost ženskega rokometu v Sloveniji. Osvetljeno je prepričanje o nujnosti medsebojnega sodelovanja, da ni smiselno deljenje na »naši/njihovi, diplomanti/entuziasti«, ampak da je potrebno »strniti vrste« vseh, ki znajo in ki so pozitivno naravnani. Prav je, da se uvodoma osvetlijo dosedanja dosežki ženskega rokometu, ki so spoštovanja vredni (tako na klubskih ravneh kot reprezentančni uspeh). Za nadaljnji razvoj pa je potrebno ustrezno poglobljeno strateško načrtovanje. Uvodoma je smiselno analizirati stanje po metodi SWOT analize, nadalje postaviti konkretne cilje. Okvirni cilji so prav gotovo vzpostaviti večjo množičnost in hkrati pridobiti čim več talentiranih igralk. Cilj je tudi doseči redno vključevanje na evropska in svetovna prvenstva ob modelu delovanja, ki omogoča razvoj izjemnih talentov za vrhunsko raven igranja. V slovenskih članskih klubskih ekipah je potrebno vzpostaviti ustrezen model dvojne kariere – model, ki bo omogočal in vzpodbujal, da igralk v rokometu vztrajajo dlje časa in se hkrati uspešno šolajo. V letu 2022 je osnovna prioriteta uspešna izpeljava in vrhunska rezultatska uspešnost v okviru članskega Evropskega prvenstva za ženske 2022. To prvenstvo naj bo temelj za nadaljnjo uspešnost ženskega rokometu. Gre za prvenstvo, na katerem lahko, če bomo ustrezno sodelovali in delovali, pridobimo vsi – tako kratkoročno (uspešna izpeljava prvenstva, dober rezultat) kot dolgoročno (nadaljnja popularizacija in nadaljnji razvoj ženskega rokometu).*

### UVOD

Prispevek je namenjen uvodu v strateško načrtovanje v ženskem rokometu skupaj z razmišljanji o perspektivah ženskega rokometu. Podan pa bo tudi osebni pogled ob nastopu mladinske ženske reprezentance v Celju julija 2021, ki je bil rezultatsko neuspešen, zagotovo pa lahko najdemo tudi marsikaj (potencialno) dobrega. Najpomembneje se zdi, kako bodo vsi v strokovnem vodstvu vtkali (grenke) izkušnje v svoj nadaljnji strokovni razvoj, s tem pa v razvoj slovenskega ženskega rokometu. Če so se veliko naučili, potem bo to eden najpomembnejših bonusov za nadaljnji razvoj. Pokazalo se je tudi, da imamo (poleg operirane Valentine Klemenčič) vsaj še tri igralk, ki lahko dosežejo slovensko reprezentančno raven – ob ustreznem nadaljnjem načrtovanju njihovih kariernih poti. Ob spremljanju še drugih dogajanj (tribuna, okolice dvoran ... spletna omrežja) na končanem prvenstvu za mladinke bi pa upala trditi, da imamo najprej največ

rezerv v »stanju duha«. Opaziti je, da še vedno težko sodelujemo, še vedno se težko prepustimo skupnemu cilju, težko smo brezpogojno pripadni, še vedno prelahko zapadamo v kritiziranje ... Nekateri trenerji so se tudi odzvali na družbenih omrežjih z zelo konstruktivnimi pripombami. Sedanje strokovno vodstvo (pa tudi mi drugi) je lahko hvaležno, da so se nekateri izpostavili, si vzeli čas za strokovne, dokaj podrobne analize. Nekatere pripombe so, milo rečeno smešne, zavajajoče, krivične. A mnoga razmišljanja so strokovna, smiselna in absolutno s pozitivno konotacijo, le te je potrebno vnesti v strategijo bodočega razvoja.

V omenjenih zapisih v družbenih omrežjih žalostijo še zapisi, da naj bi nas nekateri športi (odbojka, košarka) prehitevali. Kljub temu da močno podpiram zamisli o nujnem našem angažiranju in boljšemu delu, v tem, da so tudi ostali ekipni športi zelo uspešni, ne vidim problema in ne grožnje.

Osebnostno se zelo veselimo uspehov ostalih športov, in ja, vedno moramo vedeti in lahko smo ponosni: ostali kolektivni športi (šele) sedaj to dosegajo, kar smo mi že pred leti. Veselimo se z njimi in delajmo na tem, da bomo kolektivni športi v ponos Sloveniji. Ne smemo pozabiti na svojo uspešnost kot tudi ne na to, da moramo res »krepko zavirati rokave«, tudi slučajno ne spati na lovorikah, a do so vzponi in padci del učenja in razvoja.

Kljub nekaterim »dežurnim kritikom« je stanje duha v slovenkam rokometu napredno, dobro, konstruktivno. In to pišem predvsem zato, da se skupaj odločimo, da nas »kolesarji« (ljudska oznaka za tistega, ki se tistim navzgor rine, navzdol pa zavira/»bremza«) ne smejo razdvajati, da ne bomo dopustili namišljene sovražnosti med nami. Pišem, ker vem, da sedaj res nihče ne potrebuje deljenja na ene (diplomante FŠ) in druge (»nedifovce«; na entuziaste in druge). Ne potrebujemo delitev in umetno ustvarjenih nasprotnikov; potrebno se je združiti in poizkušati delati bolje.

Rokomet je globalno zelo razvit šport, konkurenca je vse večja in tudi zato slovenski ženski rokomet prav gotovo potrebuje elemente strateškega planiranja. Za uspešno izpeljan proces strateškega načrtovanja potrebujemo strokovnjake in zavzete posameznike, ljudi različnih profilov, od trenerjev, managerjev, predsednikov, entuziastov, diplomantov različnih fakultet. Proces načrtovanja moramo prilagoditi skupini in organizaciji, skratka vsem specifikam ženskega rokometu. Poudarek bomo dali tistim korakom, ki so za ženski rokomet v danem trenutku najpomembnejši.

## POTEK STRATEŠKEGA NAČRTOVANJA

Kot omenjeno; za uspešno izpeljan proces strateškega načrtovanja potrebujemo najprej posvečenost posameznikov z znanjem in s sposobnostmi sodelovanja. Potrebno bo pregledati trenutno stanje, kaj imamo dobrega, kaj so slabosti, kaj omejitve, kaj priložnosti (Swot analiza); potrebno bo »uloviti naše zgodbe«, ki jih imamo kot posamezniki v glavah. Na osnovi sedanjih zgodb zgradimo novo zgodbo za prihodnost: iščemo odgovore na to, kdo želimo biti

(vizija), v kaj verjamemo (vrednote), k čemu želimo prispevati (poslanstvo) in kako bomo to dosegli (strategija) (povzeto in prirejeno po OK Consulting – **Izobraževanje za vodje**).

Vizijo, poslanstvo, vrednote in strategijo nato nadgrajujemo s konkretnimi cilji, ki operacionalizirajo korake za njeno uresničevanje. Vzporedno pa je pomembno tudi, da ugotovimo, kakšne sodelavce potrebujemo, da bomo te cilje lahko dosegli. V tem delu definiramo ključne kompetence sodelavcev v ženskem rokometu, lahko pa tudi specifične kompetence za posamezne naloge in funkcije.

Proces bomo prilagodili skupini in specifikam ženskega rokometu. Poudarek bomo dali tistim korakom, ki so za ženski rokomet v tem trenutku najpomembnejši. Ključno je, da je končni rezultat nekaj, v kar lahko vsi vpeti v ženskem rokometu verjamemo, kar nas navdihuje in motivira.

- **VIZIJA:** Kam gremo? Kdo bomo čez štiri leta?
- **STRATEGIJA in CILJI:** Kako bomo to dosegli?
- **KOMPETENCE:** Katera znanja in veščine potrebujejo zaposleni, da bomo dosegli zastavljene cilje?

## VIZIJA, VREDNOTE, POSLANSTVO, STRATEGIJA, CILJI, KOMPETENCE

V preteklosti, tudi v rokometu, je bilo najpomembnejše vprašanje v organizacijah, kaj se dela. Temu je sledilo vprašanje, kako to delamo. Na splošno je veljalo, da kdor je delal kakovostno in je ponujal kakovostne storitve, jih je lahko »prodal« in bil uspešen. Kot povsod v družbi se tudi v športu stvari spreminjajo. Resda je še vedno osnovna naloga trenerjev trenirati, izboljševati igro, a morda se hkrati trenerji v ženskem rokometu premalo ukvarjamo s tem, kako delovati, da nas bodo prepoznali kot tistega, ki ga je vredno sponzorirati. Morda v ženskem rokometu pozabljamo, da je danes bolj pomembno vprašanje: »Čemu?« in da je potrebno najti odgovor, kako biti širše zanimiv in »vreden sponzoriranja«. Morda pozabljamo, da sponzorji – če/da se odločijo, želijo svoj denar vlagati v nekaj, v kar lahko verjamejo. Sodobni sponzorji želijo vedeti »zakaj mi (v ženskem rokometu) delamo to, kar delamo?«



Zanima jih:

- Čemu služimo s svojim treniranjem?
- Katere so naše vrednote so v naši ekipi?
- Kakšen svet želimo soustvarjati s svojim treniranjem?

Če sodobno podjetje ali pa – v našem primeru ženski klub – nima odgovorov na ta vprašanja, s tem zamuja priložnost, da ustvari skupnost dolgoročno zvestih privržencev. In glede na to, da v ženskem klubskem rokometu nenehno poudarjamo, da je glavni problem denar, je verjetno premislek o tem, kaj bi verjeli in podprli naši potencialni sponzorji. Zdi se in tudi slovenska praksa dokazuje, da imajo vsi klubi tu največ rezerve. Preveč se pogovarjamo, »kdo koga pozna, da bi kaj dal«, kot s tem, da z dejanji pokažemo, da nas je vredno podpirati.

## ZAKLJUČEK

Prispevek je zgolj uvod v pripravo konkretne strategije ženskega rokometu za nadaljnje desetletje. Začeli bomo seveda s kratkoročnimi ciljem; cilji bi morali biti v smeri vse splošne množičnosti na vseh ravneh in seveda rezultatski uspešnosti ženske članske reprezentance na domačem evropskem prvenstvu. Potrebno je doseči stanje duha, da bomo vsi v ženskem rokometu sodelovali in se spoštovali.

Pomembno je tudi, da bomo vsi iskreno podprli (novega) selektorja ženske reprezentance, skratka že zaradi funkcije, zato ker je sedaj on »naš selektor«. Da je selektor strokoven, kot rečeno, da »zna svoj posel«, ne gre dvomiti; velikokrat je to že dokazoval. Se tudi zdi, da je trener, ki ve, da gre v ekipah za medsebojno spoštovanje, in ve, da veliko različnih dejavnikov lahko ključnih za končni uspeh.

Na vseh ravneh se moramo odločiti tudi, da bomo vsi trenerji in predsedniki podprli vsako reprezentantko in selektorjev izbor. Pomembno se zdi, da bo v nas dovolj modrosti, da bomo sprejeli, da smo vsi strokovnjaki svojstveni in da to ni nič narobe. Gre za to, da bomo hkrati spoštovali različnost in individualnost. Če kdaj, se zdi zdaj pomembno, da strnemo vrste in vsi delujemo za čim boljši uspeh slovenske članske reprezentance in čim hkrati za bolj smotern razvoj mladih generacij igralk in klubski rokomet. In vedno znova je potrebno ozavestiti, da bo uspeh članske reprezentance, uspeh vseh nas, ki delujemo v slovenskem ženskem rokometu in da bomo od uspešnosti vsi pridobili.

Če vse skupaj povzamemo – za svetlo prihodnost ženskega rokometu gre; za posvečenost rokometu; za spoštljivost v trenerskem cehu; za spoštovanje preteklosti in zgodovine ter nujnosti načrtovanja prihodnosti slovenskega ženskega rokometu.

## LITERATURA

1. BON, Marta, ČATER, Tomaž, POHLEVEN, Bernarda. SWOT analiza slovenskega ženskega rokometu kot osnova za njegov izboljššan strateški management = SWOT analysis of Slovenian women's handball as a basic for its improved strategic management. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, ISSN 0353-7455, 2009, letn. 57, št. 3/4, str. 20–24, tabeli.
2. Faridi, Merajuddin in Wani, Iftikhar. (2020). Formulation of Sport Management Strategic Planning using SWOT Analysis. 9. 5479–5486.
3. BON, Marta, ČATER, Tomaž, DOUPONA TOPIČ, Mojca. Analysis of Slovenian women's handball - two worlds in a small country. *Sport Mont: časopis za sport, fizičku kulturo i zdravlje*, ISSN 1451-7485, sep. 2012, br. 34,35,36./X, str. 27–33.
4. BON, Marta, ČATER, Tomaž. Strategic analysis of Slovenian women's handball. *European handball activities : news & events*, 17. 12. 2010, 11 str. [COBISS.SI-ID 19778022] [tip COBISS: 1.01]
5. PROŠT ŠILC, Petra, ČATER, Tomaž, BON, Marta. Zastopništvo v rokometu - managerji ali posredniki?. *Trener rokomet: revija Združenja rokometnih trenerjev Slovenije*, ISSN 1318-7333, 2018, letn. 24, št. 1, str. 37–44.

Vanja Kralj

## KONCEPT OODA ZANKE V ROKOMETU

Strategija in taktika večine ekipnih športov ima nedvomno korenine, ki segajo v zgodovino vojskovanja. V tem pogledu ugotavljamo, da je količina sredstev in energije vložena v vojskovanje skozi zgodovino neprimerno večja od tega, kar se je vložilo v šport. V ta namen smo se odločili, da bi bilo koristno narediti hiter pregled vojaške stroke ali vsaj njene zgodovine in razvoja ter poiskati znanje, ki nam bi morebiti koristilo na rokometnem igrišču.

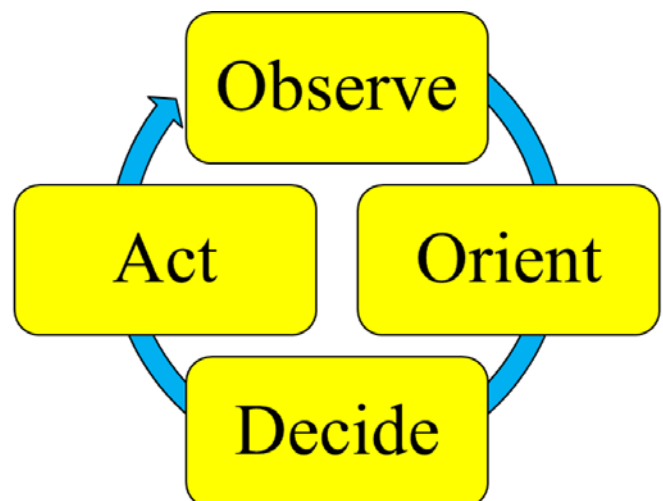
Prenos znanja iz vojaške zgodovine, stroke in znanosti se od vedno uporablja v ostalih vejah civilnega življenja. Predvsem v poslovnem svetu, kjer gre za visoko tekmovalno okolje, se radi poslužujejo vojaškega izrazoslovja (strategija, taktika ...). Po drugi strani pa je vojaško znanje zelo specifično in omejeno na ozek krog specialistov. Velika večina tega znanja nas v rednem izobraževalnem sistemu zaobide. Malenkosti morda pridobimo pri pouku zgodovine, morda nekaj skozi šport. Kar se tiče filozofskega razmišljanja o vojni, so najvplivnejša dela Sunzijevo »Umetnost vojne« (Tzu, 2000) in Clausewitzovo delo »O vojni« (Clausewitz, 2006). Prvo je iz 5. stoletja pr.n.š. drugo pa iz začetka 18. stol.

Od takrat se je zaradi tehnoloških sprememb način vojskovanja drastično spremenil in koncepti v omenjanjih delih so ohranili svojo zgodovinsko in filozofsko vrednost, vendar so nekateri vseeno pretirano zastareli.

V iskanju sodobnejših teorij smo naleteli na lik Johna Boyda, ki ga nekateri imenujejo za »največjega vojaškega stratega v zgodovini, ki ga nihče ne pozna«. Njegovo življenjsko delo je zavzeto v posnetkih in zapiskih s predavanj, ki jih je dopolnjeval in razvijal od 60 do 90 let 20. stol. (Boyd, Discourse on Winning and Losing, 2015). V njih je tudi razvil koncept zanke OODA.

OODA zanka (ang. *OODA loop*) je koncept načina odločanja in upravljanja sistemov, ki ga je skozi več desetletji razvijal polkovnik John Boyd, pilot, inštruktor in strateg v zračnih silah združenih držav Amerike. Kratica OODA pomeni (*observe, orient, decide, act*). Če poenostavimo po Boydu, je skoraj vsako dejanje posledica cikla, opazovanja, orientacije, odločitve in izvedbe dejanja ali dela dejanja. Cikli se nenehno ponavljajo in prilagajajo spremembam v okolju. Predvsem pa upošteva dejanja nasprotnika, ki je hkrati del okolja in ga tudi spreminja. Srž Boydovega mišljenja je da v kompetitivnem okolju, tisti, ki uspe izvršiti te cikle hitreje, pridobi odločilno prednost.

»OODA« zanka je tako postala ena temeljev moderne vojaške doktrine, njena uporaba se je hitro razširila v civilno okolje. Uporabljajo jo poslovnem svetu, policiji, pravu, informatiki ... Uporabna je povsod, kjer so ključne hitre reakcije na spremembo okolja in predvsem na poteze nasprotnika.



Slika 1. Poenostavljen diagram OODA zanke.  
Prerisano od Maccuish, 2012.

Ravno v odnosu do nasprotnika koncept OODA zanke izraža svoje največje prednosti. Kot bomo v nadaljevanju razložili, Boydova teorija pravi, da oba nasprotnika nenehno predelujeta posamezne faze zanke in jih prilagajata dejanskemu okolju. To omogoča ohranjanje stika z dejanskim stanjem okolja in posledično primerno reakcijo nanj in na morebitno spremembo situacije. V kolikor eden od nasprotnikov uspe obdelati zanko hitreje od drugega in spremeni situacijo tako, da nasprotnika odtuji od dejanskega stanja ter ga s tem prisili začeti zanko znova s fazo opazovanja. Posledično, kdor je uspel zaključiti zanko hitreje, pridobi časovno prednost v nadaljevanju. Temu ključnemu trenutku je Boyd pravil »vdor v zanko OODA«.

Za doseg tega preprostega principa je Boyd razvil teorijo, ki naj bi temeljila na hitrosti in agilnosti na vseh področjih. Naj bo to podzavestna reakcija na preigravanje nasprotnika ali priprava osemletnega načrta razvoja kluba. Princip v sebi tudi implicitno zajema prilagodljivost in spremenljivost na obstoječe pogoje. Posledično temelji na kontradikciji togih, predvidljivih doktrin in dogem. Kot bomo poskušali v nadaljevanju razložiti, je koncept izredno uporaben v rokometu in to na vseh nivojih, tehničnem, taktičnem in strateškem.

Konkretno princip ni nič revolucionarno novega. Pri poskusu reševanja slehernega problema vsi delujemo zelo podobno. Gre za naravni proces, ki ga vsi, zavedno ali nezavedno prakticiramo. Najprej opazujemo situacijo (faza opazovanja), nato se glede na naše predhodne izkušnje in znanje, ki ga imamo situacijo preučimo, tako da poskušamo najti potencialne rešitve (faza orientacije), odločimo, katero od potencialnih rešitev bomo izbrali (faza odločanja) in nato tudi namero udejanjimo (faza izvedbe). Po potrebi cikle ponovimo, opremljeni z novimi izkušnjami.

Zelo podobno je v znanstveni metodi. Reševanje problematike se pričinja z zbiranjem informacij (opazovanje), nato se ti podatki analizirajo in sistematizirajo glede na predhodno znanje in izkušnje, tvorijo se hipoteze (orientacija), sledi odločitev, katera od teh hipotez je najbolj primerna za testiranje (odločanje) in nato se izvede

eksperiment (Izvedba). Rezultate eksperimenta se nato ponovno opazuje, hipoteze se potrdijo ali zavržejo. S tem se širi nabor znanja, ki omogoča učinkovitejšo naslednjo fazo orientacije. To znanje se lahko po potrebi generalizira in ga uporabljamo pri reševanju sorodnih problemov.

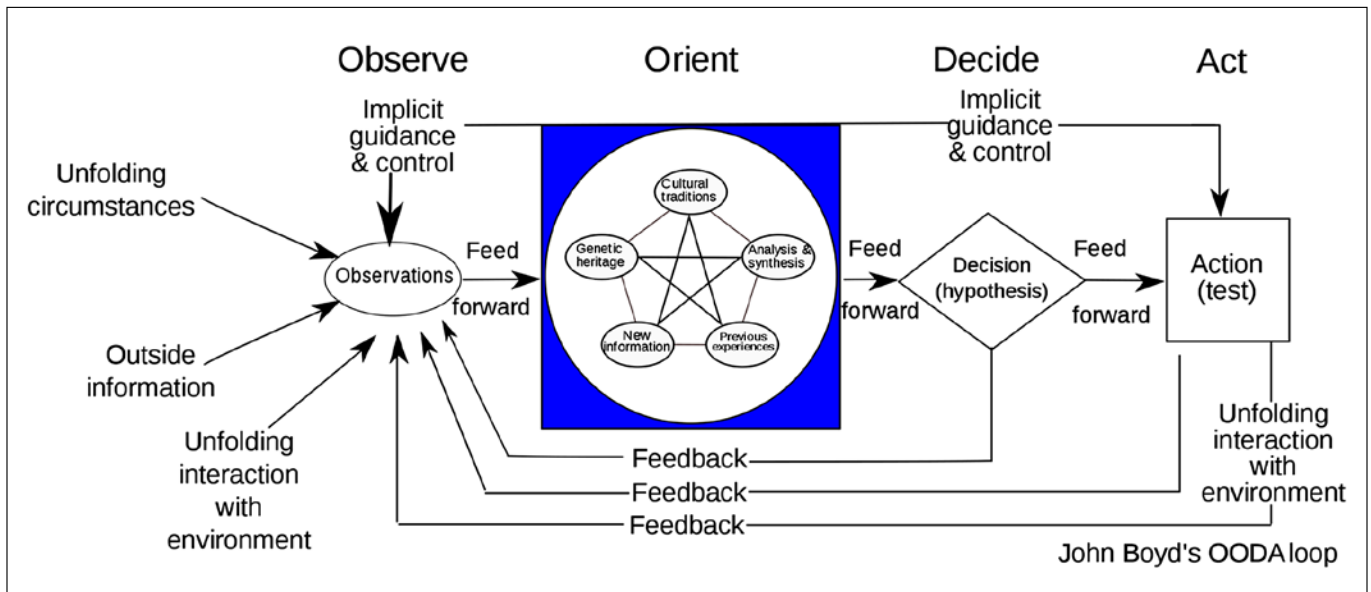
Večkrat, kot se celoten postopek ponovi, večji je nabor znanja. V kolikor smo odvisni od dejstva, da rešujemo probleme hitreje in bolje od konkurence, je potrebno upoštevati tudi slednjo. Poskrbeti moramo, da smo sposobni iti skozi postopek hitreje od konkurence ali pa poskrbimo, da nasprotnik deluje počasneje.

V tekmovalnem okolju se zavedamo, da tudi nasprotnik deluje in razmišlja podobno kot mi. Zato poskušamo njegove namere preprečiti, tako da poskušamo motiti, prekiniti ali onemogočiti katerokoli od faz OODA zanke. To lahko naredimo s skrivanjem relevantnih informacij ali še bolje s pošiljanjem lažnih podatkov, kar bo nedvomno otežilo nasprotnikov proces orientacije in odločanja. Lahko tudi fizično preprečimo nasprotnikovo fazo izvedbe in s tem vdremo v nasprotnikovo OODA zanko.

Navedeno abstraktno razmišljanje lahko kadarkoli prenesemo v rokometno prakso. Z OODA zanko lahko opišemo duel obrambnega igralca in napadalca pri napadanju, strelca in vratarja, trenerja, ki poskuša taktično nadigrati nasprotnika, upravo kluba, ki poskuša ob prestopnem roku sestaviti boljšo ekipo od konkurenta, ali nacionalno rokometno zvezo, ki poskuša dvigniti svojo konkurenčnost in ugled v naslednjih nekaj letih. Podobno je Boyd razvijal svojo teorijo najprej kot pilot lovca v Korejski vojni, nato kot vrhunski inštruktor pilotov, vodja projekta pri razvoju lovskih letal in nato kot vodilni strateg ameriške vojske v prvi zalivski vojni. K tako širokim kompetencam je nedvomno pripomogel izredno prilagodljiv in učinkovit način razmišljanja, katerega najpomembnejši člen je bila sposobnost izredno dobre analize in sinteze obravnavane problematike.

OODA zanka predstavlja vodilo k načinu razmišljanja. Boydova predavanja niso bila namenja podajanju prepričevanju občinstva o veljavnosti njegovih trditev, ampak ustvarjanju kritičnega,





Slika 2. Boydov diagram OODA zanke. (vir: Wikipedija)

prilagodljivega miselnega procesa (Osinga, 2005). Prav tako ni namen tega članka predstavljati določenih idej kot absolutne resnice, ampak zgolj predstaviti način razmišljanja, ki bo morda v pomoč posamezniku v trenerskem delu.

Za boljše razumevanje bomo poskušali razložiti posamezne faze zanke in jih povezati v celoto. Podrobneje razložiti delovanje same zanke in opisati še nekatere z njo povezane pojme. Zgornji diagram je preris originalnega Boydovega diagrama, kjer podrobno opisuje posamezne faze, njihovo delovanje in povezave med njima. Opazimo, da je za razliko od zgoraj opisanega poenostavljenega modela ta diagram kompleksnejši. Povratne informacije namreč potekajo iz vseh faz zanke in ne le po fazi dejanja in faze niso enakovredne.

## FAZA OPAZOVANJA

Kot opazovanje je razumevano zaznavanje okolja. S čutili zajemamo vse povratne informacije, ki jih prejmemo iz drugih faz zanke, zunanje informacije, informacije o opazovanem sistemu, ki se lahko stalno spreminjajo (odvijajoče se okoliščine). Sprememba bo vplivala tudi na druge sisteme (razvijanje interakcije z okoljem). Eden najpomembnejših dejavnikov, ki povzročajo te spremembe, so naša lastna dejanja.

Da bi bili v tej fazi učinkoviti, je kakovost informacij, ki jih zbiramo, ključnega pomena. Splošno znanje pravi, da so merila kakovosti informacij njihova natančnost, dostopnost, zanesljivost, ustreznost, popolnost, stopnja podrobnosti, časovna vrednost in stroški. V konkurenčnem športnem okolju je čas pridobivanja informacij ključnega pomena. Čas lahko pogosto primerjamo s stroški. Ta nas sili, da poiščemo najbolj natančne, jedrnate, ustrezne podatke, ki jih lahko dobimo v določenem časovnem spektru, in hkrati se izogniti odvečnemu šumu. Trudimo se, da bi bila entropija sistema opazovanja čim nižja. Ali preprosto poizkušamo ohraniti čim nižje razmerje med stroški in vrednostjo pridobljenih informacij. Če smo v tej fazi boljši od nasprotnika, dobimo prednost v fazi opazovanja.

## Posredno usmerjanje in nadzor

Posredno usmerjanje in nadzor (*implicit guidance and control*) je podsistem zanke, ki nadzira, kaj opazujemo. Je povezava med fazo opazovanja in fazo orientacije. Deluje kot filter, ki poskuša ločiti pomembne podatke od nepomembnih. Večinoma je v domeni faze orientacije, vendar učinkuje skladno s fazo opazovanja. Ko sistem deluje pravilno, skrbi, da ohranja čim manjšo entropijo, tako da odvrne pozornost od nepomembnih faktorjev. V primeru slabega delovanja pa lahko prepreči zajem uporabnih informacij ali celo povzroči, da

napačne informacije nadomestijo pravilne. Največja nevarnost je pojav »incestnega ojačenja«. Torej, ko zaradi predhodnih predsodkov oseba opazuje selektivno le to, kar njegova podzavest hoče dojeti, kar potrjuje le obstoječa prepričanja in ne dejstev iz okolja (Spinney, 2013). Primer takega pojava so na primer razni teoretiki zarot, ki so žrtve skupinske polarizacije. V rokometu lahko s to teorijo razložimo stagnacijo razvoja igre v državah po obdobju uspeha. Naštejemo lahko številne primere, ko posamezni trenerji ali celotna stroka v državi niso uspeli obdržati tempa razvijajočih se trendov v rokometu ter znova in znova ponavljali enake, nekoč uspešne metode. Brez opaziti, da so se druge ekipe razvile in jih presegle.

Na tehnično-taktični ravni lahko opazimo isti pojav, ko igralci vedno znova in znova trmasto poizkušajo iste neuspešne akcije, tudi ko jim je bilo naročeno, naj tega ne počnejo, in tudi jasno razloženo, zakaj ne.

## FAZA ORIENTACIJE

Faza orientacije je osrednji del zanke. Njena vloga je hkrati najpomembnejša in najtežja za razumeti. Gre za ključne miselne procese, ki so odvisni od kulture, s katere se izhaja, genetike, izkušenj, novih informaciji in sposobnosti analize vseh naštetih dejavnikov (Boyd, Discourse on Winning and Losing, 2015).

Sama nomenklatura ni najbolj jasna. Ne v originalnem jeziku, angleščini, še manj pa v slovenskem prevodu izraz ni samoumeven. Boyd je to fazo tako imenoval še v letih, ko se je ukvarjal s taktiko zračnih spopadov v letih, ko so se ti vršili v večini kot dvoboji med piloti na relativno majhni razdalji. Torej, če si predstavljamo pilota lovca v trenutku, ko opazi sovražno letalo. Pod pritiskom smrtne grožnje mora za preživetje v zelo kratkem času najti rešitev. Čim hitreje si mora narediti miselno sliko o dogajanju okoli njega. Upoštevati mora položaj in število sovražnih letal, njihovo in lastno hitrost ter višino, položaj oblakov, sonca, lastnosti letal. Upoštevati skupinsko taktiko eskadrilje, kateri manevri so mogoči, katere manevre je naučen izvesti. To fazo je Boyd imenoval orientacija. Podobno kot orientacija pohodnika, ki išče pot skozi gozd.

V rokometu tega izraza najverjetneje ne bomo uporabljali. V slovenščini orientacijo večinoma povezujemo z uporabo kompasa oziroma s položajem pomembnih točk glede na naš položaj. V rokometu običajno nimamo težav z ugotovitvijo, v katero stran napadamo, so pa izredno pomembne dinamične miselne slike, ki si jih ustvarimo v dinamičnih situacijah.

Predstavljajmo si hipotetično, zelo pogosto situacijo v protinapadu. Dva napadalca proti enemu obrambnemu igralcu. Napadalec (modri CB) sprejme žogo v visoki hitrosti nekoliko čez sredinsko črto na nasprotnikovi polovici. V napoto mu je en sam obrambni igralec (rdeči CB), na njegovi desni je njegov soigralca (modri RB), ki se prav tako giblje s podobno hitrostjo. Obrambni igralec poskuša zavzeti tak položaj, ki omogoča v nadaljevanju ali zaustavitve napadalca z žogo in tudi morebiten poskus prestrežanja podaje soigralcu. Izkušen napadalec bo navadno v trenutku prepoznal situacijo, ocenil bo razdaljo do gola, svojo hitrost, hitrost nasprotnika in soigralca in ostale pomembne dejavnike. Določil se bo na primer, da bo nadaljeval pot do gola tako, da bo nase privabil obrambnega igralca (1), ki v tistem trenutku ne bo več uspel ovirati linije podaje, in nato podal soigralcu (2), ki bo imel neoviran strel iz protinapada (3).



**Slika 3.**  
Primer odločanja v protinapadu.

Takemu prepoznavanju situacije ne v rokometnem terminologiji in niti v žargonu ne bomo rekli orientacija. Faza orientacije je v terminologiji OODA zanke torej prepoznavanje situacije, ki tvori dinamično sliko dogajanja in ne upošteva samo zunanjega okolja, ampak tudi zavedanje vseh ostalih trenutnih in preteklih dejavnikov, ki vplivajo na morebitno odločitev.

V zgornjem primeru je bila odločitev igralca dejansko sestavljena iz izredno veliko dejavnikov. Vključevala je predhodno znanje o morebitnih reakcijah nasprotnika in soigralca, ki je posledica izkušenj iz treningov in tekem, zavedanja lastnih sposobnosti, kako s kakšno hitrostjo se lahko giblje, koliko časa potrebuje za podajo ... Gre torej za »vzorec obnašanja« igralca, ki se je oblikoval iz analize in sinteze njegovih izkušenj, sposobnosti in informaciji o trenutno odvijajoči se situaciji.

Podobno vlogo ima faza orientacije pri reševanju drugih, zelo različnih, situaciji. Kot smo že omenili, lahko koncept OODA zanke apliciramo na probleme, ki se odvijajo v veliko daljšem časovnem obdobju. Namesto tehnično-taktične rešitve lahko obravnavamo tedenski cikel priprave na tekmo ali pa celoten letni ali večletni načrt dela. V teh primerih se s časovnim intervalom poveča tudi zapletenost podatkov, ki jih skušamo analizirati in sintetizirati v fazi orientacije. Upoštevati je potrebno veliko več podatkov in predvsem možnih reakcij nasprotnika, da lahko tvorimo smiselne poti za rešitev problema.

## FAZA ODLOČANJA

V fazi odločanja poskušamo izbrati najboljšo rešitev od številnih, ki smo jih generirali v fazi orientacije (Osinga, 2005). Odločamo se med jasno izbranimi alternativami, ki naj bi omogočile dosego našega cilja. Izbrati moramo najbolj racionalno rešitev na voljo in to čim hitreje, da bi bili učinkoviti. Z odločitvijo in posledičnim dejanjem z njo povezanim, povzročimo spremembo okolja, na katerega mora nasprotnik reagirati. V kolikor sprejemamo odločitve pred nasprotnikom ohranjamo časovno prednost in vdiramo v njegovo OODA zanko. Ob tem moramo upoštevati Hicksov zakon. Slednji pravi, da je čas, ki je potreben za

sprejem neke odločitve, premo sorazmeren s številom možnih odločitev, med katerimi izbiramo (Jeffreys, 2016). Torej pretirano število možnosti, tudi če pravilnih, lahko upočasni proces odločanja in posledično omogoči nasprotniku vdor v našo OODA zanko. Odločanje je zato izredno odvisno od faze orientacije.

## FAZA IZVEDBE

V fazi izvedbe preverimo, ali so bile naše odločitve uspešne. Dejanje navadno predstavlja zaključek zanke. Rezultat dejanja preverimo v novi fazi opazovanja in ga umestimo kot novo izkušnjo v naslednjo fazo orientacije. Tako se zanka po potrebi nadaljuje. V rokometu je navadno faza izvedbe neko fizično dejanje. Hitrost, intenzivnost in natančnost tega dejanja je velikokrat jeziček na tehtnici med uspehom in neuspehom zanke. Prav tako je tu faktor hitrosti ključnega pomena, ker želimo biti mi tisti, ki narekujemo, kako se bodo dogodki odvijali in se ne prilagajali na nasprotnikova dejanja. Pri tem moramo upoštevati Fittsov zakon. Ta pravi, da je hitrost obratno sorazmerna z natančnostjo. Torej je potrebno iskati ravnovesje med hitrostjo in preciznostjo, v kolikor je to potrebno.

## VDOR V OODA ZANKO

Kot smo omenili, je princip vdora v OODA zanko posledica tega, da zaključimo zanko pred nasprotnikom in uspemo spremeniti okolje do te mere, da je nasprotnik prisiljen ponovno opazovati situacijo, med tem pa lahko mi nemoteno nadaljujemo z našim načrtom. To lahko storimo z motenjem katerikoli od faz zanke nasprotnika. Lahko skrivamo pomembne informacije, pošiljamo lažne, preplavimo nasprotnika z njimi ... Lahko delujemo hitreje kot nasprotnik ali se osredotočamo na njegove šibke točke ...

Cilj je povzročiti neusklajenost med nasprotnikovim pričakovanjem in dejanski razvojem dogodkov. V rokometu je ta proces skozi prisoten, ali naj bo to dvoboj med strelcem sedemmetrovke in vratarjem, trenerjema, ki pripravljata taktični načrt za naslednji dvoboj, sezono ali olimpijski cikel. Cilj je ustvarjati situacije, na katere nasprotnik ni pripravljen.



Za konkreten primer bomo poskušali podrobneje opisati predhoden primer iz Slike 3 in ga razčleniti v faze OODA zanke:

Tabela 1. Primer OODA zanke. Zanka 1

	Napadalec	Obrambni igralec
<b>1. zanka: napadalec ulovi žogo v protinapadu</b>		
<b>Opazovanje</b>	Napadalec opazi enega samega obrambnega igralca, ki poskuša zaustaviti dva napadalca, pridobi se vizualni podatek o razdalji do gola, postavitvi obrambnega igralca, soigralca, gibanja, hitrosti ...	Obrambni igralce opazuje napadalca z žogo, njegovega soigralca v nevarnem položaju, neobstoj ostalih igralcev, ki bi lahko vplivali na situacijo. Hitrost, položaj ...
<b>Orientacija</b>	Zelo ugodna situacija, z enojnim vodenjem se lahko doseže strel iz protinapada. Obrambni igralec je predstavlja nevarnost bodisi za zaustavitev prodora s prekrškom, bodisi za prestrezanje podaje soigralcu. Gre za agilnega, kvalitetnega, nepredvidljivega branilca, ki je sposoben reševati tudi zelo težke situacije. Možne rešitve so: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pospešiti do 6 m črte in tvegati, da obrambni igralec uspe zaustaviti prodor.</li> <li>2. Podati soigralcu in tvegati, da je podaja prestrežena.</li> <li>3. Nadaljevati proti голу, privabiti nasprotnika v fizični duel, nasprotnika z linije podaje in tik pred tem podati soigralcu (najboljša opcija).</li> </ol>	Izredno neugodna situacija, ki se bo verjetno končala z prejetim zadetkom. Poskusiti je potrebno ustvariti pritisk nad napadalci in poskusiti izsiliti napako. Najslabši možni scenarij je prejeti gol in progresivno kazen, najboljši je prestreči žogo: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Poskusiti zaustaviti napadalca z žogo z navadnim prekrškom. Tveganje progresivne kazni, sedemmetrovke in tveganje, da bo igralec tik pred duelom podal žogo soigralcu.</li> <li>2. Ostati na liniji podaje in poskusiti prestreči žogo ob morebitni podaji. Namera je s strani napadalca zelo lahko opazna.</li> <li>3. Izvesti lažno gibanje proti napadalcu z žogo, ga s tem prisiliti v podajo soigralcu in v zadnjem trenutku s pomočjo nadpovprečne agilnosti poskusiti presrečni podajo.</li> </ol>
<b>Odločanje</b>	Odločitev za 3. opcijo.	Odločitev za 3. opcijo.
<b>Izvedba</b>	Nadaljevanje teka proti голу z dolgimi koraki in roko z žogo v položaju, ki omogoča bodisi vodenje ali podajo soigralcu.	Začeti gibanje proti igralcu z žogo z namenom hitre spremembe smeri proti liniji podaje.

Primer prve zanke opisuje situacijo, ko se oba nasprotnika zavedata situacije, da ima napadalec očitno prednost. Oba sta zaključila svoji zanki in se pripravljata na izvedbo nove z jasnim načrtom.

Tabela 2. Primer OODA zanke. Zanka 2

	Napadalec	Obrambni igralec
<b>2. zanka: napadalec se giblje proti голу, obrambni igralec se giblje proti napadalcu z žogo</b>		
<b>Opazovanje</b>	Po pričakovanju se obrambni igralec giblje proti napadalcu, linija podaje se odpira, soigralca je pripravljen na sprejem žoge.	Napadalec se giblje proti голу, še vedno ima možnost vodenja žoge, pogledal je tudi soigralca in položaj roke omogoča tako podajo kot vodenje.
<b>Orientacija</b>	Podaja soigralcu izgleda dobra rešitev, vendar še vedno obstaja možnost, da obrambni igralec žogo prestreže. Lažna podaja bo dodatno otežila naloge obrambnega igralca.	Napadalec ima še vedno prednost. Lahko nadaljuje sam ali poda, vendar bo moral žogo voditi ali podati. Poskusiti ga zvabiti v podajo in poskusiti prestrzanje.
<b>Odločanje</b>	Odločitev za nakazati gib podaje soigralcu in hkrati biti pripravljen izvesti lažno podajo in gib spremeniti v vodenje žoge.	Čakati do zadnjega in poskusiti prestrzanje.
<b>Izvedba</b>	Začeti nakazovati podajo proti soigralcu in hkrati nadaljevati gibanje proti голу.	Nadaljevati gibanje proti napadalcu, vendar vedno z namenom prestrzanja podaje ob pravem trenutku.

V primeru druge zanke oba nasprotnika poskušata pridobiti prednost v fazi opazovanja s tem, da prikrijejo svojo dejansko namero. Obrambni igralec poskuša namen prestrzanja žoge prikazati kot poskus zaustavljanja igralca, napadalec pa poskuša z nakazovanjem lažne podaje presenetiti obrambnega igralca. Poleg tega ohranja vedno tako možnost prodora kot podaje. Ta izbira po Hicksovem zakonu povzroči upočasnitev tako napadalca kot obrambnega igralca, nekoliko počasnejše gibanje pa po Fittsovem zakonu koristi napadalcu, ki lahko tako izvede namero precizneje.

Tabela 3. Primer OODA zanke. Zanka 3

	Napadalec	Obrambni igralec
<b>3. zanka: napadalec ulovi žogo v protinapadu</b>		
<b>Opazovanje</b>	Napadalec med lažno podajo opazi namero nasprotnika, da bo poskušal prestreči podajo.	Obrambni igralec zazna namero napadalca, da bo podal soigralcu.
<b>Orientacija</b>	Predvidoma se bo nasprotnik premaknil na linijo podaje, po lažni podaji bo pot do gola prosta.	Tik preden bo napadalec izpustil žogo, bo mogoče poskusiti prestreči žogo.
<b>Odločanje</b>	Napraviti lažno podajo in nato voditi žogo do gola.	Poskusiti s prestrzanjem podaje.
<b>Izvedba</b>	Napraviti lažno podajo in nato voditi žogo do gola.	Čim hitreje se premakniti na linijo podaje in prestreči žogo.

V Tabeli 3 je opisan ključni trenutek vdora napadalca v zanko obrambnega igralca. Obrambni igralec je narobe interpretiral signal lažne podaje in jo zamenjal za dejansko podajo, sistem posrednega usmerjanja in nadzora ni bil sposoben ločiti med dvema pojmom. Posledično je obrambni igralec reagiral na neobstoječi

signal, kar je obrambnega igralca za trenutek odtujilo od realnosti. Trenutek, ki je omogočil napadalcu pridobiti ključno časovno prednost. Obrambni igralec lahko samo prične z opazovanjem novo nastale situacije in novo OODA zanko.

Vdor v zanko napadalca je bil plod prednosti, ki je nastala v vseh fazah zanke (ob pomoči ugodne začetne situacije). V fazi opazovanja, ker je napadalec po govorici telesa prepoznal nasprotnikovo namero, v fazi izvedbe, ker je z učinkovitim tehničnim elementom prevaral nasprotnika in v fazi odločanja, ker se je potrpežljivo odločil za pravilno odločitev, ki je bila dober kompromis med hitrostjo in varnostjo. Glavna prednost pa se je odvila v fazi orientacije. Ta zajema sposobnost perfektne izvedbe tehničnega-taktičnega elementa ob pravem trenutku, ki je posledica igralčevih izkušenj, motoričnih sposobnosti, tehnično taktičnega znanja ... skratka igralске kvalitete.

## KAKO PRIDOBITI PREDNOST?

V nadaljevanju bomo poskušali na različnih ravneh opisati, kako je mogoče pridobiti prednost v posameznih fazah zanke. Dejavnosti, povezane z rokometom, smo razdeli na štiri ravni. Tehniko, taktiko strategijo in veliko strategijo. Meje med temi ravnmi so lahko v določenih primerih zabrisane, vendar lahko vsakega od navedenih pojmov natančno definiramo in opišemo možnosti pridobitve prednosti po konceptu OODA zanke.

### TEHNIKA

Dobra definicija tehnike v športu je: »Doseči željeni cilj z najmanjšo možno porabo energije.« Čeprav točna, je ta definicija za potrebe rokometu nekoliko preveč splošna. Seveda je dejstvo, da če športnik izvaja gibe tehnično dovršeno, torej z biomehničnega vidika optimalno, lahko v celoti izkoristi svoj motorični potencial. Toda velika razlika je na primer med sprinterjem na 100 m in rokometasem. Sprinter v svoji progi je odvisen zgolj od sebe. Če uspe preteči razdajo hitreje od ostalih tekmovalcev, zmaga. Posredno ne more vplivati na nasprotnike. Za razliko od rokometasem, kjer je prav dvoboj z nasprotnikom odločilnega pomena.

Če gledamo skozi prizmo OODA zanke lahko predstavimo situacijo na sledeči način. Za biti boljši od nasprotnika je potrebno predelati več zank od nasprotnika v določenem časovnem obdobju. To lahko storimo tako, da izboljšamo naše sposobnosti, da lahko predelujemo zanke hitreje ali pa tako, da upočasnimo nasprotnikovo početje. Sprinter je omejen na prvo izbiro, v rokometu pa je skozi



Slika 4. Ravni delovanja.

prisotna tudi druga. Z drugimi besedami želimo hkrati, da je istočasno naša ekipa sposobna obdelati čim več OODA zank, nasprotna pa čim manj.

Večkrat, ko opazujemo vrhunške igralce, imamo občutek, da vidijo dogajanje na igrišču kot v počasnem posnetku. Zakaj je temu tako? Prej omenjena definicija tehnike ne velja zgolj pri izvedbi, ampak tudi pri sprejemanju informaciji, njihovemu obdelovanju in odločanju. Lahko torej sklepamo, da je vrhunski igralec sposoben procesirati več OODA zank od povprečnega. Časovno prednost si lahko pridobi v katerikoli fazi zanke. Ali s tem, ker je fizično hitrejši, ali pa preprosto na kognitivni ravni bolje sprejema in obdeluje informacije in se posledično bolje odloča. Poskusimo podrobneje analizirati posamezne faze.

Pri rokometu na tehničnem nivoju je velika večina informaciji, ki jih sprejemamo vizualne narave. Na treningu ogromno časa posvečamo situacijski vadbi, ki naj bi izboljšala pregled nad igro. Toda ali dejansko posvečamo pozornost temu, kaj igralec dejansko



vidi? Kako širok je njegov periferni vid, kako hitrost gibanja vpliva nanj, na kaj se osredotoča, ali gleda razpršeno ali v fiksno točko, kakšne so razlike med posamezniki v percepciji vizualnih informacij? Sistem je preveč kompleksen, da bi ga lahko dovolj natančno izmerili in dobili merodajne znanstvene podatke. Vseeno pa je potrebno obravnavati problem deduktivno.

Torej naša želja je, da bi naši igralci dogodke na igrišču opazili dovolj zgodaj, imeli širok periferni vid v vseh situacijah. Prva faza je torej razložiti igralcu, na kaj se mora osredotočiti in kako. Začnemo s perifernim vidom. Pri igralcih, posebno v stresnih situacijah in pri visoki hitrosti gibanja, pride do pojava tunelskega vida, ko se njihovo vidno polje drastično zoži. Za učinkovitejši pregled nad igro poskušamo igralcem razložiti, da naj poskusijo imeti razpršen pogled, naj se ne osredotočajo na podrobnosti. Na primer, če igralec opazi zamegljeno liso, ki je prave barve in se giblje tako, kot bi se moral gibati soigralec, je verjetno to res soigralec. Ni potrebe po podrobnejšem pregledu, ampak čim prej podati žogo proti omenjeni lisi.

Iz evolucionjskih razlogov zaznavanja nevarnosti naš pogled dosti bolje zaznava gibanje na perifernem delu, medtem ko podrobnosti bolje zaznava pred seboj. Torej najpomembnejše informacije, gibanje, dobro zaznavamo tudi brez obračanja glave proti cilju. In če gibanju okolice dodamo še naše gibanje, vnašamo v naše možgane ogromno količino podatkov, ki hitro postane prevelika. Posledično telo reagira tako, da zoži periferni vid in dela podatkov ne sprejema več. Večja, kot je sprememba vidnega polja, večja je količina informaciji, ki jih je potrebno obdelati, večja je entropija. Premiki glave korenito vplivajo na prehitro spremembo vidnega polja, hkrati pa lahko tudi izgubimo kontakt z referenčnimi točkami v okolju, ki so ključne za ravnotežje telesa. Dobro vemo, kako premiki glave ali celo zapiranje oči vpliva na ravnotežje na primer med proprioceptivnimi vajami.

Torej menimo, da je dobra ideja poskusiti omejiti nenujno gibanje glave in vztrajati pri razvoju perifernega vida. V ta namen pa je ključen položaj telesa na igrišču, da je pogled usmerjen tako, da

imamo dober zorni kot na dogajanje na igrišču v vseh situacijah, napadu, obrambi in protinapadu. Zato vztrajamo pri tem, da je napadalec obrnjen tako, da je projekcija gola med rameni, v obrambni preži, da so prsa obrnjena k žogi rama pa k nasprotnemu igralcu, za katerega je zadolžen. Seveda bo vedno prišlo do izjem, kadar to ni mogoče, vendar so to dobri osnovni napotki.

Naslednji pomemben faktor pri opazovanju na tehničnem nivoju je čas, kdaj z opazovanjem začnemo. Začetniki in manj kvalitetni igralci začnejo navadno z opazovanjem, ko sprejmejo žogo ali v obrambi, šele ko njihov neposredni nasprotnik postane aktiven. Eden od razlogov je, da element sprejema žoge predstavlja tako velik izziv, da se v strahu pred napako igralci pretirano osredotočijo na žogo, kar v kombinaciji s stresom zaradi straha pred napako zoži vidno polje ali celo povzroči pojav tunelskega vida. V kolikor igralec konstanto opazuje dogajanje in išče rešitve, preden sprejeme žogo, bo lahko pridobi nekaj dragocenega časa, ker predhodno opravi fazo opazovanja in včasih tudi orientacije. Podobna je situacija pri vodenju žoge. Pogled se usmeri v tla in v žogo, kar omeji sposobnost opazovanja.

Sestava vaj na treningih, ki vključuje elemente opazovanja in podarja pomen po nenehnem opazovanju dogajanja na igrišču, bi dolgoročno lahko prinesla dobre rezultate. Načrtovana vadba mora biti čim bolj podobna tekmovalnim situacijam. Raziskave na področju agilnosti so pokazale, da ne prihaja do transferja sposobnosti, če je signal na treningu preveč različen od dejanske situacije na rokometnem igrišču (Jeffreys, 2016).

Z danimi primeri lahko izboljšamo faze opazovanja, orientacije in odločitve. Ostaja nam ključna faza na tehničnem nivoju, izvedba. Tu si želimo čim bolj intenzivno in precizno izvedbo. Izboljšanje moči in hitrosti so domene fizične priprave, ki presegajo okvirje tega članka. Nedvomno pa so eden ključnih dejavnikov uspeha. Ob enakem tehnično-taktičnem zanju, ekipa s fizično boljšimi igralci nedvomno prevlada.

Tehnični nivo se s pomočjo video tehnologije lahko izboljša tudi izven igrišča. Po teoriji zrcalnih

nevronov ogled posnetkov povzroča zelo podobne fiziološke učinke kot dejansko izvajanje elementov. Seveda z močno zmanjšano intenzivnostjo. Torej tudi z ogledom pravih posnetkov lahko zelo učinkovito izboljšujemo faze orientacije.

Trener ima na tehničnem nivoju posredno vlogo. Delegira čas, ki bo namenjen vadbi, in izbira metode. To počne na strateškem nivoju z dolgoročnim načrtovanjem. Vseeno pa se včasih zgodi, da mora določene odločitve sprejeti v trenutku. Hitri nasveti igralcem na igrišču, spremembe taktike, dajanje povratnih informaciji igralcem na treningih ... so dejavnosti, ki zahtevajo hitro procesiranje OODA zank. Trener opazuje izvedbo, oceni ali je potrebno kaj spremeniti, odloči se, ali je smiselno kaj povedati, in poda morebitno navodilo. Ta komunikacija, četudi zelo kratka, lahko časovno pomeni zajeten del napada ekipe ali nekaj ponovitev vaje na treningu. Torej je potrebno narediti kompromise med dajanjem navodil in časom, ki je potreben za to. Zato ni odveč razviti učinkovit sistem komunikacije. Jasno dodeliti vloge trenerjevim asistentom in čim bolje izkoristiti njihove kvalitete. Na tekmah to omogoča boljše osredotočenost trenerja in na treningu boljši izkoristek časa, kar je najpomembnejši faktor učinkovitosti treninga. Dober trener je sposoben bolje izkoristiti čas na voljo in voditi intenzivnejše treninge. Zanka OODA je izredno dobro orodje za doseg tega cilja. Konstanto opazovanje, analiziranje in dogajanja na treningu preko faz zanke omogoča hitro zaznavanje odstopanja od željenega standarda in takojšnje ukrepanje.

## TAKTIKA

Kot smo omenili, je težko določiti jasne meje med tehniko, taktiko in strategijo. Na grobo lahko povežemo tehniko z izvedbo, taktiko z odločitvami in strategijo z načrtovanjem. Večkrat pa naletimo na mejne primere, ki jih ne moremo kategorizirati v samo eno kategorijo. Tak primer so tehnično-taktični elementi. Gre za elemente, ki zahtevajo hitrost in preciznost izvedbe ob hkratni pravilni odločitvi. Zaradi hitrosti izvedbe je ta proces odločanja navadno podzavesten. Izboljšanje tega procesa pa potek z metodami, ki so zelo podobne tistim za avtomatizacijo tehnike. Večinoma gre za veliko

število ponovitev, ki je namenjeno avtomatizaciji odločanja v specifičnih situacijah. Podobno kot pri treningu tehnike ustvarjamo podzavestne motorične programe, ustvarjamo podzavestne vzorce za hitro reševanje taktičnih situacij. Igralec, ki ima večje število takih vzorcev od ostalih, bo kvalitetnejši.

Poskusimo se poglobiti v same osnove taktike. Popolni začetniki so navadno popolnoma obremenjeni že s tem, da ne naredijo tehničnih napak. Konstantno so žrtev vdora v njihovo OODA zanko, da bi se izognili tehničnim napakam, se večkrat ustavijo in iščejo rešitve. Pojavlja in izginja nešteto možnosti nadaljevanja igre, kar jih še dodatno upočasni. Izkušeni igralci, tako tisti z žogo kot tisti brez, se konstantno gibljejo usklajeno, tako da so igralcem pomagajo pri iskanju rešitve. So igralci vedo, kaj lahko pričakujejo eni od drugih, kar omogoča manjše obvladljivo število rešitev, posledično hitrejša odločanja. Torej govorimo o taktiki, o dejanju ali kratki seriji dejanj z namenom dosege kratkoročnega cilja. Kot uspešno ekipno taktiko lahko pojmujeemo situacijo, ko imamo dovolj veliko število rešitev, ki bodo nepredvidljive za nasprotnika, in hkrati ne bodo preobremenile lastnih igralcev. Koncept OODA zanke je začel nastajati prav z namenom razvoja taktike v zračnem bojevanju, preslikava v šport je zato več kot primerna.

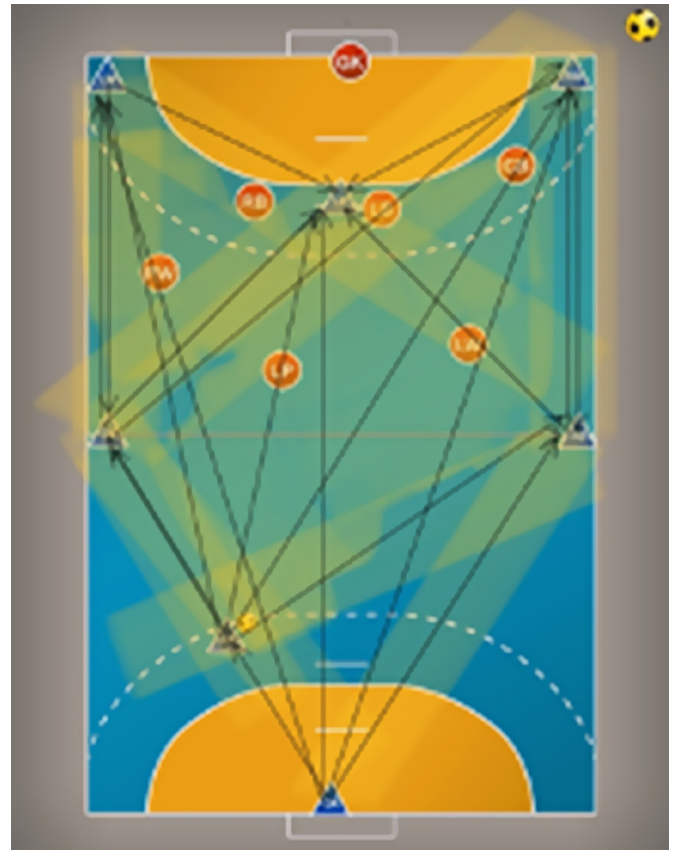
Opazovanje dogajanja na igrišču s strani igralcev mora biti predvsem pravočasno in konstantno. Velikokrat igralci v napadu začnejo z opazovanjem šele po sprejemu žoge. V obrambi pogosto opazujemo pretirano osredotočenost na igralca z žogo ali zgolj na direktnega nasprotnika, kar otežuje pomoč soigralcem ali omogoča nasprotniku neovirano prehajanje na črto šestih metrov, široke prodore ... Vztrajati moramo, da igralci konstanto opazujejo dogajanje na igrišču v celoti, nenehno procesirajo OODA zanke in poskusijo predvideti nasprotnikove namere. V vsakdanjem jeziku uporabimo splošen izraz »zbranost«. Ta izraz je koristno razčleniti s pomočjo faz OODA zanke, da lahko naslavljamo konkretne situacije v igri in »zbranost« izboljšamo.

V skupinskem protinapadu zaradi hitrejšega razvoja dogodkov postane sistem še toliko bolj zapleten in

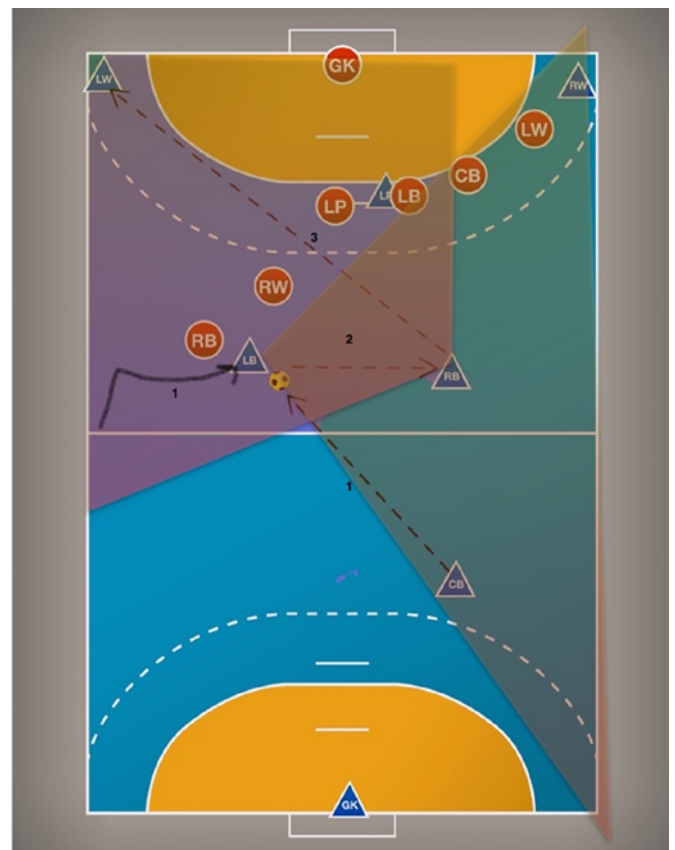
možnost napak višja. Te so v protinapadu še toliko bolj nevarne, ker lahko pride to tako imenovanega re-protinapada. Zato je skupinski protinapad zelo dober primer za analizo in sintezo nekaterih idej. Visoka hitrost gibanja, veliko prostora in veliko število možnosti za napadalce in obrambo otežujejo vse faze zanke. Napadalci ne smejo pretirano upočasniti, ker bi s tem omogočili obrambi, da se postavi v formacijo, torej je hitrost procesiranja zank ključna. Hitrost, gibanja in pritisk negativno vplivajo na periferni vid, časa za orientacijo, odločitve in izvedbe je malo. Možnih rešitev je neskončno mnogo, po Hicksovem zakonu preveč, da ne bi vplivale na hitrost odločanja.

V izogib negativnim dejavnikom je potrebno imeti pravi miselni pristop. Že dejstvo, da je lastna ekipa v protinapadu pomeni, da je šlo nasprotniku predhodno nekaj močno narobe. Ta se mora braniti pred protinapadom, kar je dosti težje kot realizirati protinapad. S tem pristopom se poskušamo znebiti nekaj psihološkega pritiska. Igralci naj imajo navodilo, da naj izvedejo najhitrejšo dobro potezo, ki jo imajo na voljo in naj ne iščejo najboljše mogoče poteze, ker je to iskanje lahko časovno potratno in bi lahko omogočilo nasprotniku vdor v našo zanko. Dober ekipni sistem protinapada, kjer imajo igralci dobro definirane vloge je v veliko pomoč. Sistem omogoča ohraniti število izbir posameznikov na obvladljivi ravni in jim omogoča dober zorni kot v fazi opazovanja. Na primer sistem 1-2-3 (slika 5) je zelo učinkovit v ta namen. Pravilno postavljanje na rob igrišča omogoča pregled nad večino igrišča z minimalnimi premiki glave, položaj tik ob stranski črti onemogoča nasprotnikom, da bi se igralcem približali s hrbta, omogoča tehnično enostavne in učinkovite diagonalne podaje, ki so v hitrosti enostavnejše za sprejem. Najpomembnejše pa, igralcu z žogo ni potrebo iskati soigralcev s pogledom po celem igrišču, ampak lahko samo preverijo, če je soigralec na dogovorjenem mestu.

Igralec mora razumeti, da je na igrišču sedem parov oči, in če igralec z žogo ne vidi odločilne poteze, jo morda vidi soigralec, ki čaka na žogo. V povezavi s prej omenjenim principom, da naj igralec poskuša uresničiti najhitrejšo dobro rešitev, lahko opišemo sledečo situacijo (Slika 6).



Slika 5. Sistem protinapada 1-2-3.



Slika 6. Kolektivno opazovanje.



V protinapadu se je bil igralec (modri LB) prisiljen odkriti proti sredini igrišča in je sprejel žogo (1). V tem trenutku njegov zorni kot ni najboljši. Obrnjen je proti desni stranski črti in ne vidi svojega levega krila. Predvideva, da je soigralec na levem krilu prost, vendar tega ne vidi. Lahko bi obrnil glavo, pogledal proti krilu in z dokaj zahtevno podajo z rotacijo podal na krilo. Vendar hitrejša in zanesljivejša rešitev je izkoristiti fazo opazovanje svojega soigralca na desnem zunanjem (modri RB). Ta je optimalno postavljen, opravil je že večino OODA zanke, opazil je prosto levo krilo, ugotovil je, da je podaja z lahkoto izvedljiva in jo bo tudi izvedel takoj, ko sprejme žogo od LB. Torej LB poda RB (2) in ta takoj poda LW (3).

Ključ omenjene uspešne kombinacije je bila faza opazovanja. Sistem, ki igralce postavlja na mesta z optimalnim zornim kotom, izkoriščanje kolektivnega opazovanja in mentaliteta (faza orientacije), da je hitrost izvedbe ključnega pomena. Ta iztočnice lahko preslikamo na vse pojavne oblike taktike v rokometu od tehnično taktičnih elementov manjše skupine igralcev, do kompleksne ekipne taktike, ki jo preučujemo s pomočjo video analiz in risanja po tablah. Vedno želimo videti situacijo čim bolje, da nas nasprotnik ne preseneti in imeti pripravljeno optimalno število možnih rešitev.

Kot smo omenili, ločimo skupinsko in ekipno taktiko. Večina taktike temelji na ustvarjanju številske prednosti na omejenem delu igrišča. Navadno se začne ekipno aktivnostjo, ki preide v skupinsko aktivnost. Izjemoma pa se lahko zgodi, da manjša skupina igralcev opazi šibko točko in jo izkoristi, brez da pri tem vključi celotno ekipo. To preprosto dejstvo odpre izredno pomembno diskusijo, ključno za delovanje celotnega sistema. In sicer koliko svobode ima posameznik med igro in kakšna je lahko hierarhija in enotnost poveljevanja.

S tema dvema pojmom se vojaška znanost nenehno ukvarja. Zgodovina vojskovanja jasno kaže na dve, na prvi pogled protislovni dejstvi. Prvič, vedno ko se je enotnost poveljevanja razdelila, so bili rezultati katastrofalni, in drugič, kadarkoli je razvoj tehnologije dodelil avtonomijo manjšim, agilnejšim enotam, so bile te zelo uspešne (Napoleonova vojska,

blitzkrieg ...). Združevanje teh konceptov zahteva veliko raven organizacije. Za naše potrebe želimo igralce, ki imajo dovolj svobode, vendar zadržati jasno hierarhijo in predvsem enotnost poveljevanja. Torej od trenerja, preko organizatorja igre do igralcev. Trener sicer sprejema povratne informacije od vseh udeležencev, vendar pomembne odločitve morajo biti samo njegove.

Tak sistem lahko deluje smo, če vsi udeleženci razumejo »skupni jezik«. Tako kot smo v zgornjem primeru opisali kolektivno opazovanje, si na podoben način predstavljamo kolektivno fazo ekipne orientacije. V ta namen je potrebno poskusiti doseči medsebojno zaupanje med vsemi udeleženci. Vloge morajo biti jasno dodeljene in soigralci morajo vedeti, kaj lahko od soigralca pričakujejo. Če smo na primer v hipotetični taktični kombinaciji dogovorjeni za tri možne rešitve, se vsi soigralci osredotočeni na omenjene tri rešitve. V kolikor posameznik izbere naključno nepredvideno možnost, povzroči prekinitev OODA zanke ekipe. V kolikor to postane navada, igralci izgubijo zaupanje vanj. Namesto dogovorjenih rešitev bodo pričakovali naključno potezo, kar povzroči ponovni pričetek zanke s faze opazovanja in drastično upočasnitev celotnega delovanja. To povzroči pri nasprotniku lažji vdor v našo zanko.

Igralec, ki zlorablja zaupanje soigralcev in se ne drži navodil, je kot vojak, ki ne uboga ukaza! Toda ali s tako mentaliteto ne zanikamo točno tistega, kar naj bi filozofija OODA zanke prinašala? Nepredvidljivost, agilnost in kreativnost? Kako torej ohraniti te lastnosti in hkrati ohraniti kolektivno orientacijo? Potrebno je jasno definirati situacije, kdaj lahko posamezniki poskušajo z individualnimi ali skupinskimi akcijami, kako to sporočiti ostalim brez, da bi bili opaženi s strani nasprotnika. Želimo presenetiti nasprotnika in ne lastnih soigralcev. Ti se morajo biti pripravljene vrniti v obrambo po strelu ali pa zapreti prazen prostor v obrambi, ki se je odprl po neuspešnem poskusu prestrežanja žoge soigralca. Istočasno si želimo dešifrirati komunikacijo nasprotnika, da se izognemo presenečenju z nasprotne strani. Tak sistem postane hitro obširen in zapleten, posledično tudi sistem komunikacije verbalne in neverbalne postane zapleten.

Če povzamemo, na taktičnem nivoju želimo od naših igralcev, da zavzamejo položaje z dobrim zornim kotom nad dogajanjem in naj se zanašajo tudi na opazovanje soigralcev. Ne želimo izgubljeni časa z iskanjem igralcev po igrišču, ampak želimo le preveriti, če so na dogovorjenem mestu. Hkrati želimo imeti dober pregled nad nasprotnikom in poskušati pravočasno »prebrati« njegove namere. Želimo otežiti nasprotnikovo opazovanje, v obrambi pokriti čim več prostora, pogled do gola in linije podaj. Poskusiti nasprotnike presenetiti s prestrezanji in obrambnimi intervencijami, ki prihajajo izven zornega polja nasprotnika. Zožiti njegov periferni vid, zavzemati položaje, ki nasprotniku onemogočajo hkraten pogled na žogo in igralca, za katerega je zadolžen, prisilit nasprotnike v vodenje žoge, pošiljati lažne informacije v obliki lažnih gibanj in podaj. Vsota teh majhnih dejanj na koncu rezultira v sinergiji učinkov, ki prinašajo prednost v fazi opazovanja.

V fazi orientacije je temelj naše taktike ustvariti neskladja v našo korist, torej izkoristiti šibke člene nasprotnika z našim najboljšim orožjem. Na primer izkoristiti morebitno morfološko prednost med visokim zunanjim igralcem ali krožnim napadalcem napram manjšim in lažjim obrambnim igralcem, izolacijo manj agilnih obrambnih igralcev z namenom igre ena proti ena z našimi prodornimi igralci ... Hkrati pa želimo čim bolj skriti naše šibke člene. Nasprotniku ne smemo dopustiti dovolj časa, da bi se pripravil in prepoznal situacijo, skozi ustvarjamo lažna gibanja, diverzije, da nasprotnik ne prebere naših namer in je konstanto prisiljen opazovati.

V obrambi moramo poskusiti držati nasprotnika pod konstantnim stresom. Igrati v ritmu, ki nasprotniku ne odgovarja in ga s tem prisiliti v napake. Konstanto prekinjanje igre s prekrški, prekinjanjem liniji podaje. Zaustavitev naravnega pretoka žoge nasprotnika prisili v improvizacijo, izteka sem mu čas napada in postane žrtev stresa. Konstanti agresivni, neprijetni prekrški ta stres še povečajo. Posledično se zoži vidno polje, pojavi se lahko tunelski vid, odločitve so slabše in manj je časa za izvedbo popolne OODA zanke in udejanjanje lastnih načrtov. Zavedati pa se moram,

da ima nasprotnik tudi enake možnosti in podobne namere kot mi. Prva njegova naloga je onemogočiti naše taktične načrte. V izogib je potrebno naše namere skriti. Paziti je potrebno, da nasprotnik ne prepozna naših signalov za uigrane kombinacije in te načrtujemo tako, da niso predvidljive po prvih nekaj podajah, kar omogoča obrambi, da se hitro prilagodi na specifično situacijo. To je primer Boydove filozofije OODA zanke v praksi; agilen sistem, ki deluje z veliko intenzivnostjo in otežuje delovanje nasprotnega sistema.

Vloga trenerja na taktičnem nivoju je dosti bolj posredna kot na tehničnem. Njegove odločitve in navodila so jedro ekipne taktike. Naj si bo, ko govorimo o taktičnem načrtu za prihajajočo tekmo, ki je lahko v pripravi teden dni, ali pa je to odločitev, ki se izvrši v trenutku, kot je menjava igralca, navodilo za določeno uigrano kombinacijo ali spremembo obrambe. Vse te odločitve so plod OODA zank in jih lahko izboljšamo z izboljšavo posameznih faz. Tako lahko fazo opazovanja izboljšamo z boljšo analizo nasprotnika (urejeni videoposnetki, statistične analize, informacije pomočnikov ...). Dobimo lahko neomejene količine podatkov, ki jih moramo smiselno filtrirati in združiti v uporabna navodila. Vsaka najmanjša izboljšava je lahko koristna, vendar mora prinašati dejansko korist in ne zgolj tehnično novost. Vsi videoposnetki, programi za statistične analize, video analize v realnem času med polčasom in asistenti z boljšim zornim kotom na tribuni in slušalkami lahko prinesejo tako prednost, kot povzročijo zmedo. Nekritično sprejemanje novosti brez predhodne priprave ima lahko negativne posledice. Še hujše posledice pa so, če novosti spregledamo, ker zahtevajo dodatno energijo in kasneje ugotovimo, da smo nekonkurenčni, ker so nasprotniki uspešno implementirali tehnološke novosti.

Trenerjeva faza orientacije je odvisna od kvalitete podatkov iz faze opazovanja. Pripravljen mora biti reagirati na dogodke na igrišču upoštevajoč, trenutno odvijanje situacije, znanje, ki ga ima o nasprotniku in o sposobnostih lastne ekipe. Ogromno količino podatkov mora trener analizirati in strniti v obvladljiv sistem. Postavit tak model igre, s katerim bo imel nasprotnik največ težav

in poskusiti predvideti možne nasprotnikove reakcije in igralce na njih pripraviti. Tvorijo se grob načrt vodenja tekme, ki služi kot opora za lažje sprejemanje odločitev in podajo navodil med samo tekmo. Gre za veliko število krajših zank, ki jih razumevamo kot taktične odločitve. Po koncu tekme ta postane predmet opazovanja. Posnetki, statistika in dogodki so opazovani in se vključijo kot pretekle izkušnje v bodočih fazah orientacije. Z analizo velikega števila tekem in nasprotnikov lahko pridemo do splošnih ugotovitev, ki jih bomo upoštevali pri nadaljnjem načrtovanju. Ustvarjamo si lastno trenersko mentaliteto in vizijo. Ta postane ključna na strateškem nivoju, ko posplošimo tako pridobljeno znanje in ga nato prilagajamo posameznim bodočim konkretnim situacijam.

## STRATEŠKI NIVO

Načrtovanje dolgoročnih ciljev zaznamuje strategijo. Navadno govorimo o daljšem časovnem obdobju, v katerem se okoliščine neprestano spreminjajo. Tudi sam sistem, ki ga obravnavamo, je obsežnejši in bolj zapleten. Navadno je deležnikov več. Taktika je navadno odvisna od igralcev in trenerjev, na strateškem nivoju govorimo še najmanj o upravi, sponzorjih in ostalem okolju, ki vpliva na odločitve. Ogromno posameznikov z lastnimi cilji, ki so lahko divergentni ali konvergentni. Preveliko število divergentnih ciljev lahko privede do tega, kar je v sociologiji imenovano nizka kohezivnost. V 19. stoletju je Clausewitz podobne težave slikovito poimenoval »trenje« in ga definiral kot tisto nevidno silo, ki naredi navidezno zelo enostavne zadeve zapletene (Clausewitz, 2006). Tu ne upošteva zgolj medosebnih faktorjev, ampak vse okoliščine, ki vplivajo na naš cilj. Skozi iščemo kompromise med nasprotujočimi si cilji. Na primer med količino treninga in utrujenostjo s posledično nevarnostjo poškodb, med takojšnjim tekmovalnim rezultatom in dolgoročnim razvojem potenciala igralcev ... Zastavljena strategija nam kaže pot do dolgoročnega cilja.

OODA zanka igra je izredno uporabna tudi na strateškem nivoju. Sama postavitev dolgoročnih ciljev je plod opazovanja, analize in sinteze dejanskega stanja, ki je izhodišče za odločitve, kateri cilj si bomo postavili in ga poskušali realizirati.

Dolgoročni cilj navadno razbijamo na krajše taktične (procesne) cilje, ki so jasno definirani in lažje uresničljivi. Spremljanje uspešnosti izpopolnjevanja teh ciljev nam daje povratno informacijo o trenutni uspešnosti strategije. Glede na njihovo uspešnost prilagajamo tudi dolgoročen cilj in poskušamo najti kompromis med ambicioznostjo in uresničljivostjo. Ključna je hitrost prilagodljivosti. Kadar opazimo neskladje med dolgoročnim ciljem in trenutnim napredkom, je potrebno pravočasno reagirati, preden postanemo žrtev vdora v našo zanko. Za uspešno reakcijo je pogostost nadzora napredka ključnega pomena. Navadno to počnemo preko taktičnih ciljev. Več kot jih imamo smiselno postavljenih, lažje je ugotavljanje dejanskega stanja napredka, do dolgoročnega cilja. Gre za OODA zanko, kjer na omenjen način opazujemo napredek, v fazi orientacije po potrebi generiramo potencialne nove taktične cilje ali prilagajamo dolgoročni cilj, odločamo se, katero pot bomo izbrali in poskusimo uresničiti naslednji taktični cilj. Gre torej za časovno dolgo OODA zanko, ki je sestavljena iz več krajših OODA zank. Več kot imamo taktičnih ciljev, bolj dinamična in prilagodljiva je strategija, kar prinaša večjo možnost sinergije učinkov med posameznimi deležniki sistema. Na strateškem nivoju nimamo nenehnega soočanja z nasprotnikom. Poteze so redkejše, veliko dejavnosti je prikritih, veliko je negotovosti. Posledično so obdobja posameznih zank daljša.

Potreba po strategiji v rokometu se pojavlja od najosnovnejše enote, igralca, do delovanja IHF-a. Že igralec se mora zavedati, da se bo enakovreden nasprotnik prej ali slej prilagodil in našel protiukrepe na taktiko, ki je trenutno uspešna. Torej, kot smo že omenili pri opisu taktičnega nivoja, je koristno imeti ne samo raznolike taktične variante, ampak tudi načrt, v katerem delu tekme jih uporabiti, da se izognemo nevarnosti nasprotnikove prilagoditve nanje.

Pojem strategije je za trenerja verjetno osrednji element njegove dejavnosti. Govorimo o strategiji razvoja igralcev, načrtovanja procesa treninga, strategiji fizične priprave (ciklizacije), strategiji napada, obrambe ... Vse to se nato združi v trenerjevo delovanje, v še kompleksnejšo strategijo, katere cilj je delovati na rokometnem igrišču bolje od



nasprotnikov. Po filozofiji OODA zanke bomo ta cilj lažje dosegli, če bomo imeli dinamičen prilagodljiv sistem, ki deluje z visoko intenzivnostjo.

Torej si želimo ogromno povratnih informacij. Želimo se nekaj naučiti iz vsakega treninga in to takoj aplicirati na naslednjem. Brez revolucij, ampak s počasnim skoraj neopaznim razvojem elementov in metod treninga. Želimo trenirati pri najvišji možni intenzivnosti, zmanjšati izgube časa in tako doseči maksimalen izkoristek časa treninga.

Osrednja trenerjeva vloga pa je postavev učinkovitega modela igre. S pomočjo OODA zanke poskušamo razumeti problematiko v najmanjše podrobnost in jih potem sestaviti v celoto, da se izognemo morebitnim dogmatičnim pogledom na problematiko. V grobem imamo dve nasprotni miselnosti, kako sestaviti rokometno ekipo. Prvi je, da idealnemu modelu igre dodamo primerne igralce, drugi je da model oblikujemo po lastnostih igralcev, ki jih imamo na voljo. Takoj opazimo dejstvo, da nobena od obeh možnosti ne jemlje neposredno v obzir nasprotnika in ga obravnavana le obrobno.

Prva različica temelji na oblikovanju igralcev po idealnem modelu igre, ki naj bi imel odgovore na vse nasprotnikove poteze. Za njegovo delovanje zahteva igralce s točno določenimi lastnostmi in posledično zavrača atipične igralce, ki ne izpolnjujejo vseh pogojev, četudi imajo druge lastnosti, ki so lahko koristne. Težava tega sistema je, poleg tega, da zahteva ogromno materialnih sredstev, da je zelo predvidljiv in se ga enostavno posnema. V takem primeru postane popolnoma odvisen od kvalitete igralcev, ki so na voljo in posledično odvisen od materialnih sredstev. Celotna sama možnost obstoja sistema, ki ima odgovor na vsak nasprotnikovo potezo, je vprašljiva. Podcenjevalno do nasprotnikov bi bilo razmišljati, da niso sposobni najti šibke točke v vsakem nesprenljivem sistemu. Gledano skozi prizmo OODA zanke je to tudi največji problem sistema. Sistemi, ki se imajo za »popolne«, nimajo mehanizmov za lastno evalvacijo in so posledično neprilagodljivi. Druga različica, kjer model igre prilagajamo igralcem na voljo, je bolj prilagodljiv. Lažje ga tudi prilagodimo nasprotniku in nasprotnik ga težje kopira. Posledično se težje pripravlja na tak sistem.

Pristop na vrhunskem nivoju je vedno nekoliko mešan, kar je naravni razvoj dogodkov. Opazujemo dobro definiran sistem, ki je dovolj prilagodljiv, da upošteva kvalitete in slabosti lastne ekipe in nasprotnika. Ob primerjavi vrhunskih klubskih ekip in reprezentanc opazimo, da so si pristopi zelo podobni. Modeli igre, se pravi uigrane kombinacije, obrambne formacije in mehanizmi so si zelo podobni, prisotni so le manjši popravki in prilagoditve. Vse ekipe se poskušajo dobro pripraviti na trenutnega nasprotnika in izkoristiti individualne kvalitete igralcev. Uspeh prinaša mentaliteta, ki ni vezana na dogmatski sistem, ampak na racionalnost in učinkovitost v danem trenutku.

Tudi na obrobju igrišča igra strategija izredno veliko vlogo. Klubi in zveze so tisti, ki morajo priskrbeti pogoje, v katerih lahko trener in igralci opravljajo svoje naloge in napredujejo. Glede na razpoložljiva sredstva si postavijo cilje. Poleg tekmovalnih ciljev so odgovorni tudi za organizacijske cilje. Torej, kako izboljšati finančno situacijo, infrastrukturo, približati igro ljudem in pokroviteljem ... Te večine so bolj v domeni poslovnega sveta, slednji pa se tudi poslužuje koncepta OODA zanke. Gre za okolje z veliko konkurenco, kjer se klubi, športne panoge med seboj in celo različna ministerstva borijo za večji kos iste pogače. Dobra strategija je nujna, da se v danih razmerah doseže čim več, pa naj bo to razvoj, stagnacija ali vsaj golo preživetje. Brez dobre strategije se tvega celo slednje.

Pri postavljanju tekmovalnih ciljev je sodelovanje trenerja (stroke) in uprave kluba ključno. Predvsem mora biti jasno definirano, kakšni naj bodo cilji. Morajo biti realni, jasno definirani in ne protislovni. Zavedati se je potrebno, da bo za ceno tekmovalnega rezultata trpel razvoj mladih igralcev ali obratno. Zahtevati maksimalno raven obojega preprosto ni mogoče. Zato je izredno koristno, da ima trener tudi besedo pri postavljanju strategije kluba. Trener je edini, ki ima dovolj znanja, da lahko svetuje, na primer, kdaj je smiselno vložiti sredstva v plače igralcev in kdaj je ta sredstva smiselno porabiti za izboljšanje infrastrukture za trening, pogoje za trening mlajših selekciji ali marketing za privabljanje gledalcev. To pa lahko počne le, če ni eksistencialno odvisen od kratkoročnih tekmovalnih rezultatov.

## VELIKA STRATEGIJA

Izpolnitev dolgoročnih ciljev nikoli ne predstavlja konca procesa. Začne se novi cikel z novimi cilji. V preveč oddaljeni prihodnosti je negotovosti preveč, da bi lahko postavili kakršnekoli konkretne cilje. Na tej točki se pravila igre spremenijo. Če smo prej igrali »končno igro«, ki se konča z izpolnitvijo ali neizpolnitvijo v naprej določenih pogojev in definiranih pravil, sedaj igramo »neskončno igro«. Cilj »igre« je igrati naprej, izgubi le tisti, ki odneha. Pravila niso jasno definirana. Cilji, kot so razvoj, rast in doseganje prestiža so drugotnega pomena, ker je njihov učinek minljiv. Bistveno je, da pod nobenim pogojem ne smemo tvegati obstoja organizacije.

V športu moramo najti oporno točko, ki nam bo kazala smer nadaljnjega razvoja in tako omogočala konstanten razvoj in prilagajanje na neprestano se spreminjajoče okolje. Univerzalno športno vrednoto, ki lahko definira našo uspešnost v vseh pogojih. John Wooden je ta cilj poimenoval »tekmovalna veličina«, ki prestavlja vrh njegove znane piramide uspešnosti (Wooden & Jamison, 2009). Doseganje tekmovalne veličine predstavlja zavedanje, da smo naredili in poskusili vse, kar je bilo v naši moči za dosego našega cilja.

Zasledovanje tekmovalne veličine v kombinaciji s konceptom OODA zanke nam tako poda kombinacijo večnega dolgoročnega cilja in prilagodljivega in dinamičnega orodja, ki nam omogoča konstanten razvoj in iskanje načinov, kako ostati konkurenčni. Princip je še toliko bolj pomemben, ko govorimo o organizacijah. Klubi in zveze so teoretično večni. Niso omejeni z biološkim staranjem kot igralci in trenerji. Na žalost pa lahko neprimerno upravljanje in kadrovanje pripelje do njihovega propada, kar zaključuje »neskončno igro«. Večkrat viden pojav, ki postavlja pod vprašaj dejansko vrednost vse predhodne uspehe take organizacije.

## ZAKLJUČEK

Članek je poskus predstavitve rokometne problematike iz nekoliko različnega zornega kota. Poskuša tudi predstaviti OODA zanko kot enega od alternativnih načinov razmišljanja, ki ga bralec mora kritično sprejeti skozi lastne oči, skladno s filozofijo Boydove OODA zanke. Torej zapleten, dinamičen in prilagodljiv način razmišljanja, ki je sposoben sam v sebi poiskati lastne napake in jih odpraviti. Brez strogih doktrin, ki se večkrat razvijejo v neracionalne dogme. Kot je Boyd poudarjal: »Agilno razmišljanje je ključ vsega!« (Osinga, 2005). Razčlenjevanje pojavov na posamezne faze zanke nam jih pomaga razjasniti v podrobnosti, vendar za imeti praktično korist od tega, je potrebna sinteza ugotovljenega, kar nam omogoča spremembo kompleksnih sistemov, kot je rokomet v obvladljive modele.

## BIBLIOGRAPHY

1. Boyd, J. (2015). *Discourse on Winning and Losing*. Quantic: Maj Ian Brown.
2. Clausewitz, C. (2006). *On War*. The Project Gutenberg.
3. Jeffreys, I. (9 2016). Agility training for team sports – running the OODA loop. *PROFESSIONAL STRENGTH & CONDITIONING / WWW.UKSCA.ORG.UK*, str. 15-21.
4. Osinga, F. (2005). *Science, Strategy and War: The Strategic Theory of John Boyd*. Delft: Eburon Academic Publishers.
5. Spinney, C. (22. 3 2013). *Iraq Invasion Anniversary: Inside The Decider's Head*. Pridobljeno iz Time.com: <http://nation.time.com/2013/03/22/iraq-invasion-anniversary-inside-the-deciders-head/>
6. Tzu, S. (2000). *The Art of War*. Leicester: Allandine Online Publishing.
7. Wooden, J., & Jamison, S. (2009). *Coach's Wooden's Leadership Game Plan For Success*. New York: McGraw-Hill.

