

TRENER ROKOMET



Letnik 23 / številka 1 / leto 2017



<i>Izdaja</i>	Zduženje rokometnih trenerjev Slovenije Davčna številka: 75347083 Matična številka: 1120085 Transakcijski račun: 02015-0087754554 pri NLB, Ljubljana Internet: www.zrts.si E-pošta: zrts@rokometna-zveza.si
<i>Predstavniki:</i>	dr. Marko Šibila
<i>Odgovorni urednik:</i>	Marko Primožič
<i>Uredniški odbor:</i>	dr. Marko Šibila dr. Marta Bon Boris Čuk Uroš Mohorič
<i>Jezikovni pregled:</i>	Mateja Ferenčak
<i>Naslov uredništva:</i>	Združenje rokometnih trenerjev Slovenije Leskoškova 9 e, p.p. 535, 1000 Ljubljana Telefon: (01) 547 66 42, Fax: (01) 547 66 46
<i>Oblikovanje:</i>	TOPS d.o.o., Železniki
<i>Foto:</i>	Grega Wering
<i>Kraj in datum izdaje:</i>	Ljubljana, december 2017
<i>Revija je sofinancirala:</i>	FUNDACIJA ZA FINANCIRANJE ŠPORTNIH ORGANIZACIJ V REPUBLIKI SLOVENIJI

Tehnična navodila avtorjem:

Besedilo pošljite po elektronski pošti na naslov zrts@rokometna-zveza.si ali na zgoščenki na naslov ZRTS, Leskoškova 9e, 1000 Ljubljana in na izpisu. Besedilo ne sme biti računalniško oblikovano (naj ne bo razlomljenih strani, besede nedeljene). Slikovno in grafično gradivo priložite na posebnih listih (v originalih, ne v fotokopijah!!!), vsako sliko s svojo številko, v tipkopisu pa naj bo označeno kam katera sodi. Podnapise k slikam vključite na ustrezno mesto kar v osnovno besedilo članka. Zaželeno je slikovno gradivo na fotografijah ali skenirano. Če imate printscrine naj bodo vključeni v tekst. Ne pozabite dodati svojih podatkov: domači naslov, občino stalnega bivališča, matično in davčno številko, številko osebne računa ter ime in sedež banke. Priloženo fotografsko in grafično gradivo vam bomo vrnili.

KAZALO

Uvodnik	4
Marko Šibila <i>Igra v napadu v razmerju 7 : 6 – menjava vratarja z igralcem v polju</i>	5
Boštjan Makovec <i>Kondicijska priprava rokometnega vratarja</i>	21
Tadej Sok <i>Analiza in predstavitev podatkov z uporabo infografik na primeru rokometnih evropskih prvenstev</i>	35
Špela Bončina <i>Analiza razlik v igri malega rokometu glede na število igralcev</i>	47
Franci Zidar, Marta Bon <i>Mediacija v športu</i>	54

UVODNIK

Spoštovani bralci!

Pred vami je nova številka revije »Trenner Rokomet 1/2017«. Tudi letos revijo izdajamo pred koncem koledarskega leta, kar je predvsem posledica težav pri zbiranju ustreznega materiala oz. ustreznih člankov. Ugledni rokometni trenerji se v Sloveniji žal ne odločajo za publicistično delo s pomočjo katerega bi svoje izkušnje in znanje posredovali širši strokovni javnosti. Kljub neprestanemu vzpodbujanju in pozivanju je odziv pičel in se le malo kolegov odloči za javno objavo svojih prispevkov. Tako je »breme« priprave gradiva vedno na istih ljudeh in pa na diplomantih Fakultete za šport, ki so pripravljene svoje diplomske izdelke predstaviti kot članke v naši publikaciji. Tokrat se je povabilu odzval tudi diplomant Fakultete za elektrotehniko, računalništvo in informatiko Univerze v Mariboru Tadej Sok, ki je v svoji diplomski nalogi povezal strokovno znanje pridobljeno s študijem in roketom. Grafična predstavitev različnih zanimivih statističnih podatkov iz evropskih prvenstev je gotovo izziv in pomeni poskus izboljšanja vizualne predstavitve podatkov, ki lahko zaradi dobre grafične podobe izzovejo še dodatno zanimanje. Upamo, da bo njegov članek vzpodbuda še kateremu mlajšemu rokome-

tašu, da se pri svojem študiju loti podobne teme in še poglobi znanje na tem področju.

Glede na to, da je pričujoča številka prva v tem letu bi želel izpostaviti izredni uspeh naše moške reprezentance na svetovnem prvenstvu v Franciji januarja letos. Bronasta medalja gotovo predstavlja enega izmed mejnikov v razvoju slovenskega rokometu. Zato je potrebno čestitati vsem rokometšem in celotnemu strokovnemu štabu s selektorjem Vujovićem na čelu. Zasluge za uspešno mednarodno uveljavljanje slovenskega rokometu pa gredo gotovo tudi vsem rokometnim delavcem (še posebej trenerjem), ki v klubih mnogokrat v zelo težkih razmerah ustvarjajo temelje za omenjene uspehe. Samo želimo si lahko podobnega nastopa tudi na prihajajočem evropskem prvenstvu v januarju na Hrvaškem. Letos pa nas niso razveseljevali samo rokometni reprezentanti temveč tudi reprezentantke. Njihov nastop na svetovnem prvenstvu v Nemčiji lahko označimo kot uspešen. Še posebej ob dejstvu, da so igrale s pomlajeno postavo. Pri tem je potrebno izpostaviti uvodno zmago proti reprezentanci Francije, ki je zelo odmevala v rokometnem svetu. Gotovo pa ne smemo tudi mimo

uspešnih nastopov reprezentanc v mlajših starostnih kategorijah. Odličnih nastopov je bilo preveč, da bi posebej omenjali vse. Tako se nam, tudi na osnovi teh rezultatov, ni treba bati za bodočo kakovost slovenskega rokometu v članski kategoriji.

Na koncu UVODNIKA pa želim vsem bralcem in rokometnim trenerjem veliko uspeha in zadovoljstva ob njihovem trenerskem delu.

Marko Šibila

Marko Šibila

IGRA V NAPADU V RAZMERJU 7 : 6 – MENJAVA VRATARJA Z IGRALCEM V POLJU

UVOD

V vseh športnih panogah so spremembe pravil eno izmed gonil razvoja. Podobno velja tudi za rokomet. Pravila se sicer načeloma spreminjajo počasi in z velikim premislekom. Prav tako se največkrat uvajajo postopoma, da se lahko ocenijo tako pozitivni kot tudi morebitni negativni učinki. Tako je bila leta 2013 ustanovljena skupina za prenovu pravil v rokometu v sestavi J. Scharoff, H. Knabenhans, H. Brand, M. Prause in R. Gallego. Skozi različne razprave na nacionalnih in mednarodnih ravneh so izoblikovali pet problemskih področij, za katere so ocenili, da bi bile spremembe oz. dopolnitve pravil potrebne in da bi pozitivno vplivale na nadaljnji razvoj igre. Teh pet področij se nanaša na naslednja pravila oz. probleme, ki se pojavljajo ob uporabi pravil rokometne igre:

1. poškodovani igralec,
2. pravilo o pasivni igri,
3. pravilo zadnjih 30 sekund,
4. modri karton,
5. 7 igralcev v polju (V kot igralec v polju).

Spremembe so bile sprejete leta 2016 in vpeljane na Olimpijskih igrah v Riu (velja za absolutno kategorijo). Gotovo so zelo pomembne vse spremembe in si enakovredno zaslužijo tako pozornost v praksi kot tudi v teoretični obravnavi. Sam pa se bom v pričujočem prispevku osredotočil na zadnje področje, ki na novo definira sestavo moštva – Pravilo 4 – MOŠTVO, MENJAVE, OPREMA. Dopolnitve in spremembe v zvezi s tem pravilom se zdijo iz trenerskega vidika vredne teoretične obravnave ter objave razmišljanj ter smernic za nadaljnjo prakso. Ocenjujem tudi, da so trenerji različnih vrhunskih klubov in reprezentanc nemudoma začeli izkoriščati možnosti, ki jih omenjene dopolnitve nudijo.

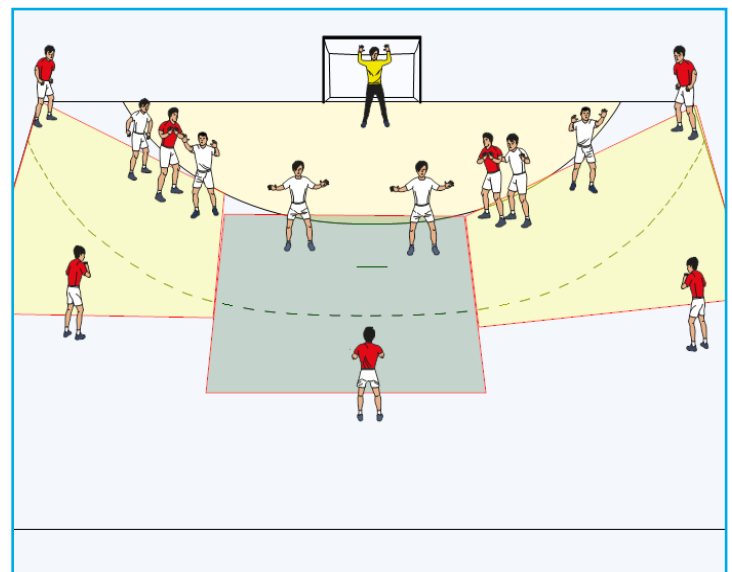
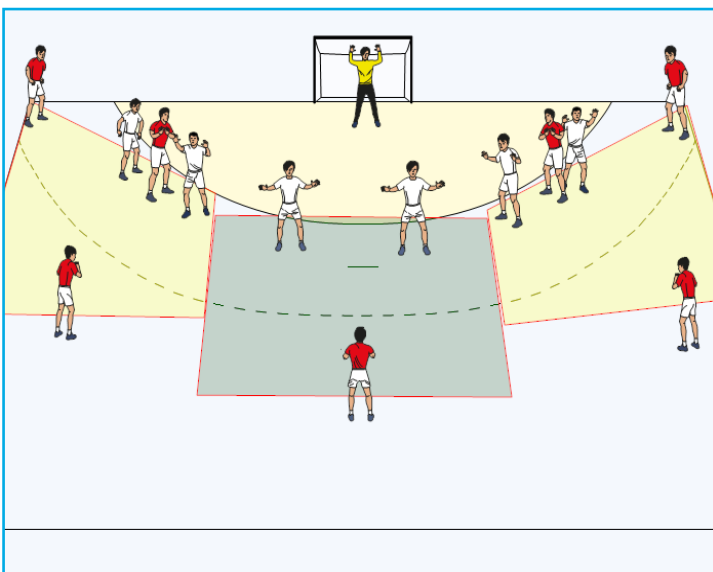
Tako so različne klubske in reprezentančne ekipe tudi na pomembnih tekmah in v pomembnih delih tekem igrale s 7. napadalci. Ob izključitvah pa so se začele praktično vse ekipe posluževati menjave vratarja z igralcem v polju z namenom, da bi nevtralizirale nasprotnikovo številčno prednost. Načeloma ostaja sicer »staro« Pravilo 4 v primerih menjave vratarja z igralcem popolnoma veljavno. Vpeljuje pa se nekaj dodatkov:

- Ekipa je lahko na igrišču istočasno s 7. igralci v polju in brez vratarja (ali s 6. igralci ob izključitvi za 2. minuti): to pomeni, da je vratar lahko zamenjan z igralcem v polju, ki je oblečen v svoj lastni tekmovalni dres brez dodatkov (njegov dres je enak, kot so dresi ostalih soigralcev).
- Če ekipa igra s 7. igralci v polju (brez vratarja), ne sme noben igralec vstopiti v vratarjev prostor in prevzeti vratarjeve vloge. Dovoljeno je torej igrati s 7. igralci izven vratarjevega prostora.
- Če ekipa (ki igra s 7. igralci v polju) izgubi žogo in so vrata prazna, je to jasna priložnost za dosego zadetka, če nasprotnik nadzoruje žogo.
- Če igralec v polju vstopi v lasten vratarjev prostor in si s tem pridobi nešportno prednost, se takoj kaznuje progresivno.
- V primeru ponovne menjave igralec-vratar se uporabi Pravilo 4 : 4 – 7 (normalno pravilo za menjave). V tem primeru vratar ponovno pridobi vse svoje pravice v skladu s pravilom 5 in 6.
- Če mora ekipa brez vratarja na igrišču izvesti vratarjev met, mora eden od igralcev zapustiti igrišče in vratar se mora vrniti na igrišče ter izvesti vratarjev met. Sodnika lahko dosodita tudi odmor (*time-out*) – ni pa nujno.

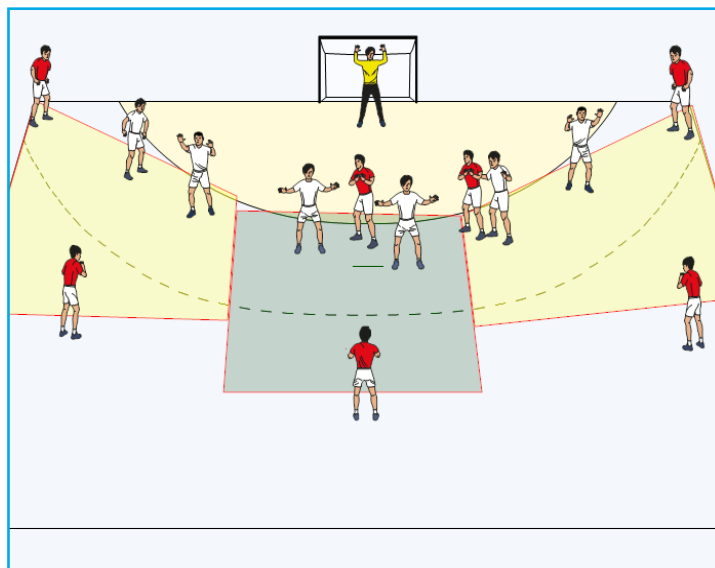
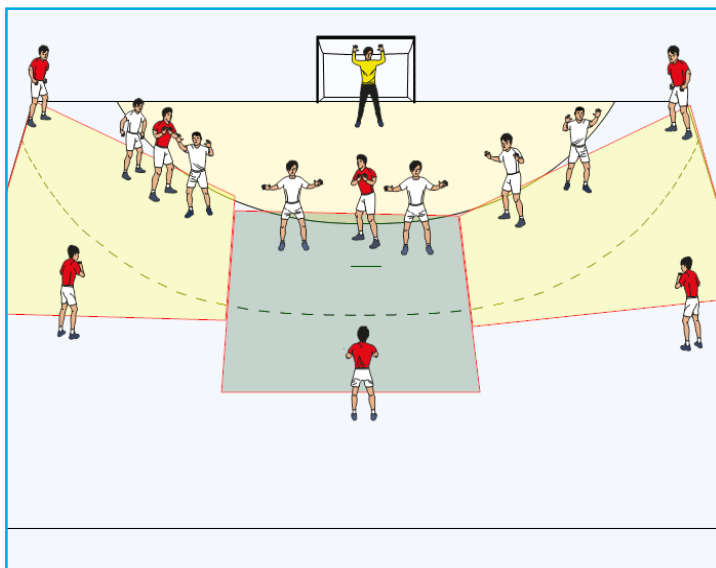
Omenjene dopolnitve predvsem olajšujejo menjavo vratarja z igralcem v polju in obratno. Tako lahko trenerji izoblikujejo bolj varne taktične zamisli ob vračanju v obrambo po izgubljeni žogi ali doseženem zadetku. Seveda pa še vedno ostaja nevarnost neposrednega zadetka v prazna vrata. Tako je tudi tveganje še vedno dokaj visoko, vendar mnogi trenerji menijo, da so pozitivni učinki napada s 7. igralci večji kot negativni. Ob pisanju članka se bom naslonil tudi na ugotovitve D. Späteja (Späte, 2016a in 2016b), ki je analiziral igro s 7. igralci v polju na OI v Riu. Z opazovanjem je prišel do spoznanja, da so se le redke ekipe odločale za igro s 7. igralcem v polju v daljših časovnih obdobjih (Nemčija, Danska, Hrvaška) – pa še te ne na celotnem turnirju. Nemčija pa je bila tudi edina ekipa, ki je izkoriščala to možnost ob izključitvah nasprotnikov – igrala je torej v razmerju 7 : 5. Tudi ob negotovih zaključkih tekem je le malo ekip izkoriščalo možnost igranja s 7. napadalci v napadu. Eden izmed takšnih primerov je bila dramatična polfinalna tekma ženskega turnirja med Rusijo in Norveško, ko so Norvežanke ob koncu podaljška pri rezultatu 37 : 38 odigrale napad s 7. napadalci. Napad je bil sicer neuspešen, kljub temu da so si priigrale lepo priložnost za strel z levega krila,

vendar je strelka zgrešila. Kot največjo zanimivost pa avtor navaja, da je v finalu moškega turnirja Danska v začetku tekme menjavala vratarja in igrala s 7. napadalci. Do 17. minute so izvedli 14 napadov (29,25 % vseh napadov na tekmi), od tega so jih 10 zaključili s 7. napadalci. V teh napadih so dosegli 6 zadetkov (60 % učinkovitost), so pa prejeli 3 lahke zadetke z neposrednim strelom na prazna vrata. Skupna učinkovitost vseh 14 napadov je bila bistveno višja od skupne učinkovitosti napadov obeh ekip na celotni tekmi (Danska = 58 %, Francija = 54 %). Po 17. minuti pa je Danska opustila taktiko napadanja s 7. napadalci – po prejetih dveh zaporednih zadetkih na prazna vrata (zadetka za izenačenje na 9 : 9 in za vodstvo Francije 10 : 9) (Späte, 2016).

V dosednji praksi igranja s 7. napadalci se je izoblikovala taktika igranja zunanjih napadalcev s kratkimi zaleti (velikokrat z začetkom z mesta, brez predhodnega zaleta brez žoge) in z izkoriščanjem postavitve pivotov oz. njihovih blokad. Vse ekipe igrajo z dodatnim pivotom – torej je napadalna postavitve sestavljena iz dveh kril, treh zunanjih napadalcev in dveh pivotov. Se pa posamezne ekipe razlikujejo v izhodiščnem položaju pivotov. Največkrat so pivoti postavljeni na naslednji način:



Skica 1 in 2. Na skici levo je prikazana postavitve široko postavljenih obeh pivotov, ki stojita med 1D in 2D ter med 1L in 2L branilcema. Tako postavitve uporablja razmeroma malo ekip. Pogostejša je postavitve, ki jo lahko vidimo na skici desno. Eden izmed pivotov je postavljen med branilca 1D in 2D, drugi pa med branilca 3L in 2L (postavitve je lahko tudi zrcalna). Takšna postavitve je najpogostejša.



Skici 3 in 4. Na skici levo je prikazana postavitev enega pivota (P) široko med 1D in 2D branilcem. Drugi P pa je postavljen med oba centralna branilca – 3 D in 3D. Tudi ta postavitev je med pogosteje uporabljenimi. Občasno pa nekatere ekipe uporabljajo tudi postavitev z enim P med obema centralnima branilcema (3L in 3D). V nadaljevanju je opisan zadnji napad Hrvaške reprezentance na tekmi za 3. mesto na SP prvenstva v Franciji 2017 – oba P sta se po izvedbi 9-metrovke postavila na opisan način.

Največkrat je taktični namen napada s 7. igralci vezanje branilcev na eni strani obrambe (ali celo v določeni coni – tako kot so označene na skicah) in nato ustvarjanja »viška« napadalcev na drugi strani igrišča. Pri tem napadalci izvedejo relativno malo strelav z razdalje, več pa je podaj na P, krila in strelav iz prodorov.

Pri uporabi 7 igralcev v napadu pride do izraza tudi smiselno izoblikovana taktika menjave igralca z vratarjem ob vračanju v obrambo. Največkrat se ekipe poslužujejo taktičnega koncepta, pri katerem je točno določeno, kateri igralec in v katerem trenutku napada se zamenja. Na ta način se zmanjša morebitna zmeda ob menjavanju, vendar je mnogokrat težko predvideti zaključek napada in s tem tudi smiseln odhod napadalca z igrišča. Učinkovitost napadanja z igralcem več se tako zmanjša, včasih pa pride celo do nesporazuma. Pri nekaterih napadih (ko ekipa po zaključku ponovno

osvoji žogo) je bilo opaziti tudi ponovno vračanje napadalca na njegovo mesto. Druga možnost pa je uporaba situacijskega kriterija – predvsem takrat, ko je za menjavo predvideni igralec vključen v zaključek napada in ne more pravočasno priti do menjave. V takih primerih načeloma zamenja z vratarjem igralec, ki je najbližje prostoru za menjave – pogosto krilni igralec. Vendar se v teh primerih pogosto dogajajo nesporazumi in napake. Pri menjavanju pa je zelo pomembna tudi vloga vratarja, saj mora ob tovrstni taktiki več in hitreje teči. Kadar zamuja pri pravočasnem zavzemanju položaja v vratarjevem prostoru, pa lahko situacijsko izvede tudi atraktivno obrambo izven vratarjevega prostora (ali pa v teku in paradi v vratarjevem prostoru), ko je strel nasprotnikov nekoliko slabše izveden. Pomembna je tudi vratarjeva koncentracija tako v smislu pravočasnosti odhoda z igrišča kot tudi vračanja na igrišče.

PRIKAZ TIPIČNIH AKCIJ S 7. NAPADALCI PROTI 6. BRANILCEM NA TEKMI MED SLOVENIJO IN MAKEDONIJO V SKUPINSKEM DELU SP 2017 V FRANCIJI.

Primer 1. Strel SZ po zaporedju podaj med zunanji igralci, LK in P.



Na sliki levo je razvidna osnovna postavitev sedmih napadalcev (DK je skrito v kotu) – P stojita med drugim in tretjim branilcem na vsaki strani. Po nekaj začetnih pripravljalnih podajah je DZ naredil širok zalet in iz tega položaja podal LK, ki je stal povsem v kotu igrišča na drugi strani (slika desno).



LK je takoj po sprejemu podal žogo brez zaleta LZ (slika levo), ta pa iz kratkega zaleta proti SZ (slika desno).



SZ je takoj po sprejemu žoge izvedel zalet proti 3L branilcu (slika levo) in podal P, ki je bil postavljen pred branilci (slika desno).



P sta branilca dobro zaustavila, tako da si ni mogel priigrati priložnosti za strel. Je pa uspel podati povratno podajo SZ (slika desno).



SZ je po sprejemu žoge nadaljeval z zaletom v svojo desno stran in pri tem izkoriščal blokado drugega P, ki jo je ta postavil na branilcu 3L (slika levo). Tako je prišel do ugodne priložnosti za strel in napad uspešno zaključil z zadetkom (slika desno).

Primer 2. Strel z mesta levega krila po menjavi mest med SZ in LZ.



V Primeru 2 sta se pivota postavila nekoliko drugače kot v Primeru 1. Eden izmed P je zavzel mesto med 3L in 3D branilcem (na sredini), drugi pa med 1L in 2L branilcem.



Po nekaj začetnih pripravljalnih podajah je DZ naredil širok zalet in podal SZ (slika levo), ta pa takoj brez zaleta LZ (slika desno).



LZ je iz kratkega širokega zaleta ponovno podal proti SZ (slika levo), ta pa takoj s hitro podajo proti DZ (slika desno). Takoj po podaji je sledila menjava mest med SZ in LZ.



DZ je takoj po sprejemu žoge nadaljeval z zaletom nekoliko proti sredini, s čemer je nase vezal 3L branilca (slika levo). Nato je v skoku podal proti LZ, ki je po menjavi mesta s SZ stekel proti sredini (slika desno).



Ker je bil branilec 3D vezan s pokrivanjem P, je moral proti LZ pristopiti 2D branilec. S tem pa se je odprl prostor za ustvarjanja »viška« proti levi strani. Branilec 1D je skušal preprečiti podajo proti zunanjemu igralcu, s tem pa odprl prostor za podajo LK. LK je dobil dobro podajo in streljal po skoku nad vratarjev prostor.



Kljub temu da je igralec na LK streljal iz razmeroma velikega strelnega kota, pa je bil strel slab in je vratar strel ubranil.

Primer 3. Strel in zadetek DZ (levičarja) s sredine (iz mesta SZ) ter zadetek iz hitrega izvajanja začetnega meta po slabi menjavi vratarja.



Iz slike levo je razviden položaj obeh P, ki sta bila nameščena med 2L in 3L branilcema ter med 2D in 3D branilcem. Zanimiv je tudi položaj DZ in SZ, ki sta zamenjala mesti (DZ – levičar Lazarov). Na sliki desno pa lahko razberemo izhodiščni zalet DZ in njegovo igro 2 : 2 s P.



Iz širokega zaleta je DZ podal žogo SZ, ki je naredil zalet proti 3D branilcu ter nekaj časa kontrolirano vztrajal v kontaktu z branilcem, ne da bi mu pustil prekinitvev s prekrškom (slika desno in spodaj levo). Na ta način je pritegnil pozornost branilcev glede svoje nameravane podaje proti levi strani.



Lazarov pa ni nadaljeval na pričakovani način, temveč je ponovno podal žogo DZ v širok položaj (slika levo). DZ je brez zaleta nadaljeval s podajo DK.



DZ pa je ocenil, da ima premalo prostora za učinkovit zalet in skok nad vratarjev prostor ter strel, zato je takoj izvedel podajo brez zaleta proti DZ (slika desno).



Tudi DZ je takoj po sprejemu žoge podal naprej proti SZ (kjer je bil še naprej levičar).



Za razliko od njegovega prvega zaleta (glej zaporedje slik zgoraj) pa tokrat branilec 3D ni pristopil, zato je imel napadalec ugodno priložnost za strel z razdalje. To priložnost je tudi izkoristil in z lepim strelom dosegel zadetek.



Po doseženem zadetku se je reprezentanca Makedonije želela čim prej vrniti v obrambo in zamenjati enega izmed igralcev v polju z vratarjem. Slovenija pa je zelo hitro izvedla začetni met. Na sredino je stekel kar SZ Bezjak, ki je igral na mestu 1L branilca. Od vratarja je žogo sprejel v teku in nadaljeval z gibanjem proti sredini.



Pri Makedoniji sta igrišče zapustila dva igralca (DK in P), ki sta igrala ob liniji bliže njihovem prostoru za rezervne igralce. Menjava pa je bila prepozna, saj je Bezjak z neposrednim strelom iz sredine dosegel zadetek, preden je uspel vratar zavzeti svoj položaj (slika desno).

PRIKAZ TIPIČNIH AKCIJ S 7. NAPADALCI PROTI 6. BRANILCEM NA TEKMI ZA 3. MESTO NA SP V FRANCJIJI MED SLOVENIJO IN HRVAŠKO

Primer 1. Povratna podaja SZ – LZ in igra s široko postavljenim P.



Na sliki levo je razvidna osnovna postavitev igralcev v napadu – LK, DK, LZ, SZ, DZ in dva P. Prvi P je postavljen med 1D in 2D branilcema, drugi pa med 2 Lin 3L branilcem. Na sliki desno pa je prikazana začetna podaja SZ – LZ.



V nadaljevanju LZ iz kratkega zaleta v širokem položaju poda žogo nazaj SZ (slika levo). SZ po sprejemu žoge s svojim položajem in zaletom nase veže branilca 3D, tako da na levi strani ostaneta na relativno velikem prostoru samo dva branilca, zadolžena za 3 napadalce – LZ, P in LK (slika desno).



SZ s hitro povratno podajo brez zaleta proti LZ ponovno prenese težišče igre na levo stran napada. LZ sprejme žogo v gibanju proti sredini ter tako nase pritegne 2D branilca (slika levo). Tako se ustvari prostor za podajo proti široko postavljenemu P, ki je tudi glede na telesno konstitucijo v bistveni prednosti pred branilcem 1D (slika desno).



Na levi sliki je razvidno nadaljevanje zaleta LZ proti sredini, na desni sliki pa podaja dobro postavljenemu P.



Po sprejemu žoge je branilec 2D sicer skušal pomagati branilcu 1D pri izrivanju P, vendar je bilo že prepozno in P je uspešno zaključil svojo akcijo – dosojena je bila 7-metrovka (slika desno).

Primer 2. Zaporedje podaj med zunanji igralci in »višek« na DK.



Drugi primer je bil odigran v 57. minuti tekme po zahtevani minuti odmora, kar pomeni, da se je reprezentanca Hrvaške lahko dogovorila o taktiki izpeljave napada. Na sliki levo je razvidna izhodiščna postavitev igralcev – podobno kot v prvem primeru je eden izmed P stal med 2 in tretjim branilcem z desne in med 1 in 2 branilcem z leve (torej sta stala obratno kot v prvem primeru). Na prvi sliki je tudi prikazana prva podaja med SZ in LZ. Na sliki desno pa je prikazan taktični zalet LZ v širokem položaju.



Iz širokega položaja je LZ tudi izvedel podajo proti SZ (slika levo), ta pa takoj in brez zaleta proti DZ.



DZ je sprejel žogo v kratkem gibanju proti podaji – je pa lahko ohranjal širok položaj, kar mu je bilo omogočeno glede na umikanje oz. vračanje 1L branilca.



Takoj po sprejemu žoge je DZ hitro podal proti DK, ki je izkoristil prostor za zalet in prišel do strela pod srednje velikim strelnim kotom – neuspešno je streljal s strelom v loku (“lobom”).

Primer 3. Prikazani napad je bil zadnji napad na tekmi, s katerim je reprezentanca Hrvaške skušala izenačiti rezultat. Akcija je bila sestavljena iz zaporedja podaj med zunanjimi igralci, širokega križanja med LZ in SZ ter povratne podaje proti SZ – akcija po sprejemu podaje je bila prekinjena s prekrškom 2L branilca. Sledila je še izvedba 9-metrovke in strel SZ ter obramba vratarja.



Iz prvih dveh slik je razvidna nekoliko drugačna postavitev P kot v prejšnjih primerih. Ob širokem P, ki stoji med 1L in 2L branilcem, je drugi P postavljen med 3L in 3D branilcem – na sredini. Po nekaj taktičnih podajah se je začel aktivni del napada DZ, podaja iz zaleta SZ.



SZ je takoj brez zaleta nadaljeval s podajo proti LZ, ki je po doskoku v sonožno napadalno prežo skušal preigrati 2D branilca proti sredini. SZ se je gibal v širok položaj proti LZ.



LZ je nadaljeval s preigravanjem proti sredini in izvedel široko križanje s SZ. 2D branilec se je uspel vrniti na svoj izhodiščni položaj, tako da SZ po širokem križanju ni mogel nadaljevati s prodorom v širino (slika desno).



Tako je tudi SZ (na položaju LZ) poskušal s preigravanjem proti sredini in podajo LZ (na položaju SZ). Vendar je bil branilec 2L pozoren, pravočasno je pristopil k njemu in ga s prekrškom zaustavil (slika desno).



Po prekršku se je izvajala 9-metrovka – do konca tekme je ostalo še 7 sekund. Oba P sta se ob izvedbi postavila na sredino med branilca 3L in 3D ter med 3L in 2L branilca. Tako sta nase vezala centralne branilce. Slabo branjen je bil desni del igrišča, kar je dobro razvidno iz slike desno.



Po podaji P proti SZ je ta naredil zalet z enkratnim vodenjem (slika levo) ter po sprejemu žoge skočil v zrak (slika desno). Kot je bilo razvidno že prej, je bila gostota branilcev na desni strani igrišča slaba.



Kljub možnosti podaje proti DZ, pa se je SZ odločil za strel čez postavljeni blok, kar pa je vratar ubranil.

ZAKLJUČEK

Na osnovi vsega zapisanega v prispevku bi ob koncu želel navesti nekaj zaključkov v zvezi z obravnavano tematiko.

- Sprememba Pravila 4 je prinesla v rokometno teorijo in prakso nekaj zanimivih taktičnih novosti. V prispevku smo obravnavali samo en vidik – igro 7 proti 6 v napadu. Seveda ima sprememba pravila vpliv tudi v drugih igralnih situacijah – predvsem ob izključitvah igralcev. Zagotovo se bodo morali trenerji podrobno seznaniti s teorijo in prakso omenjenih novosti. Sprememba je prinesla toliko sprememb, da bodo nepripravljene ekipe težko parirale tistim, ki bodo spretno izkoriščali možnosti, ki se s spremembami ponujajo.
- Posledično bodo morali trenerji v repertoar v svoj trening vključiti tudi obravnavane situacije – in to tako v napadu kot v obrambi.
- Potrebno pa je poudariti, da je po začetni euforiji v zadnjem času navdušenje nekoliko popustilo in se je situacija nekako uravnotežila. To pomeni, da se večina moštev (npr. v letošnji ligi prvakov) še vedno opira na tradicionalno taktiko napadanja v razmerju 6 proti 6. Taktiko igranja s 7. napadalci uporabljajo redkeje.

- To je tudi posledica relativno velikega tveganja za hitro dobljene zadetke ob izgubljeni žogi (pa tudi iz hitrega izvajanja začetnega meta) in tudi kompleksnosti taktičnega reševanja problemskih situacij, ki jih igralci ne znanjo vedno primerno reševati. Prednost igralca več v razmerju 7 proti 6 je namreč manjša kot pri igri 6 proti 5, kjer je precej več prostora za napadalne aktivnosti. Hkrati pa morajo branilci pokrivati več prostora.
- Taktika igranja s 7. napadalci je v veliki meri specifična. Igralci so navajeni na določene dejavnosti, ki jih izvajajo v igri 6 : 6 – transfer na igro 7 proti 6 pa je le delen. Kot že omenjeno, je kompleksnost taktike napadanja s 7. napadalci visoka in mnogokrat ekipe nimajo dovolj časa, da bi se uigrale do te mere, da bi zanesljivo in samozavestno izvajale omenjene dejavnosti.
- Kompleksnost se še poveča ob povratku v obrambo – ne glede na to, ali je bil napad uspešno zaključen ali ne. Vprašanje, kateri igralec mora opraviti menjavo z vratarjem, je zelo pomembno – mnogokrat pa zaradi neprevidenih zaključkov napada nastane zmeda, ki otežuje taktično pravilno menjavo. Še težje je to izvesti v primerih, kadar igralci izvedejo dvojno menjavo – eden izmed igralcev menjava z vratarjem, drugi pa s specialistom za igro v obrambi.
- Pomembno je izoblikovati znanje o tem, kdaj je uporaba taktike s 7. napadalci smiselna – v začetku tekme, ob koncu tekme, ob določenih specifičnih situacijah – npr. ob velikem rezultatskem zaostanku ...
- Razvoj igre 7 proti 6 bo potrebno v prihodnosti neprestano spremljati in graditi teorijo in prakso na tem področju, ki gotovo nudi veliko možnosti kreativnega delovanja tako igralcem kot tudi trenerjem.
- Glede na to, da so tudi v akcijah, ki smo jih predstavili, zunanji igralci v glavnem delovali v smislu paralelnega zaleta in bolj ali manj hitrih podaj soigralcem ter izkoriščali blokade pivotov, lahko v prihodnje pričakujemo tudi razvoj igre z menjavo mest med zunanjimi igralci.

LITERATURA

1. Späte, D. (2016a). Eine erste bilanz des Angriffs 7 gegen 6. Der zusätzliche Feldspieler. *Handballtraining*, 9+10, 12–31.
2. Späte, D. (2016b). Der zusätzliche Feldspieler. Teil 2. *Handballtraining*, 11, 12–31.

Boštjan Makovec

KONDIJIJSKA PRIPRAVA ROKOMETNEGA VRATARJA

Izveček

Kondicijska priprava ima poleg tehnike in taktike zelo pomembno vlogo pri igralni uspešnosti roketnega vratarja. Pozicija roketnega vratarja je na svoj način edinstvena in najbolj specifična, saj njegove napake že po pravilu pomenijo neuspeh za celotno roketno moštvo.

Njegova tehnika in taktika delovanja se močno razlikujeta od ostalih igralcev. Igralno mesto vratarja zahteva bistvene motorične sposobnosti, antropometrijske značilnosti, kognitivne sposobnosti, konativne lastnosti in izkušnje.

Rokometni vratar se od ostalih roketnih igralcev razlikuje tudi po obsegu in intenzivnosti cikličnih gibanj, kot tudi po količini acikličnih aktivnosti. Za načrtovanje in izvedbo kondicijskega treninga je zato potreben nekoliko drugačen, individualen pristop.

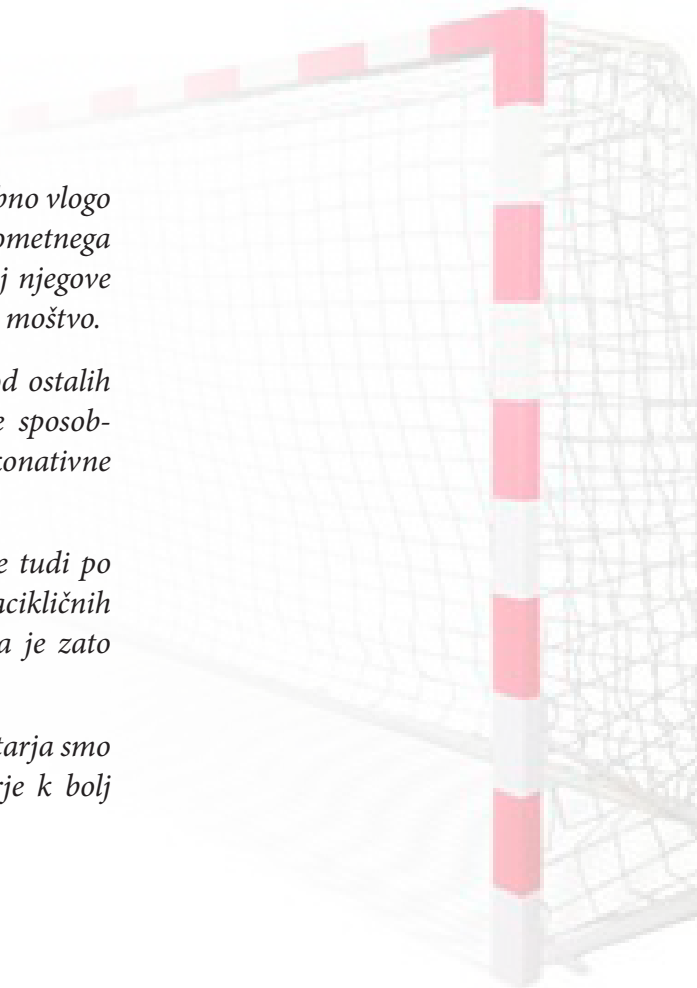
S predstavitvijo specifičnih in splošnih vaj za roketnega vratarja smo želeli prispevati informacije, s katerimi bi spodbudili trenerje k bolj načrtnemu in sistematičnemu delu z roketnimi vratarji.

UVOD

Glede na specifično tehnično in taktično aktivnost, ki znatno difrencira vratarja od drugih igralcev, je v trenažnem procesu potreben individualni pristop. Trening vratarjev mora biti poudarjeno individualiziran in se razlikuje od drugih igralcev. Že pri načrtovanju in programiranju je treba zagotoviti individualno delo z vratarji v vseh fazah pripravljalnega obdobja, zlasti pa v tekmovalnem obdobju. Tako kot je vratar igralec, ki najbolj prispeva k ekipni učinkovitosti, njegovo zanemarjanje pri treningu povzroča resne posledice, ki se neposredno kažejo v rezultatu. Nekaterim trenerjem niso dovolj znane posebnosti treninga vratarjev, zato se ta ne izvaja pravilno oziroma se sploh ne. Poleg tega pa je lahko problem v neizvajanju treninga časovna in prostorska omejitev.

METODE DELA

Pri zbiranju gradiva sem uporabil deskriptivno metodo. Informacije sem zbiral na podlagi dostopne literature, video posnetkov, predavanj naših in tujih strokovnjakov ter elektronskih medijev. K sodelovanju sem povabil aktivne roketne vratarje, ki so mi pomagali pri izdelavi slikovnega materiala. V veliko pomoč pa so mi bile tudi dolgoletne lastne izkušnje pri branjenju roketnih vrat.



OPREDELITEV MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI, POMEMBNIH ZA ROKOMETNEGA VRATARJA

Za uspešnost branjenja rokometnih vratarjev so zelo pomembne naslednje dobro razvite motorične sposobnosti (Šibila, Pori in Imperl, 2008):

- eksplozivna in elastična moč nog, rok in ramenskega obroča,
- agilnost (kombinirana motorična sposobnost),
- gibljivost – predvsem v kolčnem sklepu in ramenskem obroču,
- hitrost lokomocije (kratki sprint) in hitrost odziva,
- specifičen kinestetičen občutek pri manipuliranju z žogo in
- dobro razvite sposobnosti obnove energijskih substanc – predvsem anaerobni alaktatni vir. Tudi vzdržljivost je namreč pomembna za rokometnega vratarja, saj traja rokometna tekma skupaj z ogrevanjem med 100 in 110 minutami.

SPLOŠNE IN SPECIFIČNE VAJE ZA RAZVOJ DOLOČENIH MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI ROKOMETNEGA VRATARJA

Vaje so razporejene v tiste sklope motoričnih sposobnosti, ki v sami vaji prevladujejo. Kot pa bo v nadaljevanju razvidno, se motorične sposobnosti pri treningu vratarjev med seboj neprestano prepletajo. Pri razvoju ravnotežja hkrati vplivamo na razvoj moči. Pri treningu koordinacije poleg koordinacije še na razvoj gibljivosti v dinamični obliki. Pri treningu agilnosti na razvoj eksplozivnosti in moči. Pri treningu moči pozitivno vplivamo na razvoj hitrosti in hkrati tudi na ravnotežje, saj za razvoj moči, ki jih opravljamo v gibanju, neprestano zahtevajo tudi ohranjanje centralnega težišča telesa in s tem uravnotežen položaj le tega.

V nadaljevanju bomo prikazali nekaj sklopov splošnih in specifičnih vaj za razvoj določenih motoričnih sposobnosti, ki so pomembne za uspešno branjenje rokometnega vratarja.

VAJE ZA RAZVOJ RAVNOTEŽJA

Poleg razvoja ravnotežja ima trening tudi pozitivne učinke na razvoj moči stabilizatorjev in spodnjih okončin, saj je telo pri iskanju centralnega težišča in s tem ravnotežnega položaja neprestano v »mikro dinamiki«.

Razvoj ravnotežja na zračni ali bosu blazini:

- Stoja z eno nogo na zračni blazini, roki sta odročeni in pokrčeni navzgor (»vratarska preža«), leva in desna noga.



Slika 1. Stoja z eno nogo na zračni blazini.

- Stoja z eno nogo na zračni blazini z zaprtimi očmi, roki sta odročeni in pokrčeni navzgor («vratarska preža»), leva in desna noga.



Slika 2. Stoja z eno nogo na zračni blazini z zaprtimi očmi.

- Stoja na eni nogi in nakazovanje branjenja polvisoke žoge (leva in desna noga).



Slika 3. Stoja na eni nogi in nakazovanje branjenja polvisoke žoge.

- Stoja na eni nogi (leva in desna noga), podaja žoge v eno in drugo roko – enoročno lovljenje in vračanje žoge.



Slika 4. Stoja na eni nogi in podaja žoge.

- Stoja na eni nogi (leva in desna noga), podaja žoge v eno in drugo roko – enoročno lovljenje in vračanje težke žoge (1–2 kg).



Slika 5. Stoja na eni nogi in podaja težke žoge (1–2 kg).

- Stoja na eni nogi (leva in desna noga) in odbijanje žoge z nogo – imitiranje polvisokega branjenja.



Slika 6. Stoja na eni nogi in odbijanje žoge z nogo – imitiranje polvisokega branjenja.



Razvoj ravnotežja na ravnotežni deski:

- Stoja na ravnotežni deski, roki sta odročeni in pokrčeni navzgor («vratarska preža»).



Slika 7. Stoja na ravnotežni deski.

- Stoja na ravnotežni deski, roki sta odročeni in pokrčeni navzgor («vratarska preža»), pogled je usmerjen navzgor.



Slika 8. Stoja na ravnotežni deski s pogledom navzgor.

- Stoja na ravnotežni deski, roki sta odročeni in pokrčeni navzgor («vratarska preža»), oči so zaprte.



Slika 9. Stoja na ravnotežni deski z zaprtimi očmi.

- Stoja na ravnotežni deski, roki sta odročeni in pokrčeni navzgor («vratarska preža»), postopno spuščanje z ohranjanjem ravnotežja v počep.
- Stoja na ravnotežni deski, roki sta odročeni in pokrčeni navzgor («vratarska preža»), enoročno lovljenje in vračanje žoge z levo in desno roko.



Slika 10. Stoja na ravnotežni deski, enoročno lovljenje ter vračanje žoge z levo in desno roko.

- Stoja na ravnotežni deski, roki sta odročeni in pokrčeni navzgor («vratarska preža»), enoročno lovljenje in vračanje težke žoge (1–2 kg) z levo in desno roko.



Slika 11. Stoja na ravnotežni deski, enoročno lovljenje in vračanje težke žoge (1–2 kg) z levo in desno roko.



VAJE ZA RAZVOJ MOČI

Sklop vaj, ki jih lahko izvajamo po ogrevanju kot del krepilnih vaj ali znotraj krožnega treninga. Za razvoj moči smo uporabili *TRX trakove*, *flexibar* in *medicinke*.



Razvoj moči z TRX trakovi

- TRX – skleca.



Slika 12. TRX – skleca.

- TRX – veslanje.



Slika 13 a, b. TRX – veslanje.



- TRX – rotacija trupa.



Slika 14 a, b. TRX – rotacija trupa.



Razvoj moči z uporabo težkih žog in flexibara:

- Podajanje težke žoge v parih – soročni met izza glave.
- Podajanje težke žoge v parih – met izpred prsi.
- Podajanje težke žoge v parih – sunek od spodaj z dvigom trupa iz predklona.
- Podajanje težke žoge v parih – sunek nazaj z zaklonom.
- Met medicine v zrak iz počepa.
- Met medicine v tla – soročni met izza glave.
- Met medicine v tla z rotacijo trupa – soročni met izza glave.
- Lega na hrbtu – dvig trupa in soročni met izza glave.
- Lega na trebuhu – dvig trupa in soročni met izpred prsi oz. glave.
- Gibanje od vratnice do vratnice okrog stožca in bočni soročni polvisok met medicine.
- Vratarsko gibanje na голу – vračanje medicine trenerju, ki jih podaja (nizko, polvisoko, visoko).
- Flexibar vzročenje.

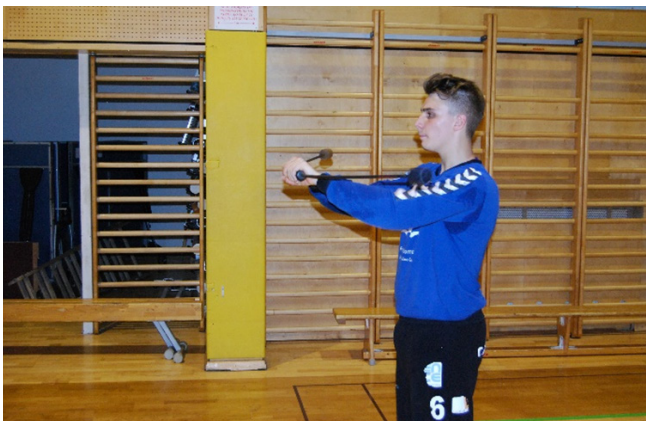


Slika 15. Met medicine v tla z rotacijo trupa.



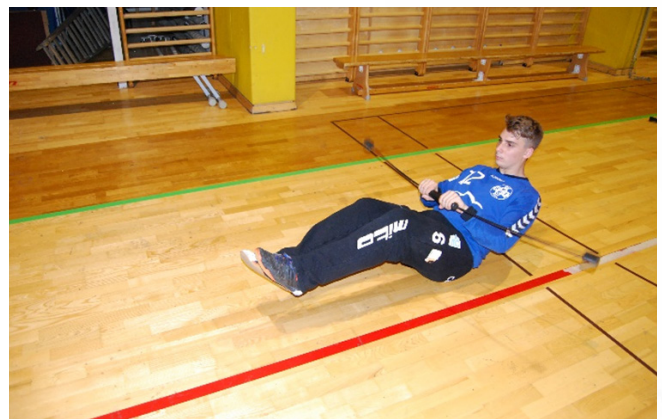
Slika 16. Stoja na ravnotežni deski.

- Flexibar v predročanju.



Slika 17. Flexibar v predročanju.

- Flexibar – stoja, razkoračno predklon.
- Flexibar – lega na hrbtu, dvig trupa, roki v predročanju.



Slika 18. Flexibar – lega na hrbtu, dvig trupa, roki v predročanju.

- Flexibar – odročenje leva/desna roka.



Slika 19. Flexibar – odročenje.

Vaje z medicinko običajno izvajamo na čas, in sicer v razmerju 60 sekund vadba, 15–20 sekund odmora med posameznimi vajami. Izvedemo 2–3 serije, odvisno od obdobja sezone in starosti športnikov. Uporabljamo medicinke, težke 3–4 kg. Pri nekaterih vajah, kjer je predvsem v ospredju moč nog, pa lahko tudi medicinke, težke 4–6 kg.

VAJE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE IN AGILNOSTI

Za razvoj koordinacije smo uporabili koordinacijsko lestev in metodične ovire. Vaje na koordinacijski lestvi vplivajo na razvoj splošne koordinacije, hkrati pa imajo vpliv na specifično vratarsko koordinacijo.

Razvoj koordinacije z uporabo koordinacijske lestve:

- Visok »skipping« (roki sta odročeni pokrčeni navzgor, gibanje naprej).



Slika 20. Visok »skipping« naprej.

- Visok »skipping« (roki sta odročeni pokrčeni navzgor, bočno gibanje).



Slika 21. Visok »skipping« bočno.

- Pomikanje z prisunskimi koraki (roki sta odročeni pokrčeni navzgor, bočno gibanje).



Slika 22. Pomikanje s prisunskimi koraki.

- Križni korak skozi lestev (roki sta odročeni pokrčeni navzgor, bočno gibanje).
- Križni korak »CIKCAK« – tango gibanje skozi lestev (roki sta odročeni pokrčeni navzgor, gibanje levo desno skozi lestev in naprej).
- Prisunski korak skozi lestev »CIKCAK«, naka-zovanje branjenja (nizke, polvisoke ali visoke žoge).
- Sonožni skoki: 2 naprej 1 nazaj (roki sta odročeni pokrčeni navzgor, gibanje naprej).
- Sonožni skoki: skupaj narazen (roki sta odročeni pokrčeni navzgor in se gibata skladno s skoki, gibanje naprej).
- Skok iz dveh na eno nogo in nazaj na dve (roki sta odročeni pokrčeni navzgor, gibanje naprej, sonožni skok raznožno, skok na eno nogo v lestev).
- Bočno gibanje v opori leže (»skleca«), roki sta v lestvi, vsaka v svojem kvadratu.



Slika 23. Bočno gibanje v opori leže.

Razvoj koordinacije in agilnosti z uporabo metodičnih ovir (6 ovir):

- Prehod ovire s »škarjicami« (bočno gibanje, roki odročeni pokrčeni navzgor).



Slika 24. Prehod ovire s »škarjicami«.

- Prehod ovire s »škarjicami«, podajanje žoge v levo in desno roko (bočno gibanje, roki odročeni pokrčeni navzgor).



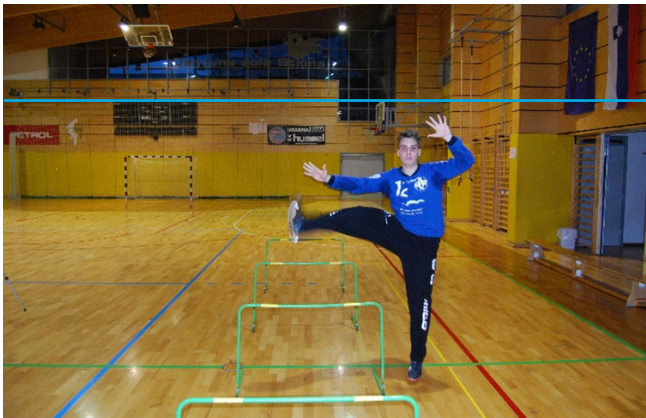
Slika 25. Prehod ovire s »škarjicami«, podajanje žoge v levo in desno roko.

- Prehod ovire s strani z odzivno nogo v hoji.
- Prehod ovire s strani z odzivno nogo v hopsanju.
- Prehod ovire s strani z zamašno nogo v hoji.
- Prehod ovire s strani z zamašno nogo v hopsanju.



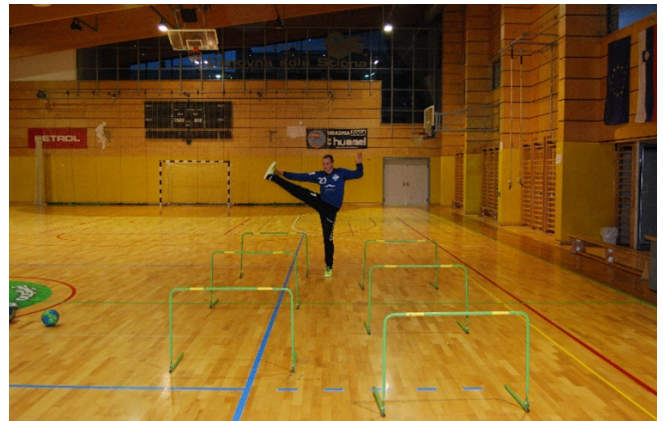
Slika 26. Prehod ovire s strani z zamašno nogo v hopsanju.

- Prehod ovir s tehniko gibanja odzivne noge (leva in desna, po sredini ovire, roki odročeni ter pokrčeni navzgor).
- Prehod ovire s tehniko branjenja polvisoke žoge (bočno s strani – gibanje naprej).



Slika 27. Prehod ovire s tehniko branjenja polvisoke žoge.

- Prehod ovir s tehniko branjenja polvisoke žoge (izmenično leva, desna noga, gibanje naprej).



Slika 28. Prehod ovir s tehniko branjenja polvisoke žoge.

- Slalom med ovirami s prisunskimi koraki (roki odročeni, pokrčeni navzgor).
- Slalom med ovirami s prisunskimi koraki, sonožni skok čez zadnjo oviro in tehnika branjenja polvisoke žoge z »odpiranjem«.
- Sonožni skoki in tehnika branjenja nizkih, polvisokih in visokih žog (2 skoka, branjenje levo in desno nizko, 2 skoka, branjenje desno in levo visoko, 2 skoka branjenje, levo in desno polvisoko).

VAJE ZA RAZVOJ HITROSTI IN AGILNOSTI

Pri razvoju hitrosti in agilnosti je zelo pomembno, da vaje izvajamo z optimalno frekvenco in amplitudo gibanja. Tehnika gibanja mora biti čim boljša. Pri razvoju hitrosti in agilnosti bomo predstavili primer uporabe sodobne naprave Fitlight.

Razvoj specifične hitrosti in agilnosti z uporabo sodobne tehnologije (Fitlight):

Nekaj je ne ravno tipičnih vratarških vaj, ki pa so temelj za nadaljnje bolj specifične vaje. Intenzivnost, število ponovitev, teže pripomočkov so odvisne predvsem od predhodne pripravljenosti vratarja, starostnega obdobja, nivoja, na katerem igra, in s tem posledično količino specifičnega vratarškega treninga.

- V krogu postavimo 8 senzorjev. Vratar začne vajo z osnovnega položaja na sredini kroga. Senzorje ugaša z nogo. Vratar reagira na vidni in zvočni signal, ki ga oddaja senzor.



Slika 29. Ugašanje senzorjev z nogo.

- V krogu postavimo 8 senzorjev. Vratar začne vajo z osnovnega položaja na sredini kroga. Z nogo ugaša senzorje, z roko pa vrača žogo, ki mu jo podaja trener ali soigralec. Vratar reagira na vidni in zvočni signal, ki ga oddaja senzor.



Slika 30. Ugašanje senzorjev z nogo in vračanje žoge.

- V krogu postavimo 8 senzorjev. Vratar začne vajo z osnovnega položaja na sredini kroga in nad glavo drži težko žogo (3–4 kg). Vratar reagira na vidni in zvočni signal, ki ga oddaja senzor.
- V krogu postavimo 8 senzorjev. Vratar začne vajo z osnovnega položaja na sredini kroga. Senzorje ugaša z roko s tehniko branjenja nizkih žog. Vratar reagira na vidni in zvočni signal, ki ga oddaja senzor.



Slika 31. Ugašanje senzorjev z roko.

- V krogu postavimo 8 senzorjev. Vratar začne vajo z osnovnega položaja na sredini kroga. Z nogo ugaša senzorje in tudi z nogo odbija žogo nazaj trenerju, ki mu jo podaja. Vratar reagira na vidni in zvočni signal, ki ga oddaja senzor.



Slika 32. Ugašanje senzorjev z nogo in vračanje žoge z nogo.



- V krogu postavimo 8 senzorjev. Vratar začne vajo z osnovnega položaja na sredini kroga. Senzorje ugaša z roko s tehniko branjenja nizkih žog, z nogo pa odbija žogo, ki jo trener podaja od tal. Vratar reagira na vidni in zvočni signal, ki ga oddaja senzor.
- V kvadratu postavimo 8 senzorjev. Vratar šprinta na razdalji do 8 metrov in ugaša senzorje z roko s tehniko branjenja nizkih žog.



Slika 33. Šprint in ugašanje senzorjev z roko.

- V kvadratu postavimo 8 senzorjev. Vratarja šprintata na razdalji do 8 metrov in ugašata senzorje s tehniko branjenja nizkih žog. Naloga obeh vratarjev je, da v čim krajšem času ugasneta 20 senzorjev.



Slika 34. Ugašanje senzorjev z roko v paru.

- V dveh kvadratih postavimo po 4 senzorje na razdalji treh metrov. Vratarja tekmujeta, kdo bo prej ugasnil 10 senzorjev. Senzorje ugašata z roko s tehniko branjenja nizkih žog.



Slika 35. Ugašanje senzorjev (tekmovanje).

- Ugašanje senzorjev z roko – 2 X 4 senzorji.
- 2–4 senzorje postavimo levo in desno na šestmetrsko črto. Vratar začne vajo v osnovnem položaju v vratih. Steče do senzorja, ga ugasne, se vrne v izhodiščni položaj in brani nizko usmerjen strel trenerja na strani senzorja, ki je posvetil (6–8 obramb).



Slika 36. Ugašanje senzorjev in branjenje nizko usmerjenih strelav na strani senzorja, ki je zasvetil.

- 2–4 senzorje postavimo levo in desno na šestmetersko črto. Vratar začne vajo v osnovnem položaju v vratih. Steče do senzorja, ga ugasne, se vrne v izhodiščni položaj in brani polvisoko usmerjen strel trenerja na strani senzorja, ki je posvetil (6–8 obramb).
- 2–4 senzorje postavimo levo in desno na šestmetersko črto. Vratar začne vajo v osnovnem položaju v vratih. Steče do senzorja, ga ugasne, se vrne v izhodiščni položaj in brani visoko usmerjen strel trenerja na strani senzorja, ki je posvetil (6–8 obramb).
- 2–4 senzorje postavimo levo in desno na šestmetersko črto. Vratar začne vajo v osnovnem položaju v vratih. Steče do senzorja, ga ugasne, se vrne v izhodiščni položaj in brani poljubno usmerjen strel trenerja na strani senzorja, ki je posvetil (6–8 obramb).
- 2–4 senzorje postavimo levo in desno na šestmetersko črto. Vratar začne vajo v osnovnem položaju v vratih. Po prižigu senzorja sonožno preskoči tri metodične ovire, ugasne senzor in brani strel trenerja na strani senzorja, ki je posvetil (6–8 obramb).
- 2–4 senzorje postavimo levo in desno na šestmetersko črto. Vratar začne vajo v osnovnem položaju v vratih. Po prižigu senzorja sonožno preskoči tri metodične ovire, ugasne senzor, se vrne v izhodiščni položaj in brani strel trenerja na strani senzorja, ki je posvetil (6–8 obramb).
- 2–4 senzorje postavimo levo in desno na šestmetersko črto. Vratar začne vajo v osnovnem položaju v vratih. Po prižigu senzorja v »skip-pingu« preteče tri metodične ovire, ugasne senzor, se vrne v izhodiščni položaj in brani strel trenerja na strani senzorja, ki je posvetil (6–8 obramb).
- 2–4 senzorje postavimo levo in desno na šestmetersko črto. Vratar začne vajo v osnovnem položaju v vratih. Po prižigu senzorja bočno v »skippingu« preteče tri metodične ovire, ugasne senzor, se vrne v izhodiščni položaj in brani strel trenerja na strani senzorja, ki je posvetil (6–8 obramb).
- 6 senzorjev postavimo levo in desno na šestmetersko črto. Vratar začne vajo v osnovnem položaju v vratih. Steče do senzorja, ga ugasne, se vrne v izhodiščni položaj in brani strel trenerja na strani senzorja, ki je posvetil. Ko posveti najbolj oddaljen senzor, trener strelja nizke žoge, ko posveti srednji, polvisoke žoge, in ko posveti centralni senzor, visoke žoge (6 obramb).
- 8 senzorjev postavimo polkrožno pred rokometnimi vrati. Vratar začne vajo v osnovnem položaju. Vratar čim hitreje ugaša senzorje z nogo.
- 8 senzorjev postavimo polkrožno pred rokometnimi vrati. Vratar začne vajo v osnovnem položaju. Vratar ugaša sredinska senzorja z nogo, ostale pa z roko.



Slika 37. Ugašanje senzorjev z nogo.



Slika 38. Ugašanje senzorjev z roko.

SKLEP

Namen članka je bila predstavitev kondicijske priprave rokometnega vratarja. Na tekmovalno uspešnost rokometnega vratarja prav gotovo vplivajo dobro razvite motorične sposobnosti, kot so: moč, hitrost, gibljivost, koordinacija, ravnotežje in vzdržljivost. Zaradi tega je potrebno postaviti dobre temelje telesne priprave že v pripravljalnem obdobju in jih obdržati na visokem nivoju skozi celotno tekmovalno obdobje. Vemo, da mesto rokometnega vratarja zahteva tudi individualno obravnavo pri načrtovanju in izvedbi kondicijskega treninga, saj se njegove aktivnosti močno razlikujejo od ostalih rokometnih igralcev.

Cilj članka je bil prikaz specifičnih in splošnih vaj, ki vplivajo na razvoj gibalnih sposobnosti.

Z zavedanjem, da je kondicijska priprava še kako pomembna za rokometnega vratarja, pa smo pri prebiranju literature pogrešali konkretno raziskavo, pri kateri bi lahko natančno ugotavljali večje razlike v gibalnih sposobnosti boljših vratarjev v primerjavi z slabšimi.

VIRI

1. Arslanagić, A. (1997). *Rukomet – priručnik za trenere, vratarje i igrače*. »Nigro glas« Čakovec.
2. Avsec, G. (1999). *Analiza branjenja rokometnih vratarjev na svetovnem prvenstvu 1997 na Japonskem*. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Barda, M. (1992). *Torwarttechniken im vergleich. Handballtraining*. (2), 3–8.
4. Bon, M. (1998). *Povezanost izbranih morfoloških in motoričnih razsežnosti mladih rokometišev z uspešnostjo v rokometni igri*. Magistrski naloga. Ljubljana, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.
5. Bon, M. (2001). *Kvantificirano vrednotenje obremenitev in spremljanje frekvence srca igralcev rokometišev med tekmo*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Burgar, B. (2000). *Analiza frekvence srčnega utripa glede na posamezne faze rokometne igre*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
7. Bračič, M. (2008). *Razvoj gibljivosti v rokometu*. *Trener rokomet*, 15(1), 22–28.
8. Bistrovich, N. (2007). *Vadba v fitnesu za rokometišev s poudarkom na razvoju moči v prehodnem in pripravljalnem obdobju*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
9. Bompa, O.T. (1999). *Periodization – theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.
10. Calin, R. (2015). *The contribution of the goalkeepers of the France national team in winning the international handball competitions*. *Science, Movement and Health*. Pridobljeno januarja 2015 iz <http://www.analefefs.ro/anale-fefs/2015/i1/pe-autori/10.pdf>.
11. Christou, M., Smilios, I., Sotiropoulos, K., Volaklis, K., Pilianidis, T. in Tokmakidis, S. A. (2006). *Effects of resistance training on the physical capacities of adolescent soccer players*. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 20(4), 783–791.
12. Čoh, M. in Hofman, E. (2003). *Razvoj hitrosti v kondicijski pripravi športnika*. *Šport*, 51(2), 53–58.
13. Dežman, B. in Erčulj, F. (2000). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
14. Dežman, B. in Erčulj, F. (2005). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
15. Herček, U. (2007). *Uporaba olimpijskega dviganja uteži pri razvoju moči nogometišev*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
16. Hoff, J. in Helgerud, J. (2004). *Endurance and Strength Training for Soccer Players*. *Sports Med*, 34(3), 165–180.
17. Imperl, D. (2003). *Metodika učenja in treniranja vratarjev pri rokometu*. Diplomski naloga Ljubljana: Fakulteta za šport.

18. Kawamori, N. in Haff, G. (2004). The optimal training load for the development of muscular power. *Journal of Strength and Conditioning research*. 18(3): 675–684.
19. Kuzma, S. (2001). *Metoda učenja in vadbe krilnih igralcev v rokometu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
20. Lapajne, A. (2007). S pestrejšo izbiro poskokov do večje učinkovitosti v rokometu. *Trener rokomet*, 14(2), 18–27.
21. Marković, G. in Bradić, A. (2008). *Nogomet – integralni kondicijski trening*. Zagreb: Udruga »Tjelesno vježbanja i zdravlje«.
22. Miklavčič, D. (2003). *Vpliv vadbe akrobatike na razvoj koordinacije in uspešnosti nogometnih vratarjev v igri pri kategorijah mlajših (U-12) in starejših dečkov (U-14)*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
23. Pavlič, A. (2004). *Metodika učenja in vadbe rokometnih vratarjev pri mlajših starostnih kategorijah*. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
24. Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
25. Pori, P. (2001). *Analiza cikličnih obremenitev med rokometno tekmo pri igralcih, ki igrajo na različnih igralnih mestih v napadu*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
26. Pori, P. (2005). Obremenitve in napor v rokometu. Pridobljeno 28. 3. 2016 iz www.zrts.si/knjiznica/knj_33.pdf.
27. Pori, P. (2007). Primer treninga specifične agilnosti v rokometu. *Trener rokomet*, 14(2), 28–31.
28. Sale, D. G. (2003). Neural adaptation to Strength Training. V Komi, P. V.. *Strength and Power in Sport* (str. 281–314). Blackwell Science Ltd.
29. Schmidbleicher, D. (1992). Training for power events. V Komi, P.V. (ur.), *Strength and power in sport* (184–202). Blackwell Science Ltd.
30. Späte, D. (1995). Razvojne težnje v rokometu. *Trener Rokomet* 2/95, Ljubljana, 7–15.
31. Strojnik, V. in Šarabon, N. (2003). Proprioceptivna vadba v rokometu. *Trener rokomet*, 10(1), 25–36.
32. Šarabon, N. (2007a). Vadba ravnotežja in sklepne stabilizacije. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 278–289). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
33. Šarabon, N. (2007b). Vadba gibljivosti. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 246–259). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
34. Šarabon, N. (2007c). Vadba moči. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 260–277). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
35. Šarabon, N. (2007d). Vadba ravnotežja in sklepne stabilizacije. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 278–289). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
36. Šibila, M. (1993). *Rokomet*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
37. Šibila, M. in Bravničar, M. (1997). *Antropometrijske izmere rokometišev – sezona 1996/97*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
38. Šibila, M. (1999). *Rokomet – izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
39. Šibila, M., Lasan, M., Bon, M. in Pori, P. (2005). Position – related differences in some morphological body characteristics of handball players. *Stud. Kinantropool*. 6(1), 17–25.
40. Šibila, M. (2007). Opis možnosti doziranja intervalnega treninga rokometišev na podlagi rezultatov v intervalnem terenskem testu za merjenje specifične vzdržljivosti rokometišev. *Trener rokomet*, 14(2), 6–17.
41. Šibila, M., Pori, P. in Imperl, D. (2008). *Rokometni vratar*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
42. Šibila, M., Mohorič U. in Pori P. (2009). Teoretična izhodišča in uporabnost terenskih testov za merjenje specifične aerobne vzdržljivosti rokometišev. *Šport*, 57(1), 109–116.
43. Škoda, S. (2004). *Razvoj moči v rokometu*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
44. Škof, B. (2007). Vadba Vzdržljivosti. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 312–365). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
45. Škof, B. in Jakše, B. (2007). Vadba hitrosti in agilnosti. V B. Škof (ur.), *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 302–311). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.
46. Tomljanovič, Z. in Malič, Z. (1982). *Rukomet*. Zagreb: Sportska tribina.
47. Ušaj, A. (2003). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
48. Zatsiorsky, V. M. (1995). *Science and practice of strength and strength training*. United States: Human Kinetics.

Tadej Sok

ANALIZA IN PREDSTAVITEV PODATKOV Z UPORABO INFOGRAFIK NA PRIMERU ROKOMETNIH EVROPSKIH PRVENSTEV

1. UVOD

Rokomet in tehnologija gresta z roko v roki. Na vseh velikih rokometnih tekmovanjih, evropsko rokometno prvenstvo to zagotovo je, je zabeležena vsaka poteza posameznika in ekip. To nam omogoča tehnologija, ki je vsako leto bolj izpopolnjena in natančnejša, zato se je skozi leta podatkov nabralo zelo veliko. Zagotovo bi z njihovo analizo prišli do zanimivih ugotovitev in prav temu se bomo posvetili v tem članku. Vsa ta statistika nam je seveda dostopna na spletnih straneh Evropske rokometne zveze, vendar bi bila posamična analiza in potem izdelava primerjav med ekipami zelo zamudna in otežena. Tudi sama analiza na koncu ne bi imela nekega smisla, če je ne bi ustrezno predstavili. Zato smo se odločili, da vam predstavitev podatkov pokažemo s pomočjo infografik oziroma informacijske grafike.

To pomeni, da smo informacije, ki smo jih dobili s pomočjo analize podatkov, na zanimiv način predstavili z grafičnimi elementi. Z drugimi besedami, suhoparne podatke, ki jih večina ne bi niti opazila, smo z grafičnimi elementi predstavili tako, da bodo opazni že na prvi pogled in zanimivi tudi za širšo množico. Pomagajo nam prikazati vzorce in trende, ki se skrivajo za gorami podatkov in dejstev. Kompleksnost naredijo jasno, ne da bi s tem ogrozili njeno celovitost.

V samem članku se bomo najprej osredotočili na predstavitev glavnih značilnosti infografik, v grobem bomo pogledali še, kako pravzaprav delujejo naši možgani v procesu zaznavanja in kako si lahko s tem znanjem pomagamo pri oblikovanju boljših grafik. V glavnem delu bomo pogledali, kako izgleda predstavitev podatkov z infografikami na konkretnem primeru. Najprej bomo predstavili analizirane podatke evropskih prvenstev od leta

2002 naprej, nato pa bomo pogledali še njihovo predstavitev na infografikah.

2. ZAZNAVANJE

Dobro poznavanje ključnih zakonitosti človeške percepcije nam je lahko v veliko pomoč pri uspešni komunikaciji z uporabo infografik in vizualizacije. Uspešnost sprejemanja vizualnih informacij je odvisna od človekovega zaznavanja (ang. *perception*) in njegovih spoznavnih (kognitivnih) sposobnosti, ki se izvajajo v možganih. Pri oblikovanju grafične predstavitve informacij moramo upoštevati človekove sposobnosti zaznavanja na tak način, da so pomembnejše informacije izpostavljene in jih tako lažje zaznavamo od manj pomembnih (Ware, 2012).

2.1. DELOVANJE OČESA

Vid je eden izmed temeljnih človeških čutil in ključen čut za zaznavanje sveta okoli nas. Proces zaznavanja okolice najprej poteka prav v očesu, za delovanje pa je potrebna svetloba. Zaznamo le manjši del elektromagnetnega valovanja (z valovnimi dolžinami med 400 in 700 nanometri) (Ware, 2012).

»Svetlobni dražljaj se v mrežnici prevede v električne impulze, ki potujejo do središč v osrednjem živčevju, kjer izzovejo zaznavo barv, oblik, gibanja in kontrastov« (Brecelj in Meh, 1999, str. 423). Dejansko mi ne vidimo objektov, ampak vidimo svetlobo, ki se odbije od objekta (količino svetlobe, ki vstopi, nadzoruje zenica – pri šibki svetlobi se poveča, pri močnejši se zmanjša). Vhodna svetloba se lomi na roženici, gre skozi zenico na lečo in s prilagajanjem leče pade na mrežnico očesa. V mrežnici se nahajajo čutne celice, občutljive na

svetlobo, ki jih imenujemo fotoreceptorji – paličnice (zaznajo svetlo/temno in so bolj občutljive) in čepnice (zaznavajo barve). Fotoreceptorji spreminijo svetlobo v dražljaje, ki se nato prenesejo v center za vid v zatilnem delu možganov. Vidni center v možganih je odgovoren za interpretacijo oziroma pretvorbo teh električnih impulzov v vidne podobe (Few, 2004).

Naše oči nikoli ne mirujejo. Z veliko hitrostjo se premikajo in pregledujejo okolico pred sabo ter se dvakrat, trikrat na sekundo ustavijo na različnih točkah. To ustavljanje na določenih točkah imenujemo fiksacija (ang. *fixation*), hitre premike, ki se zgodijo med fiksacijami, pa »saccades.« Pri fiksaciji so oči relativno pri miru in v tem času se po navadi dogaja absorbiranje informacij. Ravno iz teh večkratnih fiksacij pridobimo informacije, ki jih povežemo v končni rezultat, ki je to, kar vidimo. Proces fiksacije se ne dogaja naključno, ampak glede na to, kaj oči najprej pritegne. Prednost dajejo lastnostim iz vidnega polja glede na privlačnost (zaradi barvnega izstopanja, gibanja, nenavadnih oblik). Na koncu so možgani tisti, ki združijo vse delčke v celoto, da lahko dobimo končno sliko podobe pred nami.

Prav to poznavanje delovanja človeškega vizualnega zaznavanja nam je lahko v veliko pomoč pri ustvarjanju infografik. Znanje, ki ga imamo, je potrebno izkoristiti in ga prenesti v grafično oblikovanje. Pri ustvarjanju infografik je potrebno izzvati fiksacijo očesa s poudarjanjem pomembnih

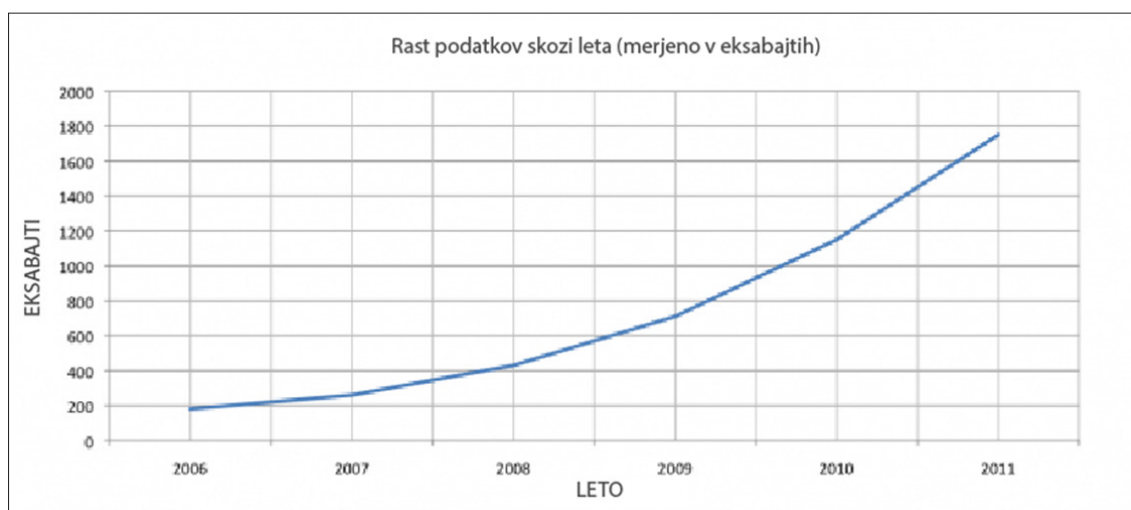
delov v grafiki. Tisto, kar nam najprej vzbudi pozornost, je namreč za možgane prioriteta, zato je potrebno že predhodno za to poskrbeti v grafiki (Cairo, 2012).

2.2. UČINKOVITI MOŽGANI

Naši možgani lažejo, ampak lažejo z dobrim namenom. Smo namreč žrtve iluzij, ki so del našega zaznavanja. Videnje pravzaprav ni samostojen pojav, ampak je sestavljeno iz skupine vsaj treh operacij: pogleda (ang. *sight*), zaznavanja (ang. *perception*) in spoznavanja (ang. *cognition*). Kar zazna mrežnica, ni enako temu, kar zaznajo možgani. Tudi ni vsaka podrobnost, ki jo zazna mrežnica, v možganih obdelana enako detajlno in tudi vse, kar zaznajo možgani, ne doseže ravni zavedanja in postane razumevanje. To je povsem razumljivo, saj bi bilo praktično nemogoče, da bi morali premišljevati o vsaki stvari, ki bi jo naše oči zaznale v vsakem trenutku (Cairo, 2012).

3. VIZUALIZACIJA

Ljudje smo vizualna bitja, saj je večina informacij, kar 90 odstotkov, posredovanih do možganov, vizualnih, torej pridobljenih preko oči, prav tako pa se lahko pravilno oblikovane vizualne informacije v možganih obdelajo tudi do 60.000-krat hitreje kot tekst (Parkinson, 2010). Pri vizualnem procesiranju sodeluje skoraj 50 odstotkov možganov in vsi ti podatki nam le potrjujejo, da je to področje, ki ga ne smemo spregledati.



Slika 1. Naraščanje količine informacij čez leta (Lawrence, 2010).

Količina podatkov se vsako leto poveča za okrog 60 odstotkov (Lawrence, 2010). To ne pomeni le pretakanja in izmenjave že obstoječih podatkov, ampak večinoma tudi ustvarjanje novih. V informacijski dobi se skozi zgodovino soočamo s hitrim, mnogokrat eksponentno naraščajočim porastom količine informacij, kar nam prikazuje tudi Slika 1 (Jakupović, 2012).

To eksponentno naraščanje količine podatkov in informacij je vse večji izziv, saj informacije predstavljajo prednost le, če jih znamo ustrezno uporabiti. V taki poplavi podatkov se lahko uporabniki zaradi prenasičenosti izogibajo ustreznemu informacijskemu procesu. Posledično se zaradi preveč informacij uporabnik obnaša paralizirano v zbiranju in analizi informacij ter ni tako uspešen pri uporabi in iskanju informacij (Boh, Dolničar, Ferik Savec, Sajovic in Vrtačnik, 2012).

4. INFOGRAFIKE

Infografika je vizualna predstavitev dokazov, ne le lepa slika. Ravno zaradi tega moramo izdelati natančno, globoko grafiko in predstavitev, ki upošteva, kaj naši možgani zmorejo in česa ne. Cilj infografik ni narediti številke zanimivih, ampak preoblikovati te številke v vizualne oblike, iz katerih lahko možgani izvedejo pomen, smisel. Mora biti temeljita, informativna in mora pokazati nekaj zanimivega ne glede na temo. Dobra infografika mora dati bralcu spoznanja, razumevanja, ki jih drugače ne bi dobil. Njen namen ni, da zabava bralce, ampak da jim predstavi neko novo informacijo. Primarni cilj ni, da osupne z obliko, ampak je prej orodje za razumevanje in instrument za razpravo o pomembnih idejah in pojavih (Cairo, 2015).

Poglejmo pet značilnosti, ki opredeljujejo dobro infografiko (Kumar, 2015):

- **Resnična** – posredovati mora najboljšo razumevanje resnice, ki se skriva za podatki (ne smemo si izmišljevati oziroma prikazati tisto, kar bi si želeli, da je resnica – nekaj kar bi koristilo tistemu, za katerega se infografika izdeluje).
- **Funkcionalna** – grafične oblike ne smejo biti izbrane glede na osebni okus, ampak morajo biti izbrane glede na nalogo, ki jo želi prikazati s podatki.
- **Lepa** – lepota je sicer subjektivna, ampak grafika, ki izgleda lepo, je dobro oblikovana in uporablja primerne barve ter pisave, je učinkovitejša.
- **Temeljita** – bralcem ne nameče le številnih podatkov in predvidljivih sporočil, temveč jim omogoči, da raziskujejo med podatki in odkrivajo informacije, ki so presenetljive, nepričakovane in nenazadnje uporabne (bralcem pomaga razumeti bistvo).
- **Razsvetljujoča** – izboljša znanje bralca, poveča razumevanje o temi.

4.1. PREPOZNAVANJE CILJNEGA OBČINSTVA

Zahtevnost infografike mora biti prilagojena povprečnemu uporabniku, ki bo prišel v stik z njo. Sicer se to sliši kar preprosto, vendar ni ravno tako. Na komunikacijo med oblikovalcem in uporabnikom vplivata vsaj dva dejavnika (Cairo, 2012):

1. Kako dobro so grafični elementi, uporabljeni za razumevanje sporočila, prilagojeni naravi zgodbe, ki jo želimo z grafiko povedati.
2. Predznanje, ki ga imajo uporabniki o temi infografike in kako se uporabljajo izbrani grafični elementi.

Bolj, kot so uporabniki specializirani za določeno področje, več lahko vzamemo za samoumevno in se lahko zanesemo na njihovo predznanje.

Infografike se največkrat delajo za širšo bazo uporabnikov, katerih predznanje se precej razlikuje. Velikokrat se zaradi tega zgodi, da oblikovalci v želji, da bi svoj izdelek približali čim večjemu krogu uporabnikov, poneumljajo podatke. Namesto, da bi jih pojasnjevali, jih poenostavljajo, dodajajo se prisrčne ilustracije in ikone ter se s tem grafika naredi bolj »polna.« Pri izdelovanju grafike se je potrebno vprašati, ali spoštujemo inteligenco bralcev ter kdaj to inteligenco precenjujemo in kdaj podcenjujemo (Cairo, 2012).

4.2. PREDSTAVITEV IN RAZISKOVANJE

Dobra infografika ima dva bistvena cilja:

1. **Predstavlja** (ang. *present*) informacijo – orodje oblikovalca za komunikacijo z bralci.
2. Dovoljuje uporabniku, da **raziskuje** (ang. *explore*) to informacijo – orodje bralcem za analizo predstavljenih informacij.

V ospredje je potrebno postaviti način predstavitve, ki bralcu omogoča, da raziskuje podano informacijo, mu omogoča iskanje globine. Šele, ko je ta stopnja dokončana, se lahko začnemo ukvarjati z idejo, kako predstavitev polepšati. Posebni efekti oziroma dekoracije lahko zavzamejo prostor, ki bi ga drugače lahko uporabili za poudarjanje še drugih delov zgodbe. Zelo pogosta je namreč zmota, da so infografike namenjene za poenostavljenje podatkov za predstavitev. Ta ideja, ki je zelo pogosta med marketinškimi gurui in strokovnjaki za odnose z javnostjo, vodi v številne infografike, ki so informacijsko skope in slabe, brez globine in predaje sporočilo, ki bi jo boljše povedali v eni sami vrstici teksta. Infografike ne bi smele poenostavljati sporočila podatkov, ampak jih morajo razjasniti (izpostaviti pomembne podatke, vzorce, ki prej niso bili vidni) (Cairo, 2012).

Pomembno dejstvo je, komu je infografika namenjena. Lepota in funkcionalnost se morata prepletati, je pa veliko odvisno prav od ciljne publike. Potrebno jo je prepoznati, saj je tudi od tega odvisno, kakšna bo reakcija na ustvarjeno. Ob načrtovanju je potrebno najprej pomisliti na strukturo in organizacijo podatkov, šele nato se osredotočimo na dekoracijo. Nikoli ne smemo poneumljati podatkov samo zaradi tega, ker mislimo, da bralec nečesa ne bo razumel (Few, 2012).

5. ANALIZA PODATKOV IN PRIKAZ Z INFOGRAFIKAMI

Velikokrat se zgodi, da imamo na voljo veliko količino podatkov, ki bi jih mogli predstaviti širšemu občinstvu na čim bolj učinkovit način. Obstaja sicer več načinov predstavitve podatkov, mi smo v našem delu uporabili predstavitev z infografikami. V sodelovanju z Rokometno zvezo Slovenije

smo pridobili uradne podatke vseh tekem evropskih rokometnih prvenstev od leta 2002 do 2012 in naredili njihovo temeljito analizo. Osnovna ideja je bila določiti kazalnike uspešnosti med posameznimi reprezentancami in kazalnike uspešnosti, ki vplivajo na končni rezultat.

5.1. UPORABLJENI PODATKI

Podatkov je bilo veliko, saj je bilo v analizo vključenih šest zaporednih evropskih prvenstev (2002, 2004, 2006, 2008, 2010 in 2012). Na vsaki tekmi je bilo zabeleženih 51 statističnih parametrov, na teh prvenstvih pa je bilo vse skupaj odigranih 284 tekem (EP 2002 – 50 tekem, EP 2004 – 47 tekem, EP 2006 – 47 tekem, EP 2008 – 46 tekem, EP 2010 – 47 tekem, EP 2012 – 47 tekem).

Podatki so bili tekom posamezne tekme pridobljeni z uradnimi kontrolnimi napravami za statistiko z uporabo »EHF/Swiss Timing Handball EURO Scouting Manual« programske opreme (Mohorič, 2012). Pri analizi podatkov smo upoštevali samo tekme reprezentanc, ki so sodelovale na vseh omenjenih prvenstvih – takih reprezentanc je bilo 9, vključno s Slovenijo (Danska, Francija, Islandija, Hrvaška, Nemčija, Poljska, Rusija, Španija). Te reprezentance so odigrale 250 tekem.

5.2. NAMEN IN CILJI ANALIZE

Namen naše analize podatkov je bil prikazati, katere reprezentance so najuspešnejše na teh prvenstvih. Analizirali smo skupno statistiko vseh prvenstev po posameznih reprezentancah in opravili primerjavo teh reprezentanc med seboj oziroma smo neposredno na infografikah primerjali vse preostale reprezentance s slovensko reprezentanco. S tem smo pridobili zanimive podatke o tem, kje naša reprezentanca zaostaja v primerjavi z najboljšimi.

5.3. UPORABLJENA ORODJA IN STATISTIČNE METODE

Za ustvarjanje infografik smo uporabili orodje Adobe Illustrator, pridobljeni podatki pa so bili obdelani v orodju Microsoft Excel. Za urejanje in prikazovanje statističnih podatkov smo uporabili programski paket SPSS. Najprej smo izvedli opisno

statistiko za pridobitev osnovnih statističnih značilnosti opazovanih parametrov. Za preverjanje normalnosti porazdelitve smo uporabili Shapiro-Wilkov test. Glede na nenormalno porazdelitev podatkov smo nato uporabili statistično metodo Kruskal-Wallis, ki je neparametrična različica analize variance (one-way ANOVA) in je bila uporabljena za prikaz razlik po parametrih med posameznimi reprezentancami. Za določitev razlik med reprezentancami pa smo uporabili še serijo dodatnih »post hoc« Mann-Whitneyjevih testov, s katerimi smo primerjali par reprezentanc med seboj – takih parov je bilo na koncu 36. Glede na test normalnosti porazdelitve dve spremenljivki kažeta normalno porazdelitev, vendar le-ta ni zelo izrazita

in smo prav tako uporabili Mann-Whitneyev test.

Mann-Whitneyev test je neparametrični test, ki predstavlja vzporedni test za parametrični test za neodvisne vzorce in ni vezan na porazdelitev podatkov. Uporabili smo ga za oceno razlik v povprečnih vrednostih med dvema skupinama. Mann-Whitneyev U-test predpostavlja, da so spremenljivke, ki jih analizira, merjene vsaj na ordinalni, to je na razvrstilni ali ranžirni lestvici. Pogoji za uporabo U-testa so naslednji: podatki iz obeh skupin morajo biti neodvisni; podatki so ordinalne ali kontinuirane meritve; postavimo ničelno hipotezo, da sta porazdelitvi podatkov obeh skupin enaki.

5.4. REZULTATI STATISTIČNE ANALIZE

Tabela 1: Osnovne statistične karakteristike

	Opisna statistika					Shapiro-Wilkov test normalnosti porazdelitve		
	N	Minimum	Maksimum	Povprečje	Standardni odklon	Statistic	df	Sig.
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic			
vsi napadi	359	41	81	56,41	5,273	,989	356	,008
vsi zadetki	359	15	41	28,37	4,603	,993	356	,080
igralec več nap.	358	0	26	8,31	3,941	,965	356	,000
igralec več G.	358	0	16	4,92	2,701	,954	356	,000
igralec manj nap.	358	0	23	5,94	3,101	,956	356	,000
igralec manj G.	358	0	11	2,39	1,729	,920	356	,000
Postavljeni nap.	359	37	69	49,57	4,842	,991	356	,032
Postavljeni nap. G.	359	11	34	23,87	4,316	,991	356	,024
PN	359	0	19	6,82	3,512	,959	356	,000
PN G.	359	0	17	4,51	2,611	,944	356	,000
Ind. PN	357	0	9	1,51	1,725	,808	356	,000
Ind. PN G.	357	0	7	1,27	1,472	,807	356	,000
Ekipni PN	359	0	17	5,30	3,182	,941	356	,000
Ekipni PN G.	359	0	13	3,27	2,225	,931	356	,000
Prejete 7m	359	0	12	4,35	2,201	,957	356	,000
Storjene 7m	359	0	11	4,07	2,042	,966	356	,000
Strel 6mC	359	0	23	6,58	3,248	,961	356	,000
Gol 6mC	359	0	13	4,63	2,522	,965	356	,000
Strel krilo	359	1	19	7,57	3,348	,959	356	,000
Gol krilo	359	0	13	4,30	2,419	,954	356	,000
Strel 9m	359	5	45	21,42	6,018	,992	356	,045
Gol 9m	359	0	21	8,66	3,382	,985	356	,001

	Opisna statistika					Shapiro-Wilkov test normalnosti porazdelitve		
	N	Minimum	Maksimum	Povprečje	Standardni odklon	Statistic	df	Sig.
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic			
Strel 7m	359	0	12	4,36	2,190	,954	356	,000
Gol 7m	359	0	11	3,17	1,858	,939	356	,000
Strel PN	359	0	18	6,11	3,362	,947	356	,000
Gol FB	359	0	17	4,49	2,625	,944	356	,000
Strel BT	359	0	17	4,00	2,912	,922	356	,000
Gol BT	359	0	12	3,07	2,229	,926	356	,000
Vsi strelji	359	35	73	50,41	5,902	,990	356	,014
Vsi goli	359	15	41	28,37	4,603	,993	356	,080
Asistence	359	2	36	13,52	5,377	,981	356	,000
Izgubljene ž.	359	1	24	11,01	4,154	,986	356	,002
Ukradene žoge	359	0	13	4,09	2,601	,931	356	,000
BS	359	0	18	3,49	2,530	,899	356	,000
Rumeni kartoni	359	1	4	2,99	,574	,745	356	,000
2min	359	0	11	4,38	1,951	,964	356	,000
Rdeči kartoni	359	0	3	,14	,397	,402	356	,000
GK 6mC strelji	359	0	20	6,02	2,980	,966	356	,000
GK 6mC obrambe	359	0	5	1,38	1,208	,882	356	,000
GK krilo strelji	359	1	16	6,52	3,080	,969	356	,000
GK krilo obrambe	359	0	8	2,42	1,717	,924	356	,000
GK 9m strelji	359	4	37	15,76	4,807	,986	356	,002
GK 9m obrambe	359	1	17	7,09	2,987	,962	356	,000
GK 7m strelji	359	0	11	3,84	2,043	,957	356	,000
GK 7m obrambe	359	0	4	,85	,922	,795	356	,000
GK PN strelji	359	0	20	5,10	2,938	,947	356	,000
GK PN obrambe	359	0	5	1,03	1,094	,823	356	,000
GK BT strelji	359	0	16	3,61	2,725	,901	356	,000
GK BT obrambe	359	0	6	,62	,960	,674	356	,000
GK vsi strelji	359	26	58	40,79	5,326	,994	356	,175
GK obrambe	359	3	25	13,37	3,782	,985	356	,001

Tabela 1 prikazuje osnovne statistične karakteristike uporabljenih spremenljivk, ki smo jih uporabili za analizo, in rezultate Shapiro-Wilkovega testa. V analizo je bilo vključenih vseh 51 parametrov, pridobljenih na 250 tekmah, ki so jih odigrale izbrane reprezentance. Primerjamo vrednosti preučevane spremenljivke z vrednostmi normalno porazdeljene spremenljivke z enako aritmetično sredino in standardnim odklonom, kot ga ima preučevana spremenljivka. Ko je test statistično značilen ($p < 0,05$), potem preuč-

vana spremenljivka ni normalno porazdeljena. Na osnovi dobljenih koeficientov (sig.) lahko vidimo, da naši podatki skoraj pri vseh spremenljivkah ne izpolnjujejo predpostavke o normalnosti porazdelitve. Pri dveh spremenljivkah je bil test statistično neznačilen ($p > 0,05$), kar pomeni, da so podatki pri teh dveh spremenljivkah normalno porazdeljeni (vsi goli in GK vsi strelji).

Infografiko smo razdelili na več delov, v vsakem pa smo prikazali eno prvino rokometne igre (napad, obramba, vratarji).

Najprej pogledajmo na Slika 2, ki nam prikazuje povprečje doseženih zadetkov na tekmo na omenjenih prvenstvih. Tako lahko vidimo prvi primer, kako analizirani podatki dobijo smisel na infografiki (primer na sliki je primerjava Slovenije in Francije). Precejšnja razlika je število zadetkov, ki jih ti ekipi prejmeta in dosemeta v povprečju na tekmo. Pri naši reprezentanci nastane problem, ker v povprečju na tekmo prejema več zadetkov, kot jih dosega, in v tem elementu vsekakor zaostajamo za reprezentanco Francije. Ta se lahko pohvali z zelo dobro obrambo, ki od naše prejema v povprečju na tekmo kar 5 golov manj.



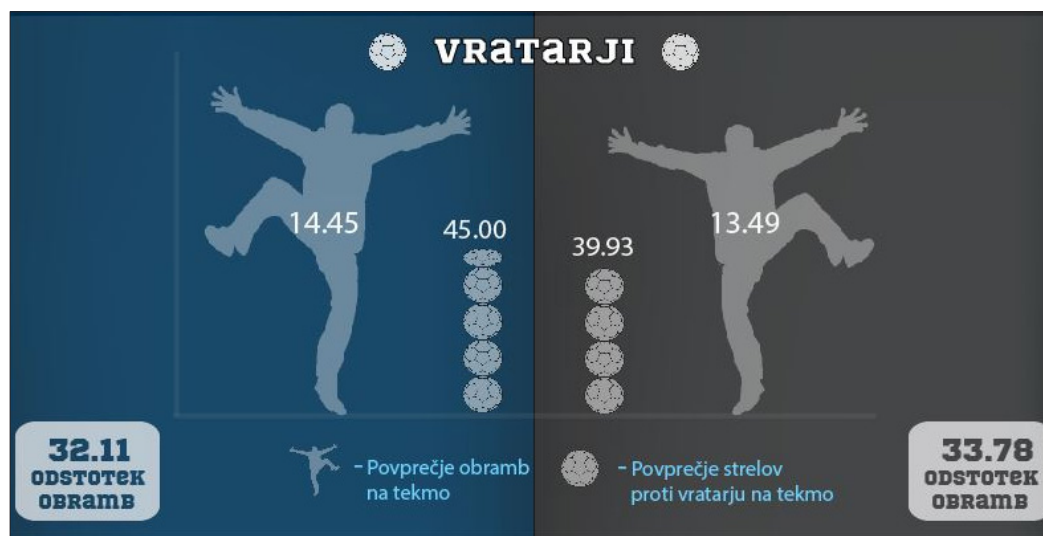
Slika 2. Infografika za prikaz doseženih zadetkov (primerjava med reprezentancama Slovenije in Francije).

Infografika na Slika 3 primerja napad reprezentance Slovenije in Hrvaške. Opazimo lahko, da imajo naši reprezentanti veliko več vseh napadov in prav tako več napadov na postavljeno obrambo. Posledično na tekmo izstrelimo nekaj manj kot pet strelav več. Precejšnja razlika je tudi v izgubljenih žogah, saj v povprečju izgubimo skoraj tri žoge več, kar je prvina, ki bi jo vsekakor morali izboljšati.



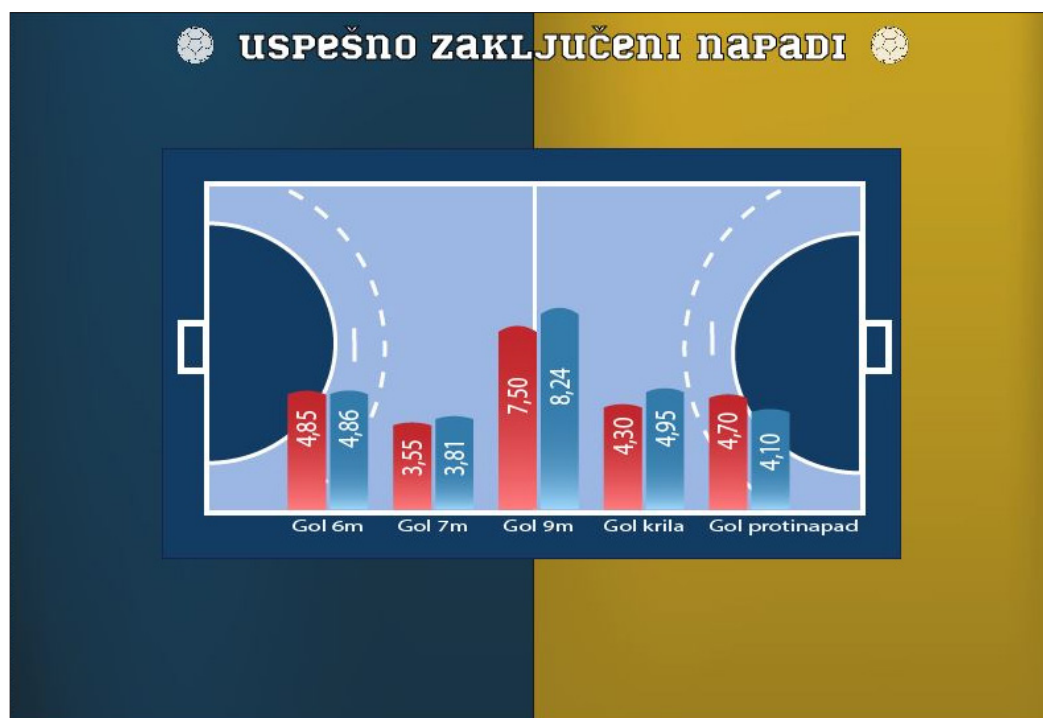
Slika 3. Infografika za primerjavo napadov (primerjava med reprezentancama Slovenije in Hrvaške).

V analizo smo seveda vključili tudi vratarje. Kako smo jih prikazali, grafično vidimo na Sliki 4 (primerjava reprezentanc Slovenije in Nemčije). Če primerjamo uspešnosti vratarjev obeh ekip, vidimo, da slovenska reprezentanca proti vratarju dopusti kar 5 strelav na tekmo več. Naši vratarji posledično zberejo malenkost več obramb na tekmo, vendar je odstotek obramb slabši kot pri konkurentih iz Nemčije.



Slika 4. Infografika primerjave vratarjev (primerjava med reprezentancama Slovenije in Nemčije).

Na naslednji infografiki na Slika 5 smo uporabili parametre, ki nam prikazujejo uspešnost napadov (infografika primerjave Slovenije in Španije). Na grafiki lahko vidimo, da so si pozicije, kjer obe ekipi dosežeta zadetke, precej podobne. Nekoliko več zadetkov dosega ekipa Španije iz devet metrov, pri ostalih pozicijah pa ni bistvenih razlik.

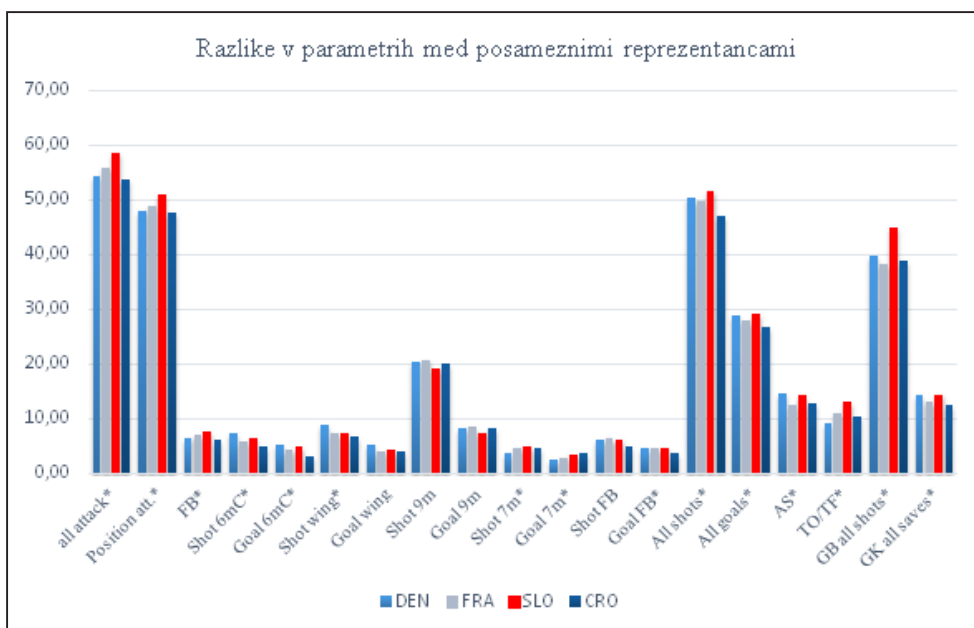


Slika 5. Infografika uspešnosti napadov (primerjava med reprezentancama Slovenije in Španije).

Na Slika 6 si še pogledajmo, kako izgleda prvi del naših infografik, v katerega so vključeni naslov, grafike posameznih zastav držav, ki jih primerjamo, in osnovna statistika ekipe na vseh prvenstvih skupaj. Slovenci smo odigrali tri tekme več kot Islandci, doživeli pa smo šest porazov več in odigrali tri izenačene tekme manj. Po številu zmag pa sta ekipi povsem izenačeni.



Slika 6. Prvi del infografike (primerjava med reprezentancama Slovenije in Islandije).

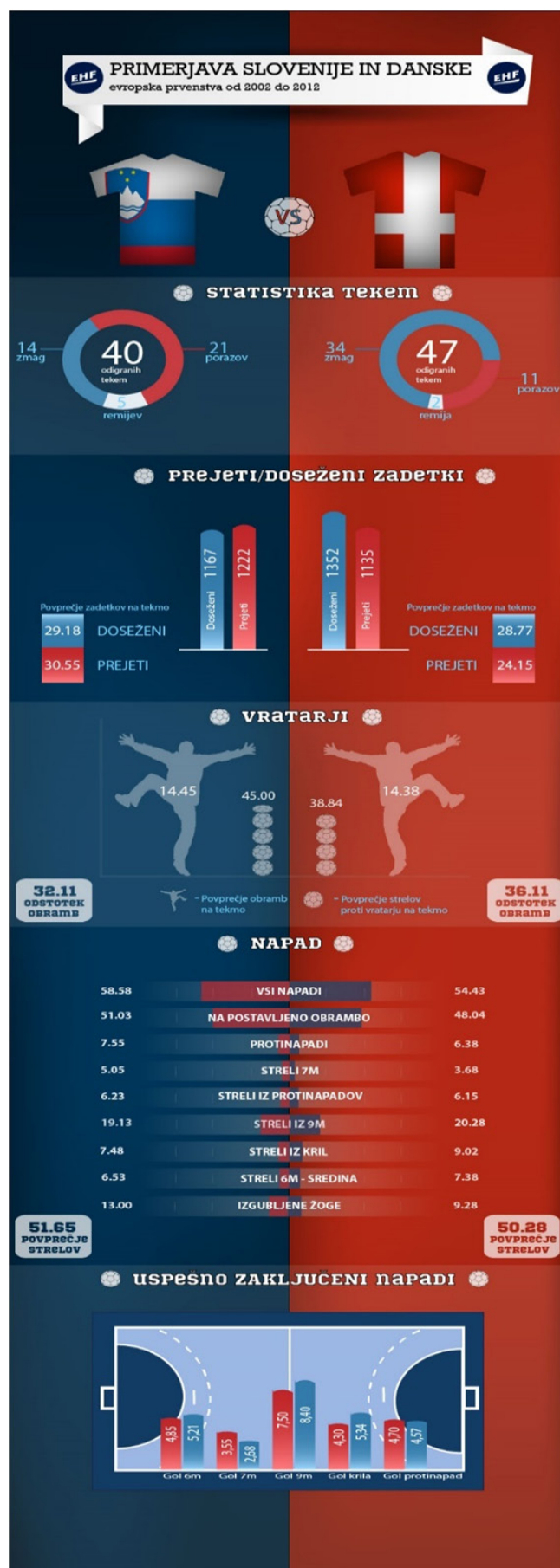


Slika 7. Razlike v spremenljivkah med Slovenijo in tremi najboljšimi reprezentancami (»*« razlike, statistično značilne pri $p < 0,05$, vsaj pri eni od teh treh reprezentanc).

Z analizo teh podatkov smo želeli ugotoviti, če in kje obstajajo statistično značilne razlike med posameznimi reprezentancami, z osredotočenostjo na slovensko reprezentanco. Želeli smo spoznati čim večje število dejavnikov, ki vplivajo na končni uspeh. Pri mnogih spremenljivkah, ki smo jih izbrali kot najpomembnejše za končni razplet, so se pojavile statistično značilne razlike med ekipami. Na Sliki 7 vidimo primerjavo samo štirih reprezentanc – Slovenije in treh najuspešnejših reprezentanc iz teh šestih evropskih prvenstev (Hrvaška, Danska, Francija), izbrani pa so samo tisti parametri, ki so bili kasneje uporabljeni tudi v infografikah. S pomočjo teh podatkov iz šestih zaporednih evropskih prvenstev za moške v rokometu in njihove analize smo skušali določiti tiste igralne spremenljivke, v katerih se naša reprezentanca razlikuje od preostalih ekip, kje smo boljši in kje še so rezerve za napredek.

Kot vidimo, so se pri mnogih spremenljivk pojavile statistično značilne razlike med Slovenijo in preostalimi tremi ekipami.

Slovenija ima značilno več napadov kot vse tri preostale ekipe, vendar po drugi strani to ne pomeni, da zaradi tega zabijajo veliko več zadetkov, kar bi lahko sklepali glede na to, da ima Slovenija v povprečju od tri do pet napadov na tekmo več. Značilno več doseženih zadetkov Slovenija dosega le proti Hrvaški, ki ima tudi najmanj napadov od vseh štirih ekip. Enako je tudi z vsemi streli, ki jih igralci sprožijo, tudi tu je značilna razlika le med Slovenijo in Hrvaško. Glede strelskih pozicij ni velikih značilnih razlik, v tem elementu so si ekipe kar precej podobne – z nekaj izjemami. Slovenija ima značilno več protinapadov kot Hrvaška, prav tako iz te prvine dosega značilno več zadetkov. Razlike so še v primerjavi z Dansko pri streljih in doseženih zadetkih iz sedmih metrov. Najboljše ekipe so naredile značilno manj tehničnih napak kot Slovenija (največ tehničnih napak od vseh devetih ekip), zaradi tega prihaja tudi do značilno več streljev proti slovenskemu vratarju iz protinapadov. Tehnične napake so zelo pomemben dejavnik, ki vpliva na končni razplet tekem, in tu ima naša ekipa še kar precej rezerv. Do teh napak prihaja zaradi nekoliko hitrejšega igre in posledično večjega



Slika 8. Infografika za primerjavo med reprezentancama Slovenije in Danske.

6. SKLEP

V članku smo pogledali glavne značilnosti infografik in kako si lahko z znanjem o vizualizaciji pomagamo pri izdelovanju kvalitetnih infografik. Opravili smo statistično analizo podatkov iz šestih zaporednih evropskih prvenstev in izdelali infografike, kjer primerjamo slovensko reprezentanco z vsako posamezno reprezentanco, ter eno infografiko, kjer primerjamo uspešnost držav na teh prvenstvih.

Z grafikami želimo vsem ljubiteljem rokometna prikazati uspešnost slovenske rokometne reprezentance in kje zaostajamo v boju z najboljšimi. Prav tako smo želeli prikazati, kako lahko naredimo podatke zanimive tudi na oko in s tem k ogledu le teh pritegniti tudi kakega ljubitelja rokometna več. Večina jih namreč suhoparne statistične podatke preleti le na hitro in jih tudi pozabi, s pomočjo teh grafik pa jih zagotovo lahko pritegnemo, da ogledu namenijo kakšen trenutek več.

VIRI

1. Boh, B., Dolničar, D., Ferk Savec, V., Sajovic, I. in Vrtačnik, M. (oktober 2012). Vplivi informacijske pismenosti, aktivnih študijskih oblik in motivacije na učno in študijsko uspešnost. V *Mednarodna konferenca InfoKomTeh 2012: Nova vizija tehnologij prihodnosti* (159-182). Polhov Gradec: Eduvision.
2. Brecej J., Meh D. (1999) Zgradba in delovanje vidne poti pri človeku, *Medicinski razgledi*, 38, 423–447.
3. Cairo, A. (2012) *The functional art: An introduction to information graphics and visualization*. Berkeley, CA: New Riders.
4. Cairo, A. (2015). *What Makes an Infographic Cool?* Pridobljeno iz <http://www.coolinfographics.com/blog/2013/5/1/alberto-cairo-what-makes-an-infographic-cool.html>.
5. Few, S. (2012). *Should Data Visualization Be Beautiful?* Berkeley CA: Perceptual Edge.
6. Few, S. (2004). *Tapping the Power of Visual Perception*. Berkeley CA: Perceptual Edge.
7. Jakupović, E. (2012). Eksplozija »velikih podatkov«. *IRT3000*, 7, 114–119.
8. Kumar, P. (2015). Data Storytelling: A Definition? Pridobljeno iz <https://priyakumar.wordpress.com/2014/03/19/data-storytelling-a-definition/>.
9. Lawrence, K. (2010). *Rethinking the LAMP stack – Drupal Disruptive Open Source Part 2*. Pridobljeno iz <http://pingv.com/blog/rethinking-the-lamp-stack-disruptive-technology>
10. Mohorič, U. (2012). *The comparison of some performance indicators obtained at the men's european handball championships from 2002 to 2012 and their influence on match outcome*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
11. Parkinson, M. (2010) *Do-It-Yourself Billion Dollar Graphics: 3 Fast and Easy Steps to Turn Your Text and Ideas Into Persuasive Graphics*, druga izdaja. Annandale: PepperLip Press.
12. Ware, C. (2012). *Information Visualization: Perception for design*, tretja izdaja. San Francisco: Elsevier/Morgan Kaufmann Publishers In.

Špela Bončina

ANALIZA RAZLIK V IGRI MALEGA ROKOMETA GLEDE NA ŠTEVILO IGRALCEV

Povzetek

Namen prispevka je primerjati dva načine igre malega rokometu glede na število igralcev: igro s tremi igralci in vratarjem ter igro s štirimi igralci in vratarjem. 36 merjencev je med seboj odigralo 10 tekem, vsaka je trajala 10 minut. 5 tekem je bilo odigranih po pravilih malega rokometu, drugih 5 pa je bilo za potrebe eksperimenta odigranih po prilagojenih pravilih tako, da je bilo število igralcev zmanjšano za 1 v vsaki ekipi. Določili smo 9 parametrov, ki smo jih pri spremljanju tekem opazovali. Na podlagi pridobljenih rezultatov smo ugotovili, da pri vseh izbranih parametrih prihaja do razlik, razen pri napačnih podajah in tehničnih napakah so le te zanemarljive.

Ključne besede: mali roket, roket, število igralcev.

1. UVOD

Gibalna dejavnost predstavlja eno ključnih točk v otrokovem razvoju. Vpliva na potek izgradnje in razvoja njegovih telesnih značilnosti. V tem obdobju je človek najbolj dovzeten za nova znanja, izkušnje ter za učenje in pridobivanje novih gibalnih vzorcev. Prav zato je dobro, da v tem obdobju otrokom nudimo čim več raznolikih in pestrih aktivnosti. Poleg tega, da ima gibalna dejavnost velik vpliv na telesni razvoj, doda pečat tudi v psihološkem razvoju in gradnji njegove osebnosti. Otroku predstavlja čas in prostor druženja z vrstniki, nauči se sodelovanja, vztrajnosti, samostojnosti, discipline, postavljanja in doseganja ciljev ...

Ker je roket tehnično in taktično precej zapletena igra, otroke nanj privajamo preko elementarnih iger in iger s prilagojenimi pravili. Tako bodo v igri uživali in z veseljem vadili. Pri roketu poskušamo to doseči z igro malega rokometu, ki je posebna oblika rokometu s prilagojenimi pravili za najmlajše.

Mali roket je igra, v kateri se najde marsikateri otrok. Je dinamična, hitra, raznolika in zanimiva. Otrokom je prilagojena v več elementih. V tem obdobju še ne znajo nadzorovati porabe energije in se vsake naloge lotijo maksimalno. Temu sta prilagojena skrajšan čas igranja ter manjše igrišče. Zaradi manjšega

števila igralcev so otroci pogosto v stiku z žogo, kar vpliva na njihovo stalno aktivnost.

Pravila malega rokometu so splošno določena in niso strogo določena za vse države, zato jih je mogoče prilagajati. Vaditelj ali trener z ustrezno prilagoditvijo pravil dosega ustrezen učno-vzgojni smoter. Skozi različne razvojne stopnje in glede na znanje otrok lahko spremenjamo število igralcev v polju. Na tak način zmanjšamo število informacij, ki jih igralec sprejema med igro in posledično je odločitev, kakšna bo reakcija, lažja. S spreminjanjem pravil se tako igralci soočajo z novimi igralnimi situacijami in preje-

majo nove dražljaje, ki so mogoče boljši za učenje določenih gibalnih struktur in tehnično-taktičnih prvin.

Šibila, Kuzma in Pori (2016) so zapisali, da je na začetku smiselno oblikovati vaje tako, da bodo situacije enostavne in bodo nudile možnost napadalcu, da konča svojo dejavnost s strelom. Učenci poskušajo pri tem uporabiti znanja, ki so jih pridobili s predhodnim učenjem in vadbo. V začetku napadalci predvsem uporabljajo vodenje žoge in preigravanje z ustrezno spremembo smeri gibanja ob vodenju žoge. Kasneje, s stopnjevanjem zahtevnosti vaje, dodamo še druge prvine. Za popolne začetnike je tako igra 3 + 1 mogoče bolj primerna kot igra 4 + 1. Omogoča jim več individualnih akcij, s katerimi se vsak posameznik lahko dokaže. Igra je zaradi manjšega števila dražljajev, ki jih otrok sprejme iz okolice, bolj enostavna in odločitve so lažje. Jemljemo jo lahko kot uvajalno in pripravljajalno igro na igro po pravilih malega rokometu s po štirimi igralci v polju in vratarjem.

METODE DELA

Izvedli smo pedagoški eksperiment. Merjenci so najprej na turnirju v Ajdovščini, na katerem so bile udeležene različne osnovne šole, med seboj odigrali 5 tekem po pravilih malega rokometu s štirimi igralci v polju in vratarjem. Nato smo na urah krožka priredili pravila malega rokometu, nakar so merjenci med seboj odigrali še 5 tekem s po le tremi igralci v polju in vratarjem. Trajanje vsake tekme je bilo 10 minut. Vse tekme smo posneli in posnetke shranili. Kasneje smo si posnetke večkrat ogledali in ob vsakem ogledu spremljali izbrane parametre.

VZOREC MERJENCEV

Vzorec merjencev predstavlja 36 dečkov. Stari so 9–12 let in izhajajo iz različnih osnovnih šol na Primorskem. Oblikovane so bile ekipe, ki so ostale enake skozi celoten eksperiment.

VZOREC SPREMENLJIVK

Število podaj – podajo smo prišteli v primeru, ko je žoga zapustila roko igralca z namenom, da žogo poda soigralcu ne glede na to, ali je bil podaja uspešna ali ne.

Število napadov – nov napad smo prišteli v trenutku, ko se je menjala posest žoge.

Število strel – kot strel smo upoštevali vsak met žoge proti nasprotnikovemu голу.

Število skokov – skok smo zabeležili ob sonožnem ali enonožnem odzivu igralca od tal.

Število zadetkov – gol smo zabeležili po sodnikovem žvižgu, ko je le-ta potrdil, da je gol veljaven.

Število vodenj – vodenje smo zabeležili, ko je igralec žogo več kot dvakrat odbil od tal.

Število kontaktnih situacij – kontakt smo zabeležili v trenutku, ko sta dva igralca prišla v stik drug z drugim ne glede na to, ali je eden izmed igralcev imel žogo v posesti ali ne.

Število neuspešnih podaj – kot neuspešno podajo smo zabeležili tisto, ki ni prišla do zastavljenega cilja zaradi napake igralca, ki je imel žogo v posesti, ter tisto, ki je bila prestrežena s strani igralcev nasprotne ekipe.

Število tehničnih napak – napako smo zabeležili v trenutku, ko je sodnik dosodil žogo nasprotni ekipi.

REZULTATI

Podatke, ki smo jih pridobili z ogledom tekem malega rokometu z različnim številom igralcev v polju, smo posebej oblikovali v tabelo za igro 4 + 1 (Tabela 1) in igro 3 + 1 (Tabela 2). Nato smo za vsak parameter izračunali povprečje in naredili graf.

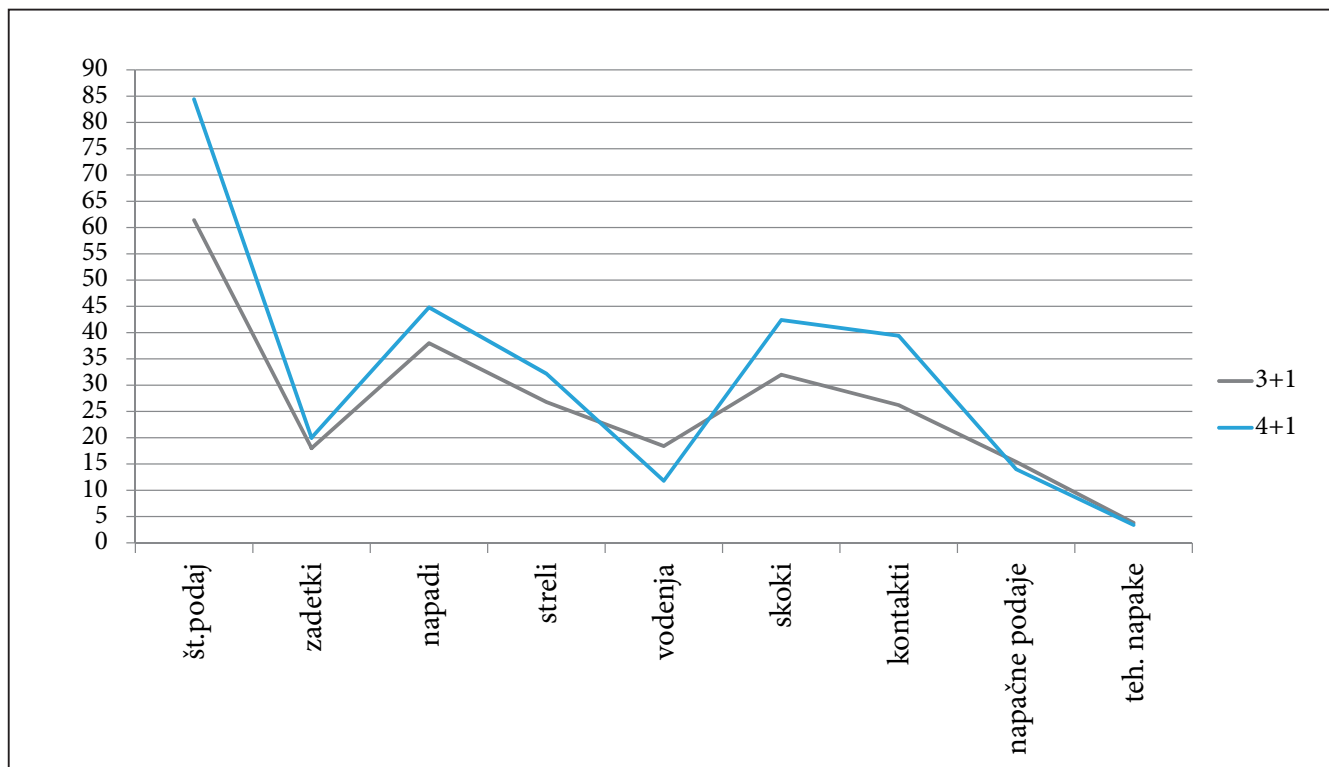
Tabela 1. Podatki za igro 4 + 1 z izračunanimi povprečji

	podaje	zadetki	napadi	strelji	vodenja	skoki	kontakti	napačne podaje	tehnične napake
1	84	22	47	33	15	40	47	16	4
2	86	21	55	34	16	50	39	15	3
3	93	19	41	29	14	38	36	14	4
4	72	18	32	31	7	42	38	13	2
5	87	20	49	34	7	42	37	12	4
POVPREČJE	84,4	20	44,8	32,2	11,8	42,4	39,4	14	3,4

Tabela 2. Podatki za igro 3 + 1 z izračunanimi povprečji

	podaje	zadetki	napadi	strelji	vodenja	skoki	kontakti	napačne podaje	tehnične napake
1	71	22	46	29	18	41	33	12	4
2	51	16	30	24	15	28	29	5	7
3	68	22	38	33	21	37	22	10	4
4	52	10	37	18	18	21	19	12	3
5	65	20	39	30	20	33	28	5	1
POVPREČJE	61,4	18	38	26,8	18,4	32	26,2	8,8	3,8

Slika 1. Graf povprečij spremenljivk.



RAZPRAVA

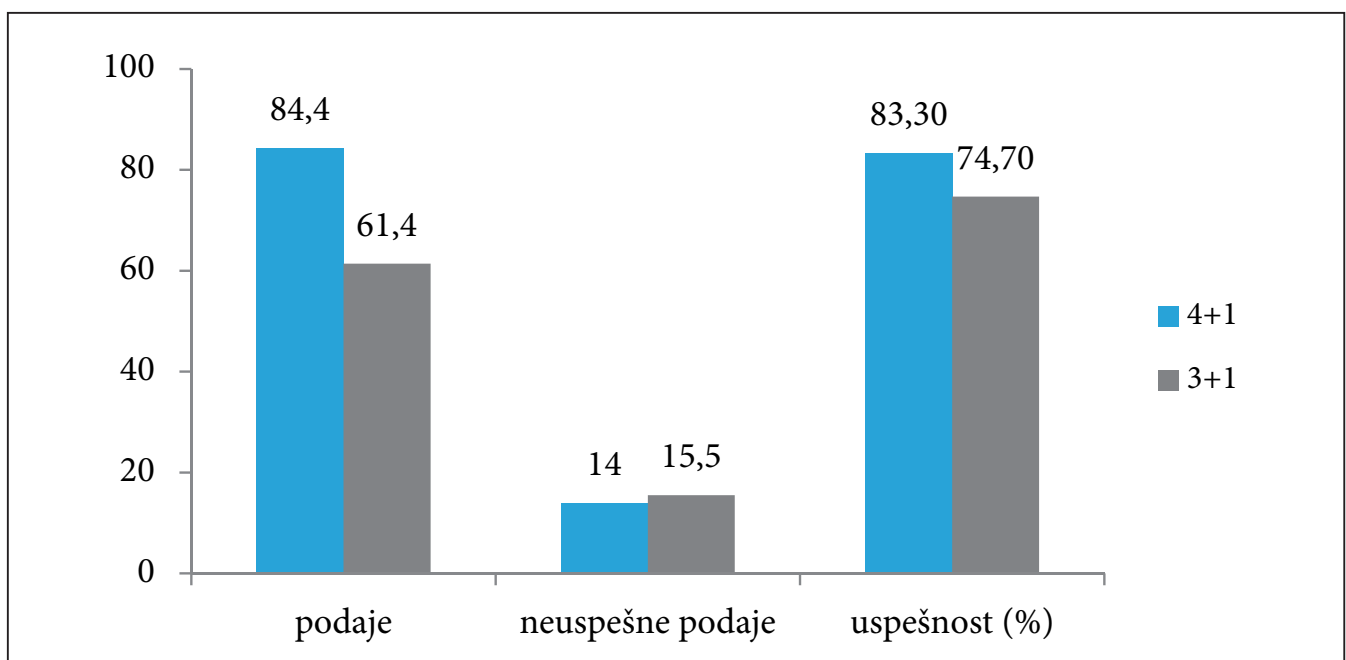
Kot vidimo na grafu, izrisanem po izračunanih povprečjih za posamezno opazovano spremenljivko, je vodenje edina komponenta, ko se graf igre 4 + 1 spusti pod graf igre 3 + 1. Pri številu napačnih podaj in tehničnih napak pa se grafa skoraj prekrivata, tako da o razlikah praktično ne moremo govoriti.

Najprej smo primerjali, kaj se z odvzemom enega igralca spremeni za vsakega posameznika v obrambi. Ugotovili smo, da je pri igri s štirimi igralci v polju prostor, za katerega mora vsak posameznik skrbeti, velik 45,4 m², pri igri s tremi igralci v polju pa je velik 60,5 m². Če torej primerjamo oba prostora, za katera je posamezen igralec zadolžen, je pri igri 3 + 1 prostor večji za 15,1 m². V seštevku površine smo namreč upoštevali površino celotnega igrišča, saj pri igri malega rokometu igralci uporabljajo osebni način branjenja. To pomeni, da igra cel čas poteka po celotni površini. Pri conskem načinu branjenja so obrambni igralci razporejeni ob črti vratarjevega prostora in igra poteka izmenično le na eni polovici igrišča, zato je prostor, za katerega je posameznik zadolžen, manjši. Igralcem v napadu igra z igralcem manj v polju in ob conski obrambi omogoča več individualnih akcij, saj jim je ponujenega več praznega prostora.

Pri igri s tremi igralci v polju pa z večanjem površine, za katero je posameznik zadolžen v obrambi, ne dosegamo samo več prostora za igralca v napadu, ampak tudi manjšamo število informacij, ki jih napadalec prejema iz okolice. V svoji ekipi lahko tako le med dvema soigralcema izbira, komu bo podal žogo. To pomeni, da je njegova pozornost usmerjena samo v dve smeri. Informacijo manj predstavlja tudi manjkajoči igralec v obrambi. Napadalec lahko prazen prostor izkoristi v individualnih akcijah, njegovi soigralci pa lahko z več vtekanji v prazen prostor pridobijo ugodnejši položaj za sprejem žoge. Igralci imajo namreč več prostora, po katerem se lahko brez žoge neovirano gibljejo.

Prvi element, ki smo ga opazovali, je število podaj. To je osnovni element rokometne igre, ki se ga pri igralcih začetnikih najprej naučimo. Rokomet je ekipni šport in cilj igre je, da je sodelovanja med igralci čim več, zato že od samega začetka stremimo k temu, da je podaj med igralci čim več. Iz pridobljenih rezultatov lahko vidimo, da je število podaj pri igri s štirimi igralci v polju večje kot pri igri le s tremi igralci. Ker so igralci v igri 3 + 1 imeli več prostora, so iskali rešitve z individualnimi akcijami. Pri igri 4 + 1 so bili igralci prej ovirani s strani nasprotnika, zato je bilo za doseg zadetka potrebnih več podaj med soigralci.

Slika 2. Graf povprečij števila podaj in neuspešnih podaj ter uspešnost.



Če pogledamo povprečni neuspešnih podaj pri obeh načinih igre, vidimo, da razlike praktično ni. V vseh igrah so bili igralci pri podajanjih približno enako neuspešni. Če izračunamo procent uspešnosti podaj pri eni in drugi, ugotovimo, da je le-ta pri igri 4 + 1 boljši. Torej so igralci pri igri s štirimi igralci v polju pri podajah bolj učinkoviti, saj so ob več podajah naredili enako število napak. Če pogledamo vzroke za neuspešne podaje, bi izpostavili prestrežene in nenatančne žoge. Pri igri 3 + 1 smo namreč opazili, da igralci hitro stečejo v protinapad, zato so podaje daljše. Pogosto je že vratar tisti, ki išče rešitev pri najbolj oddaljenem igralcu. Ker otroci še nimajo dovolj moči in so nenatančni, s temi podajami ne dosežejo zelenega cilja.

Drugi element, ki smo ga spremljali, je bilo število vodenj. Kot smo že omenili, smo vodenje zabeležili šele takrat, ko je igralec žogo od tal odbil več kot dvakrat. Za to smo se odločili, ker smo s številom vodenj želeli spremljati, koliko individualnih akcij izvedejo soigralci. Po enem vodenju so namreč žogo v večini primerov oddali naprej svojim soigralcem. To je edini element, kjer je graf igre 3 + 1 nad grafom igre 4 + 1. Vzrok za to bi lahko iskali v prostoru, ki je ob takem načinu igre večji. Prostor, za katerega je posamezen igralec v obrambi zadolžen, je večji, kar olajša delo igralcu v napadu in ta se pogosteje odloči, da bo prišel do strela samostojno z vodenjem. Otroci so nagnjeni k temu, da bi vsak rad sam pokazal, kaj zmore, in včasih še ne razumejo kolektivnega igranja. To se je pokazalo tudi pri igri s tremi igralci v polju, ker so se otroci raje odločali za individualne poteze kot za sodelovanje s soigralci. Opazili smo tudi, da so bile pri tem načinu igre podaje dolge in so igralci pogosto stekli v protinapad, kar lahko pripišemo kot vzrok za večje število vodenj. Zadetki so bili pogosto doseženi tako, da je igralec z vodenjem stekel v pol protinapad in sam streljal na gol. Povezava med številom podaj in številom vodenj je tako logična. Več vodenja povzroči, da igralci izvedejo manj podaj, kar pomeni manj sodelovanja in bolj enolično igro.

Mogoče bi zaradi večjega števila neuspešnih podaj pri igri 3 + 1 pričakovali več napadov, vendar to ni bilo tako. Večje število napadov smo zabeležili pri igri 4 + 1. Igra je bila dinamična in posest žoge se je hitro menjala. Vzrok za to niso bile nenatančne podaje in prestrežene žoge, ampak stalni pritisk nasprotnikov, kar je privedlo do neposrednih odvzemanj žoge med vodenjem ali do drugih napak. Poleg tega so se pri igri s štirimi igralci pojavljali blokirani streli, kar je prav tako pripeljalo do hitre menjave posesti žoge.

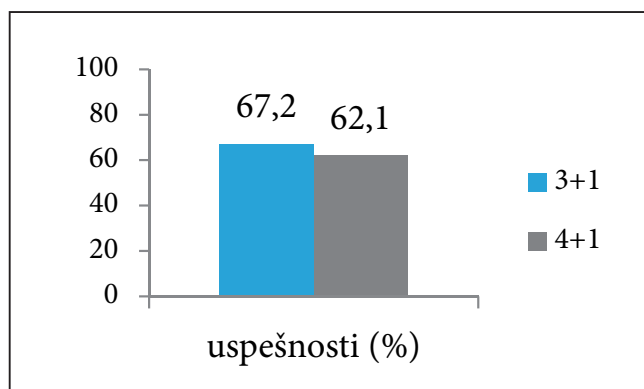
Otroci zelo radi igrajo intenzivno, manjka pa jim občutek za doziranje obsega svoje aktivnosti, zato se hitro utrudijo. Po drugi strani pa je njihova regeneracija pospešena in nimajo težav z večkratnim zaporednim visoko intenzivnim naporom. Ta značilnost se mora v dolgoročnem razvoju izkoristiti za igranje v visokem ritmu, kar je ena izmed značilnosti sodobnega vrhunskega rokometu.

Cilj vsakega napada je doseči zadetek, zato je nadaljnja analiza posvečena streljanju na gol. Ker so zadetki močno povezani s streli na gol, bomo ta dva elementa analizirali istočasno. Pri obeh načinih igre je bilo potrebno enako število napadov za uspešen strel na gol. Manjša razlika je nastala pri realizaciji strellov.

Tabela 3. Tabela povprečij števila strellov in zadetkov ter učinkovitost obeh načinov igre

povprečja	streli	zadetki	uspešnost
84	22	47	33
86	21	55	34

Slika 2. Graf uspešnosti strellov na gol



Iz Tabele 3 je razvidno, da je sta povprečji števila zadetkov približno enaki. Razlika se pojavi v številu strel, ki so jih igralci potrebovali, da so dosegli omenjeno število zadetkov. V povprečju so pri igri 4 + 1 potrebovali 5,4 strela več za doseg skoraj enakega števila zadetkov. To je lepo vidno na Sliki 3, na kateri smo ponazorili primerjavo uspešnosti strel na gol pri obeh načinih igre. Razlika v številkah sicer ni velika, vendar je bilo opaziti razliko med streli na gol ob spremljanju igre. Pri igri 4 + 1 obrambni igralci vršijo večji pritisk na igralce v napadu in ti imajo manj prostora, zato prihajajo do strel iz težjih in manj ugodnih položajev. Ker je obramba gostejša in pot do črte vratarjevega prostora bolj ovirana, so se igralci večkrat odločali tudi za strele od daleč. Kot smo že prej omenili pri dolgih podajah, so streli od daleč zaradi pomanjkanja moči najmlajših starostnih kategorij nenatančni in pogosto blokirani s strani nasprotnika. Pri igri s tremi igralci v polju, kjer imajo napadalci več prostora in se bolj pogosto poslužujejo vodenja, pa je večina strel iz črte vratarjevega prostora. Veliko več je tudi strel iz protinapadov, ko pridejo igralci neovirani pred vratarja. To jim omogoča večjo uspešnost.

Po številu tehničnih napak razlik med igrama praktično ni. Zapisane so bile le napake, ki so bile dosojene s strani sodnika. Pričakovali smo, da bo napak pri igri 4 + 1 več, vendar se to ni pokazalo. Lahko pa izpostavimo, da je bilo pri igri 3 + 1 v večini primerov dosojeno dvojno vodenje, kar je logična posledica večje uporabe vodenja pri tem načinu igre.

Kot zadnja dva elementa bomo analizirali število skokov in število kontaktov med nasprotnimi igralci. Kot pri večini ostalih izbranih opazovanih spremenljivk se tudi ti dve pogosteje pojavljata pri igri 4 + 1. Pri tem načinu igre so igralci bližje drug drugemu in zaradi manjšega prostora, za katerega je posameznik v obrambi zadolžen, je spremljanje igralca pri osebem načinu branjenja lažje. Stiki med igralci so pogostejši, več je borb za žogo, odvzetih žog med vodenjem oziroma preigravanjem, zato smo posledično pri tem zabeležili tudi več skokov. Pri igri 3 + 1 so igralci manj ovirani, zato jim pri lovljenju višjih žog ni potrebno skakati,

da bi jo dosegli pred nasprotnim igralcem. Čeprav tega nismo beležili, smo opazili, da je bila igra 4 + 1 s strani sodnika večkrat prekinjena zaradi dosojenih prekrškov kot igra 3 + 1.

Predstavljeno analizo lahko zaključimo z izsledki, da otrokom igra s štirimi igralci v polju in vratarjem daje več dinamičnosti in raznolikosti. Pri tej igri se z izbranimi tehnično-taktičnimi elementi srečujejo večkrat in v bolj raznolikih situacijah. Pa vendar ne moremo reči, da je zaradi tega igra s tremi igralci v polju in vratarjem slabša. Če jo postavimo v pravilno obdobje treninga mladih igralcev, je lahko celo bolj koristna. Igralcem namreč ustvari olajšane pogoje, zato so v izvajanju akcij lahko bolj uspešni.

Šibila, Mohorič in Frešer (2015) so zapisali, da se mora število igralcev v igri se postopoma večati – od igre 1 : 1 (ali celo 1 : 0) do igre 5 : 5 (mali rokomet 4 + 1). Dolgoročni pristop pri podajanju učnih vsebin mora omogočati smiselno metodično nadgradnjo učiteljevega in trenerjevega dela, tako da postaja igra sčasoma iz vidika zaznavanja in odločanja vse zahtevnejša. V igro mora biti vključeno vedno več dejavnikov, ki jih mora igralec upoštevati – jih zaznati in se pravilno odločati. Za začetnike je pri igri 3 : 3 zmanjšana zahtevnost zaznavanja na dva soigralca, tri nasprotnike in žogo. Torej je kompleksnost igre smiselno poenostavljena. Pri igri 4 : 4 je ta zahtevnost korakoma zvišana. Več informacij kot mora otrok na igrišču predelati, več časa potrebuje za odločitev. Olajšane zahteve zaznavanja omogočajo hitrejše in učinkovitejše odločanje.

Prav to smo opazili tudi v našem eksperimentu. Pri igri 3 + 1 smo opazili več vključevanja in samostojnih akcij igralcev s slabšim tehničnim znanjem in z manj samozavesti. Za take igralce je tak način igre bolj primeren, saj jim daje možnost, da sebi in drugim dokažejo, da zmorejo. Na drugi strani pa tak sistem igre za boljše igralce hitro postane nezanimiv in enostaven. V našem primeru smo to opazili pri strelah na gol, saj so taki igralci metali žogo na gol z manj hitrosti in iz tehnično nepravilnih položajev. Pogosto se pojavljajo iste tehnično-taktične prvine v nespremenjenih okoliščinah. Pri igri 4 + 1 jim večje število informacij, ki jih morajo predelati, predstavlja izziv in motivacijo za igranje.

ZAKLJUČEK

Z eksperimentom smo torej želeli ugotoviti, v kateri igri se določen element večkrat ponavlja. S tem lahko ocenimo primernost enega in drugega načina igre za to starost otrok. V igri 4 + 1 smo zabeležili večje število ponavljanj izbranih elementov. Z večjim številom podaj je bilo pri doseganju zadetkov več sodelovanja med igralci. Ekipa je morala biti za boljši rezultat bolj kombinatorna in iznajdljiva. S tem se približamo sodobnemu modelu rokometne igre, ki temelji na igri po celem igrišču s čim manjšim številom vodenj. Prav to se je v igri 3 + 1 pojavljalo večkrat. Vzrok za to smo našli v prostoru, ki ga ima napadalec na voljo. Z zmanjšanjem števila igralcev se namreč prostor, za katerega je zadolžen posameznik, precej poveča, kar oteži delo obrambnemu igralcu. Opazili pa smo, da se pri igri 4 + 1 večkrat nehote oblikuje conski način branjenja, česar pri malem rokometu ne želimo, saj tako izgubimo dinamičnost.

Če omenimo še uspešnost strelav na gol pri enem in drugem načinu igre, smo prišli do zaključka, da je uspešnost večja pri igri 3 + 1. Ker so igralci pri metih manj ovirani, prihajajo do lepših in lažjih pozicij za strel proti голу. Več zadetkov je doseženih tudi iz protinapadov. Še boljšo primerjavo strelav na gol bi dobili, če bi strele še dodatno razdelili na strele iz razdalje in strele od blizu. Poleg tega pa bi nam pomagal še podatek o številu protinapadov. Če bi med seboj lahko primerjali konkretne številke, bi bila analiza še natančnejša.

Glede na dobljene rezultate ne moremo reči, da je en način igre slab in drugi dober. Pravila malega rokometu nam dovoljujejo spreminjanje, zato jih lahko prilagajamo glede na to, kaj želimo doseči. V procesu vadbe malega rokometu je za končni uspeh zelo pomembno, da učitelj začne poučevanje s takimi vajami in metodami, ki učencu že kmalu prinesejo večje ali manjše uspehe. To jih spodbuja in jim daje voljo za nadaljnjo vadbo ter učenje (Šibila, Bon in Kuželj, 1999).

VIRI

1. Šibila, M., Mohorič, U. in Frešer, A. (2015). *Mali rokomet - priručnik za nižje razrede osnovne šole in športna društva*. Ljubljana: Rokometna zveza Slovenije.
2. Šibila, M., Bon, M. in Kuželj, D. (1999). *Rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
3. *Teaching handball at school*. (3. 9. 2016). Pridobljeno iz http://www.ihf.info/files/uploads/documents/10285_booklet_en.pdf

Franci Zidar, Marta Bon

MEDIACIJA V ŠPORTU

Izvleček

Mediacija je kot metoda reševanja sporov in konfliktov uporabna na različnih področjih, tako tudi v športu. Konflikti so sicer neizogibno prisotni povsod, kjer so ljudje in kjer so interesi. Od tega, kako se na konflikte odzivamo, je odvisno, kakšne bodo posledice. Neobvladani konflikti so lahko vir slabega sodelovanja med ljudmi, celo nasilja ter poslabšanja ali prekinitve odnosov. Notranje napetosti, ki jih ob nerazrešenih konfliktih doživlja posameznik, lahko prispevajo k psihosomatskim motnjam. Po drugi strani pa lahko, če se zavedamo prisotnosti konfliktov in če poznamo konstruktivne načine za soočanje z njimi, konflikte uporabimo za izboljšanje situacije in odnosov.

Mediacija je primerna metoda reševanja spora predvsem zaradi zaupnosti postopka in ker obe strani dopušča, da na njun problem »pogleda« nekdo (mediator) neobremenjeno ter strokovno ustrezno. Mediator pomaga ohranjati odnose med obema stranema in s svojim vodenjem in usmerjanjem mediacijskega postopka vodi obe strani, da svoje odločitve sprejemajo hitreje in lažje ter brez nepotrebnih stroškov.

Mediacija naj bi bila na športnem področje, torej področju, kjer je značilna velika čustvena obremenjenost, zelo primerna. Morda jo v trenerstvu premalo uporabljamo, morda je sploh premalo zavedanja o možnosti uporabe. Za trenerje je primerna tako na relaciji z igralci, kot v odnosih s člani strokovnega vodstva in seveda na relaciji z vodstvenim kadrom.

1. UVOD

Šport je eden pomembnejših dejavnikov družbe od družinske do svetovne ravni: kvalitetno preživljanje družinskega prostega časa skoraj vedno vključuje šport. Evropska komisija ga omenja celo kot sredstvo za spodbujanje medkulturnega dialoga, razvoja in miru, enakosti med spoloma, socialne povezanosti in integracije različnih družbenih skupin ipd.

Če šport torej pogledamo širše, naša asociacija vsekakor ni več posameznik, ampak ogromen aparat, ki vključuje ogromno ljudi. Kjer so ljudje, so odnosi; kjer so odnosi so različna mnenja; kjer so različna mnenja, prihaja do nesoglasij oz. konfliktov, ki so, če nanje ustrezno reagiramo, gibalo napredka.

Mediacija, ki se kot alternativen način reševanja sporov pojavlja na vseh področjih in ravneh, se ukvarja ravno s tem: kako se ustrezno odzvati v konfliktni situaciji, da ta ne preraste v spor. Po

gospodarski, družinski, civilni in šolski mediaciji se je mediacija začela pojavljati tudi v športu in je kot taka omenjena tudi v Predlogu bele knjige o mediaciji ter se pojavlja na izobraževanjih na inštitutih za mediacijo ipd. Po našem vedenju se v formalni obliki v športu prav veliko še ne uporablja; verjetno bolj neformalno pa že dalj časa. Kako, v katerih primerih in na katerih ravneh je mediacija v športu dejansko uporabna, bo pokazala praksa.

2 MEDIACIJA

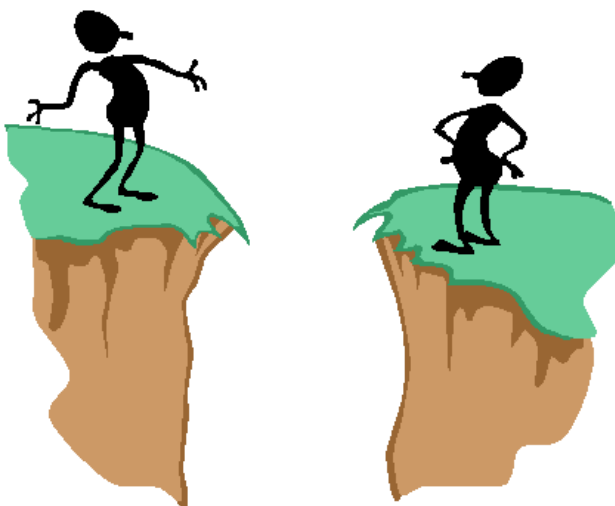
Obstaja več različnih definicij mediacije, poenostavljena bi se glasila nekako takole: mediacija je način reševanja sporov, pri katerem s pomočjo nepristranske osebe udeleženci v konfliktu poiščejo rešitev, s katero se vsi strinjajo.

Mediacijo najpogosteje srečamo v formalni obliki, ko sprtim stranem po predhodnem dogovoru pri reševanju spora pomaga izkušen, za to izobražen mediator, ki mora biti popolnoma nevtralen in v proces sme vnašati svojih predlogov za rešitve. Mediator z različnimi tehnikami pomaga udeležencem, da se o konfliktu pogovorijo, predstavijo svojo plat in poiščejo sporazumno rešitev. Njegova vloga je tudi ustvarjanje varnega pogajalskega okolja s tem, da skrbi za nadzor nad konfliktom in za spoštljivo vedenje vseh udeležencev.

Osnovna načela mediacije, ki so pogoji za njeno uspešnost, so:

- prostovoljnost (vsi udeleženci, ki v mediaciji prisostvujejo, morajo podati svoje soglasje in lahko mediacijo kadarkoli prekinejo oz. zapustijo);
- zaupnost (vsi sodelujoči so zavezani molčečnosti o dogajanju na mediaciji, v kolikor se o tem drugače ne dogovorijo);
- nevtralnost (ta zadeva predvsem mediatorja, ki mora biti skozi ves proces mediacije popolnoma nepristranski);
- samoodgovornost: udeleženci prevzemajo odgovornost za svoje odločitve ter za spoštovanje dogovorov, sklenjenih na mediaciji.

Formalna oblika mediacije se začne s predstavitvijo mediacije in podpisom dokumenta, s katerim jamčimo spoštovanje njenih temeljnih načel. Zaključi se s podpisom sporazuma, ki je pravno veljaven. Mediacija lahko traja eno ali več poljubno dolgih srečanj.



Mediacija je zelo uspešen način razreševanja konfliktov, ni pa čudežno orodje. Še vedno je odvisna predvsem od udeležencev in njihovega interesa najti rešitev in ne dokazati svoj prav. Mediacija namreč ne išče pravice in resnice, ampak le soglasje strank. S tem se bistveno razlikuje od sodnega ali arbitražnega reševanja sporov.

Mediacija je dobra izbira:

- kadar se udeleženci v konfliktu poznajo in je pomembno, da ohranijo odnos;
- če udeleženci v konfliktu delajo skupaj in se torej težko izogonejo konfliktu;
- kadar so v sporu prisotna močna čustva;
- če udeleženci sami niso sposobni rešiti spora.

Nikakor pa mediacija ni primerna, kadar gre za nezakonita dejanja (v tem primeru je dolžnost mediatorja, da o tem obvesti organe pregona), kadar soglasja za mediacijo nimamo (v konflikt vpleteni ne želijo sodelovati), kadar presodimo, da bi zadeva morala biti javna, in kadar sumimo, da bi kdo od sodelujočih rad izrabil mediacijo za stopnjevanje spora.

2.1. MEDIACIJSKE TEHNIKE IN NEFORMALNA MEDIACIJA

Za izvajanje formalne mediacije, ki je, kot že rečeno, lahko uporabna na vseh ravneh delovanja športa, je potreben tudi formalno izobražen mediator. Za potrebe razreševanja sporov med športniki posamezniki pa lahko to vlogo prevzame tudi ozaveščen trener, vodja ekipe ali drug posameznik znotraj športne organizacije. Ta lahko z uporabo neformalne mediacije zelo pozitivno vpliva na odnose v ekipi.

Neformalna mediacija se izvaja sprti in še vedno zahteva sodelovanje nepristranske osebe, ki obvlada temeljne tehnike mediacije, ni pa potrebno soglasje vpletenih, podpis izjave o zaupnosti in zapisa sporazuma.

Neformalna mediacija ima mnoge prednosti:

- preprečuje resnejše konflikte in s tem ustvarja boljše odnose;
- zadeve razrešuje na licu mesta;
- udeležence vzgaja v nenasilno komunikacijo.

Temeljne tehnike mediacije so enostavne, potrebno je le ozavestiti njihovo poznavanje in jih uporabiti v pravem trenutku. Osnovne, najpogosteje uporabljane tehnike so:

- **Aktivno poslušanje**

Udeleženec, ki pripoveduje, naj bo deležen vse naše pozornosti, poskrbimo, da pripoveduje nemoteno, vzdržujemo očesni kontakt, z neverbalno komunikacijo sporočamo, da je slišan (npr. prikimavanje) in zastavljamo dodatna vprašanja.

- **Povzemanje**

Ko pripovedovalec zaključi, na kratko povzamemo bistvo slišane (npr.: Če te prav razumem, te jezi, ker ...). S tem preverimo, če smo pripovedovalca prav razumeli, on sam sliši, kaj je pravzaprav povedal, dobi potrditev, da je bil slišan in razumljen, ustvarimo možnost, da drugi dobi besedo. K povzemanju lahko pozovemo tudi druge udeležence v konfliktu: s tem jih prisilimo k poslušanju in razumevanju nasprotnega zornega kota.

- **Okrepitev pravil**

Kadar se resno pogovarjamo, naj bi upoštevali nekaj osnovnih pravil komunikacije (resnicoljubnost, spoštljivost, ne seganje v besedo), ki jih je potrebno po potrebi ubesediti in poudariti njihovo pomembnost. To storimo resno in odločno. Samo kulturni dialog lahko privede do razumevanja in rešitve.



- **Uporaba »JAZ« sporočil**

Kadar smo čustveno razburjeni, za to krivimo druge in jih napadamo s »TI« sporočili (npr. Ti si rekel, ti si prvi udaril ...). S tem spor zaostrojemo, saj spodbujamo obtoževanje, s tem pa jezo in užaljenost, ki lahko privedejo celo do fizičnega nasilja. Udeležence spodbujamo k temu, da svoje izjave formulirajo tako, da se začnejo z besedo »JAZ«, nadaljujejo pa z opisom svojih občutkov v določeni situaciji (npr. Jaz sem zelo jezen nate, če mi ves čas ponavljaš, naj žogo vržem bolj daleč, če vidiš, da je ne morem.). Tak način komunikacije pripoveduje ne da bi obtoževal in svoje razloge tudi argumentira. To nam omogoča lažje in jasnejše sporazumevanje, brez eskaliranja negativnih emocij.

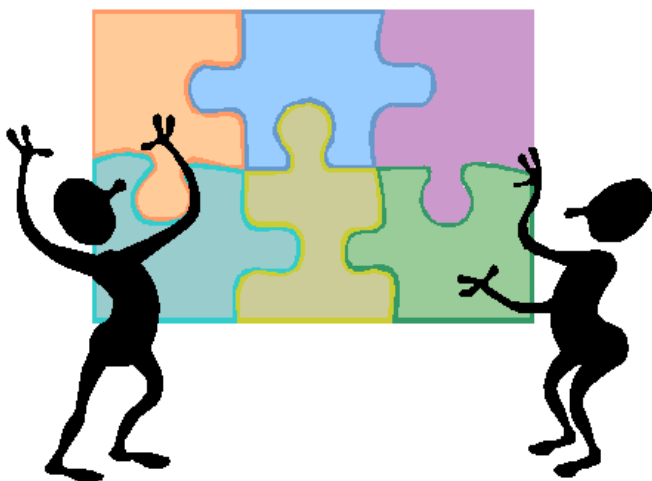
- **Zastavljanje odprtih vprašanj**

Odprta vprašanja so vprašanja, na katera ne moremo odgovoriti le z da ali ne, ampak prisilijo sogovorca, da nam poda več informacij. S tem spodbujamo k pogovoru bolj redkobesedne, priskrbimo pomembne informacije. Takšna vprašanja začnemo z kaj, kje, kdo, kateri ..., nikoli pa z zakaj. Vprašanja, ki se začnejo s to vprašalnico, hitro lahko zvenijo kot obtoževalna oz. sodijo o govorniku in s tem ogrožajo mediatorjevo nevtralno držo.

- **Preokvirjanje**

Kadar posežemo v razvnet spor, bomo pogosto slišali zmerjanje, obtoževanje, poniževanje, grožnje in druge oblike verbalnega nasilja, ki ponavadi nosijo obliko »TI« sporočil. To je včasih potrebno, da se čustva poležejo, ne sme pa trajati predolgo, da se ne bi nadaljevalo kot fizično nasilje. Ko mediator presodi, da je odlaganje čustvenih bremen dovolj, ga prekine in skuša izbruh povzeti v »preokvirjeni« obliki, kar pomeni, da izjave spremeni v »JAZ« obliko in skušamo besede z negativno konotacijo spremeniti v pozitivne (npr. 'Vedno podaš žogo ..., meni pa nikoli,' lahko preokvirimo v 'Želiš si, da bi ti on večkrat podal žogo.'). S tem praviloma pomirimo strasti in izpostavimo dejanski problem.

- **Fokusiranje na prihodnost**
Ob sporih se pogosto dogaja, da se udeleženci vračajo v preteklost in si očitajo dejanja, ki so se zgodila in morda s trenutnim sporom sploh nimajo veze. Poskrbeti moramo, da se osredotočijo na sedanje dogodke in njihov pogled usmeriti v prihodnost, kar lahko storimo z vprašanji, kot so: kaj si želijo doseči z razrešitvijo konflikta, kako ravnati v prihodnje, da do takšnih zapletov ne bo več prihajalo ...
- **Iskanje skupnih interesov**
Če se nam zdi, da med sprtimi stranmi nikakor ne moremo doseči soglasja, uporabimo tehniko iskanja skupnih interesov. Spodbudimo vse vpletene, da povedo svojo plat medalje in skušamo izluščiti ter izpostaviti skupne točke (npr. Čeprav razmišljata različno, si oba želita, da bi bilo vajino moštvo uspešno.). Na skupnem interesu lahko nadaljujemo iskanje rešitve.
- **Delitev na manjše dele**
Če se izkaže, da imajo sprte strani več zamer, se lotimo vsake posebej. S tem se lažje osredotočimo na problem in najdemo rešitev. Ko najdemo eno, se lahko lotimo druge.
- **Kaj če ...**
Včasih nad sprtimi stranmi že skoraj obupamo, ker preprosto nočejo sodelovati. V takem primeru se lahko zatečemo k vprašanju: 'Kaj se bo zgodilo, če spora ne rešita?' in poskrbimo, da oba udeleženca odgovorita na zastavljeno vprašanje. Ponavadi so posledice oz. druge možnosti slabše, zato se odločijo za sodelovanje. Zelo enostavna, a večinoma zelo učinkovita tehnika.



- **Ločen pogovor**
Kadar vpleteni niso pripravljeni razgaljati svojih čustev pred drugimi, če so preveč razburjeni ali se preprosto nočejo pogovarjati z nasprotno stranjo, se lahko dogovorimo za ločene pogovore. Najprej se pogovorimo z enim, nato z drugim (tretjim ...). Pri tem moramo biti pozorni na to, da so vsi udeleženci deležni enake obravnave (če se ločeno pogovarjamo z enim, se moramo z vsemi) in na to, da informacij, pridobljenih na ločenem pogovoru, ne prenašamo nasprotni strani, če se s tem ne strinja vir informacij. Pri ločenih pogovorih se mora mediator še posebej zavedati pomembnosti ostati nevtralen.

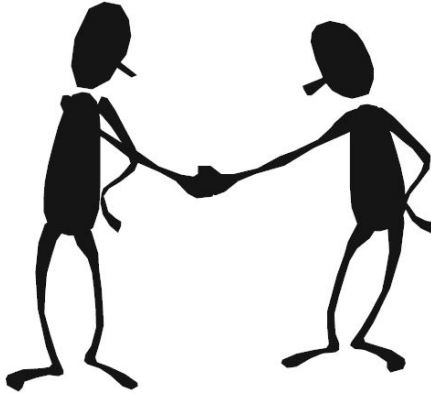
3. MEDIACIJA V ŠPORTU

»Poleg vseh siceršnjih prednosti mediacije je njena prednost na področju športa zlasti v možnosti, da se spori v zvezi s športom rešijo znotraj »športa«. To je, ob upoštevanju specifičnosti športa izjemnega pomena« (Šporar, 2008, str. 100).

Šport se v svojem delovanju srečuje z mnogimi posamezniki in organizacijami: lokalno skupnostjo, drugimi nacionalnimi in mednarodnimi športnimi društvi in organizacijami, zdravstvenimi ustanovami, šolami, reprezentancami, pravnimi ustanovami in subjekti, mediji, sponzorji, javnost ipd. Mediacija se lahko uporablja na vseh teh relacijah, saj ponuja veliko prednosti:

- je zaupna, če si tega želimo;
- je hitra (na sodne odločitve lahko čakamo leta);
- je fleksibilna;
- je manj stresna;
- je cenejša;
- prinaša trajno rešitev spora, saj upošteva vse stranke, ki same nosijo odgovornost za spoštovanje dogovora, ki so ga sporazumno sklenile;
- ohranja dober odnos.
- V Predlogu bele knjige o mediaciji (2008), ki je nastal v sodelovanju Društva mediatorjev Slovenije s strokovnjaki s posameznih področij mediacije, se na področju športa priporočajo naslednji ukrepi:

- Uvajanje mediacijskih vsebin v usposabljanja za strokovne delavce v športu.
- Promocija mediacije v športu z namenom poznavanja in spodbujanja zaupanja v mediacijo in preprečevanja sporov.
- Usposobitev mediatorjev za reševanje sporov s področja športa.



Zdi se, da bi bila mediacija tako v formalni kot v neformalni obliki pozitivna pridobitev za šport, kot to velja za ostala področja družbe in vse povsod tam, kjer prihaja do odnosom med ljudmi in s tem pogosto tudi do šumov v komunikaciji in pa tudi do konfliktov. Šport velja za področje, kjer je vpliv čustev in strasti velik. Tudi stres je navadno velik; med drugimi ga povečuje vidik globalnosti in pa medijske umeščenosti športa. Povsod, kjer so prisotne strasti, je povečana možnost pojavljanja konfliktnih situacij in s tem povečana potreba po reševanju sporov z najrazličnejšimi sredstvi. Mediacija je ena izmed možnosti; verjetno premalo uveljavljena v športu. Verjetno pa tudi drži, da se z uporabo mediacije ne smemo prenačati. Športniki pod vplivom adrenalina pogosto reagiramo impulzivno, zato včasih tudi neprimerno, a pri tem ne gre za zamere. Ko se glave ohladijo, problem pogosto »preprosto izgine«. V nekaterih primerih se sicer le zdi, da izgine in se nato pojavi ponovno, včasih še v hujši obliki konflikta. Zato je konflikte potrebno sproti reševati; včasih tudi z uporabo mediacije.

5. ZAKLJUČEK

Predvsem formalne mediacije bi s svojo zaupno naravo lahko povrnilo športu nekaj ugleda, ki ga zaradi različnih afer in nešportnih dogodkov občasno izgublja. Promocija mediacije v športu bi prinesla prepoznavnost in s tem udeležence v športu ozavestila, da imajo možnost uporabe. Smiselna bi bila ustanovitev skupine mediatorjev, na katero bi se lahko obrnili posamezniki in organizacije v primeru težav.

Trenerji praviloma vsaj nekatere tehnike in v nekako prilagojenih oblikah metode meditacije uporabljamo v neformalnih okvirjih; predvsem v napovedanih ali nenapovedanih sestankih z igralci; včasih tudi znotraj strokovnega vodstva. Zdi se, da so za tak način reševanja sporov otroci in mladostniki dokaj dovtetni. Trenerji naj bi se zavedali, da bi lahko z uporabo tehnik in pozitivnim zgledom dali dobro popotnico za prihodnost.

LITERATURA

1. Društvo mediatorjev Slovenije in drugi. (2008). *Predlog bele knjige o mediaciji*, Ljubljana: <http://www.mediacije.si/62334/>. Inštitut za mediacijo Concordia. (2007). *Usposabljanje za mediatorja*. Ljubljana, Inštitut za mediacijo Concordia.
2. Bohm Lučka (urednica): *MEDIACIJA ZA REŠEVANJE SPOROV NA DELOVNEM MESTU PO MIRNI POTI*; Priročnik ZA USPOSABLJANJE DELAVSKIH ZAUPNIKOV ZA ENAKE MOŽNOSTI Zveza svobodnih sindikatov Slovenije.
3. Toš Zajšek Andreja. 2007. Vzorec dogovora o preprečevanju in odpravljanju posledic psihičnega nasilja/trpinčenja (mobbinga) v družbi ... Pravna služba ZSSS, prispevek na posvetu 30. 5. 2007, SIC Radovljica.
4. Trpinčenje na delovnem mestu v Sloveniji – povzetek, anketa Kliničnega inštituta za medicino dela, prometa in športa, 2008.
5. Mobing, trpinčenje, šikaniranje ..., Nekaj usmeritev za pogum pri ohranjanju dostojanstva, Pogum – društvo za dostojanstvo pri delu, Ljubljana, 2009.
6. Coaching Skills Development; <http://www.ccl.org/leadership/coaching/skills.aspx> 29. 5. 2016).
7. <http://www.iscemnasvet.si/e-nasvet/o-mediaciji>

