

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna rekreacija

METODIČNI POSTOPEK – VADBA IN UČENJE ULTIMATE FRIZBIJA

Diplomsko delo

MENTOR:

Izr. prof. dr. Miran Kondrič

RECENZENT:

Izr. prof. dr. Aleš Filipčič

AVTOR DELA:

Damijan Marin

KONZULTANT:

Marko Dreu, prof. ŠVZ

Ljubljana, 2012

Zahvala:

Zahvaljujem se izr. prof. dr. Miranu Kondriču za podpiranje športne panoge ultimate od samega začetka, za uvedbo športne panoge kot stalnico zadnjih nekaj let v programu športne vzgoje na fakulteti za šport in za hitro ter strokovno pomoč ob nastajanju tega diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi svoji družini za neizmerno pomoč, podporo in zaupanje, vse spodbudne besede ter »brce v ta zadnjo«, ki so jih kot prava podpora dajali vedno ob pravem času.

Zahvaliti pa se moram tudi svoji ženi Kati, kajti brez njene pomoči, podpore in spodbude do danes zagotovo še ne bi dokončal študija.

Iskrena hvala!

Damijan Marin

Ključne besede: ultimate frizbi, duh igre, podaje, bekend, forhend, metodika učenja

Metodični postopek – vadba in učenje ultimate frizbija

Damijan Marin

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Športna rekreacija

Št. Strani: 70; št. slik: 66; št. virov: 10

Izveček:

Ultimate frizbi je ekipni šport zasnovan na konceptu »Fair playa«, ki ga v tem športu poimenujejo »Spirit of the game«. Temelji na specifičnih individualnih in ekipnih veščinah. V diplomskem delu predstavljam koncept »Spirit of the game«, njegovo učenje med samo vadbo ultimata ter v tekmovalnih okoliščinah. V diplomskem delu predstavljam tudi eno najpomembnejših individualnih veščin – podaje, kjer opisujem, različne prijeme diska, različne izvedbe podaje diska, metodiko učenja podaj in vaje, ki so primerne za učenje. V Sloveniji in drugje po svetu se tehniko podaj vadeči učijo v veliki meri od bolj izkušenih igralcev, ki pa največkrat ne učijo osnovnih tehnik temveč lasten stil podaj, ki je že prilagojen njihovim morfološkim značilnostim in stilu igre, kar pa ne pomeni, da bo ustrezal tudi vadečemu. Zaradi tega je zelo pomembno, da se učenje podaj v ultimatu poenoti, kar poskušam doseči s tem diplomskim delom. Vadeči morajo dobiti osnovno znanje, ki ga potem šele v procesu individualizacije priredijo lastnim potrebam.

Key words: Ultimate Frisbee, Spirit of the game, throw, backhand, forehand, methods of learning

Methodical procedure – training and teaching Ultimate Frisbee

Damijan Marin

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012

Sport recreation

Pages: 70; pictures: 66; literature: 10

Abstract:

Ultimate Frisbee is a team sport which is based on Fair play, the concept known in this sport as the "Spirit of the game", individual and team skills. In the diploma thesis I introduce the concept of Spirit of the game and how to teach it at practices and competitions. In my diploma thesis I also present one of the most important individual skills in Ultimate Frisbee – throws. I describe different grips of the disc, different throws, the methodology of teaching the throws and different exercises appropriate for learning the throws. In Slovenia and other countries, new players usually learn from older and more experienced ones. The problem is that they teach their own technique, which is adjusted to their morphological characteristics and style of playing and not necessarily appropriate for the new player as well. That's why it is essential to standardize the teaching of throws and this is the main purpose of this diploma thesis. New players should first acquire the basic knowledge, which they can adjust to their needs in the process of individualisation later on.

KAZALO

1.	Uvod	8
1.1.	Predmet in problem	9
1.2.	»Spirit of the Game« - Duh igre in njegovo učenje	10
1.3.	Prijemi diska	11
1.4.	Bekend prijem	12
1.5.	Prijem forhend	12
2.	Cilji diplomskega dela	16
3.	Metode dela	17
4.	Metodika učenja metov v ultimate frizbiju	18
4.1.	Temeljni načini spoznavanja snovi	18
4.2.	Učne metode	19
4.3.	Učne oblike	20
5.	Podaje, njihove značilnosti, učenje in napake ki se pojavljajo v izvedbi	22
5.1.	Glava in pogled	22
5.2.	Postavitev nog in težišče telesa	23
5.3.	Kam je varno podati disk	24
5.4.	Backhand – v nadaljevanju bekend	25
5.4.1.	Osnovna ravna bekend podaja v višini bokov	25
5.4.2.	Bekend podaja po zunanji strani »outside-in«	28
5.4.3.	»Inside-out« bekend podaja	30
5.4.4.	»High release« bekend	31
5.5.	Forehand – v nadaljevanju forhend	33
5.5.1.	Ravna forhend podaja	34
5.5.2.	»Outside-in« forhend podaja	36
5.5.3.	»Inside-out« forhend podaja	38
5.5.3.	»High release« forhend	39
5.5.4.	»Hamer« podaja	41
5.5.5.	»Knife« podaja	43
6.	Gibanje in varanje z diskom	45
6.1.	Držanje in premikanje diska	45
6.2.	Varanje z diskom (pivotiranje)	46
6.3.	Napake pri varanju	47
7.	Vaje za vadbo podaj	49
7.1.	Vaje za začetnike	49
7.1.1.	Podaje v parih brez izpadnega koraka	49
7.1.2.	Podajanje s pivotiranjem	49

7.1.3. Podaje v teku naprej.....	50
7.1.4. Trojke	51
7.1.5. Kvadrat	51
7.2. Vaje za izboljšanje podaj in varanja z diskom	52
7.2.1. Vaja: moč zapestja, prijem forhend	52
7.2.2. Vaja: moč zapestja, prijem bekend.....	53
7.2.3. Vaja: vaja z utežmi za eksplozivnost zapestja pri bekend metu	53
7.2.4. Vaja: vaja z težko žogo za eksplozivnost zapestja pri forhend metu	54
7.2.5. Vaja: preprijemanje.....	55
7.3. Podaje Zen.....	56
7.3.1. Vaja – ogrevanje.....	56
7.3.2. Vaja – lovljenje z eno roko glede na rotacijo diska	56
7.3.3. Vaja – ravne podaje po korakih z ustavljanjem	57
7.3.4. Vaja – ali še vidim soigralca	58
7.3.5. Vaja – stroboskop.....	59
7.3.6. Vaja – držanje.....	59
7.3.7. Vaja – mavrica.....	60
7.3.8. Vaja – meti na eni nogi	60
7.3.9. Vaja – obod	61
7.3.10. Vaja – R in D podaje.....	62
7.3.11. Vaja – močne, hitre podaje	62
7.3.12. Vaja – tiho lovljenje.....	62
7.3.13. Vaja – ples preko črte.....	63
7.3.14. Vaja – podaje v tarčo	63
7.3.15. Vaja – lovljenje na klic	64
7.3.16. Vaja – podaje z maksimalnim zamahom	64
7.3.17. Vaja – lovljenje in podajanje dolgih podaj.....	65
7.3.18. Vaja – igra razdalje.....	65
7.3.19. Pivotiranje z napačno nogo	66
7.3.20. Vaja – kratke podaje.....	66
7.3.21. Vaja – osredotočanje na disk	66
8. Sklep	68
9. Viri	70

1. UVOD

Ultimate frizbi je šport, ki se je tak kot ga poznamo danes začel igrati leta 1967. Pravila so se rahlo spreminjala, vendar koncept ostaja isti. Je šport, ki spoštuje človeka in njegovo pravico do poštene igre. Zaradi tega ne potrebuje zunanjih sodnikov. V pravilih ultimate frizbija je celotno poglavje namenjeno fair playu oz. kot ga poimenujemo v ultimatu duhu igre. Definicija ultimata je: »Ultimate is a non-contact, self-refereed sport. All players are responsible for administering and adhering to the rules. Ultimate relies upon a Spirit of the Game that places the responsibility for fair play on every player« (WFDF Rules of Ultimate 2009), kar v prevodu pomeni: ultimate je nekontakten šport, kjer si igralci sodijo sami. Vsi igralci so odgovorni za spoštovanje in upoštevanje pravil. Ultimate se zanaša na kodeks duha igre, ki nalaga odgovornost za fair play vsakemu igralcu posebej.

V današnjih časih si večina mladih športa brez sodnikov ne predstavlja več. Če vzamemo pod drobnogled olimpijske igre, katerih glavni namen naj bi bil prikaz najvišjih športnih dosežkov in tekmovanje posameznikov ter ekip za čast in slavo ne najdemo niti enega samega športa, ki bi ga sodili igralci ali tekmovalci sami in si s tem izkazovali vzajemno spoštovanje. To tudi pomeni, da se tekmovalcem dovoli postavljati dosežke pred moralno sprejemljive družbene kriterije medsebojnega spoštovanja. O tehnični in moralni sprejemljivosti sodi tretja oseba ali več njih, ki so v boj za osvajanje naslovov vključene kot zunanji opazovalci – sodniki. Ta način razmišljanja je tako ukoreninjen v naše dožemanje športa, da ko se srečamo z drugačnostjo, kjer smo sami odgovorni za svoja dejanja ne znamo več spoštovati drug drugega, se prepiramo in ne znamo več poiskati zmernega dialoga, ki bi pripeljal do pravične in sprejemljive rešitve za obe vpleteni strani.

V preteklosti se tudi v ultimatu ni posvečalo velike pozornosti na učenje tega dela igre, zato se je začelo dogajati, da so igralci začeli pravila dobesedno izkoriščati in iskati načine, kako jih obiti. Eden izmed takšnih, bolj odmevnih dogodkov se je zgodil tudi v finalu evropskega prvenstva v ultimate frizbiju v Mariboru avgusta 2011, ko je igralec disk že spustil na tla in ga nato vseeno pobral ter nadaljeval z igro. Glede na končni izid, bi lahko njegova napaka, če bi jo po pravilih priznal, spremenila

končnega zmagovalca. Zaradi takih dogodkov se čedalje bolj zavedamo, da je učenje pravilnega ravnanja in spoštovanja sebe ter ljudi okoli sebe v ultimate frizbiju zelo pomemben del vsake predstavitve, treninga in tekmovanja.

Učenje veščine komunikacije med soigralci in nasprotnikom mora biti ena izmed prvih nalog, s katero se sooča učitelj (trener) ultimate frizbija, zato sem v diplomskem delu opisal, kako se spopasti s tem izzivom ter konkretno navedel, kako obravnavati posamezne primere kršitev le tega.

V samem razvoju tehnik in taktik v ultimate frizbiju se zelo veliko razhajanj pojavlja v učenju pravilne tehnike metov. Strokovne literature, ki bi jo napisali strokovnjaki s področja športa na podlagi raziskav, s tega področja je zelo malo, veliko pa je različnih teorij in posnetkov na različnih internetnih straneh, kjer posamezniki na podlagi svojega znanja, pridobljenega v procesu treninga in igranja skušajo razložiti, kako naj igralci disk držijo in podajo. Problem je v tem, da ima vsak sebi lastno tehniko, prilagojeno njegovim telesnim značilnostim, redki pa se osredotočijo na osnovne detajle pri samem metu, kot so položaj nog, trupa, roke, komolca in zapestja.

Tudi v Sloveniji je velika težava pri učenju tehnik metov, saj trenerji učijo vadeče svojih stilov metov, ne pa osnovnega, nevtralnega iz katerega bi potem lahko vadeči razvil tehniko, prilagojeno njegovim telesnim značilnostim in zmogljivostim.

1.1. Predmet in problem

Pravila, ki določajo igro ultimate so striktna in določajo kot sodnike, spornih situacij med tekmo, same igralce, nad katerimi je bil storjen prekršek ali pa so sami naredili prekršek. Da to lahko deluje, pa je potrebna velika količina spoštovanja, iskrenosti in fair play razmišljanja vseh igralcev obeh moštev na igrišču. Zaradi tega mora biti učenje fair play razmišljanja poleg osnov tehnike metov in taktike osnova vsake predstavitve, začetnega, nadaljevalnega tečaja ter treninga. V diplomskem delu je na kratko predstavljen fair play v ultimatu in podrobno opisa primere učenja le tega na posameznih dogodkih, ki smo jim priča med predstavitvami, začetnimi tečaji in tudi treningi.

1.2. »Spirit of the Game« - Duh igre in njegovo učenje

Duh igre je koncept »fair playa« v ultimate frizbiju zaradi katerega se ta šport bistveno razlikuje od ostalih športov, predvsem od vseh ekipnih športov, ki jih lahko spremljamo na televiziji.

Izumitelji ultimata so v njem uživali zaradi medsebojnega spoštovanja, dialoga v primeru nesporazuma, svobode in odgovornosti, ki ti jo daje pravica lastnega odločanja, kaj je prav in kaj narobe. Duh igre določa prav to. Odgovornost za dejanja posameznikov prepušča posamezniku. Celotni ekipi nalaga odgovornost spoštovanja samih sebe, nasprotnika in pravil do te mere, da je vse zaplete (kršitve in prekrške) na igrišču mogoče rešiti s strpnim dialogom, brez zunanjih posredovalcev ali sodnikov.

Dreu (2009) je v diplomskem delu zapisal: »Zamislite si državo, ki ne bi imela nikakršnih vzvodov za uveljavljanje zakonov, obstajalo bi zgolj predvidevanje, da njihovi državljani nikoli ne bodo namerno kršili le-teh. Neumnost? Naivnost? V »svetu ultimata« to 100 % deluje«. Po teh pravilih delujejo tudi največja športna tekmovanja, kot so svetovna prvenstva, evropska prvenstva. Če ultimatu vzamemo ta koncept, šport kot tak, ne obstaja več.

Ni pa ta koncept samoumeven. Zaradi dokaj poznega spoznavanja te športne panoge (večina šport spozna na univerzi) je koncept samoodgovornosti in strpnega dialoga v športu za začetnike skoraj nedojemljiv, saj vedno pričakujejo neko tretjo zunanjo osebo, ki jim bo določala, kaj je prav in kaj narobe. Zato je pomembno, da v vseh vadbenih enotah od začetnih tečajev do treningov damo velik poudarek na učenju koncepta duha igre.

Dejavniki razvijanja in ohranjanja športnega duha v ultimatu (Dreu, 2009):

- poznavanje pravil igre,
- poštenost in objektivnost,
- jasna in kratka razlaga lastnega stališča v primeru kršitve pravil igre,
- dopuščanje nasprotniku, da izrazi svoje mnenje,
- hitro razreševanje spornih situacij,

- uporaba primerne jezika,
- zavedanje, da so odnosi med igralci pomembnejši od zmage,
- pohvala nasprotnika za dobro potezo v igri,
- medsebojna predstavitev igralcev pred začetkom igre,
- mirno reagiranje na nasprotnikovo nestrinjanje oz. morebitne provokacije.

Niti eden od zgoraj navedenih dejavnikov pa »žal« ni – danes ni samoumeven. Vadeče, ne glede na to ali so to otroci ali odrasli, je potrebno najprej z vsemi dejavniki najprej seznaniti, nato pa dosledno vztrajati pri korekciji.

Trener oz. učitelj je tista oseba, ki mora biti zgled vsem ostalim. Mora biti točen, pošten, podrobno mora poznati pravila igre, prav tako pa mora biti pravičen, objektivni in mora vsako sporno situacijo, v okviru duha igre, takoj pomagati razrešiti. Ne da pove kaj je prav in kaj ne, temveč mora ustvariti okolje, kjer se vadeči lahko mirno pogovorijo in sami pridejo do rešitve nastale situacije. Na začetku ni pomembno, koliko časa porabimo za rešitev sporne situacije, pomembno je, da se situacija reši na način, kot ga določa duh igre.

Mlajše generacije (13 do 18 let) in začetniki so še posebej ranljive in občutljive na tem področju. Zaradi potrebe po dokazovanju, vpliva drugih športov, hormonov in ostalih najstniških težav, je potrebno še posebno veliko truda vložiti v učenje duha igre. Na tekmovanjih mlajših mora biti vedno prisoten trener, da lahko pomaga in svetuje igralcem, ter tudi posreduje na igrišču, kadar sami igralci ne najdejo konstruktivnega dialoga.

Pomembno je, da vadeče naučimo pravil igre, kratkega in jedrnatega komuniciranja, strpnosti in ostalih veščin z veliko mero mirnosti in potrpežljivosti. Le na tak način lahko mlade pritegnemo k športu, ki za tiste, ki ga prakticirajo že dalj časa, predstavlja bolj stil življenja kakor pa »samo« sprostitev.

1.3. Prijemi diska

Pravilno držanje diska je ključnega pomena za kvalitetno izvedeno podajo. Za začetnike je pomembno, da osvojijo pravilno tehniko držanja. Kasnejše spreminjanje

osnovnega prijema (pri večjih odstopanjih) je težavno in povezano z daljšim prehodnim obdobjem neuspešnih podaj, predvsem v igri.

Ko je osnovni prijem dobro naučen se začne faza nadgrajevanja. Nadgrajevanje osnovne tehnike prijema je povezano predvsem z individualnimi in morfološki sposobnostmi ter spolom.

1.4. Bekend prijem

Disk se mora držati trdno in s celo dlanjo, ne samo s prsti. Disk primemo tako, da ga z robom položimo v desno dlan in postavimo palec na zgornjo stran diska, kjer so koncentrične izbokline (Slika 3). Mezinec, prstanec in sredinec pokrčimo ter jih položimo ob njegov notranji rob. Kazalec položimo na sam rob diska tako, da je zadnji členek kazalca na robu diska (Slika 1). Prijem mora biti trden, saj le tako lahko izvajamo varanja, ne da bi nam pri tem disk zdrsil iz roke. Ko osvojimo ta način izmeta, potem le – tega nekoliko modificiramo (Slika 2), in sicer tako, da položimo vse prste, razen palca, na notranji rob diska. S tem prijemom pridobimo na večji rotaciji diska, nekoliko pa izgubimo na kontroli diska.



Slika 1: Osnovni backend prijem – pogled od spodaj

Slika 2: Backend prijem - prsti skupaj – pogled od spodaj

Slika 3: Backend prijem - položaj palca

1.5. Prijem forhend

Disk se drži s palcem na zgornji strani, na področju koncentričnih izboklin. Palec naj bo obrnjen približno proti sredini diska. Sredinec položimo na notranji rob diska v

smeri naprej s kazalcem pa sredinec delno pokrijemo (ga podpremo), delno pa se dotika diska. Pomembno je, da je prijem trden in da ga lahko izvedemo hitro in precizno tudi v vlažnem vremenu (moker disk). Prijem diska mora biti v vseh vremenskih razmerah enak.

Prijemov diska za podajo forhend je več, razlikujejo pa se po številu prstov pod robom (dva ali trije prsti), po načinu držanja frizbija (prisonitev prstov ob stranski rob, spodnjo ploskev) in po razklenjenosti prstov (prsti podpirajo drug drugega + disk, prsti so ločeni in podpirajo samo disk). Igralci uporabljajo različne prijeme zaradi osebnih morfoloških razlik, različnih stopenj znanja in razlik v načinu igre.

Najbolj pogosta prijema diska sta prijem diska z dvema prstoma (stegnjenima ali rahlo pokrčenima) na stranski rob frizbija, kjer si igralci pomagajo tudi s prstancem in mezincem, ki sta prislonjena na rob frizbija na zunanji strani (Slika 4) in pomagata pri stabilnosti prijema ter prijem diska z dvema prstoma na »strop« frizbija, kjer je glavna stična površina sredinca in kazalca na »stropu« frizbija, sredinec se rahlo dotika stranskega roba, ni pa to glavna stična površina (Slika 6). Prstanec in mezinec sta v tem primeru na zunanji strani stranskega roba diska in sta pomaknjena bolj na površino stranske ploskve kakor na sam rob. Palec je pri prvem načinu držanja postavljen bolj na začetek krožnic in usmerjen v smer naprej (Slika 5).

Pri drugem načinu pa je palec višje na koncentričnih izboklinah in usmerjen bolj proti centru frizbija (Slika 7).



Slika 4: Prijem forhend s prsti na stranskem robu - pogled od spodaj



Slika 5: Prijem forhend s prsti na stranskem robu - pogled s strani



Slika 6: Prijem forhend s prsti na »stropu« diska - pogled od spodaj



Slika 7: Prijem forhend s prsti na »stropu« diska - pogled s strani

Začetniki velikokrat držijo disk s sredincem na robu in kazalcem, usmerjenim v sredino diska (Slika 8). Palec je postavljen na začetek krožnic in usmerjen naprej (Slika 9). Ta način držanja omogoča največjo kontrolo položaja diska. Pomanjkljivosti tega načina prijema pa sta omejena moč in ob večji frekvenci uporabe tudi poškodbe ali bolečine v členkih (še posebej srednjem) sredinca zaradi preobremenjenosti pri izmetu.

Prijem s tremi prsti je primeren za mlajše kategorije in ženske z zelo majhnimi in šibkimi rokami (Slika 10). Prijem omogoča večjo kontrolo diska in zaradi uporabe več prstov tudi dovolj močen prijem, ki je pogoj za boljšo rotacijo in večjo hitrost podaje.



Slika 8: Forhend prijem s sredincem usmerjenim v sredino - pogled od spodaj



Slika 9: Forhend prijem s sredincem usmerjenim v sredino - pogled s strani



Slika 10: Forhend prijem s tremi prsti – pogled od spodaj



Slika 11: Forhend prijem s tremi prsti - pogled s strani

2. CILJI DIPLOMSKEGA DELA

Cilji diplomskega dela so:

- opisati vrste prijema diska,
- predstaviti vrste podaj,
- predstaviti napake, ki se pri podajah pojavljajo,
- predstaviti metodiko učenja podaj v ultimatu,
- opisati vaje za učenje podaj,
- poenotiti učenje podaj v ultimatu v Sloveniji.

3. METODE DELA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Pri sami izdelavi dela sem si pomagal z različnimi viri, kot so internet, obstoječa ustrezna literatura, lastne izkušnje in izkušnje ljudi, ki se z ultimatom že dolgo ukvarjajo. Delo je opremljeno tudi s slikovnim gradivom.

Metode dela, ki sem jih uporabil pri izdelavi diplomskega dela:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižnega in elektronskega),
- metoda neformalnega pogovora,
- uporaba lastnih spoznanj in izkušenj,
- študij literature,
- metoda opazovanja.

4. METODIKA UČENJA METOV V ULTIMATE FRIZBIJU

4.1. Temeljni načini spoznavanja snovi

Metode poučevanja so v športni vzgoji načini podajanja snovi v posamezni etapi učenja gibanja ali vadbene naloge. Z njimi želimo doseči v danih delovnih razmerah in času, ki ga imamo na voljo, največji učinek.

➤ Analitični način spoznavanja snovi

Pri tem načinu izvajajo vadeči dele gibanj ali igre po delih. Ločeno sprejemajo tehnične dele podaj ali igre. Način omogoča pravilno in natančno dojetje tehničnih in taktičnih elementov ter smotrno izrabo pripomočkov ter prostora. Ne uporabljamo ga samostojno, temveč v povezavi s sintetičnim načinom.

Pri analitičnem načinu lahko vodimo vadbeni proces na neigralni (mehanični ali stereotipni) ali igralni (situacijski) način. Oba pa v netekmovalni ali tekmovalni obliki. Oba pristopa sta povezana z vadbenimi nalogami, ki jih vaditelj uporabi v vadbenem procesu. Če izbere vaje, bo vadbeni proces bolj tog, nesituacijski (mehanični), hkrati pa manj površen, ker se bodo vadeči lahko bolj skoncentrirali na izvedbo gibanja. Če izbere različne igre, bo vadbeni proces bolj sproščen in ustvarjalen, bodo pa vadeči manj pozorni na pravilno izvedbo gibanja.

➤ Sintetični način spoznavanja snovi

Sintetični način je celosten, zato vadeči izvajajo posamezna gibanja ali igre v celoti. To pomeni, da dobijo dobro predstavo o celotnem gibanju ali igri. Ker je število sporočil, ki jih vadeči dobijo po tem načinu včasih preveliko, gibanja ali pravila iger na začetku poenostavimo.

Poznamo vodeni in usmerjeni sintetični način. Oba se delita na neposredni in posredni način. Pri posrednem načinu učimo ultimate postopoma od igre 2:2 do 7:7, pri neposrednem pa takoj začnemo z igro 7:7.

- **Posredni vodeni sintetični način**
Po tem načinu poučujemo ultimate z vodeno igro 2:2, 3:3,... 7:7. Vpliv vaditelja na igro vadečih je sorazmerno velik, ker igro vodi. To pomeni, da zahteva od vadečih, da igrajo tako kot si je zamislil. Če tega ne storijo, igro prekine in zahteva, da rešijo igralno situacijo v dogovorjeni obliki. Ta način uporabljamo na začetku, nato preidemo na posredni usmerjeni sintetični način.
- **Posredni usmerjeni sintetični način**
Po tem načinu poučujemo ultimate z usmerjeno igro 2:2, 3:3,... 7:7. Ta način je najbolj naraven, saj učimo igrati ultimate z igro, ki mora po zahtevnosti ustrezati znanju in sposobnosti vadečih. Vpliv vaditelja na igro vadečih je manjši kot pri posrednem vodenem sintetičnem načinu. Vaditelj samo usmerja, motivira in prilagaja pravila igranja sposobnostim in znanju vadečih. To pomeni, da vadečim pred igro razloži, kako naj igrajo, med igro pa jih usmerja. Vadeči so med igro razmeroma svobodni, držati se morajo le temeljnih navodil vaditelja.

➤ **Kombinirani način**

Pri kombiniranem načinu izvajajo vadeči gibanja ali igre izmenično po analitičnem ali sintetičnem načinu, zato združuje kombinirani način dobre lastnosti obeh omenjenih načinov. Za te je značilno, da želimo z njimi vadečega naučiti izvajati celotno gibanje ali igro, hkrati pa tudi pravilno in natančno izvajati posamezne dele gibanj ali igre. Če začnemo učiti najprej po analitičnem načinu, kasneje pa po sintetičnem govorimo o induktivnem kombiniranem načinu. Kadar je zaporedje obratno, pa o deduktivnem kombiniranem načinu (Dežman, 2000).

4.2. Učne metode

➤ **Razlaga (monološka ali akromatska metoda)**

Je enosmeren pretok informacij med vaditeljem in vadečim (vaditelj razlaga, vadeči poslušajo). Vadeči pridobiva znanje o učni snovi na podlagi slušnih zaznav. Razlaga predstavlja enosmerni tok informacij. Uporabljamo jo za posredovanje novih vsebin

(razlaga tehnike, poteka gibanja, pravil,...) in v fazi utrjevanja kjer vaditelj opozarja vadeče na napake v gibalni izvedbi. Povratno informacijo posreduje med samo izvedbo ali po njej.

➤ Predstavitev, prikaz (demonstracija)

V teoriji pouka pomeni prikazovanje tistega, kar je mogoče perceptivno doživeti. Z njeno pomočjo se dojemajo elementi objektivne stvarnosti, to je dejstva. Lahko je neposredna (gibanje prikaže vaditelj) ali posredna (gibanje prikaže učenec, ali pa ga prikažemo preko slik, videa, računalniške aplikacije). V praksi največkrat uporabljamo zaporedno demonstracijo (gibanje prikažemo večkrat zapored, najprej počasi, nato z normalno hitrostjo). Biti mora nazorna. Pomembno je tudi demonstriranje napak gibanju. Tu ima demonstracija vlogo povratne informacije – omogoča popravek gibanja oziroma odpravljanje napak.

➤ Pogovor

Je dvosmerna metoda. Vaditelj izmenjuje z vadečimi informacije o vsebini, jih spodbuja k razmišljanju in usmerja k iskanju rešitev. Da lahko uporabimo metodo pogovora, morajo vadeči že imeti predhodne izkušnje in znanja, vsebina pogovora pa mora biti povezana z učno snovjo. Pri pogovoru je kakovost odgovorov vedno povezana s kvaliteto vprašanj (ozka, široka) (Kovač in Strel, 2006).

4.3. Učne oblike

➤ Skupinska učna oblika

Vadeči so razdeljeni v manjše skupine. Vaditelj seznanjeni vse z delom v posamezni skupini, nato pa se posveti delu z eno od skupin. Ostali vadeči delajo samostojno. Skupino lahko določimo glede na potrebe vadbe. Lahko je enotna (vsi vadeči imajo enako stopnjo znanja) ali raznolika (vadeči imajo različno stopnjo znanja). Skupine lahko opravljajo isto nalogo z različno obremenitvijo ali pa opravljajo različne naloge. Glede razvrstitve vadbenih mest pri skupinski učni obliki ločimo:

- vadbo na vadbenih postajah

- vadbo z dodatnimi nalogami
- vadbo z dopolnilnimi nalogami
- obhodno vadbo
- igralne skupine

➤ Frontalna učna oblika

Frontalno učno obliko imenujemo tudi neposredno poučevanje. Vaditelj daje vsa navodila (razlaga, prikaz) in popravljanje napak so namenjena vsem hkrati. Je racionalna učna oblika v primerih, ko je potrebno vse z nečim seznaniti. Ta učna oblika je prilagojena povprečju skupine in ne upošteva načela individualizacije, zato je vadba za nekatere lahko prezahtevna in za nekatere prelahka in zaradi tega neučinkovita. Pri frontalni učni obliki uporabljamo:

- delo v vrsti ali koloni (primer: štafeta),
- polkrogu, krogu (primer: poligon),
- delo v različnih formacijah,
- delo v parih.

➤ Individualna učna oblika

Individualno učno obliko običajno uporabljamo znotraj skupinskega ali frontalnega dela. Kot pomoč pri individualni učni obliki lahko uporabimo osebne kartone, merilnike srčnega utripa (Kovač in Strel, 2006).

5. PODAJE, NJIHOVE ZNAČILNOSTI, UČENJE IN NAPAKE KI SE POJAVLJAJO V IZVEDBI

Podaje so v ultimatu najpomembnejša individualna veščina, ki jo mora vsak igralec osvojiti, preden se spozna z ostalimi značilnostmi športa in samo igro. Pomembno je, da se učenja podaj učimo načrtno in sistematično. Napake, ki se pojavijo ob nepravilno naučenih podajah, je težko odpraviti in se velikokrat pokažejo v najbolj pomembnih in stresnih trenutkih v igri.

Skupne značilnosti vseh metov so uravnotežen položaj telesa, usklajena koordinacija nog, trupa, glave in rok.

5.1. Glava in pogled

V idealnih pogojih morata biti pogled in glava poravnana. To pomeni, da našo tarčo – soigralca gledamo direktno. V situacijah, kjer uporabljamo periferni vid, se verjetnost točne podaje zmanjšuje. Učenje oz. trening naj vsebuje zavestno gibanje glave in oči. V 80 % naj bosta glava in vid poravnana, 20 % pa treniramo in razvijamo tudi periferno dojemanje situacij, saj nam med igranjem pomaga pri hitrejšem prepoznavanju priložnosti in nevarnosti, ki se pojavljajo.

Najpogostejše napake pri pogledu:

- glava je usmerjena v drugo smer kot pogled – gledamo s strani; rezultat: ne vidimo celotne slike, lahko spregledamo kakšen pomemben detajl v igri, periferni vid ni natančen pri določanju točne pozicije, zato lahko naša podaja zgreši tarčo;
- glava je usmerjena v pravo smer, pogled je fokusiran na drug objekt npr.: obrambnega igralca, druge igralce, itd. Rezultat: disk bo letel proti tarči v katero dejansko gledamo;
- pogled je usmerjen v točko, kjer je igralec v trenutku meta in ne kje bo v trenutku, ko ga bo naša podaja dosegla; rezultat: podaja bo zgrešila našo tarčo – podaja bo izvedena za igralca;

5.2. Postavitev nog in težišče telesa

V ultimatu uporabljamo termina stojna noga (noga, ki je fiksno na enem mestu, ko imamo disk v roki) in pivotna (noga s katero se lahko obračamo v katerokoli smer okoli stojne noge).

Stojne noge, ki jo izberemo, ne smemo več premakniti ali prestopiti. Vsaj del stopala mora biti ves čas v stiku s podlago. Izbira stojne noge je pri ultimatu izbira posameznika. Vadeči oz. igralec izbere stojno nogo glede na to s katero roko podaja. Desničarji imajo stojno levo nogo. V primerih, ko vadeči enakovredno meče z obema rokama izbere stojno nogo, ki mu v danem trenutku omogoča kvalitetnejšo in varnejšo podajo, vendar pa stojne noge, ko se enkrat za eno odloči, ne sme spremeniti.

Noga s katero pivotiramo je prosta in se lahko premika v krogu 360°. Postavlja se jo glede na izbiro podaje in glede na postavitev obrambe. Začetnike se uči, naj postavijo nogo približno pod kotom 45° glede na smer podaje.

Teža telesa je razporejena približno 80:20. 80 % telesne teže je na nogi s katero se pivotira, 20 % na stojni nogi.

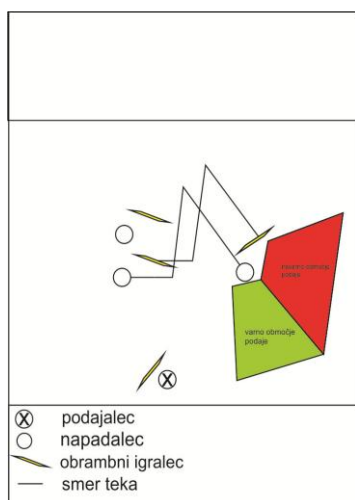
To je osnovna pozicija in je najlažja z vidika vzpostavljanja ravnotežja in ohranjanja očesnega kontakta med podajalcem in sprejemalcem podaje. Ko vadeči osvojijo pravilno tehniko podaj v osnovnem položaju, postopoma začnemo spreminjati postavitev noge glede na izbiro in vrsto podaje. V igri nikoli ne naletimo na idealne razmere, zato je pomembno, da imajo vadeči pravilno tehniko podaj pri katerikoli poziciji nog.

Pri postavljanju noge pa je pomembna tudi pozicija postavitve stopala. Postavitev stopala določa odprtost ali zaprtost bokov pri podaji. Če postavimo stopalo bolj v smer podaje, bolj bodo boki odprti in bolj jih bomo izkoristili pri samem izmetu. V kolikor stopalo obrnemo stran od smeri meta pa boke zapremo, zmanjšamo njihovo vlogo pri podaji hkrati pa si tudi otežimo pogled v smer podaje.

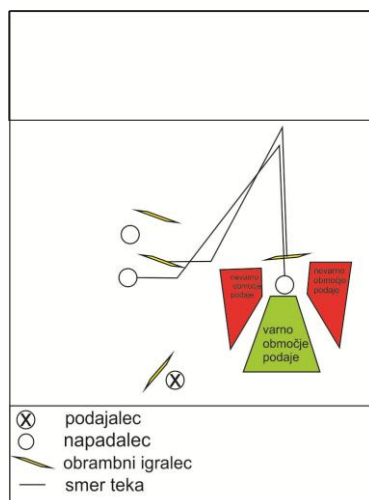
Pravilna postavitev stopala onemogoča tudi poškodbe gležnja in kolena zaradi rotacije. Pri podaji je praviloma na pivot nogi 80 % telesne teže, če pa je postavitev stopala zaprta lahko sčasoma pride do bolečin v kolenskem sklepu ob izmetu.

5.3. Kam je varno podati disk

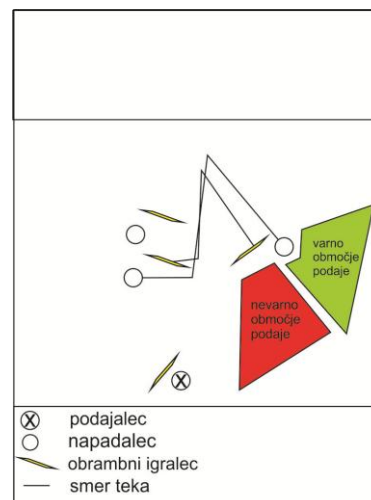
Naloga podajalca ni le podati disk, ampak tudi oceniti, kam mora disk podati glede na postavitev obrambnega igralca. Poznamo dve, tako imenovani varno in nevarno, območji podaje. Varno območje podaje je tisti prostor v katerem obrambni igralec nima nikakršne oz. zelo malo možnosti, da zbije ali prestreže disk. Nevarno območje podaje pa je prostor, kjer ima obrambni igralec relativno veliko možnost za uspešno obrambo. Glede na izbiro postavitve obrambnega igralca se ustvari oz. izoblikuje varno in nevarno območje podaj. Tako obrambni igralec pri poizkusu zbijanja oz. prestrezanja podaje lahko izbira med tremi postavitvami glede na igralca, ki ga krije: nad igralcem (Slika 12), za igralcem (Slika 13) ali pod igralcem Slika (14).



Slika 12: Obrambni igralec nad napadalcem



Slika 13: Obrambni igralec za napadalcem



Slika 14: Obrambni igralec pod napadalcem

V nadaljevanju so opisani prijemi, posamezne podaje, učenje tehnike podaj, vaje, igre s katerimi vadimo posamezne podaje in napake, ki se pojavijo pri posameznih podajah ter odpravljanje le teh.

Vse tehnike podaj so opisane za desničarje. Tisti, ki podajajo z levo roko, si morajo opisane stvari predstavljati ravno obratno. Primer: »stopi z desno nogo preko leve pod kotom 45°« pomeni za levičarje »stopi z levo nogo preko desne pod kotom 45°«

5.4. Backhand – v nadaljevanju bekend

Bekend je podaja, ki jo izvajamo na levi strani telesa. Pri tehniki vseh bekend podaj je pomembno, da je približno 80 % teže telesa na pivot nogi, ostalih 20 % pa na stojni nogi.

Pri bekend podaji prestavimo desno nogo preko leve. Kot pod katerim postavimo nogo in stopalo glede na smer meta je odvisen od več dejavnikov:

- postavitve obrambnega igralca,
- višine izmeta,
- načina izmeta,
- znanja in sposobnosti podajalca.

Pri začetnikih učimo, da je kot pod katerim stopimo približno 45° glede na smer podaje, stopalo je obrnjeno v smer izkoraka. Ko enkrat osvojimo osnovne postavitve in podaje je priporočljiva vadba podaj z različnih položajev nog, ker v igri vedno potrebujemo raznolikost za premagovanje nasprotnika. Bekend podaje so:

- osnovna bekend podaja v višini bokov,
- bekend podaja po zunanji strani »outside-in«,
- bekend podaja po notranji strani »inside-out«,
- »high release« bekend podaja,
- »low release« bekend podaja.

5.4.1. Osnovna ravna bekend podaja v višini bokov

Osnovna ravna bekend podaja je podaja, ki se vadečim najprej predstavi. Je podaja, ki se uporablja največ in je tudi osnova za vse kasnejše zahtevnejše izpeljanke bekend podaje.

Karakteristike osnovne ravne bekend podaje so sledeče:

- 80 % teže je na desni nogi,
- telo je vzravnano,
- glava in pogled usmerjena v točko podaje,
- podlahet je pod kotom 90° glede na nadlahet,
- kot med podlahtjo in zapestjem je 0° ,
- komolec je usmerjen naprej,
- disk držimo trdno, palec je na zgornji strani diska, ostali prsti pod robom, vsaj do prvega členka,
- kot med diskom in podlahtjo je 0° , kot med podlago in diskom je prav tako 0° (slika 16).



Slika 15: Začetni položaj bekend podaje



Slika 16: Podlahet in disk v horizontalni ravnini



Slika 17: Položaj telesa in roke po izmetu ravnega bekenda

Ob samem izmetu disk potuje po premici naprej. Gibanje pri celotni kinetični verigi začnejo boki, nadaljuje ramenski obroč in nato sledi potisk komolca naprej v smeri izmeta, iztegnitev podlahtnice ter dodajanje rotacije disku s potiskom zapestja naprej. Simultano s potiskom zapestja naprej, se začne tudi zadnja faza iztegnitve prstov v smeri podaje. Prsti držijo disk do zadnjega trenutka in ne smejo diska spustiti predčasno. Rezultat takšnega dogodka je met brez kontrole in rotacije.

➤ **Učenje ravne podaje**

Učitelj razloži in demonstrira prijem diska, izpadni korak, poudari porazdelitev teže, položaj telesa, položaj glave in pogleda. Nato razloži položaj roke in kote v posameznih sklepih. Sledi demonstracija celotnega gibanja in izmet. Pri izmetu učitelj poudari pomen rotacije diska in položaj diska glede na tla in podlahet ter kdaj disk spustiti. Vadeče se organizira v pare ali trojke. Vsak par ima svoj disk.

Kadar učimo začetnike, sta bolj pomembna rotacija diska in pravilen položaj izmeta kot pa let diska brez tresljajev oz. točnost podaje soigralcu.

➤ **Napake pri ravni bekend podaji**

- Vadeči podaja disk s stegnjeno roko – izmet ni izveden v horizontalni ravnini, zato disk ne leti ravno, nima veliko rotacije in ne moči. Napako odpravimo tako, da vadečemu ponovno demonstriramo in razložimo vsak del izmeta ločeno, uporabimo analitični pristop učenja. Vadeči nato sam kontrolira svoj izmet tako, da pred dejansko izvedbo podaje ponovi zamah izmeta vsaj trikrat in pri tem opazuje svoje gibanje ter ga primerja z našo demonstracijo.
- Disk kljub podlahtnici v horizontalni ravnini še vedno leti v krivulji. Vadeči ima kot v zapestju in disk ni poravnani s podlahtnico, ali pa v fazi izmeta v želji po večji rotaciji »obrne« zapestje. Napako odpravimo tako, da vadeči gleda položaj diska in podlahtnice pred izmetom, nekajkrat ponovi izmet pred dejanskim metom in pri tem opazuje gibanje roke, zapestja in diska.
- Disk leti navzgor namesto ravno naprej – tukaj so lahko prisotne 3 različne napake:
 - s trupom in zgornjim delom telesa se v trenutku izmeta preveč nagiba nazaj, zato disk kljub glede na telo ravni črti izmeta še vedno leti navzgor, ker podlahtnica ne potuje v horizontalni ravnini ampak potuje navzgor. Napako odpravimo tako, da vadečemu popravimo držo telesa in mu naročimo, naj poskuša vreči disk v »tla« pred soigralcem. Vadeči bo nato osvojil pravo pozicijo telesa,

- druga napaka, ki je bolj pogosta, je obračanje zapestja. Pri izmetu vadeči rotira podlahtnico in izmet zaključi z dlanjo obrnjeno proti tlor. Z rotacijo podlahti in zapestja hkrati potisne navzdol zadnji rob frizbija, kar povzroči let frizbija navzgor. Napako odpravimo tako, da ponovno razložimo izmet frizbija, in sicer vadečim rečemo, da mora biti dlan ob izmetu pravokotna na tla, prsti pa morajo biti iztegnjeni ter kazati proti soigralcu,
 - tretja napaka, ki se pojavlja pa je držanje diska z zadnjim robom nižje. Napako najlažje odpravimo tako, da od vadečega zahtevamo, da drži disk z obema rokama toliko časa, dokler disk ne začne potovati v smeri naprej. Pred dejanskim metom naj vadeči ponovno preveri pozicijo diska.
- Vstajanje pri izmetu in posledično temu let diska proti tlor. Vadeči v poteku izmeta vstane in je ob končani podaji na stegnjenih nogah. Napako odpravimo tako, da popravimo postavitev telesa, smer stopal (širša postavitev in odprti boki), ter ponovno demonstriramo pravilno izvedbo ter se postavimo za vadečim, mu položimo roke na ramena in mu pri podaji preprečimo dvigovanje z nogami. Igralec ima v takem primeru lažen občutek, da če se bo z boki dvignil, bo dal disku dodatno rotacijo in moč.
 - Ne zadenemo tarče. Kljub temu, da disk leti naravnost ne zadenemo soigralca, disk vedno konča levo ali desno. Krivo je premikanje glave in pogleda pri izmetu. Primer: ko damo roko nazaj, poleg ramenskega obroča obrnemo tudi glavo stran od soigralca. V trenutku izmeta nato ponovno pogledamo našega soigralca in tako v zadnjem momentu določimo smer podaje, kar je velikokrat vzrok nenatančnosti. Če podajamo igralcu v gibanju, mora biti pogled usmerjen v prostor, kjer predvidevamo, da bo bil naš soigralec v času, ko ga bo naša podaja dosegla.

5.4.2. Bekend podaja po zunanji strani »outside-in«

Podaja po zunanji strani je druga najpogosteje uporabljena podaja med backend podajami. Podaja se razlikuje od osnovne po naklonu nadlahtnice glede na podlago

in s tem po trajektoriji leta diska. Kot na začetku podaje med podlahtnico in nadlahtnico ostaja nespremenjen 90° .

Prijem diska je enak, postavitev nog tudi. Komolec je pri »outside-in« podaji dvignjen in s tem se spremeni naklon podlahtnice ter diska na podlago. Spremeni se tudi smer leta diska. Pogled je še vedno usmerjen v igralca, ki mu je disk podan, vendar je smer leta diska drugačna.

Kot med podlahtnico in podlago je pri podaji »outside-in« med 5° in 45° (Slika 19). V primeru, ko se met izvede s 5° naklonom, je podaja relativno nizka, radij krožnice po kateri leti je najmanjši. Bolj kot se poveča kot med podlahtnico in podlago, hitrejša je podaja in disk leti višje. Radij krožnice po kateri disk leti je večji. Večji kot je kot, pod katerim je disk podan, z večjo hitrostjo se ga mora podati ali pa mora biti podaja izvedena bolj v višino kot v dosežno daljino. V obeh primerih je časovno okno, v katerem lahko soigralec ujame disk, veliko manjše, zato mora biti podaja veliko bolj natančna.



Slika 18: Začetna postavitev



Slika 19: Kot med podlahtnico in tlemi je $< 5^\circ$



Slika 20: Kot diska po izmetu glede na podlago

➤ **Napake pri »outside-in« bekend podaji**

- Komolec ni dvignjen – za pravilen let diska upognemo zapestje navzgor, pri tem pa izgubimo moč in rotacijo. Vadečemu se ponovno razloži in demonstrira kot med komolcem in podlahtnico. Vadeči naj preizkusi izmete samo z dvigovanjem komolca, da dobi bolj jasno predstavo,

- »outside-in« je med zahtevnejšimi podajami najlažja, zato se pri učenju le tega pojavlja najmanj napak.

➤ Vadba podaje »outside-in«

Pri vadbi »outside-in« podaje moramo vadečim omogočiti testiranje različnih naklonov diska in s tem spreminjanje poti, ki jo disk »opiše« med letom. Kadar imamo možnost trenirati pri konstantnem vetru je to treba izkoristiti, saj ima veter velik vpliv na let diska. Pomembno pri »outside-in« podaji je, da vadeči ne spreminja kota med zapestjem in podlahtjo. V takem primeru je izmet nenatančen, disk nima dovolj rotacije in to ne omogoča daljših podaj.

5.4.3. »Inside-out« bekend podaja

»Inside-out« je podaja, pri kateri se spremeni pozicija telesa in podlahti. Izmet se izvede tako, da spustimo desno ramo nekoliko nižje, kot med nadlahtjo in podlahtjo se spremeni ter znaša nekje med 100 in 135° (Slika 22). Podlahet spustimo proti kolenu in ni v horizontalni ravnini s tlemi. Gibanje telesa se začne z boki in nadaljuje preko trupa, rame, roke in do zapestja (Slika 21). Gibanje je usmerjeno naprej in proti desni rami. Se pravi preko telesa naprej in rahlo navzgor. Podaja se uporablja pri podajah na zaprto stran, pri dolgih podajah in v zelo vetrovnih razmerah.



Slika 21: Spuščena rama in podlahet



Slika 22: Prikaz kota podaje glede na podlago



Slika 23: Položaj telesa in roke po izmetu

Pri učenju osnov te podaje je pomembno, da vadeči spoznajo karakteristike in znajo uporabiti telo. Zadevanje cilja ni v prvem planu. Najbolj pomembno je, da je zapestje v nižji poziciji od komolca in da je kot med zapestjem in podlahtnico še vedno 0° . V nasprotnem primeru se je vadeči naučil podaje nepravilno in ima lahko težave pri izmetu tega meta tudi po več letih igranja.

➤ **Napake pri »inside-out« bekend podaji**

- Kljub spuščeni podlahtnici disk še vedno leti naravnost ali opiše kot pri »outside-in« podaji. Vadeči nima diska v podaljšku podlahtnice ampak ustvari kot v zapestju. Pri tej napaki se ponovno zatečemo k učenju ravne podaje in nato počasi spreminjamo kot med podlahtnico in nadlahtnico.
- Disk na začetku leti rahlo »inside out«, vendar nato spremeni let v »outside -in«. Možni sta dve napaki:
 - ob izmetu premočno pritisnemo na disk s palcem, kar povzroči pri izmetu rotacijo zapestja navzven,
 - izmeta ne izvedemo diagonalno preko telesa, ampak met zaključimo naravnost naprej ali delno na sredini telesa. Napako odpravimo tako, da vadečemu svetujemo pretiravanje v naklonu in rotaciji telesa.

5.4.4. »High release« bekend

»High release« je podaja, ki se uporabi samo za krajše podaje do 15 m in je izjemno občutljiv v vetru. Pri tej podaji je komolec močno dvignjen v višino rame, včasih tudi višje, zapestje pa tvori kot s podlahtnico, ki je tudi dvignjena visoko. Zaradi tega kota v zapestju je težko dati disku veliko rotacije. Pri sami izvedbi izmeta je pomembno, da disk obrnemo v rahlo »inside-out« pozicijo, kar pomeni, da zunanji rob rahlo spustimo navzdol (Slika 24).

Tudi prijem diska je drugačen. Disk se prime rahlo. Palec je na zgornji strani diska, kazalec je do prvega členka pod robom in rahlo podpira disk, sredinec in ostali prsti pa so bolj ali manj stegnjeni v notranjost diska ali pa brez funkcije rahlo pokrčeni (Slika 25). Če bi želeli držati disk na klasičen način s pokrčenimi prsti pod robom, bi

ob tako visokem izmetu v najboljšem primeru vrgli visok in oster »outside-in«, kar pa ni namen te podaje.



Slika 24: Prikaz dviga komolca in kota diska



Slika 25: Prijem pri »high release« bekend podaji - pogled od spodaj



Slika 26: Prijem pri »high release« bekend podaji - pogled s strani

Izvedba podaje poteka z varanjem obrambnega igralca. Izvedemo gibanje, s katerim nakažemo ravno ali »inside-out« bekend podajo, nato pa spremenimo smer gibanja telesa, ki namesto rahlega odklona v stran ostane vzravnano in roko dvignemo iz nižjega v višji položaj, nad ramo, ter izvedemo izmet. Izmet je v izveden nad ramo obrambnega igralca.

Podaje na ta način so kratke in so namenjene soigralcem, ki so odkriti neposredno za podajalčevim obrambnim igralcem. Ker pri izmetu primanjkuje rotacije, moči in je izveden visoko, je zelo izpostavljen vplivu vetra. Je neprimerna podaja, kadar podajamo proti vetru ali pa veter piha s strani. Velikokrat se uporabi za reševanje kritičnih situacij, ko nimamo več drugih možnosti podaje.

➤ **Napake pri »high release« bekend podaji**

- Disk leti kot pri bekend metu »outside-in«. Diska nismo postavili v pravilno pozicijo, zunanji rob ni obrnjen navzdol temveč navzgor. Vadečemu popravimo pozicijo diska in ga opazujemo in korigiramo ob nadaljnjih podajah.

5.5. Forehand – v nadaljevanju forhend

Forhend je podaja, s katero izvajamo podaje na levi strani telesa. Pri sami tehniki vseh forhend podaj je pomembno, da je približno 80 % teže telesa na pivot nogi, ostalih 20 % pa na stojni nogi.

Za podajo forhend naredimo izpadni korak v stran z desno nogo. Kot pod katerim postavimo nogo in stopalo glede na smer meta je odvisen od naslednjih dejavnikov:

- postavitev obrambnega igralca,
- višine izmeta,
- načina izmeta,
- znanja in sposobnosti podajalca.

Za začetnike svetujemo in učimo, da je kot pod katerim stopimo približno 45° glede na smer podaje, stopalo je obrnjeno v smer izkoraka. Ko enkrat osvojimo osnovno postavitev in podaje je priporočljiva vadba podaj iz različnih položajev nog, ker v igri vedno potrebujemo raznolikost za premagovanje nasprotnika.

Izmet pri forhendu je za nove igralce popolnoma nenaraven, zato je treba posebno pozornost nameniti pravilnemu prijemu diska in tudi samemu gibanju roke ter zapestja pri izmetu. Poudariti je treba tudi, da vadeči, ki se še niso srečali z ultimatom, giba izmeta še nikoli niso zavestno ali podzavestno izvedli. Še najbližje temu gibu je gibanje pri metu žoge na koš pri košarki ali metu žoge v gol pri rokometu, ki se zaključi s potiskom žoge s prsti. Forhend podaje so:

- ravna forhend podaja,
- »outside-in« forhend podaja,
- »inside-out« forhend podaja,
- »high release« forhend podaja,
- podaja »Hamer«,
- podaja »Knife«.

5.5.1. Ravna forhend podaja

Ravna forhend podaja je osnovna podaja. Pri podaji se stopi v stran – izpadni korak v stran, teža telesa je 80 % na desni - pivot nogi in 20 % na levi - stojni nogi. Nadlahtet je prosto ob telesu, kot med nadlahtjo in podlahtjo je 90° (kot med podlago in podlahtjo je 0°) (Slika 28), kot med podlahtnico in zapestjem je 0° . Ne glede na to kako nizko podajalec počepne v izpadnem koraku, mora kot med podlahtnico in zapestjem ostati 0° . Disk držimo s forhend prijemom.



Slika 27: Teža telesa je prenesena na izmetno nogo-približno 80 % TT



Slika 28: Ob izmetu je podlahtet v horizontalni ravnini, komolec potisnjen močno naprej



Slika 29: Dlan je po izmetu obrnjena navzgor

Ko učimo ravno forhend podajo, posebno pozornost namenimo držanju diska, gibanju roke v zapestju in izmetu.

Gibanje se začne z izpadnim korakom v stran, izmet pa začnemo z boki, nadaljujemo s telesom, ramo, zapestjem in končamo s potiskom diska s prsti. Gibanje roke je naslednje: zapestje potegnemo maksimalno nazaj, nato potisnemo komolec naprej, ki mu sledi zapestje in nato izmet dokončamo s potiskom diska s prsti v smer podaje. Ob koncu izmeta je dlan obrnjena navzgor, palec desne roke je obrnjen stran od telesa (Slika 29). Zapestje se v fazi izmeta naprej maksimalno zakloni (napne), da pridobimo maksimalno rotacijo diska. Ne smemo pa žrtvovati trdnega prijema diska za boljši zaklon zapestja. Pri izmetu in hitrosti rotacije je pomembna tudi eksplozivna moč tako celotne roke kot tudi zapestja.

➤ **Napake pri ravni forhend podaji**

- Vadeči podaja disk s stegnjeno roko – izmet ni izveden v premici zato disk ne leti ravno, nima veliko rotacije in ne moči. Napako odpravimo tako, da vadečemu ponovno demonstriramo in razložimo podajo ter mu analitično demonstriramo in razložimo vsak del izmeta ločeno. Vadeči naj nato sam kontrolira svoj izmet tako, da pred dejansko podajo ponovi izmet vsaj trikrat in pri tem opazuje svoje gibanje in ga primerja z našo demonstracijo,
- Disk kljub podlahtnici v horizontalni ravnini še vedno leti »outside-in«. Vadeči ima kot v zapestju in disk ni poravnal s podlahtnico, ali pa v fazi izmeta v želji po večji rotaciji »obrne« zapestje. Napako odpravimo tako, da vadeči gleda položaj diska in podlahtnice pred izmetom, nekajkrat ponovi izmet pred dejansko podajo in pri tem opazuje gibanje roke, zapestja in diska. Pomembno je, da vadeči osvoji pravilen prijem in položaj diska glede na podlahtnico,
- Disk leti navzgor namesto ravno naprej. Tukaj se lahko pojavijo tri različne napake:
 - s trupom in zgornjim delom telesa se preveč nagibamo v smeri stran od meta (nazaj), zato disk kljub glede na telo ravni črti izmeta in pravilnem položaju zapestja še vedno leti navzgor ker podlahtnica ne potuje v horizontalni ravnini, ampak potuje navzgor. Napako odpravimo tako, da vadečemu popravimo položaj telesa. Vadečemu podamo navodilo, naj poizkuša vreči disk v »tla« pred soigralcem (to ga bo prisililo v pretiravanje v nasprotni smeri). Vadeči bo tako osvojil pravilen položaj telesa,
 - druga napaka, ki je bolj pogosta, je obračanje zapestja. Pri izmetu vadeči rotira podlahtnico in izmet zaključi z dlanjo, obrnjeno proti tlu. Z rotacijo podlahti in zapestja hkrati potisne navzdol zadnji rob diska, kar povzroči let diska navzgor. Napako odpravimo s ponovno razlago samega izmeta. Najlažje razložimo tako, da mora biti dlan v trenutku izmeta vzporedna s tlemi, obrnjena navzgor in prsti iztegnjeni ter kazati proti soigralcu,

- tretja napaka, ki se pojavlja je kroženje s podlahtjo. To pomeni, da vadeči začne gibanje iz osnovnega položaja s podlahtnico in zapestjem nazaj in navzgor nad višino komolca. Ko podlahet maksimalno zakloni se začne gibanje navzdol in naprej, ki gre pod višino komolca, ter tik pred izmetom ponovno navzgor proti višini komolca. Gibanje sicer konča v horizontalni ravnini, vendar zaradi predhodnega gibanja navzgor, disk tudi po izmetu potuje navzgor. Napako najlažje odpravimo tako, da vadečemu postavimo pod izmetno roko ravno oviro, ki mu onemogoča gibanje navzdol s podlahtnico. V večini primerov je to učiteljeva roka.
- Vstajanje pri izmetu - vadeči v trenutku izmeta vstane in je ob končani podaji na stegnjenih nogah. Igralec ima v takem primeru lažen občutek, da če se bo z boki dvignil, bo dal disku dodatno rotacijo in moč. Napako odpravimo tako, da popravimo postavitev in smer stopal (širša postavitev in odprti boki), ter ponovno demonstriramo pravilno izvedbo. Vadečemu naročimo, naj podaja iz statičnega položaja, kjer je že vzpostavil težo 80:20. Vadečemu lahko položimo roke na ramena in preprečujemo dviganje v trenutku izmeta.
- Disk zgreši tarčo - kljub temu, da disk leti naravnost ne zadenemo soigralca, disk vedno konča levo ali desno. Krivo je premikanje glave in pogleda ob izmetu. Primer: ko damo roko nazaj pri bekend podaji, poleg ramenskega obroča obrnemo tudi glavo stran od našega soigralca. Ob izmetu nato pogledamo tudi našega soigralca. Ta je v tem času že prišel na drugo lokacijo ali pa je tudi spremenil smer, zaradi česar je naša podaja nenatančna. Glava in pogled morata biti usmerjena v tarčo – soigralca. Če podajamo igralcu v gibanju, mora biti pogled usmerjen v prostor, kjer predvidevamo, da bo igralec v času, ko ga bo naša podaja dosegla.

5.5.2. »Outside-in« forhend podaja

»Outside-in« podaja je druga najpogostejša med forhend podajami. Od osnovne podaje se razlikuje po naklonu nadlahtnice glede na podlago in s tem po trajektoriji

leta diska. Kot na začetku izmeta med podlahtnico in nadlahtnico ostaja nespremenjen 90° .

Prijem diska in postavitev nog sta enaka kot pri ravni podaji. Komolec je pri »outside-in« podaji dvignjen in s tem se spremeni naklon podlahtnice ter diska na podlago. Spremeni se tudi smer, v katero vržemo disk. Pogled je še vedno usmerjen v igralca, ki mu podajamo disk, vendar je smer leta diska drugačna.

Kot med podlahtnico in podlago je pri podaji »outside-in« med 10° in 45° (Slika 31). V primeru, ko se izmet izvede z 10° naklonom, je podaja relativno nizka, radij krožnice po kateri leti je najmanjši. Bolj kot se povečuje kot med podlahtnico in podlago, hitrejši je let diska in disk leti višje in radij krožnice, ki ga disk opiše, se povečuje. Večji kot je kot pod katerim je disk podan, z večjo hitrostjo se ga mora podati ali pa mora biti izmet izveden bolj v višino kot v dosežno daljino. V obeh primerih je časovno obdobje, v katerem lahko soigralec ujame disk, veliko manjše, zato mora biti met veliko bolj natančen.



Slika 30: Kot med nadlahtnico in podlahtnico



Slika 31: Kot med horizontalno ravnino in diskom je med 5 in 45°



Slika 32: Zaključek meta – stegnjena roka in dlan obrnjena proti sredini telesa

➤ Napake pri »outside-in« forhend podaji

- Komolec ni dvignjen – za pravilen let diska upognemo zapestje navzgor, pri tem pa izgubimo moč in rotacijo. Vadečemu se ponovno razloži in demonstrira kot med komolcem in podlahtnico. Vadeči naj preizkusi podaje samo z dvigovanjem komolca, da dobi bolj jasno predstavo.

5.5.3. »Inside-out« forhend podaja

»Inside-out« je podaja, pri kateri se spremeni pozicija telesa in podlahti. Podaja se izvede tako, da spustimo desno ramo nekoliko nižje (Slika 33), kot med nadlahtjo in podlahtjo zavzema med 100 in 140° (Slika 34). Podlahet spustimo proti kolenu in ni v horizontalni ravnini s tlemi. Gibanje telesa se začne z boki in nadaljuje preko trupa, rame, roke do zapestja. Gibanje je usmerjeno naprej in proti levi rami. Se pravi diagonalno preko telesa naprej. V idealnih razmerah brez obrambe naj zapestje konča frontalno gledano pred levo ramo (Slika 35).



Slika 33: Nagnjenost ramenskega obroča glede na vertikalno ravnino



Slika 34: Podlahtnica glede na horizontalno ravnino in disk kot podaljšek podlahtnice



Slika 35: Zaključek izmeta, dlan obrnjena navzgor, roka potuje preko telesa

Podaja se uporablja pri podajah na zaprto stran, pri dolgih podajah in v zelo vetrovnih razmerah. Pri tej podaji je še bolj pomemben izpadni korak v stran, saj je met izveden tik nad tlemi.

Pri učenju osnov te podaje je pomembno, da vadeči spoznajo karakteristike leta diska in znajo uporabiti telo. Zadevanje cilja na začetku ni pomembno. Najbolj pomembno je, da je zapestje v nižji poziciji od komolca, da je kot med zapestjem in podlahtnico še vedno 0° in da je dlan ob izmetu obrnjena navzgor in ne navzdol (Slika 35). V nasprotnem primeru se je vadeči podaje naučil nepravilno in ima lahko težave pri izmetu te podaje še po več letih igranja.

➤ **Napake pri »inside-out« forhend podaji**

- Kljub spuščeni podlahtnici disk še vedno leti naravnost ali »outside-in« Vadeči nima diska v podaljšku podlahtnice, ampak ustvari kot v zapestju. Pri tej napaki se ponovno zatečemo k učenju ravne podaje in nato vadečemu svetujemo spremembo kota med podlahtnico in nadlahtnico.
- Disk na začetku leti rahlo »inside-out«, vendar nato spremeni let v »outside-in«. Možni sta dve napaki:
 - ob izmetu dlan obrnemo navzdol namesto navzgor;
 - podaje ne izvedemo diagonalno preko telesa, ampak izmet zaključimo naravnost naprej ali delno na sredini telesa. Napako odpravimo tako, da vadečemu svetujemo pretiravanje v naklonu in rotaciji telesa.

5.5.3. »High release« forhend

»High release« forhend je podaja, ki se uporablja zelo redko. Je tehnično zelo zahtevna. Uporabimo jo za krajše razdalje, nekje do 15 metrov v vse smeri, v primeru kritičnih situacij ob visokem štetju 7, 8, 9. Komolec je dvignjen malo pod višino rame, zapestje pa tvori kot s podlahtnico, ki je dvignjena nad komolec. Zaradi kota v zapestju je težko dati disku veliko rotacije. Pri sami izvedbi izmeta je pomembno, da disk obrnemo v rahlo »inside-out« pozicijo, kar pomeni, da zunanji rob rahlo spustimo navzdol (Slika 37).

Tudi prijem diska je drugačen. Disk se prime bolj rahlo. Palec je še vedno na zgornji strani diska s tem, da je tukaj na samem robu in nič več na koncentričnih izboklinah, sredinec in kazalec ostaneta v istem položaju. Imamo tudi možnost, da na notranji rob diska položimo samo kazalec. Izmet je v večini primerov izveden nad ramo obrambnega igralca.

Položaj telesa pri izmetu te podaje je zravnana staja v širini ramen s težo na desni nogi z rahlo pokrčenimi koleno.



Slika 36: Stojimo zravnano, večina teže je na desni nogi



Slika 37: Visoko dvignjen komolec, zapestje nad komolcem in disk rahlo v »inside-out« položaju



Slika 38: Končni položaj roke in zapestja po metu »high release« forhend

Izvedba podaje poteka z varanjem obrambnega igralca. Izvedemo gibanje, s katerim nakažemo ravno ali »inside-out« forhend podajo, nato pa spremenimo smer gibanja telesa, ki namesto rahlega odklona v stran ostane zravnano in roko iz nižjega položaja dvignemo višje (malo nad ramena) in izvedemo izmet.

»High release« forhend je podaja, ki leti ravno in se uporabi samo za podajo preko svojega obrambnega igralca in ne preko ostalih obrambnih igralcev.

Igralci velikokrat namesto »high release« forhenda uporabijo »high release« bekend z levo roko, ki ga je kljub slabši roki lažje izvesti kot forhend.

➤ **Napake pri »high release« forhend podaji**

- Disk leti kot pri »outside-in« forhend podaji. Diska nismo postavili v pravilno pozicijo, zunanji rob ni obrnjen navzdol, temveč navzgor. Vadečemu popravimo pozicijo diska in ga opazujemo in korigiramo ob nadaljnjih podajah.
- Disk ob izmetu »trese«. Igralec nima dovolj koordinacije v prstih pri izpustu diska. Igralec pri izmetu zavrti zapestje navzgor, tako da so prsti usmerjeni

navzgor namesto naprej v smer podaje. Vadečemu svetujemo, da podajo trenira v nižji poziciji in najprej osvoji pravilen izmet ter nato dodaja višino.

5.5.4 »Hamer« podaja

»Hamer« se izvaja v situacijah, ko navadnega forhenda ali bekenda ni mogoče uporabiti zaradi obrambe ali zunanjih ovir (igralci na igrišču, stene dvoran, ovire ob igrišču). Podaja je zelo občutljiva na vetrovne razmere in se jo na zunanjih površinah uporablja manj kot v dvoranah. Če močnejši veter piha v katerokoli drugo smer kot v smer podaje je podaja zelo tvegana. Več kot treniramo v oteženih okoliščinah (veter, dež) bolj zanesljivo bomo izvajali »hamer«. Disk ima enako krivuljo leta kakor »outside-in« bekend ali »inside-out« forhend. Podaja je izvedena nad igralci visoko v zraku.

Podaja se izvaja na dva načina:

1. način: disk držimo s forhend prijemom. Zapestje dvignemo do višine ušesa in nato nagnemo celo telo v levo nekje do 60° glede na podlago (Slika 39). Izmet se izvede identično kot pri forhendu. Za podajo uporabimo celotno telo. Za izpeljavo bičastega izmeta se gibanje začne s potiskom bokov naprej in ramenskega obroča nazaj skupaj z dvigom roke in diska. Sledi zaklon zapestja do maksimuma, nato s krčenjem trebušnega mišičevja potisnemo rameni in glavo naprej ter nadaljujemo s potiskom podlahti naprej in ustvarjanje rotacije s potiskom zapestja naprej. Izmet se zaključi z iztegnjeno roko naprej v smeri podaje (Slika 41). Let diska opiše krivuljo in disk je obrnjen z zgornjo stranjo proti tlom. Bolj kot je kot med podlago in diskom oster, hitrejši in težje ulovljiv je met,



Slika 39: Pozicija telesa ob izmetu »hamerja«



Slika 40: Kot med podlahtjo in nadlahtjo pri metu »hamer« - pogled s strani



Slika 41: Položaja roke in zapestja ob izmetu »hamerja«

2. način: zapestje dvignemo nad glavo in na ta način ustvarimo potrebni kot za let diska. S tem načinom je podaja praviloma nižja in disk leti v bolj horizontalni ravnini kakor pri prvem načinu. Disk je v zraku obrnjen »na glavo«.

➤ **Napake pri podaji »hamer«**

- disk leti previsoko:
 - roko pri izmetu iztegnemo preveč navzgor in premalo naprej. Vadečemu svetujemo naj izmet izvede pred seboj, približno pod kotom 45° glede na podlago,
 - s trupom smo preveč nagnjeni nazaj. Vadečemu popravimo osnovno držo in ga nadzorujemo ter korigiramo pri nadaljnjih podajah,
- disk leti v tla ali prenizko. Izmet je prepozen in roka konča skoraj v vodoravnem položaju. Vadečemu razložimo in ponovno demonstriramo podajo. Vadeči naj v počasnem gibanju izvaja izmet, vaditelj pa naj gibanje roke ustavi v pravilnem položaju.

5.5.5. »Knife« podaja

Podaja »knife« se izvaja v situacijah, ko navadnega forhenda ali bekenda ni mogoče uporabiti zaradi obrambe ali zunanjih ovir (igralci na igrišču, stene dvoran, ovire ob igrišču). Podaja je zelo občutljiva na vetrovne razmere in se je na zunanjih površinah uporablja manj kot v dvoranah oziroma redkeje. Če močnejši veter piha v katerokoli drugo smer razen v smer podaje je uporaba le tega zelo tvegana. Velja pa enako pravilo kot za druge podaje, vaja dela mojstra. Več kot treniramo v oteženih okoliščinah (veter, dež) bolj zanesljivo ga bomo lahko izvajali. Disk opiše enako oziroma podobno krivuljo leta kakor »outside-in« bekend ali »inside-out« forhend, le da je podaja izvedena višje.

Izvedba podaje

Disk držimo s forhend prijemom in zapestje dvignemo do višine ušesa. Met se izvede identično kot forhend s tem, da je kot med diskom in tlemi med 60° in 90° (Slika 42). Pri izmetu uporabimo celotno telo.



Slika 42: Postavitev nog ob metu »knife«



Slika 43: Kot med nadlahtnico in podlahtnico je 90° , disk je podaljsek podlahtnice



Slika 44: Po izmetu je roka iztegnjena, dlan je obrnjena pravokotno na tla

Za izpeljavo bičastega izmeta se gibanje začne s potiskom bokov naprej in ramenskega obroča nazaj skupaj z dvigom roke in diska. Sledi zaklon zapestja do maksimuma, nato s krčenjem trebušnega mišičevja potisnemo rameni in glavo naprej

ter nadaljujemo s potiskom podlahti naprej in ustvarjanje rotacije s potiskom zapestja naprej. Izmet se zaključi z iztegnjeno roko naprej v smeri podaje (Slika 44).

Met se zaključi z iztegnjeno roko naprej v smeri podaje. Bolj kot se kot pomika proti 90° glede na podlago, hitrejši je let diska in težje je podajo ujeti.

6. GIBANJE IN VARANJE Z DISKOM

6.1. Držanje in premikanje diska

Ko igralec ulovi disk se njegova funkcija spremeni v podajalca. Ravnanje z diskom pa je vse prej kot samoumevno. Racionalno in varno premikanje diska med varanjem in spreminjanjem prijema je najpomembnejši element podajalčeve hitrosti in varnosti izmeta.

Disk premikamo s pomočjo obeh rok. Držimo ga v obeh rokah in premikamo na levo ali desno stran. Disk je v nevtralnem položaju, kadar je v višini pasu v obeh rokah z zgornjo stranjo obrnjeno navzgor. Položaj diska v roki je podaljšek podlahtnice (Slika 45). Takšen položaj nam omogoča izmet v katerikoli smeri brez dodatnega popravljanja naklona diska.



Slika 45: Uravnotežen položaj podajalca in diska

Za bekend podajo (v levo), začnemo z istočasnim gibanjem bokov in ramenskega obroča v levo. Pomembno je, da gibanje vodi komolec leve roke in da prenesemo težo na levo nogo. Nato dodamo odziv desne noge preko leve noge in nato prenos teže na desno pivot nogo. V trenutku, ko se desna noga dotakne tal, moramo biti že v poziciji za izmet diska. Gibanje mora biti usklajeno z našo sposobnostjo kontrole koordinacije telesa ter diska. Ko osvojimo osnovno gibanje v počasnem gibanju, lahko začnemo dodajati hitrost.

Ko premikamo disk in težišče telesa s sredine proti levi sočasno spreminjamo tudi upogib v zapestju. Disk potiskamo z levo roko proti desni podlahtnici in s tem pripravljamo položaj za izmet bekenda z veliko rotacije. Disk držimo z obema rokama, dokler nam anatomija našega telesa to dopušča.

Pri gibanju za izmet forhenda (v desno), gibanje začnemo z istočasnim gibanjem bokov in ramenskega obroča v desno. Pomembno je, da gibanje vodi komolec desne roke in da prenesemo težo na levo nogo. Nato dodamo odziv desne noge v desno in nato prenos teže na desno pivot nogo. V trenutku, ko se desna noga dotakne tal, moramo biti že v poziciji za izmet diska. Gibanje mora biti usklajeno z našo sposobnostjo kontrole koordinacije telesa ter diska. Ko osvojimo osnovno gibanje v počasnem gibanju, lahko začnemo dodajati hitrost.

Ko premikamo disk iz osnovnega položaja, pa spremenimo tudi prijem diska v forhend prijem. Forhend prijem mora biti čvrst in stabilen, zato je leva roka, ki samo drži disk, pomembna za trden, stabilen in pravilen prijem.

6.2. Varanje z diskom (pivotiranje)

Varanje z diskom je eno ključnih gibanj podajalca. Kadar nam obrambni igralec preprečuje podajo v zeleno smer, moramo varati. Varamo lahko z obračanjem glave, gibanjem ramenskega obroča, bokov in s prestopanjem. Pri samem varanju je pomembno, da se ne posvečamo obrambnemu igralcu, temveč spremljamo dogajanje na igrišču in vzpostavljamo očesni kontakt s soigralci.

Gibi varanja morajo biti usklajeni z reakcijo rok in telesa. Kontrola telesa je zelo pomemben dejavnik za kvalitetno varanje, saj nam omogoča hitro in uravnoteženo gibanje. Pri varanju je tudi pomembno usklajeno delovanje telesa in kvalitetnega prijema diska ter nastavitvev v trenutku začetka pravega meta.

Kateri od načinov varanja je uspešnejši, je odvisno tako od izkušenosti obrambnega igralca kot od sposobnosti podajalca, da gibanje prikaže kot njegovo res zeleno smer gibanja oz. podaje. Vsako varanje, katerega rezultat je uspešna podaja mimo obrambnega igralca, je uspešno varanje.

Ključno pri varanju je, da ne varamo, ko varanja ne potrebujemo. Pomembno je, da pred varanjem tudi vemo, kam želimo podati disk in glede na željeno smer podaje izvedemo gibanje, ki nam bo le to omogočilo.

Varanje z boki in zgornjim delom telesa (rotacija bokov in ramenskega obroča) je pogost in tudi najhitrejši način varanja. Primer: v kolikor želimo podati forhend mimo obrambnega igralca, disk držimo z obema rokama, obrnemo boke in ramenski obroč v levo in potisnemo komolec leve roke v levo. Nog ne prestavljamo, spremenimo samo težišče. Teža je v tem trenutku bolj na levi nogi. Nato s hitrim prenosom teže, rotacijo in izkorakom v desno izvedemo podajo.

Varanje s premikanjem pivot noge je nekoliko počasnejše, vendar tudi zelo učinkovito. Pri tem načinu varanja moramo paziti, da pivot nogo premikamo iz forhend strani na bekend in obratno samo do točke na kateri še lahko hitro in efektivno prestavimo nogo na drugo stran. Varanje, kjer stopimo do maksimalnega razkoraka in potem želimo izvesti podajo na nasprotni strani, je neučinkovito, saj je v tem primeru obrambni igralec hitrejši kakor naše varanje.

Dvojno varanje v isto stran je varanje, kjer npr., če želimo podati forhend stopimo rahlo na forhend stran, nakažemo forhend podajo, potisnemo trup in boke nazaj proti izhodiščnem položaju brez prestavljanja nog in nato stopimo do razkoraka, ki nam omogoča varno podajo (Parinella in Zaslow, 2004).

6.3. Napake pri varanju

- Varanje uporabimo brez potrebe. S tem izgubljam pregled nad igriščem in branjem igralnih situacij. Verjetno se več ukvarjamo z varanjem kot z razmišljanjem o sami podaji, prostem igralcu in situaciji na igrišču. Na ta način velikokrat spregledamo kvalitetno in lahko podajo, zamudimo priložnost, podaja, ki jo izvedemo pa je nenatančna in prepozna.
- Varamo s prestavljanjem pivot noge z maksimalnim izkorakom. Takšno varanje je neučinkovito, ker je počasno in s tem naredimo uslugo obrambnemu igralcu, saj mu neprestano dajemo čas, da nam blokira izmetno pot.

- Varanje s predklonom trupa. Takšno varanje nam zmanjšuje pregled nad igriščem in nam ne omogoča hitrega in pravilnega izmeta diska, saj je pozicija rok in trupa popolnoma napačna.
- Varanje z držanjem diska v eni roki. Kadar disk držimo samo z eno roko se čas spremembe prijema in kvaliteta prijema diska drastično zmanjša. Poleg tega se pojavi tudi nevarnost, da bomo pri hitrem gibanju disk spustili (posebno kadar je moker) in povzročili spremembo posesti. Seveda imamo ob izmetu disk samo v eni roki, vendar moramo med varanjem in prenosom diska z ene na drugo stran vedno disk prijeti z dvema rokama.

7. VAJE ZA VADBO PODAJ

7.1. Vaje za začetnike

7.1.1. Podaje v parih brez izpadnega koraka

Vadeči začnejo vaditi mete na razdalji 5 – 10 metrov brez izpadnega koraka v stran. Pri izmetu uporabljajo samo zapestje. Vsakič, ko disk ulovijo, ga primejo z obema rokama, si ga pravilno namestijo v roko, dvakrat ponovijo gibanje brez izmeta, pogledajo soigralca in nato vržejo. Število ponovitev gibanja brez izmeta lahko spreminjamo glede na znanje vadečih, vendar le to naj ne presega števila tri. Pomembno je, da si vadeči ogleda položaj diska v svoji roki in položaj tudi popravi, v kolikor ni v skladu s karakteristikami vadeče podaje. Vadeči so skoncentrirani na pravilen položaj diska in izmet, natančnost na začetku ni toliko pomembna.

Naloga učitelja pri tej vaji je, da si vzame čas za vsakega vadečega in popravi napake v gibanju in položaju diska. V kolikor je skupina vadečih velika, naj vadbo organizira krožno.

Vajo uporabljamo za učenje vseh metov. Pri vadbi »knifa« in »hamerja« razdaljo med igralci povečamo na približno 15 metrov.

7.1.2. Podajanje s pivotiranjem

Vadeči izvajajo gibanje kot pri 1. vaji, vendar pred tem izvedejo izpadni korak v stran pod kotom 45° glede na smer izmeta za bekend in forhend. Telo ostane zravnano, glava in pogled sta usmerjena v smer podaje (proti soigralcu).

Kot je izbran zaradi svoje vsestranskosti, sposobnosti ohranjanja ravnotežja in je najbolj pogost kot izpadnega koraka tudi v igri. Izkorak posameznika naj bo primeren njegovim sposobnostim, omogoča naj kontrolo telesa in preprost prehod nazaj v osnovni položaj. Nikakor naj ne bo izveden do posameznikovega maksimuma. Vadeči so skoncentrirani na izvedbo pravilnega gibanja in ne toliko na zadevanje cilja.

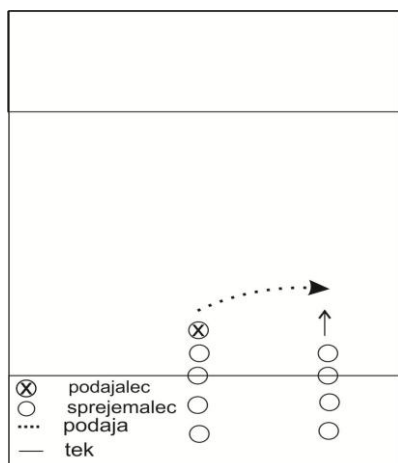
Učitelj naj bo pozoren na uravnotežen izkorak, pravilen položaj trupa in glave (pogleda), porazdelitev teže ter izmet.

Vaja ni primerna za vadbo »knife-a« in »hamer-ja« zaradi drugačne postavitve nog.

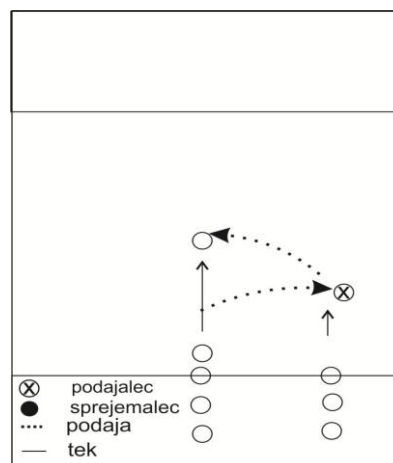
7.1.3. Podaje v teku naprej

Vadeči so razdeljeni v pare. Pare razdelimo v dve koloni, v vsaki koloni je eden od para. Razdaljo med kolonama spreminjamo glede na znanje vadečih, vendar naj ne presega 10 metrov. Koloni sta vzporedni. Eden od para ima disk in ga poda soigralcu, ki v enakem tempu teče naprej. Tek je počasen. Ko ujame disk se ustavi in vlogi se zamenjata. Vaja se uporablja za vadbo zadevanja cilja v gibanju, kasneje, ko skupina napreduje, jo lahko uporabimo tudi kot ogrevalno vajo.

Učitelj naj pri vaji razloži pomen podaje pred igralca, razdaljo med parom naj povečuje postopoma. Takoj ko se pri podajah pojavijo težave, naj razdaljo med igralcema ponovno zmanjša.



Slika 46: Začetek podaj v teku dvojic



Slika 47: Zamenjani vlogi podajalca in sprejemalca

7.1.4. Trojke

Vadeči se razdelijo v trojke. Eden izmed vadečih je podajalec, drugi disk lovi, tretji pa je v pasivni obrambi. Igralec z diskom ima pasivno obrambo na svoji levi strani, obrambni igralec je postavljen tako, da frontalno gleda podajalčevo desno ramo, v kolikor treniramo bekend podajo ali levo ramo, v kolikor treniramo forhend. Obramba je pasivna, kar pomeni, da se lahko premika z nogami, vendar je uporaba rok in blokada podaje prepovedana. Sprejemalec podaje je 10 metrov oddaljen od podajalca. Ko podajalec poda, obrambni igralec steče k igralcu, ki je disk ujel in postavi pasivno obrambo. Igralec naj obrambo igra 10 podaj, nato pa ga zamenja drugi izmed trojice. Vajo ponavljajo, dokler niso vsi enkrat obrambni igralci.

Variacija 1: namesto, da je igralec 10 podaj v obrambi, prevzame igralec, ki je disk podal vlogo obrambnega igralca in steče za svojim podanim diskom v obrambo. Prejšnji obrambni igralec pa postane sprejemalec diska. Takšno kroženje je tudi prva igralna situacija vzeta iz igre, kjer mora podajalec takoj po podaji steči naprej in narediti prostor za odkrivanje svojih soigralcev.

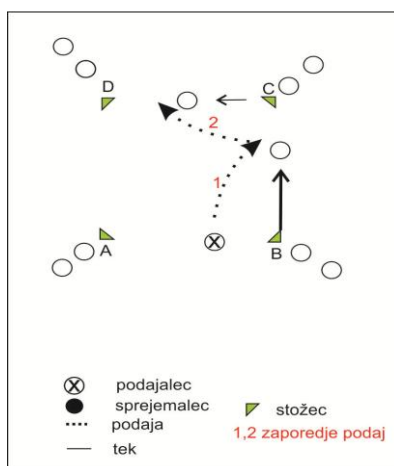
Variacija 2: pasivni obrambni igralec se postavi vadečemu frontalno. S tem mu omogoča obe podaji, tako forhend kot bekend. Sta pa oba težje izvedljiva, ker je obrambni igralec bližje obrambi obeh.

Pomembno: na aktivno obrambo učitelj preklopi šele, ko oceni, da je znanje podaj zadovoljivo. Namen vaje je osvojiti pravilno osnovno tehniko podaj in doseči pravilno rotacijo brez oteževalnih okoliščin. Pred vključitvijo aktivne obrambe je obvezno naučiti vadeče tudi varanje z diskom. V primeru aktivne obrambe pa si vadeči predvsem želijo znebiti diska čim hitreje, zato ne uporabljajo pravilne postavitve nog, težišča ali izmeta (McLeod, 2011).

7.1.5. Kvadrat

Vadeči se postavijo v 4 točke kvadrata s stranicami približno 15 metrov, ki ga učitelj označi z označevalnimi stožci. Porazdelijo se enakomerno, npr 4 na vsaki stožec. Vadeči stojijo zunaj kvadrata. Za vajo potrebujemo en disk. Vajo začnemo tako, da se prvi podajalec postavi na 2/3 razdalje med točkama A in B. Prvi iz točke B steče

proti točki C in podajalec mu poda disk. Ko prvi iz točke B ulovi disk, približno na $\frac{2}{3}$ razdalje med B in C, poda disk igralcu, ki je stekel iz točke C proti točki D. Igralec z naslednje točke steče šele v trenutku, ko je igralec pripravljen podati disk. Po opravljeni nalogi se podajalec postavi na konec vrste na točki proti kateri je tekel. Vajo izvajamo časovno omenjeno.



Slika 48: Prikaz vaje kvadrat

Učitelj naj nadzoruje vajo na eni od točk in tako lahko vsem vadečim pomaga tudi z individualnimi nasveti. Če je vadečih manj, lahko učitelj namesto kvadrata uporabi tudi trikotnik.

7.2. Vaje za izboljšanje podaj in varanja z diskom

7.2.1. Vaja: moč zapestja, prijem forhend

Vadeči se uleže na hrbet in prime disk s forhend prijemom. V začetnem položaju je disk postavljen nad glavo. Gibanje vadeči izvaja samo z zapestjem, in sicer disk meče naravnost navzgor. Vadeči preizkuša različne prijeme diska in išče zanj najboljši prijem. Kvaliteten prijem vadeči prepozna po občutku, da ima nad diskom kontrolo, da ima pri izmetu dovolj rotacije, dovolj moči in da se disk med letom ne »trese«. Po vsakem izmetu disk vadeči ujame in ga ponovno prime v pravilni forhend prijem.

Vajo je priporočljivo izvajati vsaj 3 krat tedensko 30 ponovitev v zaprtem prostoru, kjer ni vremenskih vplivov (osebna komunikacija Ryo Kumagai).

7.2.2. Vaja: moč zapestja, prijem bekend

Vadeči se usede in disk drži pred seboj z bekend prijemom. Z zapestjem izvaja gibanje kakor pri izmetu (v tem primeru navzdol in nato navzgor). Zapestje naj bo v višini prsi. Gibanje vadeči izvaja samo z zapestjem, in sicer disk meče naravnost navzgor. Vadeči preizkuša različne prijeme diska in išče zanj najboljši prijem. Kvaliteten prijem vadeči prepozna po občutku, da ima nad diskom kontrolo, da ima met dovolj rotacije, dovolj moči in da se disk med letom ne »trese«. Po vsakem metu disk vadeči ujame in ga ponovno prime s pravilnim bekend prijemom.

Vajo je priporočljivo izvajati vsaj 3 krat tedensko 30 ponovitev v zaprtem prostoru, kjer ni vremenskih vplivov (osebna komunikacija Ryo Kumagai).

7.2.3. Vaja: vaja z utežmi za eksplozivnost zapestja pri bekend metu

Za izvajanje vaje potrebuje vadeči 2,5 kg težko ploščato utež (najbolj primerna je utež iz fitnes centrov) oziroma ploščato utež primerne teže. Primerna teža je 80-90% teže, ki jo lahko 3 krat zaporedoma z bekend gibanjem zapestja vržemo rotirajoče v zrak (višina ni pomembna, pomembno je, da gibanju navzdol takoj sledi faza gibanja navzgor brez premora). Vadbo izvajamo 1 – 2 krat tedensko 2 seriji 8 ponovitev. Utež primemo skoraj identično kot pri bekend prijemu diska. Vajo začnemo z zapestjem v položaju izmeta in nato izvedeš celotno gibanje zapestja z utežjo - upogib navzdol in nato potisk navzgor - izmet. Vajo izvajamo pred seboj v stoječem ali sedečem položaju, utež mečeš v zrak in jo potem tudi loviš z isto roko. Pomembno je, da se vaja izvaja samo z zapestjem, vendar z obema rokama (Morrill, 2011).



Slika 49: Ploščata utež

(*Olimpus sport*. Pridobljeno 6.6.2012 iz http://www.olimpus-shop.si/index.php?path=52_55&product_id=683&route=product/product)

Po končani vadbi z utežjo je priporočljivo narediti 2. vajo za pravilni občutek prijema.

7.2.4. Vaja: vaja z težko žogo za eksplozivnost zapestja pri forhend metu

Za izvajanje vaje potrebuje vadeči težko žogo primerne teže. Primerna teža je 80-90% teže, ki jo lahko 3 krat zaporedoma s forhend gibanjem zapestja vržemo rotirajoče v zrak (višina ni pomembna, pomembno je, da gibanju navzdol takoj sledi faza gibanja navzgor brez premora). Vadbo izvajamo 1 – 2 krat tedensko, 2 seriji po 8 ponovitev. Vajo izvajamo v ležečem položaju, žogo si naložimo na roko identično kot bi hoteli vreči na koš. Vajo začnemo z zapestjem v položaju izmeta in nato izvedeš z utežjo celotno gibanje zapestja - upogib navzdol in nato potisk navzgor - izmet. Žogi poizkušaš dati čim več rotacije in višine s potiskom, poudarek je na potisku s sredincem in kazalcem. Pomembno je, da se vaja izvaja samo z zapestjem, vendar z obema rokama (Morrill, 2011).



Slika 50: Težka žoga

(*Olimpus shop*. Pridobljeno 6. 6. 2012 iz http://www.olimpus-shop.si/index.php?route=product/product&keyword=medicinka&product_id=1209)

Po končani vadbi z utežjo je priporočljivo narediti 1. vajo za pravilni občutek prijema.

7.2.5. Vaja: preprijemanje

Vadeči se postavi v nevtralen položaj (razkoračena stoja, disk pred seboj- podaljšek podlahtnice). Vadeči spreminja pozicijo diska v roki iz prijema bekend v prijem forhend, najprej počasi in skoncentriran na pravilno držo diska in pravilen prijem, ko to postane rutina, vadeči dodaja hitrost. Pri vaji naj vadeči stoji bolj na prstih kakor na celotnih stopalih, zato da lahko obrača tudi stopala.

Nadgradnja 1- vadeči zmoči disk in poskusi isto vajo z mokrim diskom.

Nadgradnja 2 – ko vadeči osvoji prvi dve variaciji doda gibanju tudi prestopanje in pivotiranje z nogami. Postopek je identičen, najprej počasi s poudarkom na tehniki, nato povečujemo hitrost izvedbe.

Predlog poteka vaje: 10 ponovitev vsakega prijema res počasi (frame by frame), 10 ponovitev s polovico normalne hitrosti, 10 ponovitev z normalno hitrostjo, 10 ponovitev v tekmovalni hitrosti in na koncu 5 ponovitev z neobvladljivo hitrostjo. Vajo izvajamo z boljšo in slabšo roko.

7.3. Podaje Zen

V teh vajah Wiggins predlaga uporabo bekendov in forhendov z uporabo ostalih podaj v razmerju ki ga uporabljamo v igri. Če ni opisano drugače se podaje izvajajo na razdalji med 10 in 30 metri oziroma na razdalji, na kateri lahko izvedemo podajo vsaj s 50 % zanesljivostjo. Zen vadba vključuje na enkrat približno polovico vseh opisanih vaj in je dolga približno 20 minut, če se je lotimo skoncentrirano. Ko enkrat preizkusimo vse Zen vaje si izberemo tiste vaje, ki jih potrebujemo. V kolikor naletimo na specifično težavo pri podajah, si lahko kadarkoli izberemo vaje, ki jih tisti trenutek potrebujemo. Vrstni red vaj je splošen, lahko si ga priredimo.

Časovna omejitev posamezne vaje je namenoma kratka, saj naj bi podaje razvijali vsak dan. Težko si vsak dan vzamemo 1 uro samo za trening podaj. Lažje je trenirati mete 10-20 minut dnevno (Wiggins, 2011).

7.3.1. Vaja – ogrevanje

Trajanje vaje: tek s počasnim ritmom okoli igrišča (1 krog).

Opis vaje: med rahlim tekom si s partnerjem podajamo disk, razdalja med igralcema naj bo manj kot 5 m.

7.3.2. Vaja – lovljenje z eno roko glede na rotacijo diska

Trajanje vaje: 1 minuta.

Opis vaje: disk lovimo na strani, ki se vrti proti nam (Slika 48).

Višji nivo: disk lovimo na strani, ki se vrti stran od nas (Slika 49).



Slika 51: Lovljenje diska na "pravi" strani glede na rotacijo



Slika 52: Lovljenje diska na "napačni" strani glede na rotacijo

Cilj vaje: povečati hitrost rok in zavedanje rotacije diska. Igralci spoznajo, da obstajata dve strani lovljenja diska. Disk je lažje ujeti oz. ga prijeti na strani, ki rotira proti igralcu in ne stran od njega. Primer: V kolikor nam desničar poda forhend podajo, jo moramo (gledano z lovilčeve perspektive) prijeti z zunanje leve strani za optimalen prijem.

7.3.3. Vaja – ravne podaje po korakih z ustavljanjem

Trajanje vaje: 6-8 podaj na osebo.

Opis vaje: roko pomaknemo nazaj do točke, kjer začnemo fazo izmeta naprej. V tem trenutku ustavimo gibanje (Slika 50). Pogled obrnemo proti disku in samo s spreminjanjem kota v zapestju postavimo disk v horizontalno ravnino (Slika 51). Po opravljeni korekciji položaja pogled zopet obrnemo v smer podaje, se osredotočimo na soigralca in nato sledi izmet (Slika 52).

Cilj vaje: izločiti napačne predstave o položaju diska in zagotoviti, da disk res prinesemo v točko, na kateri se začne gibanje naprej v horizontalni ravnini. Kadar je vetrovno, se pozna vsako odstopanje od horizontalne ravnine pri poziciji diska.



Slika 53: Pomik roke nazaj do faze začetka gibanja naprej



Slika 54: Popravljanje pozicije diska



Slika 55: Pogled usmerjen v smer podaje s popravljenim položajem diska

7.3.4. Vaja – ali še vidim soigralca

Trajanje vaje: 4 - 5 podaj.

Opis vaje: ko stopimo iz osnovnega položaja v položaj za izmet bekenda soigralec, ki mu podajamo disk, pokaže poljubno število prstov ene roke – desne, ki je dlje od podajalčevega vidnega polja (Slika 53). Podajalec naj glasno pove število dvignjenih prstov, preden poda disk.



Slika 56: Koliko prstov vidiš?

Cilj vaje: bekend podaje so pogosto problematične v igri, ker dobra biomehanika izmeta teži k temu, da obrnemo tudi glavo in s tem za trenutek

izgubimo stik s soigralcem, ki mu podajamo. Zato, da se izognemo nesporazumom med igralci na igrišču, moramo sprejeti dejstvo, da bodo naše podaje malo krajše, vendar nam omogočajo dober pregled nad celotnim igriščem, kjer se situacija lahko drastično spremeni v zelo kratkem času.

7.3.5. Vaja – stroboskop

Trajanje: 1 minuta.

Opis vaje: medtem, ko disk leti proti nam maksimalno hitro mežikamo in ga poskušamo ujeti.

Cilj vaje: izboljšati anticipacijo in reflekse s tem, ko zaradi hitrega mežikanja izgubimo približno 50 % podatkov, ki jih drugače dobijo možgani za oceno hitrosti, kota in položaja diska. Podobni primanjkljaj informacij se zgodi med sprintom ali ob različnih distrakcijah.

7.3.6. Vaja – držanje

Trajanje vaje: 2-3 minute (10-15 metov).

Opis vaje: vaja je primerna za vse podaje. Ko pri podaji pridemo do točke, kjer je gibanje roke samo še naprej do izmeta ustavimo gibanje. Disk držimo v tem položaju 5-6 sekund, ki jih štejemo na glas. Ko preštejemo disk vržemo. Pri tem je pomembno, da gibanje izvedemo samo še naprej od točke, kjer smo roko zadržali.

Cilj vaje: prvi cilj je razviti potrpljenje. Čeprav imamo izmet že pripravljen še ne pomeni, da je pravi trenutek za izvedbo. S čakanjem se razmere lahko izboljšajo (čeprav je štetje že blizu 10, smo lahko psihično mirni). Drugi cilj te vaje pa je, naučiti se podajati tudi iz statičnega položaja, s samo delnim gibanjem, kar nam omogoča veliko fleksibilnost pri časovni usklajenosti podaje.

7.3.7. Vaja – mavrica

Trajanje: 1 minuta.

Opis vaje: podajamo »knife« podaje, ciljamo v predel ključnice. Podajo skušamo izvesti tako, da disk zapusti naše vidno polje. Podajo izvajamo samo z zapestjem (brez koraka).

Višji nivo: disk poskušamo loviti tako, da ga ulovimo za zgornji rob.

Cilj vaje: razvijati moč za forhend in »hammer«. Razvijamo hitrost in samozavest lovljenja z eno roko.

7.3.8. Vaja – meti na eni nogi

Trajanje vaje: 4 minute.

Opis vaje: stojimo samo na stojni nogi in izvajamo bekend (Slika 54) ali forhend (Slika 55) podaje. Vsakič, ko uspešno podamo, naredimo korak nazaj. Če se mora soigralec premakniti, da lahko ujame disk, potem naredimo korak bliže. Začnemo na razdalji, kjer lahko brez težav podamo forhend in nato iščemo svojo maksimalno razdaljo. Pri vaji je priporočljivo, da sta v paru enakovredna podajalca. Razdalja, ki jo dosežemo pri tej vaji je zelo primerljiva z razdaljo na kateri še lahko podajamo točno v igri.



Slika 57: Podaja bekend na eni nogi



Slika 58: Podaja forhend na eni nogi

Višji nivo: ostanemo v ravnotežnem položaju 3-4 podaje vključno z lovljenjem diska.

Najvišji nivo: dodamo še varanje, med varanjem ne stopimo na tla.

Cilj vaje: izboljšati gibanje pri dolgih podajah s tem, ko izločimo rotacijo telesa in noge. Izboljšati moč trupa.

7.3.9. Vaja – obod

Trajanje: 1-2 minuti.

Opis vaje: razkoračna stoja v širini ramen. Izvajamo bekind podaje in začnemo z zelo »inside out« podajo (disk je skoraj vertikalno). Z vsako podajo rahlo spremenimo kot diska glede na podlago (Slika 56), dokler ne podajamo skoraj vertikalnih diskov z najvišje točke. Poizkušamo podati vedno v isto točko telesa soigralca. Idenično ponovimo vajo s forhend podajo.

Višji nivo: ponovimo vajo, vendar je disk v vsaki točki (od najnižje do najvišje) v horizontalni ravnini.



Slika 59: Spreminjanje kota diska



Slika 60: Podaj z najvišje točke

Cilj vaje: razviti občutek, točnost podaje in moč pri majhnih spremembah kota diska brez kompenzacije z nogami.

7.3.10. Vaja – R in D podaje

Trajanje: 1 minuta.

Opis vaje: izberemo met, ki ga ta trenutek ne obvladamo najboljše (hamer, knife, scoober ...) in izvajamo samo to podajo celotno trajanje vaje.

Cilja vaje: razviti nove podaje. Ta vaja je del celotne integracije novih podaj v našo igro. Postopek vnašanja novo naučenih podaj v igro: 1. podajamo občasno izven treningov, 2. podajamo pred začetkom treninga, 3. podajamo v ogrevanjih pred tekmo, 4. podajamo na nepomembnih tekmah, 5. podajamo na trening tekmah, 6. podajamo na pomembnih tekmah. Na naslednjo stopnjo nadaljujemo, ko večina naših podaj leti proti izbrani tarči oz. cilju (soigralec ujame disk brez premikanja).

7.3.11. Vaja – močne, hitre podaje

Trajanje: 1 minuta.

Opis vaje: podajamo močne podaje na katerikoli razdalji.

Cilj vaje: prvi cilj je izboljšati mehaniko dolgih podaj. Drugi cilj je izboljšati lovljenje močnih podaj in izgubiti strah pred njimi.

7.3.12. Vaja – tiho lovljenje

Trajanje: 1 minuta.

Opis vaje: disk ulovimo s čim manj hrupa ne glede na moč podaje. Pomagamo si z blaženjem oz. amortizacijo podaje (roke ob prihodu diska iztegnemo in nato v fazi lovljenja kompenziramo moč podaje s krčenjem rok).

Višji nivo: tiho lovimo medtem ko se gibamo proti podajalcu.

Cilj vaje: razviti spretnost lovljenja diska.

7.3.13. Vaja – ples preko črte

Trajanje: 1-2 minuti.

Opis vaje: medtem ko si podajamo s soigralcem, stojimo v razkoračni stoji tako, da imamo izbrano črto med nogama. Tik preden disk ulovimo, se premaknemo na eno stran črte z obema nogama ali pa dvignemo eno nogo.

Višji nivo: poizkušamo biti na strani, ki je dlje od podaje (če je podaja levo od črte, potem skušamo z nogami ostati na desni strani črte).

Cilj vaje: razviti sposobnost lovljenja diska blizu stranske ali zadnje črte.

7.3.14. Vaja – podaje v tarčo

Trajanje: 2 minuti.

Opis vaje: soigralec dvigne eno roko kot tarčo (Slika 58). S podajo poskusimo zadeti tarčo. Če tarče ne moremo zadeti, poskušamo disk podati na zunanjo stran tarče (stran od telesa).



Slika 61: Soigralec nastavi roko kot tarčo

Cilj vaje: izboljšati preciznost podaj.

7.3.15. Vaja – lovljenje na klic

Trajanje: 1 minuta.

Opis vaje: disk podamo soigralcu, ki ima zaprte oči ali pa je obrnjen v nasprotno smer (ne gleda nas ampak v nasprotno smer). Ko disk preleti približno tretjino poti zakličemo "Zdaj!" oz. njegovo ime. Takrat soigralec odpre oči oz. se obrne ter poskusi hitro najti in ujeti disk.

Višji nivo: soigralcu postopoma damo manj časa za iskanje diska (signal za obrat ali odpreti oči mu damo kasneje).



Slika 62: Igralec je obrnjen s hrbtom proti nam



Slika 63: Na klic "zdaj" se igralec obrne in skuša disk uloviti

Cilj vaje: razviti hitrost prepoznavanja diska v letu in zmanjšati reakcijski čas rok pri lovljenju.

7.3.16. Vaja – podaje z maksimalnim zamahom

Trajanje: 1 minuta.

Opis vaje: pri vsaki podaji naredimo maksimalni zamah, kot bi podajali disk kolikor daleč moremo. Disk vržemo približno 10 metrov daleč in pri tem

skušamo podati brez »trepetanja« diska v zraku, kljub gibanju celotnega telesa.

Cilj: testirati in izboljšati učinkovitost ter gladkost izmeta s kombiniranjem maksimalnega zamaha in minimalne stabilnosti diska (pri nizki hitrosti).

7.3.17. Vaja – lovljenje in podajanje dolgih podaj

Trajanje: 2 minuti.

Opis vaje: na daljši razdalji kot normalno ulovimo in nato podamo disk nazaj kar se da hitro.

Višji nivo: ko disk lovimo, naj soigralec zakliče, katero podajo moramo uporabiti za podajo nazaj.

Cilj vaje: razviti dolge podaje z načinom, ki se pojavlja v igri z vsiljevanjem hitrosti meta. Vsiljena hitrost odstrani dele zamaha, ki na tekmah potrebujejo preveč časa in so neuporabni, vendar prispevajo k skupni moči in razdalji podaje na račun hitrosti izmeta. Krajše in zgodnje dolge podaje so pogosto ulovljene. Dolge in pozne podaje pogosto pomenijo spremembo posesti diska.

7.3.18. Vaja – igra razdalje

Trajanje: 2 minuti.

Opis vaje: na katerikoli razdalji podamo disk soigralcu tako, da ima veliko rotacije, ne pa tudi hitrosti. Disk se mora »ustaviti« pred soigralcem, oziroma mora soigralec stopiti korak naprej, da lahko disk ujame.

Cilj vaje: izboljšati podaje z občutkom, ki nadzira nagib diska ob izmetu. Soigralcem je lažje ujeti disk ter je le ta bolj predvidljiv.

7.3.19. Pivotiranje z napačno nogo

Trajanje: 1-2 minuti.

Opis vaje: z diskom v napačni roki (za desničarje je to leva) delamo izpadne korake, kot bi želeli disk podati z napačno roko.

Cilj vaje: med vsako vadbo metov je obremenitev zelo enostranska. S to vajo poskrbimo, da obremenimo tudi drugo stran in s tem poskrbimo za uravnoteženje moči v nogah, kar pripomore k pravilnemu gibanju in zmanjšanju poškodb na račun enostranske obremenitve.

7.3.20. Vaja – kratke podaje

Trajanje: 20 podaj.

Opis vaje: na razdalji približno 2 metrov si podajamo disk z vsemi možnimi podajami, ki se jih lahko spomnimo in z obema rokama.

Višji nivo: disk podamo tako, kot smo ga ulovili in povečamo frekvenco metov.

Cilj vaje: ustvariti ulovljive mete pri igri na kratki razdalji.

7.3.21. Vaja – osredotočanje na disk

Trajanje: 3 -5 podaj.

Opis vaje: pri vsakem lovljenju spremljamo disk skozi celoten let in se še 1 -2 sekundi koncentriramo na majhne detajle na disku ali pa na napis, ko ga ujamemo. S podajo ne pričnemo, dokler nismo popolnoma osredotočeni na disk.



Slika 64: Fokus na disk med letom



Slika 65: Fokus na disk v roki

Cilj vaje: opomniti telo s pretiravanjem, da mora gledati disk, dokler ni v naši posesti in se šele nato osredotočati na podajanje.

8. SKLEP

V diplomski nalogi sta predstavljeni dve področji ultimata. Osredotočil sem se na predstavitev duha igre in njegovo učenje ter na predstavitev posameznih podaj, napak pri teh podajah in njihovo učenje. Posebno pozornost sem namenil strukturi diplomske naloge, kjer sem prehajal iz najbolj osnovnih in pomembnih dejavnikov za osnovne podaje do tistih, ki so pomembne za nadgradnjo in izpeljavo zahtevnejših podaj.

Z diplomskim delom želim dati slovenskemu športnemu prostoru praktičen vodnik, s katerim lahko na sistematičen in vadečemu prijazen način, posredujemo pravilne informacije za najlažje in najhitrejše možno učenje podaj. Ker so v diplomu opisane tudi napake pri posameznih podajah in njihovo odpravljanje, bo vaditelj še lažje usmerjal vadeče.

Opisani način učenja podaj je namenjen predvsem učenju začetnikov. Če pogledamo samo igro, je potrebno pogosto uporabiti tudi mete, ki so samo del opisanih podaj v diplomskem delu ali pa so izpeljanka več podaj in varanj skupaj. To ne pomeni, da so podaje nepravilne, temveč da ustrezajo trenutni rešitvi problema. V prihodnje je potrebno v slovenskem prostoru izdati publikacijo, ki bo opisovala učenje podaj po konceptu »odprte sheme« (Slika 66), ki upošteva predvsem, da se pogoji med igro stalno spreminjajo in da se igralci tem pogojem prilagajajo. Potrebno bo tudi bolj podrobno opisati vpliv sposobnosti zaznavanja projektila (diska), zaznave prostora in igralcev v prostoru ter taktične odločitve, na izbrano rešitev (podajo) igralca. Povratno informacijo o izbrani rešitvi dobi podajalec takoj po sami izvedbi podaje (uspešna ali neuspešna), kar mu omogoča sprotno izpopolnjevanje tehnike podaje in prilagajanje trenutni situaciji (Filipčič, 2007).



Slika 66: odprta shema učenja podaje

Pri nastajanju diplomskega dela sem naletel na kar nekaj izzivov. Zagotovo je bil največji pomanjkanje strokovne literature, kar sem nadomestil z lastnim znanjem in pogovorom z več trenerji in igralci ultimate po Evropi, ki se z njim ukvarjajo že več desetletij. Spoznal sem, da ima vsak trener svoj pogled na zelo osnovne dejavnike pri uspešnosti meta (primer: postavitve nog), ali pa o njih niti ne razmišljajo in so osredotočeni le na strategije ekipe. Drugi izziv s katerim sem se soočil, pa je bilo iskanje pravilne terminologije v slovenskem jeziku. Glede na to, da je športna panoga v Sloveniji prisotna relativno kratek čas, smo pozornost posvečali zgolj pridobivanju novih članov in izboljševanju tehnik ter taktik. Razvijanju slovenskega izrazoslovja nismo posvečali dovolj pozornosti. Eden izmed razlogov je tudi ta, da se v celotnem evropskem prostoru uporablja angleški jezik kot sredstvo sporazumevanja na turnirjih, ki so v veliki večini mednarodni. Tudi ime samega športa »ultimate« ni prevedeno v ostale evropske jezike. Zapis besede je identičen angleškemu, razlika se pojavlja zgolj v izgovarjavi in naglaševanju. V kolikor želimo ime športa posloveniti, predlagam, da se izbere besedo »ultimejt«, za ostale izraze pa je potrebno najti besede, ki bodo pravilno opisale angleško besedo in bodo hkrati dovolj kratke in izgovorljive za njihovo praktično uporabo v sami igri.

V času nastajanja diplomske naloge sem imel tudi izjemno priložnost spoznati šolski sistem in ultimate na Finskem. Zaradi drugačnega kurikulumu pri športni vzgoji (temelji na spoznavanju čim več športnih panog) se otroci že v osnovnih šolah učijo osnov igre in podaj, kar jim kasneje omogoča bistveno hitrejši napredek v tehniki in taktiki pri klubskem udejstvovanju.

“There is no one right way to play the game” – Jon King (Wiggins, 2011)

9. VIRI

Dežman, B. (2000). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport

Dreu, M. (2009). *Ultimate, njegove pojavne oblike in značilnosti (predstavnik fair playa)*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Filipčič, A. (2007). *Tenis – odprta igra*. Pridobljeno 20. 6. 2012 iz

http://www.aftennis.si/files/predavanja/trener_d/D2%20-%20Tennis%20kot%20odprta%20igra.pdf

Kovač, M. in Strel, J.(2006). *Učne metode*. Neobjavljeno delo.

Kovač, M. in Strel, J.(2006). *Učne oblike*. Neobjavljeno delo.

McLeod, R. (2011). Improve Your Faking and Marking With the 3 Man Drill. *Ultimate Rob*, Pridobljeno 15. 5. 2012 iz

<http://www.ultimaterob.com/2011/04/14/improve-your-faking-and-marking-with-the-3-man-drill/>

Morill, T. (2011). Train Throws In The Gym (Video). *Skyd magazine*, Pridobljeno 13. 5. 2012 iz

<http://skymagazine.com/2011/03/train-throws-gym-video/>. Neobjavljeno delo

Parinella, J. in Zaslow, E., (2004). *Ultimate Techniques & Tactics*. Champaign, IL: Human kinetics.

WFDF Rules of Ultimate 2009. Pridobljeno 19. 4. 2012 iz:

http://wfdf.org/downloads/cat_view/26-rules-of-play/32-ultimate?orderby=dmdate_published&ascdesc=DESC

Wiggins, B.(2011). The Wiggins Zen Throwing Routine. *Skyd magazine*, Pridobljeno 12. 5. 2012 iz

<http://skymagazine.com/2011/11/wiggins-zen-throwing-routine/>