

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# DIPLOMSKO DELO

NATAŠA RADULOVIĆ

LJUBLJANA, 2014



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Smer študija: Športno treniranje  
Izbirni predmet: Košarka

**UPORABA SODOBNE INFORMACIJSKO-  
KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE V  
TAKTIČNI PRIPRAVI KOŠARKARIC NA  
PRIMERU SLOVENSKE ŽENSKE  
REPREZENTANCE**

MENTOR:

izr. prof. dr. Frane Erčulj

RECENZENT:

doc. dr. Goran Vučković

KONZULTANT:

asist. dr. Maja Ulaga

Avtor dela:

Nataša Radulović

LJUBLJANA, 2014

## ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju prof. Franetu Erčulju, recenzentu doc. Goranu Vučkoviču ter konzultantki dr. Maji Ulaga za vso pomoč in podporo, ki so mi jo nudili pri nastanku tega dela. Na mojo študijsko in košarkarsko pot so imeli velik vpliv prof. Brane Dežman in prof. Frane Erčulj z veliko mero potrpljenja z menoj, Boris Zrinski, ki mi je bil v pomoč pri pisanju diplomske naloge ter Emir Haskić, ki me je naučil potrpežljivosti.

Leta študija na Fakulteti za šport, čeprav so bila razmeroma dolga, so mi pustila neprecenljive izkušnje in spomine, ki jih bom skrbno hranila skozi življenje.

Posebna zahvala gre mojemu očetu, materi, bratu, katerim svoje diplomsko delo tudi posvečam. Hvala vam za neizmerno ljubezen, svobodo odločanja in podporo. Hvala, da ste mi vedno dajali vzgled in me oblikovali v osebo, ki danes stoji pred vami.

Globoko se zahvaljujem tudi svojemu izbrancu Emirju Haskiću za vso podporo, pozitivno energijo ter vztrajnost, ki sem jo prejela v času najinega skupnega življenja. Svoji hčerki Taji, ki je v moje življenje vnesla novo energijo, srečo in veselje.

Hvala tudi Špeli Eržen ter Katji Temnik za iskreno prijateljstvo in mentorstvo tako v življenju kot v športu.

*"Success comes from knowing that you did your best to become the best that you are capable of becoming."*

John Wooden

**Ključne besede: ženska članska reprezentanca, košarka, informacijsko-komunikacijska tehnologija, spletna učilnica, individualna priprava na tekmo, videoanaliza tekem**

## **UPORABA SODOBNE INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE V TAKTIČNI PRIPRAVI KOŠARKARIC NA PRIMERU SLOVENSKE ŽENSKE REPREZENTANCE**

**Radulović Nataša**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014**

**Športno treniranje, Košarka**

### **IZVLEČEK**

Namen diplomskega dela je predstaviti informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) in možnost njihove uporabe v vrhunskem športu. Na osnovi izkušenj iz ženske košarkarske reprezentance v letu 2011/2012 ter sodelovanja z glavnim trenerjem ter avtorjem uvedbe IKT v člansko reprezentanco Borisom Zrinskim se je pokazalo, da je ta tehnologija bistveno pripomogla k lažjemu in bolj učinkovitemu izvajanju priprav na udeležbo v mednarodnem tekmovanju.

Izbrani model vsebuje vse faze trenerjevega dela na enem mestu, in sicer fazo preučevanja nasprotnika, fazo priprave na nasprotnika ter fazo analize tekem. Prednost takega modela uporabe je hitra dostopnost, zbranost vseh potrebnih podatkov na enem mestu in diskretnost.

V diplomskem delu želimo prikazati številne prednosti pri uporabi IKT v športu in s tem tudi motivirati bodoče trenerje za inovativne pristope k delu pri taktični pripravi v košarki.

Z uporabo IKT smo opazili bistveno povečanje motivacije igralk za odkrivanje lastnih napak in pomanjkljivosti, kar je posledično pripomoglo k izboljšanju ekipne igre na tekmah in privedlo do boljših končnih rezultatov.

# **THE USE OF MODERN INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES IN TACTICAL PREPARATION OF BASKETBALL PLAYERS IN THE CASE OF SLOVENIAN WOMEN'S NATIONAL TEAM**

## **ABSTRACT**

The purpose of this thesis is to present information and communication technology and variability of its use in sports. Based on my experience from National women's basketball team in 2011/2012 season, where I had a chance to cooperate with head coach and author of ICT model Boris Zrinski, it turned out that this kind of technology has significantly contributed to a better preparation stage.

The presented model includes all main tasks of a coach- study of the opponent, preparation of the opponent and game analysis. Advantage of this kind of model is instant availability, all necessary data is collected in one place and all the uploaded data is secured.

I would also like to demonstrate the advantages in use of ICT in sports and try to motivate the next generations of basketball coaches to use new interesting approaches in basketball tactical preparation.

It turned out that the motivation of players to discover their own mistakes and disadvantages has increased. That has had a huge effect on improving the game itself and even on the outcome of the games.

<b>KAZALO .....</b>	<b>7</b>
<b>1 UVOD.....</b>	<b>8</b>
<b>2 INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE V ŠPORTU .....</b>	<b>10</b>
2.1 RAZVOJ KOŠARKE V SLOVENIJI.....	14
2.2 ZGODOVINA ŽENSKE KOŠARKE .....	16
<b>3 ŠPORTNO TRENIRANJE IN NAČRTOVANJE .....</b>	<b>21</b>
<b>4 DELO V ŽENSKI KOŠARKARSKI REPREZENTANCI.....</b>	<b>26</b>
4.1 SPORED PRIPRAV ŽENSKE ČLANSKE REPREZENTANCE .....	27
4.2 SLOVENSKA ŽENSKA ČLANSKA REPREZENTANCA 2012 .....	30
4.3 KVALIFIKACIJSKE TEKME .....	32
<b>5 METODE ZBIRANJA PODATKOV .....</b>	<b>34</b>
5.1 TAKTIČNA PRIPRAVA V VRHUNSKI KOŠARKI .....	34
<b>6 ANALIZA UPORABLJENIH SPLETNIH ORODIJ.....</b>	<b>44</b>
<b>7 NAČRTI ZA NASLEDNJI CIKEL PRIPRAV.....</b>	<b>54</b>
<b>8 ZAKLJUČEK.....</b>	<b>56</b>
<b>VIRI.....</b>	<b>59</b>

## **KAZALO SLIK**

Slika 1: Hawk-eye v tenisu .....	13
Slika 2: Program Tracker .....	14
Slika 3: Glavni reprezentančni trener Boris Zrinski.....	19
Slika 4: Program Power Director 11 .....	36

Slika 5: Izvleček iz primera videoanalize reprezentance Švedske .....	38
Slika 6: Izvleček iz videoanalize reprezentance Švedske po posameznih igralkah .....	38
V sliki 6 so prikazani statistični podatki švedske reprezentance .....	39
Slika 7: Izvleček iz videoanalize reprezentance Švedske .....	39
Slika 8: Izvleček posnetka individualne analize belgijske igralka Anke de Mondt .....	40
Slika 9: Izvleček individualne analize belgijske igralka Anke de Mondt .....	41
Slika 10: Izvleček iz primera lastne igre proti reprezentanci Litve .....	42
Slika 11: Statistika slovenske ženske reprezentance na tekmi .....	43
Slika 12: Administracija Cpanela .....	45
Slika 13: Spletna stran slovenske ženske članske košarkarske reprezentance .....	46
Slika 14: Glava strani slorepka.si .....	46
Slika 14 prikazuje aktualno sliko reprezentance. ....	46
Slika 15: Glavni meni slorepka.si .....	47
Slika 16: Aktualne novice na strani slorepka.si .....	47
Slika 17: Spletna učilnica Teje Oblak .....	49
Slika 18: Napadalna kombinacija v programu Basketball Playbook .....	50
Slika 19: Spletna učilnica .....	51
Slika 20: Galerija .....	52
Slika 21: Spletna anketa .....	53

## **KAZALO TABEL**

Tabela 1: Spored priprav slovenske ženske reprezentance za leto 2012 .....	27
Tabela 2: Slovenska ženska članska reprezentanca 2012 .....	30





# 1 UVOD

Vrhunski šport je pojem, pod katerega zajamemo širok spekter športnih in nešportnih področij, kot njegovo bistvo pa lahko navedemo, da je glavni namen udeležencev v vrhunskem športu doseči čim boljši rezultat, ki bi hkrati pomenil vrhunsko športno ustvarjalnost. Če želimo to doseči, si moramo zastaviti cilje, ki bodo dosegljivi in hkrati merljivi. Model vrhunskega športa je nedvomno zajet v delu državne reprezentance, ki vrhunskim športnikom v državi omogoča najboljše pogoje in delo z najboljšimi (domačimi) strokovnjaki v izbrani panogi.

Na sam model vrhunskega športnika vplivajo številni dejavniki, kot so storilnostna motivacija, socialna klima, trenerjeva osebnost, spol in agresivnost ter drugi. Za čim boljše oblikovanje celostne podobe športnika je potrebno maksimalno izkoristiti vse dane možnosti za izboljšanje tekmovalnega dosežka. Sem spada tudi uporaba informacijsko-komunikacijske tehnologije. Ta tehnologija je v zadnjih letih nedvomno doživela ogromen razmah. Način življenja je vse hitrejši in težko si predstavljamo, da bi preživeli dan brez mobilnega telefona ali dostopa do interneta. Tudi šport vse hitreje sledi tehnološkemu razvoju, saj želi tudi na ta način čim bolje izoblikovati model vrhunskega športnika.

V diplomski nalogi bom skušala opisati model uporabe informacijsko-komunikacijske tehnologije (IKT) na pripravah ženske članske reprezentance v sezoni 2011/2012 katerega avtor je dolgoletni strokovnjak na področju košarke ter računalništva Boris Zrinski. Pod njegovim vodstvom sem v sezoni 2010/2011 tudi sama sodelovala v reprezentančnih akcijah.

Že takrat so se postavili trdni temelji tehnološkega načina izboljšanja tako taktične kot tehnične priprave igralcev ter ekipe, v naslednji sezoni pa je model doživel še nadgradnjo.

Vsi trenerji, ki so vodili reprezentančne priprave, se zavedajo, da treniranje reprezentančnih selekcij zajema zelo specifične naloge in ima kratek rok trajanja. Reprezentanca ima na voljo dober mesec ali dva za uvedbo in utrditev vseh tehničnih in taktičnih zamisli, kar je v primerjavi s klubsko tekmovalno sezono izredno kratko obdobje. Posledice tega so lahko predvsem slaba taktična pripravljenost in posledično tudi rezultatsko nedoseganje ciljev. Slovenska ženska košarkarska reprezentanca je imela spomladi 2012 na voljo en mesec pripravljalnega obdobja, kateremu je sledil niz desetih tekem. Ritem treningov je bil naporen, časa za uvajanje nove taktike ni bilo veliko. V pomoč pri procesu dela se je na že obstoječi spletni strani slovenske

ženske košarkarske reprezentance začela dopolnjevati spletna učilnica. Zajemala je vse pomembne podatke, kot so bile kratke video analize bodočih tekmic ter številne taktične kombinacije naše reprezentance. Glede na to, da so imeli udeleženci na voljo 3D televizor in 3D očala so tudi obdelave potekale v 3D tehniki.

S pomočjo te tehnike so dekleta dobila boljši občutek za globino na košarkarskem igrišču ter lažje postavljanje v obrambi. Prav tako se je izkazalo, da je motiviranost deklet za odkrivanje lastnih napak ter pomanjkljivosti večja. S tem je tehnologija v veliki meri pripomogla k izboljšanju učinkovitosti kolektivne (skupne) taktike na tekmah. Sam pretok podanih informacij je potekal hitreje in vsaka igralka je imela možnost filtriranja podatkov, kar je za doseganje dobrih rezultatov izrednega pomena.

Osnovni namen naloge je torej prikaz številnih prednosti pri uporabi IKT in hkrati tudi spodbuda trenerjev k uporabi te tehnologije ali podobnih načinov dela. Vsi ti pristopi so lahko rešitev za boljšo rezultatsko uspešnost.

## 2 INFORMACIJSKO-KOMUNIKACIJSKE TEHNOLOGIJE V ŠPORTU

Današnji čas zaznamuje sodobna tehnologija, ki je ena najhitreje razvijajočih se in naprednih področij v zadnjem desetletju. Informacijsko-komunikacijska tehnologija (IKT) nas spremlja na vsakem koraku in je dostopna skoraj vsakomur.

O definiciji IKT govori tudi Kumar (2007, v Fijauž 2011), ki meni da je le-to obsežen pojem, ki vsebuje različne vrste sodobnih komunikacijskih naprav ter aplikacij. Zajema tehnološko področje od radia ter televizije do različnih vrst mobilnikov, strojne opreme, videoposnetkov in njihove analize. V zadnjem času je bil velik preskok narejen s številnimi videokonferencami in z učenjem na daljavo. V to skupino novih tehnologij spadajo tudi elektronska pošta, optični čitalniki, digitalne kamere, ...

Štefanc (2003, v Kovač 2005) meni, da pod pojmom »medij« razumemo materialna, nepersonalna sredstva: različne pripomočke, gradiva, naprave, stroje, ki so nosilci in posredniki informacij. Tako lahko medij definiramo kot sredstvo prenašanja informacij, podatkov, sporočil – medij predstavlja nekaj, kar je med informacijo in prejemnikom le-te. V učnem procesu je medij posrednik med učno vsebino in učencem, prevzema pa tudi druge funkcije: instruktivno, kontrolno, evalvacijsko, organizacijsko.

Sodobne informacijske in komunikacijske tehnologije služijo kot katalizator za skupno učenje, ki presega nacionalne meje in omogoča preučevanje kulturnih in identitetnih podobnosti in razlik ter s tem tudi njihovo sprejetje (Katz in Ofer 2006, v Pivc 2008).

Prav ta hiter in nagel razvoj najrazličnejših računalniških, informacijskih in komunikacijskih naprav nas je pripeljal do vse nujnejše informacijske pismenosti, ki je postala nepogrešljiva za nemoten potek našega vsakdana.

»Informacijska pismenost je splošno opredeljena kot sposobnost opredelitve informacijske potrebe, pridobivanja, vrednotenja in uporabe informacij iz različnih virov. Je razširjen koncept tradicionalne pismenosti, ker se veže na uporabo katerega koli sistema znakov in vključuje

razumevanje in ustvarjalno uporabo informacij, posredovanih tudi s sodobno računalniško, komunikacijsko in reprodukcijsko tehnologijo. Je sestavna vsebina človekovega neprestanega učenja.« (Novljan, 2002 str. 10).

V Sloveniji se IKT pojavlja predvsem na področju izobraževanja, tudi pri predmetu športne vzgoje. Glede na to da ima športni pedagog veliko odgovornost in skuša pri učencih maksimalno razviti njihove gibalne ter funkcionalne sposobnosti, mu je IKT lahko v veliko pomoč. Izbrani učni mediji omogočajo različne učne metode ter oblike hkrati pa silijo učitelje v osvajanje novega tehnološkega znanja in spretnosti. Štuhec (2008) navaja, da se le-ta največkrat uporablja pri ponavljanju in utrjevanju gibanj.

Glavni cilj vse večje uporabe IKT tako v športu kot v šolstvu je pridobivanje čim večjih športnih znanj. Velik obseg podanih informacij omogoča čim bolj učinkovit prenos teoretičnih in praktičnih znanj. Pomembno je, da se zavedamo, da je uporaba IKT le pripomoček k boljšemu in bolj inovativnemu delu in da jo je treba uporabljati smiselno in ne prekomerno. Vsekakor s tehnologijo ne moremo zamenjati učitelja ali trenerja; tehnologija služi za dopolnitev dela ali boljše ponazoritev dela.

Učenci imajo z uporabo sredstev IKT možnost večkratnega ogleda podatkov, predstavitev svojega dela, interakcijo s sošolci ter učitelji, učenja na daljavo, iskanja informacij in njihove uporabe na svetovnem spletu ...

Sotošek (2007) navaja različne možnosti uporabe IKT v šolstvu, pri:

- načrtovanju pouka,
- ustvarjanju spodbudnega učnega okolja,
- teoretični nadgradnji praktičnega pouka,
- vodenju in spremljanju tekmovanj,
- komuniciranju z učenci, s starši in z drugimi učitelji ter njihovemu informiranju,
- učenju na daljavo,
- analizi stanja znanja in gibalnih ter funkcionalnih sposobnosti otrok v različnih fazah učnega procesa,
- arhiviranju izdelkov in možnosti primerjave.

Glede na to, da se je uporaba IKT zelo dobro uveljavila v slovenskem šolstvu, predvsem pri predmetu športne vzgoje, je temu hitro sledil tehnološki razvoj v raznih športnih panogah. V atletiki so se že pred časom uporabljali merilniki srčnega utripa, video posnetki, računalniki ...

Sedaj smo s hitrim tehnološkim razvojem naredili še en korak naprej.

Že Wikramanayake (2010) govori o pomembnosti IKT tako v življenju kot v športu. Na podlagi tega razume IKT kot katero koli tehnologijo, ki pomaga razvijati, manipulirati, shranjevati in/ali širiti informacijo.

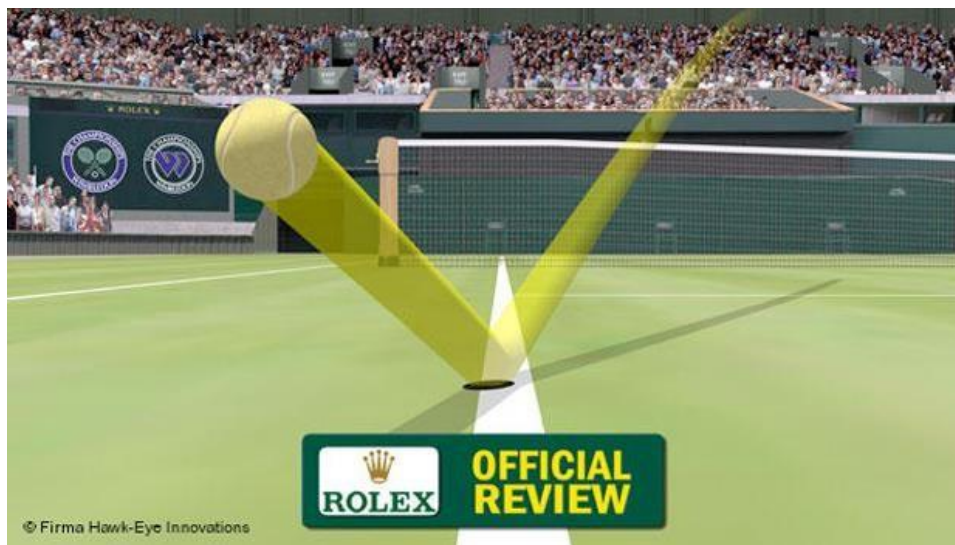
S pomočjo mobilnikov in spletnih strani je pridobivanje informacij, predvsem o športnih dogodkih, izjemno lahko. Prav tako je predvajanje različnih televizijskih športnih kanalov, kot so ŠportKlub, ESPN, Fight Club, Eurosport omogočilo konstantno spremljanje ter gledanje številnih tekmovanj. Ob tem imajo ljudje možnost sodelovanja v raznih diskusijah, lahko komentirajo dogodke, oblikujejo skupine ter s tem pridobivajo možnost pasivnega sodelovanja v samem športu. Nekateri to počnejo ljubiteljsko, medtem ko so drugi na to vezani s profesionalnega vidika. S pomočjo računalnika in številnih iger se lahko prav tako naučimo igranja izbranega športa, njegovih pravil, spoznamo njegovo opremo.

IKT opravlja pomembno vlogo tudi v procesu treniranja, v tako imenovanem »coachingu«, kjer igralci ali trenerji pridobivajo številne informacije o opravljenem delu. Z mnogimi video analizami in počasnimi posnetki pridobivajo ključne informacije o hitrosti, natančnosti, moči giba, tehniki gibanja ter estetskem prikazu. Sem spadajo tudi razne meritve v športu in diete, ki nam s pomočjo sodobnih tehnologij omogočajo boljše rezultate.

Kot tretjo pomembnejšo domeno Wikramanayake izpostavlja »tehnologijo natančnosti«, ki se je že uveljavila v vrhunskem športu. V tenisu (slika 1) se uporablja za določitev, ali je bila teniška žogica zunaj igrišča ali na črti (t.i. sokolje oko ali hawk eye tehnologija), v košarki za določitev, ali je žoga zapustila roko, preden je potekel napad ali kasneje, pri kriketu spet pri definiranju drugih podrobnosti v igri ... Mednarodna nogometna organizacija FIFA je sprejela sklep, s katerim si bodo odslej krovne nogometne zveze lahko pomagale s pomočjo tehnologije

GLT (goal-line technology) za primere, ko ne bo moč takoj določiti, ali je žoga prečkala črto ali ne. Nad uvedbo omenjene tehnologije so navdušeni predstavniki angleške Premier lige, saj so bili močno oškodovani na svetovnem prvenstvu v Južni Afriki, ko se je razveljavil zadetek Lamparda. Tehnologija bo premierno predstavljena že letos na svetovnem klubskem prvenstvu v Tokiju (Hawk's eye trka na vrata nogometnih zelenic, 2012).

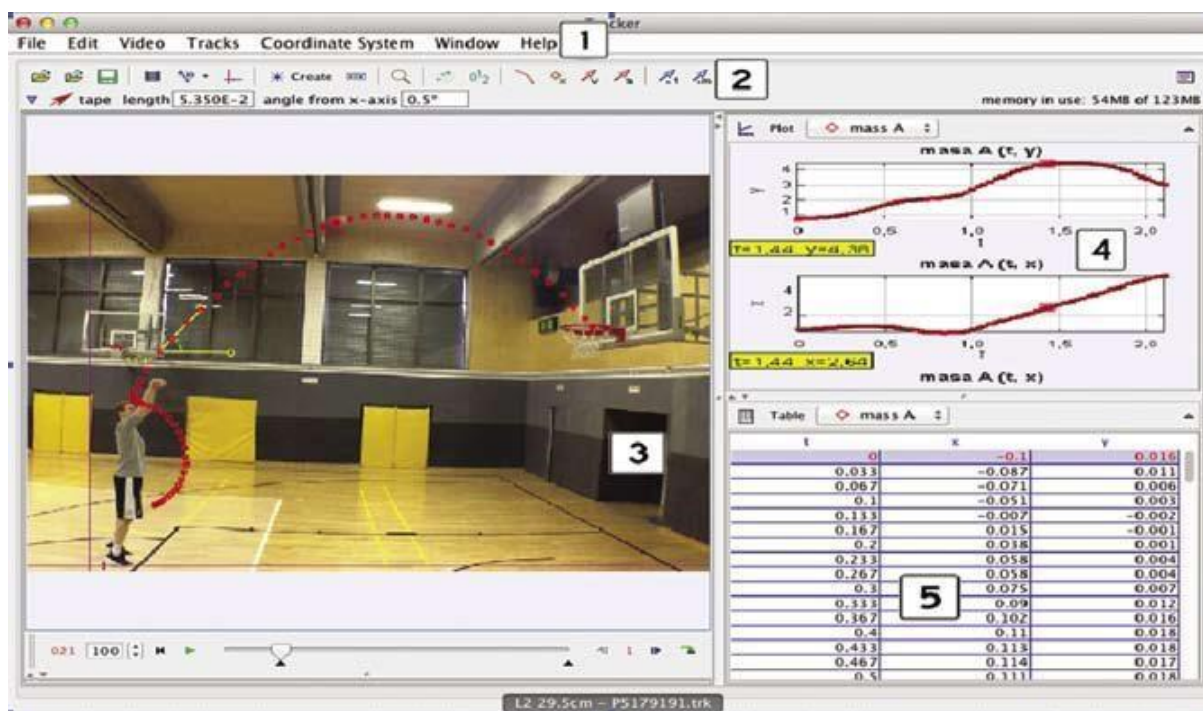
Predpostavljamo lahko, da bodo temu kmalu sledili tudi drugi ekipni športi.



*Slika 1: Hawk-eye v tenisu (Matthew Reed coaching, 2012)*

Na področju športnega treniranja se pojavlja tudi računalniški program Tracker, ameriškega profesorja Douglasa Browna. Marković, Supej in Erčulj (2013) razlagajo, da je program namenjen ugotavljanju kinematičnih parametrov, s katerimi preučujemo gibanje športnikov in njihovih športnih rekvizitov v dvodimenzionalnem prostoru in v odvisnosti od časa. Je tudi podprt s slovenskim jezikom ter prosto dostopen na internetu. Z izborom koordinatnega sistema in določitve časovnega razmerja video posnetka (sinhronizacije) ter umerjanja dolžine (kalibracije) vsaka točka na posnetku dobi dejanske prostorske in časovne koordinate, ki jim lahko sledimo in ugotavljamo njihove lastnosti gibanja. Program se je največkrat uporabljal pri metu na koš iz skoka (slika 2). Pri tem so se pridobili podatki o izmetni višini, izmetnim kotom ter izmetno hitrostjo. Vsi ti parametri pomembno vplivajo na uspešnost meta. Pomemben je tudi podatek o izmetnem času, ki je v košarki ključnega pomena.

Pri predmetu športne vzgoje nam poleg kinematične analize gibanja pomaga pri interaktivnem učenju fizike in kinematike v srednjih šolah ter medpredmetnem povezovanju.



Slika 2: Program Tracker (Revija Šport, 2013) prikazuje glavni meni (1), orodno vrstico (2), glavni video meni (3), grafični meni (4), tabelarni meni (5).

## 2.1 RAZVOJ KOŠARKE V SLOVENIJI

Košarka je moštvena igra, ki zahteva reševanje kompleksnih situacij z izmenjujočima se fazama napada in obrambe. Značilna je borba med igralci dveh moštev z nasprotujočimi si interesi. Moštvo, ki je v napadu, želi preigrati nasprotnika in doseči zadetek (točko). Moštvo, ki se brani, želi preprečiti zadetek (točko) in prevzeti vlogo napadalca. Zaradi nasprotujočih si interesov, prihaja med posameznimi igralci ali vsemi igralci v igri do spornih (konfliktni) situacij. Le-te rešujejo igralci s taktičnim preigravanjem, ki mora biti usklajeno s pravili igre.

(Dežman, 2004)

Šefic (2013) pravi, da začetki košarke segajo v leto 1891, ko jo je izumil učitelj fizike James Naismith v Kanadi. Članek Zgodovina košarke (2013) navaja, da je imel James nalogo iznajti dvoranski šport, ki bi ohranil študente v dobri kondiciji tudi pozimi. Na začetku je sestavil 13 pravil igre in večina od teh še vedno predstavlja osnovo današnje košarke. Temeljila je na



elementih ameriškega nogometa, nogometa in hokeja. Najprej je moštvo vsebovalo devet igralcev, kasneje se je skrčilo v ekipo petih igralcev.

Hitro je postala priljubljena v ZDA, s svojo atraktivnostjo pa je privlačila tudi ljudi zunaj ameriških meja. Leta 1901 se je ustanovila liga fakultet, ki je vsebovala kar 90 univerz med drugimi tudi prestižna Yale in Harvard. To so bili tudi začetki nastanka današnje tako imenovane lige NCAA.

Prve predstavitve košarke v Evropi segajo v leto 1892 prvi uradni turnir naj bi bil odigran leta 1919. Leta 1932 je bila ustanovljena tudi mednarodna košarkarska federacija – FIBA in tako se je košarka razširila mednarodno.

Šefic (2013) razlaga da so v Sloveniji že leta 1905 v šolah in telovadnih društvih igrali košarko, imenovano korbball. Začetnik košarke na Slovenskem je telovadni učitelj in član društva Sokol Maribor Ciril Hočevar. V nekaterih podatkih je navedeno, da se je že leta 1921 v Mariboru igrala moderna košarka. Ta dinamična in zanimiva igra je kmalu dobila veliko navdušencev po svetu (prav tako v Sloveniji), zato so jo leta 1904 prvič predstavili na olimpijskih igrah v mestu Saint Louis v Združenih državah Amerike. Šele ko je bila leta 1932 ustanovljena FIBA (Federation International Basketball Amateurs), je bila košarka uvrščena v uradni program olimpijskih iger, in sicer v Berlinu 1936.

Na področje nekdanje Jugoslavije so košarko prinesli študentje, ki so jo igrali v športnih društvih in na gimnazijah. Velik vpliv je imelo društvo Sokol, ki je bilo tedaj zelo razširjeno po celi Kraljevini Jugoslaviji. Leta 1924 so v Beogradu natisnili prva košarkarska pravila.

Prvo neuradno tekmo v Sloveniji so odigrali sokolski društvi Maribor in Murska Sobota leta 1922, ki se je končala z rezultatom 28 proti 13 v prid Mariborčanov. Kasneje so se isti dve moštvi pomerili tudi z ljubljanskim Narodnim domom.

Prva uradna košarkarska tekma (14. oktober 1945) v Sloveniji je bila odigrana v Ljubljani med Prvo gimnazijo (Vegova) in Četrto gimnazijo (Bežigrad). Na tej tekmi je slavila Vegova gimnazija, povratno tekmo pa je dobila Bežigradska gimnazija. Na obeh tekmah je sodeloval tudi kasnejši jugoslovanski reprezentant Bogdan Mueller.

Po 2. svetovni vojni se je košarka začela bliskovito razvijati. Nova športna igra je navdušila predvsem mladino in kmalu postala uspešnica med športi. 15. januarja 1950 je bila ustanovljena

Košarkarska zveza Slovenije. Ustanovna skupščina je bila v Ljubljani na Taboru. Prvi predsednik je postal Tine Benedičič. KZS je imela pod svojim okriljem 19 klubov in 603 člane. Prvi Slovenec, ki je zaigral v jugoslovanski državni reprezentanci, je bil Mirko Amon, ki je bil leta 1950 tudi najboljši strelec jugoslovanske zvezne lige (povzeto po Šefic, 2013).

## **2.2 ZGODOVINA ŽENSKE KOŠARKE**

Felc (1997) trdi, da na samem začetku ženska košarka ni veliko zaostajala za moško, je pa res, da se je počasneje razvijala. Prav tako bi težko primerjali priljubljenost ženske in moške košarke v tistih časih.

Leta 1935, po prvem moškem prvenstvu, je Evropo preplaval val navdušenja in zanimanja za ta šport, tudi med ženskami. Kmalu za tem je bilo organizirano tudi evropsko košarkarsko prvenstvo za ženske. Nastopilo je le pet reprezentanc. Prvo evropsko prvenstvo je bilo v Rimu leta 1938, kjer je zlato medaljo osvojila reprezentanca Italije. V Italiji je košarka hitro doživela razcvet. Leto kasneje so v Italiji že organizirali državno prvenstvo in dobili prve državne prvakinje (Triestina), za katere sta igrali dve igralki slovenskega porekla. Kljub zgodnjemu začetku pa se ženska košarka v Evropi ni širila tako kot moška.

Na svetovnih prvenstvih pa ženske niso zaostajale za moškimi. Leta 1953 je bilo organizirano prvo svetovno prvenstvo v Čilu. Prvakinje so postale igralkе Združenih držav Amerike.

V spored olimpijskih iger pa je ženska košarka prispela relativno pozno. Minilo je dolgih štirideset let, da so ženske dobile svojo prvo priložnost udeležbe. To se je zgodilo v Montrealu leta 1967. Igralke takratne Sovjetske zveze, ki so dominirale na mednarodnih tekmovanjih, so bile nepremagljive tudi na olimpijskih igrah.

Zibelka slovenske ženske košarke je Škofja Loka. Na škofjeloškem gradu so pri telovadbi, ki so jo uvedle uršulinke (sestre krščanske vere, ki so živele in delovale na gradu ter imele notranjo ter zunanjo šolo za dekleta in internat), dekleta igrala tudi košarko. Leta 1936 je k pouku telovadbe prišla profesorica Angela Bahovec iz Anglije in predstavila to novo igro, imenovano *basketball*.

V Sloveniji se je ženska košarka intenzivno začela razvijati šele po drugi svetovni vojni. Ljubljanska Svoboda je aprila 1946 odigrala prvo tekmo z Romso iz Reke. To gosotvanje je bilo zgodovinski dogodek, še zlasti če vemo, da je bila takrat ženska košarka pri nas še v povojih in da je bilo zaradi počasnega pretoka informacij košarkarsko znanje precej skromno.

Ljubljančanke so se prvič srečale s kakovostno košarko, ki se je igrala v Evropi. Temu primeren je bil tudi rezultat. Ekipa Svobode je klonila z veliko razliko, in sicer 100:4.

Septembra istega leta so igralkе Svobode (Boža Jug, Slava Blažič, Nataša Škrjanc, Angelca Nikolič, Meta Orehek, Boža Menart, Andreja Kneisl) prvič nastopile v jugoslovanskem državnem prvenstvu.

Novo obdobje v razvoju slovenske košarke je prineslo obdobje po osamosvojitvi Slovenije. Leta 1991 so slovenski klubi izstopili iz tekmovanja v jugoslovanskih ligah. KZS je morala preoblikovati sistem ter pridobiti članstvo v FIBI. Prav tako je morala ustanoviti reprezentančne vrste vseh kategorij (člansko, mladinsko, kadetsko).

V letih 1994, 1996 in 1997 slovenska ženska članska reprezentanca ni dosegla večjih mednarodnih uspehov. Bolj uspešna je bila klubska košarka. Ženski klub Ježica je nastopal v najelitnejši evropski ligi ter zasedal pomembno mesto med tedanjimi evropskimi ekipami.

Jeseni 1991 se je začelo prvo državno prvenstvo ženske košarke v republiki Sloveniji. Ježica je pod taktirko Sergeja Ravnikarja osvojila naslov državnih prvakinj, ki je bilo odigrano brez končnice, po ligaškem sistemu. Istega leta je ekipa Ježica nastopila v prestižnem Pokalu Liliane Roncheti. Zaradi bližine vojne na prostoru nekdanje Jugoslavije je FIBA takrat odločila, da se morata obe tekmi odigrati v Franciji. Po prejete m zadetku v zadnjih trenutkih tekme je ljubljanska ekipa izpadla iz nadaljnjega tekmovanja.

V sezoni 1992/93 je bilo odigrano prvo državno prvenstvo s končnico. Tudi tokrat Ježica ni imela večje konkurence. V tem letu so na evropskih pokalih nastopile kar štiri slovenske ekipe. To so bile Odeja Marmor iz Škofja Loke, Apis iz Maribora ter Kozmetika Afrodita iz Rogaške Slatine.

V kasnejših letih sta bili največji konkurentki ljubljanske ekipe za osvojitve naslova državnih prvakinj ekipi iz Celja in Maribora.

Felc (1997) razlaga da je prva slovenska košarkarica, ki je zaigrala v reprezentanci Jugoslavije, bila Sonja Mrak, poročena Šporar, ki je zbrala 60 reprezentančnih nastopov. Leta 1956 je nastopila na evropskem prvenstvu v Pragi, štiri leta kasneje pa na evropskem prvenstvu v Bolgariji. Leta 1959 je bila udeleženka svetovnega prvenstva v Moskvi ter leta 1964 v Limi. Tako je odprla vrata jugoslovanske reprezentance številnim slovenskim igralkam, kot so bile Katja Kac-Daneu, Milena Kavš, Marjana Bremec, Nada Prezelj, Biserka Komac, Nada Gubernič, Polona Dornik, Zora Malacko, Jasna Alič, Andreja Pukšič, Nevenka Topalovič, Sergeja Zupan. Največ nastopov za jugoslovansko izbrano vrsto je zbrala Polona Dornik (194), ki je leta 1988 osvojila srebrno medaljo na olimpijskih igrah v Seulu, leta 1990 pa srebro na svetovnem prvenstvu v Kuala Lumpurju. Edina slovenska trenerja, ki sta kdaj vodila jugoslovansko žensko reprezentanco, sta bila Bogo Debevc leta 1976 in Andrej Urlep leta 1986.

Slovenska ženska košarkarska reprezentanca je uradno prvič nastopila leta 1993, ko so se začele kvalifikacije za evropsko prvenstvo leta 1994. Slovenija se je pod vodstvom Sergeja Ravnikarja in pomočnika Toneta Corela prebila v drugi krog kvalifikacij, tam pa so Slovenke dosegle le eno zmago.

Maja 1995 so v Belgiji potekale druge kvalifikacije za evropsko prvenstvo naslednje leto. Tudi tu so imele slovenske košarkarice premalo moči, da bi se uvrstile na najelitnejše tekmovanje na stari celini.

Dve leti kasneje, leta 1997 je v Slovenskih Konjicah potekal prvi krog kvalifikacij, vendar so Slovenke ponovno ostale brez uvrstitve v nadaljnje tekmovanje.

Na trenerskem področju je delovalo veliko uspešnih domačih trenerjev, denimo Sergej Ravnikar, Branko Lah, Bojan Hladnik, David Dedek, Andrej Urlep, Branko Lojk, Toni Čebulj idr. (povzeto po Felc, 1997)

Pri delu z ženskimi reprezentancami v zadnjih letih lahko izpostavimo trenerja Borisa Zrinskega, ki je s svojim znanjem košarke in tehnologije podkrepil in izboljšal delo v slovenski ženski košarki.



*Slika 3: Glavni reprezentančni trener Boris Zrinski (Arhiv KZS, 2011)*

58-letni selektor ženske reprezentance ima za seboj bogato, tridesetletno trenersko kariero. Deloval je tako v moških kot v ženskih in reprezentancah (1993-1995 mladinska moška reprezentanca, 1997-2001 trener moške članske reprezentance in v letih 2004-2007 ter 2010-2012 trener ženske članske reprezentance).

Za košarko ga je navdušil profesor športne vzgoje OŠ Podčetrtek, Srečko Remih. Začel jo je igrati v sedmem razredu. Svojo izobraževalno pot je nadaljeval na Fakulteti za šport, kjer je že med študijem vodil občinsko selekcijo mladincev občine Šmarje pri Jelšah in bil ob igranju tudi trener članske ekipe KK Podčetrtek. Kot absolvent leta 1979 je vse do odhoda v JLA leta 1982 deloval kot pomočnik trenerja Zmaga Sagadina v KK Libela Celje, kjer je bil tudi trener mladincev. Največ izkušenj si je nabral prav v teh letih ter se od Zmaga Sagadina in Mileta Čepina ogromno naučil.

Zrinski je začel s samostojnim delom v košarki po vrnitvi iz JLA, in sicer je takrat postal trener v obetavnem ženskem klubu KK Rogaška Slatina. Leta 1987 je prestopil iz ženske košarke v moško in tam ostal vse do leta 2004. Deloval je v klubih Libela Celje, ŽKK Rogaška Slatina, Hopsi Polzela, Pivovarna Laško, KK Koper, KK Šentjur. Kasneje je prevzel vodenje ženskega kluba ter aktualnega državnega prvaka ŽKK Celje in vse do danes ostal v ženski košarki.

Na podlagi svojih izkušenj pravi, da pri delu z moškimi in ženskimi ekipami ni bistvenih razlik. Razlike se pokažejo zgolj pri psihološki pripravi, kjer je treba dekleta bistveno bolj motivirati, opraviti več pogovorov in sprotno reševati morebitne konflikte (osebna komunikacija 22. 6. 2013).

Boris Zrinski je navdušen tako nad košarko kot sodobno tehnologijo, zato je skušal ti dve področji čim bolj povezati. V svoje delo na Srednji poklicni in strokovni šoli v Šentjurju je že vzpostavil podoben način predavanja in preverjanja znanja. Nedvomno je prvi trener oziroma pedagog v Sloveniji, ki mu je na enem mestu uspelo združiti ogromno število podatkov in video zapisov, s katerimi skrbi za bolj učinkovito delo v športu.

V današnjem času si konkurenčnega dela brez uporabe sodobnih tehnologij skorajda ne znamo predstavljati. Uporaba tehnologij postaja nepogrešljiva že v našem vsakdanjem življenju. Zato ne čudi dejstvo, da se je uporaba naprednih tehnologij prenesla tudi v svet športa, ki je tehnologije hitro integriral v proces svojega dela. Tako je tudi slovenski ženski košarkarski selektor vzpostavil prvi stik med uporabo IKT in vrhunsko košarko. To povezavo bomo v naslednjih poglavjih podrobneje predstavili.

### 3 ŠPORTNO TRENIRANJE IN NAČRTOVANJE

Proces športnega treniranja je sestavljen iz načrtovanja procesa športne vadbe, izvedbe, nadzora in ocenjevanja uspešnosti. Ušaj (1999) poudarja dva načina priprave športnika z vidika vrste priprave in z vidika specializacije. Tako v košarki kot v drugih športih ločimo kondicijsko pripravo, tehnično pripravo, taktično pripravo ter psihološko pripravo.

Kondicijska (telesna) priprava temelji na izboljšanju psihomotoričnih sposobnosti športnika. Košarka je ena izmed športnih panog, v kateri se vloga kondicijske priprave šele uveljavlja, zato se pri treningu še vedno prepogosto pojavlja način dela brez vključitve sistematičnega treninga kondicijske priprave (Drakslar, 2009).

Po ugotovitvah, ki sta jih zapisala Dežman in Erčulj (2005), lahko kondicijsko pripravo opredelimo kot del procesa treniranja, s katerim razvijamo tiste gibalne in funkcionalne sposobnosti, ki so pomembne za določen uspeh.

Tehnična priprava zajema motorično učenje športnika, ki vsebuje različne naloge in specifično koordinacijo. V košarki se srečujemo s košarkarsko tehniko, ki se loči na tehniko v napadu in tehniko v obrambi. Tehnika v napadu se lahko izvaja s košarkarsko žogo ali brez žoge.

Psihološko pripravo tvorita dva dela: razumska in čustvena priprava. Razumski del psihološke priprave je podrejen izobraževanju športnika z vidika izobraževanja športnika (teoretične priprave) in taktične priprave (Ušaj, 1999). Naloga psihološke priprave v košarki je predvsem zmanjšanje vzburjenosti in zmanjšanje odvrčanja pozornosti športnika.

Taktična priprava predstavlja način igranja na tekmovanju. V košarki se srečujemo s taktiko v napadu in taktiko v obrambi. Obe lahko delimo na posamično, skupinsko in moštveno (Dežman, 2004)

Taktika je vedno odvisna od pogojev, ki jih igralna situacija ponuja. Glede na to, se trener odloča med različnimi igralnimi sistemi, ki določajo postavitve igralcev in njihovo gibanje v napadu in obrambi. V okviru igralnega sistema pa izbira med različnimi taktičnimi sestavami,

ki narekujejo gibanje in postavitve igralcev v določeni podfazi napada ali obrambe. Cilj taktičnega sistema je optimizacija igranja, cilj taktičnih sestav pa ugoden položaj za zaključek napada ali preprečitev namere napadalca in odvzem žoge (Dežman, 2005).

Posamična taktika zajema taktične elemente, ki jih izvaja v igri posamezni igralec brez neposredne pomoči soigralcev. To lahko stori v okviru skupinskih ali skupnih taktičnih nalog. Skupinska taktika zajema taktične elemente, v katerih sodelujeta dva, trije ali štirje igralci. Z njimi želijo rešiti del skupne (moštvene) taktične naloge.

Skupna (moštvena) taktika zajema delovanje in sodelovanje vseh igralcev v igri, v okviru izbranega taktičnega sistema in taktične kombinacije.

Bistvo taktike napada je, z usklajenim medsebojnim sodelovanjem napadalcev, ustvariti številčno premoč, zamujanje obrambnih igralcev, prevzemanje različno visokih napadalcev ali izsiliti osebno napako nasprotnika.

»Bistvo obrambne taktike je, z usklajenim medsebojnim sodelovanjem obrambnih igralcev, otežiti ali onemogočiti nasprotniku njegovo lastno igro, izsiliti slab izbor za met, postavljanje blokad pod neustreznim kotom ter pravi trenutek za izvajanje prodorov, metov in podaj. »

(Nikolić 1993, v Filipovski str. 5,6)

Taktična priprava je sestavljena iz analize igre moštva (analiza postavljenega napada, analiza prehodnega napada, analiza prehoda iz obrambe v napad, analiza postavljene obrambe, analiza prehodnih obramb, analiza prehoda iz napada v obrambo), analize posameznih igralcev ter analize trenerja.

Pri pripravi ekipe na nasprotnika uporabljamo številne video analize, podatke iz spletnih strani, statistike. S tem skušamo zajeti vse najpomembnejše informacije nasprotnega moštva.

Lahko tudi segmente igre njihovega najbolj učinkovitega igralca.

Primer: individualne karakteristike Emme Meesseman pri kateri so nam dobljene informacije omejile njeno točkovno učinkovitost na tekmi.



S pomočjo vseh teh podatkov se lahko bolj kvalitetno pripravimo na njihovo taktiko in izboljšamo igralno učinkovitost. Prepoznavnost nasprotnikovega načina napadanja oziroma branjenja posameznih tehnično-taktičnih elementov nam je med samo igro tudi v veliko pomoč.

Primer: ekipa Litve je izredno dobro odigravala blokado k žogi s krilno branilko in centrom.

Naša reprezentanca se je na ta segment pripravila s tako imenovanim »negiranjem« na blokado (obrambna igralka, ki pokriva napadalko z žogo ji ne dovoli, da se giba v smer blokade) in točkovna učinkovitost dvojice se je zmanjšala za polovico. Kar se je posledično pokazalo tudi pri končnem rezultatu tekme.

Po zbranih informacijah, se je izkazalo, da kar nekaj reprezentanc slabo reagira na agresivno oviranje prenosa žoge, slabo napadajo na različne oblike conskih obramb, branjenje blokad stran od žoge je izvedeno površno, ipd. Nekatere ekipe so bile izredno dobre v protinapadih ter zgodnjih napadih, veliko težav pa jim je povzročala igra na postavljeno obrambo. Vsi ti podatki so nam pomagali oblikovati napadalno ter obrambno taktiko na točno določeno reprezentanco.

Na košarkarskih tekmah se vse dogaja zelo hitro. Eden izmed pomembnih karakteristik trenerja je tudi njegov reakcijski čas na spremembo in »čitanje« napada ali obrambe svojega moštva. Svojo igro je včasih treba prilagoditi nasprotniku oziroma ravno obratno, vsiliti mu svoj način igre.

Na podlagi vse teh podatkov nas nasprotnik težje preseneti in naš reakcijski čas za uporabo ustrezne taktike je krajši. Vse to nas vodijo k lažjem in boljšem optimiziranju rezultata.

Ušaj (1999) poudarja, da je načrtovanje kompleksno opravilo, pri katerem je pomembna izdelava načrta za tekmovalo sezono, mezocikel (obdobje 3-6 tednov) in mikrocikel (navadno traja en teden) ter eno vadbeno enoto (trening).

Načrtovanje vadbe se začne z jasno definicijo vadbenega cilja. Ta je lahko zastavljen za enoletni cikel ali več. V vrhunski košarki se največkrat srečamo z letnim načrtom, katerega glavno izhodišče je koledar tekmovanj.

Procesu načrtovanja sledi izvedba vadbe. Tukaj gre za vsakdanje opravilo trenerja, ki temelji na uresničitvi načrta vadbe. Pri tem si pomaga s pogovorom s športnikom in različnimi učnimi pomagali.

Naslednja etapa športnega treniranja je nadzor procesa športne vadbe. Ta poteka na treh ravneh: na ravni vadbenega procesa, nadzora športnikovih sposobnosti ter lastnosti in nadzora okolja. Pokaže nam, kolikšen del načrtovane vadbe je bil dejansko uresničen.

Zadnje opravilo trenerja je ocenjevanje uspešnosti. To temelji na dveh primerjavah (Ušaj, 1999):

- primerjava skladnosti med zastavljenimi cilji in doseženimi učinki;
- primerjava med vadbenimi količinami načrtovane in dejansko opravljene vadbe.

V športnem okolju se pogosto razpravlja o »vrhunskem« trenerju. Sam pojem je dokaj relativen, saj je vsak trener osebnost zase, na katero vplivajo številni notranji in zunanji dejavniki. Mnogi se strinjajo o nekaterih pomembnih lastnostih uspešnega trenerja in poudarjajo predvsem čustveno stabilnost in družabnost. Drugi zagovarjajo dominantnost, realističnost, s katero odgovarja za svoje delo. Vrhunski trener mora biti inteligenen, inovativen in zaupljiv v odnosih do športnika, saj športnik sam to tudi začuti. Ločimo tri vrste osebnosti trenerjev in sicer: avtoritarnega trenerja, demokratičnega trenerja in inovativnega trenerja (Tušak, 2001)

Avtoritarni trener svojo vlogo povezujejo z avtoriteto in avtoritarnim obnašanjem. Ima potrebo po nadzoru nad ljudmi okoli sebe in v delu s športniki to potrebo zadovoljuje. Tak trener se obnaša dominantno, se čuti nadrejenega nad ostalimi in ne dopušča protiargumentov, športnikom ne dopušča individualne svobode.

Demokratični trener ima s športnikom bolj odprte odnose, je bolj dostopen za športnikove želje in potrebe. Demokratičen trener priznava in spoštuje različnost udeležencev v športnem procesu, ceni odločitve drugih in ne nastopa zgolj v poziciji moči.

Glavna karakteristika inovativnega trenerja pa je inovativnost. Inovativnost je pogosto tista lastnost, ki vrhunske trenerje loči od zelo sposobnih trenerjev. Inovativni trenerji so vedno korak naprej, vedno iščejo nove in nove možnosti. Inovativni trenerji so bolj kreativni in imajo običajno višji izobrazbeni ali poklicni status.

Prav tako je lahko avtoritativni in demokratični trener inovativen, saj gre tukaj predvsem za umsko sposobnost posameznika, vendar se ta zgubi ob prevladi močiali sodelovanja.

Trenerjevo delo se torej ne konča s procesom načrtovanja, nadzorovanja in analiziranja. Trener ima pomembno vlogo pri motiviranju športnikov, pri doseganju kohezivnosti v ekipi in pri načinu vodenja ekipe. Prav tako mora imeti izoblikovane določene značilnosti, kot so strokovnost, discipliniranost, komunikativnost, zdravo mero avtoritativnosti, dobre psihološke sposobnosti.... Trenerjev uspeh je v veliki meri sorazmeren z njegovo delovno pripravljenostjo, sposobnostjo zaznavanja in analiziranja športnikovih sposobnosti in napredka, jasno obliko vodenja in samodisciplino. Trener mora biti oseba, ki ji lahko športnik zaupa in z njo tudi komunicira.

## 4 DELO V ŽENSKI KOŠARKARSKI REPREZENTANCI

»Delo v reprezentanci usmerja in nadzoruje Strokovni svet Košarkarske zveze Slovenije. Posamezne reprezentance pa vodijo strokovni timi. Hkrati skrbi za skupni razvoj vse slovenske košarke.« (Dežman, 2005, str. 22)

Reprezentančno delo je zelo specifično in hkrati zelo omejeno. Če se najprej osredotočimo na dolžino trajanja, ugotovimo, da je delo v klubu bistveno daljše od reprezentančnih priprav. Prav tako so cilji kluba pogosto drugačni od ciljev v reprezentanci. Za telesno pripravo košarkaric, ki je za tako kompleksen šport, kot je košarka, bistvenega pomena, je razmeroma malo časa. Največkrat ima kondicijski trener za pripravo košarkaric na voljo zgolj štirinajst dni. Seveda je proces kondicijske priprave odvisen tudi od dolžine cikla priprav in tekmovanja.

Priprave reprezentance se običajno začnejo precej hitro po končani klubski sezoni. Za pasiven počitek skoraj da ni časa. To lahko sprejemamo z dveh plati. Ena je pozitivna, ker dekleta pridejo na priprave v vrhuncu svoje forme. Zlasti tista dekleta, ki so igrala na zaključnem finalnem turnirju klubskega tekmovanja. Slaba stran takojšnjih priprav je pa utrujenost, saj imajo igralke za sabo osem mesečno sezono napornega tekmovanja.

Zelo pomemben dejavnik je tudi heterogenost ekipe državne reprezentance. Košarkarice prihajajo iz različnih klubov, kjer so se skozi leto seznanjale s filozofijo svojih klubskih trenerjev, zdaj pa se morajo v kratkem času prilagoditi filozofiji reprezentančnega trenerja in njegovih pomočnikov. Poleg tega sedaj trenirajo in tekmujejo skupaj z (nekaterimi) igralkami, ki so bile v klubski sezoni njihove nasprotnice. Nikakor ne smemo zanemariti dejstva, da so nekatera dekleta v klubih igrala več minut na tekmah, medtem ko druga manj. Vse to so pomembni dejavniki, ki jih mora reprezentančni trener pri svojem delu upoštevati, če želi biti uspešen.

Poleg omenjenih dejavnikov je eden izmed najpomembnejših prav taktična priprava reprezentančne ekipe, ki je sestavljena iz taktike v napadu ter taktike v obrambi.

Žensko košarkarsko reprezentanco je spomladi 2012 čakalo težko delo. Dekleta so se prvič srečala s tako dolgim ciklom priprav. Priprave so trajale od 15. maja 2012 do 15. junija 2012 (tabela 1). Vsebovale so 23 aktivnih dni ter 5 dni odmora. V začetnem delu je bilo odigranih šest pripravljalnih tekem, v tekmovalnem delu pa je reprezentanca odigrala kar osem kvalifikacijskih tekem. Za tako napet ritem tekmovanja so morale biti reprezentantke dobro psihično in fizično pripravljene. Naloga strokovnega štaba je bila tudi tehnično-taktična priprava, za katero je bilo na voljo zelo malo časa, upoštevajoč dejstvo, da se je bilo treba pripraviti na štiri različne nasprotne ekipe.

Ženska članska reprezentanca je na žrebu v Freisingu, decembra 2011, dobila svoje nasprotnice za evropsko prvenstvo v Franciji leta 2013. Reprezentance so bile razdeljene v pet skupin. Vsaka skupina je vsebovala pet reprezentanc. Kvalifikacije bodo potekale dvokrožno po sistemu tekem doma in v gosteh z vsako reprezentanco. Slovenija je bila v skupini A skupaj z Nizozemsko, Belgijo, Litvo ter Slovaško. Veljala je za eno nižje postavljenih reprezentanc in je bila po tretjem kolu kvalifikacij največje presenečenje.

#### **4.1 SPORED PRIPRAV ŽENSKE ČLANSKE REPREZENTANCE**

*Tabela 1:* Spored priprav slovenske ženske reprezentance za leto 2012 (Zrinski, 2012)

<b>DAN</b>	<b>DEJAVNOST</b>	<b>LOKACIJA</b>
<b>15. maj</b>	Zbor reprezentance	Rogla
<b>16. maj</b>		Rogla
<b>17. maj</b>		Rogla
<b>18. maj</b>		Rogla
<b>19. maj</b>		Rogla
<b>20. maj</b>	Prost dan	
<b>21. maj</b>	Zbor reprezentance	Zreče

<b>22. maj</b>	Tekma proti reprezentanci Srbije	Zreče
<b>23. maj</b>	Tekma proti reprezentanci Srbije	Zreče

---

<b>24. maj</b>	Tekma proti reprezentanci Srbije	Zreče
<b>25. maj</b>	Zreče	
<b>26. maj</b>	Zreče	
<b>27. maj</b>	Prost dan	
<b>28. maj</b>	Prost dan	
<b>29. maj</b>	Zbor reprezentance	Kranjska Gora
<b>30. maj</b>	Kranjska Gora	
<b>31. maj</b>	Kranjska Gora	
<b>1. junij</b>	Tekma proti reprezentanci Švice	Kranjska Gora
<b>2. junij</b>	Tekma proti reprezentanci Švice	Kranjska Gora
<b>3. junij</b>	Tekma proti reprezentanci Švice	Kranjska Gora
<b>4. junij</b>	Prost dan	
<b>5. junij</b>	Prost dan	
<b>6. junij</b>	Zbor reprezentance	Zreče
<b>7. junij</b>	Zreče	
<b>8. junij</b>	Zreče	
<b>9. junij</b>	Zreče	
<b>10. junij</b>	Zreče	
<b>11. junij</b>	Zreče	
<b>12. junij</b>	Potovanje v Belgijo	
<b>13. junij</b>	Tekma Belgija: Slovenija	
<b>14. junij</b>	Vrnitev v Slovenijo	
<b>15. junij</b>	Kranjska Gora	
<b>16. junij</b>	Tekma Slovenija: Litva	Kranjska Gora

17. junij	Zbor reprezentance	Zreče
18. junij	Zreče	
19. junij	Zreče	
<hr/>		
20. junij	Tekma Slovenija: Nizozemska	Slovenske Konjice
21. junij	Prost dan	
22. junij	Zbor reprezentance	Ljubljana
23. junij	Ljubljana	
24. junij	Ljubljana	
25. junij	Ljubljana	
26. junij	Tekma Slovenija: Slovaška	Ljubljana
27. junij	Zbor reprezentance	Kranjska Gora
28. junij	Kranjska Gora	
29. junij	Kranjska Gora	
30. junij	Tekma Slovenija: Belgija	Kranjska Gora
1. julij	Kranjska Gora	
2. julij	Kranjska Gora	
3. julij	Potovanje v Litvo	
4. julij	Tekma Litva: Slovenija	
5. julij	Potovanje na Nizozemsko	
6. julij		
7. julij	Tekma Nizozemska: Slovenija	
8. julij	Vrnitev v Slovenijo	
9. julij	Prost dan	
10. julij	Zbor reprezentance	Zreče
11. julij	Zreče	
12. julij	Zreče	

13. julij Potovanje na Slovaško  
 14. julij Tekma Slovaška: Slovenija  
 15. julij Vrnitev v Slovenijo in zaključek  
 priprav

---

## 4.2 SLOVENSKA ŽENSKA ČLANSKA REPREZENTANCA 2012

*Tabela 2:* Slovenska ženska članska reprezentanca 2012 (Zrinski, 2012)

ŠTEVILKA	PRIIMEK IN IME	IGRALNO MESTO	TELESNA VIŠINA
4	Zdolšek Živa	branilka	178
5	Jakovina Tina	krilo	183
6	Barič Nika	branilka	169
7	Erkić Maja	branilka	183
8	Dover Martina	branilka	177
9	Komplet Eva	krilo	182
10	Oblak Teja	branilka	172
11	Zalar Polona	branilka	176
12	Jagodič Lea	krilo	182
31	Gortnar Tjaša	center	187
14	Trebec Tina	center	189
15	Piršič Sandra	center	195
16	Panič Saša	branilka	167
17	Osterman Martina	center	188
18	Rupnik Eva	branilka	176

---

Tabela 2 prikazuje vse igralke, ki so sodelovale v ciklu priprav. Prikazano je tudi igralno mesto in višina igralk.



## **Strokovni štab:**

Selektor: Boris Zrinski

Pomočnika selektorja: Emir Haskić in Tomo Orešnik.

Trener za telesno pripravo: Neven Mada

Fizioterapevt: Gregor Zdolšek

Zdravnik: Slobodan Macura

Direktor članskih reprezentanc: Matej Avanzo

Športni direktor ženske članske reprezentance: Sergej Ravnikar

Predstavniki za odnose z javnostmi: Anže Blažič

Iz sporeda priprav je razvidno, da so priprave potekale na treh različnih lokacijah. Začetni del priprav je bil opravljen na Rogli. Dekleta so naredila osem treningov v petih dneh, ki so trajali po 120 minut. Dopoldanski treningi so bili sestavljeni iz 70 % telesne priprave, za katero je poskrbel Neven Mada, ter 30 % košarkarskih elementov. Popoldanski treningi so vsebovali 30 % telesne priprave ter 70 % specialnih košarkarskih vsebin. V tem delu je bila igralkam že predstavljena obstoječa spletna stran ter delo v spletni učilnici, ki je že vsebovala nekatere video analize treningov.

V drugem sklopu priprav (Zreče) so bile odigrane tri prijateljske tekme z reprezentanco Srbije. Naša reprezentanca je bila močno okrnjena zaradi poškodb igralk (Nika Barič, Teja Oblak ter Maja Erkič), tako da je bilo potrebno delo reprezentance v tem obdobju prilagoditi. V tretjem delu priprav so se dekleta urila v Kranjski Gori. Opravile so sedem treningov in odigrale tri prijateljske tekme z reprezentanco Švice. Osnovna moč se je zaradi zelo dobrih pogojev vzdrževala s trenažerji in prostimi utežmi.

Zadnji sklop pred kvalifikacijskimi tekmami je bil ponovno opravljen v Zrečah. Obseg dela za telesno pripravo se je zmanjšal, povečal se je obseg dela, namenjen taktični pripravi in

pripravam na nasprotnika. Kot v prejšnjih ciklih so reprezentantke trenirale dvakrat dnevno v ne tako obsežnem času kot na začetku.

### 4.3 KVALIFIKACIJSKE TEKME

#### Statistika

*Kvalifikacije za EP 2013, 1. kolo, Bruselj, sredo, 13. junij 2012:*  
*BELGIJA : SLOVENIJA 59:63 (16:21, 12:14, 17:17, 14:11)*  
*Slovenija:* Zdolšek, Jakovina, Barič 2 (2:2), Erkić 19 (1:2), Dover, Komplet 6 (1:1), Oblak 9 (1:1), Zalar, Jagodič, Gortnar 2 (2:2), Trebec 13 (7:8), Piršič 12 (2:4).

*Kvalifikacije za EP 2013, 2. kolo, Kranjska Gora, sobota, 16. junija 2012:*  
*SLOVENIJA : LITVA 79:68 (25:22, 12:15, 19:13, 23:18)*  
*Slovenija:* Zdolšek, Jakovina, Barič 12 (8 podaj), Erkić 13, Dover 9, Komplet, Oblak 19, Jagodič 4, Trebec 5 (6 skokov), Piršič 9 (5 skokov), Panič, Gortnar 8 (5 skokov).

*Kvalifikacije za EP 2013, 3. kolo, Slovenske Konjice, sredo, 20. junija 2012:*  
*SLOVENIJA : NIZOZEMSKA 68:52 (19:7, 23:7, 15:25, 11:13)*  
*Slovenija:* Zdolšek, Barič 18, Erkić 12 (5 skokov), Dover 2, Komplet 9 (6 skokov), Oblak 7, Zalar, Jagodič, Trebec 4 (5 skokov), Piršič 10 (6 skokov), Rupnik, Gortnar 4 (5 skokov).

*Kvalifikacije za EP 2013, 5. kolo, Ljubljana (Ježica), torek, 26. junija 2012:*  
*SLOVENIJA : SLOVAŠKA 61:72 (16:24, 19:14, 15:20, 11:14)*  
*Slovenija:* Zdolšek, Jakovina, Barič 4 (7 podaj), Erkić 8, Dover, Komplet 10, Oblak 8, Jagodič, Osterman, Trebec 6 (11 skokov), Piršič 25 (11 skokov).

*Kvalifikacije za EP 2013, 6. kolo, Kranjska Gora, sobota, 30. junija 2012:*  
*SLOVENIJA : BELGIJA 75:59 (17:17, 16:15, 20:5, 22:19)*  
*Slovenija:* Zdolšek 3, Barič 11 (6 podaj), Erkić 11 (4 podaje), Dover 8, Komplet, Oblak 19 (5 podaj), Zalar 2, Jagodič, Osterman, Trebec 5, Piršič 15 (9 skokov), Panič 1.

*Kvalifikacije za EP 2013, 7. kolo, Kaunas, sreda, 4. julija 2012:*  
*LITVA : SLOVENIJA 65:46 (12:15, 10:9, 23:8, 20:14)*

*Slovenija:* Zdolšek 2 (0:2), Jakovina, Barič 8 (1:2), Erkić 12 (0:1), Dover, Oblak, Zalar, Jagodič, Osterman 2, Trebec 13 (1:2), Piršič 9 (3:3), Panič.

*Kvalifikacije za EP 2013, 8. kolo, Almere, sreda, 7. julija 2012:*  
*NIZOZEMSKA : SLOVENIJA 73:64 (10:15, 23:13, 17:16, 23:20)*

*Slovenija:* Zdolšek 5 (1:2), Jakovina, Barič 8 (2:2), Erkić, Dover, Zalar, Jagodič, Osterman 2, Trebec 23 (5:6), Piršič 18 (4:6), Rupnik, Panič 8 (2:2).

*Kvalifikacije za EP 2013, 10. kolo, Ružomberok, sreda, 14. julija 2012:*  
*SLOVAŠKA : SLOVENIJA 93:54 (20:13, 22:13, 18:13, 33:15)*

*Slovenija:* Zdolšek 2, Jakovina 1, Barič, Dover, Zalar 2, Jagodič 3, Osterman 11, Trebec 15, Piršič 11, Rupnik 3, Panič 6 (8 skokov).

## **5 METODE ZBIRANJA PODATKOV**

V tem poglavju bomo obravnavali katere metode zbiranja podatkov smo uporabili za boljšo tehnično-taktično pripravo v košarki.

### **5.1 TAKTIČNA PRIPRAVA V VRHUNSKI KOŠARKI**

Košarka je kompleksen šport, ki združuje več dejavnikov, in zaradi tega je ta igra tako privlačna in zanimiva. Eden izmed glavnih dejavnikov so motorične sposobnosti športnika, trener, okolje, družina, socialni odnosi v ekipi, itd.

Trener v športnikovem življenju predstavlja zelo pomembno osebo. Bolj izrazit je ta proces pri mlajših športnikih, kjer mladi igralci ter igralke vidijo trenerja kot očetovsko figuro.

Tušak (2001) pravi, da naj bi trener igral ključno vlogo pri razvoju športnikove kariere in je torej zelo pomemben dejavnik na poti športnikovega uspeha. Trener bi moral biti predvsem učitelj, pedagog, vzgojitelj, ki poučuje in vzgaja. Pazil naj bi na red in disciplino, kar pomeni, da mora biti tudi sam discipliniran in mora paziti, da je s svojim pozitivnim načinom do dela zgled športnikom, ki jih trenira.

Trener mora znati komunicirati, saj s poročanjem oziroma posredovanjem informacij doseže, da ga športniki razumejo in da z njimi vzpostavi dobro sodelovanje. Športniki potrebujejo nasvete in zaupanje do trenerja, saj jim le-ta lahko pomaga, če se znajdejo v stiski. Trener poskuša držati optimalno klimo v ekipi, ki omogoča produktivno delovanje in izvajanje trenažnega programa in komunicira tudi z drugimi udeleženci, ki so sestavni del športnega okolja (starši, funkcionarji), in jih pravilno usmerja, da ne pride do vmešavanja v proces dela. Trener ni edini strokovnjak, ki deluje na vseh področjih, vključenih v proces treniranja, temveč je zelo priporočljivo, da se ekipi priključijo še drugi strokovnjaki, psiholog, fizioterapevt, kondicijski trener, tehnični trener, ipd. Ker se ljudje in družba, s tem pa tudi sam šport in športne igre nenehno spreminjajo, se mora trener neprestano izobraževati in biti odprt za novosti in

nove metode dela ter stremeti za vedno boljšim načinom trenerskega dela. Kar je uspešno za posameznika ali ekipo ni nujno, da bo uspešno tudi za nekoga drugega ali drugo ekipo.

Najuspešnejši trenerji se strinjajo, da je preučevanje nasprotnikove igre nepogrešljiv del sodobnega tekmovalnega procesa. Tako je denimo priznan slovenski košarkarski trener Sašo Filipovski (Filipovski, 2001) prepričan: »Ena izmed mnogih trenerjevih nalog, ki je zelo pomembna za uspeh, in je nepogrešljiva, je preučevanje nasprotnega moštva in priprava lastnega moštva na nasprotnika.«

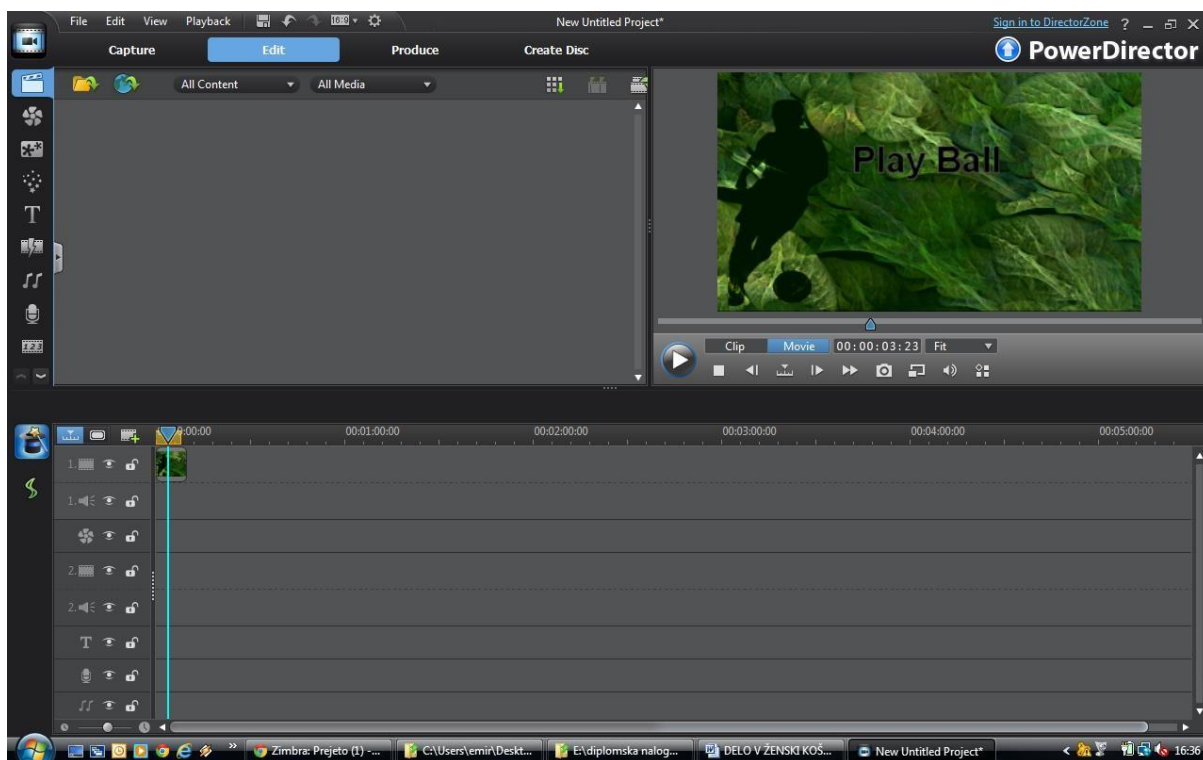
Vodenik (2012) to pripravo natančneje definira, in sicer meni: »Preučevanje nasprotnika v ožjem pomenu besede predstavlja zaporedje trenerjevih opravil pred začetkom priprave na nasprotnika, v širšem pomenu besede pa gre za proces zbiranja in urejanja informacij, ki traja skozi celo sezono in se nikoli zares ne prekine.«

Lahko rečemo, da je taktika ena izmed najobširnejših faz priprave na tekmovanje. Glede na to da je bilo ogrodje ženske reprezentance 2012 že sestavljeno in je že leto pred tem treniralo pod taktirko Borisa Zrinskega, dekleta niso imela večjih težav na prilagoditev sistema dela.

Kar zadeva taktično pripravo, v konkretnem primeru lahko rečemo, da je bilo za uvajanje in urjenje taktičnih zamisli strokovnega vodstva relativno malo časa. Slovenija je igrala proti štirim različnim reprezentancam, kar je predstavljalo še dodatno oteževalno okoliščino za učinkovito taktično pripravo na nasprotnika. Povedano drugače, priprava video analiz ter individualnih analiz je bila zelo obsežna.

V reprezentanci (in profesionalnih klubih) je to delo (v celoti prepuščeno pomočniku glavnega trenerja. V konkretnem primeru reprezentance je bil to Emir Haskić (v klubu je opravljal naloge pomočnika trenerja v ekipi Hit Kranjska Gora), ki je opravil večino dela, povezanega z zbiranjem podatkov in delanjem video analiz nasprotnih ekip in igralk.

Za pripravo video analiz je trener uporabljal program Power Director 11 s katerim je obdeloval video posnetke. Ta program vsebuje vse potrebne elemente za dobro pripravo video materiala kot so vstavljanje in rezanje posnetkov, funkcija počasnega posnetka, vstavljanje fotografij, možnost vstavljanja komentarjev, različne animacije,...



Slika 4: Program Power Director 11 (osebni arhiv pomočnika trenerja Emirja Haskića)

Trener je program (slika 4) uporabljal za izdelavo videoposnetkov naslednjih segmentov:

- taktična priprava na nasprotnika (skupna taktika napada in obrambe);
- obramba tehnično-taktičnih elementov igre najboljših posameznic nasprotne ekipe; - obrambno in napadalno analizo lastne igre.

## Taktična priprava na nasprotnika

Taktična priprava na nasprotnika je najbolj obsežen del taktične priprave, ki jo mora izvesti strokovni štab reprezentance. Priporočljivo je, da si trener pred začetkom obdelave igre nasprotne ekipe v miru ogleda celotno tekmo nasprotnika (najboljše je, da si ogleda dve do tri tekme). Ob ogledu tekem si izpiše glavne značilnosti igre nasprotne ekipe tako v obrambi kot v napadu. Po ogledu tekem si le-te naloži v ustrezen program (npr. Power Director 11) in prične z obdelavo posnetkov.

Najprej je potrebno ločiti in razvrstiti napadalne in obrambne različice nasprotne ekipe ter jih na koncu združiti. V primeru slovenske ženske košarkarske reprezentance 2012 je pomočnik selektorja naredil posnetek, ki v enem delu prikazuje napadalne karakteristike, v drugem delu pa obrambne različice nasprotne ekipe. Zelo pomembno je, da posnetek ne vsebuje preveč različnih igralnih kombinacij ali podatkov, ker se hitro izgubi hierarhija, na kaj se mora ekipa v taktični pripravi najbolj osredotočiti oziroma v čem je nasprotnik najbolj nevaren. Tako se izluščijo le najpomembnejši podatki (3-5 ponovitev napadalnih kombinacij ipd.).

Igralke so si posnetke najprej ogledovale individualno v spletni učilnici, zato so bili med video posnetke vstavljeni usmeritveni napisi. Z napisi je pomočnik selektorja želel usmeriti pozornost na točno določen tehnično-taktični element igre nasprotnika (npr. »Bodite pozorne na zaporedno blokado, kateri takoj sledi met.«). Za tem napisom je sledilo pet različnih primerov omenjenega napada, tako da so si igralke lahko vizualizirale želen detajl v nasprotnikovi igri.

Ko je bil posnetek obdelan, ga je trener skozi program oblikoval v primeren zapis (npr. MPG2) in neposredno naložil v spletno učilnico. Po nekajkratnem individualnem ogledu (igralke so si posnetke ogledale 2-3 krat) je sledil skupen ogled s strokovnim štabom. Ogled posnetkov je bil voden, pri vsaki situaciji pa je eden izmed trenerjev opozarjal igralke, na katero značilnost nasprotnic naj bodo pozorne. Po ogledu je sledil praktični del na igrišču, ko je ekipa praktično videla prej videne situacije na igrišču in trenirala, kako napadati oziroma braniti igro nasprotnika.

Omenjeni posnetki so trajali od 10 in 15 minut. Po izkušnjah trenerjev je to optimalna dolžina, saj daljši posnetki pogosto vodijo k izgubi koncentracije, pri krajših pa je težko zajeti bistvo. Za pripravo takšnih posnetkov je potrebnih okoli osem do dvanajst ur dela.

## Izvečki iz primera video analize reprezentance Švedske



Slika 5: Izvleček iz primera videoanalize reprezentance Švedske (osebni arhiv pomočnika trenerja Emirja Haskića)

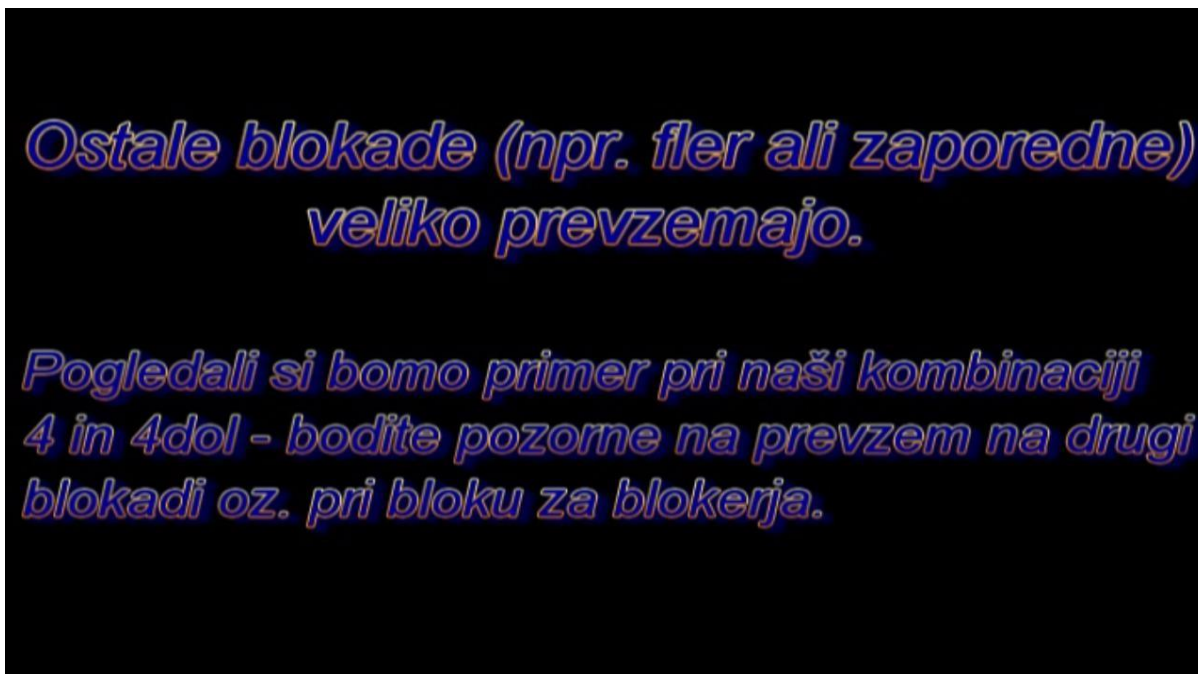
Zgoraj prikazana slika 5 predstavlja uvodno stran video analize na tekmi Švedska: Slovenija





Slika 6: Izvleček iz videoanalize reprezentance Švedske po posameznih igralkah (osebni arhiv pomočnika trenerja Emirja Haskića)

V sliki 6 so prikazani statistični podatki švedske reprezentance



Slika 7: Izvleček iz videoanalize reprezentance Švedske (osebni arhiv pomočnika trenerja Emirja Haskića)

Slika 7 prikazuje napis kjer morajo biti igralko pozorne na tehnično- taktične elemente v igri.

### **Obramba proti tehnično-taktičnim elementom igre najboljših posameznic nasprotne ekipe**

Pomožni trener je pripravljaj tudi videoanalize posameznih igralk nasprotne ekipe, ki so predvsem napadalno najbolj izstopale. Tudi tukaj je na začetku pogledal in analiziral dve do tri tekme nasprotne ekipe. V povezavi z analizo igre posameznih igralk, naj povemo, da je zelo dobrodošlo, če trener dobi video posnetke kakšne izmed njihovih tekem iz klubskega tekmovanja, saj lahko na ta način čim bolj natančno preuči igro posameznic in njene igralske posebnosti. V obravnavanem primeru si je trener pri tovrstni analizi najprej zapisal napadalne

ter obrambne karakteristike posamezne igralk. Potem je tekme naložil v program Power Director in pričel z obdelavo posnetkov. Ko je izluščil obrambne in napadalne akcije posamezne igralk, je vstavil napise, s katerimi je dodatno želel opozoriti na določene posebnosti igralk in njene igre. Ko je bil posnetek obdelan, ga je trener skozi program oblikoval v primeren zapis (npr. MPG2) ter ga direktno naložil v spletno učilnico.

Najprej so si igralk posnetek nekajkrat ogledale same zase, nato pa je sledil ogled igralk na istem igralnem mestu (npr. branilke ali centri) s strokovnim štabom. Ogled je bil voden, pri vsaki situaciji pa je eden izmed članov strokovnega štaba opozarjal igralk, na kaj naj bodo pozorne in kako naj se v sami igri pripravijo na to posebnost nasprotnice. Po ogledu je sledil praktični del na igrišču, ko so posameznice trenirale, kako braniti in napadati analizirane igralk.

Omenjeni posnetki so trajali od tri do pet minut, za pripravo takšnih posnetkov pa je bilo potrebnih šest do osem ur dela.

**Anke de Mondt #4**

Leto rojstva: **1979**  
Pozicija: **2, 3**  
Višina: **180cm**  
Klub: **Wisla (Evroliga)**



*Posnetki so iz evroligaške tekme proti Gospiću.*

*Slika 8: Izvleček posnetka individualne analize belgijske igralk Anke de Mondt (osebni arhiv pomočnika trenerja Emirja Haskića)*

Slika 8 in slika 9 prikazujeta najučinkovitejšo igralko Belgije in njeno statistiko ter značilnosti najpomembnejše njene igre.

# KARAKTERISTIKE

- izjemna šuterka, lahko zadane iz vseh pozicij
- zelo dober napadalni skok
- dober prodor (sploh v desno)
- zelo dobro izkorišča zaporedne blokade
- agresivna v obrambi, dobra v ukradenih žogah

## Povprečje v letošnji Evroligi

27.8 min, 8.5 točke, 3.2. skoka, 1.6 asistenc  
43.3% za 2, 35.3% za 3, 74% PM

*Slika 9: Izvleček individualne analize belgijske igralk Anke de Mondt (osebni arhiv pomočnika trenerja Emirja Haskića)*

## Obrambna in napadalna analiza lastne igre

Pod strokovnim vodstvom selektorja Borisa Zrinskega in njegovega pomočnika Emirja Haskića je ženska reprezentanca v obdobju 2010-2012 veliko pozornosti začela posvečati tudi video analizi lastne igre, da bi s tem pripomogla k hitrejši odpravi napak v igri posameznih igralk in celotne ekipe.

Videoanaliza lastne igre se je praviloma delala po vsaki odigrani tekmi (ni bilo turnirskega tekmovalnega sistema). Trener je vsako tekmo obdelal v programu Power Director in igro razdelil glede na potek same tekme. Največkrat je to pomenilo, da je delil igro na napad in obrambo, vendar ne v vseh primerih. Če je denimo na določeni tekmi ekipi veliko težav povzročal določen taktični element igre (npr. prenos žoge proti agresivni posamični obrambi nasprotne ekipe), potem je izluščil vse napake proti takšni obrambi. Običajno si je te video

analize ogledala celotna ekipa skupaj, v posameznih primerih pa so bili ti posnetki predvajani točno določeni igralki oziroma igralkam z namenom individualnega odpravljanja napak.

Analize lastne igre (slika 10) je vedno vodil selektor, kajti včasih gre za občutljiv prikaz napak v igri, zato je pomembno, da ta način soočanja igralk z lastnimi napakami vodi oseba z največjo avtoriteto v ekipi. Seveda je selektor pazil tudi na to, da omenjene analize ne bi delovale kot izključno graja napak igralk, zato je vedno poudarjal tudi njihove dobro izvedene akcije. Strokovni štab reprezentance ugotavlja, da so bile omenjene video analize izjemno produktivne, saj je bilo moč opaziti hitrejšo odpravo napak in nadgradnjo dobro izvedenih taktičnih elementov.




*Slika 10:* Izvleček iz primera lastne igre proti reprezentanci Litve (osebni arhiv pomočnika trenerja Emirja Haskića)

Veliko trenerjev je mnenja, da s hitrim porastom tehnologije napreduje tudi sama košarka. Le nekaj desetletij nazaj je bila taktična priprava na igro nasprotnika sestavljena zgolj iz nekaj besed. Sedaj je to eden izmed osnovnih prijemov spoznavanja in priprave na nasprotne ekipe. Zelo pomembni so tudi statistični podatki, ki so dosegljivi na spletni strani Košarkarske zveze Slovenije ter FIBA Europe (slika 11).

Slovenia - Switzerland | Euro | x


www.fibaeurope.com/cid\_KNce8JInH7Qj1E5yH5rjn2.gameID\_9492-B-2-2.complID\_pnxO1HYJhUh,MTfrmU003.season\_2015.roundID\_9461.teamID\_2154.html



**SLOVENIA**

**84-76**

22-20, 23-13, 15-19, 24-24



**SWITZERLAND**

Date: 08.06.2013, 18:00h    Group: B    Venue: Samokov (BUL)    Spectators: 100  
 Referees: Jose Ramon Garcia Ortiz (ESP), Jasmina Juras (SRB), Fabiana Martinescu (ROU)

**TEAM LEADERS**

Slovenia		Switzerland	
Tina Trebec (18)	<b>Pts</b>	Karen Twehues (21)	
Sandra Pirsic (10), Tina Trebec (11)	<b>Reb</b>	Marielle Groud (9)	
Rebeka Abramovic (7)	<b>AS</b>	Alexis Rol (8)	
Lea Jagodic (2)	<b>ST</b>	Lara Thalmann (3)	
Sandra Pirsic (2)	<b>BS</b>		


**GAME REPORT**    **BOXSCORE**    **PLAY-BY-PLAY**    **QUOTES**

**SLOVENIA**

Name	Min	FG		2P FG		3P FG		FT		Reb		AS	TO	ST	BS	PF			+/-	Pts	
		M/A	%	M/A	%	M/A	%	M/A	%	O	D					Tot	C	D			I
*4 Zdolsek, Z.	30	5/13	38.5	2/10	20.0	3/3	100.0	2/6	33.3	3	4	7	3	2	0	0	1	5	11	15	
*5 Abramovic, R.	28	3/6	50.0	1/3	33.3	2/3	66.7	2/4	50.0	0	4	4	7	1	0	0	4	2	11	10	
8 Lisec, E.	DNP																				
10 Zupancic, K.	12	2/3	66.7	1/2	50.0	1/1	100.0	0/0	0.0	0	1	1	1	2	0	0	1	1	-7	5	
11 Rupnik, E.	12	2/4	50.0	1/3	33.3	1/1	100.0	0/0	0.0	0	5	5	3	1	0	0	1	0	-3	5	
12 Jagodic, L.	10	1/2	50.0	1/2	50.0	0/0	0.0	2/5	40.0	0	2	2	1	0	2	1	4	3	-2	4	
13 Osterman, M.	4	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0/0	0.0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	
14 Ljubenovic, A.	10	0/1	0.0	0/0	0.0	0/1	0.0	0/0	0.0	1	1	2	0	1	0	0	1	0	-11	0	
*15 Pirsic, S.	33	4/6	66.7	4/6	66.7	0/0	0.0	3/4	75.0	3	7	10	3	2	1	2	2	6	8	11	
*21 Oblak, T.	28	4/7	57.1	1/1	100.0	3/6	50.0	5/8	62.5	0	3	3	1	5	1	0	4	4	15	16	
*33 Trebec, T.	33	6/9	66.7	6/9	66.7	0/0	0.0	6/6	100.0	5	6	11	3	1	0	0	5	7	16	18	
<b>TEAM/COACH</b>										0	0	0	2								
<b>TOTAL</b>		27/	51.52	9/17/	36	47.2	10/	15	66.7	20/33	60.6	12	33	45	22	17	4	3	24	28	84

**SWITZERLAND**

**GALLERY**



1 / 5

Start

Poročilo žensk... Anke de Mond... C:\Documents... G:\ UNIVERZA V L... ICT v športu, r... ZGODOVINA Ž... DELO V ŽENSK... Slovenia - S... Links 8:10 četrtek

Slika 11: Statistika slovenske ženske reprezentance na tekmi (Fiba Europe, 2012)

## 6 ANALIZA UPORABLJENIH SPLETNIH ORODIJ

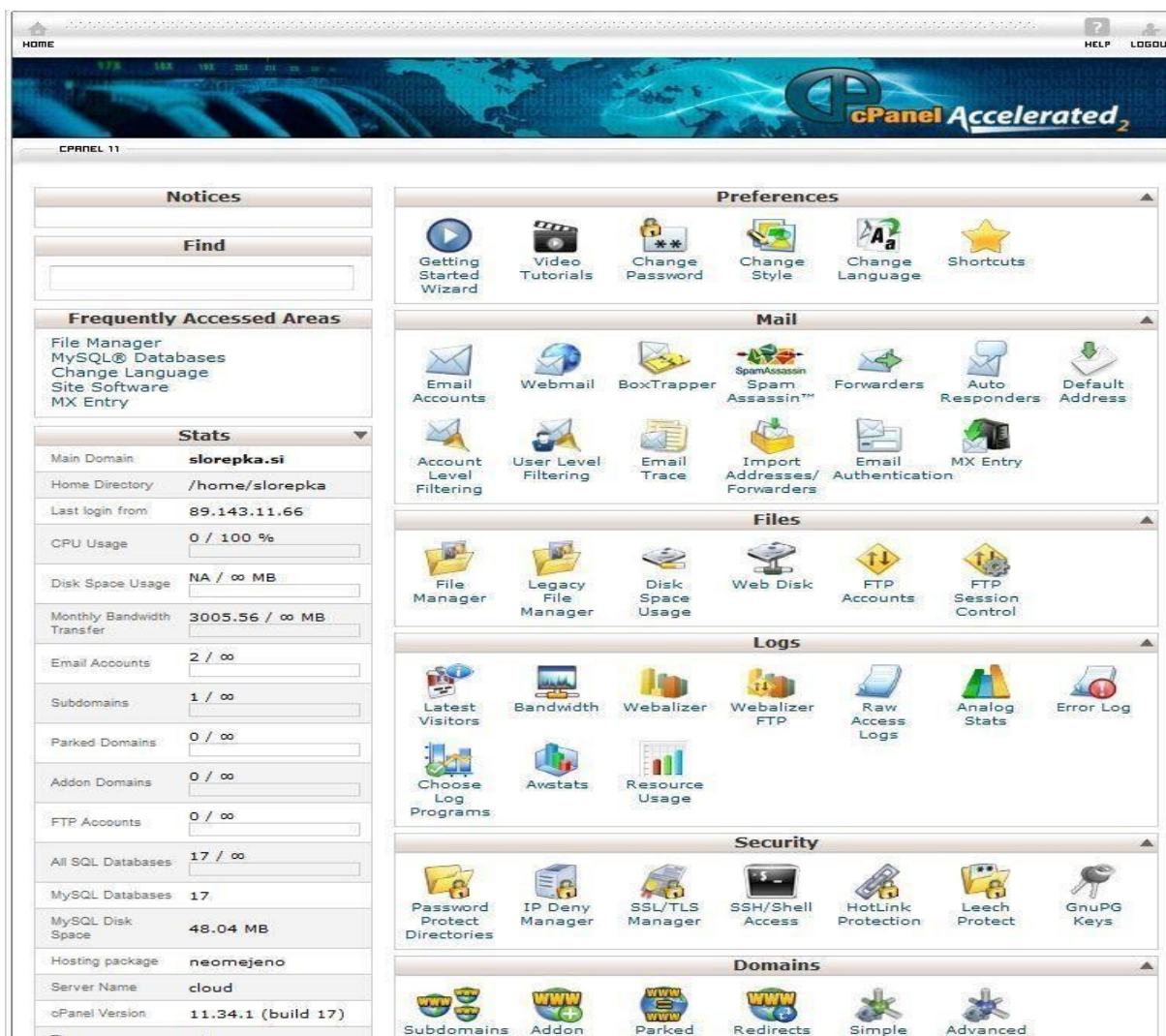
Že v reprezentančni akciji leta 2010 je strokovni štab opazil, da se igralko v prostem času veliko zadržujejo na spletu. Večinoma so vse igralko na pripravo prišle s svojimi prenosnimi računalniki, tabličnimi računalniki in pametnimi telefoni. Štab je dobil idejo in začel z nalaganjem košarkarskih vsebin na dostopne medije (denimo youtube). To se je izkazalo za zadetek v polno, saj so igralko pričele z aktivnim ogledom vsebin.

Kmalu za tem se je registrirala domena za postavitev spletne strani, nato pa je selektor v programu Cpanel (slika 12) s pomočjo Softaculousa namestil sodobno internetno stran.

Cpanel je nadzorna plošča, s katero lahko upravljate s svojim paketom gostovanja. Omogoča vam nadzor nad porabo prostora in mesečnega prometa, nameščanje priloženih aplikacij, nadzor nad obiskom vaših spletnih strani in še marsikaj drugega. Ta nadzorna plošča ne predstavlja velikega stroška, še zlasti v primerjavi z neskončnim morjem možnosti, ki jih ponuja.

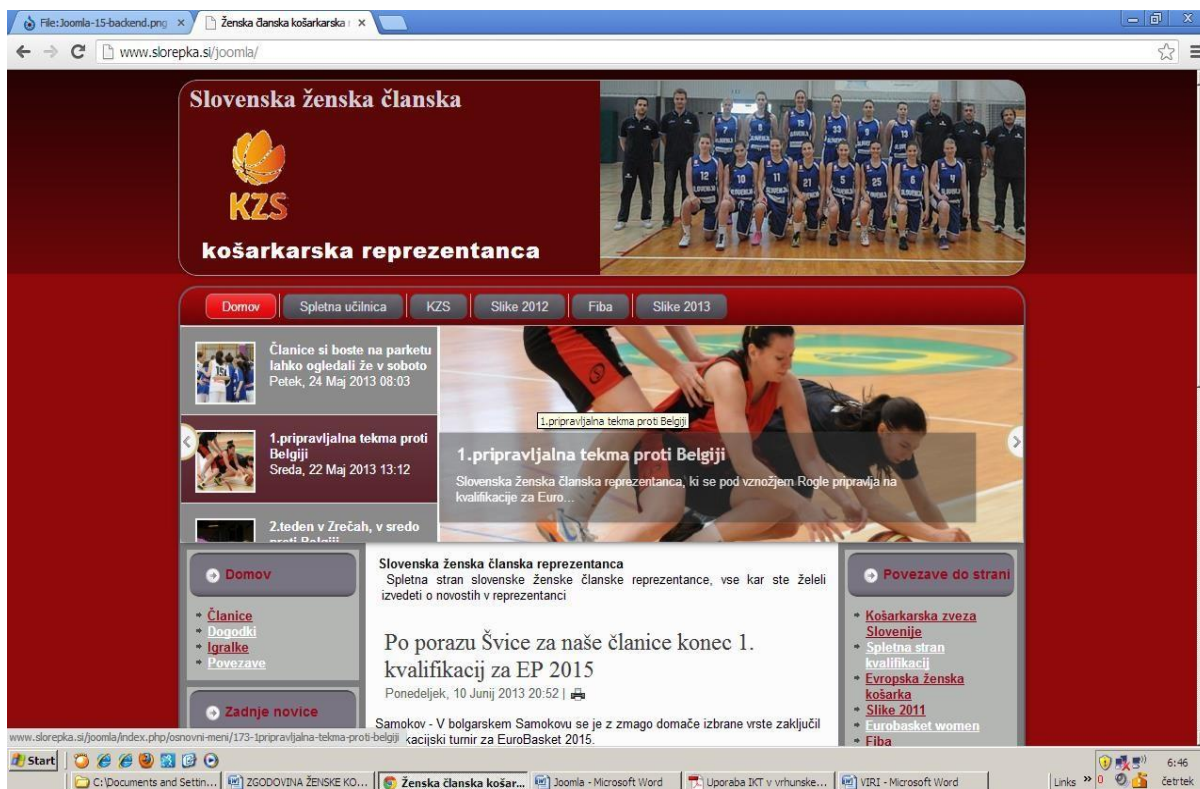
Softaculous je vodilni programski paket za enostavno nameščanje Cpanel, Plesk, DirectAdmin, Interworx, H-Sphere. Vsebuje 304 odličnih skript, njihovo število pa še narašča.



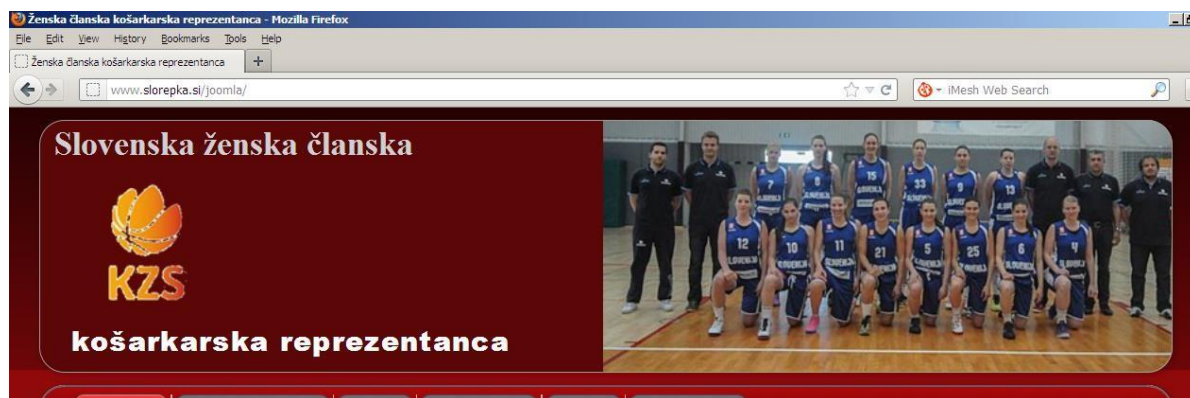


Slika 12: Administracija Cpanela (osebni arhiv selektorja Borisa Zrinskega)

Računalniški sistem, kot so si ga zamislili v reprezentanci, je zahteval zanesljivega ponudnika, ki omogoča neomejeno gostovanje in stalno odzivnost. Odločili so se za slovenskega ponudnika, kjer so strokovnjaki v reprezentanci izbrali in registrirali svojo domeno (slorepka.si – slika 13); z izjemo osrednje strani v Joomla! so postavili še druge spletne storitve.



Slika 13: Spletna stran slovenske ženske članske košarkarske reprezentance (Slovenska ženska košarkarska reprezentanca)

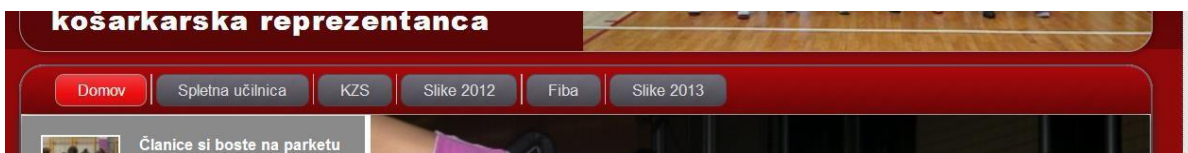


Slika 14: Glava strani slorepka.si (Slovenska ženska košarkarska reprezentanca)

Slika 14 prikazuje aktualno sliko reprezentance.

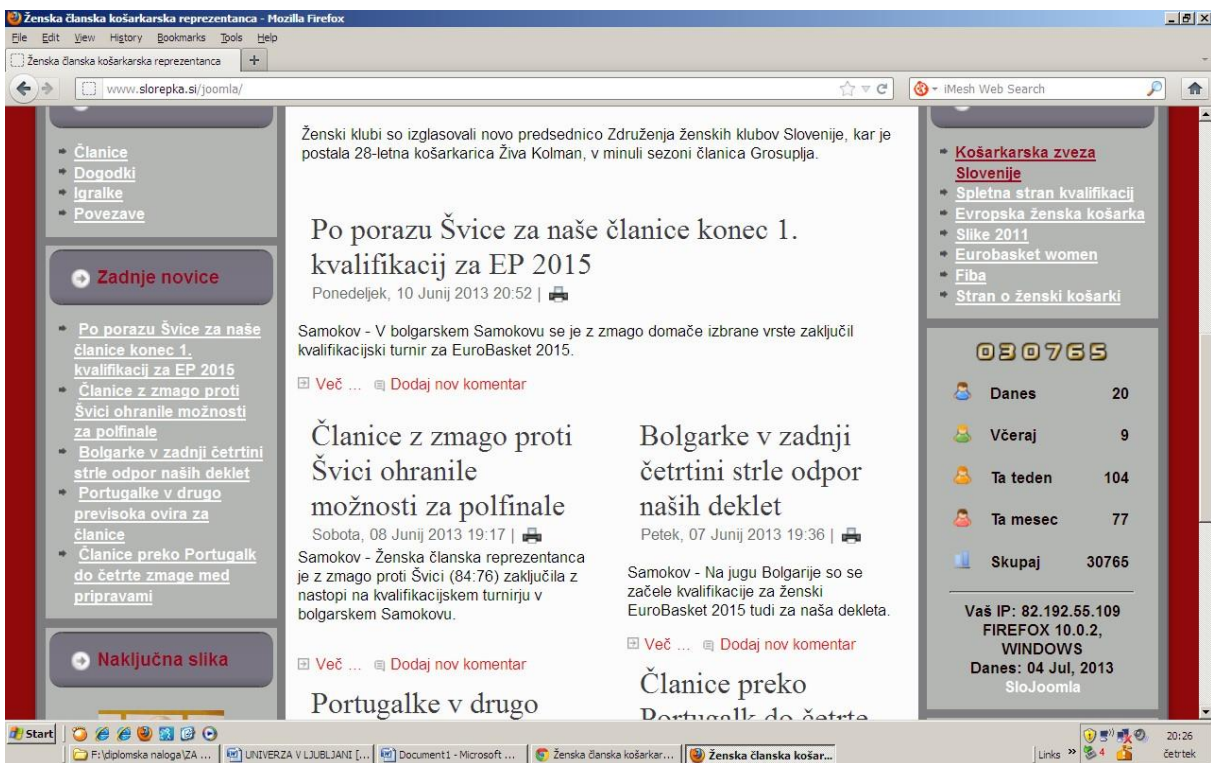
Pod glavo je nameščen glavni meni (slika 16), preko katerega se lahko dostopa do naslednjih podstrani: spletna učilnica, povezava do strani Košarkarske zveze Slovenije, povezava do foto galerij ter povezava do strani FIBA Europe.





Slika 15: Glavni meni slorepka.si (Slovenska ženska košarkarska reprezentanca)

Pod glavnim menijem (slika 16) je prostor, ki je namenjen najnovejšim novicam, ki si sledijo ena za drugo. Na levi strani je postavljen meni do hitrega izbora novic, na desni strani pa meni, ki prikazuje statistične parametre strani.



Slika 16: Aktualne novice na strani slorepka.si (Slovenska ženska košarkarska reprezentanca)

Osrednja stran je bila postavljena v sistemu Joomla. Joomla je odprtokodni sistem za upravljanje vsebin (CMS). Je zelo močno ogrodje za izdelavo spletne strani in je eden izmed najzmogljivejših in najpopularnejših sistemov za upravljanje s spletnimi vsebinami na svetu. Joomla je bila napisana v PHPju za shranjevanje podatkov, ki jih uporabljajo podatkovne baze MySQL. Joomla uporablja uporabnost se lahko poveča z različnimi razširitvami, kot so denimo

komponente, moduli, vtičniki, predloge, jezikovne datoteke. Vse razširitve se nahajajo na *Joomla! Extensions Directory*, nekatere so plačljive, večinoma pa so brezplačne, saj so objavljene pod licenco GNU/GPL. Večina slovenskih klubov uporablja gostovanje svojih spletnih strani, ki so v veliki večini narejene v Joomla!

Nameščanje teh skript je enostavno, na voljo je tudi ogromen nabor storitev, ki jih je mogoče vključiti naknadno. Tako je na enem mestu zbranih veliko število pomembnih informacij za športnike.

Slovenska ženska članska reprezentanca je tako precej nenadoma dobila vrhunsko zasnovano spletno stran. Osrednja stran je dostopna vsakomur, strokovni štab pa je skrbel, da so se novice osveževale vsak mesec v letu. Tako so bile na enem mestu zbrane celoletne novice o vseh reprezentantkah in o poteku klubskih tekmovanj. Novice so bile povzete po objavah na spletni strani Košarkarske zveze Slovenije. Če je kdor koli želel dobiti kakšno informacijo o igralkah reprezentance ali če si je katera izmed reprezentantk želela pogledati, kaj se dogaja z njenimi reprezentančnimi kolegicami, je lahko preko reprezentančne spletne strani dobila vse informacije ne enem mestu. Tudi statistični podatki obiska spletne strani so potrdili, da je bila aktivna skozi celotno leto. V času reprezentančnih aktivnosti je bila prioriteta naloga spletne strani, da spremlja dogajanje v reprezentanci ter pomaga pri tehnično-taktični pripravi ekipe.

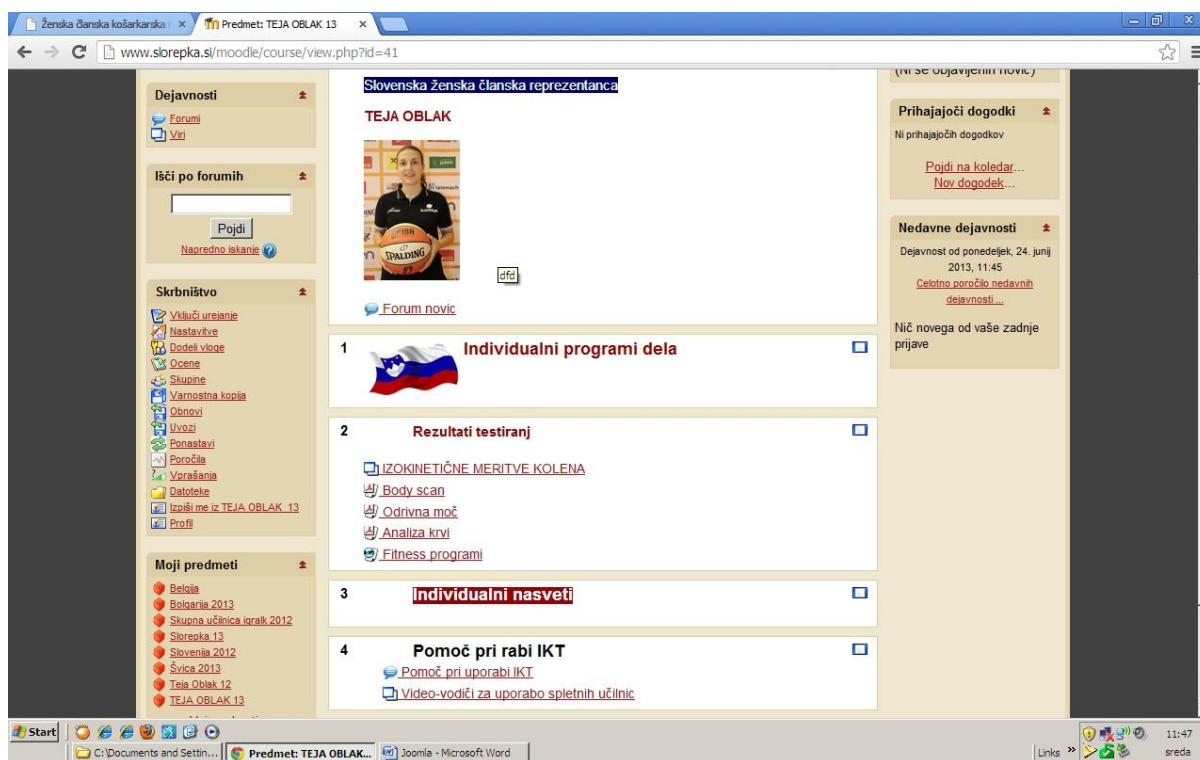
Medtem ko je bila osrednja stran dostopna vsakomur, pa je bila podstran »Spletna učilnica« dostopna le članom reprezentance. Za dostop do nje so potrebovali uporabniško ime in geslo, ki ga je dodeljeval selektor reprezentance, ki je tudi nadziral dostop do te podstrani.

## **Spletna učilnica**

V spletni učilnici so bili združeni vsi podatki o nasprotnicah slovenske reprezentance, njihovih glavnih taktičnih in tehničnih značilnostih (tako posameznih igralk kot ekipne igre). Prav tako so bili shranjeni skupni dokumenti, video zapisi igre nasprotnic ter igre naše reprezentance. Reprezentantke so imele tudi dostop do igralnih situacij, ki so bile izvedene na treningih. Spletna učilnica je bila ustvarjena v Moodle in se je izkazala za odlično izbiro. V njej so se

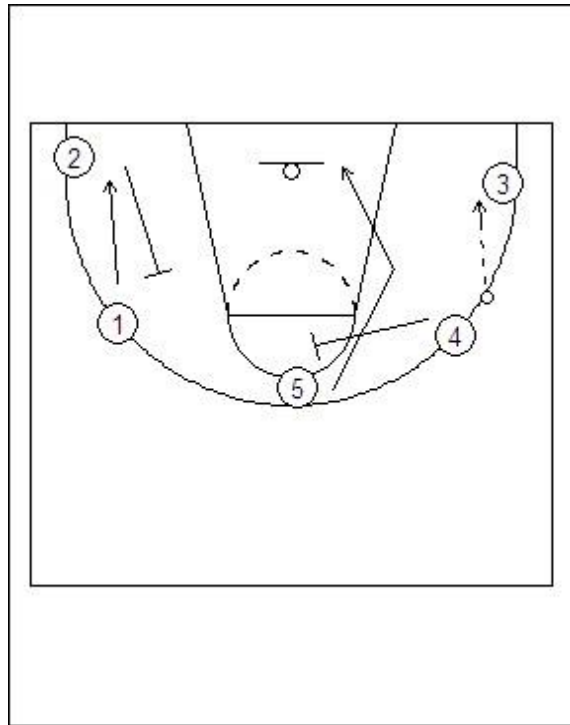
lahko objavljale tudi zaupne informacije med člani reprezentance, do katerih javnost ni imela dostopa.

Vsaka igralka je imela izdelano tudi svojo učilnico (slika 17), do katere je imela dostop le ona in strokovni kader. S tem so igralko opozarjali na morebitne napake v napadu in obrambi, hkrati pa so bili zabeleženi tudi vsi medijski odzivi, povezani z igralko v sklopu reprezentance.



Slika 17: Spletna učilnica Teje Oblak (Slovenska ženska košarkarska reprezentanca)

Spletna učilnica je vsebovala vse taktične analize, zapisane s pomočjo programa Basketball Playbook (slika 18), shranjene v video zapisih s treningov in tudi video analizah posameznih tekem. Omenjeni program se že vrsto let uporablja v košarki za predstavitev raznih napadalnih ter obrambnih kombinacij.



*Slika 18:* Napadalna kombinacija v programu Basketball Playbook (osebni arhiv pomočnika trenerja Emirja Haskića)

Vsi posnetki, ki so bili krajši od 15 minut, so bili objavljeni kot zaseben posnetek na spletu YouTube. V največjem številu primerov je šlo za video analize nasprotnic (napadalne akcije, postavitev obrambe ...).

Datoteke (celi posnetki tekem), večje od 2GB, so bile shranjene v aplikaciji Dropbox. Ta je že nekaj časa vodilna med ponudniki storitev za izmenjavo in shranjevanje datotek v oblaku.

Dropbox omogoča takojšnjo dostopnost do video zapisov, zato so lahko igralke že kmalu po opravljenem treningu pregledale nove vsebine. Povezave so bile objavljene v spletni učilnici zaradi zaščite podatkov.

V dvomesečnem ciklusu priprav je petnajst igralok in pet članov strokovnega kadra imelo preko 13.000 ogledov v spletni učilnici.

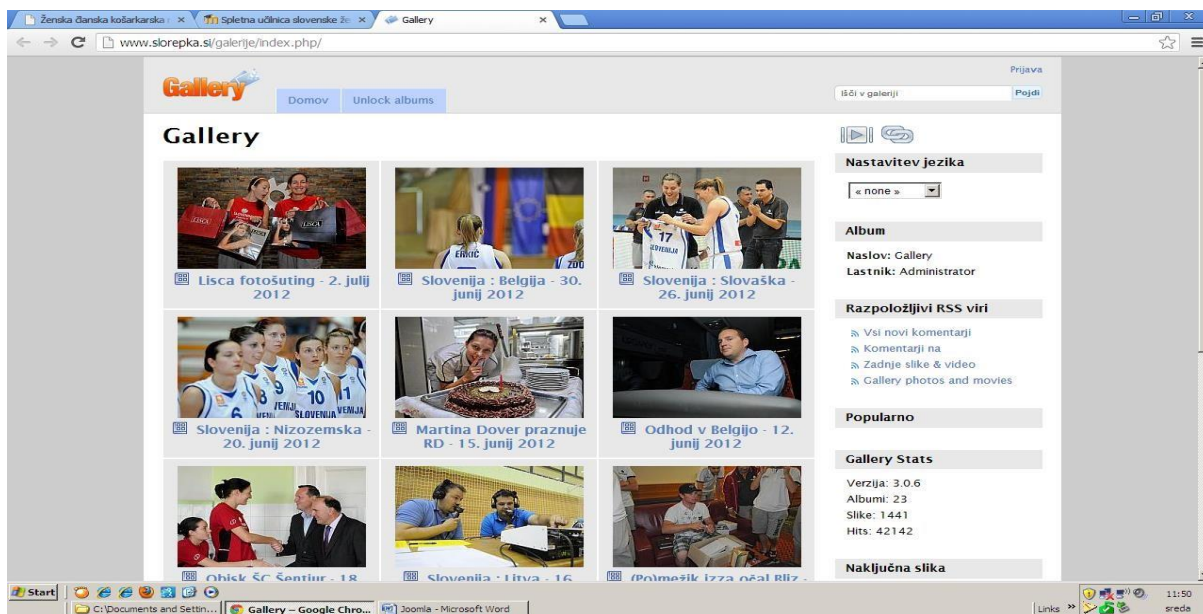


Slika 19: Spletna učilnica (Slovenska ženska košarkarska reprezentanca)

Druga zelo obiskana podstran so bile fotogalerije. Ta podstran pa je bila, tako kot osrednja stran, dostopna vsakomur.

## Fotogalerije

Ves čas priprav je bil z reprezentanco tudi fotograf KZS Aljaž Močnik, ki je opravil veliko število fotografij med treningi in tekmami. Na podlagi tega je bil nameščen Gallery 3 (odprti program, ki omogoča nalaganje fotografij v domeni). Foto galerija (slika 20) je vsebovala 23 albumov s skupno 1.441 fotografijami. Zabeleženih je bilo več kot 30.000 klikov in napisanih več kot sto komentarjev. Dekleta so pregledovala slike ter komentarje predvsem v prostem času in so tudi s tem poskrbele za razvoj kohezivnosti ekipe.



Slika 20: Galerija (Slovenska ženska košarkarska reprezentanca)

### 3D tehnologija

Za delo z video analizami je bil uporabljen program Power director 11, ki je poleg izvoza informacij omogočil tudi obdelavo v 3D tehniki. Ves čas priprav so imele igralkе in člani strokovnega štaba na voljo tudi uporabo 3D televizorja in 3D očal. Posnetki na treningih in tekmah so bili narejeni s kamerama Sony HDR-TD10ES in Sony blogie 3D.

S pomočjo 3D zapisov je bilo pri ogledih analiz ter tekem lažje ugotavljati napake pri obrambnih postavitvah igralk (predvsem postavitve v globino). Trenerji sicer neposrednih povezav z doseganjem boljših tekmovalnih učinkov ne morejo dokazati, vsekakor pa lahko rečejo, da se je omenjen način dela s pomočjo spletnih tehnologij izkazal za zelo dobro motivacijsko orodje.

Uporabo same 3D tehnologije je z navdušenjem spremljala tudi RTV Slovenija, ki je o uporabi te tehnologije posnela tudi krajšo reportažo. (Radio televizija Slovenija, 2012. *Video posnetek reportaže o pripravah slovenske ženske članske košarkarske reprezentance na evropsko prvenstvo*)



## Spletno anketiranje

Poskusno je bil nameščen tudi sistem za spletno anketiranje (slika 21). S tem so bile pridobljene informacije o vzdušju v reprezentanci, ocena o priljubljenosti posameznih igralk in njihov rang kakovosti po igralnih mestih. Na koncu je bila izvedena tudi anketa o povezovanju IKT storitev v športu. Vse igralkе so tak način dela ocenile z oceno odlično.

The screenshot shows a web survey interface with a green header. The title is "Uproabnost informacijskega sistema ženske članske reprezentance". Below the title, it says "Želimo preveriti uporabnost IKT dejavnosti za žensko člansko reprezentanco". There is a progress bar showing 0% to 100%. The main content area is titled "IKT v slorepki" and contains three questions:

- Question 1: "Se vam zdi spletna učilnica dober pripomoček pri delu reprezentance". Options:  da,  ne.
- Question 2: "Ocenite uporabnost spletne učilnice z ocenami od 1-5". Options:  1,  2,  3,  4,  5.
- Question 3: "Katere oblike zapisa so vam najbolj v pomoč. Prosimo, izberite enega od naslednjih odgovorov". Options:  Playbook animacija,  Pisni opis akcij,  Video zapis posameznih akcij.

At the bottom, there are three buttons: "Nadaljuj kasneje", "Pošlji", and "Izhod brez pošiljanja odgovorov".

Slika 21: Spletna anketa (Slovenska košarkarska reprezentanca)

Uporabo vseh omenjenih spletnih storitev je olajšalo dejstvo, da se je večina igralk s spletno učilnico in drugimi domenami srečala že v času šolanja in študija. V zadnjih letih so v skladu z napredkom informacijske tehnologije tudi igralkе na priprave prihajale z osebnimi računalniki, pametnimi telefoni ipd. česar v preteklosti niso poznali. V letu 2012 pa je vse več igralk uporabljal tudi tablični računalnik Ipad. Prav zaradi interesa, ki je izhajal iz igralk samih, je bila vzpostavitev opisanega sistema tako učinkovita. Igralkе so namreč same izrazile veliko željo po brskanju po spletu in učenju novih vsebin ter spletni zabavi.

Za zajemanje videoposnetkov se je najbolj izkazala tehnologija iPad, ki je omogočala takojšnjo obdelavo in objavo video zapisov.

## 7 NAČRTI ZA NASLEDNJI CIKEL PRIPRAV

Kljub vsemu je veliko možnosti, ki jih ponuja sodobna tehnologija, je pri delu z žensko košarkarsko člansko reprezentanco, ostalo še neizkoriščenih in ostajajo izziv za naslednje reprezentančne akcije.

Na pripravljalnih tekmah je bilo že preizkušeno snemanje med samo tekmo ter popravljanje napak z video zapisi med minutami odmora, polčasom ter menjavami. Ugotovitev je bila, da je za tak način dela potrebno večje število sodelavcev ter psihološka pripravljenost igralk na tovrstna posredovanja. Tako podano informacijo je treba namreč čim hitreje absorbirati in procesirati. Izkušenejše igralk so tega vajene, medtem ko se morajo mlajše košarkarice tega še naučiti.

Strokovni štab je navdušila tudi aplikacija Ubersense, ki je namenjena vsem športom in je narejena za iPad. Omogoča enostavno analizo individualnih tehničnih elementov, hiter prenos video zapisov, predstavitev video zapisov v počasnem posnetku, risanje in popravljanje napak na video zapisu in celo primerjavo med različnimi izvajalci.

Ob koncu kvalifikacij je reprezentanca prejela še Sony kamero z vgrajenim projektorjem, ki pa je na žalost ni imela časa dobro preizkusiti. Strokovni štab reprezentance kot njeno največjo prednost navaja njeno mobilnost, saj se na gostovanjih lahko primeri, da je onemogočen dostop do druge potrebne opreme.

V novem ciklu se bo ogrodju reprezentance priključilo kar nekaj novih deklet, ki potrebujejo več informacij ter individualnega dela. Že s tega vidika bi lahko rekli, da je narejen velik korak naprej. Igralke bodo prejela velik nabor informacij, ki ga bodo lahko uporabljale tudi kasneje med svojo klubske sezono.

Za vse reprezentantke bodo že pred začetkom priprav pripravljene individualni programi telesne priprave in objavljeni rezultati testiranja dopolnjeni z video zapisi.



Tudi KZS je pokazala velik interes za tak način dela tako v posameznih klubih kot državnih reprezentancah, kar nam omogoča pozitiven pogled naprej. Že naslednje leto Boris Zrinski, avtor tega načina dela, načrtuje podrobnejši prikaz uporabe takega modela priprave v košarki, in sicer na skupnem seminarju za izobraževanje trenerjev. V kolikor bi večje število trenerjev, košarkarskih funkcionarjev ali igralcev pokazalo večje zanimanje za tovrstno pomoč pri košarkarskem napredku, bo organiziran tudi krajši tečaj za podrobnejšo ponazoritev dela.

Trenerski kader ženske članske reprezentance je trdno prepričan, da je tak način dela motivacijsko pozitiven. Ugotavljajo, da je pretok informacij večji ter da lahko vpliva na izboljšanje učinkovitosti tako ekipne igre kot igre posameznic.

## 8 ZAKLJUČEK

Bodisi profesionalni športnik, rekreativec ali trener, vsak sleherni posameznik skuša doseči svoj najboljši rezultat, odigrati svojo najboljšo tekmo ipd. V zadnjem desetletju nam pri tem lahko v veliki meri pomaga tudi tehnologija, ki se zelo hitro razvija na različnih področjih številnih športnih panog. Skorajda ni več športne discipline, kjer ne bi uporabljali različnih medijev.

Košarka je zelo dinamična igra, ki vsebuje veliko tehničnih ter taktičnih elementov in prav tu nam je IKT lahko v veliko pomoč. Temeljita priprava na nasprotnika je sestavni del sodobne priprave v vrhunskem športu in v marsikaterih primerih lahko odločilno vpliva na izid tekme. Še zlasti je to opaziti v ženski košarki, kjer ni tako izražena dominantnost telesnih sposobnosti posameznih igralk in kjer tudi sama igra v največji meri temelji na taktični pripravi ekipe.

V svoji dvajsetletni košarkarski karieri sem se srečala z različnimi trenerji in načini vodenja ekipe. Največji kvalitativni preskok v svoji igri sem naredila, ko sem bila članica državne reprezentance. Res je, da sem se že v tujini srečala s podrobnejšo analizo nasprotnikove igre vendar ne v takem obsegu kot pri nas.

Kot igravec se pogosto ne zavedaš, kako hitro se gibaš po prostoru, kako visoko izskočiš pri branjenju blokad, kako globoko pomagaš pri rotaciji v obrambi ipd. Vsi ti elementi so v košarki ključnega pomena. S pomočjo ogledov zbranih video posnetkov sem pridobila znanje in izkušnje za pravilne postavitve, popravila sem tehniko meta in vodenja, bolj intenzivno uporabljala elemente brez žoge, itd... Vse to je prispevalo k bolj učinkoviti igri celotne ekipe.

Prav tako je pomemben prihranek pri času posredovanja informacij. Iz izkušenj lahko povem, da prevelika količina informacij ter sestankov na igralke deluje izredno obremenjujoče. Nekateri trenerji so strastni govorci in krajši sestanek se sprevrže v eno- ali večurno predavanje brez kakršnega koli vizualnega podatka. Video analiza, naložena v spletni učilnici pa igralci omogoča povzetek vseh pomembnih elementov igre nasprotnika v največ petnajstih minutah. Za igralke je prav tako pomembno, kdaj si bo posnetek ogledala. Nekatere igralke in igralci to radi počnejo sami dan pred tekmo ali med pasivnim počitkom. Drugi si raje ogledajo posnetek v družbi soigralcev in to večkrat. Tak model komuniciranja nam omogoča zadovoljitev zelo različni tovrstnih potreb košarkarjev. Tudi sama motivacija igralcev je večja, saj ti dopušča

svobodo odločanja, kdaj in kako se boš pripravil na nasprotnika in kaj boš spremenil v svojem načinu igre.

Razne aplikacije (kvizi, prispevki, slike), ki jih lahko dodamo v že pripravljen model spletne učilnice, popestrijo monoton vsakdanjik dolgih priprav. Kot se je izkazalo v naši reprezentančni akciji, smo dekleta veliko časa preživela na spletni strani foto galerije, kjer smo si izmenjavale številne komentarje. To je le še okrepilo harmonijo in kohezivnost v moštvu.

Najpomembnejša vloga je vsekakor na plečih trenerja in njegovih pomočnikov. Podobno kot v drugih športih so tudi v košarki trenerji, ki niso veliki zagovorniki pogoste osebne komunikacije z igralci. Način dela s pomočjo tehnoloških orodij je lahko za njih še toliko bolj uspešen, saj se s tem izognejo prepogostim skupnim sestankom. Verjamem, da tudi trenerjem prepogosto sestajanje z igralci in motiviranje igralcev predstavlja precejšnjo obremenitev. Z obravnavanim načinom dela pa trenerju ostane več časa, ki ga lahko porabi za nalaganje in analiziranje podatkov.

Na drugi strani pa so nekateri trenerji, ki uporabe tehnologije niso tako večji, zmotno prepričani, da je nameščanje programov zamudno in težko. Vsak klub ima na voljo vsaj enega bodisi strokovnega delavca bodisi igralca, ki kaže izredno zanimanje za IKT. In prav tukaj lahko njegovo ambicioznost pozitivno izkoristimo. Danes si težko predstavljamo delovanje strokovnega štaba tako v klubu kot reprezentanci brez tehnologije. Ko je spletna stran enkrat postavljena, nalaganje podatkov zahteva le minimalen čas, medtem ko so vse podane informacije na takem portalu dolgoročne in neprecenljive za vse delavce v športu.

Na podlagi predstavljene analize ugotavljamo, da bi športni delavci tako v košarki kot v drugih športih morali v svoje delo vsaj poskušati uvesti tehnološka orodja. Trg ponudbe same tehnologije in človekova želja po novem in boljšem načinu dela nas skorajda sili, da gremo po poti tehnološkega napredka tudi v športu. Igralci so vse bolj zahtevni, vse več trenerjev strmi k perfekcionizmu izvedbe, ipd. Evalvacija, tako športa kot posameznika, postaja vse bolj pomembna.

Kljub vsemu pa seveda ne smemo pozabiti, da računalnik nikoli ne bo mogel nadomestiti osebnega stika med trenerji in igralci oziroma med samimi igralci. Torej lahko naredimo sklep,

da so nam sodobna tehnološka orodja lahko v procesu vrhunskega športa v izjemno pomoč, še vedno pa smo ljudje tisti, ki odločamo, kako bomo to pomoč izkoristili.

## VIRI

- Cpanel nadzorna plošča (2013)* Neo-serv.net. Pridobljeno dne iz <http://www.neo-serv.net/gostovanje/gostovanje-cpanel.php>
- Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Dežman, B. (2005). *Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport
- Dežman, B. in Erčulj, F. (2000). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Drakslar, J. (2009). *Kondicijska priprava slovenske košarkarske reprezentance do 20 let za nastop na EP 2007 v Novi Gorici*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Felc, S. (1997). *Zgodovina ženske košarke v Sloveniji*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport
- Fiba Europe (2013)*. Pridobljeno iz [http://www.fibaeurope.com/cid\\_KNce8jInH7Qj1E5yH5rjn2.gameID\\_9492-B-22.compID\\_pnlxO1HYJhUh,MTfrmUO03.season\\_2015.roundID\\_9461.teamID\\_2154.html](http://www.fibaeurope.com/cid_KNce8jInH7Qj1E5yH5rjn2.gameID_9492-B-22.compID_pnlxO1HYJhUh,MTfrmUO03.season_2015.roundID_9461.teamID_2154.html)
- Fijauž, M. (2011). *Uporaba informacijsko-komunikacijskih tehnologij pri pouku športne vzgoje*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Filipovski, S. (2001). *Preučevanje nasprotnih moštev in priprava na njih*. Trener ZKTS 1, 1: 14-22.
- Galerija Slovenske ženske košarkarske reprezentance Slovenije*. Slovenska ženska košarkarska reprezentanca. Pridobljeno iz <http://www.slorepka.si/galerije/>

*Hawk-eye-in-tennis*. Matthew Reed Coaching. Pridobljeno iz

<http://www.matthewreedcoaching.com/2012/08/07/11-habits-for-success-10>  
<http://www.matthewreedcoaching.com/2012/08/07/11-habits-for-success-10-examine/hawk-eye-in-tennis/examine/hawk-eye-in-tennis/>

»*Hawk-eye*« trka na vrata nogometnih zelenic. Tekmovalen.si. Pridobljeno iz  
<http://tekmovalen.si/nogomet/hawk-eye-trka-na-vrata-nogometnih-zelenic/>

*Joomla* (2013). Wikipedia. Prosta enciklopedija. Pridobljeno iz  
<http://sl.wikipedia.org/wiki/Joomla>

Katz, J. In Ofer, R. (2006): *The study of literature and culture in a web-based environment*. Educational Media International 43 (1), 29-41.

*Košarkarska zveza Slovenije* (2013). Košarkarska zveza Slovenije. Pridobljeno iz  
<http://www.kzs.si/tekmovanja-in>  
<http://www.kzs.si/tekmovanja-in-projekti/reprezentance/clanice/zgodovina/2012/predstavitev-igralk-in-staba/boris-zrinski/projekti/reprezentance/clanice/zgodovina/2012/predstavitev-igralk-in-staba/boris-zrinski>  
<http://www.kzs.si/tekmovanja-in-projekti/reprezentance/clanice/zgodovina/2012/predstavitev-igralk-in-staba/boris-zrinski/zrinski/>

Kovač, M. (2005). *Uporaba IKT pri športni vzgoji*. Gradivo, namenjeno usposabljanju multiplikatorjev. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.

Kumar, R. (2007). Convergence of ICT and education. V Proceedings of world academy of science, engineering and technology. World Academy of Science, Engineering & Technology. 30, 556 - 559. Pridobljeno iz <http://www.waset.org/journals/waset/>.

Marković, M., Supej, M. in Erčulj, F. (2013). *Uporaba programa Tracker za kinematično analizo gibanja športnikov*. [Use of the Tracker software for kinematic analysis of athletes' movement. In Slovenian.] Šport, 61(1/2), 19–36.

- Nikolič, A. (1993). *Per aspera ad astra-kazivanja Aleksandra Nikoliča*. Beograd: Paymaker CO.
- Novljan, S. (2002). *Informacijska pismenost*. Revija knjiznica. Pridobljeno iz <http://revijaknjiznica.zbds-zveza.si/Izvodi/K0204/novljan.pdf>
- Pivc, T. (2008). *Spletni dnevniki v individualizirani družbi*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede  
*Primeri uporabe IKT pri športni vzgoji (2013)*. E-razvojna skupina za športno vzgojo. Pridobljeno iz <http://www.svz.si/gradiva-in-prispevki-clanov-skupine/category/6moznosti-za-uporabo-ikt-pri-pouku-sv#>
- Radio televizija Slovenija (RTV) (2012). *Video posnetek reportaže o pripravah slovenske ženske članske košarkarske reprezentance na evropsko prvenstvo*. Pridobljeno iz [https://www.dropbox.com/s/m4h5a8gc1efw1vg/3d\\_v\\_slonepki.MP4?m](https://www.dropbox.com/s/m4h5a8gc1efw1vg/3d_v_slonepki.MP4?m)
- Sotošek, G. (2007). *Evropski referenčni okvir ključnih kompetenc in možnosti za uporabo sredstev informacijsko komunikacijske tehnologije pri pouku športne vzgoje*. Delovno gradivo. Ljubljana, ZRSŠ.
- Slovenska košarkarska reprezentanca Slovenije. Ženska članska reprezentanca*. Pridobljeno iz <http://www.slonepka.si/Joomla/>
- Šefic, L. (2013) *Zgodovina slovenske košarke*. SportDogaja.si  
Pridobljeno iz [http://sportdogaja.si/zgodovina/zgodovina\\_slovenske\\_kosarke\\_-\\_luka\\_sefic](http://sportdogaja.si/zgodovina/zgodovina_slovenske_kosarke_-_luka_sefic)
- Štefanc, D. (2003). *Vaje iz didaktike*. Izobraževalna tehnologija. Pridobljeno iz <http://www2.arnes.si/~dstefa2/vaje/tehnologija.pdf>
- Štuhec, D. (2008). *Uporaba računalniških programov za zamik predvajanja pri športni vzgoji*. Zavod Republike Slovenije za šolstvo. Pridobljeno iz [http://www.zrss.si/ppt/SVZ\\_Krajša%20oblika-DŠtuhec.ppt.ppt](http://www.zrss.si/ppt/SVZ_Krajša%20oblika-DŠtuhec.ppt.ppt).
- Tušak, M. (2001). *Psihologija mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije

Ušaj A. (1999). *Osnove športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport

Vodenik, G. (2012). *Priprava na tekme v I. slovenski košarkarski ligi na pimeru Geoplin Slovan*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport

*Zgodovina košarke kako se je vse skupaj začelo*. Aktivni.si. Pridobljeno iz <http://www.aktivni.si/ostali-sporti/zgodovina-kosarke-kako-se-je-vse-skupaj-zacelo/>

Zrinski, B. (2012). *Poročilo ženske članske reprezentance 2012*. Neobjavljeno delo.

Zrinski, B. (2013). *Uporaba IKT v vrhunskem športu*. Neobjavljeno delo. Predstavljeno na mednarodni konferenci Sirikt 2013

Wikramanayake, G. (2010). *Importance of Information Technology for Sports*. Slideshare.net. Pridobljeno iz <http://www.slideshare.net/wikramanayake/importance-ofinformation-technology-for-sports>