

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Elementarna športna vzgoja

**PRIMERJAVA PRIMERNOSTI DVEH NAČINOV IGRE V
OBRAMBI PRI ROKOMETAŠIH MLAJŠIH STAROSTNIH
KATEGORIJ**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

izr. prof. dr. Marko Šibila

RECENZENT

doc. dr. Zdenko Verdenik

Avtorica dela

BARBARA GRIŽANČIČ

KONZULTANT

doc. dr. Primož Pori

Ljubljana 2009

Zahvala

Zahvaljujem se mentorju dr. Šibili za nasvete in strokovno pomoč pri nastajanju mojega diplomskega dela, ter vsem sodelujočim otrokom in njihovim staršem, ki so dovolili snemanje za potrebe pedagoškega eksperimenta tega diplomskega dela.

Posebna zahvala gre mojim staršem in sestri, ki so me v času študija spodbujali in neprestano stali ob strani. Sestri Martini se zahvaljujem še za pomoč pri snemanju in za ilustracije v diplomski nalogi.

Hvala!

Ključne besede: rokomet, osebna in conska obramba, mini rokomet

PRIMERJAVA PRIMERNOSTI DVEH NAČINOV IGRE V OBRAMBI PRI ROKOMETAŠIH MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ

Barbara Grižančič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja, 2009

Število strani: 52, število tabel: 7 , število slik: 11, število virov: 5, število prilog: 2

IZVLEČEK

V diplomskem delu smo analizirali pedagoški eksperiment, ki smo ga izvedli na rokometiških, starih med 9 in 12 let. Ugotoviti smo želeli ali je za igranje mini rokometiške primernejši osebni ali conski način branjenja. Pri tem smo upoštevali stopnjo razvitosti sposobnosti otrok in njihovo tehnično – taktično znanje. Glede na strokovno usmeritev smo predvideli, da je v mlajših starostnih kategorijah osebni način branjenja bolj primeren, ne le zaradi večje aktivnosti igralcev, temveč tudi zaradi mnogo večje odgovornosti, večjega sodelovanja in hitrejšega tehnično – taktičnega izpopolnjevanja posameznega igralca. Zato naj bi se v igri z osebno obrambo tudi bolje uresničevali učno vzgojni smotri. Otroci so odigrali 5 mini rokometnih tekem z osebno in 5 mini rokometnih tekem s consko obrambo. Vse tekme smo posneli z video kamero. Določili smo enajst igralnih parametrov, za katere smo menili, da dobro opredeljujejo značilnosti igre. Podatke o pojavljanju posameznih spremenljivk smo zapisovali v posebej pripravljene obrazce. Za obdelavo dobljenih podatkov smo uporabili programski paket SPSS. Izračunali smo osnovne statistične značilnosti opazovanih spremenljivk ter razlike v pojavljanju posamezne spremenljivke pri obeh načinih branjenja. Za grafične prikaze podatkov smo uporabili Office-ov program Excel. Sprejeli smo 7 od 11 predpostavljenih hipotez. Glede na metodologijo, ki smo jo izbrali, težko nedvoumno potrdimo strokovno usmeritev v zvezi z uporabo načina branjenja pri mini rokometu. Nekateri dobljeni podatki pa vendarle kažejo, da je mini rokomet z osebno obrambo bolj dinamičen in ponuja otrokom več ustvarjalnih možnosti.

Key words: handball, individual and zone defense, mini handball

COMPARISON OF TWO DEFENCE TYPES AMONG HANDBALL PLAYERS OF A YOUNGER AGE

Barbara Grižančič

University of Ljubljana, Faculty of Sports, 2009

Special sport education, Elementary sport education, 2009

Number of pages: 52, number of tables: 7, number of pictures: 11, number of sources:5, number of appendices: 2

SUMMARY

In the dissertation we have analysed a pedagogical experiment, conducted on handball players, aged between 9 and 12 years. The goal of the experiment was to ascertain whether the individual or zone defence is more appropriate when playing mini handball. The degree of ability development and children's technical – tactical knowledge was taken into consideration. In view of the professional orientation, we have ascertained that in younger groups the individual type is more appropriate, not only because of a higher intensiveness of the player but also because of a greater responsibility, more cooperation and faster technical – tactical improving of an individual player. Therefore, in a game played with the individual defence style, the educational purposes would be fulfilled. The children played five mini handball matches with the individual and five matches with the zone defence type, all recorded with a video camera. We have determined eleven playing parameters which define well the playing characteristics. Data about every variable were put in special forms. Programme package SPSS was used for data processing. The basic statistical characteristics of the observed variables and the differences in each variable occurrence at both defence types were calculated. For graphic demonstration the Office programme Excel was used. Seven out of eleven presumed hypotheses were accepted. Considering the used methodology it is hard to unambiguously confirm the professional orientation concerning the defence type at mini handball. However, some data suggest that mini handball played with the individual defence is more dynamic and offers more creative possibilities to children.

KAZALO

1. UVOD	7
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	9
2.1. Predmet: igra v fazi obrambe.....	9
2.1.1. Osebna obramba.....	10
2.1.2. Conski in kombinirani način branjenja.....	12
2.1.3. Osnovne individualne tehnične in taktične prvine za potrebe igre v obrambi	14
2.2. Problem: upravičenost strokovne usmeritve glede načina branjenja pri mini	
rokometu	17
2.2.1. Opredelitev strokovne usmeritve glede izbora načina branjenja pri	
rokometiških mlajših starostnih kategorij	17
2.3. Načrtovanje dela z igralci mlajših starostnih kategorij	18
2.3.1. Primer koncepta (načrta) za delo z rokometiški mlajših starostnih kategorij kot	
je opredeljen v nemškem rokometu	20
3. CILJI	26
4. HIPOTEZE	27
5. METODE DELA.....	28
5.1. Eksperimentalni program	28
5.1.1. Pravila mini rokometu	28
5.2. Vzorec merjencev	32
5.3. Vzorec spremenljivk.....	33
5.4. Način zbiranja podatkov	33
5.5. Metode obdelave podatkov	34
6. REZULTATI.....	35
7. RAZPRAVA.....	42
8. SKLEP	46

1. UVOD

Gibalna dejavnost predstavlja eno izmed pomembnih področij za otrokov razvoj. Posredno in neposredno vpliva na gradnjo zdrave telesne konstitucije, razvoj funkcionalnih in kognitivnih sposobnosti, vključevanje otroka v okolje in vzpostavljanje socialnih vezi, skratka na razvoj celovite osebnosti. Večji del gibalne dejavnosti pri otrocih predstavlja igra. Pri igri se otrok spopada hkrati z najrazličnejšimi motoričnimi (tek, poskoki, lovljenja...) in mentalnimi nalogami, ki ga prisilijo v izboljšanje rezultata. V predšolskem obdobju otrok »uporablja« igro kot sredstvo za sproščanje živčno – mišične napetosti. To pa mu poleg zadovoljstva in veselja gradi tudi motivacijo za gibanje. V kasnejših letih igra zahteva pravila, ki so temeljna za razvoj logičnega sklepanja in razumevanja socialne interakcije. Ena izmed možnosti teh iger je tudi rokomet oziroma mini rokomet za najmlajše.

Rokometno igro v osnovi delimo v dve fazi: na fazo napada in na fazo obrambe. Za obe fazi sta značilne in za uspešno igranje rokometu nujno potrebne določene tehnično – taktične prvine. Sposobnosti za izvajanje teh prvin igralec postopoma pridobiva skozi leta in leta treniranja, pri tem pa je zelo pomemben dober začetek.

Fazi napada in branjenja sta med seboj povezani in se tudi medsebojno pogojujeta. Osnovni namen obrambe je preprečiti napadalcem dosego zadetka. Branjenje lahko poteka na več načinov: consko branjenje, osebno branjenje in kombinacija le teh. Consko branjenje je z vidika tehnično – taktičnega znanja bolj zahtevno, saj mora zadovoljiti več kriterijev (branjenje katerega koli napadalca na točno določenem prostoru igrišča in pomoč sosednjim branilcem). Pri osebni načinu branjenja pa je vsak branilec odgovoren le za enega točno določenega napadalca, in sicer po celotni igralni površini, kar je morda z vidika telesne pripravljenosti, glede na težnjo v sodobnem rokometu po vedno hitrejši igri, nekoliko zahtevnejše.

V povezavi z omenjenimi načini branjenja se postavlja vprašanje, ali je za igralce mlajših starostnih kategorij večji omejevalni dejavnik telesna pripravljenost ali pomanjkljivo rokometno znanje? V prvem primeru bi bila bolj primerna igra s consko obrambo, v drugem pa z osebno obrambo.

Znano je, da so dihala pri otrocih slabo razvita. Pljuča so slabše raztegljiva in dihalne poti ožje kot pri odraslih, kar jim približno do pubertete ne omogoča dalj časa trajajočega in intenzivnega gibanja (Videmšek, Pišot, 2007). Sposobni so opravljati le krajše, zmerno intenzivne naloge. Zato je igralni čas pri mini rokometu temu primerno prilagojen, skrajšan. Na drugi strani so tehnično – taktični elementi tista rokometna

znanja, ki jih otroci pričnejo spoznavati med 9. in 12. letom. Specifika učenja rokometna pri igralcih najmlajših starostnih kategorij je dolgoročno usmerjeno delo, zato ne gre prehitovati in pretiravati pri podajanju novih informacij, še posebno če te niso primerne za igralčevo starost.

Metodika učenja in vadbe rokometne igre mora biti že pri igralcih mlajših starostnih kategorij vsaj delno podrejena končnemu cilju: ustrezno usposobljenemu igralcu, ki bo tako na tehnično – taktičnem kot tudi na morfološko – motoričnem in kondicijskem ter psihosocialnem področju kos zahtevam rokometne igre. Od izbora in kombinacije praktičnih metod in vadbe tehnično – taktičnih elementov rokometne igre sta v veliki meri odvisni hitrost učenja in količina osvojenih informacij. Šibila, Bon in Pori (2006) opažajo, da v Slovenji v praksi veliko trenerjev in vaditeljev greši pri izbiranju praktičnih metod učenja in vadbe rokometna predvsem pri najmlajših starostnih kategorijah, saj se zgledujejo po t. i. članskih trenerjih. Učenje in vadbo usmerjajo tako, da bo njihovo moštvo tekmovalno uspešno zelo zgodaj (kratkorочно usmerjeni); iz tedna v tedne ponavljajo vadbo, ki je visoko specifična in usmerjena v taktiko ali celo taktiziranje. Ob tem zanemarjajo ustrezen dolgoročni razvoj igralcev tako na splošnem motoričnem kot tudi na tehnično – taktičnem in psihosocialnem področju.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Namen diplomskega dela je proučiti primernost dveh različnih načinov branjenja pri rokometaših mlajših starostnih kategorij – osebne in conske obrambe. Uporabljen je bil primer mini rokomet, ki ga igrajo najmlajši rokometaši v starosti med 9 in 12 let. Pri tej obliki igre so rokometna pravila prirejena v skladu z razvojem značilnosti otrok v tem starostnem obdobju.

2.1. Predmet: igra v fazi obrambe

Rokomet lahko definiramo kot polistrukturno (večstrukturno) kompleksno (zapleteno) športno panogo. To pomeni, da je sestavljena ali strukturirana iz mnogih individualnih elementov (tehnično – taktičnih elementov), ki jih izvajajo igralci in se v igri na zapleten način pojavljajo pri sodelovanju s soigralci in v konfliktu z nasprotniki. Pri sodelovanju med soigralci in oviranju tega sodelovanja s strani nasprotnikov se pojavljajo različne strukturne situacije ali akcije, ki so lahko tipične (v igri se pojavljajo večkrat ter na pričakovan način in jih igralci poznajo) ali netipične (v igri se pojavljajo redko ali kot novost na nepričakovan način in jih igralci v taki obliki ne prepoznajo). Celotno rokometno igro pa delimo tudi na faze ali dele.

Osnovna razdelitev je na dve glavni fazi:

- faza obrambe (takrat, ko ima žogo v rokah nasprotnik in se moštvo brani oz. skuša preprečiti nasprotniku, da bi dosegel zadetek),
- faza napada (takrat, ko ima moštvo žogo in skuša doseči zadetek).

Fazo obrambe nadalje delimo na dve podfazi:

- podfaza vračanja v obrambo. Igralci se skušajo vračati v obrambo organizirano z namenom preprečevanja nasprotnikovega protinapada in čim hitrejšega prehoda v osebni, conski ali kombinirani način branjenja,
- podfaza branjenja s consko ali kombinirano obrambno postavitvijo ter z osebno obrambo (osebna obramba se pojavlja tudi pri vračanju v obrambo, tukaj pa mislimo na organiziran način branjenja z osebno obrambo po izgubljeni žogi, ne da bi formirali consko ali kombinirano obrambno postavitve).

Fazo napada ravno tako delimo na dve podfazi:

- podfaza protinapada, ki je lahko individualen, skupinski ali skupen (moštveni). V sodobnem rokometu poznamo tudi tki. podaljšani protinapad, ki se izvaja v času, ko so se obrambni igralci že vrnili v obrambo, vendar še niso popolnoma formirali conske ali kombinirane obrambne postavitve,
- podfaza napada na postavljeno consko ali kombinirano obrambno postavitev.

Primarni namen igre v obrambi pri rokometu je preprečiti napadalcem doseg zadetka in se dokopati do žoge ter začeti napad. Pri tem igralci oz. moštva uporabljajo osebni, conski ali kombinirani način branjenja. Ne glede na način branjenja pa morajo branilci upoštevati nekatera taktična načela:

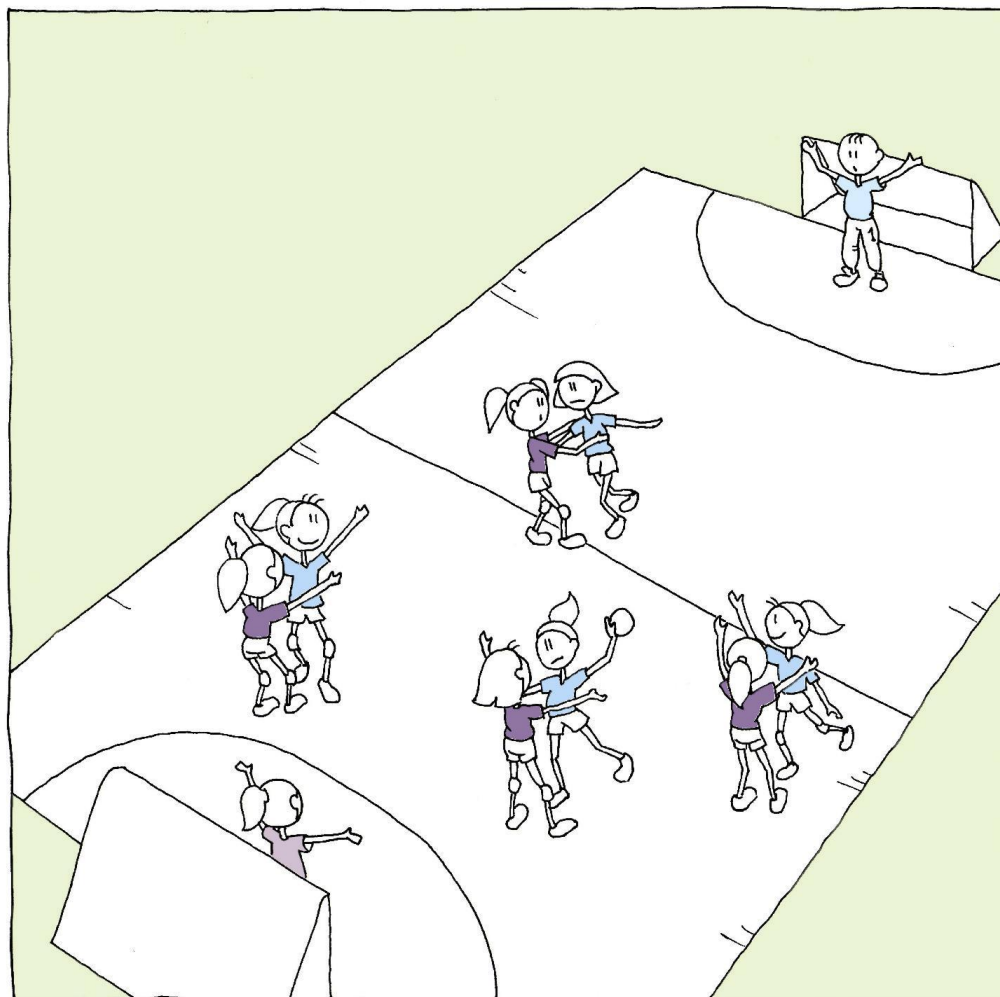
- Zgoščanje branilcev na prostoru, kjer je igralec z žogo.
- Optimalna velikost prostora, na katerem delujejo branilci. Načeloma želijo napadalci delovati na čim večjem prostoru, kar pomeni, da želijo razvleči obrambo ter zmanjšati njeno gostoto. Nasprotno pa želijo branilci tako po dolžini (globini) kot po širini igrišča delovati na optimalnem prostoru, s čimer dosežejo tudi primerno gostoto branilcev (Šibila, 2004).

2.1.1. Osebna obramba

Pri osebni obrambi vsak branilec krije in spremlja točno določenega napadalca. Svoje obrambne naloge opravlja ne glede na prostor, kamor se napadalec, za katerega je odgovoren, giblje. Kritje in spremljanje napadalca lahko branilec izvaja na večji ali manjši razdalji, kar je največkrat odvisno od razmer na igrišču, namena obrambe ter znanj in sposobnosti branilca ter napadalca. Tako ločimo tesno kritje in kritje na razdalji. Pri tesnem kritju branilci delujejo povsem ob napadalcu (»klop«) ter z agresivno igro otežujejo njegovo odkrivanje in sprejem žoge. Če pa napadalec že ima žogo, ga skušajo s telesom in rokami ustaviti in preprečiti njegove nadaljnje akcije. Pri kritju in spremljanju na razdalji branilci dopuščajo odkrivanje napadalca in sprejem žoge. Načeloma se oddaljenost branilca od napadalca manjša s približevanjem napadalca vratarjevemu prostoru oz. tistemu prostoru, od koder lahko napadalec strelja proti vratom. Osebni način branjenja se lahko izvaja s predajanjem in prevzemanjem napadalca ali pa brez.

V tekmovalnem ali vrhunskem rokometu se osebna obramba na uradnih tekmah pojavlja redko, saj se večina moštev brani s conskim ali kombiniranim načinom branjenja, ki je z vidika doseganja ugodnega rezultata primernejši, saj je delovanje igralcev v obrambi strnjeno na manjši (optimalno velik) del igrišča, kjer imajo napadalci največ možnosti za doseg zadetkov. Osebno obrambo uporabljajo moštva predvsem ob koncu tekem, ko

ena izmed ekip izgublja in skuša z osebnim kritjem prisiliti nasprotnika, da naredi napako ali da prehitro in nesmotrno konča napad. Lahko pa moštva uporabijo osebno branjenje tudi z namenom, da presenetijo nasprotnika in poskušajo napadalcem odvzeti nekaj žog ali le spremeniti ritem igre in s tem potek tekme (Šibila, Bon, Pori; 2006).



Slika 1: Osebna obramba pri mini rokometu

Slika 1 prikazuje osebno obrambo pri mini rokometu, kjer ekipo sestavljajo 4 igralci z 1 vratarjem. Tako se naenkrat hkrati na igrišču nahaja 8 igralcev in 2 vratarja.

2.1.2. Conski in kombinirani način branjenja

Pri conskem načinu branjenja je vsak branilec odgovoren za branjenje določenega prostora na igrišču oz. za obrambno delovanje proti igralcu, ki je v tem prostoru. Ob tem skuša pomagati tudi sosednjim igralcem v obrambi, če je to potrebno. Pri kombiniranem branjenju se del moštva brani consko, eden ali dva igralca pa z osebnim branjenjem. Kombinirano se moštvo brani takrat, kadar imajo nasprotniki izrazito kakovostnega igralca (ali dva), od katerega je odvisna uspešnost igre. Ta igralec je lahko učinkovit strellec ali organizator igre. Tako skušajo preprečiti, da bi tak igralec žogo sploh sprejel (tesno osebno kritje ali "klop"), ali pa mu skušajo takoj po sprejemu žoge preprečiti zadetek ali organizacijo igre (osebno kritje na razdalji). Poznamo različne conske (npr. 6 : 0, 3 : 2 : 1, 5 : 1, 4 : 2, 3 : 3) in kombinirane obrambne postavitve (npr. 5 + 1, 4 + 2).

Vsaka conska obramba mora zadovoljiti tri zahteve:

- ŠIRINA CONSKE OBRAMBE

Načeloma naj bi v vsaki conski obrambi igralci z različnimi aktivnostmi zagotavljali kritje po vsej širini igralne površine. Neovirane strele naj bi igralci dopuščali šele iz t.i. »mrtvih kotov« (približno pod kotom 20 stopinj med namišljeno podaljšano črto vratnice v голу in prečno črto rokometnega igrišča). Seveda je to odvisno še od mnogo dejavnikov: od kakovosti strelcev, kakovosti vratarja, taktike...

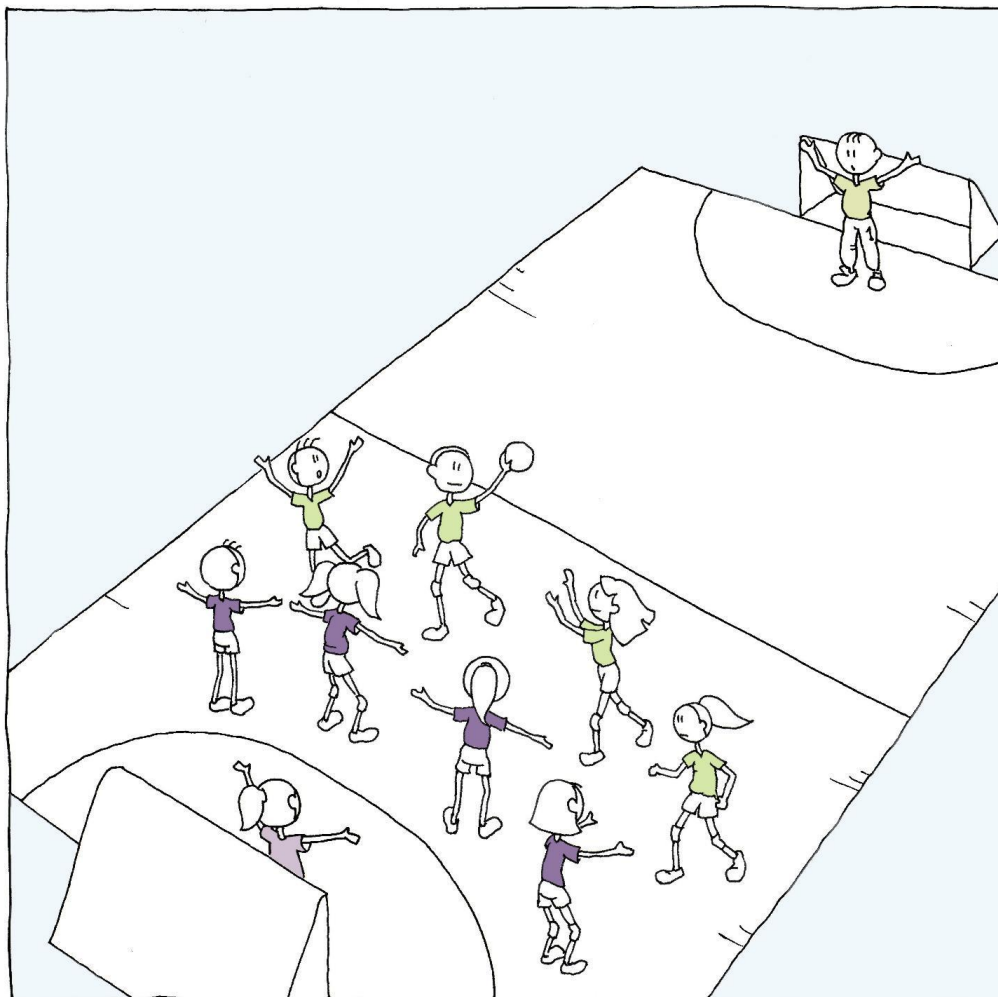
- GOSTOTA CONSKE OBRAMBE

Povsod tam, kjer je nevarnost prodiranja napadalcev proti голу, mora biti gostota igralcev v prostoru takšna, da lahko z različnimi aktivnostmi preprečujejo prodiranje napadalcev.

- GLOBINA CONSKE OBRAMBE

Napadalci ne dosejajo golov samo s krilnih položajev in po prodoru pred vratarjev prostor, temveč tudi iz razdalje 9, 10 ali še več metrov od gola. Najlažje je doseganje zadetkov s strelom s sredine igrišča. Zato je tudi potreba po zagotavljanju globine največja v coni na sredini igrišča.

V svoji izhodiščni postavitvi različne conske obrambne formacije različno dobro zagotavljajo vse tri zahteve conske obrambe. Npr. cona 6 : 0 dobro zagotavlja širo in gostoto, slabše pa globino; cona 3 : 2 : 1 dobro zagotavlja globino, slabše pa širino in gostoto... (Šibila, Bon, Pori; 2006).



Slika 2: Prikaz plitke conske obrambe, kjer so branilci razporejeni ob črti vratarjevega prostora – pri mini rokometu (4 : 0), pri rokometu z uradnimi pravili pa takšno consko obrambo poimenujemo 6 : 0

Slika 2 prikazuje plitko consko obrambo, kjer so igralci razporejeni ob črti vratarjevega prostora – pri mini rokometu bi lahko takšno obrambo poimenovali 4 : 0 pri rokometu z uradnimi pravili pa 6 : 0. Otroci začetniki igrajo mini rokomet, kjer se uporabljajo prirejena rokometna pravila (pravila za mini rokomet). Le – ta narekujejo manjše število igralcev v polju (4 igralci + 1 vratar), zato se conska obrambna postavitev 6 : 0 (število 6 predstavlja število igralcev ob črti vratarjevega prostora) spremeni v 4 : 0, saj le toliko igralcev sestavlja eno ekipo.

2.1.3. Osnovne individualne tehnične in taktične prvine za potrebe igre v obrambi

Za uspešno igranje rokometu v fazi branjena morajo igralci obvladati naslednje individualne tehnične in taktične prvine:

- POLOŽAJI IN RAZLIČNE OBLIKE GIBANJA

Igralci se tako kot pri igri v napadu tudi v obrambi neprestano gibljejo, ob tem spreminjajo smer in se zaustavljajo v različnih položajih – prežah. Načeloma ločimo vzporedni in diagonalni obrambni položaj (prežo). V vzporedni preži je igralec z nogami (stopali) v bolj ali manj vzporednem položaju, oddaljenost med stopaloma pa je nekoliko širša, kot je širina ramen, teža je enakomerno razporejena na obeh stopalih, v kolenih je igralec nekoliko pokrčen in s trupom nagnjen malce naprej. Roke so dvignjene naprej in navzgor ter so v komolcih pokrčene tako, da so dlani obrnjene v smeri naprej. Pogled je usmerjen proti napadalcu. Pri diagonalni obrambni preži je ena od nog pomaknjena nekoliko naprej – glede na to, katera noga je pomaknjena naprej, ločimo levo ali desno diagonalno postavitev. Opis glavnih značilnosti vzporedne obrambne preže velja v največji meri tudi za diagonalno postavitev, le da je tukaj roka na strani sprednje noge dvignjena nekoliko više od nasprotne roke. Oba osnovna položaja omogočata učinkovit prehod v različne oblike gibanja v stran, naprej in nazaj.

Različne oblike gibanja, ki jih uporabljajo igralci v obrambi, so: hoja, prehodi v tek, različne vrste tekov z zaustavljanji in spremembami smeri, obrati, skoki, padci, pobiranja. Branilci se gibljejo po igrišču z namenom, da si pridobijo položaj, iz katerega bodo lahko otežili ali preprečili delovanje napadalcev, ki imajo priložnost za doseg zadetka.

- KRITJE IN SPREMLJANJE IGRALCA

Igralec je v položaju kritja takrat, ko je na sredini kota, ki ga tvorita namišljeni črti v podaljšku vratnic in igralec, ki ga pokriva. V tem položaju preprečuje napadalcu streljanje ali prodiranje proti vratom. S spremljanjem napadalca skuša obrambni igralec zadržati položaj kritja tudi takrat, ko se napadalec giblje po prostoru.

Poznamo osebno ali individualno in consko ali prostorsko kritje. Pri osebнем kritju je obrambni igralec odgovoren za določenega igralca, ki ga lahko krije in spremlja po vsem igrišču, na svoji polovici igrišča ali le približno 12 metrov od gola. Osebno kritje lahko izvajamo na dva temeljna načina: s tesnim kritjem ali

presingom ter s kritjem in spremljanjem na razdalji. Pri conskem kritju branilci krijejo in spremljajo napadalce v določenem prostoru glede na to, kateri napadalec je v tem prostoru. Igra v obrambi je lahko tudi kombinacija obeh načinov branjenja – t.i. kombinirana obramba, ko del igralcev izvaja individualno branjenje, del pa consko (npr. 5 + 1, 4 + 2).

Namen osebnega kritja in spremljanja je preprečevanje neoviranega gibanja po prostoru, preprečevanje neoviranega prodiranja in streljanja proti голу, preprečevanje neoviranega sprejemanja in podajanja žoge.

Kritje in spremljanje izvajamo s pomočjo gibanja z različnimi tehnikami teka ali v vzporedni ter diagonalni preži.

- ZAUSTAVLJANJE IN IZRIVANJE NAPADALCA S TELESOM IN ROKAMI

To je zelo pomembna obrambna naloga, saj lahko napadalec z žogo doseže zadetek. Nasprotniku skušamo s pomočjo telesa in deloma tudi rok preprečiti prodor in strel proti vratom. Največkrat poskušamo to nalogo opraviti v diagonalni obrambni preži, ki nam nudi veliko stabilnost pri telesnem stiku z napadalcem in tudi možnost zaustavljanja napadalčeve roke, s katero meče. Tako skušamo z roko, ki je nekoliko pomaknjena naprej, doseči napadalčevo roko (največkrat nadlaket), v kateri ima žogo, dlan druge roke pa položimo na napadalčev nasprotni bok, s čimer skušamo zaustaviti napadalčevo prodiranje po t.i. zunanji strani. Pri tem so prepovedani potiskanje in objemanje nasprotnika ter zaustavljanje z eno roko okoli pasu. Zaustavljanje in izrivanje napadalca s telesom lahko izvajamo tudi v vzporedni obrambni preži.

- BLOKIRANJE STRELOV

Strele nasprotnih igralcev skušamo zaustaviti z blokiranjem žoge. Izvedemo ga z vsemi deli telesa (najpogostejše in najučinkovitejše je blokiranje z rokami). V nasprotju s pravili igre je edino blokiranje s pomočjo nog od kolen navzdol. Blok je lahko posamični (izvede ga en igralec) ali skupinski (vzajemno delovanje dveh ali treh igralcev). Branilec lahko žogo blokira iz vzporedne ali diagonalne preže. Ločimo tudi blokiranje strel s tal, ki so lahko izvedeni v različnih višinah (v višini glave ali nad njo, bočni strel...) ali strel v skoku.

Pri blokiranju strel s tal stoji branilec v branilni preži in se nekoliko pomakne proti strani roke, s katero napadalec strelja. Obe roki dvigne hkrati iz položaja, značilnega za obrambno prežo, v visok položaj nad glavo. Hkrati se tudi telo in noge zravnavajo. Dlani gledajo naprej, prsti so nekoliko razklenjeni in napeti. Obe

dlani sta medsebojno razmaknjeni za pol širine rokometne žoge, kar omogoča večjo zanesljivost pri zaustavljanju žoge. Pogled je usmerjen proti strelcu in žogi. Pri streljih s tal, ki so usmerjeni nižje (npr. bočni strel), naredi branilec največkrat korak v stran, nogo v kolenu pokrči in nanjo prenese težišče ter spusti roke v predvideno višino meta. Takšno blokiranje strela lahko branilec opravi tudi samo z eno roko. Tudi strele v skoku skušajo branilci pogosto blokirati z rokami. Ob tem tudi sami skočijo. Pred odzivom nekoliko zmanjšajo razdaljo med stopaloma (zaradi izboljšanja izhodišča položaja pri odzivu v višino). Branilci skočijo v blok tako, da dosežejo najvišjo točko v trenutku, ko žoga zapusti strelčevo roko. Ob skoku se lahko odrinejo tudi nekoliko nazaj (pri tem lahko poprej opravijo kratek korak nazaj) in s tem strelcu zmanjšajo strelni kot. Roke dvignejo visoko v zrak, dlani postavijo tesno eno ob drugo, prste razširijo in napnejo. Za učinkovito blokiranje žoge sta zelo pomembna občutek za čas (timing) in prostor ter sposobnost vživljanja v strelca (ocena strelčevih namenov pri nadaljevanju igre in možnosti za izvedbo določenega strela).

- ODVZEMANJE ŽOGE

Obrambni igralci pri rokometu izvajajo dve vrsti aktivnosti:

- _ aktivnosti s pomočjo katerih preprečujejo dosego zadetka (primarne naloge),
- _ aktivnosti, s pomočjo katerih skušajo napadalcem odvzeti žogo (sekundarne naloge).

Odvzemanje žoge napadalcem lahko izvedemo na več načinov:

- _ s prestrežanjem žoge, kadar napadalec slabo poda žogo – v loku ali nenatančno in ko jasno nakaže smer podaje (»telefoniranje«),
- _ z odvzemanjem žoge med vodenjem, ki je največkrat uspešno, ko priteče obrambni igralec za hrbtom napadalca, ki vodi žogo, in mu jo odvzame v času, ko je žoga po odboju med tlemi in napadalčevo roko,
- _ s pomočjo t.i. snemanja žoge pri strelu; s pravili igre je dovoljeno, da obrambni igralec sname žogo strelcu iz odprte dlani z gibom roke od spodaj navzgor.

Poznavanje in obvladanje osnovnih individualnih tehnično – taktičnih prvin rokometne igre omogoča učencem in igralcem hitrejše učenje različnih skupinskih in moštvenih tehnično – taktičnih aktivnosti. Pomanjkljivo znanje naštetih prvin se navadno maščuje igralcem in njihovim učiteljem, saj tovrstne težave med igro mnogokrat povzročijo nepotrebne napake (Šibila, Bon, Pori; 2006).

Nekatere izmed opisanih prvin se pri mini rokometu uporabljajo zelo podobno kot kasneje pri rokometu – položaji in različne oblike gibanja, kritje in spremljanje

napadalca, odvzemanje žoge. Nekaterih prvine pa se skušamo v večji meri izogniti – npr. različne oblike zaustavljanj in izrivanj napadalca s telesom in rokami.

2.2. Problem: upravičenost strokovne usmeritve glede načina branjenja pri mini rokometu

Glede na stopnjo razvitosti različnih sposobnosti in tehnično – taktičnega znanja rokometashev v določeni starostni kategoriji je po strokovni usmeritvi priporočeno kateri način branjenja je najprimernejši v določenem starostnem obdobju. Nekateri trenerji in vaditelji teh nasvetov ne upoštevajo in pri najmlajših igralcih pogosto uporabljajo neprimerne načine branjenja. Glede na analize, ki jih strokovnjaki uporabljajo pri priporočilih glede načina branjenja bi lahko rekli, da je taka igra nezanimiva, igralci začetniki pa ne osvojijo dovolj tehnično – taktičnega znanja (predvsem pri igri 1:1) in ne razvijajo motoričnih in funkcionalnih sposobnosti.

Tako si lahko zastavimo dve vprašanji:

- Ali igra s conskim in kombiniranim načinom branjenja res siromaši igro pri mlajših rokometasih?
- Ali je pri individualnem načinu branjenja dinamika igre večja?

2.2.1. Opredelitev strokovne usmeritve glede izbora načina branjenja pri rokometasih mlajših starostnih kategorij

Za izpolnjevanje učno vzgojnih smotrov s pomočjo rokometne igre in pri uvajanju začetnikov v rokometno igro, kjer rezultat ni najpomembnejši, je tako pri delu v okviru rednih ur šolske športne vzgoje, kot tudi pri delu v okviru šolskih športnih društev še posebej primeren osebni način branjenja. Temeljni razlogi za to so naslednji:

- Tehnično – taktično znanje, ki ga morajo imeti igralci, da lahko uspešno igrajo v obrambi, je načeloma večje pri igri s consko ali kombinirano obrambo kot pri igri z osebno obrambo. Ker pa so naši otroci začetniki in nimajo ustreznega znanja, ki bi jim omogočalo učinkovito igro v obrambi, je najprimernejši osebni način branjenja. Še pomembnejši razlog je pomanjkanje tehnično – taktičnega znanja

učencev pri igri v napadu proti conski ali kombinirani obrambni postavitvi. Za učinkovito igro napadalcev v napadu proti igralcem, ki se branijo s conskim načinom (tudi, če tega načina igre ne obvladajo dobro) morajo igralci obvladati mnogo več tehnično – taktičnih prvin (predvsem skupinskih in moštvenih), kot pri igri z osebno obrambo. Ker pa tega znanja začetniki nimajo, postaja taka igra nezanimiva, zadetkov je malo, sodelovanje med napadalci pa zelo osiromašeno.

- Odgovornost igralcev je mnogo večja, napake pa natančno razvidne, saj »vsak odgovarja za svojega« nasprotnika.
- Mnogo več je aktivnosti vseh igralcev (tekov, skokov, metov...), večja je dinamika igre, tako da se mnogo bolj razvijajo motorične in funkcionalne sposobnosti igralcev. Prav tako se bolj razvijajo tehnično – taktične sposobnosti igralcev.
- Učenci se učijo izvajati posamezne tehnično – taktične prvine pod oteženimi pogoji, saj morajo žogo loviti, podajati ali se odkrivati..., ob neprestani prisotnosti obrambnega igralca in se lahko vsaka najmanjša napaka takoj maščuje.
- Pri igri sodelujejo vsi igralci in ne samo eden ali dva najboljša; to lahko dosežemo tudi s prireditvijo drugih pravil.
- Sodoben model rokometne igre zahteva vedno več igre po celem igrišču (različne oblike protinapada, vračanje v obrambo). Sposobnosti, ki jih potrebujejo igralci, da bi se uspešno znašli v takem modelu igre, se gotovo bolje razvijajo pri igri z osebno obrambo. Zato skušamo že pri otrocih razviti čimveč sposobnosti, ki jim bodo kasneje koristile pri igri v starejših starostnih kategorijah (Šibila, 2004).

2.3. Načrtovanje dela z igralci mlajših starostnih kategorij

Načrtovanje dela z igralci mlajših starostnih kategorij se od klasičnega razlikuje predvsem:

- po dolgoročnosti (večletno, načeloma najmanj štiriletno),
- po odsotnosti t.i. letne ali sezonske periodizacije (ni klasične ciklizacije – pripravljalno, tekmovalno, prehodno obdobje).

Pri načrtovanju v procesu priprave v rokometu morajo biti zajete tri temeljne komponente, ki so med seboj tesno povezane:

- proces usmerjanja otrok v rokomet ali začetni izbor nadarjenih,
- spremljanje razvoja ali proces selekcioniranja,
- značilnosti treniranja na posamezni stopnji.

Izdelan je bil model usmerjanja in selekcioniranja ter značilnosti treniranja na posamezni razvojni stopnji (Tabela 2) v rokometu (prirejen za rokomet po Dežmanu), ki je predstavljen v Tabeli 1.

Tabela 1: Model usmerjanja in selekcioniranja ter značilnosti treniranja na posamezni razvojni stopnji v rokometu

STAROST	KATEGORIJE	PROCES UNIVERZALNEGA TRENIRANJA IN SPECIALIZACIJE	PROCES USMERJANJA V ROKOMET IN V IGRALNE VLOGE	PROCES SELEKCIONIRANJA
nad 18 let	člani (ČL)	funkcionalni trening		za članska moštva 5.etapa ↑
18 let 17 let	starejši mladinci (SM)	poglobljen specialni rokometni trening	usmerjanje v najprimernejšo igralno vlogo ob upoštevanju drugih	za moštva starejših mladincev 4.etapa ↑
16 let 15 let	mlajši mladinci (MM) kadeti	specialni rokometni trening	usmerjanje v dve ali tri igralne vloge v vsaki fazi igre	za moštva mlajših mladincev 3.etapa ↑
14 let 13 let	starejši dečki (SD)	univerzalnno specialni rokometni trening	iskanje igralne vloge (več napadalnih in obrambnih vlog)	za moštva starejših dečkov 2.etapa ↑
12 let 11 let	mlajši dečki (MD)	univerzalni rokometni trening (osebna obramba)		za moštva mlajših dečkov 1.etapa ↑
10 let 9 let	začetniki (najmlajši dečki) (NMD)	uvodni rokometni trening (mini rokomet)	iskanje za rokomet primernih otrok usmerjanje gibalno sposobnih otrok v rokomet ↑	

Tabela 2: Faze razvoja mladih rokometašev

RAZVOJNA STOPNJA	STAROSTNA KATEGORIJA	STAROST
1.) OBDOBJE VEČSTRANSKE ŠPORTNE PRIPRAVE		7 – 10
a.) Etapa izgradnje široke športne osnove		7 – 8
b.) Etapa seznanjanja z mini roketom	najmlajši dečki	9 – 10
2.) OBDOBJE TEMELJNE ŠPORTNE PRIPRAVE		11 – 14
a.) Etapa prehoda na velik roket	ml. dečki	11 – 12
b.) Etapa univerzalnega treniranja	st. dečki	13 – 14
3.) OBDOBJE SPECIALNE ŠPORTNE PRIPRAVE		15 – 18
a.) Etapa širše specializacije	kadeti	15 – 16
b.) Etapa ožje specializacije	mladinci	17 – 18
4.) OBDOBJE DESEGANJA NAJVEČJIH DOSEŽKOV		19 →
a.) Etapa ustaljevanja izražanja največjih dosežkov	ml. člani	19 – 22
b.) Etapa ustaljenega izražanja največjih dosežkov	člani	22 →

Tovrstno načrtovanje, kot je prikazano v Tabeli 1, je največkrat vezano na neki koncept, ki je oblikovan na podlagi različnih vedenj o roketu kot športni panogi – predvsem o tem, kakšne modele igralcev in moštev želimo dobiti oz. kakšen model igre naj bi bili sposobni igrati kot oblikovani igralci.

2.3.1. Primer koncepta (načrta) za delo z rokometaši mlajših starostnih kategorij kot je opredeljen v nemškem roketu

V nemški roketni zvezi so že konec osemdesetih let prejšnjega stoletja izdelali koncept (načrt) dela z rokometaši mlajših starostnih kategorij. V zadnjem času so ga posodobili. V izdelavo posodobljenega koncepta (ali načrta dela) so bili vključeni mnogi vidni nemški roketni teoretiki in praktiki, vključno z reprezentančnim trenerjem Heinerjem Brandtom. Prav zato predstavljamo teoretične osnove omenjenega koncepta. Iz njega povzemamo najpomembnejša vsebinska izhodišča, ki so jih predstavili za različne starostne kategorije od začetka učenja in vadbe do konca razvojnega obdobja, ko se igralci priključijo članskim moštvom.

Splošna izhodišča – podana so z različnih vidikov, ki so jih opredelili kot pomembne ali ključne pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij so naslednja:

- ORGANIZACIJA PRI IGRANJU IN PROSTOR IGRANJA
Celoten koncept temelji na dolgoročnosti in razumevanju razvojnih posebnosti otrok ter mladostnikov v posameznem razvojnem obdobju. Pomembno je tudi

poznavanje končnega cilja – oblikovanje igralca, ki bo imel dovolj znanja in sposobnosti za igranje sodobnega rokometu. Pomemben poudarek v procesu dolgoročnega razvoja rokometišča (tekmovalca) mora biti na razumevanju vrste in načina igre (tekmovanja) na različnih razvojnih stopnjah. Prav to mora biti prednostna naloga učitelja. Prilagoditev igralnih (tekmovalnih) pogojev je nujna, da bi dosegli postavljene cilje. Otroci se morajo rokometu načeloma učiti na dovolj velikem prostoru. Širina in globina igralnega prostora omogočata atraktivno in napadalno igro vsem igralcem. Na majhnem prostoru se igra duši.

- ZAZNAVANJE

Otroci se morajo učiti rokometu v majhnih (kratkih) enotah, ki jih presenečajo. Več informacij kot mora otrok na igrišču predelati, več časa potrebuje za odločitev. Olajšane zahteve zaznavanja (npr. igra 3:3 na polovici igrišča) omogočajo hitrejše in učinkovitejše odločanje. Dolgoročna izgradnja igralca zahteva, da igra sčasoma postaja z vidika zaznavanja vse zahtevnejša. V igro (tekmo) mora biti vključeno vedno več dejavnikov, ki jih mora igralec upoštevati, jih zaznati in se pravilno odločati.

- NAČIN IGRE

Otroci zelo radi igrajo intenzivno, manjka pa jim občutek za odmerjanje obsega aktivnosti, zato se tudi hitro utrudijo. To značilnost je treba v dolgoročnem razvoju tekmovalca izkoristiti za igranje v visokem ritmu («tempospiel»), kar je značilno za sodoben vrhunski rokomet. Taktične zahteve naj igralcev pri tem bistveno ne omejujejo. Omogočajo naj le optimalno izrabo in razvoj vseh igralcev.

- PROFIL (TIP) IGRALCA

V precejšnji meri je nujna izgradnja različnih profilov (tipov) igralcev. Temeljiti mora na različnih zahtevah igralnih mest, na zahtevah po različnih tipih znotraj enega igralnega mesta (strelec z razdalje, vsestranski igralec...) in na individualnih psihomotoričnih razlikah – predvsem z vidika morfologije in motorike.

- INDIVIDUALNO ŠOLANJE

Učenje in izpopolnjevanje v ofenzivnem branjenju pomeni rdečo nit (osredotočenje) pri učenju in izpopolnjevanju branilčevega delovanja – najprej v igri 1:1. Individualno šolanje se začneja torej z individualno obrambo, nadaljuje z globokimi oblikami conskih obramb (lahko uporabimo tudi prilagojene različice) in konča s klasičnimi conskimi obrambami 3 : 2 : 1, 5 : 1 in 6 : 0. Iz tako

zamišljenega zaporedja učenja obrambnih aktivnosti izhajata tudi učenje in izpopolnjevanje napadalcev, ki se morajo najprej naučiti igrati v situacijah 1 : 1 tako z žogo kot tudi brez nje (odkrivanje).

- SODELOVANJE V IGRI

Z izpopolnjevanjem v igri proti globokim obrambam nastopi tudi čas za učenje in izpopolnjevanje v igri proti defenzivnejšim obrambam. Težišče se torej sčasoma prenaša z igre proti (ali v) globokim obrambam na igro proti (ali v) plitvejšim. Osrednji pojem je sodelovanje med igralci na začetku in nadaljevanju različnih akcij. Opis vsebine šolanja na posameznih stopnjah vsebuje tudi opis sodelovanja (skupno igro, kooperacijo) sosednjih igralcev in nasprotno delovanje branilcev.

- NAVODILA IGRALCEM IN MOŠTVU

Navodila igralcem in moštvu se pri najmlajših starostnih kategorijah ne morejo poimenovati kot določanje ozke moštvene taktike, kar je značilno za članska moštva. Predvsem jih ne moremo vsiljevati igralcem kot nekakšnega formalnega igralnega koncepta ali sistema. Mnogo bolj so navodila igralcem in moštvu nekakšna možnost za urjenje igre, ki jo mora znati trener pravilno izkoristiti.

- PROTINAPAD

Povečana hitrost igre je ena najopaznejših teženj sodobnega rokometu. Usmerjenost v dosledno izvajanje protinapada je zatorej pomemben del dolgoročnega oblikovanja igralcev. Igralci, ki se naučijo osnov protinapada in razvijejo zanj potrebne sposobnosti, bodo tudi kasneje lažje odmerjali hitrost igre. Igralci, ki teh sposobnosti ob primernem času niso ustrezno razvili, pa bodo imeli težave pri povečanih zahtevah po hitri igri.

Na osnovi splošnih izhodišč so v nadaljevanju opredelili bistvene značilnosti dela z igralci v petih različnih starostnih kategorijah: do 12 let, od 13 do 14, od 15 do 16, od 17 do 18 ter od 19 let naprej.

TEMELJNO (OSNOVNO) ŠOLANJE (do 12 let)

- ORGANIZACIJA PRI IGRANJU IN PROSTOR IGRANJA

Pri najmlajših (8 – 10 let) se igra en polčas po sistemu 2 × 3 : 3 in en polčas 6 : 6 z osebno obrambo. Pri igralcih v starosti 10 – 12 let naj bi se prvi polčas igral po sistemu 2 × 3 : 3 s »tekačem«. Tako naj bi na strani, kjer je žoga, zmeraj nastajala igralna situacija 4 : 4. Na ta način se veliki igralni prostor z dodatkom

enega branilca in napadalca nekoliko zmanjša. V drugem polčasu pa naj bi igrali 6 : 6 z globoko obrambo (do 9 m) po načelih osebne obrambe.

- ZAZNAVANJE (igra mora potekati v manjših enotah)
Za začetnike je seveda pri igri 3 : 3 zmanjšana zahtevnost zaznavanja – na polovici rokometnega igrišča na dva igralca, tri nasprotnike in žogo. Torej je kompleksnost igre smiselno poenostavljena. Pri igri 4 : 4 se ta zahtevnost postopno zviša. Poleg tega je pri igri 3 : 3 pomembno tudi, da lahko oz. mora igralec, ki ni na strani žoge, opazovati dogajanja na strani žoge (ključna beseda – učenje opazovanja).
- NAČIN IGRE (igranje z visoko intenzivnostjo)
Otroci morajo doživljati roket kot intenzivno dejavnost. Telesno in duševno morajo dati vse od sebe. S pomočjo igre na večjem prostoru, v manjših enotah in z velikim številom akcij je pri začetnikih velika intenzivnost avtomatično zagotovljena. Igra 3 : 3 z ali brez »tekača« pa kljub temu ponuja igralcem zmeraj znova regenerativne faze, ki se menjavajo z visoko intenzivnimi igralnimi fazami.
- PROFIL (TIP) IGRALCA (vsi naj bi smeli igrati vse)
Igra na velikem prostoru (tako z vidika širine kot globine) ponuja igralcem možnost nabiranja mnogostranskih igralnih izkušenj. V prvi vrsti spada k temu igra brez specializacije po igralnih mestih, vključno z vlogo vratarja. Do 10 let naj bi se v tej vlogi menjavali vsi igralci. Tudi kasneje bi morali imeti tisti, ki imajo posebne sposobnosti in jih to igralno mesto posebej privlači, občasno možnost za igranje na različnih igralnih mestih v polju.
- INDIVIDUALNO ŠOLANJE (naučiti igralce igre 1 : 1 ob osebni obrambi)
Pri igri 2 × 3 : 3 se igralci naučijo osnovnih elementov osebne obrambe; branilci se učijo neprestanega iskanja svojih nasprotnikov, orientacije na igrišču in obrambnega delovanja, ki ni omejeno le na sledenje in odgovarjanje napadalčevim aktivnostim. Svoje delovanje skušajo bogatiti s predvidevanjem razvoja igralnih situacij in prevzemanjem iniciative. Igra v napadu naj bi bila bogata z individualnimi aktivnostmi (odkrivanje, prodor z žogo, preigravanje...). Ob tem so napadalci – še posebno tisti brez žoge – pod neprestanim nasprotnikovim pritiskom in morajo biti dejavni, če se želijo ustrezno vključiti v igro.
- SODELOVANJE V IGRI (igra v majhnih skupinah v širino in globino)
Sodelovanje med igralci pri osnovnem šolanju zajema osnovne elemente skupne igre, npr. dvojno podajo v globino in širino (»give & go«). Na osnovi

razpoložljivega prostora pri različicah igre 3 : 3 je takšno delovanje nujno za vse igralce. Pri igri z osebno obrambo je odziv branilcev na take aktivnosti napadalcev neprestano spremljanje napadalcev in prerazporejanje (ali morebitno prevzemanje), kar lahko ti izkoristijo kot svojo prednost.

- NAVODILA IGRALCEM IN MOŠTVU (enakovredno porazdeljen igralni čas)
Zaradi zapletenosti igre 6 : 6 je težko dati otrokom te starosti taktična navodila, ki bi se jih morali strogo držati. Lahko pa jim razložimo pravo zaporedje igralnih faz v drugem polčasu in kako jih gradimo. Prvi cilj mora biti enakovredno porazdeljen čas med vsemi igralci. Tako je vsem otrokom omogočeno intenzivno doživljanje igre (pridobivanje igralnih izkušenj). K temu sodi tudi igranje vseh na sredini igrišča, tako da na mestih zunanjih napadalcev niso zmeraj isti igralci. Na ta način se izognemo postavljanju manj sposobnih na mesta manj atraktivnega igralnega mesta, kjer imajo manj možnosti za izvajanje aktivnosti (krila, krožni napadalci). Pri ofenzivni osebni obrambi so lahko tudi različne funkcije različno porazdeljene. Pri tem lahko boljši igralci tudi popravljajo napake manj uspešnih.
- PROTINAPAD (hitre prehode iz obrambe v napad je potrebno učiti že zgodaj)
Pri igri 2 × 3 : 3 se igralci posebej učijo hitrega prehoda iz obrambe v napad in obratno. Pri tem je npr. možno po izgubi ponovno pridobiti žogo že na nasprotnikovi polovici igrišča. Pri igri 2 × 3 : 3 s »tekačem« omogočamo nato lažji prehod igralnega polja, ker lahko »tekač« sredinsko črto prečka tudi z vodenjem žoge. Na nasprotni strani od žoge »čakata« samo še dva igralca, tako, da je na voljo zelo veliko prostora za odkrivanje. Medtem ko je pri igri 2 × 3 : 3 na vsaki polovici zmeraj številčno ravnotežje, je lahko pri igri 2 × 3 : 3 s »tekačem« pri hitrem prehodu iz obrambe v napad dosežena številčna prednost v napadalnem polju (Šibila, Bon, Pori; 2006).

NASLEDNJE STAROSTNE KATEGORIJE

Bistveno značilnost za naslednjo starostno kategorijo, to je od 13 do 14 let (temeljno oz. osnovno treniranje) predstavlja prehod na igro 6 : 6 z ofenzivno obrambo. Igralni prostor se krči, potrebna je večja sposobnost zaznavanja tako s strani, kjer je žoga, kot tudi z nasprotne strani. Zmanjšan prostor za napadalce vodi k natančnejšemu določanju igralnih mest (levo in desno krilo, levi, desni ter srednji zunanji igralec, krožni napadalec, vratar) in razvoju napada – napadalnih faz (zalet proti голу, stranska gibanja...).

Za nadaljevalno treniranje I. stopnje (od 15 do 16 let) je značilna igra v dveh vrstah v napadu in obrambi – dvolinijska igra. Ta spodbuja skupinsko izvajanje elementov in akcij

(skupinsko delovanje), za kar je nujno potrebno medsebojno sodelovanje med igralci 1. in 2. linije (sodelovanje med zunanjimi igralci in krožnim napadalcem, zunanjimi igralci in krili, krili in krožnim napadalcem). Vsi igralci naj bi tako v obrambi kot v napadu pridobili izkušnje v igri v obeh vrstah, zato se individualno šolanje nadaljuje v igri 1 : 1 v bližini črte vratarjevega prostora in v globini iz vseh igralnih pozicij. Tudi navodila igralcem so usmerjena v načela moštvene (skupne) taktike.

Nadaljevalno treniranje II. stopnje, ki traja od 17 do 18 leta, zahteva igro na manjšem, ožjem prostoru, kar lahko igralci dosežejo z večjo tehnično popolnostjo. Takšen način igre zahteva tudi večjo sposobnost zaznavanja, razločevanja situacij ter natančnosti pri izvajanju aktivnosti, saj je z zmanjšanjem prostora večji poudarek na hitrosti igre v vseh fazah (protinapadi, izvajanje začetnega meta...). Začne se začetna specializacija glede na igralna mesta.

Treningi za priključitev k članskim moštvom (od 19 leta dalje) zahteva od igralcev večjo usmerjenost v nasprotnika. To pomeni, da je težišče na tej ravni hitra in situacijsko pravilna prilagoditev igre glede na prostorske zahteve, ki jih nasprotnik dopušča. Zaznavanje le teh pa je pod visokimi kondicijskimi (povečana hitrost igre in večja intenzivnost) in psihičnimi zahtevami, za kar je potrebno zelo dobro opazovati nasprotnikovo ravnanje ter izbrati ustrezno »orožje«. Tudi prilagoditev izvajanja skupinskih taktičnih akcij individualnim značilnostim in znanjem igralcev je zelo pomembna. Zato je trening s tekmovalnimi značilnostmi, kjer se večkrat pojavljajo t.i. odprte situacije (potreben je ustrezen odziv na pojav nepričakovanih situacij) zelo zaželen. Z odraščanjem in prehodom med odrasle športnike se igralec tako telesno kot psihično utrdi, kar vodi v ugodne razmere za določanje ne le igralnih tipov, temveč tudi taktičnih nalog posameznega igralca (organizator igre, t. i. »all round« igralec v obrambi in napadu...).

3. CILJI

Cilj diplomskega dela je primerjati primernost dveh načinov igre mlajših rokometašev v fazi branjenja: igra z individualnim načinom in igra s conskim načinom branjenja. Ugotoviti želimo pri katerem načinu otroci dosegajo večje število podaj, daljše napade, večje število zadetkov, večje število tehničnih napak, večje število napadov in protinapadov, večje število povzročenih 7 – metrovk, večje število prostih metov, večje število strelav ter večje število skokov in sprintov... Skratka ali je res pri osebni obrambi dinamika igre večja kot pri conskem načinu branjenja. S tem bi potrdili ali ovrgli tezo, da je conski način branjenja manj primeren za otroško rokometno igro.

4. HIPOTEZE

H₀1: Ne obstajajo statistično značilne razlike v številu izvedenih podaj na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H₀2: Ne obstajajo statistično značilne razlike v dolžini napada na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H₀3: Ne obstajajo statistično značilne razlike v številu doseženih zadetkov na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H₀4: Ne obstajajo statistično značilne razlike v številu tehničnih napak na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H₀5: Ne obstajajo statistično značilne razlike v številu napadov na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H₀6: Ne obstajajo statistično značilne razlike v številu protinapadov na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H₀7: Ne obstajajo statistično značilne razlike v številu povzročenih 7 – metrovk na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H₀8: Ne obstajajo statistično značilne razlike v številu prostih metov na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H₀9: Ne obstajajo statistično značilne razlike v številu strelav na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H₀10: Ne obstajajo statistično značilne razlike v številu skokov na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H₀11: Ne obstajajo statistično značilne razlike v številu sprintov na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

5. METODE DELA

5.1. Eksperimentalni program

Izvedli smo pedagoški eksperiment. Med 72 igralci (merjenci) smo naredili več skupin. Vsako skupino smo razdelili v dve enakovredni ekipi. Odigrali smo 10 tekem po pravilih za mini roket, ki smo jih priredili za potrebe pedagoškega eksperimenta. Iste ekipe so odigrale tekme z dvema različnima načinoma branjena (5 tekem z osebno in 5 tekem s consko obrambo).

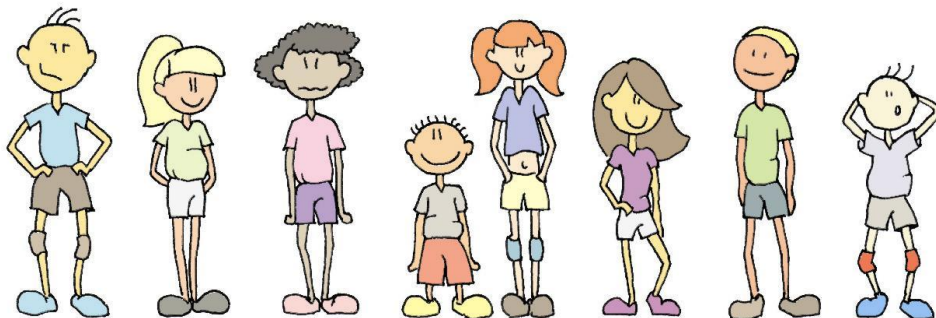
5.1.1. Pravila mini rokomet

Mini roket se igra po pravilih, ki temeljijo na pravilih rokometne igre, le – ta pa niso strogo določena in jih je mogoče prilagajati znanju vadečim ter pogojem dela. Znotraj slovenskega rokometnega prostora veljajo pravila, ki se od pravil EHF/IHF nekoliko razlikujejo. Prilagojena so domačim razmeram, razvitosti mini rokomet ter športni infrastrukturi oziroma prostoru, ki je na voljo za vadbo, igranje in promocijo.

Pravila so povzeta glede na predloge pravil Evropske in Mednarodne rokometne zveze, objavljena v brošuri Minihandball a Pamphlet of the European Handball Federation (EHF) and the International Handball Federation (IHF) (1994) (Repenšek, Bon; 2007):

- SPOL VADEČIH

Mini roket lahko igrajo deklice in dečki v mešanih ekipah (Slika 3). Vzgoja, vadba in izobraževanje potekajo skupaj.



Slika 3: Mini roket lahko igrajo ekipe sestavljene iz dečkov in deklic – po spolu mešane skupine

- STAROST VADEČIH

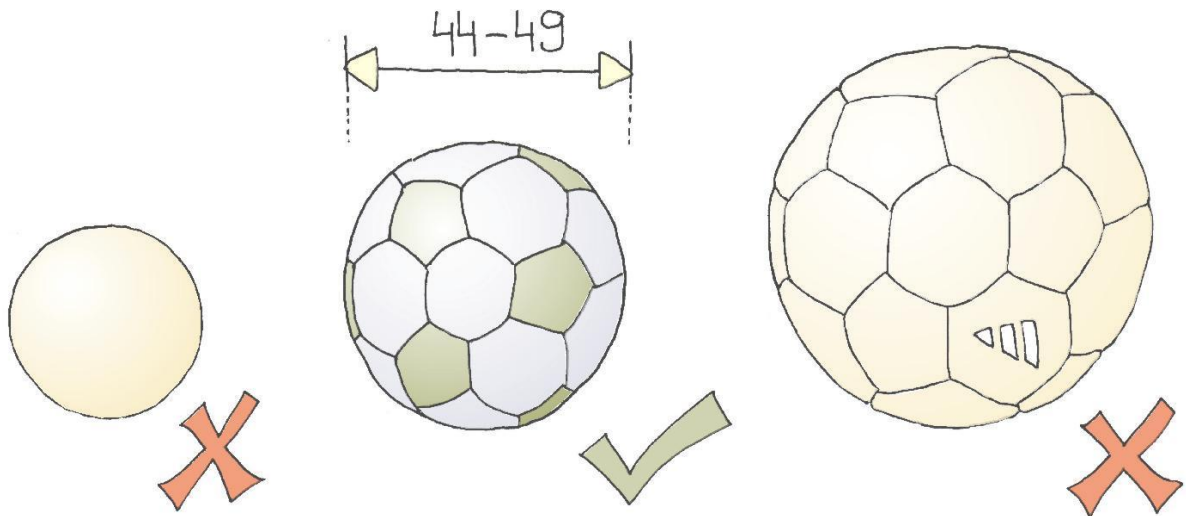
Mini roket je namenjen otrokom v starosti med 5 in 11 let. Glede na to, da je v doktrini (koncept za delo z rokometiši mlajših starostnih kategorij) temeljno oziroma osnovno šolanje opredeljeno za starostno kategorijo do 12 let, sem to upoštevala.

- ŠTEVILO IGRALCEV

Začetniki igrajo s 4 igralci in 1 vratarjem (4 + 1). Če je igrišče večje ali so igralci že bolj izkušeni, lahko igra tudi 5 igralcev in 1 vratar (5 + 1). Manjše število igralcev zagotavlja večjo dinamiko igre, v igri pa morajo sodelovati vsi igralci. V našem eksperimentu smo to upoštevali in igrali po sistemu 4 + 1.

- ŽOGA

Naj bo primerna otroškemu okusu (barvna, pisana) in prilagojena sposobnostim igralcev (mehka, ne pretežka, primerna za vodenje in za držanje z eno roko, po možnosti hrapava) (Slika 4). Zagotavlja naj igro, pri kateri otroci ne bodo imeli strahu pred sprejemom ali oddajanjem žoge. Obseg naj meri od 44 do 49 cm. S premajhnimi in prelahkimi žogami imajo otroci prav toliko težav kot s prevelikimi in pretežkimi. Majhno žogo je lahko držati, vendar težko loviti.

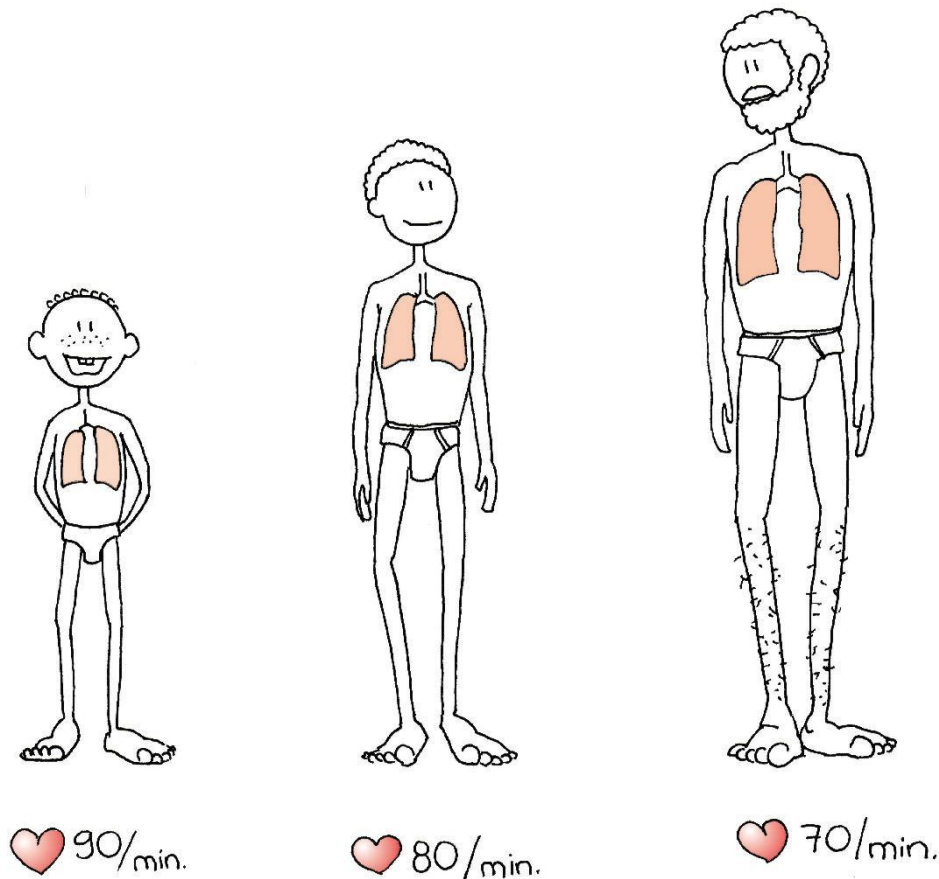


Slika 4: Žoga mora biti všečna in prilagojena otrokovim sposobnostim

- ČAS IGRANJA

Prilagojen je starosti in sposobnostim otrok; vsi naj bi bili časovno enakovredno udeleženi v igri. Po možnosti naj bi bili vsi enkrat v vlogi vratarja.

Pri otrocih se srce še razvija in obremenitev srca je ob naporu velika. To se pokaže tudi v srčni frekvenci, ki se ob naporu zelo hitro poviša in se potem tudi zelo hitro zniža. Povprečna vrednost frekvence srčnega utripa v mirovanju pri šolskih otrocih znaša 90 udarcev / min, pri adolescentih 80 udarcev / min, medtem ko pri odraslih od 70 do 80 udarcev / min. Ravno tako so tudi dihalna dokaj slabo razvita oziroma so še v razvoju. Pljuča so slabše raztegljiva in dihalne poti so ožje kot pri odraslem človeku. Približno do obdobja pubertete tako ne omogočajo dalj časa trajajočega in intenzivnega gibanja (Slika 5) (povzeto po Videmšek, Pišot; 2007).

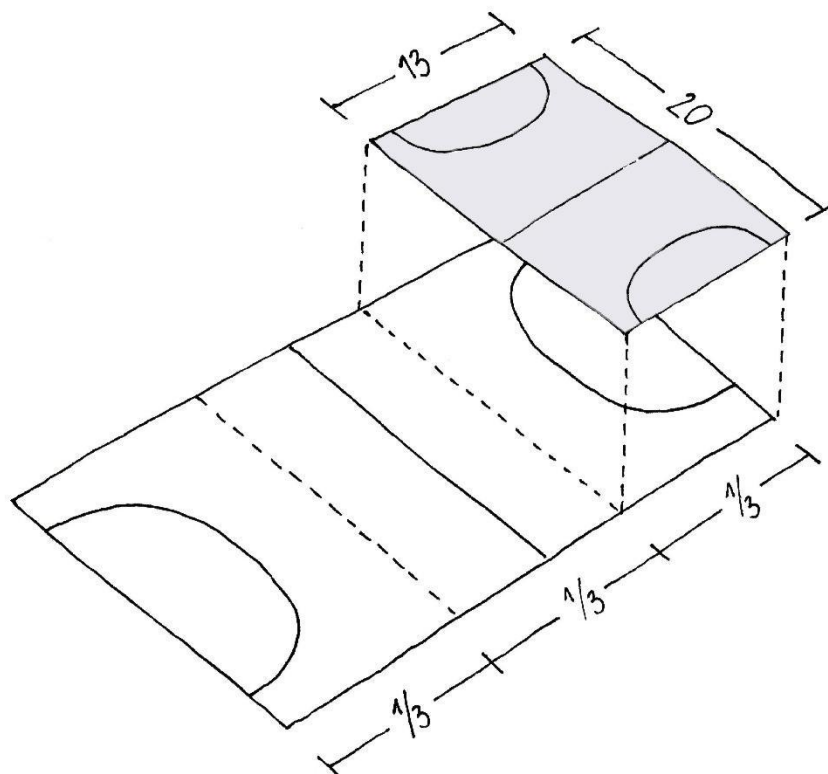


Slika 5: Razvitost dihal in srca pri otrocih ni optimalna za dalj časa trajajoče intenzivne aktivnosti

Prav zaradi teh razvojnih telesnih značilnosti sem se odločila za nekoliko krajši igralni čas, in sicer 2×5 min v primeru majhnega števila vadečih, kjer si med polčasi vsi igralci odpočijejo ali en, skupno 10 minut trajajoč interval, v primeru večjega števila vadečih, kjer se igralci posameznih ekip na vsakih 5 minut zamenjajo.

- IGRIŠČE

Je manjše od pravega. Široko je od 12 do 16, dolgo pa od 20 do 24 m. Velikost igrišča 20×13 m predstavlja tretjino pravega rokometnega igrišča. Če imamo telovadnico z rokometnim igriščem, lahko nanj postavimo tri igrišča za mali rokomet (Slika 6) in tako naenkrat zaposlimo 30 učencev. Velikosti igrišča prilagodimo tudi število igralcev.



Slika 6: Igrišče za mini rokomet zavzema tretjino običajnega rokometnega igrišča

- ČRTA VRATARJEVEGA PROSTORA

Lahko jo narišemo kot polkrog 5 metrov iz središča gola (tako je oddaljenost na krilu od vrat okrog 3,5 m).

- **GOL**
Gol je manjši kot običajno (2,4 × 1,6 m), lahko tudi običajni gol znižamo in tako dobimo gol z izmero 3 × 1,7 m. Gol lahko znižamo s trakom ali s prečko, ki jo namestimo nanj. Za gol lahko uporabimo tudi razna telovadna orodja, kot so blazine, stojala za skok v višino in drugi pripomočki. Gol lahko tudi zarišemo s kreda na steno telovadnice, pri čemer je dobro, da na steno prislonimo tudi blazino, da se žoga od improviziranega gola ne odbija preveč. Pri tem moramo paziti, da je velikost gola sorazmerna z oddaljenostjo od črte vratarjevega prostora.
- **SOJENJE**
Vlogo sodnika lahko opravlja učitelj oziroma učiteljica, trener oziroma trenerka ali učenci sami.
- **ORGANIZACIJA VADBE IN TEKMOVANJ**
Vadba in tekmovanja naj potekajo v osnovnih šolah v okviru športnih dni, v okviru klubov v »mini selekcijah« ter v poletnih taborih mini rokometa.
- **PRAVILA IGRE**
Pravil morajo biti preprosta in lahko razumljiva, da lahko učitelj/-ica igro vodi pravično in brez večjih zapletov, učenci pa jih razumejo.

5.2. Vzorec merjencev

V vzorec merjencev smo zajeli 72 deklic in dečkov starih med 9 in 12 let iz različnih obalnih šol, ki trenirajo pod okriljem rokometnih klubov Burja Škofije in Cimos Koper ter Ženskega univerzitetnega rokometnega društva Koper (ŽURD). Enake ekipe so odigrale nekaj tekem z osebno obrambo in nekaj s consko obrambo, tako imamo opraviti z odvisnimi vzorci.

5.3. Vzorec spremenljivk

V vzorec spremenljivk smo zajeli 11 parametrov za katere menimo, da nazorno prikazujejo prednosti in slabosti obeh načinov igranja v fazi branjenja (conski in osebni način branjenja) in posledično vpliv na napad. Spremenljivke so naslednje:

- »število podaj«,
- »dolžina napada«,
- »število zadetkov«,
- »število tehničnih napak«,
- »število napadov«,
- »število protinapadov«,
- »število povzročenih 7 – metrovk«,
- »število prostih metov«,
- »število strellov«,
- »število skokov«,
- »število sprintov«.

Vrednost spremenljivk »število podaj«, »število zadetkov«, »število tehničnih napak«, »število napadov«, »število protinapadov«, »število povzročenih 7 metrovk«, »število prostih metov«, »število strellov«, »število skokov« ter »število sprintov« je predstavljal seštevek posameznih strukturnih elementov oziroma enot rokometne igre v celotni tekmi, vrednost spremenljivke »dolžina napada« pa povprečje vseh elementov v celotni tekmi.

5.4. Način zbiranja podatkov

Na urah izbirnih vsebin na določenih osnovnih šolah ter v rokometnih krožkih posameznih rokometnih klubov, smo posneli tekme, kjer je bil uporabljen izključno eden od dveh načinov branjenja: conski in osebni način. Tako smo dobili dva odvisna vzorca. Pri posamezni tekmi smo opazovali določene spremenljivke in jih nato primerjali za oba vzorca. V razpredelnicah »Analiza conske obrambe« (Priloga 1) in »Analiza osebne obrambe« (Priloga 2) smo posnetke posamezne tekme podrobno analizirali. V stolpce pod določeno spremenljivko smo vpisovali število strukturnih elementov na posamezni tekmi.

Analiza spremenljivke »dolžina napada« je bila najbolj zapletena. Pri vseh ostalih spremenljivkah smo namreč opazovali in beležili število strukturnih elementov določene

spremenljivke (npr. podaj, strelav, skokov) čez celotno tekmo, nato pa naredili seštevke. Pri spremenljivki »dolžina napada« pa smo morali kot končni rezultat upoštevati povprečje vseh izmerjenih elementov te spremenljivke, pri čemer se morda rezultati delno popačijo oziroma posplošijo.

Omenjeno analizo bi lahko izvedli tudi na drugačen način in sicer: obravnavali bi vsak napad posebej in tako dobili večje število elementov za posamezno spremenljivko v vsakem vzorcu. Dobljeni rezultati bi utegnili biti bolj natančni.

Spremenljivka »število povzročenih 7 – metrovk« je dosegla zanemarljivo vrednost, zato bi jo morda lahko izpustili.

5.5. Metode obdelave podatkov

Za obdelavo podatkov smo uporabili programski paket SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Izračunali smo osnovne statistične značilnosti opazovanih spremenljivk. S pomočjo neparametričnega testa Wilcoxon pa smo ugotavljali statistično značilne razlike v pojavljanju posamezne spremenljivke pri obeh (osebnem in conskem) načinih branjenja. Za grafične prikaze podatkov smo uporabili Office-ov program Excel.

6. REZULTATI

Podatke, pridobljene na posamezni tekmi z različnimi načini branjenja, smo vpisovali v Excelove tabele posebej za conski (Tabela 3) in osebni način branjenja (Tabela 4). Nato smo izračunali povprečja in naredili graf na katerem lahko primerjamo povprečja posamezne spremenljivke, posebej pri conski in osebni obrambi (Slika 7).

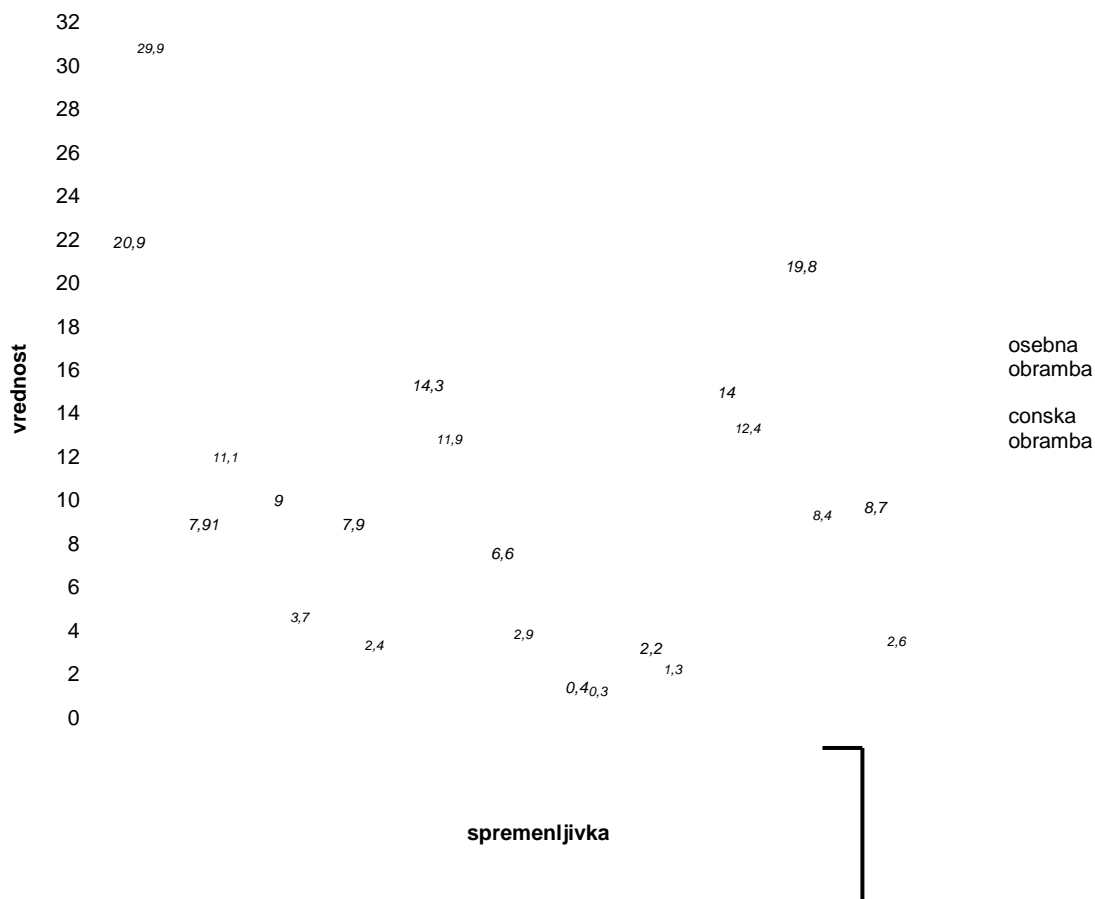
Tabela 3: Podatki za consko obrambo z izračunanimi povprečji

ŠT.	ŠT. PODAJ	DL. NAPADA	ZADETKI	TEH. NAPAKE	ŠT. NAPAD	PROTI-NAPADI	7m	PROSTI METI	ŠT. STREL	ŠT. SKOKOV	ŠT. SPRINT
1	27	14,3	2	3	9	3	0	1	9	15	1
2	39	13,1	3	3	13	0	0	0	10	8	3
3	16	7,5	3	3	13	4	1	0	15	12	3
4	43	9,8	6	2	15	2	0	2	17	7	1
5	22	8,6	4	1	12	4	0	0	15	9	2
6	41	10,4	4	3	15	2	0	0	13	6	3
7	26	10,7	5	1	8	2	1	0	8	2	2
8	22	15,9	2	4	9	2	0	10	6	3	1
9	37	10,2	3	2	12	5	0	0	15	6	4
10	26	10,3	5	2	13	5	1	0	16	16	6

Tabela 4: Podatki za osebno obrambo z izračunanimi povprečji

ŠT.	ŠT. PODAJ	DL. NAPADA	ZADETKI	TEH. NAPAKE	ŠT. NAPAD	PROTI-NAPADI	7m	PROSTI METI	ŠT. STREL	ŠT. SKOKOV	ŠT. SPRINT
1	32	6,8	15	7	16	12	0	2	21	35	11
2	31	6,2	6	16	20	6	1	0	11	17	6
3	21	13	6	6	15	3	0	4	15	19	7
4	14	5,3	10	7	11	8	0	1	12	19	9
5	20	8,3	12	4	16	8	0	4	21	18	8
6	14	5,9	11	8	19	3	1	2	15	14	9
7	21	5	14	8	15	8	1	0	17	22	10
8	5	5,3	11	11	14	11	0	4	16	14	13
9	28	10,8	3	6	8	4	0	3	6	23	8
10	23	12,5	2	6	9	3	1	2	6	17	6

POVPREČJA POSAMEZNE SPREMENLJIVKE PRI OBEH NAČINIH BRANJENJA



Slika 7: Grafični prikaz primerjave posameznih spremenljivk pri obeh načinih branjenja

Na Sliki 7 lahko vidimo, da sta spremenljivki »število podaj« in »dolžina napada« dosegli višjo vrednost pri conski obrambi, vse ostale spremenljivke so dosegle višjo vrednost pri osebni obrambi.

Podatke smo nato obdelali še s programom SPSS in izračunali osnovne statistične značilnosti kot so povprečja ali aritmetična sredina (Mean), mediano (Median), modus (Mode), standardne odklone oz. deviacije (Std. Deviation) in variance (Variance) (opisna statistika), kot prikazuje Tabela 5.

Variance oziroma standardni odklon (ki je enak kvadratnemu korenu variance), je mera statistične razpršenosti določene spremenljivke. Prikazuje, kako so dejanske vrednosti razporejene okoli linije pričakovanih vrednosti. Velik standardni odklon kaže na veliko razpršenost enot v populaciji, tj. enote so razporejene v velikem obsegu okoli

aritmetične sredine. V Tabeli 5 vidimo, da pri conski obrambi dosegajo zelo visoke vrednosti variance naslednjih spremenljivk: »število podaj« (87,211), »število strel« (14,711) in »število skokov« (12,044). Tudi vse ostale vrednosti spremenljivk pri conski obrambi, razen spremenljivki »število tehničnih napak« in »število povzročenih 7 – metrovk«, dosegajo višje vrednosti od 1,00. Vrednosti spremenljivk pri osebni obrambi dosegajo zelo visoke rezultate (»število podaj«, »število zadetkov«, »število tehničnih napak«, »število napadov«, »število protinapadov«, »število strel« ter »število skokov«) oziroma so višji od vrednosti 1,00 (»dolžina napada«, »število prostih metov« ter »število sprintov«).

Aritmetična sredina ali povprečje (Mean) niza podatkov je seštevek vseh vrednosti, razdeljen na skupno število teh vrednosti oziroma podatkov. Če se posamezna izmed njih ponovi večkrat kot ostale, je to modus, ki je ravno tako kot aritmetična sredina ena izmed srednjih vrednosti. Če aritmetična sredina niza podatkov ni izenačena z mediano in modusom, je graf vrednosti (niza podatkov) nesimetričen, kar pomeni, da vrednosti niso porazdeljene normalno.

S pomočjo aritmetične sredine in standardnim odklonom je natančno definirana standardna normalna porazdelitev. In sicer z naslednjimi vrednosti: povprečje (aritmetično sredino) 0 in standardni odklon 1. Iz Tabele 5 je vidno, da nobena spremenljivka ne dosega opisanih vrednosti.

Tabela 5: Izračun osnovnih statističnih značilnosti s pomočjo programa SPSS

	Statistics								
	N		Mean	Median	Mode	Std.			
	Valid	Missing				Deviation	Variance	Minimum	Maximum
PODAJE_C	10	0	29,9000	26,5000	22,00 ^a	9,33869	87,211	16,00	43,00
DLNAPADA_C	10	0	11,0800	10,3500	7,50 ^a	2,58792	6,697	7,50	15,90
ZADETKI_C	10	0	3,7000	3,5000	3,00	1,33749	1,789	2,00	6,00
TEHNAPAK_C	10	0	2,4000	2,5000	3,00	,96609	,933	1,00	4,00
NAPAD_C	10	0	11,9000	12,5000	13,00	2,46982	6,100	8,00	15,00
PROTINAP_C	10	0	2,9000	2,5000	2,00	1,59513	2,544	,00	5,00
7m_C	10	0	,3000	,0000	,00	,48305	,233	,00	1,00
PRMET_C	10	0	1,3000	,0000	,00	3,12872	9,789	,00	10,00
STREL_C	10	0	12,4000	14,0000	15,00	3,83551	14,711	6,00	17,00
SKOK_C	10	0	8,4000	7,5000	6,00	4,69515	22,044	2,00	16,00
SPRINT_C	10	0	2,6000	2,5000	1,00 ^a	1,57762	2,489	1,00	6,00
PODAJE_O	10	0	20,9000	21,0000	14,00 ^a	8,35929	69,878	5,00	32,00
DLNAPAD_O	10	0	7,9100	6,5000	5,30	3,08705	9,530	5,00	13,00
ZADETKI_O	10	0	9,0000	10,5000	6,00 ^a	4,49691	20,222	2,00	15,00
TEHNAPAK_O	10	0	7,9000	7,0000	6,00	3,38132	11,433	4,00	16,00
NAPAD_O	10	0	14,3000	15,0000	15,00 ^a	3,94546	15,567	8,00	20,00
PROTINAP_O	10	0	6,6000	7,0000	3,00 ^a	3,33999	11,156	3,00	12,00
7m_O	10	0	,4000	,0000	,00	,51640	,267	,00	1,00
PRMET_O	10	0	2,2000	2,0000	2,00 ^a	1,54919	2,400	,00	4,00
STREL_O	10	0	14,0000	15,0000	6,00 ^a	5,31246	28,222	6,00	21,00
SKOK_O	10	0	19,8000	18,5000	14,00 ^a	6,08824	37,067	14,00	35,00
SPRINT_O	10	0	8,7000	8,5000	6,00 ^a	2,21359	4,900	6,00	13,00

Glede na to, da smo želeli podatke obdelati s pomočjo T – testa, smo morali najprej preveriti, če podatki zadovoljujejo predpostavke za izvedbo te metode.

Test	Odvisni	Št. dejavnikov	Št. skupin	Predpostavke
t-test	Ne	1	2	Neodvisnost, Normalnost Homogenost varianc
Satterthwaiteov t-test	Ne	1	2	Neodvisnost, Normalnost
Brown-Forsytheov Welchov test	Ne	1	2+	Neodvisnost, Normalnost
Mann-Whitneyev test	Ne	1	2	Neodvisnost
Test mediane	Ne	1	2+	Neodvisnost
T-test za odvisne vzorce	Da	1	2	Normalnost
Wilcoxonov test predznačenih rangov	Da	1	2	
Eno/več-faktorska analiza variance	Ne	1	2+	Neodvisnost, Normalnost Homogenost varianc/kovarianc
Analiza kovariance	Ne	1+ +moteči	2+	Neodvisnost, Normalnost Homogenost varianc / regresij
ANOVA za RCB	Da	1+	2+	Normalnost Enakost kovarianc
Greenhouse-Geisser, Huynh-Feldt, »Lower-bound«	Da	1+	2+	Normalnost
Friedmanov test, Kendallov koef. konkordance W	Da	1	2+	
Post hoc testi, analiza kontrastov	--	--	--	(enako kot pri osnovnem- omnibus testu)

Slika 8: Pregled metod za analizo poskusov (Vir: Leskošek, 2009)

Slika 8 prikazuje predpostavke, ki morajo biti izpolnjene za analizo določenega poskusa. Pri T – testu za odvisne vzorce je potrebno testirati normalnost porazdelitve. Le – ta je bistvena za množico statističnih izračunov, saj velja, da se vzorec, ki je izvzet iz celotne populacije, porazdeljuje približno po normalni krivulji tudi, če vrednosti vseh enot matične populacije niso porazdeljene normalno.

Da bi preverili predpostavko normalne porazdelitve smo izvedli Shapiro – Wilkov test in ugotovili, da večina podatkov ni normalno porazdeljena, kar je razvidno iz Tabele 6.

Tabela 6: Shapiro - Wilkov test za preverjanje normalnosti porazdelitve podatkov.

Shapiro-Wilk	Statistic	df	Sig.
PODAJE_C	,913	10	,305
DLNAPADA_C	,925	10	,401
ZADETKI_C	,932	10	,466
TEHNAPAKA_C	,904	10	,245
NAPAD_C	,895	10	,193
PROTINAPAD_C	,912	10	,295
7m_C	,594	10	,000
PRMET_C	,496	10	,000
STREL_C	,901	10	,225
SKOK_C	,942	10	,581
SPRINT_C	,883	10	,141
PODAJE_O	,951	10	,677
DLNAPAD_O	,834	10	,037
ZADETKI_O	,931	10	,458
TEHNAPAKA_O	,823	10	,028
NAPAD_O	,943	10	,582
PROTINAPAD_O	,887	10	,158
7m_O	,640	10	,000
PRMET_O	,887	10	,156
STREL_O	,924	10	,389
SKOK_O	,803	10	,016
SPRINT_O	,948	10	,648

Zgornja ugotovitev nas je pripeljala do tega, da uporabimo neparametrično alternativo T – testa, Wilcoxonov test predznačenih rangov.

Tabela 7: Wilcoxonov test predznačenih rangov

		Test Statistics ^c										
		PODAJE_O	DLNAPAD_O -	ZADETKI_O	TEHNAP_O -	NAPAD_O	PROTINAP_O -	7m_O -	PRMET_O -	STREL_O -	SKOK_O -	SPRINT_O -
		- PODAJE_C	DLNAPADA_C -	ZADETKI_C	TEHNAP_C	- NAPAD_C	PROTINAP_C	7m_C	PRMET_C	STREL_C	SKOK_C	SPRINT_C
Z		-1,993 ^a	-1,683 ^a	-2,439 ^b	-2,816 ^b	-1,605 ^b	-1,999 ^b	-,577 ^b	-1,195 ^b	-,771 ^b	-2,807 ^b	-2,673 ^b
Asymp.		,046	,092	,015	,005	,108	,046	,564	,232	,440	,005	,008
Sig. (2-												
tailed)												

a. Based on positive ranks.

b. Based on negative ranks.

c. Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabela 7 kaže, da test ni bil značilen, torej je dosegel manjšo vrednost od 0,025 (testirali smo dvosmerno, pri čemer se 5% α napaka razdeli na dve enakovredne strani, torej 2,5%) pri primerjanjih naslednjih spremenljivk:

- »število zadetkov« (ZADETKI_O - ZADETKI_C),
- »število tehničnih napak« (TEHNAP_O - TEHNAP_C),
- »število skokov« (SKOK_O - SKOK_C),
- »število sprintov« (SPRINT_O - SPRINT_C).

Iz tega sledi zavrnitev hipotez H_{03} , H_{04} , H_{010} ter H_{011} .

7. RAZPRAVA

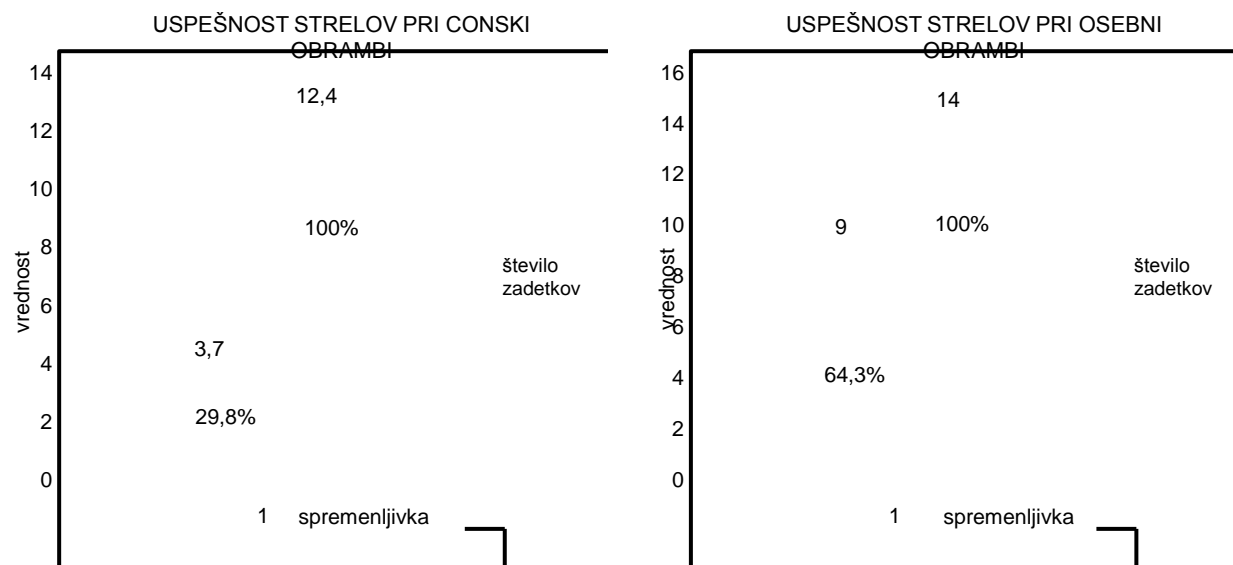
Igralci mlajših starostnih kategorij se s prvinami osebnega načina branjenja seznanijo že pri elementarnih igrah, zato merjenci niso imeli večjih težav s tem načinom igre. Igra je potekala hitro, kar se kaže v velikem *število sprintov* (povprečno 8,7) in *protinapadov* (povprečno 14,3) izvedenih na posamezni tekmi. *Dolžina napada* je bila nekoliko krajša kot pri drugem načinu branjenja (povprečen napad je trajal 7,91 sekund), posledično je bilo tudi *število napadov* (povprečno 14,3) večje. Na večjo dinamiko igre z osebno obrambo kaže tudi veliko *število skokov* (povprečno 19,8). Igra s consko obrambo je bila z vidika opisanih spremenljivk bolj osiromašena oziroma manj dinamična v primerjavi z igro z osebno obrambo. Spremenljivke »število protinapadov« (povprečno 2,9), »število skokov« (povprečno 8,4) in »število sprintov« (povprečno 2,6) so dosegli za več kot 50 odstotno slabše rezultate v primerjavi z igro z osebno obrambo. *Dolžina napada* je bila, ravno zaradi manjšega števila hitrih akcij, daljša (povprečno 11,1 sekunde), *število napadov* pa manjše (povprečno 11,9).



Slika 9: Dve skupini merjencev med igro z osebnim načinom branjenja

Otroci starosti od 9 do 12 let so še nekoliko nenatančni oziroma nespretni pri manipuliranju z žogo in izvajanju akcij, zato je bilo pričakovati veliko *število tehničnih napak*, denimo napačnih podaj, napačnih vodenj, izgubljenih žog... Izkazalo se je, da je ta vrednost višja pri igri z osebno obrambo (povprečno 7,9) kot pri igri s consko obrambo (povprečno 2,4). To je moč pripisati višji hitrosti akcij in manipulacij ter telesnemu kontaktu med igralci pri osebni obrambi. Na večji telesni kontakt napadalcev in branilcev pri osebni obrambi kaže vrednost spremenljivke »število prostih metov« (povprečno 2,2), ki je slabih 50 odstotkov večja kot pri igri s consko obrambo. *Število povzročenih 7 – metrovk* je doseglo zanemarljivo vrednost tako pri igri z osebno obrambo (povprečno 0,4) kot pri igri s consko obrambo (povprečno 0,3).

Nenatančnost pri igri z osebno obrambo se ni pokazala v razmerju med *številom izvedenih strel* in *številom doseženih zadetkov* na posamezni tekmi. Le to je bilo višje od 50 odstotkov (14 : 9), kar lahko pripisujemo manjši razdalji izvajanja strela na gol, saj igralci iščejo najrazličnejše načine za sprejem žoge in neoviran prodor ter strel na gol. Pri igri s consko obrambo je pred napadalci postavljena cona branilcev, ki jo lahko prebijajo le z raznimi individualnimi akcijami (preigravanji ali streli z razdalje) ali s skupnimi oziroma skupinskimi kombinacijami (akcijami), vendar imajo najmlajši rokometaši pri tem še premalo ustreznega znanja. Zato se igralci velikokrat odločajo za strele iz neizdelane akcije in z večje razdalje, kar posledično pripelje do slabšega razmerja med *številom strel* (povprečno 12,4) in *številom zadetkov* (povprečno 3,7) (Slika 9).



Slika 10: Uspešnost strel pri obeh načinih igre v obrambi

Število podaj pri igri z osebno obrambo je sicer v povprečju visoko (povprečno 20,9), vendar nekoliko nižje od števila podaj pri igri s consko obrambo (povprečno 29,9). Napadalci proti conski obrambi so si namreč večkrat podali žogo, ker vsak posameznik ni mogel sam prebiti cone in si torej ustvariti priložnost za neoviran strel na gol, tako je raje oddal žogo od sebe.

Zanimivo je bilo opazovati igro z osebno obrambo, ki smo jo izvedli po nekaj mesecih igranja le s consko obrambo. Dogajalo se je, da ni več prihajalo do tesnega kritja posameznega igralca, temveč so nekateri igralci dopuščali nasprotniku več prostora in šele ko je ta sprejel žogo, pristopili k njemu in skušali napraviti prekršek. Zaradi slabše telesne pripravljenosti je bil velikokrat takšen poskus neuspešen.

Igra s conskim načinom branjenja se je razvijala v dveh smereh, odvisno od razporeditve igralcev v ekipe. Ekipe z enim ali več izrazito višjimi posamezniki, so tekmo igrali predvsem preko višjih igralcev, ki so večji del tekme imeli žogo v svojih rokah. Žoge niso velikokrat podajali soigralcem in niso iskali praznega prostora, ki bi jim omogočal neoviran met na gol, temveč so metali na gol z večje razdalje preko občutno nižjega bloka obrambnih igralcev. Večina tekem pa je potekala tako, da so si igralci žogo podajali okoli cone, kar je privedlo do večjega *števila podaj*, manj *tehničnih napak* in izvedenih *prostih metov*, saj niso pogosto prihajali v telesni stik z obrambnimi igralci. Kljub manjšemu *številu podaj* in večjemu *številu tehničnih napak* in *prostih metov*, lahko ocenimo igro z osebno obrambo kot bolj dinamično, z več teka, z več spremembami smeri gibanja in kot bolj privlačno za gledalca, medtem ko je igra s consko obrambo s tega vidika osiromašena. S tem lahko do neke mere potrdimo strokovno usmeritev glede izbora osebnega načina branjenja.



Slika 11: Sliki prikazujeta dve smeri razvoja igre s consko obrambo pri merjencih: leva slika prikazuje igro preko enega izrazito višjega igralca, desna pa igro z veliko podajami okoli cone

Statistično smo dokazali, da se le nekatere spremenljivke merjene pri dveh načinih branjenja medsebojno razlikujejo. Z Wilcoxonovim testom predznačenih rangov smo tako zavrnili nulte hipoteze H_{03} , H_{04} , H_{010} , H_{011} in sprejeli naslednje alternativne hipoteze:

H_{A3} : Obstajajo statistično značilne razlike v številu doseženih zadetkov na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H_{A4} : Obstajajo statistično značilne razlike v številu tehničnih napak na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H_{A10} : Obstajajo statistično značilne razlike v številu skokov na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

H_{A11} : Obstajajo statistično značilne razlike v številu sprintov na tekmah s conskim in osebnim načinom branjenja.

Ugotovili smo, da trenerji in vaditelji strokovno usmerjenost pri svojem delu samo delno upoštevajo. Vsi, s katerimi smo sodelovali, namreč na običajnih treningih najmlajših starostnih kategorij uporabljajo tudi osebni način branjenja. Kljub temu bi radi poudarili, da se samo z igro (z osebno obrambo) ne da izpiliti vseh tehnično – taktičnih prvin. Morda je nadarjenim igralcem potrebno nuditi tudi malce bolj zahteven, individualen trening, ki mu omogoča napredovanje v rokometnem znanju, otrokom z manjšim rokometnim znanjem pa je nedvomno potrebno nuditi več elementarnih oziroma osnovnih vaj s katerimi bo dosegel dobro podlago za kasnejše treniranje. Med merjenimi skupinami je bilo namreč moč opaziti velike razlike. Nekateri otroci, ki so imeli zelo dobro predznanje so se z igro s conskim načinom branjenja dobro znašli, tisti s slabšim predznanjem pa so imeli pri tem več težav. Vzorec merjencev ni zajemal populacije iz cele Slovenije, ampak samo vzorce otrok iz obalnih šol. Nekatere skupine so bile zelo dobre, druge pa nekoliko slabše. Menimo, da so rezultati reprezentativni in jih lahko posplošimo. Ugotovitve naše raziskave tako ocenimo kot koristne za rokometno prakso, kjer bi morali upoštevati strokovne usmeritve glede izbora načina branjenja pri igralcih mlajših starostnih kategorij.

8. SKLEP

Namen diplomskega dela je bil ugotoviti kateri način branjenja, osebni ali conski, je bolj primeren za rokometaše pri mini roketu. Stopnja razvitosti določenih sposobnosti in tehnično – taktično znanje rokometašev mlajših starostnih kategorij namreč še ni na visokem nivoju, zato niso dorasli zapletenim elementom rokometne igre (predvsem pri igri v napadu proti conski ali kombinirani obrambni postavitvi, kjer morajo igralci obvladati mnogo več skupinskih in moštvenih elementov). Igra, ki bi od njih zahtevala preveliko število takih akcij, bi torej postala nezanimiva, nedinamična in bi izgubila na otroški sproščenosti. Ravno nasprotno bi morala igra v tem obdobju predstavljati temelje za razvoj in nadgradnjo sposobnosti in rokometnega znanja v bodoče. Stroka pravi, da se zamujenega v otroštvu kasneje ne da nadoknaditi (Videmšek, Pišot; 2007). Prav zato je potrebno vse znanje osvajati postopno, prilagojeno sposobnostim in dojemanju določene starostne kategorije. Glede na opisano, daje strokovna usmeritev v roketu pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij prednost osebni pred consko obrambo. Pri igri z osebno obrambo naj bi bilo namreč več tehnično – taktičnega izpopolnjevanja posameznega igralca, boljši naj bi bil razvoj motoričnih in funkcionalnih sposobnosti, večja pa naj bi bila tudi odgovornost in sodelovanje med igralci. V preveliki želji za hitrim doseganjem tekmovalnih dosežkov, nekateri trenerji prezgodaj posegajo po zahtevnih in monotonih tipih treningov, ki pa vsekakor niso primerni za najmlajše rokometaše. Vemo, da se načrtovanje dela z igralci mlajših starostnih kategorij razlikuje od klasičnega in sicer po dolgoročnosti (večletno) in po odsotnosti t.i. letne ali sezonske periodizacije. Nekateri igralci se tako mnogo prezgodaj odločajo končati kariero, nekateri pa ravno zaradi slabega predznanja ne dosegajo nadaljnjega optimalnega razvoja rokometnega znanja.

Kot cilj smo si v naši nalogi zadali preveriti primernost dveh načinov igre mlajših rokometašev v fazi branjenja (s consko in osebno obrambo). Ugotoviti smo želeli pri katerem načinu otroci dosegajo boljše rezultate pri opazovanih spremenljivkah (»število podaj«, »dolžina napada«, »število zadetkov«, »število tehničnih napak«, »število napadov«, »število protinapadov«, »število povzročenih 7 – metrovk«, »število prostih metov«, »število strelav«, »število skokov«, »število sprintov«) ter s tem odgovoriti na vprašanja »Ali je res pri osebni oziroma individualni obrambi dinamika igre večja kot pri conskem načinu branjenja« in »Ali igra s conskim in kombiniranim načinom branjena res siromaši igro pri mlajših rokometaših?«. Predpostavili smo, da pri vseh opazovanih spremenljivkah pri dveh načinih branjenja ne obstajajo statistično značilne razlike in postavili ničelne hipoteze. Nato smo izvedli pedagoški eksperiment in dobljene podatke analizirali s pomočjo programskega paketa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Ugotovili smo, da pri opazovanih spremenljivkah »število doseženih zadetkov«, »število tehničnih napak«, »število skokov« ter »število sprintov«, obstajajo statistično značilne razlike. V vseh omenjenih spremenljivkah je bilo število pojavljanj statistično značilno višje na tekmah z osebnim načinom branjenja. Pri vseh ostalih spremenljivkah ni bilo statistično značilnih razlik.

Kljub temu pa smo tudi pri spremenljivkah »število podaj«, »število napadov«, »število protinapadov«, »število prostih metov« in »število strel« dobili boljši rezultat na tekmah z osebno obrambo. Spremenljivka »dolžina napada« je dosegla nižje vrednosti na tekmah z osebno obrambo, kar pa pomeni, da je napad tekel hitreje in je bila torej dinamika na teh tekmah večja.

Glede na to, da so pravila za mini rokomet nekoliko bolj ohlapna, so tudi rezultati opazovanih spremenljivk nekoliko subjektivni in odvisni od sodniških odločitev na posamezni tekmi. Različni trenerji in vaditelji namreč različno presojujejo določene tehnične napake (nekateri dopuščajo večje število korakov, dvojnih vodenj...), puščajo več svobode pri osebnih kontaktih (ne dosodijo vsakega malce bolj grobega kontakta za prosti strel...) ipd. Iz tega razloga bi morda bilo smiselno vse tekme v naši raziskavi odigrati z enim sodnikom, ki bi imel enak kriterij sojenja. Verjetno bi tako lahko dobili še bolj zanesljive in natančne podatke.

Kot smo povedali je bil naš primarni cilj ugotoviti ali je na tekmah z osebnim načinom branjenja dinamika igre večja kot na tekmah s conskim načinom branjenja dinamika igre večja kot na tekmah s conskim načinom branjenja. Izbrali smo določene spremenljivke, ki naj bi v čim večji meri to tudi dokazale, vendar lahko ugotovimo, da se na samo dinamiko razumljeno v mehaničnem smislu – torej kot gibanje telesa, direktno nanašata le dve spremenljivki in sicer »število sprintov« in »število skokov« (posredno pa tudi »število protinapadov«). Tako se postavlja vprašanje katera dodatna spremenljivka bi še bolj natančno dokazala razliko v dinamiki igralcev med dvema opazovanima načinoma igre. Dodali bi lahko »srčni utrip«, »skupna dolžina pretečena na tekmi (igralca ali celotne ekipe)«, »število sprememb smeri gibanja«... Če besedo dinamika razumemo kot pestrost, zanimivost, nepredvidljivost in razgibanost rokometne igre pa bi poleg vseh opazovanih spremenljivk, s katerimi smo dokaj uspešno dokazali naše teze, dodali morda še nekatere: »število osebnih kontaktov (kjer ni bil dosojen prosti met)«, »število borb za žogo«, »število padcev«, ipd. Vsekakor bi lahko prvoten izbor spremenljivk glede na dognanja nekoliko korigirali. Spremenljivko »število povzročenih 7 – metrovk«, ki je dosegla zelo nizke vrednosti, bi na primer lahko izpustili, dodali pa bi katero od zgoraj omenjenih, ki bi bila bolj relevantna.

Z izbrano metodologijo težko nedvoumno potrdimo strokovno usmerjenost glede izbire načina branjenja pri mini rokometu. Razloge zakaj je temu tako lahko iščemo na več področjih. Prvi možen razlog je metodološke narave – ne povsem ustrezna izbira opazovanih parametrov, kot smo že omenili v prejšnjih odstavkih. Druga možna razlaga je nepravilna strokovna usmerjenost glede izbire načina branjenja pri mini rokometu – otroci so bili bolj navajeni na igro s consko obrambo. Tako na tekmah z osebno obrambo niso mogli popolnoma izkoristiti vseh prednosti, ki jih ponuja igra z osebno obrambo. Verjetno bi z boljšim poznavanjem tovrstne igre naraščale tudi razlike v opazovanih spremenljivkah. Tretja možna razlaga tiči v dejstvu, da merjenci niso imeli enakega predhodnega znanja. Kljub temu smo z našim eksperimentom delno potrdili teze strokovne usmerjenosti, da je igra mini rokomet z osebno obrambo bolj dinamična v primerjavi z igro s consko obrambo. Verjetno bi mnoge omenjene težave odpravili tako, da bi uvedli eksperimentalni program, s katerim bi kontrolirali predhodno znanje – merjenci bi bili podvrženi enakem vadbenemu programu. Pripraviti bi bilo potrebno na primer šest – mesečni vadbeni program, ki bi ga izvajali pred meritvami. Merjence bi razdelili v dve homogenizirani skupine, kjer bi v kontrolni skupini igrali mini rokomet z osebno obrambo v eksperimentalni pa mini rokomet s consko obrambo. S tem bi delno omejili vpliv različnega predznanja merjencev in pridobili natančnejše podatke, s katerimi bi lahko nedvoumno potrdili oziroma zavrgli tezo strokovne umerjenosti.

Pedagoški eksperiment je bil izveden tako, da ga lahko v prihodnosti ponovi kdor koli v rokometnih klubih oziroma šolskih krožkih. Le tako bi dosegli večji vzorec, ki bi še bolj natančno prikazoval trende celotne populacije, torej rokometošev mlajših kategorij.

LITERATURA

Leskošek, B., (2003-2009). Pridobljeno 3.7.2009 iz <http://www2.fsp.uni-lj.si/Metodologija/2009/10Poskusi.pdf>.

Repenšek, D., Bon, M., (2007). *Rokomet – osnove pravil, sojenje in organizacija tekem*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Šibila, M., (2004). *Rokomet: izbrana poglavja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Šibila, M., Bon, M., Pori, P., (2006). *Skripta za tečaj rokometnega trenerja – 2.stopnja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Videmšek, M, Pišot. R., (2007). *Šport za najmlajše*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

PRILOGE

Priloga 1: Analiza conske obrambe

Priloga 2: Analiza osebne obrambe

Priloga 1: ANALIZA CONSKE OBRAMBE

	ŠT. PODAJ	DOLŽINA NAPADA	ŠT. ZADETKOV	ŠT. TEH. NAPAK	ŠTEVILO NAPADOV	ŠT. PROTI-NAPADOV	ŠT. POVZROČENIH 7m	ŠT. PROSTIH METOV	ŠT. STRELOV	ŠT. SKOKOV	ŠT. SPRINTOV
e k i p a A											
e k i p a B											

Priloga 2: ANALIZA OSEBNE OBRAMBE

	ŠT. PODAJ	DOLŽINA NAPADA	ŠT. ZADETKOV	ŠT. TEH. NAPAK	ŠTEVILO NAPADOV	ŠT. PROTI-NAPADOV	ŠT. POVZROČENIH 7m	ŠT. PROSTIH METOV	ŠT. STRELOV	ŠT. SKOKOV	ŠT. SPRINTOV
e k i p a A											
e k i p a B											