

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

LEONIDA KLEMENČIČ

Ljubljana, 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Rokomet

POSEBNOSTI TRENINGA PRI ROKOMETAŠICAH V
OBDOBJU PUBERTETE

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR:

dr. Marko Šibila

SOMENTORICA:

dr. Marta Bon

RECENZENT:

dr. Zdenko Verdenik

Avtorica dela:

LEONIDA KLEMENČIČ

Ljubljana, 2008

*Ustvarjanje:
učenje novih gibanj,
skladanje, sestavljanje,
piljenje, krize, sanjarjenje,
potenje, veselje, bolečina,
uspehi, neuspehi, padci,
harmonija gibanja;
je sreča. (lea)*

Zahvala

Prav gotovo se moram najprej zahvaliti svojemu mentorju dr. Marku Šibili, za vso njegovo znanje, ki mi ga je posredoval v treh letih predavanj in vaj na Fakulteti za šport ter me tako vpeljal v strokovni svet dojemanja rokometne igre in za ves njegov čas, ki ga je porabil za usmerjanje in napotke ob nastajanju same diplomske naloge.

Prav tako bi se rada zahvalila somentorici dr. Marti Bon za njene nasvete pri diplomski nalogi in asistentu dr. Primož Poriju, kateri je kot moj intervjuvanec dopolnil diplomsko nalogo in tako prispeval k njeni poglobljeni vsebini in večji pestrosti.

Da sem se sploh odločila za študij na tej fakulteti in da sem ga uspešno končala, pa se moram v največji meri zahvaliti svoji družini, ki me je podpirala in bodrila ves čas študija in verjela vame.

Nikakor pa ne morem v zahvali izpustiti mojih sošolk in sošolcev, ki so bili ves čas ob meni; bili so moja jutranja zarja, moje sonce in najlepši sončni zahod.

Diplomsko nalogo posvečam svojemu očetu, brez katerega mene ne bi bilo.

Ključne besede: rokomet, dekleta, puberteta, bio-psiho-socialni razvoj, načrtovanje in nadzor treninga, trenerjeva vloga

POSEBNOSTI TRENINGA PRI ROKOMETAŠICAH V OBDOBJU PUBERTETE

Leonida Klemenčič

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Športno treniranje, Rokomet

87 strani; 6 grafov; 5 tabel; 2 sliki; 31 virov

IZVLEČEK

Rokometna igra vpliva na razvoj skoraj vseh človeških sposobnosti, lastnosti in značilnosti. V pričujoči diplomski nalogi smo se osredotočili na vplive v razvoju rokometošic v obdobju pubertete, ki pomeni enega izmed najburnejših obdobj mladosnikovega razvoja. V tem obdobju prihaja do velikih hormonalnih sprememb, ki vplivajo tako na telesni kot tudi osebnostni razvoj mladostnikov. S pomočjo dostopne literature smo analizirali bio-psiho-socialni razvoj deklet in ga primerjali s telesnim in motoričnim razvojem fantov iste starosti. S pomočjo ustrezne literature smo tudi povzeli, da vzroki večjemu številu poškodb pri dekletih izhajajo iz zgradbe telesa in iz nekaterih značilnosti kinematične verige pri rokometnih gibih (na primer koti v kolenskem sklepu pri skokih).

Osnovna ugotovitev diplomskega dela je, da mora trening v obdobju pubertete upoštevati specifičnosti razvojnega obdobja in specifičnosti spola. V obdobju pubertete prihaja do velikih razlik med dekletimi in fanti, predvsem v moči in hitrosti pa tudi v dojemanju socialnih odnosov, ki nastajajo znotraj ekipe. Zato je potrebno upoštevati posebnosti, tako pri načrtovanju, kot tudi pri izvedbi in nadzoru procesa treninga. Za te naloge pa so v prvi vrsti zadolženi trenerji, ki delajo z mladimi igralkami in igralci.

Key words: handball, girls, puberty, bio - psychic – social development, planning and supervision of training, trainers' role

SPECIALITIES OF TRAINING AT HANDBALL PLAYERS IN PERIOD IN THE AGE OF PUBERTY

Leonida Klemenčič

Universtity of Ljubljana, Faculty of sport, 2008

Sports training, Handball

87 pages; 6 graphs; 5 tables; 2 pictures; 31 sources

ABSTRACT

Handball is the game that affects the development of almost all human abilities and characteristics. That is why I have, in my diploma thesis, concentrated on the influences of handball players in the age of puberty, which is one of the turbulent periods in a youths' development. This is the period with a lot of hormone changes that affect the physical and personality development of youths. With the help of the available literature I have analyzed the bio - psychic – social development of girls and have compared it with the physical and motor nerve development of boys at the same age. With the help of the appropriate literature I have found out that the cause of a higher number of injuries by girls is a result of their body's physical structure and I connected this with specific movements in the handball game (such as the knee-joint angle by jumps).

The main statement of my diploma thesis is the necessity of the training methods to consider the specification of the development period as well as the gender specification in the age of puberty. In this period there is a range of differences between girls and boys, especially when it comes to strength, speed and the comprehension of social relationships that occur within the team. Therefore we have to take into consideration the specialties at planning, realization and supervision of the training. This is mostly the task of trainers who work with young players.

KAZALO

1.0 UVOD	8
2.0 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	13
3.0 CILJI	13
4.0 METODA DELA	14
5.0 RAZPRAVA	15
5.1.1. Anatomsko – fiziološke razlike med spoloma v razvojnem obdobju med 6. - 11. letom	17
5.1.2. Anatomsko - fiziološke razlike med spoloma v razvojnem obdobju med 12. – 16. letom (puberteta)	19
5.1.2.1. Telesna gostota	19
5.1.2.2. Vsebnost mineralov v kosteh	21
5.1.2.3. Hemoglobin	22
5.1.2.4. Mišična masa	22
5.1.2.5. Hitrost	26
5.1.2.6. Aerobna vzdržljivost	27
5.1.2.7. Hormonski vpliv	27
5.1.2.8. Sociološke razlike med spoloma skozi razvoj	28
5.2. Razvoj gibalnih sposobnosti otrok	32
5.3. Vpliv rokometna na razvoj gibalnih (motoričnih) sposobnosti	34
5.3.1. Morfološke telesne značilnosti rokometišev	34
5.3.2. Motorične sposobnosti rokometišev	36
5.4. Trening mlajših starostnih kategorij rokometišic	40
5.5. Načrtovanje, izvajanje in nadzor procesa treniranja v rokometu	42
5.6. Izbor praktičnih metod učenja in vadbe rokometna pri mlajših starostnih kategorijah s poudarkom na obdobju pubertete	45
5.6.1. Učne metode in metode vadbe mladih rokometišev	46
5.6.2. Oblike dela ali vadbene oblike	46
Tabela 4: Faze razvoja mladih rokometišic (Šibila, 2004)	52
Ob poznavanju vseh opisanih oblik in metod dela, ki smo jih zajeli v tem poglavju, je za uspešen trenažni proces in posledično uspešno rokometno igro, potrebno pravilno in postopno učenje tehnično taktičnih elementov, ki so značilni za rokomet. Prav slednje bomo opisali v sledečem poglavju	52
5.7. Učenje tehnično taktičnih elementov rokometna v obdobju pubertete	53
5.8. Trenerjeva vloga pri treningu rokometišic v obdobju pubertete	61
5.8.1. Motivacijski načini treninga mladih športnikov	64
5.8.4. Motivacija trenerjev pri treniranju mladih športnikov	72
6.0 SKLEP	74
7.0 LITERATURA	78
8.0 PRILOGA	82

1.0 UVOD

Bistvo človeškega življenja ni samo preživetje, temveč v ospredje prihaja vedno bolj kakovost življenja samega. Ta pa se ne kaže samo z materialnimi dobrinami, temveč tudi v gibalnem udejstvovanju povezanem z naravo.

Športna dejavnost zagotovo vpliva na človeka in zaradi povezanosti njegove telesne in duševne narave, sooblikuje njegov biološki, psihični in socialni del osebnosti.

Najpomembneje je, da je družbeni in pedagoški kontekst zasnovan tako, da otrok in mladostnik razvija in spoznava svoje gibalne sposobnosti in telesne značilnosti ter z njimi povezano gibalno učinkovitost ob igri, učenju, urjenju in dozorevanju (Strel, Kovač, Rogelj, 2003).

Že davno v preteklosti so ljudje iskali razvedrilo in sprostitev v igrah, kjer so z rokami metali predmete oziroma zadevali nek določen cilj. Ugotovljeno je bilo, da so že Grki poznali igro z imenom Urania (gimnastična igra lovljenja z elementi plesnega gibanja), Rimljani so igro podobno današnjemu ragby-u imenovali Harpaston (igra z nogo in roko), katera se je preko Irske prenesla v srednjo Evropo, kjer se je preimenovala v Fives. Poimenovane predhodnice rokometa so v 19. stoletju doživele velik razvoj in sicer v Nemčiji se je pojavila igra Raftbal (širil jo je Koch, imela je že določena pravila, predvsem v šolah). Kot neposredno predhodnico rokometa pa predstavlja Handbold, ki se je pojavila l.1898 na Danskem (veliko igrišče, 11 igralcev moštva, gol je bil velik 3x2 m, napisana pravila). Istočasno se je v Nemčiji pojavila podobna igra Torball, nekaj let prej pa se je na Češkem pojavila znana igra, ki je imela velik vpliv na razvoj rokometa, Hazena (katero so igrale le ženske) (slika 1). Tako imenovan »veliki roket«, so začeli igrati v Nemčiji leta 1915, katerega začetnik je bil Schellenz. Njegova prva uradna tekma je bila 13. 9. 1925 v Berlinu (Šibila, 2004).

1926 je bil roket sprejet v IAAF (mednarodno amatersko atletske zvezo), na olimpijadi v Berlinu leta 1936 pa je že bil prvi uradni nastop rokometašev na olimpijskih igrah. V tem času so že vzporedno igrali tako veliki kot dvoranski roket. Tako je bilo prvo dvoransko svetovno prvenstvo odigrano že leta 1938 v Berlinu.

Po drugi svetovni vojni je rokomet prodrl v vse evropske države, kjer so se poleg Nemčije uveljavile predvsem skandinavske in slovanske države, katere so večjo pozornost posvečale dvoranskemu rokometu. IHF je bila ustanovljena leta 1946 in leta 1972 je v Munchnu prišel moški rokomet v redni program olimpijskih iger, kar je pa v Motrealu, leta 1976 uspelo tudi ženskemu rokometu (Šibila, 2004).



Slika 1: Igralke Hazene iz društva Mura (F. Maučec, 1992; povzeto po: Šibila, 2004).

Pred drugo svetovno vojno je bila na naših tleh najbolj priljubljena Hazena, zlasti v Mariboru in Ljubljani. Nato so med drugo svetovno vojno Nemci na Štajerskem ustanovili nekaj rokometnih moštev (Celje, Maribor, Murska Sobota, Lendava in Ptuj), hkrati pa so nastale ekipe tudi v Ljubljani in Kranju. Prva ženska ekipa je bila ustanovljena leta 1949 pri mariborskem »Poletu«. Zlasti velik napredek je bil dosežen po letu 1958, ko je bil izdelan načrt nadaljnjega razvoja slovenskega rokometu, kateri pa se lahko pohvali predvsem z rezultati v zadnjem desetletju in sicer tako z moško reprezentanco (srebro na Ep, leta 2004), kot tudi s klubskim moškim (Celje Pivovarna Laško) in ženskim rokometom (Krim Mercator).

Rokomet, kot eno izmed najbolj razširjenih in priljubljenih športnih iger tako v Sloveniji kot v svetu, glede na oblike motoričnih struktur, ki se pojavljajo v igri, uvrščamo v skupino polistrukturiranih kompleksnih športov. Igro sestavlja veliko število motoričnih strukturalnih enot, ki jih izvajamo z žogo ali brez nje. Kompleksnost je druga bistvena značilnost rokometu. Kaže se v zapletenosti igre in ni določena le z dejavniki, ki pri igralcih določenega moštva vplivajo na uspeh, temveč tudi z igro nasprotnika. Posamezne aktivnosti v igri imajo obeležje cikličnih oz. acikličnih gibanj. Vse motorične strukture se v igri izvajajo v specifičnih pogojih, ob prisotnosti nasprotnikovih igralcev

in ob upoštevanju pravil igre. Zato sta njihov izbor in izvedba odvisna predvsem od igralnih situacij. Pri tem mora posameznik izbrati take aktivnosti, ki objektivno doprinašajo k uspešnosti igralnih akcij moštva. Učinkovitost njegovih aktivnosti je pri tem odvisna od strukture in ravni razvitosti za rokometaša pomembnih razsežnosti psihosomatičnega statusa ter pogojev treniranja in objektivnih dejavnikov uspešnosti (Šibila 2004).

Nekoč so bile igre deklic povsem drugačne od iger dečkov. Deklice so se predvsem igrale z lutkami, dečki pa so tekmovali med seboj v različnih športnih dejavnostih. Te razlike so temeljile na splošnem mnenju, naj dečki postanejo športniki, deklice pa so bolj nežne, zato naj se ne ukvarjajo s športom.

Vendar pa lahko tudi danes že pri starejših predšolskih otrocih opazimo velike razlike v igri deklic in dečkov. Če sodelujejo v različnih igrah, je tudi njihovo socialno učenje različno (Horragan, 1977; Lever, 1978; povzeto po: Doupona Topič, 2003). Dečki se igrajo v večjih skupinah, njihove vloge v igri pa so mnogovrstne in dopolnjujoče. Deške igre vsebujejo pravila, ki jih dečki pogosto prilagajajo številu otrok, ne da bi igra izgubila prvotni pomen. Dečki znajo igro prilagoditi svojim sposobnostim tako, da igre s starostjo postanejo zahtevnejše in kompleksnejše. Tako se dečki skozi igro naučijo zavzemati zase in za svoje prijatelje, s tem pa posredno razvijajo sposobnost empatije in nesebičnosti.

Nasprotno pa igre deklic ne nudijo toliko možnosti za pridobivanje raznolikih gibalnih izkušenj, tudi doživljajsko niso tako bogate. Deklice se raje igrajo v prostoru, vendar ne kažejo interesa za skupinske in tekmovalne igre. Njihove igre zahtevajo veliko domišljije in potekajo po utečenem modelu. Pravila igre so jasna in enostavna, zato redko prihaja do pogajanj ob spornih situacijah. Igre deklic zahtevajo manj strategij kot igre dečkov in ne nudijo dovolj možnosti za razvijanje gibalnih sposobnosti. Poleg tega igre deklic že po svoji naravi ne težijo k zahtevnejšim oblikam v kasnejših obdobjih. Rezultat tega je, da igre ne nudijo dovolj izzivov, pogosto interes tudi spontano upade brez globljega cilja (Lever, 1978; povzeto po: Doupona Topič, 2003).

Igre torej dečkom nudijo več izkušenj za kasnejše življenje, medtem ko deklicam ne zagotovijo sposobnosti za ustvarjalno premagovanje problemov, niti ne lastnosti, kot so borbenost, odločnost, tekmovalnost (Doupona Topič, 2003).

Poleg tega, da se fantje in dekleta razlikujejo v samem načinu igre prihaja, predvsem v pubertetnem obdobju, do velikih razlik med njimi tudi v samem razvoju telesa, funzioniranju in miselnem zaznavanju okolja ter samega sebe. Te razlike so posebej zaznane v obdobju največjih hormonalnih sprememb, to je obdobje, ki zajema starost med 12. in 16.letom.

V zgoraj navedenem obdobju se pojavijo izrazite spremembe v telesnem in motoričnem razvoju, kjer prihaja predvsem do nekakšnega zaustavljanja pospešenega razvoja deklet. Ustavi se hitra rast kosti, katera vpliva na zaustavitev razvoja mišic, vezivnega tkiva in na razvoj notranjih organov. Razlike se kažejo tudi v telesni gostoti, vsebnosti mineralov v kosteh, hemoglobina v krvi, zmanjšani moči, predvsem odzivni moči, moči ramenskega obroča in moči trupa. V tem obdobju je prav tako zaznana zmanjšana koordinacija telesa, zmanjša pa se tudi razvoj hitrosti gibanja deklet.

Zraven fizioloških razlik med deklicami in dečki, pri samem razvoju osebnosti, veliko vlogo igra tudi samo okolje v katerem oseba odrašča. Sodobna civilizacija vsiljuje idealiziran lik telesne lepote, zaradi tega pod vplivom medijev, zlasti dekleta mnogokrat doživijo svojo podobo zelo negativno, kar povzroča nezadovoljstvo ter negativno vpliva na njihove motorične, spoznavne in družbene dejavnosti (Zupančič, 1994; povzeto po: Kovač, Starc, Bučar Pajek, 2004).

Prav zaradi vseh zgoraj navedenih dejstev, je zelo pomembno pravilno načrtovanje samega trenažnega procesa.

Tako s pravilnim načrtovanjem vplivamo na zmanjšanje slučajnosti izbire sredstev treniranja, njihove količine, intenzivnosti in pogostosti (Ušaj, 2003).

Prav tako z načrtovanjem vadbe povečamo možnost zavestnega in usmerjenega spreminjanja športne zmogljivosti posameznika in omogočimo tudi nadzor nad procesom, saj nam to omogoča postavljanje ciljev (Ušaj, 2003). Nadzirati je potrebno vadbeni proces, spremembe športnikovih sposobnosti in lastnosti ter okolje v katerem športnik trenira.

Najpomembnejši del načrtovanja trenažnega procesa pa so prav gotovo cilji, ki jih trenerji definirajo na začetku sezone oziroma

olimpijskega cikla. Seveda je cilje potrebno načrtovati, tako v mikrociklu (7 dni), mezociklu (4 – 6 tednov) kot tudi v makrociklu (2 – 4 mesece) posamezne sezone (povzeto po Ušaj, 2003). S samim ciljem vadbe v zgoraj naštetih ciklih posamezne sezone, izberemo kaj želimo spremeniti oziroma na katero motorično sposobnost vplivati, nato izberemo temu primerne motorične naloge/vaje, metode dela in vadbene količine.

Trenerji, ki se ukvarjajo s treniranjem deklet tega starostnega obdobja, morajo biti dovzetni za razumevanje vseh indikatorjev, ki jih dekleta kažejo med samim treningom in seveda morajo biti usposobljeni se s temi problemi soočiti in jih s pravilnim pristopom rešiti. Pravilen pristop naj bi doprinesel k ugodni rešitvi, tako za dekleta, kot tudi za trenerja in samo športno ekipo.

Skozi vso diplomsko nalogo smo se spraševali in ugotavljali, kako vse te morfološke razlike, vsa ta osebna drugačnost, različni vplivi okolja, med fanti in dekleti, v obdobju največjih hormonalnih sprememb, vplivajo na sam način treninga oziroma kakšen metodični pristop treniranja do deklet v tem starostnem obdobju bi bil najprimernejši. Hkrati smo splošne ugotovitve vnesli v sam rokometni trenažni proces.

S to vsebino diplomske naloge želimo trenerje rokometu le opozoriti, na katere vidike treninga naj bi bili v obdobju pubertete pozorni oziroma o čem bi se morali še bolj podučiti.

2.0 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Namen diplomskega dela je povzeti mnenja raziskovalcev s področij fiziologije, psihologije in sociologije športa, ki so se ukvarjali z vprašanji o problematiki treniranja pri dekletih v obdobju pubertete. Puberteta je obdobje največjih hormonalnih sprememb, ko se otroško obdobje prelevi v mladostniško. Za lažje razumevanje sprememb do katerih prihaja pri dekletih v tem obdobju, bomo uporabili tudi nekaj značilnih primerjav s fanti iste starosti.

Ugotavljali bomo tudi v kolikšni meri so razlike pri igranju in treniranju rokometu med deklicami in dečki odvisne od bioloških, psiholoških in socioloških razlik med njimi, v tem obdobju največjih hormonalnih sprememb.

Prav tako bomo odkrivali vlogo trenerja v samem trenažnem procesu, na katere vidike treninga mora biti trener še posebej pozoren v tem starostnem obdobju deklet, kako načrtuje in nadzira trenažni proces in kako primerno motivirati dekleta za sam trening.

3.0 CILJI

1. Primerjati nekatere razvojne razlike med deklicami in dečki v različnih obdobjih odraščanja s poudarkom na obdobju pubertete.
2. Opisati v katerih gibalno telesnih sposobnostih dekleta v času pubertete najbolj zaostajajo za dečki.
3. Opisati vzroke za manjši razvoj oziroma nazadovanje razvoja gibalno telesnih sposobnosti deklet v pubertetnem obdobju.
4. Opisati motivacijo deklet pri treningu in tekmovanju v rokometu v obdobju pubertete.
5. Opisati najprimernejše metodične pristope treniranja rokometu pri dekletih v obdobju pubertete.
6. Opisati vlogo trenerja pri uspešnem motiviranju deklet za ukvarjanje z rokometom v pubertetnem obdobju.

Diplomska naloga bo v pomoč vsem trenerjem, ki se ukvarjajo s treniranjem rokometnic. Še posebej bodo zbrane informacije v pomoč trenerjem, ki izvajajo rokometni trenažni proces deklet pubertetnega starostnega obdobja.

4.0 METODA DELA

Za pisanje diplomskega dela smo uporabili deskriptivno metodo dela. Vsebina je zajeta iz že obstoječih slovenskih in tujih virov, različnih medijev in je dopolnjena z mislimi dr. Primoža Porija, ki so bile pridobljene s pomočjo intervjuja, ki smo ga izvedli na Fakulteti za šport, dodano pa je tudi naše razmišljanje ter izkušnje.

5.0 RAZPRAVA

V samem uvodu diplomskega dela smo navedli, da v obdobju pubertete prihaja do velikih telesnih sprememb. Glavni povzročitelji teh sprememb so hormoni, ki jih proizvaja telo. Največje spremembe v telesu deklet povzročata hormona estrogen in progesteron, ki sta glavna krivca za upočasnitev rasti kosti, mišic, vezivnega tkiva, notranjih organov in vseh ostalih telesnih funkcij, ki so s temi organi povezane v starosti med 12. in 16. letom, zmanjšana naj bi bila tudi finomotorična sposobnost, spremenjena je termoregulacija (uravnavanje temperature) telesa. Prav tako imajo spolni hormoni velik vpliv na samo dihanje med vadbo, to naj bi bilo pospešeno, kar povzroča večjo porabo kisika in pripelje do hitrejše utrujenosti telesa.

Za lažje razumevanje tega tako imenovanega zastoja oziroma nazadovanja razvoja telesa deklet v tem starostnem obdobju, bomo najprej povzeli nekaj anatomsko – fizioloških razlik med fanti in dekleti v tem obdobju največjih hormonalnih sprememb.

Ne glede na to, da je med deklicami in dečki več podobnosti kot razlik, je preučevanje in poznavanje razlik med spoloma pomembno za popolno in celovito razumevanje teorij o otrokovem razvoju. Potrebno je torej vedeti in razumeti, kako spol vstopa v interakcijo z razvojem otroka, njegovim razumevanjem sebe in sveta okoli sebe. Pri deklicah in dečkih zaznamo velike razlike v smislu vzpostavljanja različnih vrst socialnih odnosov, npr. dečki so bolj usmerjeni v vrstniško skupino in se vključujejo v večje skupine, deklice pa vstopajo v interakcijske pare ali manjše skupine (Umek, Zupančič, 2001).

5.1. Anatomsko – fiziološke razlike med spoloma

Razlike med spoloma so odraz interakcije in sovplivanja bioloških in kulturnih razlik (npr. spolni stereotipi, vedenje v otrokovem primarnem okolju, institucijah, medijih); v tem kontekstu pa sta enako pomembna otrokov lastni razvoj razumevanja spola in spolnih vlog ter razvoj spolnih shem (Umek, Zupančič, 2001).

Razlike med spoloma se kažejo na številnih področjih. Prav gotovo pa je šport, tako tekmovalen kot rekreativen, eden izmed večjih pokazateljev razlik med spoloma. Saj se tukaj kažejo razlike v

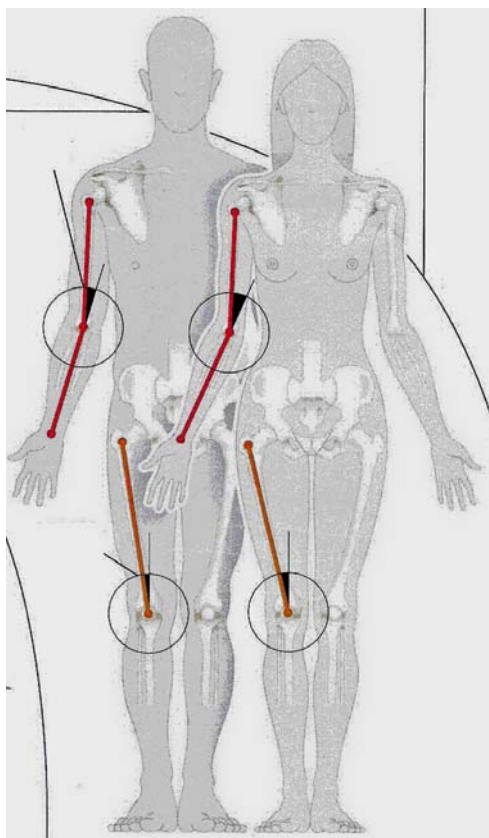
telesnih sposobnostih, ki so prav gotovo povezane s fiziološko zgradbo telesa.

»Po svetu v veliki večini aktivnosti, definiranih kot šport, dejansko prevladujejo preizkusi fizične moči in vzdržljivosti, ne pa preizkusi kinestetične sposobnosti, gibljivosti, koordinacije ali drugih fizičnih lastnosti. Moški kot skupina, definirana s spolom, prekašajo ženske kot celoto v moči in vzdržljivosti, čeprav se ponekod rezultati pomembno približujejo. Na drugi strani pa lahko ženske kot svoj ideal definirajo gibanja z večjo estetsko komponento« (Doupona Topič, 2003).

Veliko ljudi in trenerjev se prav gotovo sprašuje kateri dejavniki pa pogojujejo te zgoraj naštetе razlike? Odgovor se skriva predvsem v genetiki.

V povprečju so ženske manjše od moških in imajo manj mišične in kostne ter več maščobne mase. Razlike so tudi v tipu mišičnih vlaken, saj vemo, da pri ženskah prevladujejo počasnejša, vzdržljivejša vlakna.

Največje telesne razlik med dekletimi in fanti so prav gotovo v širini njihovih sklepov. Moške mišice in kosti potekajo nekoliko bolj vertikalno in tako v kolenih pritiskajo na pogačico bolj lateralno (slika 2). Poleg tega pa nekatere raziskave kažejo tudi na to, da so ženske mišice nekoliko bolj ohlapne kot moške, kar sicer dopušča večjo gibčnost telesa, vendar pa povzroča nekoliko manjšo stabilnost sklepov, v primerjavi z zgradbo moškega telesa.



Slika 2: Razlika kotov v sklepih med moško in žensko telesno zgradbo (Holloway, 2000).

Prav gotovo vse zgoraj našete fiziološke razlike med spoloma, v veliki meri vplivajo na različen način igre rokometa med dekleti in fanti. Saj vemo, da je roket igra, kjer pridejo do izraza in pripomorejo k uspešnejšemu igranju predvsem telesna moč, hitrost, vzdržljivost in masa telesa. Prav v vseh teh naštetih komponentah imajo fantje prednost pred dekleti in tako lažje ustvarjajo na oko hitrejšo, bolj čvrsto in agresivno igro, ki prinaša več zadetkov na tekmah. Hkrati pa jih večja mišična masa in robustnejši sklepi nekoliko bolj ščitijo pred možnimi poškodbami, ki jih povzročajo sile na sklep, ki se razvijejo ob eksplozivnih gibih med igro, nenehnih ponovitvah hitrih štartov in zaustavljanj ter ob preigravanjih nasprotnika.

5.1.1. Anatomsko – fiziološke razlike med spoloma v razvojnem obdobju med 6. - 11. letom

Otrok je zelo dovzeten za nove izkušnje, znanja, ki jih je željan sprejemati. Po drugi strani pa se razvija tako morfološko, motorično kot psihično in mu lahko z nepravilno vadbo povzročimo trajne

poškodbe organizma. Zato moramo paziti na težavnost nalog, ki jih damo otrokom. To je tudi obdobje mnogih poškodb, saj so otroci venomer v gibanju. Pri športni vadbi moramo poskrbeti za varnost otrok ter izbirati vaje in igre, ki so primerne za to starost. Igre in vaje morajo vsestransko razvijati otrokov organizem.

V tem obdobju se v povprečju telesni razvoj upočasni, rast se umiri, pride do dokončne ukrivljenosti hrbtenice, pojavijo pa se že prve razlike med deklicami in dečki, predvsem v mišični masi. Dečki so povprečno le do 7. ali 8. leta večji od deklic. Pri 8. in 9. letih pa so oboji približno izenačeni. Kar se tiče telesne teže, so dečki še vedno težji. V obdobju 9. in 10. leta marsikatero dekle v rasti in razvoju prehitijo svoje sovrstnike. Na splošno pa je telesni razvoj v današnjem času hitrejši, otroci se hitreje razvijajo in spolno zorijo kot v preteklosti (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Roke in noge rastejo sorazmerno počasi, mišičje se še vedno razvija in utrjuje, ter se poveča, zato v tem obdobju ne smemo preveč obremenjevati posameznih mišičnih skupin. Tudi notranji organi se sorazmerno razvijajo s telesno višino in težo.

Otroci se po zahtevnem delu hitro utrudijo, saj še živčni sistem ni razvit, kot pri odraslem človeku, zato otrok ne obremenjujemo z enakimi vajami kot odrasle športnike, ampak oblike in metode dela prilagodimo značilnostim in sposobnostim otrok (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Srce do 11. leta raste počasneje, arterije imajo razmeroma prožne stene, hitrost srčnega utripa je še vedno večji kot pri odraslem človeku, krvni pritisk pa je nižji. Zato se moramo izogibati pogostemu in dolgotrajnemu naporu, saj lahko povzroči razširjenost srca in poškoduje srčno mišico (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Prav tako tudi dihalni sistem še ni dovolj razvit, tako je dihanje otrok plitko in naglo. Ker je metabolizem hitrejši kot pri odraslem, potrebuje otrokov organizem tudi več kisika (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Zato moramo biti pri vadbi deklet v petem razredu osnovne šole, že pozorni na predpubertetne znake in jim prilagoditi obremenitev.

Do pubertete med spoloma ni velikih razlik v telesni sestavi, velikosti ali fiziologiji. Vendar pa je puberteta prelomna točka, kjer se začnejo dogajati pomembne spremembe, za katere so glavni razlog spolni

hormoni. Ti vplivajo na telesno velikost in sestavo, na presnovne posebnosti ter na dejavnike, ki določajo vzdržljivostne sposobnosti organizma.

5.1.2. Anatomoško - fiziološke razlike med spoloma v razvojnem obdobju med 12. – 16. letom (puberteta)

Puberteta je prav gotovo obdobje v katerem prihaja na področju telesnega razvoja, funkcioniranja, miselnega zaznavanja okolja in zaznavanja samega sebe, do največjih sprememb skozi celoten razvoj otrok. Rečemo lahko, da se največje spremembe med dekleti in fanti pričnejo zaznavati prav v tem obdobju.

Ena izmed glavnih razlik med fanti in dekleti v tem obdobju je krivulja rasti. Seveda primerjavo ne smemo izvajati na posameznem primeru, marveč to ocenjujemo glede na povprečje populacije. Krivulja pri dekletih prične strmo naraščati med 9. in 10. letom, v največjem vzponu je okrog 12. leta in višek doseže okrog 16. leta, medtem, ko krivulja dečkov prične navpično naraščati šele okrog 11. leta, v največjem vzponu pa je pri 14. letih, z viškom pri 18. letih (Malina, Robert 2004).

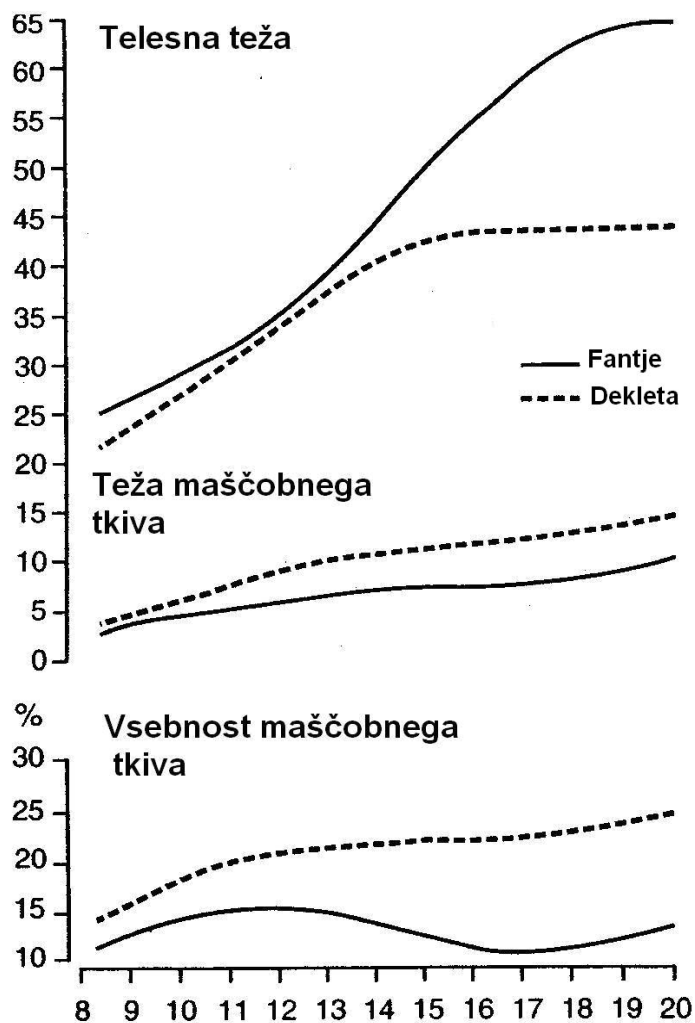
Ta krivulja nam da vedeti, da se kosti deklet pričnejo prej razvijati, da se v povezavi s tem hitreje razvijejo in dorastejo tudi mišice, vezivna tkiva in prav tako notranji organi, ki sodelujejo pri športnih naporih, v povezavi s to krivuljo dekleta pričnejo prej dozorevati. Prav zaradi vseh navedenih dejstev, je še kako potrebno pravilno načrtovanje treninga in razumevanje vseh indikatorjev, ki jih dekleta prikažejo med samim trenažnim procesom.

Kot smo že zgoraj navedli, ne prihaja zgolj do razlik v rasti, temveč je razlike moč zaslediti tudi v telesni gostoti, vsebnosti mineralov v kosteh, hemoglobinu, moči, hitrosti. Vse kar je potrebno za izvajanje uspešne vadbe. Bolj podrobno bomo to dejstvo opisali v sledečih odstavkih.

5.1.2.1. Telesna gostota

Fantje imajo telesno gostoto višjo kot dekleta skozi ves razvoj. Skozi telesni razvoj deklet še posebej v puberteti, ta ves čas počasi upada, med tem, ko je pri fantih nekje do 20. leta v rahlem vzponu in šele

nato prične počasi upadati. S tem je tudi povezan procent telesne maščobe (fat mass), ki je pri dekletih višji že ob rojstvu.



Graf 1: Procent telesne maščobe skozi razvoj mladostnika (Malina, Robert, 2004).

Na podlagi zgoraj prikazanih grafov (graf 1) je razvidno, da se procent maščobe zniža okrog 4. leta starosti, kar je prav gotovo posledica večje zmožnosti gibanja otrok, saj je motorični razvoj v tem obdobju že veliko večji. Do največjih razlik med fanti in dekleti prihaja pri 12. letih, kjer krivulja maščevja deklet še vedno strmo narašča iz leta v leto in se umiri šele okrog 20. leta, med tem ko pri fantih upada ves čas razvoja do 16. leta starosti, kjer se počasi ustali in zelo počasi narašča v nadaljnjem razvoju.

Po analizi zgornjih grafov lahko sklepamo, da naj bi v obdobju adolescence (do 20. leta) dekletom procent telesne maščobe narasel

do 30%, med tem ko bi se pri fantih naj gibal le okrog 15% telesne maščobe.

To razliko v vsebnosti maščobe v telesu lahko zaznamo že v zgodnjem pubertetnem obdobju, kot nam to prikazuje spodnja tabela (tabela 1). Prikazuje nam primerjavo vsebnosti maščobe v telesu med povprečnim fantom in dekletom, v starosti 14 let. Čeprav ima dekle skoraj polovico manjšo telesno težo, je njena vsebnost maščobe v telesu veliko večja. Zaradi učinkovanja estrogenov je maščobna masa pri dekletih oziroma ženskah razporejena predvsem okoli zadnjice, stegen in bokov.

Spol	Fant (14 let)	Dekle (14 let)
Teža telesa	32.0 kg	17.3 kg
Maščoba(kg)	3.2 kg	7.1 kg
Maščoba(%)	- 2,7%	+ 5.0%

Tabela 1: Primerjava vsebnosti maščobe v telesu med fanti in dekleti (Malina, Robert, 2004).

Z vidika morfologije telesa lahko rečemo, da zaradi učinkov vadbe in igre rokomet prihaja do tako imenovane hipertrofije mišic in tako do zmanjševanja odvečne podkožne tolšče. Verjetno pa rokomet do določene mere pozitivno vpliva tudi na druge morfološke razsežnosti, ki so pretežno genetsko določene (vzdolžne in prečne razsežnosti) (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Zato je rokometna igra za dekleta lahko privlačna tudi s tega stališča, saj lahko z njo prav tako dosegamo športno postavbo brez odvečnih kilogramov, tako imenovan »ideal ženskega telesa« danšnjega časa.

5.1.2.2. Vsebnost mineralov v kosteh

Vsebnost mineralov v kosteh pri obeh spolih vzporedno narašča nekje do 13. leta, nato pa pri fantih prične strmo naraščati vse do 17. leta, ko se rast počasi umiri. Pri dekletih v obdobju adolescence ne prihaja do tako drastičnih sprememb, naraste zelo malo, tako, da se gostota mineralov v kosteh giblje nekje med 2000-2300g. Pri fantih pa je ugotovljeno, da vsebnost mineralov preraste do 3000g že pri 19. letih in v kasnejših letih še narašča (Malina, Robert, 2004).

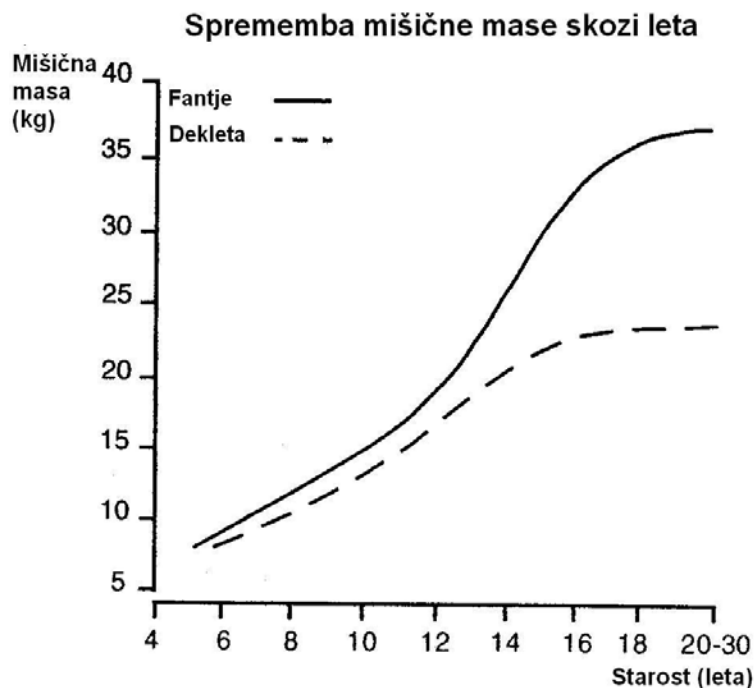
5.1.2.3. Hemoglobin

Hemoglobin izpolnjuje rdeče krvničke (eritrocite) in je sestavljen iz dveh delov: beljakovinskega (globin) in nebeljakovinskega (hem) dela. V vsaki molekuli hema je atom železovega iona, na katerega pa se veže kisik. Tako se kisik v krvi prenaša vezan na hemoglobin (98%) in v topni oblik (2%). Količina raztopljenega kisika in tistega, ki je vezan na hemoglobin, je toliko večja, kolikor višji je njegov tlak. Pri telesnem naporu se zaradi večje porabe energije zniža tlak kisika v celicah, kar povzroči disociacijo oksihemoglobina (Lasan, 2002).

Korelacija med hemoglobinom in telesno maso v odraščanju narašča vzporedno s telesno težo. Pri dekletih vsebnost hemoglobina v krvi doseže višek pri 15. letih in znaša 15g/100ml (vsebnost hemoglobina pri odrasli ženski je 14g/100ml), kar pomeni, da skozi leta rahlo upade. Pri fantih pa vsebnost hemoglobina v krvi strmo narašča do 18. leta in doseže nekje 17g/100ml (odrasel moški ima približno 16g/100ml hemoglobina v krvi).

5.1.2.4. Mišična masa

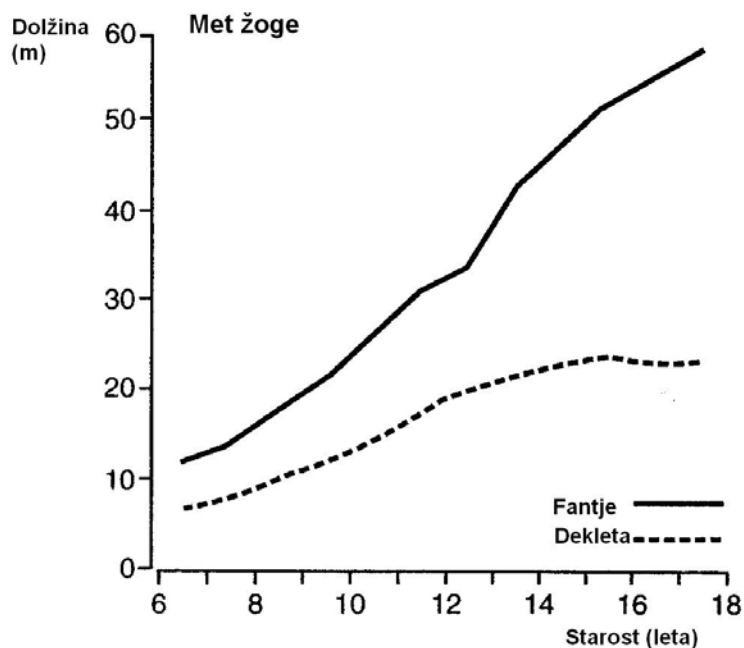
Mišična masa se pri fantih in dekletih razvija približno enakomerno, fantje so po 6 letu v povprečju nekoliko močnejši od deklet, vse tja do 12. leta, torej do začetka največjih hormonalnih sprememb pri dekletih, kjer moč prične pri fantih strmo naraščati, pri dekletih pa se ta razvoj nekoliko umiri (graf 2). Seveda naraščajo vse vrste moči (odrivna moč, potisna moč, oprijemna moč, eksplozivna moč,), a je ta razlika minimalna.



Graf 2: Spremembe v mišični masi skozi razvoj fantov in deklet (Malina, Robert, 2004).

V povezavi z močjo, je potrebno povedati, da prihaja zaradi tega do razlik med fanti in dekleti tudi pri skakalni moči, kjer so skoki deklet, zaradi zgoraj navedenih razvojnih razlik, veliko krajši, kar pomeni, da je skakalna moč deklet manjša kot je bila v predadolescentnem obdobju, v primerjavi s fanti.

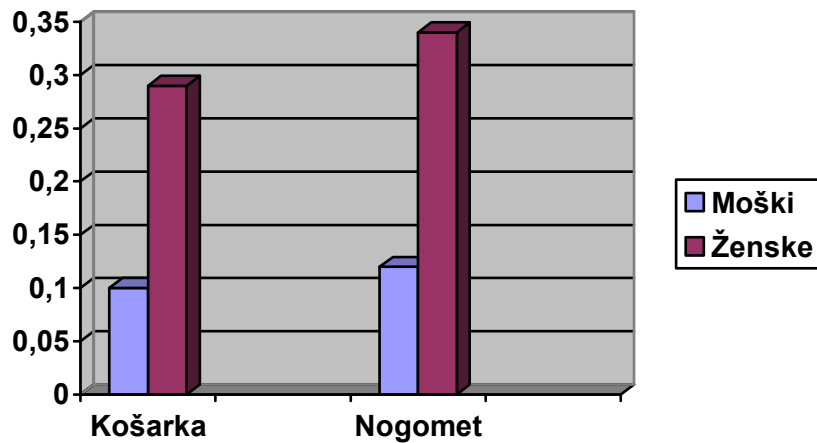
Veliko razliko pa je posebej zaznati v metih, kjer dekleta v obdobju pubertete dosegajo le polovične dolžine metov fantov. Metalne sposobnosti fantov naraščajo linearno s starostjo, med tem ko se ta linearna povezanost pri dekletih poruši nekje pri 12. letih, sicer dolžina meta narašča, vendar zelo počasi, kar nam prikazuje tudi spodnji graf (graf 3).



Graf 3: Primerjava meta žoge med dekleti in fanti (Malina, Robert, 2004).

V povezavi z razvojem moči, pa moramo omeniti tudi to, da velikokrat prihaja do neželjenih poškodb zaradi tega, ker športni delavci pogosto pozabljajo, da so mišična sila (delo z utežmi), eksplozivna moč (dolžina skoka v daljino), vztrajnostna moč (vesa na drogu) in frekvenca gibanja, odvisni od telesnih mer športnika, torej od njegove višine in mase. Velikokrat ti vadbo organizirajo za vse enako, velikokrat tudi vadbo, ki je primerna za starejše selekcije vpeljujejo v mlajše, čeprav njihovo telo takšne vadbe ni sposobno izvesti.

Še posebej so poškodbam podvržena dekleta, saj imajo po anatomsko fiziološki zgradbi manj mišične mase, šibkejše vezi in kosti; v obdobju pubertete pa v veliki meri k temu pripomorejo tudi hormoni. Da je zaradi tega v številu poškodb, še posebej sprednje križne vezi v kolenu, med fanti in dekleti res velika razlika, nam prikazuje tudi spodnji graf (graf 4). Ta nam prikazuje primerjavo števila poškodb žensk in moških v košarki in nogometu, pri eni izmed raziskav, ki je bila narejena v ZDA.



Graf 4: Primerjava števila (procent števila poškodb na 1000 tekмах) poškodb žensk in moških v košarki in nogometu (Holloway, 2000).

Različne raziskave so pokazale, da so ženske od 3 do 6-krat bolj podvržene poškodbam sprednje križne vezi (ACL) kot moški (športno aktivne do 3 krat bolj, nešportno aktivne pa tudi 6 krat bolj). To je eden izmed največjih zdravstvenih problemov sodobnega časa za ženske, predvsem športnice. Najbolj so temu podvržena dekleta med 14. in 18. letom, ko prihaja do največjih hormonalnih sprememb v telesu.

»Na Norveškem so v eni izmed raziskav prišli do rezultata, da naj bi imela vsaka peta ženska, ki se ukvarja z roketom poškodbo ACL« (Hopkin, 2007).

Seveda ne moremo zgolj govoriti o problemih sprednje križne vezi, marveč o vseh gradbenih delih kolenskega sklepa (druga veziva, meniskus, hrustanec, pogačica) in prav tako o številnih poškodbah ramenskega sklepa, ki je prav tako pogosta poškodba v roketu.

»V športu, ki vključuje telesni stik, poskoke, doskoke, pivotiranje ali hitre spremembe smeri, je veliko večja možnost večjega števila poškodb oziroma osteoporoze. Ti športi so predvsem ameriški nogomet, košarka, nogomet, roket, tenis in tudi gimnastika« (Hopkin, 2007).

Mnogo strokovnjakov se je spraševalo zakaj je temu tako in čez leta raziskav so prišli do ugotovitev, da glavni razlog tiči v tem, da je pri dekletih mišična moč telesa za pravilno držo položaja kolen ob

doskokih veliko nižja kot pri moških, kar naj bi bil vzrok kar do 80% poškodb ACL-a (sprednje križne vezi).

Tukaj se nato porodi vprašanje, »kaj je vzrok temu, da je drža položaja kolen deklet ob doskoku veliko nižja kot pri fantih«?

Ugotovitve kažejo, da fantje pri doskokih uporabljajo dolge dvo-sklepne mišice na zadnji strani stegna in porinejo kolena rahlo navzven, med tem ko dekleta pri doskoku uporabijo quadriceps oziroma štiri glavo sprednjo stegensko mišico in imajo tudi že po anatomski zgradbi, kolena rahlo obrnjena navznoter (na x oziroma tako imenovan valgus položaj); to so glavni vzroki pri ženskah za veliko večji pritisk na sprednjo križno vez ob doskoku, kot jo povzročijo moški pri enakem skoku (Holloway, 2000).

Ugotovili so tudi, da se največ poškodb zgodi takrat, ko športnice obremenijo z vso težo le eno nogo oziroma koleno.

Tim Hewett iz medicinske fakultete v Cincinnatiju je predpisal nekaj vaj za trening deklet, s katerimi bi se naj zmanjšalo število poškodb ACL-a pri ženskah. Te vaje temeljijo predvsem na poskokih z zavestnim nadzorom obračanja kolen ob doskoku navzven, gre tudi za različne ravnotežne vaje, vaje kratkih poskokov in počepov, tako na eni kot na obeh nogah (Hopkin, 2007).

5.1.2.5. Hitrost

V povezavi z močjo telesa in razvojem koordinacije, lahko ocenjujemo tudi hitrost teka. Znano je, da dekleta nekje od 6. leta naprej v povprečju nekoliko počasneje tečejo v primerjavi s fanti, vendar do tiste najbolj vidne razlike prihaja prav v času pubertete, ko se krivulja hitrosti teka pri dekletih upočasni in ne narašča več sorazmerno v skladu z razvojem, med tem ko je krivulja fantov še zmeraj v sorazmernem porastu z njihovim telesnim razvojem. Tako prihaja do vedno večjih razlik tudi v času pretečene razdalje med fanti in dekleti, saj naj bi dekleta pri teku na 30m pri 14. letih zaostajala že za dobre pol sekunde (Malina, Robert 2004).

5.1.2.6. Aerobna vzdržljivost

VO₂max (maksimalna poraba kisika) je najboljši splošni pokazatelj aerobne vzdržljivosti. Ženske dosegajo v povprečju od 5% do 15% nižje vrednosti VO₂max, kot enako vzdržljivostno pripravljene moški. Nižje vrednosti so pri ženskah predvsem posledica manjšega volumna krvi (in posledičnega manjšega utripnega volumna srca), nižjih vrednosti hemoglobina ter večjega deleža telesne maščobe (ta predstavlja v tem pogledu balastno težo) (Malina, Robert 2004).

Raziskave so pokazale, da se ženske počasneje utrudijo in se po naporu hitreje regenerirajo kot moški. To je najverjetneje posledica manjših sil, ki nastanejo ob krčenju mišic pri ženskah, zaradi katerih so le-te (in posledično tudi žile v njih) manj stisnjene. Prekrvavitev in s tem preskrbljenost mišice s kisikom in hranili je zato boljša (Malina, Robert 2004).

5.1.2.7. Hormonski vpliv

Velik vpliv pri samem razvoju deklet imajo prav tako hormonalne spremembe. Spolni hormoni (estrogen in progesteron) vplivajo na vrsto procesov v telesu. Ugotovljeno je, da ženske ob naporu, kot vir energije, v veliko večji meri uporabljajo maščobe, še zlasti v folikularni fazi (drugi polovici) menstrualnega ciklusa, ko je raven estrogena najvišja.

Estrogeni na račun pospeševanja izgorevanja maščob varčujejo s telesnimi zalogami ogljikovih hidratov (glikogenom) in imajo velik vpliv tudi na vezivno tkivo (vezi, kite). Prav tako estrogen zmanjša tudi vsebnost kolagena (beljakovine, ki sestavlja oporni del vezivnega tkiva) v vezivu. Podoben učinek ima relaksin hormon, ki ga izloča rumeno telesce v jajčniku. Zaradi delovanja obeh postane vezivo bolj elastično, vendar se s tem poveča možnost okvare sklepov pri športu (Holloway, 2000).

Z raziskavami je bilo ugotovljeno, da so estrogeni sokrivi za večjo pogostost poškodbe sprednje križne vezi pri ženskah. Ženski spolni hormoni vplivajo tudi na motorične (gibalne) sposobnosti. V času okoli menstrualne krvavitve so ugotovili zmanjšanje finomotoričnih sposobnosti, kar pojasnjuje večjo nagnjenost k poškodbam v tem obdobju. Jasnega vzroka za to še niso odkrili (Hopkin, 2007).

Ravno tako je med folikularno fazo spremenjena termoregulacija (uravnavanje temperature) telesa. Progesteron zviša telesno temperaturo tako, da premakne začetek znojenja in širjenja žil v koži na višjo telesno temperaturo. Telo se zato počasneje ohlaja, kar pri športu povzroči občutek nelagodja in hitreje pripelje do utrujenosti.

Še ena, za šport pomembna funkcija, na katero vplivajo spolni hormoni, je dihanje. Progesteron prek višjih možganskih centrov spodbuja dihanje že pri manjših naporih. Načeloma dihanje zaradi dovolj velikih rezerv ni omejujoč dejavnik pri naporu, a zelo pospešeno dihanje je energetsko potratno (dihalne mišice za svoje delo porabljajo dodaten kisik in hranila). Zato je v določenih okoliščinah ob hudem naporu pri ženskah tudi dihanje lahko omejujoč dejavnik aerobne učinkovitosti. Navsezadnje estrogeni ščitijo tudi pred izgubo kostne mase in osteoporozo (Holloway, 2000).

5.1.2.8. Sociološke razlike med spoloma skozi razvoj

Šport je nit, ki je in bo povezovala in ustvarjala pretok idej in poti zблиževanja med državami. Je sestavni del gospodarstva, politike in človeštva. Že groba opažanja v svetu in pri nas kažejo, da lahko socialni položaj vpliva na mnoge dimenzije psihosomatskega statusa človeka, kot so motorične, funkcionalne, intelektualne. Šport prav tako vpliva na motivacijsko strukturo in sistem vrednot, zdravstveni status ter na druge lastnosti in karakteristike posameznih socialnih sredin. Tako v športni vzgoji, kot tudi v vrhunskem in tekmovalnem športu, s sredstvi telesne kulture vplivamo na posamezne človekove sposobnosti, lastnosti in karakteristike.

Že skozi zgodovino se je pokazalo, da posamezni športi predstavljajo za posamezne sloje sredstvo razslojevanja, kot tudi statusni simbol, kar se v posameznih športih odraža še danes. Seveda pa vemo, da v športu ne prihaja le do razslojevanja med narodi, marveč tudi med spolom. Danes, naj bi bile ženske enakovredne moškim, na vseh področjih v življenju bi jim naj bilo dovoljeno opravljati enake funkcije in naloge v družbi, kot moškim. Tako se lahko tudi v športu postavljajo ob bok moškim v vseh športnih panogah, a kljub temu velikokrat v ozadju slišimo glasove neodobravanaj, pritoževanja nad takšnim dejanjem žensk, predvsem v športih kjer je eno izmed glavnih orodij za dosego uspeha, agresivnost oziroma nasilje (Doupona, Petrovič, 2000).

Nasilje je vedno obstajalo in je v svetu znano kot eno najhitrejših in najučinkovitejših načinov reševanja problemov. Pri športu je nasilje pomemben fenomen zmage in za doseg cilja mnogi često ne izbirajo sredstev. Zmaga je postala pomembnejša od igre, le to pa pogojuje nasilje v samem športu. Tukaj pa se že srečamo z opravičenim oziroma neopravičenim nasiljem. Težko je enačiti agresijo in nasilje, saj agresijo pogosto tretirajo z genetskega vidika, saj bi jo naj povzročilo izločanje hormona testosterona, nasilju pa dajejo tisto poanto, kjer se agresija kaže kot fizični akt.

Prav agresivnost je ena izmed lastnosti po kateri se moški in ženske oziroma fantje in dekleta med seboj razlikujejo. Vzroka za to sta dva (Kajtna, Jeromen, 2007):

- *biološki* - moški imajo večjo količino spolnega hormona (testosterona), ki je kriv za večjo stopnjo agresivnosti; ženske pa so bolj agresivne le v obdobjih večjih hormonalnih sprememb oziroma nihanj (med puberteto, nosečnostjo, v času menstruacije);
- *sociološki* - že pri sami vzgoji, čeprav precej manj kot v preteklosti, dečke spodbujamo k temu, da se postavijo zase, da so dominantni in si upajo izboriti tisto, kar si želijo, deklice pa vzpodbujamo k ubogljivosti in mirnosti.

V športu lahko govorimo tudi o »tistem« nasilju. Ta izraz lahko uporabimo, ko je govora o nedovoljenih stimulansih, zaustavljanje menstrualnega ciklusa, zaviranje normalnega razvoja otrok in to vse z namenom, da bi dosegli najboljši športni rezultat. Poleg tega v športu često zasledimo tako imenovan »vojaški jezik«, saj večina trenerjev in športnikov samih uporablja izraze, kot so naprimer »streljati«, »bomba«, »napad«, »zmaga«. Zato moramo vedeti, da se nasilje lahko izraža s stvarnim ali namišljenim dejanjem, z besedami ali brez besed, s fizičnim delovanjem, s škodo sebi ali drugim, z oblikami katere družba odobrava ali ne in tam, kjer žrtev za nasilje ve ali ne (Doupona, Petrovič, 2000).

Morda so vse to tudi razlogi zakaj se veliko manj deklet v primerjavi s fanti odloča za ukvarjanje s športom, kjer je veliko telesnega kontakta (rokomet, nogomet, košarka, hokej) tako imenovan » moški šport«, kjer je ustrezna količina agresivnosti nujen pogoj za uspeh.

Kot je že na prejšnjih straneh omenjeno, prihaja do večjega števila poškodb pri ženskah zaradi drugačne telesne zgradbe deklet in

drugačne kostne osnove, ter položaja oziroma kotov v sklepih. Poleg tega lahko kot vzroke poškodb pripišemo tudi nepravilno prehranjevanje deklet (bulimija, anoreksija), saj dekleta v tem obdobju že sledijo modnim trendom »popolnega ženskega telesa«, h čemer jih vzpodbujajo tudi trenerji. Ti so mnenja, da naj bi bile tako veliko hitrejše in povzročale veliko manjše sile na sklepe, s čimer se bi naj izognile pogostosti poškodb.

Vendar pa se trenerji ne zavedajo, da s tem povzročajo svojim varovankam več škode kot koristi, kajti če vsebnost estrogena v telesu pade pod mejo potrebnega, pričnejo športnice izgubljati na kostni gostoti, kar pripelje do še bolj krhkih kosti in kasneje tudi do osteoporoze.

»Nepravilna prehrana športnic naj bi bila prisotna pri 30 % deklet vseh športov, v nekaterih športih (ritmika, gimnastika) pa naj bi imelo s prehrano probleme kar 70% deklet. Velik vpliv pa lahko pripišemo tudi menstrualnim ciklom« (Holloway, 2000).

Za uspešen razvoj otroka športnika, prav gotovo niso pomembne samo anatomsko - fiziološke komponente, na katere morajo trenerji biti pozorni, marveč je še večjega pomena sam razvoj gibalno telesnih sposobnosti.

Kolar, Strel in Tušak so v raziskavi povezanost med nekaterimi gibalnimi sposobnostmi in strukturo osebnosti učenek v starosti od 10. do 14. leta ugotovili, da ekstravertnost (družabnost, živahnost, podjetnost, interes za okolico,...) vseskozi narašča, med tem ko začne nevrocitizem (nervoznost, občutek manj vrednosti, pretirana občutljivost, nagnjenost k nesrečam, znižana inteligentnost, razdražljivost) po 12. letu padati.

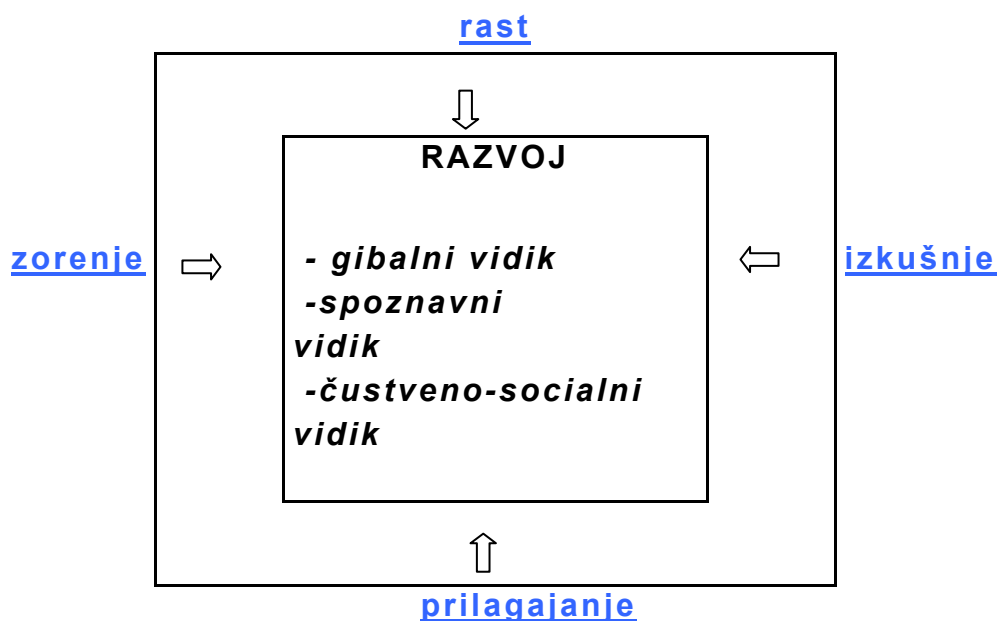
Analiza povezanosti med temeljnima razsežnostima osebnosti in manifestnimi gibalnimi spremenljivkami je pokazala statistično značilno povezanost med ekstravertnostjo in gibalnimi spremenljivkami predvsem v obdobju med 12. - 14. letom. Prav to se dogaja ravno v obdobju poudarjenih sprememb, tako v gibalnem kakor tudi v osebnostnem razvoju, ki so posledica pubertete. Te razvojne spremembe spremlja občutek, da jih okolje ves čas opazuje in ocenjuje, kar še dodatno vpliva na spremembe v njihovi čustveni kontroli in odzivanju do okolja (Kovač, Starc, Bučar Pajek, 2004).

Razvoj otroka razumemo kot proces pojavljanja in razvijanja otrokovih sposobnosti in lastnosti. Z njegovim preučevanjem poskušamo ugotoviti, po kakšnih zakonitostih poteka in kaj vpliva nanj.

V naslednjem poglavju bomo podrobneje predstavili vpliv na otrokov gibalni razvoj, ter faze in stopnje gibalnega razvoja v različnih starostnih obdobjih.

5.2. Razvoj gibalnih sposobnosti otrok

Pojem »razvoj« otroka zajema: zorenje, izkušnje, rast in prilagajanje. Vsi ti štiri dejavniki vplivajo na gibalni, spoznavni in čustveno-socialni vidik. Sposobnost prilagajanja pa je tisti dejavnik razvoja, ki vpliva na učinkovitost prilagajanja posameznika na okolje.



Preglednica 1: Dejavniki otrokovega razvoja in njihov medsebojni vpliv (Tancig, 1988).

Faze in stopnje gibalnega razvoja, v spodaj prikazani tabeli (tabela 2), prikazujejo, da otrok v obdobju pubertete preide iz stopnje temeljne gibalne faze, na stopnjo športne gibalne faze ter iz splošnega gibalnega razvoja, na specifičen/specializiran gibalni razvoj.

Okvirno starostno obdobje razvoja	Faze gibalnega razvoja	stopnje gibalnega razvoja
<ul style="list-style-type: none"> ☒ 14 in več let ☒ 11 do 13 let ☒ 7 do 10 let 	športna gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"> ☒ specializirana ☒ specifična ☒ splošna
<ul style="list-style-type: none"> ☒ 6 do 7 let ☒ 4 do 5 let ☒ 2 do 3 leta 	temeljna gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"> ☒ zrela ☒ osnovna ☒ začetna
<ul style="list-style-type: none"> ☒ 1 do 2 leti ☒ od rojstva do enega leta 	neizoblikovana gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"> ☒ predkontrolna inhibicija refleksov
<ul style="list-style-type: none"> ☒ od 4 mesecev do enega leta ☒ prenatalna do 4 mesece 	refleksna gibalna faza	<ul style="list-style-type: none"> ☒ obravnavanja informacij ☒ zbiranja informacij

Tabela 2: Faze in stopnje gibalnega razvoja (Tancig, 1988).

Oprelitve iz zgornje tabele lahko uporabimo tudi pri opisu stopnje gibalnega razvoja otrok pri rokometu, oziroma pri osnovnih in specialnih sposobnosti rokometashev. Kot smo že zgoraj zapisali, razvoj preide iz stopnje temeljne gibalne faze, na stopnjo športne gibalne faze; iz splošnega gibalnega razvoja pa preidemo na specifičen/specializiran gibalni razvoj. To moramo upoštevati tudi pri metodiki samega rokometnega treninga, kjer igralce ne učimo več zgolj preko igralnih metod, marveč v samem treningu damo prednost vadbi tehnike.

5.3. Vpliv rokometna na razvoj gibalnih (motoričnih) sposobnosti

Rokometna igra je zelo podobna naravnim oblikam gibanja otroka. Tako otrok nadaljuje oziroma nadgrajuje motorične vzorce iz otroštva – met žogice ali igrače, rokovanje in igranje z žogo, itd. Poleg tega igra in vadba rokometna vključuje celotno telo. Govorimo pa lahko tudi o relativno visoki energetski zahtevnosti in predvsem raznolikosti, saj v igri zasledimo tako aerobne kot anaerobne procese. Morda še pomembnejši pa je vpliv na psiho-socialni razvoj otrok oziroma določene skupine (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

V športni literaturi večinoma zasledimo raziskave o povezanosti tekmovalne uspešnosti z morfološkimi značilnostmi telesa in motoričnimi ter funkcionalnimi sposobnostmi. Zato bomo v nadaljevanju podrobneje predstavili morfološke in motorične sposobnosti tudi v povezavi z rokometom oziroma morfološke in motorične značilnosti rokometnašev.

5.3.1. Morfološke telesne značilnosti rokometnašev

Morfološke razsežnosti predstavljajo telesno konstitucijo posameznika, to so njegove telesne razsežnosti, ki so specifična, strukturna in funkcionalna manifestacija posameznika. Temeljni usmerjevalec razvoja telesne konstitucije je genom. Morfološke razsežnosti lahko pozitivno ali negativno vplivajo na učinkovitost izvajanja gibanja. Pomen vpliva morfoloških razsežnosti na učinkovitost izvajanja določenih motoričnih nalog je zelo odvisen od same narave gibanja, značilne za posamezno športno panogo (Bon, 1998).

Vsak posameznik je enkratno spreminjajoč se sistem. Njegova konstitucijska enkratnost temelji na specifični vzorca in delovanja encimov, ki določajo vrsto in stopnjo aktivnosti vseh metaboličnih procesov v celici, in se manifestira prek morfološko - kemične zgradbe telesa, fizikalno - kemičnih procesov v organizmu in psihičnih manifestacij (Bravničar, 1989; povzeto po: Šibila, 1989). Konstitucija je specifična struktura in funkcionalna manifestacija posameznika, po kateri se razlikuje od ostalih sorodnih bitij (Švob, 1976; povzeto po: Šibila, 1989).

Genotip je skupek vseh genov in določa značilnosti in lastnosti organizma v danem okolju. Ker okolje ni nikoli konstantno, genotip determinira vrsto fenotipov, katere posameznik lahko razvije v odvisnosti od različnih vplivov okolja ter lastne aktivnosti. Paleta vseh možnih fenotipov, ki jih posameznik lahko razvije, je shranjena v genotipu.

Fenotip ali konstitucijski tip je celota izoblikovanih morfofunkcionalnih značilnosti in lastnosti posameznika, ki se manifestira tekom rasti in razvoja kot posledica interakcije dedne osnove, zunanjih dejavnikov ter lastne aktivnosti (Bravničar, 1989; povzeto po Šibila 1989).

Različne raziskave, ki so bile narejene na področju morfoloških razsežnosti športnikov, so pokazale, da v nekaterih kategorijah rokometiški odstopajo od drugih športnikov in sicer imajo bolj robustnejšo postavo, močnejšo konstitucijo, kjer prednjači predvsem večja mišična masa s čim manj mastnega tkiva.

»Hošek in Pavlin (1983) sta ugotovila, da ima morfološka struktura telesa, ki jo označimo z mezomorfijo (nadpovprečna zgradba telesa in nadpovprečno razvito mišičevje), pozitiven vpliv na silo, ki jo rokometiški razvije pri izmetu žoge, torej na absolutno eksplozivno moč modelirano z rokometno tehniko« (povzeto po: Bon, 1998)

Z vidika uspešnosti v rokometu, sodi med pomembnejše morfološke razsežnosti telesna višina igralcev in z njo povezana dolžina posameznih telesnih segmentov. Poleg telesne višine tudi ostale vzdolžne mere (dolžine ekstremitet) pomembno vplivajo na uspešnost v rokometni igri. Na uspešnost v veliki meri vplivajo tudi premeri posameznih sklepov, v prvi vrsti rok in nog, ki morajo biti bolj izraženi, predvsem zaradi visokih obremenitev na te sklepe. Saj pride pri streljih na vrata, ob hitrih gibih in nenadnih spremembah smeri gibanja igralca, do velikih obremenjujočih sil na te sklepe. Tudi obsegi telesa morajo biti ustrezno izraženi, predvsem je pomemben obseg mišic nog, ki so odgovorne za začetni pospešek gibanja. Prav tako je pomembna telesna masa, toda premočno izraženo podkožno maščevje predstavlja za igralce balast in pogosto celo zaviralno breme pri uspešnosti igranja (Bon, 1998).

Avtorja Kunath in Mueller (povzeto po: Bon, 1998) ugotavljata, da mora imeti rokometiški tudi visoko razvite motorične sposobnosti in znanja za uspešno igro rokomet. Te motorične sposobnosti so:

preciznost pri strelu, moč strela, hitrost lokomocije, dobro optično in ročno koordinacijo (lokomotorna koordinacija). Obvladati mora hitre in natančne kombinacije v gibanju ter strele na vrata z različnimi tehnikami.

Natančnejši opis motoričnih sposobnosti bomo opisali v sledečem poglavju.

5.3.2. Motorične sposobnosti rokometašev

Termin gibalne oziroma motorične sposobnosti zajema fizične, psihofizične in psihomotorične sposobnosti ter natančno opredeljuje podsistem, odgovoren za gibalno izraznost človeka. Gibanje človeka je odvisno od njegovih sposobnosti, značilnosti in znanj. Sposobnost je naravna danost, zmožnost izkoristka potencialov za doseg cilja; značilnost opredeljuje zunanji videz človeka ter njegove reakcije na okolje, od katerih je odvisna njegova samopodoba ter gibalna učinkovitost; spretnost pa predstavljajo z učenjem pridobljena gibalna znanja, katerih realizacija bazira na sposobnostih in značilnostih človeka (Pistotnik, 2003).

Gibalne sposobnosti se obravnavajo kot skupek notranjih dejavnikov človeka, ki so odgovorni za razlike v gibalni učinkovitosti.

Gibalne sposobnosti so tako kot druge človekove sposobnosti, po eni strani prirojene, po drugi strani pa pridobljene. To pomeni, da je človeku že z rojstvom dana stopnja, do katere se bodo sposobnosti lahko razvile ob normalni rasti in razvoju. Z rojstvom določeno temeljno stopnjo razvitosti gibalnih sposobnosti, pa se lahko preseže z ustrezno gibalno aktivnostjo oziroma s t.i. treningom (Pistotnik, 2003).

Obdobje pubertete pod vplivom hormonalnih sprememb označuje hitra telesna rast. Pospešen telesni razvoj poruši ustaljene motorične vzorce in pripelje do začasne stagnacije ali celo nazadovanja v procesu razvoja motoričnih potencialov. Pri dekletih nastopijo telesne spremembe prej, okrog 13. leta, medtem ko pride do podobnih sprememb pri dečkih šele pri 15. letih.

Rokometna igra (vadba in tekmovanje) vpliva na razvoj skoraj vseh človeških sposobnosti, lastnosti in značilnosti. Vpliv je vsestranski. Razvijajo se skeletno mišičevje, dihalni in srčno-žilni sistem,

aerobno-anaerobne in presnovne sposobnosti, utrjujejo se pozitivni vedenjski vzorci do nasprotnikov, soigralcev, sodnikov in samega sebe, razvijajo se različne oblike mišljenja in sposobnost reševanja problemskih situacij v čim krajšem času (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Izmed osnovnih motoričnih sposobnosti vadba in igra rokometu še posebno razvijata eksplozivno in elastično moč mišic nog ter rok in ramenskega obroča, agilnosti, hitrost gibanja in gibljivost, predvsem v ramenskem in tudi kolčnem obroču (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Pozitiven vpliv na uspešnost v igri imajo: eksplozivna moč, sposobnost ritma in hitrost gibov, negativnega pa: ravnotežje, vzdržljivost in repetativno statična moč (Kuleš, Šimec, 1983; povzeto po: Bon, 1998).

Motorične sposobnosti so pri 9. in 10. letih že dokaj razvite. Motorični razvoj napreduje v pogledu izpopolnjevanja moči, hitrosti, natančnosti in usklajenosti gibov. Pojavlja se vedno bolj fina motorika, razvoj zahtevnejših oblik gibalnih aktivnosti, izboljšuje pa se tudi koordinacija. Centralni živčni sistem dozoreva, kar omogoča, da otrok bolje usklajuje in obvladuje svoje gibe. Novih gibalnih tehnik se uči predvsem z lahkoto in velikim zanimanjem. Skozi igro rokometu se v tem obdobju razvija predvsem hitrost, vzdržljivost, koordinacija, natančnost, eksplozivna in repetativna moč ter agilnost (Šibila, Bon, Kuželj, 1999).

Raziskava motoričnega razvoja deklet starih med 10 – 18 let, ki so jo opravili Kovač, Starc in Bučar Pajek (2004), kaže na to, da imajo testne naloge v različnih starostnih obdobjih različno veljavnost in homogenost, posebej še tiste, ki pokrivajo koordinacijo gibanja, ravnotežje, vzdržljivost ter moč rok in ramenskega obroča. Na podlagi rezultatov so sklenili, da je struktura latentnega motoričnega prostora bolje definirana pri starejših merjenkah, za uspešnost v posameznih gibalnih nalogah pa so običajno odgovorni različni mehanizmi, tako subkortikalni kot kortikalni. Čim mlajše so merjenke, bolj je dosežek odvisen od sočasnosti delovanja različnih mehanizmov.

V obdobju pubertete je vidno rušenje ustaljenih gibalnih vzorcev, hitra rast v višino, povečanje telesne teže in podkožnega maščevja; kar pa verjetno pogojujejo dokaj zapleteno strukturo faktorjev.

Kurelič (1972; povzeto po: Kovač, Starc, Bučar Pajek, 2004) je ugotovil: *»najbolj intenziven razvoj antropometričnih dimenzij telesa*

je prav v obdobju pubertete in sicer med 13. in 15. letom starosti, kasneje pa se umiri».

Posebej so opazni večji preskoki v pozitivni smeri med 11. in 12. letom, ko dekleta dosežejo najboljše rezultate v tistih testnih nalogah, ki hipotetično pokrivajo energijsko komponento gibanja, kjer je v ospredju dolgotrajno kontinuirano naprežanje, ter dvanajstim in trinajstim letom v tistih testnih nalogah, ki hipotetično pokrivajo informacijsko komponento gibanja. Hkrati oziroma z enoletnim zamikom se že pojavljajo nazadovanje v rezultatih pri testnih nalogah, ki pokrivajo informacijsko komponento gibanja, med štirinajstim in petnajstim letom pa pride do izrazitega preskoka v negativni smeri v tistih testnih nalogah, ki hipotetično pokrivajo energijsko komponento gibanja, kjer je v ospredju dolgotrajno kontinuirano naprežanje (Kovač, Starc, Bučar Pajek, 2004).

Številni avtorji ugotavljajo in opozarjajo na hiter in dinamičen motorični razvoj pri mlajših starostnih kategorijah in na precejšnje spremembe v obdobju pubertete ter ponovno vzpostavitev dobro določene motorične strukture v sedemnajstem in osemnajstem letu.

Za rokomet je značilno, da igralci med igro dobivajo energijo s pomočjo mešanega aerobno-anaerobnega tipa presnove energetskih snovi. Tako rokometna igra pozitivno vpliva na izboljšanje transportnih in utilizacijskih sposobnosti organizma pri fizioloških naporih, ki zahtevajo aerobno-anaerobni tip razgradnje energetskih snovi (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Glede na razvojne značilnosti otrok je v tem obdobju bolj pomembno, da z motorično vadbo zagotovimo določen energijski in informacijski potencial za učinkovito gibanje, šele po zaključku pospešene telesne rasti, ki jo narekujejo telesne spremembe, pa se lahko opredelimo na razvoj vseh posameznih motoričnih sposobnosti. To velja predvsem za: eksplozivno moč, agilnost, vzdržljivost in posredno koordinacijo gibanja vsega telesa, saj testi pri dekletih, kažejo na stagnacijo v razvoju zgoraj omenjenih spremenljivk, prav v obdobju pubertete.

Zato mora biti motorična vadba pred obdobjem pubertete vsebinsko zelo pestra, predvsem z informacijskega vidika, upoštevati pa mora razvojne značilnosti otrok v različnih psihosomatičnih prostorih (manjša telesna moč, precenjevanje svojih zmožnosti, združevanje v skupine).

Tako pridemo do sklepa, da so ustrezno razvite osnovne in specifične motorične sposobnosti predpogoj za izkoriščanje ostalih dejavnikov uspešnosti in v veliki meri vplivajo na uspešnost igralca.

Vendar pa na uspešno motorično gibanje in prav tako motorično učenje, predvsem pri gibalno sestavljenih nalogah, v veliki meri vplivajo kognitivni procesi. Pri opravljanju naloge merjenke primerjajo podatke o nalogi, ki jih imajo shranjene v spominu, s trenutnimi podatki, ki prihajajo iz senzoričnih centrov. Tako lahko izvedbo gibanja nadzorujejo in popravljajo na podlagi povratnih informacij.

Pri izvedbi z zapleteno gibalno strukturo, ki so za merjenko nove in zahtevajo učinkovito reševanje v čim krajšem času oziroma v optimalnem ritmu in pri reševanju intelektualnih problemov, je v ospredju sposobnost centralnega živčnega sistema, da sprejema, nadzoruje, usklajuje, predeluje številne in različne informacije. Od te sposobnosti pa je odvisna hitrost transformacijskih procesov, ki pogojujejo človekovo delovanje na intelektualnem in motoričnem področju (Kovač, Starc, Bučar Pajek, 2004).

Pri mlajših starostnih kategorijah gibalno preproste naloge hitrosti enostavnih gibov, predstavljajo reševanje določenega problema, vendar pa zahtevajo vključevanje sestavljenjših intelektualnih sposobnosti.

V tem poglavju diplomske naloge smo predstavili morfološke značilnosti in motorične sposobnosti rokometašev, predvsem zato, da bodo trenerji lažje razumeli nadaljnja poglavja, ki govorijo o nadzoru in načrtovanju rokometnega treninga ter metodah učenja in vadbe rokometu.

5.4. Trening mlajših starostnih kategorij rokometašic

Pri delu z igralci mlajših starostnih kategorij je osnovno vodilo dejstvo, da otroci niso »pomanjšani« odrasli, temveč se od njih v vseh smislih bistveno razlikujejo, kar je potrebno pri delu z njimi upoštevati.

Tako je potrebno pri načrtovanju dela v mlajših starostnih kategorijah te razlike upoštevati in slediti nekaterim temeljnim izhodiščem:

- načrtovanje dela pri mlajših starostnih kategorijah mora biti dolgoročno (večletno, načeloma najmanj štiriletno);
- pri tem ne upoštevamo t. i. letne ali sezonske periodizacije (ni klasične cikličnosti – pripravljalno, tekmovalno, prehodno obdobje);
- tekmovalni rezultati ne morejo biti merilo kakovosti dela z mlajšimi starostnimi kategorijami. To toliko bolj velja, kolikor mlajši so otroci.

Pri otrocih je dolgoročni cilj pomembnejši od kratkoročnega, zato je tekmovalne rezultate nesmiselno uporabljati kot merilo uspešnosti na enak način kot v absolutni, članski kategoriji. Poleg tega na rezultat vpliva množica dejavnikov, ki lahko zamaskirajo izvor večje ali manjše tekmovalne uspešnosti pri posameznih ekipah ali igralcih (Šibila, 2004).

Rokometna igra igralcem omogoča čvrsto držanje žoge z eno ali obema rokama. Izvedbo številni duhovitih kombinacij, ki jih v osnovni obliki lahko izvedejo tudi najmlajši rokometaši. Dejstvo, da lahko pri rokometu tudi manj veščji in mlajši igralci uspešno kombinirajo in nadigravajo nasprotnika, še posebno privlači mlade igralce v šolah in klubih. Prav tako je tudi to dejstvo razlog za množičnost v rokometnem športu (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Kot je že od zgoraj opisano, je potrebno delo z mlajšimi starostnimi kategorijami načrtovati za daljše časovno obdobje. Tukaj ni dovolj le letni delovni načrt, marveč si je smiselno pripraviti štiriletni delovni načrt, ki nam na koncu prikaže dejanski napredek in uspešnost učenja naših vadečih.

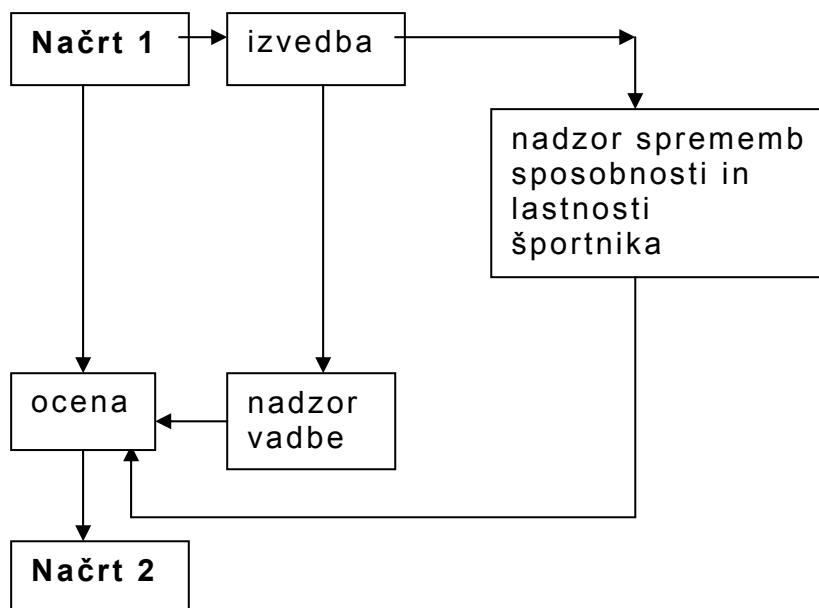
Dr. Primož Pori: *»Vsi grešimo. Če bi mi zgolj težili k temu, da naredimo popolno obrambo, potem ne bi bilo golov v rokometu in igra sploh ne bi obstajala. Napake so sestavni del igre in to je tudi čar rokometne igre.«*

Zato bomo v naslednjem poglavju predstavili, kako načrtovati trenažni proces, katere so njegove oporne točke in na kaj je potrebno biti pozoren.

5.5. Načrtovanje, izvajanje in nadzor procesa treniranja v rokometu

Proces športne vadbe (športnega treniranja) pomeni zaporedje nekaj opravil, ki spadajo med trenerjeve naloge, izhajajo pa iz značilnosti procesa športne vadbe.

Najpomembnejša so štiri trenerjeva opravila: načrtovanje, izvedba, nadzor in ocena vadbenega procesa (Šibila, Bon, Pori, 2006).



Graf 5: Prikaz odnosa med posameznimi opravili športnega treniranja (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Vsaka vadba mora biti pestra, predvsem pa načrtovana (delitev v mikrocikle, mezocikle, makrocikle, pripravljalna in tekmovalna obdobja ter letni odmor) in nadzirana (analize tekem, meritve).

V sodobno rokometni praksi je premalo navzoč dober nadzor sprememb sposobnosti in lastnosti športnika ter s tem povezana ocena učinkovitosti načrta ter izvedbe procesa športne vadbe. Čeprav je oboje izredno pomembno za nadaljnje načrtovanje.

Pomanjkljivi so tudi načrti, ki ne vsebujejo dovolj dobrih vhodnih podatkov, ki so na voljo v strokovni literaturi ali so plod lastnih trenerjevih in športnikovih izkušenj ter vedenja kolegov.

Izdelava načrta pomeni razvrščanje vadbenih sredstev in količin po izbranem vadbenem obdobju. Izbira količin mora potekati glede na postavljene vadbene cilje in v skladu z izhodišči.

Vadbene enote so lahko po obliki in vsebini različne. Vsem vadbenim enotam (treningom) je skupna zgradba na uvodni, glavni in sklepni del, ki izhaja iz zakonitosti prilagajanja organizma igralcev na obremenitev (Šibila, 2004).

Uvodni del mora biti tako sestavljen, da z njim pripravimo organizem na večje obremenitve. Povezan je s splošnim in specialnim ogrevanjem igralca. Zaradi svoje narave je manj intenziven. Traja od 10 do 15 minut.

V glavnem delu je zajeta glavna vsebina treninga. V tem delu je tudi obremenitev največja. Pri načrtovanju tega dela vadbene enote je pomembno kako razporedimo posamezne dejavnosti. Hitrost, preciznost, koordinacijo, gibljivost, učenje novih gibanj izvajamo na začetku glavnega dela treninga, ko so živčni centri še spočiti, ostale dejavnosti pa kasneje.

V sklepnem delu znižamo intenzivnost z namenom, da umirimo organizem igralca, to traja približno 5 minut (Šibila, 2004).

Proces športne vadbe mora biti zasnovan na znanstveno strokovnih načelih. Uporabljati mora izsledke različnih ved, ki po svoji vsebini lahko sežejo na področje športne vadbe. To so predvsem tiste, ki se ukvarjajo s človekom z biološkega, psihološkega, pedagoškega in sociološkega vidika (Šibila, Bon, Pori, 2006).

Prav tako mora trener znati opraviti osnovne teste, s katerimi se lahko diagnosticira trenutno stanje športnikov, njihova morebitno pretreniranost, ter jih analizira v skladu z varovančevimi preddispozicijami in telesnimi merami. Športni delavci namreč pogosto pozabljajo, da so npr. mišična sila, dolžina skoka v daljino, čas vese v zgibi in frekvenca gibanja, odvisni od telesnih mer športnika, torej od njegove višine in mase. Še posebej se to nanaša na teste, kadar so ti določeni kot selektivni normativi.

Dr. Primož Pori pa poudarja, da se pri nadzoru treninga v tem športnikovem obdobju, obdobju pubertete, moramo zavedati še da:

»nadzor treninga vršimo na več načinov, kajti nadzor treninga ni samo vezan na statistične podatke, ki jih pridobivamo s pomočjo motoričnih testov, temveč moramo poznati tudi stopnjo taktičnega znanja svojih varovank«.

»Etapе nadzora se med seboj prepletajo. V obdobju največjega razvoja igralcev, nas od motoričnih sposobnosti ne zanima samo moč, temveč tudi koordinacija in hitrost; in če vemo, da se motoričen razvoj pri dekletih v tem obdobju močno zaustavlja, bomo morali to vzeti v uvid. Tako bomo večjo pozornost morali posvetiti sami tehniki, gibanju igralk, njenemu osvajanju znanj. Kar pa se seveda spreminja s samo starostjo igralk, kajti starejše kot so, redkeje jih bodo ocenjevali po njihovi tehniki igre, pomembnejši so rezultati motoričnih testov«.

K temu še dodaja: »vsaka vadba mora vključevati uvodni del, glavni del in zaključni del treninga. Težka vadba naj bo redka, saj deluje kot strup v majhnih stekleničkah. Najpomembnejši tipični časi so 1 ura za termični sistem, en dan za resintezo energetskih rezerv ter dva do tri dni za regeneracijo telesa. 1 mesec za oksidacijski potencial (splošna pripravljenost), sprememb v telesni sestavi (proteini, delež maščobnega tkiva) pa nam brez drastičnih sredstev ne bo uspelo doseči v manj kot pol leta ali letu dni«.

V samo načrtovanje treninga je potrebno tudi vključiti pravilen izbor praktičnih metod učenja in vadbe rokometa. Najpomembneje je izbrati ustrezna sredstva, ki bi omogočala optimalni vpliv na razvoj igralnih sposobnosti in znanj pri mladih rokometaših.

Prav s tem vprašanjem »katere praktične metode učenja so v določenem razvojnem obdobju vadečih najprimernejše«, bega večino rokometnih strokovnjakov.

Tako bomo v sledečem poglavju povzeli izbor praktičnih metod učenja in vadbe mlajših starostnih kategorijah.

5.6. Izbor praktičnih metod učenja in vadbe rokometna pri mlajših starostnih kategorijah s poudarkom na obdobju pubertete

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, ki jih pred njega postavlja rokometna igra. Od izbora in kombinacije ustreznih praktičnih metod učenja in vadbe tehnično-taktičnih elementov rokometne igre je v veliki meri odvisna hitrost učenja in količina osvojenih informacij, ki jih potrebuje igralec, da bi se uspešno znašel v tki. sodobnem modelu rokometne igre (Šibila, 1994).

V praksi trenerji in vaditelji še vedno grešijo in izbirajo napačne praktične metode predvsem pri najmlajših. V večini primerov gre za napake:

- posamezne metode medsebojno napačno kombinirajo
- zgledovanje po delu članskih trenerjev
- kratkoročna usmerjenost

Se pravi, da učenje in vadbo usmerjajo tako, da bo njihovo moštvo tekmovalno uspešno že zelo zgodaj. Učenje in vadbo, ki je visoko specifična in usmerjena v taktiko ali celo taktiziranje, ponavljajo iz tedna v teden, ki bi na naslednji tekmi omogočila njihovim igralcem čim ugodnejši rezultat. Ob tem pa zanemarjajo ustrezen dolgoročen razvoj svojih igralcev, tako na splošnem motoričnem, kot tudi na tehnično-taktičnem in psihosocialnem področju. Temeljni postulat, ki bi moral veljati pri delu z najmlajšimi, je gotovo, da se vadba in učenje ne smeta kratkoročno periodizirati. Le - ta je lahko samo večletna in usmerjena v dolgoročni in vsestranski razvoj igralcev in ekipe. Poznavanje sodobnega modela rokometne igre pa je tisto izhodišče, ki pomaga trenerju in vaditelju izbirati pravilne metode za učenje in vadbo rokometna, predvsem pri najmlajših (Šibila, 2004).

5.6.1. Učne metode in metode vadbe mladih rokometašev

Eden najpomembnejših sestavnih delov vadbenega procesa so gotovo učne metode.

Pri poučevanju rokometu se uporablja več metod hkrati, ki jih trener prilagaja glede na starost, sposobnosti in predznanje otrok ter pogoje dela. Ločimo štiri glavne skupine metod, ki so po vsebini in načinu posredovanja tehnično-taktičnih informacij različne, vendar se med seboj dopolnjujejo. Te metode so:

- a) verbalne (besedne) metode (razlaga, usmerjanje, opozarjanje, analiziranje ipd.).
- b) vizualne (vidne) metode (demonstracija, prikaz filmov, diagramov, kinogramov, treningov, tekem ipd.).
- c) praktične metode (sintetična, analitična, igralna, kombinirane, situacijska in verbalna). Najbolj se uporabljata sintetična metoda in metoda igre.
- d) ideomotorna metoda (značilno za to metodo je, da si v mislih predstavimo potek giba ali kompleksa gibov, tudi reševanje igralne situacije).

Učenje in vadba s pomočjo teh metod, predvsem pa z metodo igre, otroke motivira in jih pritegne k sodelovanju. Pri delu z metodo igre učenci nekoliko počasneje obvladajo določene elemente, v igri pa se bolje znajdejo in lažje razlikujejo med ustreznimi in neustreznimi taktičnimi in tehničnimi rešitvami v igri. Pri osnovni vadbi se uporablja tudi kombinirana metoda, medtem ko se situacijska in tekmovalna metoda uporabljata predvsem pri treningu (Šibila, 2004).

5.6.2. Oblike dela ali vadbene oblike

Poznamo tri različne oblike dela, ki jih uporabljamo skladno z izbrano metodo učenja ali vadbe ter organizacijsko metodo (Šibila, 2004):

- a) posamična vadba ali učenje – tu lahko vsak vadeči opravlja svoj program učenja ali vadbe;

b) vadba v skupinah – je posebej pomembna pri delu z igralno metodo. Pri vadbi je zelo pomembno kako otroke razdelimo v skupine.

Glede na fazo vadbenega procesa, metodo vadbe in vsebino posamičnega treninga jih delimo v:

- stalne (ista skupina otrok dalj časa sodeluje v skupini);
- občasne (jih oblikujemo za vadbo določenih tehnično-taktičnih elementov – za potrebe situacijskega treninga);
- začasne (oblikujemo ob prvem stiku z učenci in se po določenem času razpustijo);
- priložnostne (se oblikujejo večkrat v uri in se razformirajo po koncu vadbe ali ko je namen vaje dosežen);

Glede na sposobnosti, znanje in razvojno stopnjo otrok pa so lahko skupine:

- homogenizirane (ne homogene). Homogenizirane skupine so tiste, pri katerih gre za izenačevanje igralcev znotraj skupine, pri čemer dobimo optimalno skladnost, ne absolutne;
- heterogene (otroci se v skupini po določenih kriterijih med seboj precej razlikujejo);

c) skupna (kolektivna) vadba – pri tej obliki vadijo vsi hkrati po enakem programu. Priporočljivo jo je uporabljati le občasno. Pri mlajših, predvsem pri učenju posameznih taktično-tehničnih elementov, s pomočjo analitično sintetične metode.

Pri mlajših starostnih skupinah je zelo pomembno, kako vadeče razdelimo po skupinah. Zato se pri igralni metodi, katera prevladuje v trenažnem procesu otrok, izogibamo formiranju stalnih skupin, kar velja tudi za starostno obdobje od 10 – 12 let. Otrok bi naj navezal, kar največ stikov in to v različnih vlogah, tako kot soigralec, tudi kot nasprotnik. Poleg tega naj bi dobili čim več izkušenj in informacij na vseh igralnih mestih in v vseh igralnih situacijah. Stalne skupine, lahko uporabimo v nekem časovnem obdobju predvsem pri štafetah ali drugih tekmovalnih igrah. Na ta način povečamo borbenost, zdravo rivalstvo in visoko motiviramo ekipo za vadbo. Razporeditev v

priložnostne skupine praviloma opravi trener na osnovi opazovanj, ocenjevanj in merjenj. Včasih pa prepustimo izbiro tudi igralcem samim, saj se med seboj dobro poznajo in bodo v skupine izbrali soigralce po sposobnostih in po socializacijski povezavi (prijateljstvo, medsebojna povezanost). Take skupine so pri vadbi mnogokrat še posebej učinkovite. Uporabo začasnih skupin se pri mladih poslužujemo, ko želimo, da vadijo določene elemente enako sposobni, da bi dosegli večji učinek.

Homogenizirane skupine oblikujemo takrat, kadar želimo doseči čim večjo skladnost znotraj skupine in s tem večji napredek znotraj te skupine, predvsem pri vadbi rokometnih motoričnih sposobnosti in elementov.

Pri razvoju rokometnih motoričnih sposobnosti pa je včasih smiselno oblikovati tudi heterogene skupine. To je koristno predvsem, če želimo, da boljši igralci vadijo in pomagajo manj sposobnim, jih opozarjajo na napake in s tem izboljšajo medsebojno sodelovanje. Heterogene skupine oblikujemo tudi za različna tekmovanja, kjer igralce razdelimo v približno enako sposobne skupine in tako preverjamo njihove sposobnosti. Če otroke pravilno motiviramo, so take skupine lahko zelo uspešne in stimulatивно vplivajo tako na manj sposobne kot na bolj sposobne, da pomagajo svojim soigralcem. Le v heterogenih skupinah imajo pri tekmovanju vsi otroci enako možnost zmagati in igrati z vsemi otroki (Šibila, 2004).

Dobro je tudi vedeti, da sestavljanje homogeniziranih ekip, kjer najprej igrata med seboj dobri ekipi in nato slabi ekipi, ni dobro. Otroci se med seboj primerjajo po sposobnostih in rezultatih in čim jih delimo v take skupine, lahko pride do negativnih psiholoških učinkov, predvsem občutka manjvrednosti.

Posamična vadba je lahko posebno koristna, v primeru učenja taktično-tehničnih prvin z analitično metodo, pri odpravljanju posameznikovih napak in pri razvoju specifičnih sposobnosti glede na igralno mesto. Igralci pa so še posebej motivirani pri slednji, saj je poudarjena individualnost. Prav tako pa se ponavadi tudi trener bolj poglobljeno posveti vadečemu.

Seveda pa pri izbiri praktičnih metod učenja in vadbe rokometu ni dovolj le izbrati pravilne učne metode in oblike dela, marveč moramo veliko pozornosti nameniti tudi sistematičnemu spremljanju športnika na motoričnem in morfološkem področju. Prav to omogoča trenerju,

da z večjo verjetnostjo napoveduje uspešnost posameznika, ugotavlja morebitne nepravilnosti procesa treniranja ob neskladju med pričakovanimi in doseženimi rezultati.

Za lažje razumevanje spremljanja športnika, prikazujemo model (tabela 3), ki zajema prikaz procesa usmerjanja otrok v rokomet, spremljanje razvoja in značilnosti treninga. Vse te tri komponente so medseboj tesno povezane in skupaj predstavljajo celoten proces priprave v rokometu.

Starost-kategorije	Proces univerzalnega treniranja in specializacije	Proces usmerjanja v rokomet in v igralne vloge	Proces selekcioniranja
Nad 18 let	Funkcionalni trening		Za čl. moštva 5. etapa
18 let 17 let	Poglobljen specialni rokometni trening	Usmerjanje v najprimernejšo igralno vlogo ob upoštevanje ostalih	Za moštva starejših mladink 4. etapa
16 let 15 let	Specialni rokometni trening	Usmerjanje v dve ali tri igralne vloge v vsaki fazi igre	Za moštva mlajših mladink (kadetinje) 3. etapa
14 let 13 let	Univerzalno – specialni rokometni trening	Iskanje igralnih vlog (več napadalnih in obrambnih vlog)	Za moštva starejših deklic 2.etapa
12 let 11 let	Univerzalni rokometni trening (osebna obramba)		Za moštva mlajših deklic 1.etapa
10 let 9 let	Mini rokomet	Iskanje za rokomet primernih otrok	

Tabela 3: Model usmerjanja in selekcioniranja v rokometu (Šibila, 2004).

Iz zgornje tabele (tabela 3) je razvidno, da to starostno obdobje, ki ga opisujemo v diplomski nalogi, starost od 12 – 16 let, predstavlja

veliko spremembo v načinu vadbe in igre rokometu. V sam trenažni proces pričnemo uvajati specialni rokometni trening. To storimo postopoma, tako, da upoštevamo sam razvoj deklet in vadbo prilagajamo v skladu z njihovim telesnim in igralnim razvojem.

Pri **12. in 13. letih** prevladuje univerzalni trening, tako, da navajamo dekleta še vedno na več napadalnih in obrambnih vlog v igri, hkrati pa že pričnemo v sam trenažni proces uvajati nekatere oblike situacijske vadbe. Seveda pri teh letih naredimo velik korak naprej v sami rokometni igri, saj preidemo iz igrišča za mini rokomet, na celotno rokometno igrišče, določeno z uradnimi merili. Na treningih še vedno prevladuje igralna metoda, vendar morajo igre vsebovati vedno več tehnično-taktičnih elementov značilnih za rokometno igro, rokometniške navajamo na reševanje vedno težjih taktičnih problemskih situacij ob igralki več ali manj v napadu. Spremeni se tudi način branjenja, saj preidemo iz osebne obrambe na globoko consko obrambo (3:3, 3:2:1, 1:5).

V diplomski nalogi smo že navedli, da so 12. in 13. leta najboljčutljivejša leta v razvoju deklet, saj se v telesu pričnejo dogajati pomembne spremembe, tako telesne kot miselne, katerih glavni razlog so spolni hormoni. Na te spremembe morajo biti trenerji še posebej pozorni in usmerjati ter prilagoditi vadbo tako, da se bodo, kljub vidnemu rušenju ustaljenih vzorcev, dekleta lahko igralno dalje razvijala.

Pri **14. letih** že pričnemo vključevati specialno rokometno vadbo, katera je značilna za starostno obdobje 15 – 16 let oziroma pri kadetinjah (mlajših mladinkah). Za ta način treninga je značilno, da se število vlog v napadu in obrambi za posamezno igralko prične manjšati, tako da jo navajamo le na dve ali tri igralne vloge v vsaki fazi igre, katere so najbolj primerne njeni telesni zgradbi, motorični razvitosti in igralnim sposobnostim. Tako na treningih prične prevladovati situacijska vadba, s pomočjo katere usmerjamo in navajamo dekleta na vedno zahtevnejšo taktično reševanje situacij, katerih bodo deležne na tekmah. Pri teh letih prehajamo tudi na plitke obrambne formacije (6:0, 5:1), katere lahko v kasnejših letih, nadgradimo s kombiniranimi obrambnimi formacijami (5+1, 4+2).

Priporočljivo je, da nekoliko več časa namenimo kondicijski pripravi, še posebej eksplozivni moči, razvoju moči trupa in ramenskega obroča, agilnosti ter koordinaciji, prav tem motoričnim sposobnostim, katerih razvoj v teh letih je najmanjši ali celo stagnira. Kajti prav to

bo pripomoglo k preventivni zaščiti pred številnimi poškodbami, ki se pri dekletih v rokometu prično prav v tem prehodnem pubertetnem obdobju, zaradi šibkejših vezi, nerobustnih sklepov, manjše mišične mase, hkrati pa hitre telesne rasti, povečane telesne teže in porušene telesne koordinacije.

Zavedati se moramo, da dekleta niso tako samoiniciativna kot fantje, zato jim je potrebno posamezne izseke rokometne taktike podati analitično oziroma jih nazorno usmeriti kako rešiti nastalo situacijo. Hkrati je dekleta v primerjavi s fanti, potrebno veliko bolj vzpodbujati in motivirati za samo igro, še posebej jih je potrebno znati dobro motivirati in povzdigniti njihov duh tekmovalnosti. Zato je potrebno v sam trenajni proces vključevati čim več borbenih iger («ragbi» z rokometnimi pravili, »petelinji boji«, borba za žogo 1:1) in štafetnih iger, kjer je motivacija, da bi premagal nasprotnika in ekipni duh, še posebej visoka.

Kako na pravilen način motivirati dekleta v tem obdobju, nam je zaupal tudi dr. Primož Pori: *»Predvsem morajo dekleta pri trenerju čutiti, da jih ta vodi, vendar ne s »trdo« roko, saj ta v tem obdobju motivacijo in sam pristop ter obnašanje deklet na treningu še poslabša. Zavedati se moramo, da je kritični model sprejemanja informacij pri fantih popolnoma drugačen, kot pri dekletih. Velikokrat fantje informacijo, ki jo prejmejo od trenerja zaznajo kot vzpodbudo, neko pomagalo do boljše izvedbe, ki prinaša uspeh, med tem ko dekleta to dojamejo kot osebno kritiko » ne znam igrati rokometu, sem slaba rokometarica«. Seveda ne obstaja neko pravilo kako pristopiti do deklet, vendar jaz verjamem v pogovor z njimi. Pomembno je, da jim trener s svojim znanjem in izkušnjami tudi iz psihološkega vidika zna pomagati na poti zorenja, da je sam na tem področju izobražen in da sam zazna od kod problem izhaja in ga skupaj s svojimi varovankami skuša rešiti. Seveda pa mora paziti, saj se takšne stvari velikokrat v tem obdobju sprevržejo v še večje konflikte, zato je prav tukaj pomembno poznavanje osebnosti svojih igralk in ne pozabiti tudi na individualne pogovore s svojimi igralkami, ki pa naj ne bi potekali samo o rokometu, temveč tudi o njihovem življenju izven športne dvorane.«*

Kako poteka razvoj rokometnega igralca, pa smo vam nazorno prikazali v spodnji tabeli (tabela 4). Tabela opisuje vse štiri večje razvojne stopnje, vse od obdobja večstranske športne priprave, ki se prične s 7. leti starosti, pa vse do obdobja doseganja največjih dosežkov, ki se prične nekje z 19. leti starosti.

Spodnja tabela (tabela 4) nam nazorno prikazuje, da v obdobju pubertete oziroma v obdobju od 12. do 16. leta, prehajamo iz temeljne športne priprave na specialno športno pripravo, kar pomeni, da prehajamo iz univerzalnega treniranja, na treniranje s širšo specializacijo, kot smo opisali tudi že v prejšnjem odstavku, s pomočjo predhodne tabele (tabela 3).

Razvojna stopnja	Starostna kategorija	Starost
Obdobje večstranske športne priprave		7-10 let
Etapa izgradnje široke športne osnove		7-8 let
Etapa seznanjanja z mini rokometom	najmlajše deklice	9-10 let
Obdobje temeljne športne priprave		11 -14 let
Etapa prehoda na velik rokomet	mlajše deklice	11 -12 let
Etapa univerzalnega treniranja	starejše deklice	13 -14 let
Obdobje specialne športne priprave		15 -18 let
Etapa širše specializacije	kadetinje	15 -16 let
Etapa ožje specializacije	mladinke	17 -18 let
Obdobje doseganja največjih dosežkov		od 19 let naprej
Etapa ustaljevanja izražanja največjih dosežkov	mlajše članice	19 -22 let
Etapa ustaljenega izražanja največjih dosežkov	članice	od 22 let naprej

Tabela 4: Faze razvoja mladih rokometošic (Šibila, 2004).

Ob poznavanju vseh opisanih oblik in metod dela, ki smo jih zajeli v tem poglavju, je za uspešen trenažni proces in posledično uspešno rokometno igro, potrebno pravilno in postopno učenje tehnično taktičnih elementov, ki so značilni za rokomet. Prav slednje bomo opisali v sledečem poglavju.

5.7. Učenje tehnično taktičnih elementov rokometu v obdobju pubertete

Izbor praktičnih metod učenja in vadbe ter znotraj njih ustreznih sredstev, ki bi omogočala optimalni vpliv na razvoj igralnih sposobnosti in znanja pri mladih rokometarjih, je problem, ki bega večino rokometnih strokovnjakov. Pri procesu razvoja igralcev je namreč potrebno upoštevati dejstvo, da morajo imeti igralci tiste sposobnosti in znanja, ki jim bodo omogočala igrati v modelu igre, ki ga igrajo najboljša moštva (Šibila, 2004).

metoda/ starost	Igralna metoda	Analitično celostan m.	Situacijska metoda	Tekmovalna metoda
8 – 10 let	70 %	20% – 25%	/	5% - 10%
11 – 12 let	50% (od tega 60% igra z osebno obrambo in 20%-30% igra s consko obrambo)	10% - 15%	20% - 25%	10%- 15%
13 – 14 let	40%	5% - 10%	30% - 35%	20% - 15%
15 – 16 let	30% - 35%	5% - 10%	30% - 35%	20% - 25%

Tabela 5: Odstotkovna razmerja izbranih praktičnih metod učenja in vadbe rokometu pri mlajših starostnih kategorijah (Šibila, 2004).

Iz zgornje tabele (tabela 5) lahko razberemo, da v starostnem obdobju od *8 do 10 let*, že pričnemo z usmerjeno rokometno vadbo, kjer prevladuje kot osrednja praktična metoda učenja in vadbe igralna metoda. Tej metodi posvetimo kar 70% celotnega vadbenega časa. Sredstva igralne metode so različne elementarne igre (lovljenja, štafetne igre, rokometna igra s prirejenimi pravili oziroma mini rokomet), katerih skupna točka je, da vsebujejo prvine osnovne in specifične rokometne motorike. Seveda pa učenje rokometu v veliki meri poteka tudi po analitični metodi, še posebej, ko govorimo o tehnično – taktičnih prvinah. Slednjim v tem starostnem obdobju namenimo do 25% vadbenega časa, seveda v skladu s sposobnostmi igralcev. Med tem, ko uporabe situacijske metode v tem obdobju še ne priporočamo, saj še otroci ne poznajo dovolj rokometne igre, da bi lahko jasno razločevali določene tipične igralne situacije.

Pri strokovnem delu je pravilen pristop in logično stopnjevanje vadbe potrebno upoštevati tudi že pri mlajših starostnih kategorijah. Zato smo navedli tudi pravilno zaporedje metodičnih korakov pri učenju in vadbi rokometne igre z igralno metodo ali metodo igre, ki prevladuje na rokometni vadbi, vse do 12. leta starosti (Šibila, 2004):

1. elementarne igre (lovljenja, štafetne igre, moštvene igre), ki vsebujejo enega ali več elementov specifične rokometne motorike (tehnično – taktičnih elementov), taktično reševanje problemskih situacij, ki je podobno kot pri rokometni igri ter navajati otroke na medsebojno sodelovanje za doseg skupnega cilja;
2. prirejene igre oziroma igre s prirejenimi pravili, kjer nekatera pravila (velikost igrišča, velikost gola, število igralcev) priredimo tako, da dosežemo zadane učnovzgojne smotre in cilje, ki so postavljeni glede na igralčeve sposobnosti;
3. igra na en gol z individualno obrambo ob zmanjšanem številu igralcev. Število igralcev v napadu in obrambi je lahko enakovredno (2:2, 3:3, 4:4) ali pa je število napadalcev večje (3:2, 4:3, 2:2+2, 3:3+2);
4. igra 2x3:3 po celotni, z uradnimi pravili določeni igralni površini;
5. igra na dva gola z individualno obrambo (5:5, 6:6) po celotni, z uradnimi pravili določeni igralni površini;
6. igra z globokimi conskimi obrambami (3:3, 3:2:1, 1:5) in plitkimi (6:0, 5:1) ali kombiniranimi obrambami (5+1, 4+2).

Z **12. leti** že prehajamo na nekoliko bolj specifičen način učenja in vadbe rokometna, saj se tukaj že pojavljajo nekatere oblike situacijske vadbe. V tem obdobju naredimo velik korak naprej v sami igri rokometna, saj prehajamo na vadbo rokometne igre na igrišče z uradno določenimi pravili.

Dr. Pori o primernih učnih metodah za učenje tehnike in taktike v tem obdobju meni: *»v tem obdobju bi naj osnovne tehnične elemente rokometnaši že znali, zato gre zgolj za dopolnjevanje/ izpopolnjevanje znanja. Če primerjam dekleta in fante, sem mnenja, da je za dekleta analitičen pristop v nekaterih delih vadbe bolj primeren, tukaj gre predvsem za kompenzacijo z motoričnimi sposobnostmi. Poleg tega so dekleta, iz socialnega vidika, veliko bolj pridna, poslušna, pripravljena izvesti nalogo po navodilih, kot pa fantje. Menim, da je za dekleta značilno tudi to, da jim je potrebno nek rokometni element nekoliko bolj razčleniti in dati bolj jasna navodila, kot pa to zahtevajo fantje. Takšna pot pri dekletih prinese veliko večji napredek. Seveda*

pa s samo analitično vadbo ne smemo pretiravat, saj tako povzročimo monotonijo vadbe, ki povzroči odpoved koncentracije, dolgočasje, nezainteresiranost. Zato je najprimernejši nek kontrast, kjer elemente vključujemo skozi različne oblike iger, nato naredimo kakšen analitični izsek in nadaljujemo ponovno z različnimi igrami, s pomočjo katerih te elemente v veliki meri ponavljamo. To pomeni, da je vadba v tem obdobju skorajda bolj približana vadbi nižjih kategorij, kot pa absolutnim kategorijam. Analitični pristop nam ne pomaga zgolj pri učenju podaj, strelav, marveč je še bolj potreben pri učenju različnih kombinacij, različnih postavitev obrambe. Predvsem v obrambnih aktivnost je potrebno preučiti posamezne faze posebej. Tudi tukaj prihaja do razlik med fanti in dekletji, saj imajo fantje taktično mišljenje igre nekoliko bolj razvito kot dekleta, so nekoliko močnejši, hitrejši in se v določenih trenutkih igre veliko bolj znajdejo in sami najdejo rešitev, med tem, ko dekleta tega niso sposobna in potrebujejo prav v fazi obrambe ta analitičen pristop učenja roketne igre».

Sicer še zmeraj prevladuje igralna metoda, kateri posvetimo 60% vadbenege časa, a ta postaja le nekoliko bolj specifično roketno usmerjena. Tako bi morali otroci v tem obdobju največ igrati roket z osebno obrambo po vsem igralnem prostoru, na svoji polovici igrišča ali približno na 12 m od lastnega gola.

Vadbi roketne igre po uradnih pravilih in s conskim načinom branjenja bi morali posvetiti nadaljnjih 30% časa namenjenega igralni metodi. Priporočljivo je začetnike uvajati v ta način igranja v globoki conski formaciji 3:2:1, 3:3 ali celo 1:5, kajti te obrambne formacije so logičen prehod od osebne obrambe.

Poleg tega v tem starostnem obdobju pričnemo vključevati tudi situacijsko metodo (do 25% vadbenege časa), ki jo izvajamo v olajšani obliki s pasivnimi ali polaktivnimi obrambnimi igralci. Pri tem moramo biti pozorni na to, da več časa posvetimo vadbi elementarnih situacij v fazi protinapada in vračanja v obrambo (pravilno in pravočasno zapuščanje igralnih mest v obrambi, pravočasno in učinkovito odkrivanje, sprejem in oddajanje žoge v popolni hitrosti, iskanje najprimernejših rešitev – pregled nad igro), kot pa vadbi situacij v fazi igre na postavljeno consko obrambno postavitev.

Dr. Primož Pori v intervjuju meni, da bi naj v tem obdobju mladostnik že obvladal vso tehniko in taktiko roketne igre, predvsem dekleta naj ne bi imela težav pri tem, saj vemo, da se nekoliko morfološko

prej razvijejo kot fantje. Kar pomeni, da jim motorika omogoča, da izvajajo že vse elemente, ki jih bodo kasneje v članski konkurenci uporabljale, kjer se rokometaši le izpopolnjujejo v tehniki.

V starostnem obdobju **13 in 14 let** se bistveno poveča delež situacijske in tekmovalne metode, zato bi naj analitični metodi posvetili le do 10% celotnega vadbenega časa predvsem v uvodno pripravljalnem delu treninga. Posamezne prvine vadimo manj razbite na dele, v preprosti povezavi posameznih prvin.

Igralna metoda ostaja še vedno bistvena, vendar se sredstva znotraj nje spreminjajo, saj je mnogo več prave rokometne igre brez prirejenih pravil.

To je tudi obdobje, ko se v večji meri v vadbeni proces vključi delo s situacijsko metodo, ki je lahko težavnostno stopnjevana. Otroci so v tem obdobju že dovolj zreli in imajo dovolj znanja, da je zanje tovrstna vadba smotrna. Menimo, da je še vedno smiselno ohraniti poudarek na vadbi protinapada in vračanja v obrambo.

Dr. Primož Pori k temu dodaja:« *Zavedati se moramo, da so modifikacije elementov oziroma pestrost le teh, pri fantih veliko številčnejše, kot pri dekletih. Čeprav glede na izbiro učenja tehničnih elementov med spoloma naj ne bi delali razlik. Oboji bi že naj poznali in izvajali različne vrste podaj, strelov in križanj (komolčna, dolga podaja iznad glave, podaje iz teka, osnovni streli, bočni streli, streli iz tal, streli z odklonom, streli z naklonom, streli iz skoka)*«.

Tako svoj pomen v tem obdobju pridobiva tekmovalna metoda, saj otroci prično s prvimi uradnimi šolskimi in društvenimi tekmovanji. Tudi tukaj bi morali vztrajati pri igri z osebno obrambo ali globoko consko obrambo, saj tekmovalni izid, kljub temu, da je pomemben, ne sme biti primaren.

Pri zadnjem obravnavanem obdobju, ki ga navajamo v zgornji tabeli (tabela 5), v starosti **15 in 16 let**, več analitične metode skorajda ne uporabljamo, razen v začetnih delih vadbenih enot – predvsem pri imitiranih gibih značilnih za roket, ali kot pomoč pri odpravljanju tehničnih napak.

Tukaj tekmovalna metoda postane zelo pomembna, saj se morajo igralci navaditi na tekmovalni stres, njihovo znanje in sposobnosti pa

morajo biti že dovolj razvite, da le te ne bi smele bistveno negativno vplivati na njihovo tekmovalno učinkovitost.

Glede na strukturo uporabljenih praktičnih metod vadbe, je to obdobje podobno prejšnjemu, le da se večji del situacijske vadbe izvaja v oteženih razmerah z izbiro najustrežnejših rešitev, ki se pojavijo med vajo. V tem obdobju 30% vadbenega časa posvetimo resnejši vadbi in utrjevanju različnih igralnih situacij, pri katerih sodeluje vse moštvo. Tako vadimo različne kombinacije pri igri na postavljeni consko ali kombinirano obrambno postavitev, moštveni protinapad, igro v različnih conskih in kombiniranih obrambnih postavitvah ter organizirano moštveno vračanje v obrambo.

O učenju obramb, te starostne kategorije, dr. Primož Pori meni: *»Glede na fiziološke preddispozicije in motorične sposobnosti igralcev, se ponavadi igrajo določene obrambe značilne za posamezno državo, katero gojijo po vseh klubih tiste države. Vsaka država išče obrambo oziroma goji tisto, ki bi zadostila igralno kakovost, uspešnost ekipe, tako z vidika globine, gostote kot tudi širine obrambe. V našem prostoru gojimo predvsem osnovne obrambe 6:0, 5:1, 3:2:1, to so obrambe, ki imajo dobro strukturo. 3:2:1 zahteva še dobro vigranost med igralci, 6:0 in 5:1 pa sta takšni obrambi, ki ju lahko zelo »gnetemo« oziroma modificiramo. V tej starostni kategoriji učiti veliko obramb ni smiselno, saj imamo za to premalo treningov, zato je boljše izbrati le eno obrambo, ki je primerna našemu slogu igre, naši zgradbi ekipe, njenim zmožnostim in potem iz nje razvijati različne modifikacije, z različnimi izpadanji 2. obrambnih igralcev in jo prilagajati nasprotnikom. Tako treniramo različne modifikacije te udarne obrambe«.*

»Tudi z vidika taktičnega dojemanja, pri dekletih nima smisla učiti nešteti obramb, saj bi za to porabili preveč časa, bolj smiselno je naučiti maksimalno dve obrambi in iz njih izpeljevati različne modifikacije«.

Igralni metodi posvetimo le še do 35% vadbenega časa, kjer prevladuje predvsem igra v globokih – ofenzivnih conskih formacijah in obveznem protinapadu v vsaki situaciji, tudi z igralcem manj. Posebno pozornost je potrebno posvetiti tudi tako imenovanemu podaljšanemu protinapadu in igralce motivirati tako, da s to obliko skušajo čim večkrat presenetiti nasprotnika.

Prav tako je dr. Primož Pori v intervjuju dejal: *»Menim, da med spoloma prihaja do opaznih razlik, saj fantje nekatere elemente v tem obdobju izvajajo na veliko višji ravni, kot jih zmorejo dekleta, predvsem pri elementih kjer prevladujeta hitrost in moč (npr. pri strelu iz nasprotne noge). Tako je pri fantih odrivna moč veliko večja, na podlagi čegar lahko izvedejo pravilen zamah in nimajo problema s koordinacijo. Dekleta pa še nimajo tako razvite moči, njihova odrivna moč je veliko manjša in kot vemo je tudi koordinacija pri dekletih v tem obdobju zelo rizična, kar je bilo dokazano že z različnimi raziskavami, zato jih pri streljih, podajah oz. atipičnih elementih značilnih za rokometno igro, to zelo ovira«.*

V poštev prihaja tudi tako imenovana »dirigirana igra«, ko od igralcev in moštva zahtevamo izpolnjevanje določenih taktičnih nalog (igra z dvema krožnima napadalcema, obvezna blokada, podajanje žoge v protinapad iz teka z največ enkratnim vodenjem).

Tekmovanja postanejo izredno pomembna, nekateri igralci v tem starostnem obdobju uspešno nastopajo že tudi v absolutni kategoriji. To je tudi obdobje prvih uradnih mednarodnih tekmovanj.

V sami diplomski nalogi smo se, v tem poglavju, dotaknili tudi enega izmed najbolj perečih problemov, ki se pojavlja veliko pogosteje pri ženskih moštvenih športih kot moških, kako rešiti ustavljanje igre ob neuspešno izpeljani vigrani akciji. Iz izkušenj vemo, da so dekleta v nastalih igralnih situacijah, veliko manj iznajdljiva kot fantje, rezultat česar je veliko izgubljenih žog v napadu, kajti dekleta sama v nastali situaciji veliko težje najdejo igralno rešitev. Da bi to odpravili, je potrebno dekleta že v rani mladosti s treningom, ki je usmerjen na reševanje nastalih igralnih situacij, navajati na samoiniciativnost.

Na kakšen način pristopiti k takšnemu načinu treninga, nam je svetoval tudi Dr. Primož Pori:

»Za rešitev tega problema predlagam sledeče; ne podajati vsebine zgolj na teoretični način, temveč je nujno vpeljati takšne situacijske modele obrambne vadbe, kjer bodo pričarane različne oblike igralnih situacij. Na voljo v metodiki učenja igralnih aktivnosti je več pristopov. Vse od individualne obrambe do večjega števila igralcev v obrambi, ki sodelujejo med seboj; večanje števila obrambnih igralcev ob manjšem številu napadalcev, tako se te značilnosti obrambe kot so pomikanje, prevzemanje, dogovarjanje, pristopanje, lažje naučijo. Ko pa se obramba dogradi na višjo raven tega sodelovanja v manjših

skupinah, potem povežemo več obrambnih mest skupaj (npr. 1., 2. in 3. obrambni igralec) in naredimo posamezen izsek iz te igre in tako nato dograjujemo obrambno igro, da dodajamo posamezna mesta tako v obrambi, kot v napadu. Nato naj dekleta sama razmišljajo, kaj vse se lahko v takšni postavitvi, na tistem izseku zgodi (krilo lahko vteče, pivot postavi blok, bek lahko igro oža ali širi,...). Trenerjeva naloga je, da že od začetka takšnega učenja na določena mesta postavlja igralke, katerim bi naj na sami tekmi določena vloga igre pripadala in da posamezni igralci pripiše ustrezno vlogo, ki je v skladu z njeno telesno zgradbo in motoričnimi sposobnostmi (ponavadi igralke učimo igranja na dveh podobnih si igralnih mestih, kot je to trend v Evropi)«.

»Skozi samo rokometno igro, ki jo lahko razdelimo na posamezne izseke rokometnega igrišča, je potrebno igralke siliti v priložnosti, ki jih bodo deležne na tekmi. Potrebno je tudi kombinatorno sestavljati takšne manjše ekipe (trojke, štirke), ki se bodo glede na igralna mesta na sami tekmi skupaj spopadala v določenih situacijah. Zato, da se igralke navadijo na samo gibanje, na način igranja soigralk, saj jim je veliko lažje navaditi se na 3, 4 igralke, kot pa na celotno ekipo, če bi trenirale takšne kombinacije zmeraj z drugimi soigralkami. Na takšen način se ekipo »vigrava««.

S tem načinom treninga tudi v tem obdobju prehajamo na specialno obliko treniranja rokometnic, kjer v ospredju ni več univerzalnosti, temveč se za posamezno igralko oža število nalog, ki bi jih naj opravljala na sami tekmi.

Pri tem pa je prav gotovo zelo pomembno, na kakšen način vzpodbuditi dekleta k samoiniciativnosti v sami igri, k mišljenju o samih igralnih akcijah?

Dr. Primož Pori nam je dejal: *»Če ves čas samo šablonsko, teoretično rešuješ igralne situacije, kot je to značilno za večino dekliških ekip, se bodo tega naučile in navadile. Za dekleta je to značilno zato, ker so zelo zavzeta, pridna, disciplinirana in zato lažje vodljiva. Tako se popolnoma podredijo trenerju, kar pa za krizne trenutke, ki se pojavljajo na tekmah, ni dobro, saj jih same ne bodo znale rešiti.*

Zato z vidika učenja kombinatorike nisem pristaš tega, da imajo dekleta veliko igralnih kombinacij, še posebej ne v tem starostnem obdobju. Potrebno je vpeljevati eno, dve ali tri osnovne igralne

komibinacije, ki naj bodo le kot vhod v neko gibanje, katere pa naj imajo nato možnost čim številčnejših izpeljank.

»Potrebno se je tudi osredotočiti na položaj oziroma gibanje krožnega napadalca, po katerem se orientira vsa ekipa. Tako lahko preprosto skozi ves trening vadimo nešteto napadalnih akcij, ki imajo neko osnovno križanje iz katerega pa nato nadalje igralke akcijo izpeljejo do konca na podlagi tega, kje stoji krožni napadalec, kakšna je obrambna postavitvev in kako se soigralke gibljejo«.

»Na podoben način pristopamo tudi pri vadbi strelav. Pri vadbi strela, moramo nujno vadečemu ponuditi poleg samega streljanja še neko dodatno aktivnost (npr. povratna podaja, sprememba smeri brez žoge,...) in tako dodajamo metodične enote, ki naraščajo s ponovitvami. Trener naj igralcu ponudi neko aktivnost in čim več možnih izpeljank, za katere pa se igralec odloči sam (ali bo podal na krilo, pivota ali pa bo akcijo zaključil s strelom na gol), še posebej je to pomembno pri dekletih, kjer moramo strmeti k »antišablonskemu« treniranju rokometa«.

Poleg poznavanja vseh učnih metod in procesov, ki so bili opisani in povzeti v tem poglavju, pa je prav gotovo potrebno v pravem trenutku uporabiti pravih. Do neke stopnje se tega lahko naučimo iz že obstoječe literature, velik del pa nam pri tem pripomorejo izkušnje. Izkušnje pa so zraven znanja, ena izmed pomembnejših vrlin, ki odlikujejo dobrega trenerja.

V nadaljevanju diplomske naloge se bomo zato dotaknili trenerjevega dela. Kakšna je vloga rokometnega trenerja, kakšen naj bi bil dober trener in na kakšen način naj bi pristopil k treniranju rokometašic v obdobju največjih hormonalnih sprememb.

Dr. Primož Pori o vlogi trenerja meni: *»Zavedati se je potrebno, da trenerji, ki trenirajo dekleta v tem obdobju, morajo imeti veliko izkušenj, poleg tega še več znanja iz različnih ved, ki se na katerikoli način navezujejo na rokometno igro ali rokometaša samega in na podlagi tega morajo znati upoštevati biološke razlike med samimi dekleti oziroma v primerjavi z dečki, poznati socialne razlike in se izpopolnjevati na področju psihologije ekipnih športov in pristopov do žensk«.*

5.8. Trenerjeva vloga pri treningu rokometašic v obdobju pubertete

Pojem trenerja in njegovega delovanja je v družbi obravnavan zelo različno. Celotno med trenerji in športniki zaznamo zelo različno vrednotenje vlog in nalog trenerja. Področja, ki jih trener pokriva, so enotna ter zavzemajo načrtovanje treninga, izvajanje treninga, kontrolo uspešnosti treninga, svetovanje in pomoč svojim igralcem. Velike razlike v delovanju trenerjev pa so odvisne glede na to ali govorimo o trenerju vrhunske ekipe ali pa o vodenju ekip mlajših starostnih kategorij (Bon, 1998).

Avtorji številnih knjig o športu, trenerja opredeljujejo kot ključno osebo v oblikovanju športnikove kariere. Opredeljujejo pa tudi naloge, ki naj bi jih trener opravljal. Med bolj podrobne sodi naslednja razdelitev trenerjevih nalog, gledano z vidika kompleksnega pristopa do športnika:

- a) planiranje treninga
- b) izvajanje treninga
- c) kontrola uspešnosti treninga
- d) vsestranska skrb za varovanca
- e) svetovanje in pomoč svojim varovancem
- f) vloga na tekmovanju

Pomemben del trenerjevega dela je tudi usmerjanje v igralne vloge, komunikacija z okoljem, prepoznavanje značilnosti igralcev.

»Prav tukaj se skriva tudi del odgovora na vprašanje, zakaj nekateri igralci pri enem trenerju delujejo maksimalno učinkovito, osredotočeno, igrajo res kvalitetno, pri drugem pa nekako »igralno zbledijo«. Seveda pa ne gre le za igralce. Vedenjske značilnosti znajo biti ključnega pomena tudi iz vidika sodelovanja celotnega tima« (Bon, 2006).

Uspešnost trenerja ni zgolj odvisna od njegovega vodenja, ki je lahko avtoritaren, demokratičen ali inovativen, temveč bi naj uspešen trener imel lastnosti kot so naravnost k uspešnosti, socialne sposobnosti poučevanja, trajnost socialnih stikov, odgovornost in sposobnost samokontrole (Bon, 2002).

Poleg tega mora dober trener biti tudi dober pedagog, da zna svoje delo sistematično posredovati svojim igralcem, saj se velikokrat

zgodí, da so trenerji na določenem področju strokovnjaki, a nimajo pedagoškega pristopa oziroma svojega znanja ne znajo posredovati.

Posebej pozorni pa morajo biti trenerji mlajših starostnih kategorij, kateri ti morajo velik del svojega časa in energije nameniti vzgoji igralcev v poštenosti, športnem obnašanju in pošteni igri. Pri mladih mora trener nujno upoštevati še razvojno oziroma starostno stopnjo mladostnikov in specifikó športnega področja. Trenerjem je še posebej lažje, če spremljajo svoje mladostnike in spreminjajo svoj odnos do njih, do načina njihovega življenja, komuniciranja (Bon, 2002).

Treniranje je izrazito konzervativen poklic. Trenerji so precej neinovativni in najraje trenirajo tako, kot so jih trenirali njihovi trenerji, še posebej, če so za tako delo bili nagrajeni z uspehom. Tako lahko govorimo, da » folklorá treniranja« povečuje napake v razumevanju motivacije.

V športu in treniranju govorimo o treh prevladujočih napakah, ki so posledica zgrešenega pojmovanja motivacije.

Prvo veliko napako zasledimo že pri obravnavanju pojma motivacije s strani trenerjev, saj ti pogosto mešajo pojma *motivacije in vzburjenja*.

Druga napaka v razumevanju motivacije je to, čemur trenerji pogosto rečejo » *pozitivno mišljenje*«, ko s stavkom »ti to zmoreš« mislijo, da vplivajo na storilnostno motivacijo športnika. Vendar to lahko na športnika vpliva zelo demotivacijsko, če je to zgrajeno na nerealnih tleh in če nima dolgoročnega motivacijskega značaja.

Tretja napaka pa je v prepričanju mnogih, da je *motivacija trdno zakoreninjena* v človeškem organizmu, da je njeno notranje stanje človeku dano, prirojeno, zato je težko ali celo nemogoče nanjo vplivati. Kar pa prav gotovo ne drži, zato morajo trenerji, pri načrtovanju strategije motiviranja, upoštevati, da isti tekmovalni pogoji pri različnih športnikih, ne povzročajo enake intenzitete pojavljanja motivov (Tušak, 2003).

Vsak trener se mora tudi zavedati, da uspehi nekega športnega teama niso odvisni samo od individualnih dosežkov posameznika, pač pa predvsem od tega, kako team deluje kot enota. Zato je tudi na področju motivacije potrebno pristopit nekoliko drugače. Za uspeh

moštva je izredno pomembna skupinska motivacija, ki se nanaša predvsem na zadovoljstvo in ponos športnikov v moštvu.

»Velik problem je, ko si športnik ustvari mnenje o slabših sposobnostih nasprotnika, kar je še posebej značilno pri skupinskih športih« (Tušak, 2003).

Prav tako morajo trenerji mladih športnikov vedeti, kot v intervjuju pravi dr. Primož Pori: *»Menim, da so fantje veliko bolj dovzetni za igro, hrepenijo po dokazovanju svoje moči, znanja, želijo biti boljši od ostalih, vendar jih v tem navalu igra posrka vase, zato so veliko bolj površni in manj obvladljivi, ubogljivi in težje vodljivi kot dekleta. Katera so veliko bolj zavzeta, pridna, disciplinirana in zato lahko vodljiva, a potrebujejo nekoliko več podrobnih informacij oziroma natančnih navodil.*

Zato je pomembno, da trener dobro pozna svoje varovance, da pozna njihovo osebnost, okolje v katerem živijo, zato, da bo vedel, kako in zakaj je igralec tako odreagirал na dano situacijo. S tem, ko bo tako poznal karakter osebnosti, bo tudi vedel na primeren način motivirati športnika in vso ekipo.

Kateri pa so ti motivacijski načini predvsem mladih športnikov, pa si pogledjmo v nadaljevanju diplomske naloge.

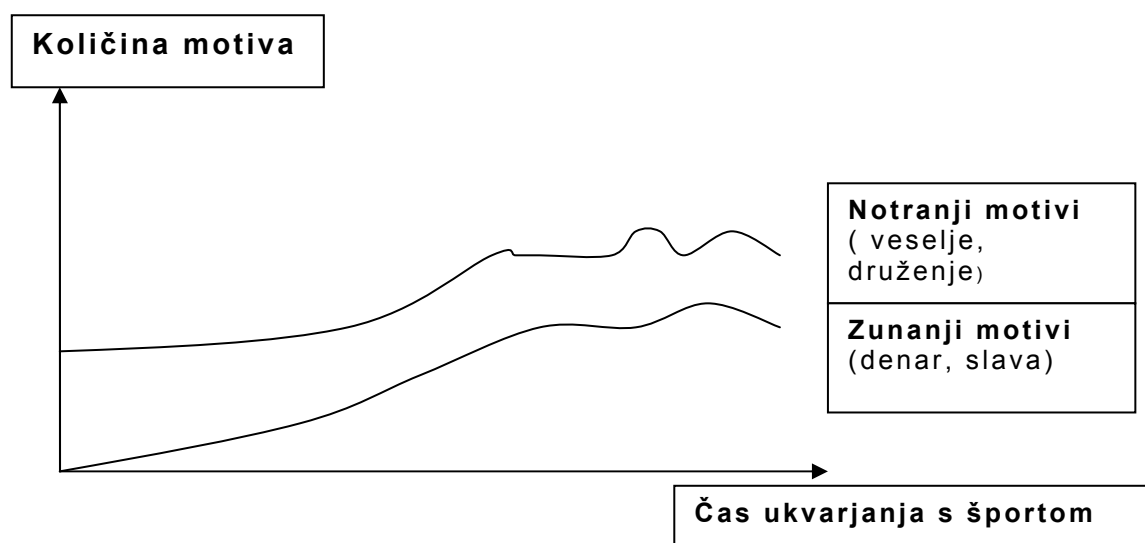
5.8.1. Motivacijski načini treninga mladih športnikov

Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Vključuje spodbujanje aktivnosti in njeno usmerjanje.

Motivacija daje energijo, usmerja, ohranja in vzdržuje določeno vedenje. Sedež ima v zavesti, njene zakonitosti pa so zakonitosti mišljenja oziroma miselnih procesov.

Z vključevanjem velikega števila elementarnih iger v trening lahko trener doseže, da bodo mladi športniki razvijali ljubezen do športa. S tem bodo trenerji razvijali predvsem notranjo motivacijo, za katero vemo, da je pri mlajših starostnih kategorijah ključnega pomena, saj vpliva na otrokovo zadovoljstvo ne glede na rezultat, kateri pa prevladuje pri starejših športnikih (Kajtna, Jeromen, 2007).

Motivacija mladih športnikov naj bi tako čim dlje ostala notranja, saj bodo ob premiku k zunanji mnogi nekdanji (notranji) vzvodi motivacije odpadli. Zato naj motivacija športnikov ves čas kariere ostaja na visokem nivoju z vidika notranje motivacije, postopoma pa naj bi se dvigovala količina zunanje motivacije, kot je prikazano na spodnjem grafu (graf 6).



Graf 6: Motivacija v času kariere (Kajtna, Jeromen, 2007).

Mnogi trenerji se sprašujejo kako se spoprijeti z motivacijo svojih športnikov, na kakšen način jih motivirati in kako ter v katerem trenutku motivacijo povzdigniti na višjo raven.

Tušak, Tušak (2003) predlagata naslednje sugestije za izboljšanje motivacije mladega športnika:

- strukturiranje motivacijsko bogatega športnega okolja
- zagotavljanje možnosti za razvoj spretnosti
- treningi naj bodo zanimivi
- možnost za uveljavljanje otrokovih potreb – druženje z ostalimi otroki je verjetno najpomembnejši motiv za vključevanje otrok v športne aktivnosti
- treningi in tekmovanja bodo vznemirljiva – mnogo vznemirjenja in razburljivosti skozi sezono pogosto izgine, do česar pride zaradi pretiranega poudarjanja in »drila« zapletenih veščin
- razvijanje realističnih ciljev in uspeha – trenerji naj otroke vzgajajo v tem smislu, da jim povedo, da zmagati ni samo premagati nasprotnika, temveč pomeni predvsem potruditi se po najboljših močeh, popraviti in izboljšati sebe.

Trenerji bi morali s pomočjo literature iskati številne vaje, ki bi jih z malo kreativnosti lahko priredili, tako, da bi bili treningi vedno zanimivi. V takih okoliščinah bodo mlajši športniki željni aktivnosti in ne bodo zapuščali športa, trenerji bodo tako razvijali zadovoljne in uspešne športnike.

Zavedati se moramo, da je trener tisti, ki je odgovoren, da športnik vztraja v določenem športu in je tisti, ki mora športno kreativnost napraviti smiselno in primerno za uživanje, kar pa pogosto ni lahka naloga.

Za trenerja je najbolje, da splošne značilnosti generacije, ki jo trenira, čim bolje spozna in sicer na motoričnem, morfološkem, predvsem pa na psihosocialnem ter čustveno vrednostnem področju. V tem primeru bomo mladostnike in njihova ravnanja lažje vrednotili in lažje razumeli in učinkoviteje usmerjali (Bon, 2007).

»V praksi večkrat rečemo ali ekipo vodimo po metodi s »palico« ali s »korenčkom«« (Bon, 2006).

Poznamo igralce, ki najbolje delujejo, če jim damo navodila: » odigraj natančno po mojih navodilih! Tvoja naloga je, da izvedeš nalet proti

sredini in izvedeš strel na gol ali podaj povratno žogo...to in nič drugega!«. Nasprotno temu pa so igralci, ki bodo najbolj ustvarjalni ob navodilih: » igray sproščeno po najboljših močeh, vem da boš našel optimalno rešitev v igri...«. Kako se bo posamezni igralec odzval na navodilo in na dodeljeno vlogo je v veliki meri pogojeno z vedenjskimi značilnostmi. Trener bo pri vodenju uspešnejši, če bo poznal svoje igralce in jih v primerni meri upošteval (Bon, 2006).

Dober trener, kot vodja, mora v ekipi ustvariti okolje za uspešno sporazumevanje in vzajemno spoštovanje. Le tako je mogoče v procesih učenja dosegati sinergijske učinke ustvarjalnih navzkrižij, ki izhajajo iz raznolikosti ljudi v teamu. Aktivno je treba razvijati tudi medsebojno zaupanje med igralci, kar pripelje do sodelovanja in sožitja različnih pogledov igralcev in vodstva.

Dobro vodenje v športu je torej timsko delo, ki temelji na vzajemnem zaupanju in spoštovanju ter sodelovanju in sporazumevanju.

Zatorej so dobri trenerji oziroma dobri vodje, ljudje, ki (Bon, 2007):

- imajo prožen slog vodenja
- poznajo sami sebe
- se zavedajo svojega učinka na druge
- imajo uravnoteženo mnenje o sebi
- sprejemajo svoje slabosti
- lahko prepoznajo prednosti v drugih
- sprejemajo druge, ki so drugačni
- lahko brzdajo navzkrižja
- ustvarijo okolje, ki omogoča učenje.

Zraven vseh teh lastnosti trenerja, pa je pri dobrem sodelovanju z ekipo potrebna predvsem dobra komunikacija trenerja z igralci. Da bi bila ta čim bolj učinkovita, mora trener problematičnih igralcev biti pozoren oziroma si naj pomaga predvsem z naslednjimi dejstvi (Bon, 2007):

- vživite se v njihov položaj
- bodite dober poslušalec
- igralec ima pravico do zahteve, lahko pa se pokaže, da ji ni mogoče ugoditi
- komunicirajte s spoštovanjem
- poosebite komunikacijo
- ustavite notranji monolog

- parafrazirajte sporočilo igralca
- preverite podrobnosti
- kaj je igralec v navajanju izpustil in zakaj
- zapišite si sporočilo
- spremljajte neverbalno komunikacijo.

Tak trener, ki bo upošteval zgoraj navedene nasvete oziroma dejstva, si bo prav gotovo vzel čas za spoznavanje svojih igralcev (in sodelavce v strokovnem timu), še posebej tistih težavnih in bo spremenil svoj odnos do njih. V njih ne bo več videl problematičnih mladostnikov, temveč mlade ljudi s problemi. Tako bo uspešno ustvaril razmere za boljšo in učinkovitejšo komunikacijo z njimi in za večjo uspešnost ekipe in kluba. Predvsem pa bo ustvarjal zadovoljne posameznike, ki bodo preko rokometna našli del svoje samouresničitve in ohranjali pozitivne izkušnje na ukvarjanje z rokometom. Dolgoročno pa se bo zvišal tudi tako imenovan »rating« trenerja, po čemer praviloma »hrepenijo« vsi trenerji.

Vendar pa zraven vseh zgoraj navedenih nalog, ki jih dober trener opravlja, si je prav gotovo že vsak, ki se je ukvarjal s treniranjem športnikov, postavil vprašanje kako športnika motivirati, na kakšen način, s katerimi metodami. Prav to smo na kratko opisali v sledečem poglavju.

5.8.2. Kako in na kakšen način trener motivira mlade rokometarje?

To je prav gotovo vprašanje, ki si ga je zastavil že vsak trener. Namige v katero smer razmišljati, nam ponujajo raziskave, ki so motivacijo razdelile v 7 incentivnih sistemov (incentivi so privlačni cilji) (Tušak, Tušak, 2001):

- popolnost – da je v nečem dober, da naredi nekaj popolno
- moč – možnost, da kontrolira in spreminja mnenja in stališča drugih do sebe (trener, sotekmovalci)
- vznemirjenje – vznemirjenje, senzorne izkušnje, zanimivost
- neodvisnost – možnost, da nekaj naredi brez nasvetov, samostojno brez kritiziranja
- uspeh – doseganje statusa, prestiža, socialnega odobravanja za dosežke
- agresija – fizična dominacija nad drugimi športniki, podrejanje

- združevanje – pridobivanje toplih medosebnih odnosov.

Posebno mesto med njimi ima potreba po uživanju, zabavi. Strokovno jo imenujemo potreba po doživetjih, po aktivaciji. V tej potrebi prepoznamo preprosto človeško potrebo po tem, da se zabavamo. Kadar je nivo aktivacije prenizek, iščemo stimulacijo, največkrat v obliki dražljajev, ki so nam všeč. Na drugi strani pa takrat, ko je aktivacije preveč, reagiramo s strahom, anksiozno in poskušamo količino doživetij zmanjšati (Kajtna, Jeromen, 2007).

Trenerja zanimajo predvsem konkretni načini, kako motivirati športnika za izboljšanje dosežkov, kako športnika pripraviti, da bo naredil nekaj, česar sicer ne bi zmoget.

»Vsak športnik ima »rdeči, vroči gumb« (Tušak, Tušak, 2001).

V športu je glavni problem, kako najti ta »rdeči gumb« in kako pritisniti nanj, da bo športnikova izvedba optimalna. Trener je odgovoren, da ga najde in da zna športnika »vključiti«. Ker ima vsak športnik svoj »vroči gumb«, so različne tudi tehnike »vključevanja« (Tušak, Tušak, 2001).

Vsak športnik zahteva lastno tehniko motiviranja, kar pa je pri ekipnih športih zelo zahtevna in skoraj nemogoča naloga. Zato je pomembno, da vedenje ekipe usmerimo k cilju. Intenziteta, s katero se športniki vključujejo v določeno aktivnost, je funkcija dobička, ki ga posameznik pričakuje zaradi udeležbe v aktivnosti. Ta dobiček pa v času pubertete še prav gotovo ne apelira na denarni zaslužek, marveč gre, za osebno zadovoljstvo ob uspehih ekipe, dobri igri posameznika, navezovanju prijateljskih vezi.

Trenerji morajo spoznati tudi to, da obstajajo v motivaciji fantov in deklet razlike. Kajti dekleta pripisujejo večjo težo motivom kot so sposobnosti, prijateljstva, nekaj delati in se ob tem zabavati. Med tem, ko fantje hlepijo po dokazovanju biti boljši, zmagah, agresivni igri.

Dr. Primož Pori o motivaciji deklet meni sledeče:

»Iz izkušenj lahko povem, da je najboljše do deklet tega starostnega obdobja, pristopiti tako na avtoritativen kot tudi na demokratičen način. Predvsem morajo dekleta pri trenerju čutiti, da jih ta vodi, vendar ne s »trdo« roko, saj ta v tem obdobju motivacijo in sam

pristop ter obnašanje deklet na treningu še poslabša. Zavedati se moramo, da je kritični model sprejemanja informacij pri fantih popolnoma drugačen, kot pri dekletih. Velikokrat fantje informacijo, ki jo prejmejo od trenerja zaznajo kot vzpodbudo, neko pomagalo do boljše izvedbe, ki prinaša uspeh, med tem ko dekleta to dojamejo kot osebno kritiko » ne znam igrat rokomet, sem slaba rokometišica«. Seveda ne obstaja neko pravilo kako pristopiti do deklet, vendar jaz verjamem v pogovor z njimi«.

Posebno pozornost je treba nameniti mlajšim športnikom, saj ti pripisujejo večjo pomembnost uspešnosti, potovanjem, nekaj delati, rad imeti trenerja in dejstvu, da tako želijo starši in ožji sorodniki.

Prav gotovo je rokomet ena izmed najbolj agresivnih športnih iger na svetu, kajti za doseg uspeha oziroma zadetka na tekmah, je potrebno uporabiti tako imenovano pozitivno (instrumentalno) agresijo, katera v veliki meri primanjkuje prav dekletom, še posebej v tem starostnem obdobju, ko se začno zavedati vloge ženske v družbi.

Zato priporočamo rokometnim trenerjem deklet te starostne stopnje, da že na samih treningih vzpodbujajo instrumentalno agresivnost. Z njo naj bi bili športniki agresivni, vendar s polnim spoštovanjem pravil. Napotki, ki nam lahko pomagajo spodbujati instrumentalno agresivnost in katere naj bi trenerji upoštevali pa so (Kajtna, Jeromen, 2007):

- trenerji naj ne vzpodbujajo pretiranega besa in sovraštva
- trener naj najprej analizira pogoje, ki lahko izzovejo pretirano sovraštvo in se jim poskuša izogniti
- uporaba različnih tehnik relaksacije med in pred aktivnostmi tekmovalnega značaja lahko zmanjša količino negativnega agresivnega vedenja
- pomislimo, da so negativne agresivne reakcije običajno nekoristne
- trenerji naj se s športniki veliko pogovarjajo o tem, da jih bodo nasprotniki morda žalili in jih poskušajo pripraviti na to
- poiščemo načine, kako sprostiti napetost, ki bi pripeljala do besa
- negativne napetosti je manj, kadar prej osebno poznamo nasprotnika
- natančna analiza tekmovanja zmanjša željo po čustvenem sproščanju napetosti
- zagotovimo pravično sojenje

- tesno sodelovanje s starši, še posebej v primeru športnikov, ki so pogosto pretirano agresivni
- veliko pogovorov o pravilih in pomenu njihovega upoštevanja.

Kot sta že zgoraj navedli avtorici Kajtna in Jeromen, je potrebno mlade igralce motivirati za trening predvsem s pestro vadbo, ki v mladostniku vzpodbudi čut uživanja, zabave. Še posebej je to potrebno vzpodbujati pri dekletih, ki se prej kot fantje naveličajo enoličnega oz. »lajnanega« treninga. Prav tako pa se je tudi potrebno zavedati motivov, ki dekleta vleče v šport, ter jim dajati velik pomen v trenažnem procesu. Kateri pa so ti motivi, bomo opisali v sledečem poglavju.

5.8.3. Motivi za udejstvovanje s športom pri dekletih, rokometašicah

Motivi moških in žensk za ukvarjanje z določenim športom se med seboj zelo razlikujejo. Moški iščejo v športu predvsem možnost uveljavljanja in dokazovanja svoje uspešnosti, pri čemer prisotno tveganje, borbenost in tekmovanje, ženske pa skozi šport zadovoljujejo potrebe po igri, gibanju in sprostitvi, kar narekuje tudi izbor športov z manjšo mero tveganja in borbenosti in večji poudarek na družabnosti ter sodelovanju (Petkovšek, 1980; povzeto po Tušak, 2004).

Prav tekmovalnost in primerjanje sta izrazit motiv pri fantih, medtem ko se dekleta raje družijo in igrajo brez tekmovalnosti in emocionalnega naboja. Za ženske nasploh velja, da so mnogo bolj emocionalne, labilne in čustveno nestabilne. Da je prav neobvladovanje čustev glavni razlog za spor, nepravilno reagiranje pri reševanju problemov.

»Čustveni stiki, spodbude in čustvena naklonjenost so zelo pomembni v posameznikovem razvoju. Če so ti stiki pomanjkljivi ali neustrezni, se lahko pojavijo motnje in nepravilnosti« (Musek, Pečjak, 1992).

Vse to se v veliki meri odraža v športu, še posebej v ekipnih športih, kjer je pomembna ekipna komunikacija, koordinacija in medsebojno prilagajanje. Zato je pomembno, da se trenerji tega v veliki meri zavedajo in skušajo s svojo vlogo, to že preventivno nekoliko blažiti in cel čas razvoja, še posebej v puberteti, poudarjati pomen ekipne dinamike.

Povprečna dekleta si namreč ne želijo enakih športnih aktivnosti kot si to želijo fantje. Večina ne bi tekmovala na tak način, kot to delajo fantje, temveč bi raje zmagovale s svojo telesno lepoto.

Narejena je bila raziskava o motivaciji (Tušak, Černohorski, Bednarik, 2001), v katero so bili vključeni učenci in dijaki iz 21-ih slovenskih šol in gimnazij, ki je pokazala višjo stopnjo notranje motivacije fantov za športno vzgojo, kar lahko takoj pripišemo različnim biološko in socializacijsko pogojenim interesom fantov in deklet.

Prav to so tudi razlogi, da prihaja do različne motivacije med fanti in dekleti. Šport lahko pri dečkih v osnovni šoli bolj povežemo s tekmovalnostjo in občudovanjem velikih športnikov v želji, da bi jim bili podobni, medtem ko pa lahko šport pri dekletih bolj povežemo s samo igro, ki jih pritegne.

Nadalje je izrazit upad interesa za športno vzgojo viden predvsem po petem razredu osnovne šole (pri 11. letih) in sicer bolj pri dekletih, saj se ta bolj ukvarjajo s svojo zunanostjo in se temu primerno bolj zavedajo sprememb svojega telesa kot fantje, pri katerih je pri športu v ospredju še vedno tekmovalnost in primerjanje s sošolci, ob tem pa se ne obremenjujejo s svojo zunanostjo.

Seveda pa če hočemo motivirati druge, moramo v prvi vrsti tudi sami biti dobro motivirani, poznati moramo različne tehnike motivacij, vedeti kako te vplivajo na posameznika. Najlažje bomo to izvajali, če bomo v ta proces vključeni tudi sami. Tako bomo v naslednjem poglavju predstavili motivacijo trenerjev samih.

5.8.4. Motivacija trenerjev pri treniranju mladih športnikov

O motivaciji v športu ne govorimo le v zvezi s športniki, ampak tudi v zvezi z njihovimi trenerji. Da se trener ukvarja s trenerskim delo, ga v to prav gotovo vodijo nedoločeni motivi. Bartels in Wernitz (1973) navajata naslednje motive (povzeto po: Kajtna, Jeromen, 2007):

- športni motiv (prizadevanje za razvoj posameznega športa, vzgajanje mladih,...)
- pedagoški motiv (želja, da se znanje prenaša na nove generacije)
- socialni motiv (vzpostavljanje kontaktov, izmenjavo znanja, obojestranska komunikacija)
- motiv dosežka (s svojim delom skuša uresničiti nekatere svoje zamisli, nove ideje, nove poti za doseganje ciljev in s tem potrditi samega sebe)
- kompenzacijski nagibi (ponavadi skuša nekdanj neuspešen športnik svoj neuspeh kompenzirati v isti športni panogi kot trener)
- motiv prestiža (uspeh – imidž)
- želja po zaslužku
- pustolovski motiv (postavljanje ciljev, ki so težko dosegljivi).

Glavno gibalno posameznikov ni v posameznem motivu, ampak gre za neko posebno kombinacijo zgoraj navedenih motivov.

Večina trenerjev pristopa danes k motivaciji z nekega »zdravorazumskega« vidika, jemlje spoznanja od »tu in tam«, saj je tak pristop za njih najprikladnejši. Dandanes je motivacija športnikov pomembna tema, saj je tudi največkrat predmet pogovorov med trenerji samimi.

Trenerji se danes zavedajo, da je motivacija vitalna skrb, s tem posredno pa tudi ključ njihove učinkovitosti. Lahko bi celo rekli, da je trenerjeva najbolj odgovorna naloga v tem, da poskuša motivirati svojega športnika.

Od glavnega trenerja pričakujemo predvsem dve stvari:

- da bo ponudil čvrsto in jasno obliko vodenja
- da bo znal motivirati svoje varovance – tekmovalce, sodelavce, ostale

Da trener ne bi delal napak, mora dobro poznati osebne motive vsakega posameznika. Poiskati mora razloge in vzroke vedenja svojega varovanca in sicer mora najti odgovor na vprašanje »zakaj«. Do pravega spoznanja o športnikovi motivaciji pride trener samo s pomočjo nenehnega spremljanja in opazovanja varovancev ter s pomočjo sodelovanja psihologa.

Ko trener pozna tekmovalčeve motive, lahko strukturira okolje in situacijo tako, da tekmovalcem pomaga doseči tisto kar želijo. Uporabne trenerske tehnike vključujej (Tušak, Tušak, 2001):

- priskrbeti čas za razvedrilo, zabavo pri vsakih vajah, treningu
- priskrbeti oziroma organizirati situacijo, kjer tekmovalci lahko ocenijo lasten nivo sposobnosti
- pomagati športniku, da izboljšuje sposobnosti in da se nauči novih spretnosti
- poskrbeti, da so športniki čim več s prijatelji, torej organizacija družabnih aktivnosti med samim treningom in po njem
- nenehno se truditi, da je trening vedno zanimiv.

Vendar pa, da bo trener postal dober trener, odličen vodja in športnikov motivator, se bo moral nenehno izpopolnjevati v svojem znanju. To pa ni znanje zgolj iz tehnike in taktike športne discipline, marveč ima pri tem veliko vlogo psihologija športa oziroma kot smo že v zgornjem poglavju omenili, motivacija športnika. A za dobro motivacijo svojih varovancev se je prav gotovo potrebno spoznati tudi z osnovami psihologije športa in njenimi komponentami.

Tudi dr. Primož Pori meni: *»Pomembno je, da jim trener s svojim znanjem in izkušnjami tudi iz psihološkega vidika zna pomagati na poti zorenja, da je sam na tem področju izobražen in da sam zazna od kod problem izhaja in ga skupaj s svojimi varovankami skuša rešiti. Seveda pa mora paziti, saj se takšne stvari velikokrat v tem obdobju sprevržejo v še večje konflikte, zato je prav tukaj pomembno poznavanje osebnosti svojih igralk in ne pozabiti tudi na individualne pogovore s svojimi igralkami, ki pa naj ne bi potekali samo o rokometu, temveč tudi o njihovem življenju izven športne dvorane«.*

6.0 SKLEP

Skozi nastanek diplomske naloge, smo na podlagi vse prebrane literature o že opravljenih raziskavah in potrjenih teorijah večjega števila raziskovalcev ugotovili, da se dekleta od fantov razlikujejo na vseh področjih bio-psiho-socialnega razvoja. Prišli smo do sklepa in tako potrdili že vedeno teorijo, da se prav te razlike pričnejo kazati že v zgodnji puberteti okrog 10. leta starosti, v največji meri pa se pričnejo kazati v obdobju pubertete, torej od 12. leta starosti naprej in so z višjo starostjo še številnejše.

V diplomski nalogi smo prikazali, da se dekleta od fantov razlikujejo tako v razvojnih, psiholoških, socialnih značilnostih, kot tudi po fizioloških značilnostih telesne zgradbe.

Podatki kažejo na to, da so fantje v tem starostnem obdobju vzdržljivejši, močnejši, imajo večjo eksplozivno moč, so bolj agilni, in imajo boljšo koordinacijo gibanja vsega telesa.

Prav te zgoraj naštetje komponente so glavni motorični kazalci, ki nakazujejo velik zaostanek v razvoju pri dekletih prav v obdobju pubertete. Kot glavni razlog tega zaostanka smo v diplomski nalogi navedli spolne hormone, saj opravljene raziskave v preučeni literaturi potrjujejo, da ti vplivajo na samo velikost in sestavo telesa, na presnovne posebnosti ter na dejavnike, ki določajo vzdržljivostne sposobnosti organizma. Kot glavna krivca za te posebnosti ženskega telesa smo izpostavili spolna hormona estrogen in progesteron.

Da imajo ženski spolni hormoni pri odraščanju velik vpliv na sam telesni razvoj pa nam potrjuje tudi dejstvo, da ženski spolni hormoni vplivajo tudi na vezivno tkivo (vezi, kite), saj estrogen zmanjša vsebnost kolagena (beljakovine, ki sestavlja oporni del vezivnega tkiva) v vezivu. Podoben učinek ima tudi hormon relaksin; in prav zaradi delovanja obeh zgoraj opisanih hormonov postane vezivo bolj elastično, kar zmanjša trdnost sklepov in onemogoča prenašanje večjih sil na sklepe, kar je eden izmed glavnih razlogov večjega števila poškodb pri dekletih v športu. Prav to je tudi glavni razlog večjega števila poškodb kolenskega sklepa in ramenskega obroča pri ženskah, še posebej pri dvoranskih športih, kot je rokometna igra, kjer sta oba zgoraj navedena sklepa, izpostavljena največjim obremenitvam in silam, ki ob tem nastanejo.

Pri treniranju rokometašic v starostnem obdobju od 12. do 16. leta je ključnega pomena pravilen izbor praktičnih metod učenja in vadbe ter znotraj njih ustreznih sredstev, ki bi omogočale optimalni vpliv na razvoj igralnih sposobnosti in znanja pri mladih rokometašicah.

Pri 12. in 13. letih prevladuje univerzalni trening, tako, da navajamo dekleta še vedno na več napadalnih in obrambnih vlog v igri, hkrati pa že pričnemo v sam trenajni proces uvajati nekatere oblike situacijske vadbe. Seveda pri teh letih naredimo velik korak naprej v sami rokometni igri, saj preidemo iz igrišča za mini rokomet, na celotno rokometno igrišče, določeno z uradnimi merili. Na treningih še vedno prevladuje igralna metoda, vendar morajo igre vsebovati vedno več tehnično-taktičnih elementov značilnih za rokometno igro, rokometašice navajamo na reševanje vedno težjih taktičnih problemskih situacij ob igralki več ali manj v napadu. Spremeni se tudi način branjenja, saj preidemo iz osebne obrambe na globoko consko obrambo (3:3, 3:2:1, 1:5); vedno večjo veljavo pa dobiva tudi skupinski podaljšan napad oziroma ekipni napad na postavljeno obrambo.

Pri 14. letih že pričnemo vključevati specialno rokometno vadbo, katera je značilna za starostno obdobje 15 – 16 let. Za ta način treninga je značilno, da se število vlog v napadu in obrambi za posamezno igralko prične manjšati, tako da jo navajamo le na dve ali tri igralne vloge v vsaki fazi igre, katere so najbolj primerne njeni telesni zgradbi, motorični razvitosti in igralnim sposobnostim. Tako na treningih prične prevladovati situacijska vadba, s pomočjo katere usmerjamo in navajamo dekleta na vedno zahtevnejšo taktično reševanje situacij, katerih bodo deležne na tekmah. Pri teh letih prehajamo tudi na plitke obrambne formacije (6:0, 5:1), katere lahko v kasnejših letih, nadgradimo s kombiniranimi obrambnimi formacijami (5+1, 4+2).

Priporočljivo je, da nekoliko več časa namenimo kondicijski pripravi, še posebej eksplozivni moči, razvoju moči trupa in ramenskega obroča, agilnosti ter koordinaciji, prav tem motoričnim sposobnostim, katerih razvoj v teh letih je najmanjši ali celo stagnira. Kajti prav to bo pripomoglo k preventivni zaščiti pred številnimi poškodbami, ki se pri dekletih v rokometu prične prav v tem prehodnem pubertetnem obdobju, zaradi šibkejših vezi, nerobustnih sklepov, manjše mišične mase, hkrati pa hitre telesne rasti, povečane telesne teže in porušene telesne koordinacije.

Zavedati se moramo, da dekleta niso tako samoiniciativna kot fantje, zato jim je potrebno posamezne izseke rokometne taktike podati analitično oziroma jih nazorno usmeriti kako rešiti nastalo situacijo. Hkrati je dekleta v primerjavi s fanti, potrebno veliko bolj vzpodbujati in motivirati za samo igro, še posebej jih je potrebno znati dobro motivirati in povzdigniti njihov duh tekmovalnosti. Zato je potrebno v sam trenažni proces vključevati čim več borbenih iger («ragbi» z rokometnimi pravili, »petelinji boji«, borba za žogo 1:1) in štafetnih iger, kjer je motivacija, da bi premagal nasprotnika in ekipni duh, še posebej visoka.

Na vse te zgoraj navedene trditve pa morajo pri svojem delu biti posebej pozorno trenerji, ki se ukvarjajo s trenažnim procesom deklet tega starostnega obdobja. Kajti naloga trenerja ni samo obvladovanje tehnično-taktične in kondicijske priprave, marveč spremljati, opazovati in nadzirati razvoj svojih varovank. Poleg tega mora trener za učinkovito vodenje svoje ekipe, poznati tudi psihološko stanje svojih varovank, njihov karakter in okolje v katerem ta živi, saj bo tako lažje razumel njihovo obnašanje v določenih stresnih situacijah in ga bo s pravilnimi »prijemi« tudi znal ukrotiti ali motivirati za določeno nalogo, ki se od rokometničic v tistem trenutku zahteva. Tukaj pa prihaja do velikih razlik spoprijemanja se z različnimi motivacijskimi metodami, načini treningov, vrsti tehničnih in taktičnih priprav med dekleti in fanti, še posebej v času pubertete.

V samem trenažnem procesu je pomembno, da je vsaka vadba pestra, predvsem pa načrtovana (delitev v mikro, mezo in makro cikle, pripravljalna, tekmovalna obdobja, letni odmor, itd.) in nadzirana (analize tekem, različna testiranja, video posnetki), še posebej v obdobju pubertete, kjer prihaja do stagnacije telesnega, igralno-miselnega razvoja, socialnih konfliktov, še posebej pri dekletih, ki se ukvarjajo s kolektivnimi športi, kot je rokomet.

Po opravljenem intervjuju z dr. Primož Porijem in vsej prebrani literaturi, ki smo jo uporabili za diplomsko nalogo smo prišla do ugotovitev, da je prav gotovo najpomembnejše pri treningu mladih deklet rokometničic, znanje trenerjev. Ne moremo trditi, da je lažje trenirati vrhunsko člansko ekipo, a kot trener mlajših starostnih kategorij potrebuješ več znanja še z mejnimi vedami, ki se ukvarjajo s problematiko otrok v pubertetnem obdobju. Tako mora biti trener, ki želi opravljati svoje delo čim bolj kakovostno, podkovan tudi s področja psihologije, sociologije in fiziologije.

Menimo, da moramo težiti k čim večjemu razvoju naše panožne zveze na način, da bomo imeli na področju rokometu čim več in čim bolj izobraženih kakovostnih trenerjev, ki bodo bili sposobni opravljati kakovostno delo. Ni res, da neizobražen trener ne more biti dober trener, temveč vidimo problem v tem, da ljudje s pomanjkljivim znanjem na določenem področju, se hitro zadovoljijo s samo enim uspehom, kar pa ne pomeni, da se je težava rešila. Poleg tega pa se mora vsak trener deklet v zgodnjem razvojnem obdobju zavedati, da žal ni samo trener, temveč je tudi vzgojitelj, pedagog, voditelj, vzornik, nato pa šele skozi zorenje in razvoj postane svetovalec in prijatelj.

Dr. Primož Pori pa dodaja: *»Vsi grešimo. Če bi mi zgolj težili k temu, da naredimo popolno obrambo, potem ne bi bilo golov v rokometu in igra sploh ne bi obstajala. Napake so sestavni del igre in to je tudi čar rokometne igre.«*

7.0 LITERATURA

Bon, M. (1998). *Povezanost izbranih morfoloških in motoričnih razsežnosti mladih rokometašev z uspešnostjo v rokometni igri*. Magistrska naloga. Ljubljana, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Bon, M. (2002). *Trener rokometna: Vloga trenerjev pri učenju in vzgoji mladih rokometašev*. (l.9, št.1, str. 7 – 11).

Bon, M. (2006). *Trener rokometna: Poznavanje vedenjskih značilnosti za učinkovitejše vodenje rokometne ekipe*. (l.13, št.1, str. 41 – 46).

Bon, M. (2007). *Trener rokometna: Delo s težavnimi igralci*. (l.14, št.1, str. 30 – 33).

Doupona Topič, M. (2003). *Ženske v športu*. Ljubljana, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport.

Doupona, M., Petrovič, K. (2000). *Šport in družba*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Holloway, M. (2000). *Scientific American present. The female hurt*. (str. 32. -37). Dne 25. 05. 2008 ob 11.20h
([http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=2&hid=112&sid=9a950620-1153-4d52-b556-c9ed34bbcd%40sessionmgr102&bquery=\(the+female+hurt\)&bdata=JkF1dGhUeXBIPStkYj1zZmgmdHlwZT0wJnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d](http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=2&hid=112&sid=9a950620-1153-4d52-b556-c9ed34bbcd%40sessionmgr102&bquery=(the+female+hurt)&bdata=JkF1dGhUeXBIPStkYj1zZmgmdHlwZT0wJnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d)).

Hopkin, K. (2007). *Scientific american body. Saving troubled knees*. (str. 62- 71). Dne 25. 05. 2008 ob 12.05h.
([http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=3&hid=112&sid=9a950620-1153-4d52-b556-c9ed34bbcd%40sessionmgr102&bquery=\(Saving+troubled+knees\)&bdata=JkF1dGhUeXBIPStkYj1zZmgmdHlwZT0wJnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d](http://web.ebscohost.com/ehost/results?vid=3&hid=112&sid=9a950620-1153-4d52-b556-c9ed34bbcd%40sessionmgr102&bquery=(Saving+troubled+knees)&bdata=JkF1dGhUeXBIPStkYj1zZmgmdHlwZT0wJnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d)).

Kajtna, T., Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Ljubljana, Fundacija za šport.

Kovač, M., Starc, G., Bučar Pajek, M. (2004). *Analiza nekaterih povezav gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti z drugimi razsežnostmi psihosomatičnega statusa slovenskih otrok in mladine*. Ljubljana, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Kristan, S. (1997). *Kako izdelam diplomsko delo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Lasan, M. (2002). *Stalnost je določila spremembo – fiziologija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Malina, M., Robert, M. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity*. ZDA. Champaign (I.11): Human Kinetics.

Musek, J., Pečjak, V. (1992). *Psihologija*. Ljubljana, Državna založba Slovenije.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pišot, R., Planinšec, J. (2005). *Struktura motorike v zgodnjem otroštvu. Motorične sposobnosti v zgodnjem otroštvu v interakciji z ostalimi dimenzijami psihosomatičnega statusa otroka*. Inštitut za kineziološke raziskave, Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče Koper, Založba Annales.

Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskošek, B., Jurak, G., Starc, G. (2003). *Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001 – 2002 in primerjava nekaterih parametrov športno-vzgojnega kartona s šolskim letom 2000 – 2001 ter z obdobjem 1990 – 2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Šibila, M. (1989). *Vpliv nekaterih razsežnosti psihosomatičnega statusa mladih rokometašev na uspešnost rokometne igre*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.

Šibila, M. (1994). *Vpliv sodobnega modela rokometne igre na izbor praktičnih metod učenja in vadbe rokometna pri mlajših starostnih kategorijah*. Šport (št. 42(3), str. 14-16).

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

Šibila, M. (2006). *Igra 2 x 3:3 kot metodični korak pri prehodu iz malega rokometna na rokomet po celotnem igrišču*. *Trener-rokomet*, 13(2), str. 17-21.

Šibila, M., Bon, M., Kuželj, D. (1999). *Mini rokomet v prvih razredih osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Tancig, S. (1988). *Izbrana poglavja iz psihologije telesne vzgoje in športa*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Tušak, M. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. (2004). *Psihična priprava v rokometu*. *Trener-rokomet*, 11 (2), str. 26 – 39.

Tušak, M., Tušak, M. (2001). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M., Černohorski, B., Bednarik, J., Tušak, T. (2002). *Motivacijske značilnosti slovenskih vrhunskih športnikov in športnic. Nekateri psihološki, socialni in ekonomski vidiki športa v Sloveniji*, str. 40-58. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Tušak, M., Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalag: Klub M.

Umek, L., Zupančič, M. (2001). *Razvojna psihologija: Izbrane teme (Psihologija spolov. Podobnosti in razlike med deklicami in dečki.)*. Ljubljana. Univerza v Ljubljani: Oddelek za psihologijo filozofske fakultete.

Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana, Univerza v Ljubljani: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

8.0 PRILOGA

Intervju z Dr. Primož Porijem. Fakulteta za šport. 3. junij, 2008.

Metodični pristopi treniranja v obdobju pubertete (skozi intervju)

Tehnično taktično področje učenja rokometa v obdobju pubertete?

» V tem obdobju, bi naj mladostnik obvladal že vso tehniko in taktiko roketne igre, predvsem dekleta, naj ne bi imela težav pri tem, saj vemo, da se nekoliko morfološko prej razvijejo kot fantje. Kar pomeni, da jim motorika omogoča, da izvajajo že vse elemente, ki jih bodo kasneje v članski konkurenci uporabljale. V članski konkurenci se rokometaši le izpopolnjujejo v tehniki.

Prihaja pa do opaznih razlik med spoloma, saj fantje nekatere elemente v tem obdobju že izvajajo na veliko višji ravni, kot ji zmorejo dekleta, predvsem pri elementih kjer prevladujeta hitrost in moč (npr. V največji meri se to kaže pri strelu iz nasprotne noge). Fantje odrinejo veliko višje in lahko izvedejo pravilen zamah, nimajo težav s koordinacijo, med tem, ko dekleta nimajo tako razvite moči, zato odrinejo veliko nižje in kot vemo je tudi koordinacija pri dekletih v tem obdobju zelo »rizična«, zato jih pri streljih, podajah oz. atipičnih elementih to v veliki meri ovira.

Menim, da pri fantih lahko začnemo tudi nekoliko prej izvajati dolge podaje čez celotno igrišče, nalogo bodo opravili z veliko manj napakami kot dekleta, h katerim pristopimo z bolj analitično metodo.

Tako so modifikacije elementov oziroma pestrost le teh, veliko številčnejše, kot pri dekletih. Čeprav glede na izbiro učenja elementov, med spoloma ne delamo razlik. Oboji bi že naj poznali in izvajali različne vrste podaj, streljav in križanj (komolčna, dolga podaja iznad glave, podaje iz teka, osnovni streli, bočni streli, streli iz tal, streli z odklonom, streli z naklonom, streli iz skoka, ...).«

Na kakšen način učimo tehnične elemente značilne za roketno igro (analitično, preko igre,...)?

V tem obdobju bi osnove vseh roketnih tehničnih elementov rokometaši naj že znali, zato gre zgolj za dopolnjevanje/

izpopolnjevanje znanja. Če primerjam dekleta in fante, sem mnenja, da je za dekleta analitičen pristop v nekaterih delih vadbe bolj primeren, tukaj gre predvsem za kompenzacijo z motoričnimi sposobnostmi in dekleta so iz socialnega vidika veliko bolj pridna, poslušna in pripravljena izvesti nalogo po navodilih. Za njih je značilno tudi to, da jim je potrebno element nekoliko bolj razčlenit in dati bolj jasna navodila, kot pa to zahtevajo fantje. Takšna pot pri dekletih prinese veliko večji napredek. Seveda pa s samo analitično vadbo ne smemo pretiravat, saj tako povzročimo monotonijo vadbe, ki povzroči odpoved koncentracije, dolgočasje, nezainteresiranost, ...tako da je najprimernejši nek kontrast, kjer elemente vključujemo skozi različne oblike iger, nato naredimo kak analitičen izsek in nato nadaljujemo ponovno z različnimi igrami s pomočjo katerih te elemente v veliki meri ponavljamo. To pomeni, da je vadba v tem obdobju skorajda bolj približana vadbi nižjih kategorij, kot pa absolutnim kategorijam.

Analitični pristop nam ne pomaga zgolj pri učenju podaj, strelov, marveč je še bolj potreben pri učenju različnih kombinacij, različnih postavitev obramb. Predvsem v obrambnih aktivnost je potrebno preučiti posamezne faze posebej. Tudi tukaj prihaja do razlik med fanti in dekleti, saj imajo fantje taktično mišljenje igre nekoliko bolj razvito kot dekleta, so nekoliko močnejši, hitrejši in se v določenih trenutkih igre veliko bolj znajdejo in sami najdejo rešitev, med tem, ko dekleta tega niso sposobna in potrebujejo prav v fazi obrambe ta analitičen pristop učenja rokometne igre.

Kako rešiti problem, da se ob neuspešno izpeljani akciji igra deklet ne bi ustavila?

Da bi rešili ta problem, menim da vsebine ne smemo podajati zgolj na teoretični način na igrišču, temveč je nujno potrebno vpeljati takšne situacijske modele obrambne vadbe, kjer bodo pričarane različne oblike igralnih situacij. Na voljo v metodiki učenja igralnih aktivnosti je več pristopov. Vse od individualne obrambe do večjega števila igralcev v obrambi, ki sodelujejo med seboj; večanje števila obrambnih igralcev ob manjšem številu napadalcev, tako se te značilnosti obrambe kot so pomikanje, prevzemanje, dogovarjanje, pristopanje lažje naučijo. Ko pa se obramba dogradi na višjo raven tega sodelovanja v manjših skupinah, potem povežemo več obrambnih mest skupaj (npr. 1., 2. in 3. obrambni igralec) in naredimo posamezen izsek iz te igre in tako potem dograjujemo

obrambno igro da dodajamo posamezna mesta tako v obrambi, kot v napadu. Potem naj dekleta sama razmišljajo kaj vse se lahko v takšni postavitvi, na tistem izseku zgodi (krilo lahko vteče, pivot postavi blok, bek lahko igro oža ali širi,...). Trenerjeva naloga pa je, da že od začetka takšnega učenja na določena mesta postavlja igralke, katerim bi naj na sami tekmi določena vloga igre pripadala in da posamezni igralki pripiše ustrezno vlogo, ki je v skladu z njeno telesno zgradbo, motoričnimi sposobnostmi (ponavadi igralke učimo igranja na dveh podobnih si igralnih mestih, kot je to trend v evropi).

Na trening je potrebno vpeljevati posamezne izseke rokometne igre, katere bodo igralke deležne na tekmah in jih s tem »siliti v priložnosti«, da bodo nastale situacije znale uspešno rešiti. Potrebno je tudi kombinatorno sestavljati takšne manjše ekipe (trojke, štirke), ki se bodo glede na igralna mesta na sami tekmi skupaj spopadala v določenih situacijah. Zato, da se igralke navadijo na gibanje, igro soigralke, saj jim je veliko lažje navaditi se na 3, 4 igralke, kot pa na celotno ekipo, če bi trenirale takšne kombinacije zmeraj z drugimi soigralkami. Na takšen način se ekipo »vigrava«.

Tako v tem obdobju prehajamo na specialno obliko treniranja rokometnašic. V ospredju ni več univerzalnosti, temveč se za posamezno igralko ožajo naloge, ki bi jih naj opravljala na sami tekmi

Kakšne obrambe jih učimo? Ali morajo poznati že vse različice obrambe ali prevladujejo le osnovne obrambe?

Glede na fiziološke preddispozicije in motorične sposobnosti igralcev, se ponavadi igrajo določene obrambe značilne za posamezno državo, katero gojijo po vseh klubih tiste države. Vsaka država išče obrambo oziroma goji tisto, ki bi zadostila igralno kakovost, uspešnost ekipe, tako z vidika globine, gostote kot tudi širine obrambe. V našem prostoru gojimo predvsem osnovne obrambe 6:0, 5:1, 3:2:1, to so obrambe, ki imajo dobro strukturo. 3:2:1 zahteva še dobro vigranost med igralci, 6:0 in 5:1 pa sta takšni obrambi, ki ju lahko zelo »gnetemo« oziroma modificiramo. V tej starostni kategoriji učiti veliko obramb ni smiselno, saj imamo za to premalo treningov, zato je boljše izbrati le eno obrambo, ki je primerna našemu slogu igre, naši zgradbi ekipe, njenim zmožnostim in potem iz nje razvijati različne modifikacije, z različnimi izpadanji 2. obrambnih igralcev in jo prilagajati nasprotnikom. Tako treniramo različne modifikacije te udarne obrambe.

Tudi z vidika taktičnega dojemanja, pri dekletih nima smisla učiti nešteti obramb, saj bi za to porabili preveč časa, bolj smiselno je naučiti maksimalno dve obrambi in iz njih izpeljati različne modifikacije.

Na kakšen način vzpodbuditi dekleta k samoiniciativnosti v sami igri, k mišljenju o samih igralnih akcijah?

Če ves čas samo šablonsko, teoretično rešuješ igralne situacije, kot je to značilno za večino dekliških ekip, se bodo tega naučile in navadile. Za dekleta je to značilno zato, ker so zelo zavzeta, pridna, disciplinirana in zato lažje vodljiva. Tako se popolnoma podredijo trenerju, kar pa za krizne trenutke, ki se pojavljajo na tekmah, ni dobro, saj jih same ne bodo znale rešiti.

Zato z vidika učenja kombinatorike nisem pristaš tega, da imajo dekleta veliko igralnih kombinacij, še posebej ne v tem starostnem obdobju. Potrebno je vpeljevati eno, dve ali tri osnovne igralne kombinacije, ki naj bodo le kot vhod v neko gibanje, katere pa naj imajo nato možnost čim številčnejših izpeljank.

Potrebno se je tudi osredotočiti na položaj oziroma gibanje krožnega napadalca, po katerem se orientira vsa ekipa. Tako lahko preprosto skozi ves trening vadimo nešteto napadalnih akcij, ki imajo neko osnovno križanje iz katerega pa nato nadalje igralke akcijo izpeljejo do konca na podlagi tega, kje stoji krožni napadalec, kakšna je obrambna postavitve in kako se soigralke gibljejo.

Na podoben način pristopamo tudi pri vadbi strelav. Pri vadbi strela, moramo nujno vadečemu ponuditi poleg samega streljanja še neko dodatno aktivnost (npr. povratna podaja, sprememba smeri brez žoge,...) in tako dodajamo metodične enote, ki naraščajo s ponovitvami. Trener naj igralcu ponudi neko aktivnost in čim več možnih izpeljank, za katere pa se igralec odloči sam (ali bo podal na krilo, pivota ali pa bo akcijo zaključil s strelom na gol), še posebej je to pomembno pri dekletih, kjer moramo strmeti k »antišablonskemu« treniranju rokometa.

Menim, da so fantje veliko bolj dovzetni za igro, hrepenijo po dokazovanju svoje moči, znanja, želijo biti boljši od ostalih, vendar jih v tem navalu igra »posrka vase«, zato so veliko bolj površni in manj obvladljivi, ubogljivi in težje vodljivi kot dekleta. Katera so

veliko bolj zavzeta, pridna, disciplinirana in zato lahko vodljiva, a potrebujejo nekoliko več podrobnih informacij oziroma natančnih navodil.

Kako se spopasti z motivacijo deklet? Kakšen pristop je najbolj primeren v tem obdobju (avtoritaren, demokratičen,...)?

Iz izkušenj lahko povem, da je najboljša zdrava mera obojega, tako avtoritarnega, kot tudi demokratičnega pristopa. Predvsem morajo dekleta pri trenerju čutiti, da jih ta vodi, vendar ne s »trdo« roko, saj ta v tem obdobju motivacijo in sam pristop ter obnašanje deklet na treningu še poslabša. Zavedati se moramo, da je kritični model sprejemanja informacij pri fantih popolnoma drugačen, kot pri dekletih. Velikokrat fantje informacijo, ki jo prejmejo od trenerja zaznajo kot vzpodbudo, neko pomagalo do boljše izvedbe, ki prinaša uspeh, med tem ko dekleta to dojamejo kot osebno kritiko »ne znam igrat rokometu, sem slaba rokometišica«. Seveda ne obstaja neko pravilo kako pristopiti do deklet, vendar jaz verjamem v pogovor z njimi. Pomembno je, da jim trener s svojim znanjem in izkušnjami tudi iz psihološkega vidika zna pomagat na poti zorenja, da je sam na tem področju izobražen in da sam zazna od kod problem izhaja in ga skupaj s svojimi varovankami skuša rešiti. Seveda pa mora paziti, saj se takšne stvari velikokrat v tem obdobju sprevržejo v še večje konflikte, zato je prav tukaj pomembno poznavanje osebnosti svojih igralk in ne pozabiti tudi na individualne pogovore s svojimi igralkami, ki pa naj ne bi potekali samo o rokometu, temveč tudi o njihovem življenju izven športne dvorane.

Ali je v tem obdobju smiselno delat nadzor treninga s številnimi meritvami motoričnih sposobnosti igralk, glede na to, da se jim v tem obdobju zruši marsikatera motorična sposobnost (moč, hitrost, koordinacija)?

Zavedati se moramo, da nadzor treninga vršimo na več načinov. Ni samo vezan na nekih statističnih podatkih, ki jih mi pridobivamo s pomočjo motoričnih testov, druga veja je pridobiti podatke o taktičnem znanju svojih varovank. Etape nadzora se med seboj prepletajo. V obdobju največjega razvoja igralcev, nas ne zanima samo od motoričnih sposobnosti moč, temveč tudi koordinacija, hitrost,...in če vemo, da se motoričen razvoj pri dekletih v tem obdobju močno zaustavlja, bomo morali to vzeti v uvid. Tako da bomo

večjo pozornost posvetili sami tehniki, gibanju igralc, njenemu osvajanju znanj. To se nato tudi spreminja s starostjo, saj starejši si, manj te bo kdo ocenjeval po tvoji tehniki igre, zanj bojo bolj pomembni rezultati motoričnih testov.

Najpomembnejše pri treningu mladih deklet pa je prav gotovo znanje trenerjev. Težiti moramo k čim večjemu razvoju naše panožne zveze, da bomo imeli na našem področju čim več in čim bolj izobraženih kakovostnih trenerjev, ki bodo bili sposobni opravljati kakovostno delo. Ni res, da neizobražen trener ne more biti dober trener, vendar je problem v tem, da ljudje s pomanjkljivim znanjem na določenem področju, se hitro zadovoljijo s samo enim uspehom, kar pa ne pomeni, da se je težava rešila. Poleg tega pa se mora vsak trener deklet v zgodnjem razvojnem obdobju zavedati, da žal ni samo trener, temveč je tudi vzgojitelj, pedagog, voditelj, vzor, nato pa šele skozi zorenje in razvoj postane svetovalec in prijatelj.

Nazadnje pa se mora trener zavedati, da je on na koncu koncev le zelo dober svetovalec in si zmage ne more pripisovati samo sebi, saj je igrala in zmagala ekipa, on pa je bil le »opazovalec«, ki je dobro svetoval.

Zavedati se je potrebno, da trenerji, ki trenirajo dekleta v tem obdobju, morajo imeti veliko izkušenj, poleg tega še več znanja iz mejnih ved in na podlagi tega morajo znati upoštevati biološke razlike med samimi dekleti oziroma v primerjavi z dečki, poznati socialne razlike in se izpopolnjevati na področju psihologije ekipnih športov in pristopov do žensk.

Citat Pori: **»Vsi grešimo. Če bi mi zgolj težili k temu, da naredimo popolno obrambo, potem ne bi bilo golov v rokometu in igra sploh ne bi obstajala. Napake so sestavni del igre in to je tudi čar rokometne igre.«**