

ŠPORT

OŠ Ledina

INTERNA LITERATURA

KAZALO

SPLOŠNA KONDICIJSKA PRIPRAVA	4
1. POMEN SPLOŠNE KONDICIJSKE PRIPRAVE.....	5
2. TEMELJNI VADBENI PARAMETRI KONDICIJSKE VADBE	5
3. SREDSTVA IN METODE KONDICIJSKE VADBE	6
4. MOTORIČNE SPOSOBNOSTI.....	6
5. LITERATURA	9
GIMNASTIKA.....	10
1. KAJ JE GIMNASTIKA?.....	11
2. NA KAJ VPLIVAMO Z GIMNASTIKO?.....	11
3. ZGODOVINA GIMNASTIKE	11
4. ŠPORTNA GIMNASTIKA.....	13
5. LITERATURA	15
ATLETIKA.....	16
1. KAJ JE ATLETIKA	17
2. ZGODOVINA ATLETIKE	17
3. RAZVOJ ATLETSKIH DISCIPLIN	18
4. DISCIPLINE	19
5. TRENINGI ATLETIKE.....	24
6. SLOVENC V ATLETIKI	25
7. LITERATURA	26
KOŠARKA.....	27
1. KAJ JE KOŠARKA?	28
2. ZGODOVINA KOŠARKE	28
3. PRAVILA	29
4. LITERATURA	39

ODBOJKA.....	40
1. KAJ JE ODBOJKA?	41
2. ZGODOVINA ODBOJKE.....	41
3. RAZVOJ ODBOJKE V SLOVENIJI	42
4. ODBOJKARSKI ELEMENTI	42
5. VRSTE ODBOJKE IN PRAVILA.....	46
6. LITERATURA	53
ROKOMET.....	54
2. ZGODOVINA ROKOMETA V SVETU	55
3. RAZVOJ ROKOMETA V SLOVENIJI	56
4. ELEMENTI ROKOMETA.....	56
5. PRAVILA	58
6. MINI ROKOMET	63
7. LITERATURA	66

**SPLOŠNA
KONDICIJSKA
PRIPRAVA**

1. POMEN SPLOŠNE KONDICIJSKE PRIPRAVE

Kondicija, ki je sestavni element vseh oblik gibalnih aktivnosti, pomeni stanje telesne pripravljenosti človeka oziroma stanje njegove telesne zmogljivosti. Označuje raven gibalnih sposobnosti: aerobne (srčno-žilne) vzdržljivosti, anaerobne (mišične) vzdržljivosti, mišične sile in moči, hitrosti, gibljivosti, koordinacije in agilnosti ter drugih sposobnosti, ki omogočajo človeku gibalno neodvisnost in ustvarjalnost ter so hkrati tudi tesno povezane z njegovim zdravjem. Vzdrževanje ali izboljšanje telesne zmogljivosti oziroma kondicije zahteva redno telesno dejavnost. Temeljni značilnosti večine kondicijskih dejavnosti sta povečana telesna zahtevnost (napor) in velika mentalna disciplina (samodisciplina) vadečega.

Kondicijska priprava je eden od temeljnih segmentov na področju psihofizične vadbe, ki skrbi za celovit in skladen razvoj temeljnih človekovih sposobnosti s poudarkom na razvoju vzdržljivosti, ki omogoča človeku premagovati dolgotrajne napore.

Kondicijska vadba ni samo tek, temveč vsaka aktivnost z dovolj veliko intenzivnostjo, ki povzroči dvig telesne pripravljenosti. Ob pravilnem odmerjanju obremenitev vpliva na dvig splošne psihofizične zmogljivosti človeka in zvišuje njegovo zdravstveno odpornost, hkrati pa razvija pomembne človekove prvine, kot so vztrajnost in potrpežljivost, delavnost, pozitiven odnos do narave, spoznavanje občutkov ob psihofizičnih naporih, spoznavanje svojih psihičnih in telesnih meja itn.

Največjo vrednost pri kondicijski pripravi predstavljajo vzdržljivost, moč in koordinacija (okrog 85 odstotkov), medtem ko manjši del predstavljajo hitrost, ravnotežje, gibljivost in preciznost.

2. TEMELJNI VADBENI PARAMETRI KONDICIJSKE VADBE

Temeljna izhodišča za načrtovanje kondicijske vadbe so:

- obremenitev in napor,
- frekvenca srčnega utripa,
- energijski procesi (aerobni, anaerobni).

Obremenitev je z vadbenimi količinami izražena vadba.

Obremenitev opredeljujejo:

- količina vadbe (pretečeni, prevoženi ali preplavani kilometri, merjenje skupne mase premaganega bremena pri vadbi, število ponovitev posamezne vaje itn.);
- intenzivnost vadbe (hitrost teka, plavanja, veslanja itn., ki je lahko izražena tudi v odstotkih glede na največjo intenzivnost);
- stopnja miselne zahtevnosti (odvisna od posebnosti športne panoge);
- zunanje okoliščine (teren, odstotek naklona, hitrost in smer vetra, zunanja temperatura itn.).

3. SREDSTVA IN METODE KONDICIJSKE VADBE

Sredstva kondicijske vadbe predstavljajo gibalne vaje oziroma naloge, ki so namenjene za izboljšanje posameznih gibalnih sposobnosti, izpopolnjevanje gibalnega znanja, utrjevanje gibalnih spretnosti in gibalnih navad (različne oblike teka, skoki, gimnastične vaje za razvoj različnih gibalnih sposobnosti, prijemi, udarci, meti, plezanje itn.).

Metode kondicijske vadbe so postopki treniranja oziroma način uporabe izbranih sredstev in odmerjanje obremenitev, s katerimi želimo kar najbolj razviti ustrezne gibalne sposobnosti ter utrditi gibalno znanje in spretnosti.

4. MOTORIČNE SPOSOBNOSTI

VZDRŽLJIVOST

Vzdržljivost je sposobnost učinkovitega obvladovanja aktivnosti brez upadanja njene učinkovitosti oziroma pomeni odpornost organizma proti utrujenosti (lazenje, hoja, obhodna vadba, poligoni, zavesljaji itn.).

Sredstva za razvoj vzdržljivosti:

- hoja, tek v različnih okoliščinah;
- kolesarjenje, plavanje, veslanje, smučanje, tek na smučeh;
- športne igre, vadbeni poligoni, premagovanje ovir.

MOČ

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje mišic za delovanje proti zunanjim silam.

Sredstva in metode za razvoj moči:

- krepilne gimnastične vaje (proste, z bremen, na trenažerjih itn.);
- elementarne igre z naravnimi oblikami gibanja (lazenje, plazenje, plezanje, skoki, meti, vlečenje, tek, padci, lovljenje, prijemi itn.);
- opore na rokah, različne vese, držanje oziroma nošenje predmetov, prijemi;
- ciklična gibanja (hoja, tek, tek na smučeh, plavanje, kolesarjenje, veslanje itn.);
- skoki, preskoki, kratki sprinti, meti, udarci itn.

Zelo primerna učna oblika pri vadbi za razvoj skoraj vseh komponent kondicijske vadbe (še posebej vzdržljivostne moči in vzdržljivosti) so poligoni, ki jih večinoma lahko prilagodimo posameznikom.

HITROST

Hitrost je sposobnost za izvedbo gibanja z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času.

Sredstva in metode za razvoj hitrosti:

- vaje za izboljšanje tehnike gibanja,
- elementarne igre,
- gimnastične vaje za razvoj moči in gibljivosti,
- naravne oblike gibanja.

KOORDINACIJA

Koordinacija je sposobnost najbolj usklajenega gibanja, posebej v nenaučenih, nepredvidljivih oziroma zahtevnih gibalnih nalogah.

Sredstva in metode za razvoj koordinacije:

- elementi tehnike različnih športov;
- naravne oblike gibanja športne igre;
- elementarne igre (lovljenja, skupinski teki, štafetne igre, moštvene igre);

- premagovanje ovir (poligoni), borilni športi, vaje na orodju, smučanje, plezanje idr.

GIBLJIVOST

Gibljivost je sposobnost za izvedbo maksimalnih razponov naših gibov.

Sredstva in metode za razvoj gibljivosti:

- dinamične raztezne vaje (zamahi, predkloni, zasuki, kroženja idr. do največjega razpona giba v sklepu),
- statične raztezne vaje (izvajajo se do največjega razpona giba v sklepu).

PRECIZNOST

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja.

Sredstva za razvoj preciznosti:

- situacijska vadba pri posameznih aktivnostih.

Metode za razvoj preciznosti:

- metoda večkratnega ponavljanja, pri kateri se upošteva načelo postopnega obremenjevanja (vadba v oteženih okoliščinah).

RAVNOTEŽJE

Ravnotežje je sposobnost zaznavanja položaja, drže in gibanja posameznih delov telesa v prostoru in času.

Sredstva in metode:

Metoda velikega števila ponovitev:

- vaje z rušenjem ravnotežja (zunanje sile delujejo na telo);
- vaje z izključevanjem čutil (predvsem vida in sluha);
- zmanjševanje podporne ploskve;
- situacijska vadba pri posameznih aktivnostih;
- izvedba vaj s predhodno motnjo ravnotežnega organa (padci, prevali, obrati in takojšnje nadaljevanje), hitre spremembe smeri z dobrim nadzorom telesa.

5. LITERATURA

- Ušaj, A., **Osnove športnega treniranja**, Fakulteta za šport, 2003
- Ušaj, A., **Temelji športne vadbe**, Fakulteta za šport, 2011

GIMNASTIKA

1. KAJ JE GIMNASTIKA?

Gimnastika je ena od športnih panog, s katero lahko mnogostransko vplivamo na človeka. Ima pomemben vpliv na človekov gibalni razvoj, od posameznika pa zahteva samodisciplino, vztrajnost in veliko smisla za delo v skupini. Pomembno vpliva na človekove gibalne sposobnosti, še posebej na moč, koordinacijo gibanja telesa in gibljivost. Deli se na dve zvrsti: to sta športna gimnastika in ritmična gimnastika. Gimnastika ima dolgo in ponosno zgodovino s koreninami v antični Grčiji, kjer se je začela s takratnimi olimpijskimi igrami. Upodablja popolno združitev športa in estetike ter moči, pri čemer športniki nemalokrat uprizorijo neverjetne akrobacije.

2. NA KAJ VPLIVAMO Z GIMNASTIKO?

Po topološki delitvi vplivamo z gimnastiko na:

- moč mišic rok in ramenskega obroča (predvsem z vajami na bradlji, drogu, krogih, preskokih čez orodje in tudi z vsemi drugimi akrobatskimi prvinami, kjer izvajamo oporo na rokah);
- moč mišic nog (predvsem z odrivi in doskoki pri akrobatskih prvinah, naskoki in seskoki z orodja ter preskoki).

Skoraj vse prvine pa krepijo mišice trupa.

3. ZGODOVINA GIMNASTIKE

Gimnastika se je razvila iz vaj, ki so jih izvajali stari Grki. Njihove vaje so vključevale tudi spretnosti za cirkus. Z gimnastiko so želeli predvsem utrditi svoje telo. Vsak Grk je imel svojo posebno vajo, ki jo je rad izvajal in se ob njej tudi krepil. Vsako večje grško mesto je imelo telovadnico ali dvorišče za skakanje, tekanje in rokoborbo. Vadili so spretno padanje in spretno vstajanje, poznali so premet vstran (kolesa), most in salto. Tudi v egiptovskih grobnicah so našli risbe različnih vaj te zvrsti telesne vadbe. Tudi v stari Kitajski so poznali stojo na glavi in komolcih, premete in nekatere druge prvine. Šport, podoben gimnastiki, so gojili tudi v starem Rimu, Perziji in Indiji predvsem zato, da bi mlade može pripravili na

uspešno vojskovanje. Po Grkih so za gimnastiko izvedeli tudi Rimljani s cesarjem Teodozijem na čelu, ki je ukinil takratne olimpijske igre. Za nekaj stoletij je bila telovadba v tej obliki popolnoma pozabljena. Sama beseda gimnastika izhaja iz grške besede γυμναστική. V 15. stoletju je Girolamo Mercurale iz Italije napisal knjigo De Arte Gymnastica (Umetnost gimnastike), v kateri je združil več ključnih pomenov pri sami telovadbi. Umetnost gimnastike je vsebovala zapiske o pravilni prehrani, pravi telesni dejavnosti ter primerni higieni.

Disciplina gimnastika je na olimpijskem programu od prvih olimpijskih iger moderne dobe, vendar so se njene poddiscipline venomer menjavale. Pri športni gimnastiki se je leta 1924 nekako ustalil moški program, medtem ko so ženske začele nastopati šele 1928 v Amsterdamu. Program je vseboval poljubno skupinsko sestavo s pripomočki in brez njih in poljubno sestavo na poljubnem orodju. Najbolj pogosto orodje je bila nizka bradlja, sestave pa so ocenjevali samo moški sodniki. Mnogo kasneje se je na program uvrstila ritmična gimnastika, saj je bila prvič predstavljena leta 1984 v Los Angelesu, in pa mala prožna ponjava, ki se je uvrstila na program iger v Sydneyu leta 2000.

Začetki ritmične gimnastike segajo v pozno 19. ter zgodnje 20. stoletje. Tedaj so se namreč pri skupinskih telovadnih nastopih pojavile prve preproste oblike koreografij. Kot športno panogo so jo začeli gojiti v bivši Sovjetski zvezi. Tam se je odvijalo tudi prvo nacionalno prvenstvo v ritmični gimnastiki, in sicer leta 1949. Prvo mednarodno tekmovanje je bilo šele 12 let kasneje, leta 1961. Na njem so sodelovale tekmovalke iz Sovjetske zveze, Bolgarije in Čehoslovaške, prvo svetovno prvenstvo pa je bilo leta 1963 v Budimpešti. Sodelovalo je 28 športnic iz kar 10 evropskih držav. Kot olimpijska disciplina se je ritmična gimnastika uveljavila leta 1984. Danes se ta disciplina zelo hitro razvija in postaja čedalje bolj priljubljena. Ritmična gimnastika je najbolj razvita v Rusiji, Ukrajini in Belorusiji, pa tudi v baltških državah in Bolgariji.

Leta 1955 je tekmovalni program gimnastike še zajemal sestave na krogih v gugu. V ženskem mnogoboju so bili krogi v gugu peta tekmovalna disciplina. Zaradi nevarnosti poškodb so pri moških sestave na krogih v gugu postopno ukinili, medtem ko so ženski mnogoboj omejili na štiri tekmovalna orodja, pri čemer so dekleta imela možnost izbire: sestava na krogih v gugu ali sestava na dvovišinski bradlji. Danes krogov v ženski gimnastiki ni več.

Leta 1996 so v športni gimnastiki ukinili obvezne sestave, ki so bile del gimnastičnih tekmovanj približno 100 let.

Zgodovina Slovenije

Leon Štukelj je tekmoval na treh olimpijskih igrah (Pariz, 1924; Amsterdam, 1928; Berlin 1936) in štirih svetovnih prvenstvih (Ljubljana, 1922; Lyon, 1926; Luxemburg, 1930; Pariz, 1930). Na svojih prvih olimpijskih igrah v Parizu leta 1924 je postal olimpijski prvak v telovadbi; poleg tega je zmagal še na drogu in tako osvojil prvi dve zlati olimpijski odličji. Štiri leta pozneje je v Amsterdamu dosegel prvo mesto na krogih in tretje mesto v mnogoboju ter se skupaj z jugoslovansko tekmovalno vrsto uvrstil na tretje mesto med ekipami. Na olimpijskih igrah v Berlinu (1936), kjer je zadnjič sodeloval, pa je dosegel drugo mesto na krogih in srebrno olimpijsko odličje.

Miroslav Cerar (rojen l. 1939) je eden najuspešnejših svetovnih telovadcev na konju z ročaji. Od leta 1958 je na olimpijskih igrah, svetovnih in evropskih prvenstvih osvojil 30 zlatih, srebrnih in bronastih medalj. S svojimi uspehi je postal tudi najuspešnejši slovenski športnik vseh časov. Danes je slovenski ambasador za » *fair play*«.

4. ŠPORTNA GIMNASTIKA

Športno gimnastiko delimo na moško in žensko gimnastiko. Vsaka od teh skupin tekmuje na različnih orodjih. Ženske tekmujejo na preskoku, dvovišinski bradlji, gredi in parterju, moški pa tekmujejo na preskoku, bradlji, konju z ročaji, krogih, drogu in parterju. Za izvajanje težkih, kompliciranih vaj, ki jih telovadke in telovadci opravljajo na orodjih in na tleh, potrebujejo veliko različnih oblik moči, ravnotežje, hitrost, gibljivost, koordinacijo.

Tekmovalce ocenjuje sodniška komisija. Največja možna ocena, ki jo lahko prejme tekmovalec oz. tekmovalka, je 10 točk (tako visoka ocena je zelo redka).

Tekmovalna orodja ženske športne gimnastike:



© T. Schreyer

Slika 1: preskok



© E. Langsley

Slika 2: dvovišinska
bradlja



© E. Langsley

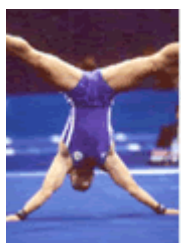
Slika 3: gred



© T. Schreyer

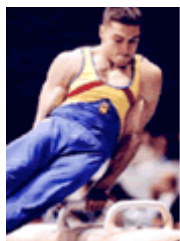
Slika 4: parter

Tekmovalna orodja moške športne gimnastike:



© T. Schreyer

Slika 5: parter



© V. Minkus

Slika 6: konj z
ročaji



© E. Langsley

Slika 7: krogi



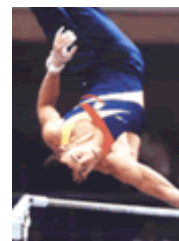
© T. Schreyer

Slika 8: preskok



© E. Langsley

Slika 9: bradlja



© E. Langsley

Slika 10: drog

5. LITERATURA

- Bolkovič, T., Kristan, S., **Akrobatika**, Fakulteta za šport, 2002
- Novak, D., Kovač, M., Čuk, I., **Gimnastična abeceda**, Fakulteta za šport, 2008
- Bolkovič, T. et. al., **Izrazoslovje v gimnastiki: I. del**, Fakulteta za šport, 2008
- Spletna stran:

<http://www.gimnasticna-zveza.si>

ATLETIKA

Etimologija besede „atlet“: gr. *athletes* iz *athlos*, boj: „borilec, rokoborec, poklicni borec, kdor goji atletiko, telesno krepko razvit človek“.

Etimologija besede „atletika“: gr. *athletike*, vrsta telesnih vaj, ki razvijajo moč in spretnost, kot so teki, skoki, meti ipd.

1. KAJ JE ATLETIKA

- Atletiko sestavljajo najbolj naravne oblike gibanja in je ena glavnih športnih dejavnosti.
- Discipline delimo na: skoke, mete, teke ter hitro hojo.
- V vseh disciplinah so rezultati merljivi.
- Je osnovna šolska dejavnost za razvijanje telesne motorike.
- Moški in ženske tekmujejo posebej.
- Vse discipline so individualni športi, izjema je le štafeta.
- Prvo znano organizirano atletske tekmovanje: leta 776 pr. n. št. v stari Grčiji.

2. ZGODOVINA ATLETIKE

- Atletske igre so bile povezane z religioznimi obredi.
- Pitijske igre so organizirali na 8 let v Delfih v čast Apolonu.
- Istmijske igre so bile vsako drugo pomlad na Korintski ožini. Posvečene so bile Pozejdonu. Tu so zgradili najstarejši stadion.
- Panatenske igre v Atenah so bile posvečene boginji Ateni. Trajale so 9 dni. Začele so se s tekom z baklami. Zmagovalec je prižgal ogenj.
- Nemejske igre v Nemeji so bile vsaki dve leti v spomin na smrt Ofelta, sina nemejskega kralja.
- Olimpijske igre so bile najpomembnejše igre v antiki. Prve so bile l. 776 pr. n. št. v kraju Olimpija v stari Grčiji. Igre s podobnim programom so se ohranile do leta 521 n. št. v Antiohiji. Po mitologiji naj bi jih ustanovil sam Zevs ali Pelop ali Herkul. Organizirali so jih na

štiri leta. Tri mesece pred začetkom so glasniki obšli grška mesta z napovedjo pričetka olimpijskih iger in svetega miru (v tem času je bilo prepovedano vojskovanje, izrekanje smrtnih obsodb, zagotovljena je bila varna pot udeležencem in bilo je prepovedano prinašanje orožja v kraj, kjer so bile olimpijske igre).

- Heraje so bile igre v čast Heri. Heraje so edine igre, na katerih so tekmovalе ženske v tekih. Na ostalih igrah jim je bilo prepovedano tekrovati. Heraje so bile pred ali po olimpijskih igrah.
- Discipline: teki z različnimi dolžinami prog, različno opremo (goli, v oklepu ...), met diska, jahanje, peterboj (kombinacija teka, rokoborbe, meta diska, meta kopja in skoka v daljino), četverovprega, boks, rokoborba ...
- Zmagovalce so Grki zelo spoštovali in jih častili, nagradili pa so jih le z vencem. Sčasoma je prišlo do profesionalizacije atletov, ki so hodili po svetu in si z nastopanjem služili kruh. Najuglednejša disciplina je bil stadij (ena dolžina stadiona). Po zmagovalcu olimpijskega stadija so poimenovali „olimpijado“, štiriletno obdobje med enim in drugimi olimpijskimi igrami.
- Dolžine tekov in metov so bile odvisne od dolžine stadionov, ki niso imeli standardnih meritev, standardno pa je bilo število krogov, ki jih je bilo treba preteči v neki disciplini (stadij – en krog, diaulos – dva kroga, dolihos 7–24 krogov ipd.).
- Ženske niso smele sodelovati; kršiteljici je grozila smrtna kazen – vrgli naj bi jo s pečine.
- Edina znana kršiteljica je Kalipatra; pomagala je sinu kot trenerka, vendar ni bila usmrčena, ker je bila dedinja bogate družine.
- Olimpijskim igram je smela prisostvovati le svečenica Demetre Hamine.

3. RAZVOJ ATLETSKIH DISCIPLIN

- Atletske discipline so vključili v prve moderne olimpijske igre (1896), ki jih je oživil francoski baron Pierre de Coubertin.
- Mednarodno atletsko organizacijo *International Amateur Athletics Federation* (IAAF) so ustanovili leta 1912. Sedanje ime *International Association of Athletics Federations* (IAAF) je dobila leta 2001.

- Vnaprej so določeni sestavni elementi stadiona, materiali, iz katerih so grajeni sestavni elementi, in dolžine prog. Primernost pred tekmovanjem preveri IAAF.
- IAAF v Pravilniku za atletska tekmovanja (zdaj izhajajo vsaki dve leti) določa pravila za sodelovanje na mednarodnih tekmovanjih, kot so disciplinski postopki, sodniki, zapisnikarji, merilci, obleka in obutev tekmovalcev, arbitraža v primeru pritožb ipd.

4. DISCIPLINE

Atletske discipline delimo na: teke, skoke, mete ter hitro hojo.

TEKI

- teki na kratke proge (do 400 m),
- teki na srednje proge (od 800 m do 3000 m),
- teki na dolge proge (od 5000 m do 10 000 m),
- teki na ultra dolge proge (od 20 km do 100 km).

Teki na kratke proge/šprinti

Šprint je tek z maksimalno možno hitrostjo.

Teki na kratke proge oz. šprinti so:

- kratki šprinti (od 60 do 100 m),
- dolgi šprinti (200 m, 300 m, 400 m),
- štafetni teki (4 x 100 m, 4 x 400 m),
- teki z ovirami (60 m, 100 m, 110 m, 200 m, 400 m).
-

Štafetni teki

Pri štafetnih tekih člani ekipe tečejo po vrstnem redu tako, da si predajajo štafetno palico v posebej označenih predajnih prostorih.

Olimpijske štafete:

- 4 x 100 m in
- 4 x 400 m.

Obstajata dva načina predaje štafetne palice: „od spodaj navzgor“ (b) in „od zgoraj navzdol“ (a).



Tek čez ovire

Tek čez ovire je poseben primer šprinterskega teka, kjer se izmenjujeta šprint in prehodi preko ovir.

Ovire so po višini:

- visoke: 106,7 cm (110 m moški),
- srednje: 91,4 cm (400 m moški),
- nizke: 84 cm in 76,2 cm (100 m in 400 m ženske).

Poznamo tudi tek čez zapreke (zapreka je bistveno težja in se je ne da podreti): 3000 m z zaprekami je olimpijska disciplina za oba spola. V enem krogu so 4 »suhe« zapreke in ena vodna.

Vzdržljivostni tek

Vzdržljivostni tek ima v športni vzgoji poseben pomen. Ne toliko kot atletska disciplina, temveč kot sredstvo za razvoj življenjsko vitalnih funkcij, delovanja srčno-žilnega in dihalnega sistema. Tek je poleg hoje najbližji in najbolj dostopen način gibanja.

Pogoste oblike vzdržljivostnega teka:

- kros (ang. cross-country, tek v naravi),

- jogging (dirjanje, tekanje, lahkoten tek, rekreacijski tek) – oče jogginga je ameriški trener Bill Bowerman.

Nekatera sredstva za razvoj vzdržljivosti:

- pogovorni tek od 30 do 60 min (med tekom se lahko z lahkoto pogovarjamo),
- dolgotrajni tek dolžine več kot 60 min,
- fartlek (med tekom izvajamo različne naloge, odvisne od razpoložljivosti terena: šprinti, intervalni teki, vaje za krepitev mišic, tekaške vaje ...),
- intervalni teki (teki, ki so hitrejši od tekmovalne hitrosti, vmes je odmor),
- tempo tek (tek, ki je počasnejši od tekmovalne hitrosti, vendar dolgotrajnejši).

Popolni začetniki začnejo razvijati vzdržljivost s kombinacijo teka in hoje (npr: 1 min teka in 1 min hoje). Kasneje podaljšujejo dolžino teka, odmor lahko ostaja isti.

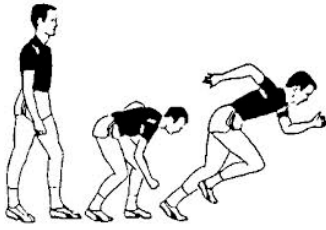
Pri tekih uporabljamo dve vrsti štarta:

Nizki štart: pri nizkem štartu tekmovalec postavi noge v štartni blok. Naklon prve oporne ploskve je 40–45 stopinj, druge pa 70–80 stopinj. V prvi štartni blok tekač postavi odzivno nogo, v zadnji pa zamašno nogo. Roke postavi tako, da sta palec in kazalec tik ob štartni črti. Tekmovalec ne gleda starterja!



Štartna povelja: Na mesta! Pozor! Zdaj!

Visoki štart: na štartni znak „na mesta“ tekač stopi z odzivno nogo do črte in zavzame položaj preže. Teža je na sprednji nogi, koleno je upognjeno, trup nagnjen naprej, roke v tekaškem položaju. Po štartu se tekač odrine po sprednjem delu stopala.



Štartna povelja: Na mesta! Zdaj!

SKOKI

Skoki so atletske discipline, za katere so značilne različne tehnike skakanja:

- skok s palico,
- troskok,
- skok v višino,
- skok v daljino.

Skok v višino

Poznamo različne tehnike skoka v višino: skrčka, prekoračna ali škarjice, *western-roll*, *straddle*, *flop*. V šoli bomo uporabljali prekoračno tehniko, za katero velja:

- 5-koračni zalet izmeriš pod kotom 45 stopinj glede na letvico z 8 hodnimi koraki;
- v zaletu in odzivu mora biti trup vzravnan;
- odzivno mesto je na prvi četrtini razdalje med obema stojalom in 2 stopali stran od letvice;
- zadnji 3 koraki morajo biti izvedeni v višjem ritmu.

Tekmovalno se uporablja tehnika *flop*.

Največja značilnost *flopa* je let s hrbtom čez letvico v usločenem položaju, ko je treba potiskati boke naprej in navzgor, ramena in stopala pa navzdol. Tak način skakanja se je uveljavil kot najbolj učinkovit in racionalen — tako v vrhunski kot tudi v šolski atletiki. Ob tem je potrebno opozoriti na varno doskočišče.

Zalet: pravokotno od sredine letvice izmeriš 8 korakov, nato pa 5 do 6 korakov vzporedno z letvico. Hitrost zaleta mora naraščati proti odzivu, zalet mora biti ritmičen.

Odriv: aktivna postavitev stopala odrivne noge pod kotom 30 stopinj in 2 stopali stran od letvice; zadnji korak mora biti izrazito hiter in krajši od ostalih, odrivno mesto je na prvi četrtini razdalje med obema stojaloma.

Prehod letvice: glava je v podaljšku trupa ali nekoliko zaklonjena; noge so v kolenu pokrčene, kolena in ramena morajo biti nižje od položaja bokov.

Skok v daljino je sestavljeno prostorsko gibanje, ki ga sestavljajo faze: **zalet, odriv, let, doskok**.

Zalet: primerno dolg (ne predolg, ne prekratek), hitrost optimalna in največja tik pred cono odriva.

Odriv: je z eno nogo. Mlajše kategorije odrivajo s cone (50 cm velik prostor; meri se od tam, kjer je dejansko odrinil), starejše kategorije pa z deske (prestop označbe na deski je neveljavni poizkus).

Skakalec v fazi leta lahko uporablja tehnike:

- "naravna tehnika", "visenje", "dva in pol koraka", "tri in pol korake".

Doskok: je na obe nogi oziroma tudi na zadnjico, če da skakalec noge toliko bolj naprej. Z rokama se ne dotakne mivke. Meri se zadnji vidni odtis skakalca v mivki.

METI

Mete prištevamo med naravna gibanja. Sleherni met nastane kot posledica delovanja sile metalca na orodje. Pri vseh metih je cilj orodju podati čim večjo začetno oz. izmetno hitrost in pravi kot izmeta (ne prenizko, ne previsoko).

Poznamo mete kopja, krogle, kladiva, diska. Zalet pri metih diska, kladiva in včasih tudi pri metu krogle je vrtenje okoli vertikalne osi. V šoli pa poznamo še met žogice in met vorteksa.

Zalet je krajši kot pri skokih.

Poznamo dve vrsti zaleta:

- s prisunskimi koraki (met krogle),
- tek in na koncu prisunski koraki (met vorteksa, met žogice, met kopja).

Pri izmetu, če mečemo z desno roko, mora biti leva noga spredaj in na tleh.

HITRA HOJA

Hitra hoja je disciplina na dolge razdalje. Od teka se razlikuje po tem, da se mora ena noga vedno dotikati tal.

5. TRENINGI ATLETIKE

- Priporočeni začetek treninga od 3. do 10. leta za razvoj motorike.
- Pri 10 letu se tekmovalec odloči za eno glavnih disciplin (teki, meti, skoki, hitra hoja).
- Tekmovalec potem opusti ostale discipline in treninge posveti le disciplini, ki si jo je izbral.
- Pomemben del treningov je učenje teorije atletske discipline (npr.: način skoka čez oviro, način predaje štafetne palice).
- Pomembni so tudi zdravniški pregledi za nadziranje razvoja motorike.
- Treningi se v poznejših letih nadaljujejo glede na izbrano disciplino.

Atletski poskoki (atletska abeceda): uporabljamo jih za izboljšanje tehnike teka in krepitev določenih mišic nog, največkrat jih uporabljamo v ogrevalnem delu vadbe.

Poskoki:

- skiping,
- tek s poudarjenim odzivom,
- hopsanje,
- striženje,
- jogging poskoki,
- tek z udarjanjem pet nazaj (brcanje),
- grabljenje.

6. SLOVENCIV ATLETIKI

Začetek slovenske atletike leta 1887 z društvi Sokol in Orel.

Nekateri slovenski atleti z enim od večjih uspehov:

- Primož Kozmus: osvojil je zlato in srebrno kolajno na OI – met diska.
- Brigita Bukovec: osvojila je srebrno medaljo na OI – 100 m z ovirami.
- Jolanda Čeplak: osvojila je bronasto medaljo na OI – 800 m.
- Brigita Langerholz: dosegla je 4. mesto na OI – 800 m.
- Gregor Cankar: osvojil je bronasto medaljo na SP – daljina.

7. LITERATURA

- Čoh, M., **Atletika**, Fakulteta za šport, 2010
- Ambrožič, G. et al., **Pravila za atletska tekmovanja**, Atletska zveza Slovenije, 2007
- Spletna stran:

<http://atletska-zveza.si>

KOŠARKA

1. KAJ JE KOŠARKA?

- Košarka je moštveni šport, pri katerem tekmujeta dve nasproti si stoječi moštvi s po petimi igralci na pravokotnem igrišču.
- Običajno se igra v dvorani na lesenem parketu.
- Cilj igre je vreči žogo v nasprotnikov koš.
- Košarka je eden najpopularnejših in najbolj gledanih športov na svetu.

2. ZGODOVINA KOŠARKE

- Košarka se je od leta svojega nastanka prav neverjetno hitro razvila in razširila po svetu.
- Prvič so jo zaigrali v Springfieldu (Massachusetts) leta 1891.
- V Evropi so jo prvič igrali leta 1892 v Ženevi.
- Leta 1827 je nastala prva profesionalna košarkarska liga - *National Basket Ball League* v ZDA.
- Leta 1904 je bila predstavljena na olimpijskih igrah v St. Louisu.
- Kot olimpijski šport so jo prvič igrali v Berlinu na OI 1936.
- Košarko si je izmislil kanadsko-ameriški zdravnik in športni pedagog **James Naismith**. Izmislil si jo je, da bi jo lahko šolarji igrali v telovadnici med zimami. Napisal je osnovna pravila in na zid pribil košaro za breskve. 21. decembra 1891 je na vrata telovadnice pribil papir s prvimi 13 pravili. Isti dan so odigrali prvo košarkaško tekmo. Tekma se je končala z enim samim zadetkom, ki ga je dosegel **William Chase**. V vsaki ekipi je bilo po 9 igralcev.
- Prvo uradno ime je bilo ***Basket-Ball (koš-žoga)***.
- Senda Berenson je istega leta košarko predstavila dekletom.
- 21. marca 1893 je bila odigrana prva ženska tekma, ki se je odvijala na gimnaziji.
- Leta 1897 so odrezali dno koša, da je žoga lahko šla skozenj, omejili so število igralcev na 5 igralcev v vsaki ekipi.
- Leta 1906 ustanovljena *IAAUS (Intercollegiate Athletic Association of the United States)*, štiri leta kasneje so jo preimenovali v *NCAA (National Collegiate Athletic Association)*.

- Leta 1932 so ustanovili mednarodno amatersko košarkarsko zvezo FIBA (*Fédération Internationale de Basketball Amateur*).
- Prvi zmagovalec olimpijskega turnirja je postala ekipa ZDA.
- Od leta 1950 potekajo svetovna košarkarska prvenstva za moške, od leta 1953 pa tudi za ženske.
- NBA liga je nastala 6. junija 1946 z ustanovitvijo »BAA« (*Basketball Association of America*).
- 3. avgusta 1949 se z združitvijo BAA in rivalske »NBL« (*National Basketball League*) ta preimenuje v »NBA« (*National Basketball Association*).
- Največje košarkarske zvezde so bile: **Wilt Chamberlain, Bill Russel, John Stockton, Kareem Abdul-Jabbar** ter najboljši košarkar vseh časov **Michael Jordan**.
- Leta 1997 je nastala ženska različica NBA – WNBA (*Women's National Basketball Association*).

3. PRAVILA

Košarko igrata dve moštvi. Moštvo, ki je v napadu, želi preigrati nasprotnika in doseči zadetek. Moštvo, ki se brani, želi preprečiti zadetek in prevzeti vlogo napadalca. Igralci lahko žogo vodijo, kotalijo, podajajo in lovijo, mečejo na koš ali odbijajo v katerikoli smeri, skladno s košarkarskimi pravili. Ne smejo je nositi, voditi z obema rokama hkrati, igrati nanjo s pestjo ali namerno igrati z nogo. Zmagovalec je tisto moštvo, ki je na koncu tekme doseglo več točk.

Točkovanje

Število točk se opravi z dodeljevanjem točk za vsak doseženi koš glede na mesto, kjer se je nahajal tisti, ki ga je zadel in glede na vrsto samega meta:

- 1 točka se dodeli za vsak koš, izvajan iz prostih metov,
- 2 točki se dodelita za vsak koš, dosežen iz strelav znotraj območja, omejenega s črto za 3 točke,
- 3 točke se dodelijo za vsak koš, dosežen zunaj območja, ki ga meji črta za 3 točke, pri tem pa se strelec ne sme dotakniti niti same črte.

Če je nad igralcem med strelom narejen prekršek, se mu v primeru zgrešenega koša dodeli toliko prostih metov, za kolikor je bil izvajan strel, se pravi za dva ali tri mete.

V primeru prekrška in doseženega koša se igralcu dodeli dodatni prosti met. V primeru nešportnega prekrška in tudi tehnične napake se dosodi dva prosta meta in še posest žoge za ekipo, nad katero je bila storjena kršitev.

V primeru tehničnih ali nešportnih napak se med izvajanjem prostih metov ne skače za odbito žogo, kot je to v primeru, ko se izvaja proste mete po dosojeni osebni napaki.

Oblačila in obutev

Športne hlačke, majice enake barve (s številkami), nogavice, športni copati.

Udeleženci

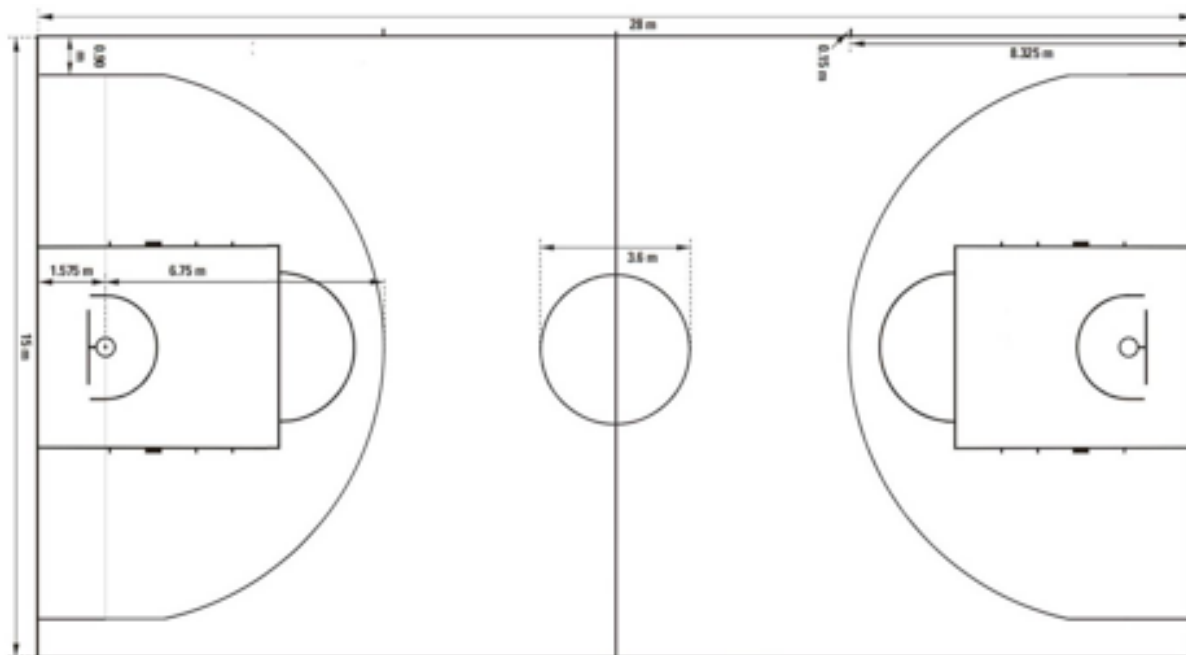
Moštvo sestavlja 10 igralcev. Pet igralcev je na igrišču, pet pa je namestnikov, ki lahko zamenjajo igralce na igrišču. Predstavnika moštva je kapetan. Moštvo vodi na tekmi trener ali vaditelj tako, da daje igralcem nasvete s klopi ali v minutah odmora in menja igralce.

Sodniki

Tekmo sodita dva sodnika. Pomagajo jima trije pomožni sodniki: zapisnikar, pomočnik zapisnikarja (upravlja s semaforjem), časomerilec.

Igrišče, črte

Mejne črte igrišča so: dve bočni in dve čelni črti. Te črte niso del igrišča. Če gledamo v smeri napada, deli črta treh točk igrišče na polje dveh točk (znotraj polkroga) in polje treh točk (zunaj polkroga). Črta treh točk je del polja dveh točk.



Začetek tekme in posameznih delov

Tekma se začne s sodniškim metom v sredinskem krogu. Po en skakalec obeh moštev se postavi z eno nogo ob srednjo črto v svojem obrambnem polju, ostali igralci pa morajo ostati zunaj krožnice. Sodnik vrže žogo navpično navzgor med oba skakalca tako visoko, da je ne more nobeden doseči v skoku. Ko doseže najvišjo točko ali ko pada navzdol, jo lahko vsak skakalec odbije največ dvakrat.

Žoge ne smeta uloviti, dokler se ne dotakne enega izmed igralcev ob krožnici ali tal. Ostali igralci lahko stopijo v krog, ko se eden izmed skakalcev dotakne žoge. Če to storijo prej, sodnik dosodi prekršek, žogo pa dobi nasprotno moštvo.

Igro nadaljuje s podajo žoge v igrišče z ali izza bočne črte v bližini prekrška. Če so storili prekršek igralci obeh moštev, sodnik ponovi sodniški met.

Držana žoga

Če imata dva ali več igralcev roke tako čvrsto na žogi, da nobeden ne more priti do posesti nad njo brez pretirane grobosti, dosodi sodnik držano žogo. Žogo vrne v igro moštvo, ki je upravičeno do posesti žoge po pravilu izmenične posesti.

Moštvo vrne žogo v igro z ali izza mejnih črt v bližini mesta, kjer se je igra zaustavila. Sodnik ravna enako, če se žoga zatakne med obroč in tablo.

Začetek ostalih četrtin in podaljškov

Vse četrtine razen prve in vsi morebitni podaljški se začnejo skladno s pravilom o izmenični posesti žoge. Moštvo vrne žogo v igro z ali izza bočne črte na sredini igrišča nasproti zapisnikarske mize. Pred začetkom drugega polčasa (tretje četrtine) moštvi zamenjata smeri napada.

Zadetki

Zadetek je dosežen, kadar gre žoga od zgoraj skozi koš ali ostane v njem (Če odskoči ven iz koša, ni zadetka.). Zadetek iz igre je vreden dve točki, kadar vrže igralec na koš iz polja dveh točk, ali tri točke, kadar vrže igralec na koš iz polja treh točk; zadetek iz prostih metov pa je vreden eno točko. Po zadetku nasprotno moštvo nadaljuje igro tako, da gre eden od igralcev moštva, ki je zadetek prejelo, za čelno črto in žogo poda soigralcu v igrišče. Če sodnik zadetek razveljavi, nasprotni igralci nadaljujejo igro s podajo z ali izza bočne črte (tam, kjer namišljeni podaljšek črte prostih metov seka bočno črto).

Prekrški

Prekrški so kršitve pravil igre, ki se nanašajo na: časovne omejitve (3 sekunde, 5 sekund, 8 sekund in 24 sekund), na mejne črte igrišča, polja omejitve ali kroga in na gibanja z žogo (korakanje, dvojno vodenje, nošena žoga, nepravilno igranje z nogo).

Kaznujemo jih z odvzemom žoge. Po prekršku nadaljuje igro nasprotno moštvo tako, da eden od igralcev poda žogo v igrišče z ali izza mejne črte (v bližini mesta, kjer se je prekršek dogodil), potem ko mu jo sodnik vroči (igralec mora to storiti v petih sekundah).

Če je bil prekršek storjen v velikem trapezu, igralec poda žogo z ali izza čelne črte, vendar ne pod tablo.

Če je bil prekršek storjen zunaj velikega trapeza, igralec poda žogo z ali izza bočne črte.

Časovni prekrški

Prekršek **3** sekund naredi napadalec, ki se med igro nahaja neprekinjeno več kot tri sekunde v trapezu (polju omejitve) pod nasprotnim košem, medtem ko je žoga v njegovem napadalnem polju.

Prekršek **5** sekund stori napadalec z žogo, ki več kot pet sekund ni uspel vreči na koš, podati žoge ali preiti v vodenje zaradi tesnega pokrivanja obrambnega igralca.

Prekršek **8** sekund povzroči moštvo, ki ni uspelo prenesti žoge v osmih sekundah iz obrambnega v napadalno polje.

Prekršek **24** sekund povzroči moštvo, ki ni uspelo skleniti napada v štiriindvajsetih sekundah.

Korakanje z žogo

Korakanje z žogo je tesno povezano s stojno nogo. Stojna noga je tista, ki se prva dotakne tal pri doskoku z žogo, ali tista, ki je igralec ni premaknil, ko je sprejel žogo na mestu ali po sonožnem doskoku. Pri začetku vodenja igralec ne sme premakniti stojne noge, dokler ne spusti žoge iz rok. Igralec lahko pri podaji ali metu na koš dvigne stojno nogo.

Dvojno vodenje in nošena žoga

Igralec mora med vodenjem potiskati žogo proti tlam z eno roko. Če jo po vodenju prime z obema rokama in ponovno preide v vodenje ali če vodi žogo z obema rokama hkrati, je to prekršek (dvojno vodenje žoge). Igralec ne sme med vodenjem zajemati žoge od spodaj (nošena žoga).

Neppravilno (namerno) igranje z nogo, igranje s pestjo, žoga zunaj igrišča

Igralec ne sme namerno igrati z nogo. Žoge ne sme udariti s pestjo. Žoga je zunaj igrišča, če se dotakne mejne črte, tal zunaj igrišča, osebe na črti ali zunaj igrišča oziroma nosilca koša.

Žoga, vrnjena v obrambno polje

Tega prekrška pri pouku športa ne upoštevamo. Napadalec v napadalnem polju ne sme podati žoge soigralcu v obrambno polje ali voditi žogo v obrambno polje. Sodnik dosodi prekršek takoj, ko se žoga dotakne napadalca v obrambnem polju oziroma sredinske črte ali drugih delov obrambnega polja med vodenjem.

NAPAKE

Napake so kršitve pravil igre, ki so posledica telesnega dotika z nasprotnikom ali nešportnega obnašanja. Kaznujemo jih z odvzemom žoge (nasprotnik vrne žogo v igro z ali izza mejne črte v bližini mesta, kjer je bila napaka storjena) ali z enim, dvema ali tremi prostimi meti ali z obojim. Poznamo osebno, nešportno, tehnično, izključujočo in obojestransko napako. Napako lahko naredi obrambni igralec ali napadalec (osebna napaka v napadu). Igralec, ki naredi pet napak, mora zapustiti igrišče.

Osebna napaka

Stori jo igralec, ki se je nepravilno dotikal ali oviral nasprotnika (ga odrival, držal, udaril, spotikal ali oviral). Če igralec, nad katerim je bila osebna napaka storjena, ni metal na koš, bo moštvo nadaljevalo igro s podajo v igrišče z ali izza mejne črte (tu imamo bonus štirih napak, ki ga ima vsako moštvo v vsaki četrtini).

Če je igralec, nad katerim je obrambni igralec naredil napako, metal na koš, bo izvajal dva ali tri proste mete (če je metal na koš iz polja treh točk). Če je kljub napaki dosegel zadetek, bo izvajal še en prosti met.

Nešportna napaka

Naredi jo igralec, ki namerno in grobo ovira nasprotnika (pri tem ni igral na žogo). Kazen zanjo sta en prosti met, če je bil dosežen zadetek; dva ali trije prosti meti, če je metal na koš

iz polja dveh ali treh točk, in vedno tudi žoga s strani (z ali izza bočne črte na sredini igrišča nasproti zapisnikarske mize). Če igralec ponovi nešportno napako, ga sodnik izključi.

Tehnična napaka

Dobi jo igralec, ki se neprimerno obnaša in se ni dotikal nasprotnika. Kazen zanjo sta dva prosta meta in žoga s strani (z ali izza bočne črte na sredini igrišča nasproti zapisnikarske mize). Če igralec po dosojeni tehnični napaki nadaljuje z neprimernim vedenjem, ga lahko sodnik izključi.

Prosti meti

Proste mete meče igralec, nad katerim je bila storjena napaka, ko je metal na koš (ko je bil v fazi meta). Izvajalec prostega meta se postavi za črto prostih metov, trije obrambni igralci in dva napadalca pa za poševni črti trapeza v naslednjem zaporedju: obrambni igralec, napadalec, obrambni igralec. Ostali igralci se postavijo za črto treh točk in nad namišljenim podaljškom črte prostih metov. Izvajalec prostega meta ne sme stopiti v trapez (mejne črte trapeza so del trapeza), dokler se žoga ne dotakne obroča ali gre skozenj. Če se to zgodi, zadetek ne velja.

Ko sodnik vroči žogo izvajalcu prostega meta, mora ta vreči na koš v petih sekundah.

Pri zadnjem prostem metu igralci ob trapezu ne smejo zapustiti svojih mest ali stopiti v trapez, dokler žoga ne zapusti rok izvajalca prostega meta.

Če je bil kljub prekršku dosežen zadetek, ta velja, prekršek pa sodnik zanemari. Pri zgrešenem metu postopamo takole:

- če je prestopil obrambni igralec, izvajalec prostega meta ponovi met,
- če je prestopil napadalec, nasprotniki nadaljujejo igro s podajo žoge v igrišče z ali izza bočne črte (tam, kjer namišljeni podaljšek črte prostih metov seka bočno črto),
- če sta prestopila igralca obeh moštev, se igra nadaljuje skladno s pravilom izmenične posesti žoge.

Igralci, ki stojijo za črto za tri točke, lahko to črto prestopijo šele, ko se žoga dotakne obroča.

Pri izvajanju prostih metov zaradi tehnične ali nešportne napake se igralci, ki ne izvajajo prostega meta, postavijo v polje treh točk nad namišljenim podaljškom črte prostih metov.

Po zadnjem prostem metu bo napadalno moštvo nadaljevalo igro s podajo žoge v igrišče na sredini bočne črte nasproti zapisnikarske mize. Igralec, ki vrača žogo v igrišče, se postavi tako, da ima podaljšek sredinske črte med stopaloma. Žogo lahko poda v obrambno ali napadalno polje.

Menjave

Igralci se lahko zamenjajo po vsakem prekršku ali napaki, po uspešnem zadnjem ali edinem prostem metu in ko moštvo prejme zadetek v zadnjih dveh minutah četrte četrtine ali podaljška.

Menjavo mora prijaviti igralec, ki gre v igro. Zapisnikar obvesti sodnika o zahtevani menjavi, ko sodnik zaključi s kazanjem sodniških znakov. Če se je igralec poškodoval ali dobil peto osebno napako, ga zamenja namestnik.

Minute odmora

V prvi in drugi četrtini lahko trener zahteva dve minuti odmora, v tretji in četrti četrtini tri minute odmora in v vsakem podaljšku eno. To naredi tako, da obvesti zapisnikarja o tem, da želi imeti minuto odmora (minuto odmora prijavi zapisnikarju).

Zapisnikar o zahtevi obvesti sodnika ob prvi prekinitvi ali potem, ko je moštvo, ki je zahtevalo minuto odmora, prejelo zadetek. Če moštvo zahteva minuto odmora v zadnjih dveh minutah četrte četrtine ali podaljška, se igra nadaljuje s sredine igrišča nasproti zapisnikarske mize.

Konec tekme

Tekma je končana, ko se izteče čas v zadnji četrtini ali v podaljšku in je eno od moštev doseglo večje število točk kot nasprotnik.

OBRAMBNE TAKTIKE

- conska obramba
- osebna obramba

Conska obramba je obramba, pri kateri pokriva vsak napadalec svojega napadalca v nevarnem prostoru okoli koša (do črte za tri točke). Obrambni igralec pokriva napadalca z žogo na razdalji enega metra med košem in njim. Obrambni igralci pokrivajo druge napadalce z roko na liniji podaje – za korak ali dva so pomaknjeni proti žogi. Čim dalj je njihov obrambni igralec odmaknjen od žoge, bolj so odmaknjeni od nje.

Osebna obramba je obramba, pri kateri moštvo skupaj brani določen prostor.

Igralna mesta

Vloge košarkarjev v moštvih so se razvile samodejno skozi čas in potrebe v košarkarski igri. To pomeni, da položajev igralcev ne določa noben pravilnik, ampak zgolj potreba oziroma taktična zamisel igranja. Poznamo tri osnovne igralne pozicije, ki jih uporabljajo moštva, in sicer: branilci, krila in centri. Natančneje jih lahko uvrstimo v pet pozicij, ki jih poleg imena označujemo tudi s števili:

1. pozicija: organizator (angleško: *Playmaker* ali *Point guard*); številka ena ali *enka* – branilec, ki je zadolžen za vodenje žoge v napad, s prodiranjem ali podajami razigrava preostale soigralce;
2. pozicija: branilec (*shooting guard*); številka dve ali *dvojka* – strelec, v napadu je zadolžen za mete na koš od daleč, v obrambi je običajno zadolžen za najboljšega nasprotnikovega strelca;
3. pozicija: krilo (*small forward*); številka tri ali *trojka* – igralec, ki je sposoben zadeti od daleč in tudi prodreti pod koš, v obrambi je zadolžen za skakanje za odbitimi žogami in oviranje prodirajočih ali odvzem njihove žoge;
4. pozicija: krilni center (*power forward*); *štirica* – imenovan tudi mali center, igra obrnjen s hrbtom proti košu v igri eden na enega, v obrambi pa igra večinoma pod košem, vendar je zmožen zadeti tudi mete dlje od sebe;

5. pozicija: center (center); *petka* – igralec, ki svojo višino in moč izkorišča za igro pod košem v napadu in obrambi.

Opisana igralna mesta veljajo za igralce, košarkarje, ni pa pravila, po katerem bi moralo posamezno moštvo imeti ravno takšno postavo na igrišču. Postava ekipe se lahko spreminja sproti glede na trenutne igralne zahteve ali zmožnosti moštva.

4. LITERATURA

- Dežman, B., **Košarka za mlade igralce in igralke**, Fakulteta za šport, 2002
- Erčulj, L., **Pravila za košarkarske sodnike pripravnike**, Fakulteta za šport, 2006
- Spletna stran:

<http://kzs.si>

ODBOJKA

1. KAJ JE ODBOJKA?

Odbojka je ekipna športna panoga, ki jo igrata dve ekipi na igrišču, razdeljenim z mrežo. Namen igre je poslati žogo preko mreže tako, da bi v nasprotnikovem igralnem polju padla na tla, ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Vsaka ekipa se lahko trikrat dotakne žoge, preden jo vrne na nasprotno stran (poleg dotika pri blokiranju). Igro začnemo s servisom: igralec z udarcem pošlje žogo preko mreže v nasprotnikovo igralno polje. Igra se nadaljuje, dokler se žoga ne dotakne tal, pade izven igrišča ali je ekipi ne uspe pravilno vrniti. V igri pomeni vsaka napaka točko.

2. ZGODOVINA ODBOJKE

Igre z žogo, podobne odbojki, so bile znane prav gotovo vsem narodom stare kulture pred nekaj tisoč leti. V današnji obliki pa poznamo odbojko od leta 1895, ko je ameriški profesor športne vzgoje William Morgan povezal osnovne prvine tenisa in košarke v igro, ki so jo kasneje poimenovali v t. i. volley-ball, kar pomeni odbijanje žoge v letu. V začetku so žogo lovili in metali čez mreže in je niso odbijali z roko. Preteči je moralo več let, da je dobila odbojka tako obliko, kot jo ima danes.

Iz ZDA se je odbojka najprej razširila po ameriški celini in nato v Indiji, na Kitajskem in na Filipinih. V Evropo so jo med prvo svetovno vojno prinesli ameriški vojaki. Najprej so jo igrali v Franciji in Italiji, a se je najbolj razširila in postala popularna na Čehoslovaškem, Poljskem in v Sovjetski zvezi.

Po drugi svetovni vojni je bila ustanovljena Mednarodna odbojkarska zveza (Federation International de Volleyball – FIVB) s sedežem v Parizu. Zaslužna je za razvoj odbojke po drugi svetovni vojni.

Za datum začetka mednarodnih tekmovanj v odbojki štejemo športne igre Daljnega vzhoda leta 1913 v Manili. Prvo evropsko prvenstvo je bilo leta 1948 v Rimu in prvo svetovno prvenstvo leta 1949 v Pragi. Leta 1957 so odbojko uvrstili v program olimpijskih iger, prvič pa so jo igrali na olimpijskih igrah v Tokiu leta 1964.

Danes je v Mednarodno odbojkarsko zvezo vključenih 218 držav.

3. RAZVOJ ODBOJKE V SLOVENIJI

V Slovenijo so jo na začetku 20-ih let prejšnjega stoletja prinesli češki Sokoli. Do druge svetovne vojne so pri nas igrali odbojko samo v sokolskih organizacijah. Pri nas se je odbojka začela razvijati šele po drugi svetovni vojni. Leta 1949 je bila ustanovljena Odbojgarska zveza Jugoslavije in kasneje Odbojgarska zveza Slovenije. Ustanavljati so se začeli tudi samostojni odbojgarski klubi.

V Sloveniji je za razvoj odbojke zelo pomemben Viktor Krevsel. Že v diplomskem delu je obravnaval tematiko odbojke. Od leta 1973 je bil na Katedri za odbojko kasnejše Fakultete za šport zaposlen do upokojitve. Bil pa je tudi odličen igralec odbojke (jugoslovanska zvezna liga) in reprezentant (Slovenija, Jugoslavija) ter trener in selektor državnih odbojgarskih reprezentanc. Z jugoslovansko reprezentanco je kot trener osvojil prvo bronasto medaljo na EP (1975) in dve zlati na Sredozemskih igrah (1975 za Jugoslavijo in 1987 za Španijo). Na tekmovanju Nord Cup je leta 1995 osvojil prvo mesto za Slovenijo. Slovensko reprezentanco je po osamosvojitvi vodil na prvih tekmah njenega prebijanja med evropsko in svetovno elito (SC '92, SI '93) ter na kvalifikacijah SP '94, EP '95 in SC '96.

4. ODBOJKARSKI ELEMENTI

Odbojgarski elementi so: zgornji odboj, spodnji odboj, spodnji servis, zgornji servis, napadalni udarec, blok, postavitev.

Zgornji odboj

Zgornji odboj ali podaja je temeljni način odbijanja žoge. Podaja je akcija na »drugo žogo« in pomeni pripravo na napad. Čim hitreje moramo priti pod žogo na kraj podaje, tako da žoga pada na čelo. Telo je obrnjeno v smeri podaje. Odboj opravimo z iztegovanjem celega telesa v smeri podane žoge. Žogo odbijamo s prsti, ne pa z dlanmi.

Postavitev rok pri zgornjem odboju:

Pri zgornjem odboju je pomembno, da igralec vedno s svojim telesom pride pod žogo, in sicer z rokami dvignjenimi nad sabo in rahlo pokrčenimi. Žogo spremlja skozi trikotnik, ki ga

oblikuje s prsti na rokah (palca ter kazalca), z ostalimi prsti pa oblikuje košarico tako, da žoga lepo sede vanjo.

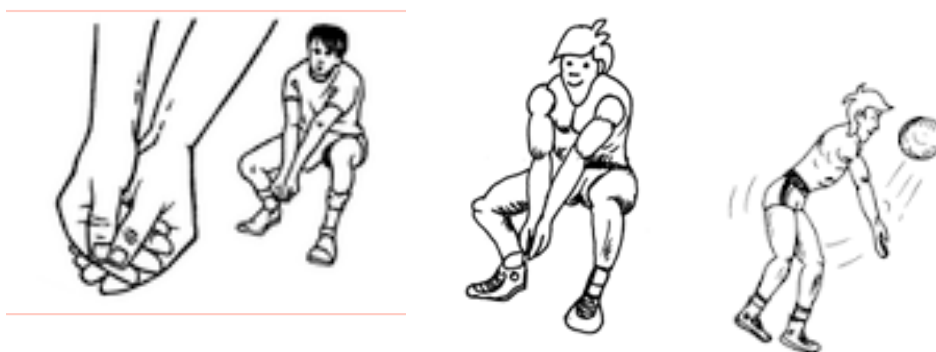
Gibanje pod žogo pri zgornjem odboju:

Pri zgornjem odboju je pomembno, da pride igralec pod žogo, se pokrči v kolenih, rahlo je nagnjen naprej, žogo sprejme med prste in jo mehko odbije, pri čemer pa se telo izravna v smeri naprej in navzgor.



Spodnji odboj

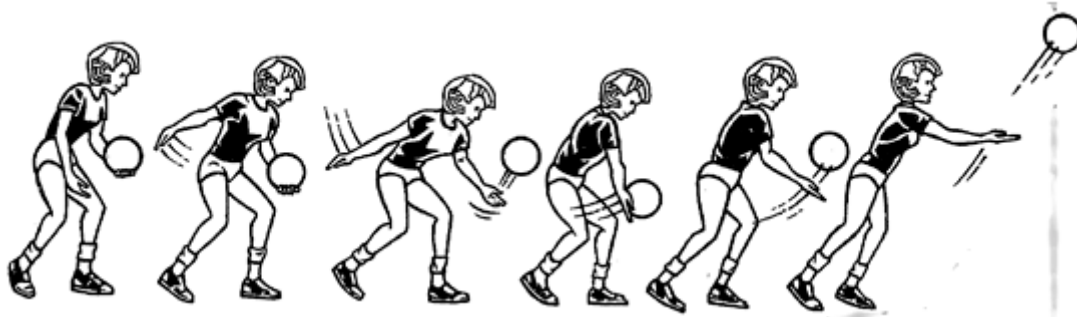
Spodnji odboj je prvina obrambe ali podaje. Uporablja se ob sprejemanju močnejše udarjenih žog. V preži sprejemamo žogo z iztegnjenimi ramami. Površina odboja mora biti čim bolj ravna, podlahti sklenjene in obrnjene navzven. Dlane so postavljene tako, da damo eno dlan na drugo, približno pod kotom 60 stopinj, ter stisnemo palca vzporedno skupaj. Žogo prestrežemo s podlaktjo tik nad zapestjem. Impulz odboja prispeva k iztegovanju v nogah, roki sta samo čim bolj ravni površini odboja.



Spodnji servis

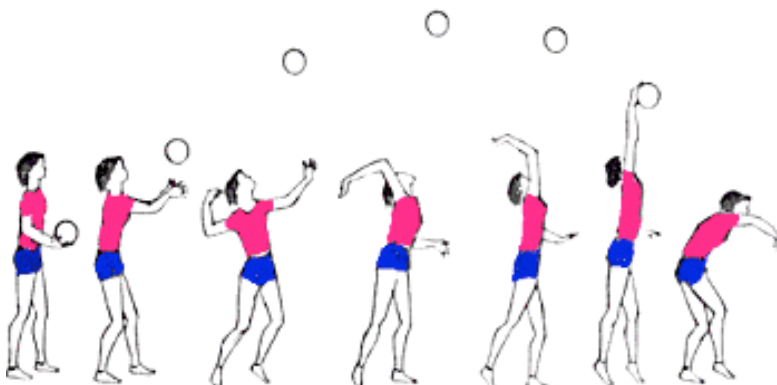
V rahlem predklonu in razkoraku držimo žogo v višini pasu. Stati moramo tako, da je leva noga rahlo naprej (pri desničarjih) in sicer približno za pol stopala. Z drugo roko udarimo v

sredino žoge. Roka, ki drži žogo, spodmaknemo tik pred udarcem. Udarčna roka je iztegnjena, dlan čvrsta, prsti sklenjeni. Žogo zadenemo s sredino dlani.



Zgornji servis

Pri tem servisu je položaj nog identičen kot pri spodnjem servisu, trup pa bolj vzravnani. Žogo držimo spet v levi roki (desničarji), le da je ta roka bolj dvignjena, in sicer pravokotno na telo. Desna roka je iztegnjena nad glavo, položaj prstov pa je enak kot pri spodnjem servisu. Po izmetu žoge iz leve roke skuša desna roka pravočasno udariti po žogi. Dlan mora biti napeta. Z močjo udarca ter nastavitvijo dlani določamo dolžino leta žoge.



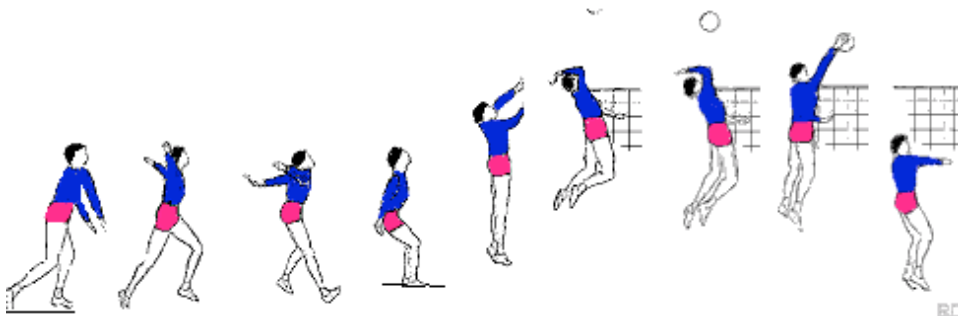
Poleg klasičnega zgornjega servisa poznamo še dva tipa zgornjega servisa: servis v skoku in t. i. *float servis*. Pri servisu v skoku vržemo žogo v zrak, skočimo in jo v zraku udarimo. Servis v skoku je najmočnejši servis, pri katerem lahko žoga doseže tudi hitrost do 150 km/h ali več. Žoga ima izredno hitro rotacijo in se vrtil naprej.

Pri *float servisu* se žoga ne vrti, ampak zaradi ozračja nenadzorovano "pleše" po zraku, s čimer lahko nasprotnika zmedemo. *Float servis* običajno ni močan in hiter, ampak taktičen (igralec išče prazen prostor v nasprotnikovem polju).

Napadalni udarec

Napadalni udarec je v principu tretji dotik roke in pomeni napad. Z dvema korakoma zaleta se sonožno odrinemo v zrak (tudi do 130 cm) in zamahnemo z obema rokama. Zalet izvedemo pravokotno na mrežo. Žogo udarimo z dlanjo od zgoraj. Zadenemo jo, ko smo v najvišjem položaju. Žogo lahko preko mreže spravimo na več načinov:

- z udarcem (žogo udarimo na zgornjem delu in poklopimo zapestje, da jo usmerimo navzdol);
- s plasiranim udarcem (žoga nima velike moči in hitrosti, zadenemo jo po ekvatorju, leti pa v loku);
- s t. i. udarcem z varanjem (žogo s prsti rahlo porinemo preko bloka oz. v blok nasprotnika in s tem dosežemo blok-out udarec).



Blok

Blok je prva prвина obrambe, s katero preprečujemo napad na mreži. Dotik žoge v bloku ne šteje in isti igralec lahko odbito žogo vnovič odbije.

Igralec se ob mreži čim hitreje premakne na kraj blokiranja. Medtem ko drži dlani v višini ramen, se sonožno odrine in seže z rokami prek mreže. Dlani so razmaknjene za polovico žoge, prsti razklenjeni. Z dlanmi potiskamo žogo navzdol.

Riba ali povaljka

Riba ali povaljka je odbojkerski element, pri katerem se vržemo za padajočo žogo in jo poizkusimo odbiti s hrbtiščem dlani, pri tem pa pademo oziroma se zadržamo po tleh po trebuhu.

5. VRSTE ODBOJKE IN PRAVILA

Prvotno odbojko danes imenujemo dvoranska odbojka, poznamo pa tudi veliko drugih vrst odbojke. Iz dvoranske odbojke so se razvile: mini odbojka, mala odbojka, odbojka na mivki, različice odbojke za invalide itd. Spodaj navedena pravila veljajo za dvoransko odbojko.

Dvoranska odbojka

Ekipa

Ekipa je sestavljena iz največ 12 igralcev, trenerja, pomočnika, maserja in zdravnika. Vsaka ekipa ima pravico, da med 12 igralci registrira enega obrambnega igralca (libero).

Igralci v ekipi imajo naslednje vloge: bloker, sprejemalec, podajalec, korektor in libero.

Libero je igralec, ki v igri opravlja le dve nalogi: sprejema servis in igra v obrambi. Serviranje, napadanje in blokiranje mu pravila prepovedujejo, podajanje pa zelo otežujejo. Na igrišču lahko menja kateregakoli igralca, število menjav pa je neomejeno.

Trener vodi igro ekipe izven igrišča od začetka do konca tekme, izbere začetno postavbo ekipe, izvede ustrezne menjave in zahteva odmor za dajanje navodil.

Odbojkerska žoga

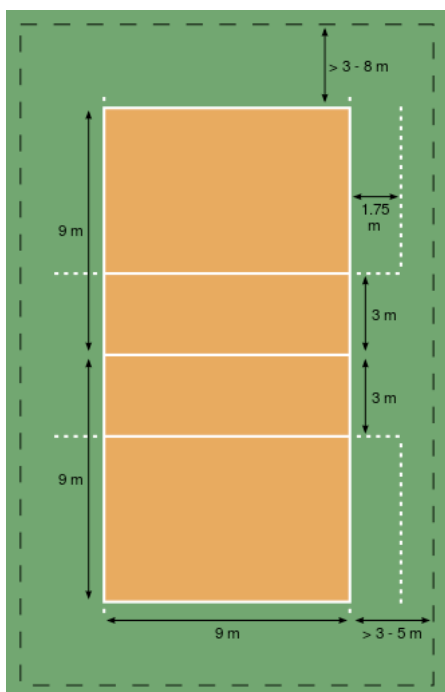
Žoga mora biti okrogla in izdelana iz prožnega ali umetnega usnja z notranjim delom iz gume ali podobnega materiala. Obseg žoge je od 65 do 67 cm, teža pa od 260 do 280 g.

Oprema

Oprema igralcev: majica, hlačke, nogavice in športna obutev. Obutev mora biti lahka in upogljiva, z gumijastimi ali usnjenimi podplati brez pete. Majice, hlačke in nogavice morajo biti za tekmovanja enotno izdelane in v isti barvi za vse člane ekipe razen za libera, ki mora imeti dres druge barve. Za začetnike je priporočljiva majica z dolgimi rokavi, dokler se roki ne utrdita in je sprejem žoge na podlahti pekoč. Dodatna oprema so nakolenčniki, ki dobro varujejo kolena ob požrtvovalnih akcijah. Priporočljivi so tudi ščitniki za komolce.

Igrišče

Igrišče ima obliko pravokotnika, ki meri v dolžino 18 m in širino 9 m. Obkroženo je s simetrično pravokotno prosto cono, ki je široka najmanj 3 m. Prostor nad igralnim področjem mora biti prost in brez kakršnekoli ovire. V višino mora meriti najmanj 7 m.



Vse črte so široke 5 cm. Biti morajo drugačne barve kot tla in vse druge črte. Igrišče označujeta dve stranski in dve zadnji črti. Sprednji del vsake polovice igrišča omejuje osredinske črte in črta napada 3 m od te osi (vključno z njeno širino). Prostor za serviranje se

razteza za zadnjo 9-metrsko črto. Ob straneh je omejeno z dvema kratkima, 20 cm širokima črtama.

Mreža je postavljena vertikalno nad osjo srednje črte in napeta na višini 2,43 m za moške in 2,24 m za ženske.

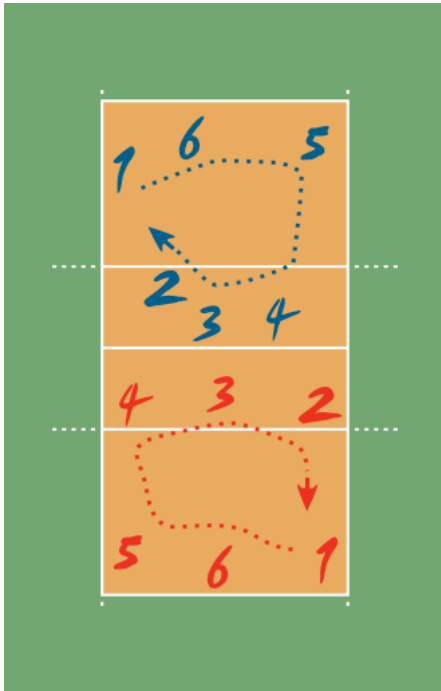
Igra

V igri igra v vsaki ekipi 6 igralcev. Odbojcarska igra poteka v dveh t. i. kompleksih. Kompleks 1 (K1) pomeni, da servira nasprotna ekipa, prva ekipa pa servis sprejme, poda žogo in izvede napad. V kompleksu 2 (K2) pa se nahajamo, kadar servira prva skupina. To pomeni, da prva ekipa z blokom in sprejemom udarca poskuša preprečiti uspeh nasprotnika in v protinapadu osvojiti točko. Igralci v igri uporabljajo šest tehničnih prvin: servis, sprejem servisa, podajo, udarec, blok in sprejem udarca. Taktična uporaba teh prvin je zelo obširna, končni cilj pa je vedno doseči točko.

Za točkovanje je bil leta 1999 uveden t. i. RPS (Rally Point System). To pomeni, da vsaka napaka v igri pomeni tudi točko. Niz se igra do 25. točke s potrebnima dvema točkama razlike. Za zmago na tekmi je potrebno osvojiti tri nize. V primeru neodločenega izida v nizih 2:2 se odločilni peti niz igra do 15, in sicer z najmanj dvema točkama prednosti.

Postavitev

V trenutku, ko igralec, ki izvaja začetni udarec, udari po žogi, mora biti vsaka ekipa znotraj svojega polja (z izjemo izvajalca začetnega udarca) v dveh vrstah s po tremi igralci. Vrsti sta lahko prelomljeni. Trije igralci ob mreži so igralci v sprednji liniji in zavzemajo pozicije 4 (levi igralec), 3 (srednji igralec) in 2 (desni igralec). Ostali trije igralci so v zadnji liniji in zavzemajo pozicije 5 (levi igralec), 6 (srednji igralec) in 1 (desni igralec). Vsak igralec z zadnje linije mora biti postavljen dlje od mreže kot ustrezni igralec prve linije. Ko je žoga s servisom poslana v igro, se smejo igralci premikati naokrog in zavzeti katerokoli pozicijo na svojem polju in v prosti coni. Ko dobi ekipa, ki je sprejemala servis, pravico do servisa, morajo njeni igralci zakrožiti za eno pozicijo v smeri urinega kazalca. Igralci neke ekipe naredijo napako, če niso na svoji pravi poziciji v trenutku, ko igralec, ki izvaja servis, udari po žogi.



Pri igri je potrebno upoštevati naslednja pravila:

- Vsaka ekipa ima pravico do največ treh odbojev (poleg blokiranja), da vrne žogo čez mrežo.
- Igralec se ne sme dvakrat zapored dotakniti žoge (razen pri blokiranju).
- Žoge se lahko istočasno dotakneta dva ali več igralcev.
- Žoge se je dovoljeno dotakniti s katerikoli delom telesa. Žogo je treba odbiti čisto in brez zadržanja (dviganja, nošenja ali metanja). Odbije se lahko v katerokoli smer.
- Napake pri igranju z žogo so: štirje odboji (Izjema je, če igralec po bloku odbije svojo žogo.), pomoč pri odboju, zadržana žoga in dvojni dotik.

Mini odbojka

Mini odbojka je odbojka, ki je namenjena otrokom. Pri mini odbojki je poudarek na igri, tehniko osvajajo otroci skozi igro. Namenjena je začetnikom, poudarek je na uživanju v igri odbojke.

Mini odbojka je skupinska igra dveh ekip z dvema ali več igralci na igrišču velikosti 4,5 m x 9 m. Na uradnih tekmovanjih sestavljajo ekipo trije igralci.

Igrišče je s srednjo črto, na katero je razpeta mreža, razdeljeno na dve igralni polji 4,5 m x 4,5 m, višino mreže pa lahko prilagajamo sposobnosti igralcev (200–210 cm). Cilj mini odbojke je, da igralci žogo pošljejo čez mrežo tako, da v nasprotnikovem polju pade na tla ali je nasprotnik ne uspe vrniti.

Igralci se prosto porazdelijo po igralnem polju in izmenično začenejo igro s servisom iz za zadnje črte. Igralec se žoge lahko dotakne s katerikoli delom telesa, vendar mora biti dotik žoge kratkotrajen. Žoge isti igralec ne sme odbiti dvakrat zapored. Prav tako mora ekipa žogo v največ treh odbojih usmeriti čez mrežo v nasprotnikovo polje. Točkovanje je v principu enako kot pri dvoranski odbojki, razlikuje se le v tem, da se lahko igra na dva dobljena niza ali da se odigrata le dva niza, pri tem pa zmaga ekipa, ki ima po dveh nizih večjo skupno vsoto točk.

Pravila igre se prilagajajo znanju otrok. Na primer: pri začetnikih je servis soročni met žoge od spodaj in žogo otroci med igro ujamejo in vržejo. Otroci, ki imajo že nekoliko več znanja, uporabljajo spodnji servis in žogo odbijejo z zgornjim odbojem.

Pravila so preprosta in obsegajo le osnovne napake v igri.

Mala odbojka

Mala odbojka je prav tako namenjena mlajšim igralcem. Od mini odbojke se razlikuje v tem, da je mreža visoka 2,1 m, da je igrišče velikosti 6 m x 12 m in da je označena tudi 3-meterska črta napadalnega polja.

Igra se na dva dobljena niza. Postavo v polju sestavljajo 4 igralci. Igralci stojijo v conah 1 (zadaj na sredini), cona 2 (desno), cona 3 (spredaj na sredini) in cona 4 (levo). Servira igralec v C1, ki ima za servis na razpolago celoten prostor za zadnjo črto igrišča. Igralec iz C1 lahko izvede napadalni udarec samo iz za napadalne črte (3 m). Igralec iz C3 je podajalec in edini lahko blokira. Vsi igralci igrajo v vseh conah, rokade niso dovoljene. Igralci v igrišču rotirajo v skladu s pravili odbojarske igre, uporaba libera ni dovoljena. Obvezen je spodnji servis. Prepovedan je sprejem servisa z zgornjim odbojem, prepovedan je tudi odboj z odprto dlanjo (eno ali dvema). Po sprejemu servisa (prvi dotik) je obvezno izvesti še drugi dotik. Šele nato se žoga lahko usmeri čez mrežo (Če žoga po sprejemu servisa preleti mrežo, se to šteje kot napaka – sodnik pokaže znak za napako pri napadu z zadnje črte).

Odbojka na mivki

Podlaga pri tej igri je pesek, zato so igrišča za odbojko na mivki večinoma zunaj, obstajajo pa tudi dvorane. Polje je veliko 8 m × 8 m, označeno je s črtami. V ekipi sta dva igralca oziroma igralki. Osnovna pravila omogočajo igralcem, da se lahko postavijo kjerkoli v svojem igralnem področju, ne smejo se dotakniti mreže, žoge ne smejo odbiti več kot trikrat, vključno z dotikom žoge v bloku, prav tako ne smejo narediti prestopa. Pri točkovanju se uporablja sistem Rally Point Scoring (RPS), vsaka napaka je točka, prva dva niza se igrata do 21 z dvema točkama razlike brez omejitve. Tretji niz, če je potreben, se igra do 15 z dvema točkama razlike brez omejitve.

Tehnične prvine so podobne prvinam dvoranske odbojke, vendar se razlikujejo v izvedbi. Zaradi mehke podlage je odziv pri odbojki na mivki bolj vertikalni, saj se zaleta ne more izkoristiti v tolikšni meri kot pri dvoranski odbojki, kjer je podlaga trda. Tudi taktika je prilagojena dvema igralcema, ki morata obvladovati relativno veliki prostor.

Odbojka za invalide

Invalidi igrajo dve vrsti odbojke, sedečo odbojko in odbojko na vozičkih.

Sedeča odbojka

Sedeča odbojka je odbojka z nekaterimi prilagoditvami, predvsem načinom igranja sede. Sedeča odbojka je postala poznana že v petdesetih letih prejšnjega stoletja in priljubljena tudi pri ljudeh s posebnimi potrebami različnih vrst in stopenj. Danes je to prepoznavna igra z lastno identiteto in igralno zasnovo. Je paraolimpijska panoga.

Velikost igrišča je 10 m x 6 m, višina mreže znaša 1,15 m za moške in 1,05 m za ženske. Igralna površina mora biti ravna in mora omogočati premikanje z rokami. Igralci, v polju jih nastopa 6, morajo med igro ohraniti stik z igralno površino in se ne smejo dvigati. Razen posebnih pravil so vsa ostala usklajena s pravili mednarodne odbojkerske organizacije.

Odbojka na vozičkih

Ko želimo v sedečo odbojko vključiti tiste igralce, ki so na vozičku, na primer paraplegike, se stvari zapletejo. Ker igralci sedijo na tleh, premikajo pa se tako, da drsijo po ravni površini, je problem očiten. Trenje s podlago hitro poškoduje občutljivo kožo na zadnjici. Odgovor na zadržke je igranje odbojke na vozičkih. Igralci sedijo in se gibljejo z vozički, zato je potrebno večje igrišče (14 m x 7 m) in višje postavljena mreža (za 50 cm višje kakor pri sedeči odbojki). Gibanje z vozičkom na igrišču zahteva spremembo razmerja med napadalnim in obrambnim poljem, ki merita po 3 m. V polju nastopa 6 igralcev.

6. LITERATURA

- Dalmaso R. et al., **Mini odbojka**, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2003
- Seifried M., Zadržnik M., **Uradna pravila odbojkarske igre**, Odbojkarska zveza Slovenije, 2001
- Štekl J., Hribar G., **Odbojka na mivki**, Odbojkarska zveza Slovenije, 2006
- Spletna stran:

<http://www.odboj-zveza.si>

ROKOMET

1. KAJ JE ROKOMET?

Rokomet je moštveni šport z žogo. Na igrišču sta dve moštvi s sedmimi igralci. Cilj igre je spraviti žogo v nasprotnikov gol. Zmaga tista ekipa, ki zadene več golov nasprotniku v dveh polčasih po 30 min. Njihov cilj je doseči čim več golov, pri čemer napadalci žogo lahko vodijo ali si jo med seboj podajajo, dokler si ne ustvarijo priložnosti za strel na gol. Ko žogo izgubijo, ustvarijo obrambno formacijo pred golom okrog svojega kazenskega prostora.

2. ZGODOVINA ROKOMETA V SVETU

Igra ima korenine že v antični Grčiji (imenovala se je Urania), kasneje so jo igrali tudi v antičnem Rimu in srednjem veku. Sodobni rokomet se je začel oblikovati konec 19. stoletja v skandinavskih deželah, predvsem na Danskem, Švedskem, Norveškem in v Nemčiji. Danski učitelj športne vzgoje, Holger Nielsen, je leta 1898 pripravil pravila za sodobni rokomet in jih objavil leta 1906.

Modernejši zapis pravil je bil objavljen 29. oktobra 1917. Pripravili so jih Max Heiser, Karl Schelenz in Erich Konigh iz Nemčije. Nato je ta pravila po letu 1919 izboljšal Karl Schelenz.

Prva mednarodna tekma z novejšimi pravili je bila odigrana med moško ekipo Nemčije in Belgije leta 1925 in med ženskima ekipama Nemčije in Avstrije leta 1930.

Na zahtevo Adolfa Hitlerja se je rokomet prvič pojavil na 11. olimpijskih igrah leta 1936 v Berlinu. Kasneje je bil leta 1940 odstranjen iz OI. Ker pa je rokomet postajal vse bolj priljubljen in se je v nekaj desetletjih močno razvil, se je na OI vrnil leta 1972 (München), leta 1976 pa so med olimpijske športe uvrstili tudi ženski rokomet.

Mednarodna rokometna zveza (IHF) je organizirala prvo svetovno prvenstvo leta 1938, nato pa na vsaka 4 (včasih tudi 3) leta. To je trajalo od druge svetovne vojne do leta 1995, ko so organizirali prvenstvo na Islandiji, od tedaj naprej pa je prvenstvo vsako drugo leto. Ženske so prvo svetovno prvenstvo odigrale leta 1957. Pod okriljem IHF pa se odvijajo tudi ostala tekmovanja mlajših selekcij na mednarodnem nivoju.

3. RAZVOJ ROKOMETA V SLOVENIJI

Pred 2. svetovno vojno je bil rokomet na Slovenskem malo poznan. Med 2. svetovno vojno so Nemci ustanovili na Štajerskem nekaj rokometnih moštev, v katerih pa zavedni Slovenci niso sodelovali. V Ljubljani je bila ustanovljena prva rokometna ekipa na univerzi leta 1948; prva ženska ekipa pa leta 1949 pri mariborskem Poletu. Leta 1950 je bila ustanovljena tudi Rokometna zveza Slovenije. Pojavila so se središča igranja rokometu: Celje, Črnomelj, Brežice, Velenje, Koper... V letu 1958 je bil izdelan perspektiven načrt nadaljnjega razvoja slovenskega rokometu, ki je postavil trdne organizacijske temelje in podrobno shemo tekmovanj.

4. ELEMENTI ROKOMETA

1. Lovljenje in podajanje žoge (spada med osnovne elemente rokometne igre):

- komolčna podaja,
- podaja z dolgim zamahom iznad glave,
- podaja iz naleta,
- rugby podaja z obema rokama,
- podaja od tal.

Lovljenje žoge:



2. Streljanje na vrata

K osnovnim strelom prištevamo:

- strel z dolgim zamahom iznad glave s tal,



- strel v skoku,



- strel s padcem.

3. Odkrivanje

Odkrivanje pomeni gibanje po igrišču z namenom, da lahko igralec v primernem trenutku varno in zanesljivo sprejme žogo in nadaljuje z igro. Igralec se mora praviloma gibati v prazen prostor, ki ga nasprotniki slabo pokrivajo. Odkrivanje se izvede premišljeno, s spremembo smeri in hitrosti gibanja (z varanjem) ali brez.

4. Varanje

Varanja izvajajo igralci z namenom, da bi preslepili nasprotnikove igralce. Igralec prične svojo aktivnost na pričakovan način, nadaljuje pa jo drugače. Varanja se lahko izvedejo s pomočjo spremembe smeri in ritma gibanja, z lažno podajo, z lažnim strelom, pogledom ...

5. Preigravanje

Preigravanje je aktivnost, ki jo igralci najpogosteje izvajajo z žogo. Povezano je z varanjem. Poznamo preigravanje z enojnim ali dvojnim varanjem ter obratom v eno ali drugo smer.

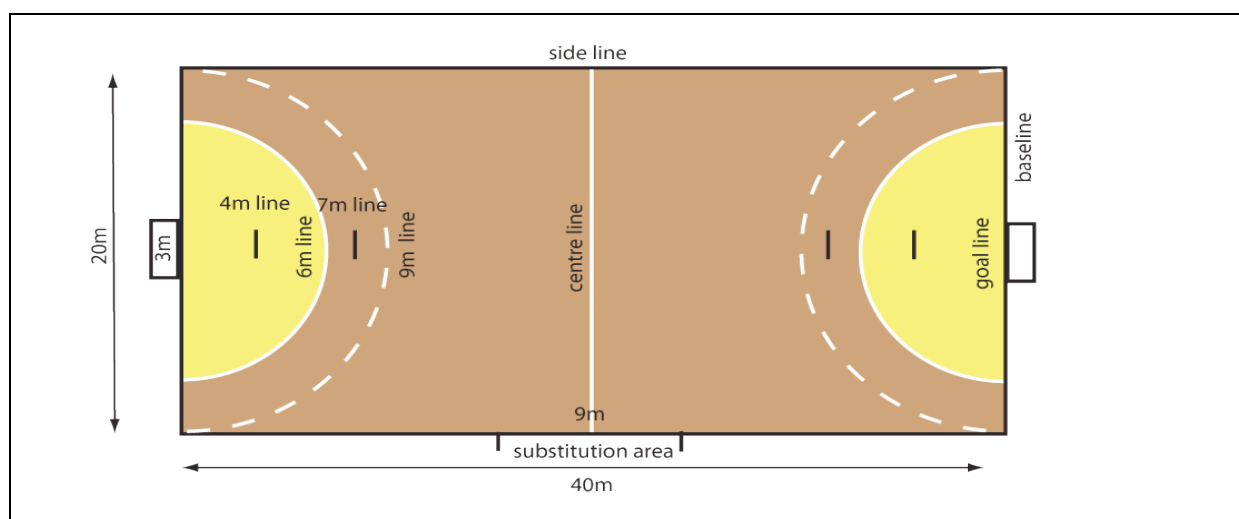
5. PRAVILA

Igrišče

Igrišče je pravokotnik, dolg 40 m in širok 20 m. Sestavljen je iz dveh enakih polj za igro in dveh vratarjevih prostorov. Daljši stranici se imenujeta vzdolžni črti, krajši pa prečni črti rokometnega igrišča. Na igrišču so še naslednje oznake:

- središčna črta, ki razpolavlja igrišče na dva enaka dela;
- črta vratarjevega prostora, ki označuje prostor, kamor igralci v polju ne smejo vstopiti;
- črta kazenskega prostora ali devetmetrska črta, ki je označena prekinjenimi črtami;
- kratka črta, ki je oddaljena 4 m od črte v vratih in označuje, do kod sme pristopiti vratar k strelcu, ki izvaja kazenski strel;
- črta, oddaljena 7 m od črte v vratih, ki označuje mesto, od koder izvaja strelec najstrožjo kazen.

Oblika in mere rokometnega igrišča:



Vrata (gol)

Stojijo v sredini prečne črte. Visoka so 2 m in široka 3 m.

Vratnice vrat so trdno pritrjene s prečko, njihov zadnji rob mora potekati po zadnji strani črte v vratih. Tri strani, vidne z igrišča, morajo biti pobarvane po vsej dolžini z dvema kontrastnima barvama, da se jasno ločijo od ozadja.

Vrata morajo biti z zadnje strani zaprta z mrežo in obešena na vratnice oziroma prečko.

Pritrjena mora biti tako, da ob doseženem zadetku žoga ostane v vratih.

Žoga

Žoga je iz usnjenega plašča ali plašča iz umetne mase in mora biti okrogla. Zunanji material se ne sme svetiti in ne sme biti gladek. Žoge, s katerimi se igra v moštvenih kategorijah, morajo imeti naslednji obseg in težo:

- 58–60 cm in 425–275 g (IHF - velikost 3) za moške in moška mlada moštva (16 let in starejši);
- 54–56 cm in 325–375 g (IHF - velikost 2) za ženske in ženska mlada moštva (14 let in starejše) in moška mlada moštva (od 12 do 16 let);
- 50–52 cm in 290–330 g (IHF - velikost 1) za ženska mlada moštva (od 8 do 14 let) in moška mlada moštva (od 8 do 12 let).

Igralci

Ekipo praviloma sestavlja 16 igralcev (14 igralcev in 2 vratarja). Na igrišču je lahko naenkrat samo 6 igralcev in vratar. Ostali so rezervni igralci in morajo sedeti na klopi za rezervne igralce. Igralci vsake ekipe imajo enotna oštevilčena oblačila – drese. V osnovi so igralna mesta: levo in desno krilo, levi, srednji in desni zunanji ter krožni napadalec.

Vratar

Ne glede na to, koliko igralcev ima ekipa na igrišču, mora zmeraj imeti v svoji sestavi tudi vratarja, ki se razlikuje od ostalih igralcev po barvi dresa. Vratar je edini igralec, ki lahko igra v vratarjevem prostoru. Vratarjev prostor lahko zapusti in nadaljuje z igro v polju. Takrat veljajo zanj vsa pravila, ki veljajo tudi za ostale igralce v polju. Če zapusti vratarjev prostor z žogo, dosodi sodnik prosti met za nasprotno ekipo, če pa se z žogo vrača iz polja v vratarjev prostor, dosodi sodnik najstrožjo kazen.

Igralni čas

Normalni igralni čas za vsa moštva, katerih igralci so stari 16 let in več, je 2 x 30 minut, praviloma z 10-minutnim odmorom. Podaljšek se igra v primeru, če se igra po izteku regularnega igralnega časa konca z neodločenim rezultatom. Po 5-minutnem premoru se igra nadaljuje z dvema polčasoma, ki trajata 5 minut z minutnim odmorom. Moštvi imata pravico zahtevati minutni moštveni time-out v vsakem polčasu (razen v podaljških) regularnega igralnega časa.

Rokovanje z žogo

Dovoljena je uporaba pesti rok, glave, trupa, stegna in kolena za lovljenje, zaustavljanje, metanje, potiskanje, udarjanje in boksanje žoge. Igralcem je torej dovoljeno, da se žoge dotaknejo z vsemi deli telesa, razen z nogo pod višino kolen. Ko igralec stoji na mestu, lahko žogo drži največ tri sekunde. Ne da bi žogo odbil od tal, lahko igralec napravi največ tri korake. Žogo si lahko predaja iz roke v roko, ne sme pa si je metati iz roke v roko. Prepovedano je žogo predati soigralcu iz roke v roko, ne da bi ob tem igralec izgubil stik z žogo. Prepovedano se je dotakniti žoge več kot enkrat, če se žoga prej ne dotakne tal, drugega igralca, vratnice ali prečke.

Odnos do nasprotnika

Prepovedano je:

- blokiranje ali oviranje nasprotnika z rokami, s pestmi ali z nogami;
- izpuliti ali izbijati nasprotniku žogo, ki jo drži v eni ali obeh rokah;
- uporabljati pesti za odzemanje žoge nasprotniku;
- ogrožati nasprotnika z žogo ali pa mu žogo približati z namero nevarnega ali nešportnega delovanja;
- objemanje, držanje in potiskanje nasprotnika z eno ali obema rokama.

Dovoljeno je:

- nasprotniku odvzeti žogo z odprto dlanjo iz katerekoli smeri;
- onemogočanje nasprotnika s telesom (tudi takrat, ko nima žoge).

Doseganje zadetka

Zadetek je dosežen, ko žoga preide črto v vratih, če predhodno napadalci niso storili nikakršnega prekrška.

Prosti met

Prosti met se dosodi:

- ko se igralci napačno menjajo;
- zaradi vstopanja igralcev v polju v vratarjev prostor;
- kadar vratar zapusti vratarjev prostor z žogo;
- zaradi napak pri igri z žogo (koraki, dvojno vodenje, napačno vodenje, držanje žoge na mestu več kot tri sekunde, dotik žoge z nogo pod kolenom ...);
- zaradi pasivne igre v napadu;
- zaradi napak v odnosu do nasprotnika (prekrški);
- zaradi napačnega izvajanja začetnega meta in avta;
- kadar se prekine igra, ne da bi se kršila pravila;
- zaradi nepravilnosti pri izvajanju prostega meta;
- zaradi napak pri izvajanju najstrožje kazni;
- zaradi nepravilnosti pri sodniškem metu;
- zaradi nešportnega obnašanja.

Prosti met se izvaja na mestu, kjer je bil storjen prekršek. Vsi nasprotni igralci morajo biti oddaljeni od izvajalca najmanj tri metre. Če so bila pravila kršena v kazenskem prostoru in je prosti met v korist ekipe, ki je v napadu, se izvaja prosti met z roba kazenskega prostora v višini mesta, kjer je bil storjen prekršek. Tudi v tem primeru morajo biti vsi nasprotni igralci oddaljeni od izvajalca najmanj tri metre, izvajalec pa ne sme podati žoge v kazenski prostor.

Najstrožja kazen (sedemmetrovka)

Najstrožja kazen se dosodi:

- zaradi nepravilnega oviranja napadalca v jasni situaciji za doseg zadetka po vsem igrišču;
- kadar se vratar z žogo vrne v vratarjev prostor;
- zaradi vstopanja obrambnega igralca v vratarjev prostor z namero pridobiti si prednost pred napadalcem, ki je v jasni situaciji za doseg zadetka;
- zaradi namernega vračanja žoge lastnemu vratarju v vratarjev prostor. Kazenski strel se izvaja kot neposreden strel proti vratom v času treh sekund po sodnikovem znaku s piščalko.

Izvajalec se postavi pred črto, ki označuje mesto izvajanja sedemmetrovke, z nogo se v času izvedbe ne sme dotakniti ali prekoračiti črte, pred katero stoji, prav tako mora ena noga ostati ves čas v stiku s tlemi. V času izvajanja najstrožje kazni ne sme biti v kazenskem prostoru le izvajalec. Igralci nasprotne ekipe morajo biti oddaljeni od izvajalca najmanj tri metre.

Izvajanje metov

Pred izvedbo metov mora biti žoga v roki izvajalca, vsi ostali igralci pa se morajo nahajati v položaju, ki jih predvidevajo pravila igre. V času izvajanja začetnega meta, avta, prostega meta in najstrožje kazni mora del noge neprekinjeno ostati v stiku s tlemi. Met je izveden, ko je žoga zapustila roko izvajalca. Izvajalec ne sme neposredno predati žoge drugemu igralcu v roke, ne da bi žoga zapustila njegovo roko.

Kazni

Pri rokometu se lahko igralce zaradi prekrškov v odnosu do nasprotnika ali nešportnega obnašanja kaznuje z naslednjimi kaznimi: opomin – rumen karton, izključitev za dve minuti, diskvalifikacijo in izključitvijo do konca tekme – rdeč karton. Igralec je lahko na eni tekmi

izključen za dve minuti največ trikrat. Po tretji izključitvi je igralec diskvalificiran in mora zapustiti igrišče in klop za rezervne igralce.

Sodniki

Rokometno igro sodita 2 sodnika. Eden se nahaja na prečni črti ob голу, da opazuje, kdaj je dosežen gol in kaj se dogaja na črti šestmeterskega prostora, drugi pa se giblje za hrbti napadalcev in opazuje, kaj se dogaja okrog črte devetmeterskega prostora.

6. MINI ROKOMET

Igrišče

Šolske telovadnice, velike od 20 m x 12 m do 32 m x 16 m.

Igralni čas

Igralni čas je 2 x 15 minut, če se igra turnir je 2 x 12 minut. Odmor med polčasoma traja 5 minut. Organizator ima pravico modificirati igralni čas glede na razpoložljivost telovadnice oz. dvorane in glede na sposobnost, pripravljenost ter obremenitev vključenih otrok.

Vrata (gol)

Velikost vrat za mini rokomet je 3 m x 1,7 ali 1,8 m oz. glede na možnosti organizatorja.

Žoga

Igra se z žogami obsega 48 cm, številka 0. V kolikor sta ekipi zelo mladi in imajo vključeni igralci oz. igralke težave z rokovanjem žoge št. 0, se ob soglasju obeh moštev lahko tekma igra tudi z žogo obsega 46 cm, št. 00. Žoga mora biti otrokom »prijazna«, izdelana mora biti iz mehkih materialov z dobrim oprijemom.

Moštvo

Ekipo sestavlja 10 do 14 igralcev. Na začetku tekme mora imeti vsaka ekipa na igrišču 5 igralcev, eden od njih je vratar.

Oprema

Igralci moštva, ki igrajo, morajo nositi enotne drese in hlačke, ki se po barvi jasno ločijo od nasprotnikovih. Dovoljeno je uporabljati tudi markirne majice.

Menjave

Rezervni igralci lahko med igro kadarkoli in večkrat vstopijo na igrišče brez najave časomerilcu oz. zapisnikarju, vendar morajo pred tem igralci, ki bodo zamenjani, zapustiti igrišče. Napačna menjava se kaznuje z izključitvijo igralca, ki je storil napačno menjavo. Igra se nadaljuje z metom za nasprotno moštvo.

Izključitve

Izključeni igralec se lahko vrne v igro, ko nasprotna ekipa doseže zadetek. Izključitev lahko traja največ 1 minuto.

Zadetek

Zadetek je dosežen, ko žoga s celim obsegom preide črto v vratih.

Začetek igre

Začetni met izvaja na začetku igre vratar ekipe s podajo iz vratarjevega prostora, ki ob žrebu izbere žogo; druga ekipa ima pravico, da izbira stran. Če ena ekipa pri žrebu izbere stran, ima nasprotna ekipa začetni met. Žrebanje opravita sodnik in predstavnik ekip. Na začetku drugega polčasa ekipi menjata strani, začetni met pa ima druga ekipa (vratarjev met).

Prekrški in nešportno obnašanje

Dovoljeno je:

- uporabljati roke in dlani, da igralec na ta način žogo blokira ali odvzame,
- da igralec odvzame nasprotniku žogo z odprto dlanjo iz vsake smeri,
- da igralec ovira nasprotnika s telesom, čeprav nima žoge,
- da igralec s pokrčenimi rokami vzpostavi telesni kontakt z nasprotnikom, ko si stojita nasproti, ga kontrolira in spremlja.

Ni dovoljeno:

- da igralec nasprotniku, ki drži žogo, le-to iztrga ali izbije iz rok,
- da igralec blokira ali odriva nasprotnika z rokami, dlanmi ali nogami,

- da igralec nasprotnika objema, drži, odriva, se vanj zaleti ali skoči nanj,
- da igralec nasprotnika na druge načine (z žogo ali brez nje) nepravilno moti, ovira ali ogroža.

Druga posebna pravila

Ekipe morajo uporabljati individualno (osebno) obrambo, tako da je vsak igralec zadolžen za spremljanje svojega napadalca po celotni igralni površini. Če ekipe ne spoštujejo tega pravila, jih sodnik najprej opozori, če še vedno vztrajajo v nedovoljeni obrambni formaciji (plitki conski načini branjenja), pa sodnik izključi uradno osebo moštva (trenerja), Če sodnika izključita uradno osebo, sme le-ta ostati na klopi za igralce in uradne osebe, moštvo pa igra eno minuto z igralcem manj. Kazenski strel se izvaja v oddaljenosti 5,5 m od gola.

Po zadetku se igra nadaljuje brez začetnega meta, s podajo vratarja iz vratarjevega prostora. Če je igralec, ki žogo sprejema v neposredni bližini svojega vratarjevega prostora (2 m), mora obrambni igralec dopustiti neoviran sprejem žoge po podaji vratarja. Pri izvajanju prostega meta mora biti igralec, ki ga izvaja, oddaljen vsaj 2 m od vratarjevega prostora.

Obe ekipi se morata pred začetkom tekme in po njej pozdraviti med seboj.

7. LITERATURA

- Repenšek, D., Bon, M., **ROKOMET - osnove pravil, sojenje in organizacija tekem**, Fakulteta za šport, 2007
- Šibila, M., **Rokomet – izbrana poglavja**, Fakulteta za šport, 2004
- Spletna stran:

<http://rokometna-zveza.si>