



Primož Pori,  
Peter Novak, Luka Žvižej, Rok Ivančič, Blaž Sendelbah, Miha Pantelič,  
Klemen Luzar

# Organizacija in vsebina telesne vadbe na daljavo z mlajšimi starostnimi kategorijami Rokometnega kluba Celje Pivovarna Laško v obdobju drugega vala epidemije COVID-19

## Organisation and content of online physical activity with young age categories of the Celje Pivovarna Laško Handball Club during the second wave of the COVID-19 epidemics

### Izvleček

Pandemija COVID-19 je močno spremenila naše življenje. Kot kaže, bo tako tudi v prihodnje. Tudi na področju športa se bomo morali prilagoditi tem razmeram. V prispevku predstavljamo praktični primer, kako se je RK Celje Pivovarna Laško organiziral in deloval pri delu z mlajšimi starostnimi kategorijami v obdobju trimesečne prepovedi neposredne vadbe v športni dvorani. Osredotočili smo se zlasti na način izvedbe vadbe na daljavo, ki je glede na veliko število vadečih pomenila zelo zanimiv izziv. V prispevku podajamo tudi kratko analizo učinkov vadbe na daljavo z nekaterimi testi za gibalno učinkovitost in aerobno vzdržljivost. Menimo, da je s kakovostno in sistematično organizirano vadbo na daljavo mogoče ohranjati tako gibalno učinkovitost kot tudi raven pomembnih gibalnih sposobnosti. Precej drugače pa se je pokazalo na področju učenja in vadbe rokometnih vsebin, ki jih je tako rekoč nemogoče nadomestiti s posredno komunikacijo prek različnih spletnih orodij.

**Ključne besede:** Rokomet, Korona virus, Vadba na daljavo

### Abstract

The COVID-19 pandemic has drastically changed our lives. It seems that this will be the case in the future as well. Also, in the field of sport we will have to adapt to these conditions. In the article, we wanted to show a practical example, how RK Celje Pivovarna Laško (CPL) organized and worked with youth players during the three-month abolition of training in the sports hall. We especially focused on the way of performing an on-line exercise models, which was quite challenging for us, because of the large number of trainees. The paper also provides a brief analysis of the effects of on-line exercise with some motor abilities and aerobic endurance tests. We believe that with quality and systematically organized on-line training, it is possible to maintain both motor efficiency and the level of important motor abilities. It turned out quite differently in the field of learning and practicing handball content, which is practically impossible to replace with indirect communication through various online tools.

**Key words:** Handball, COVID-19, on-line exercise models

## Uvod

Rokometni klub Celje Pivovarna Laško (v nadaljevanju RK CPL) sodi med najuspešnejše slovenske športne klube. V svoji bogati, več kot 75-letni športni zgodovini je nanizal številne uspehe, ki so zaznamovali tako mesto Celje kot tudi Slovenijo. Do vključno letošnjega leta je klub že šestindvajsetkrat (26) sodeloval v Ligi prvakov, od tega je šestkrat tekmoval končal v polfinalu, v sezoni 2003/2004 pa je v tem tekmovanju osvojil naslov evropskega prvaka. V slovenskem prostoru smo štiriindvajsetkrat (24) osvojili naslov državnih in enaindvajsetkrat (21) naslov pokalnih prvakov. Poleg tega je klub sedemkrat (7) osvojil še superpokal Slovenije.

Vrhunski rezultati članskega moštva so posledica kakovostnega dela z mlajšimi starostnimi kategorijami oziroma celjsko rokometno akademijo, na katero smo v klubu še posebej ponosni.

Vzgoja in izobraževanje temeljita na jasni viziji ter poslanstvu kluba, ki sta usmerjena v celostni in sistematični razvoj mladih športnikov, tako na rokometnem in gibalnem kot tudi osebnostnem in socialnem področju. Sodobno zasnovana športna akademija, strokovno usposobljen kader trenerjev ter sodoben center za izvajanje treningov nam omogočajo, da igralcem zagotavljamo najboljše pogoje za vadbo in razvoj. Rezultati večletnega sistematičnega dela pri razvoju mladih talentov se kažejo v tem, da v Celju vzgojeni rokometni igralci lahko napredujejo do članskih moštev, kjer najboljši posamezniki s ponosom branijo barve domačega kluba oziroma drugih vrhunskih klubov v slovenskem ali mednarodnem prostoru. Celjska rokometna akademija postaja vse bolj zanimiva tudi za mlade rokometne talente iz drugih slovenskih klubov ter tujih držav, ki se vse pogostejše odločajo za vključitev v našo sredino. Lani (2020) je klub od Evropske rokometne zveze prejel prav posebno priznanje. Celjski klub so namreč postavili prav na vrh lestvice desetih najboljših in najprimernejših rokometnih sredin, kjer vzgojijo največ bodočih rokometnih superzvezdnikov oziroma igralcev, ki lahko igrajo na najvišji kakovostni ravni. Naš klub je tako postal najboljša rokometna akademija v Evropi, ta napis pa članska zasedba ponosno nosi na svojih igralnih dresih.



Dres z logotipom rokometne akademije

Rokometno akademijo ves čas razvijamo in nadgrajujemo. Trenutno v klubskih selekcijah (mlajši in starejši dečki, kadeti ter mladinci) vadi več kot 150 otrok. Vsaka selekcija ima svojega trenerja, ki mu pomaga še pomočnik. V kadetski in mladinski kategoriji sta na treningih navzoča še trener vratarjev in kineziolog, ki skrbi za njihovo telesno pripravo in skladen gibalni razvoj. Poleg tega poteka na 16 osnovnih šolah redna vadba malega rokometu. Če povzamemo, v

okviru kluba vadi več kot štiristo 400 otrok in mladostnikov, kar je z vidika organizacije ter izvedbe dela precejšen izziv.

Kot smo že omenili, omogoča klub v »normalnih« okoliščinah vrhunske razmere za delo in razvoj mladih rokometašev. V lanske sezoni (2019/2020) smo se tudi v našem klubu, tako kot preostali po Sloveniji in svetu, znašli pred posebnim izzivom. Posledice pandemije COVID-19 so nas prisilile, da smo poiskali nove rešitve za izvajanje treningov ter komunikacije z našimi varovanci. Prisiljeni smo bili poiskati primerne vsebinske in organizacijske rešitve, da bi čim bolj kakovostno pomagali našim igralcem preživeti obdobje vadbe na daljavo in ga kar najbolje izkoristiti.

Če nas je prvi val v začetku leta 2020 nekoliko presenetil in nanj nismo bili sistemsko pripravljeni, smo v drugi val (oktobra 2020) vstopili veliko bolj organizirani. Najprej smo veliko pozornosti namenili vzpostavitvi tehnološke podpore v klubski telovadnici, od koder so se lahko neposredno oglašali naši trenerji (boljša brezžična internetna povezava, računalniki, kamere, dodatna osvetlitev ...). Še pred uradnim zaprtjem države smo s trenerji zasnovali strategijo dela, ki nam je omogočala, da smo praktično takoj, ko smo prekinili delo v dvoranah, lahko začeli vadbo na daljavo. Ta je največkrat potekala v obliki frontalne skupinske vadbe na daljavo (po posameznih starostnih kategorijah), ki so jo v živo vodili naši trenerji. Pri starostni kategoriji mladincev in kadetov smo poleg skupinskih vadb uporabljali tudi bolj individualizirane oblike prenosa znanja in informacij, ki so jih lahko starejši igralci ob dostopni videopodpori ter natančnem programu dela izvajali bolj ali manj samostojno.

Omenili smo videopodporo, ki je obsegala zbirko približno 500 kratkih videoposnetkov, ki so nastajali v klubski telovadnici. Šlo je za zanimivo izkušnjo, pri kateri smo sodelovali vsi trenerji in vsak je po svoje pripomogel k nastanku gradiva. Pripravili in posneli smo nabor varnih, preprostih in hkrati učinkovitih krepilnih in razteznih gimnastičnih vaj ter vaj za vadbo koordinacije gibanja, za izvedbo katerih potrebujemo malo prostora ter preproste rekvizite in pripomočke, ki jih načeloma najdemo v vsakem domu (palica, stol, žogica za tenis, drsniki, elastični trakovi ...).

Tudi z organizacijo vadbe na daljavo smo imeli kar precej izzivov. Kot smo že omenili, je bilo treba v prvi vrsti vzpostaviti tehnološko-komunikacijski sistem tako v klubskih prostorih kot tudi v domovih naših varovancev. Vsak trener se je s koristnimi nasveti in napotki aktivno vključil in pomagal našim varovancem ter njihovim staršem pri oblikovanju varne domače telovadnice. Temu področju smo posvetili precej pozornosti in tako še bolj prepletli trikotnik odnosov med trenerjem, starši in vadečim, kar je v športu mladih še posebej pomembno. Prav zaradi te navedbe se je pogosto zgodilo (še posebej pri kategoriji mlajših dečkov/U12), da so bili v vadbe vključeni tudi starši. Nekateri so na vadbah tudi aktivno sodelovali.

Med drugim valom (23. 10. 2020–12. 2. 2021) smo za otroke in njihove starše poleg organizirane vadbe pripravili še nekaj dodatnih kratkih spletnih predavanj, ki so z raznovrstnimi temami posegala na področje zdrave prehrane, varne uporabe socialnih omrežij, ustne higiene, finančne pismenosti športnikov ter pomena samopodobe v športu. Ob pomoči našega sponzorja Mastercard smo za naše dijake, ki obiskujejo tretji in četrti letnik srednje šole, omogočili brezplačno pomoč v obliki gradiv, predavanj in inštrukcij za pripravo na maturo v sklopu platforme »Razturi na maturi«. V tem

sklopu so bila organizirana tri dodatna spletna predavanja, ki so bila med udeleženci lepo sprejeta.

Največje izzive pri vzpostavljanju redne komunikacije smo imeli z našimi najmlajšimi varovanci, in sicer otroki, ki so obiskovali krožke malega rokometna na osnovnih šolah v Celju in njegovi okolici. Z vidika selekcioniranja gre za zelo pomembno skupino otrok (skupaj 300), ki so učenje rokometna šele začeli. Krožki malega rokometna, ki delujejo pod vodstvom Sebastjana Oblaka, so valilnica mladih talentov in povsem razumljiva je bila naša skrb, da bo posledica obdobja šolanja na daljavo osip ter tudi izguba interesa za roko-met, saj otroci v tako kratkem obdobju še niso imeli časa, da bi lahko v celoti vzljubili naš šport. Zaradi naštetih dejstev smo v tem primeru želeli prositi za pomoč učitelje razrednega pouka ter profesorje športne vzgoje, ki so v tem času edini imeli redna srečanja z učenci. Posneli smo zanimive sklope vaj iz različnih naravnih oblik, ki so jih lahko učitelji vključili oziroma uporabili pri šolanju otrok na daljavo. Osrednja lika na posnetkih sta bila naša rokometna legenda Luka Žvižej ter klubska maskota Poki. Posnetek smo v prosto uporabo ponudili vsem osnovnim šolam v regiji. Ogledate si ga lahko na naslednji povezavi (<https://www.youtube.com/watch?v=fDTRI7Y-tfE&t=317s>).

Jedro našega prispevka smo razdeli na tri sklope. V prvem predstavljamo vsebinsko podporo vadbe na daljavo v obliki videoknjiznice vaj. Drugi sklop je namenjen analizi izvedenih aktivnosti ter učinkov vadbe na daljavo, ločene so po posameznih starostnih kategorijah mlajših dečkov MD (U12 in U13), starejših dečkov SD (U14 in U15), kadetov K (U17) ter mladincev M (U20). Prispevek zaključujemo s praktičnim primerom organizacije ter izvedbe spletne delavnice, ki smo ji v našem klubu nadeli ime Spletna telovadnica.

## ■ Vsebinska podpora vadbe na daljavo

Kot smo že lahko prebrali v uvodnih delih prispevka, smo se v obdobju vadbe na daljavo spopadli s precejšnjim organizacijskim in vsebinskim izzivom, saj je bilo treba zagotoviti vadbo na daljavo za 150 otrok iz 6 starostnih kategorij in hkrati uskladiti delo 5 trenerjev. Ker smo želeli ohraniti dobro sistematiko načrtovanja ter tudi čim kakovostneje izvajati oblikovane programske vsebine, da jih lahko vadeči (ter tudi starši v primeru starostnih kategorij mlajših in starejših dečkov) čim bolj razumejo, smo se odločili za oblikovanje lastne videobaze vaj. Šlo je za kratke, nekajsekundne videozapise gimnastičnih vaj s področja telesne priprave, s poudarkom na vadbni moči, gibljivosti, vzdržljivosti ter koordinacije gibanja, pa tudi drugih primernih vaj z rokometno vsebino.

Pri snovanju vsebinske podpore vadbe na daljavo smo želeli slediti naslednjim kriterijem:

1. Posneti preproste in varne gimnastične vaje, ki jih je mogoče izvajati na majhnem prostoru.
2. Posneti gimnastične vaje, ki jih vadeči lahko izvajajo predvsem z uporabo lastne telesne mase oziroma s preprostimi ter lahko dostopnimi rekviziti in pripomočki.
3. Posamezne sklope gimnastičnih vaj posneti tako, da sledijo logičnemu stopnjevanju zahtevnosti ter kompleksnosti izbranih vaj.
4. Vsi videozapisi imajo poenoteno obliko poimenovanja nazivov gimnastičnih vaj, ki je usklajena s pisnimi izročki programov, ki

so jih vadeči dobivali na svoje e-poštne naslove ali druge aplikacije.

Na spletnem odložišču rokometnega kluba smo oblikovali dostopno mesto za trenerje (MS Office SharePoint), na katero smo začeli dodajati posnete videozapise vaj, ki smo jih uredili po izbranih vsebinskih sklopih. Na Sliki 1 lahko vidimo glavne vsebinske sklope, ki smo jih v okviru posameznih datotek še podrobneje razdelili.

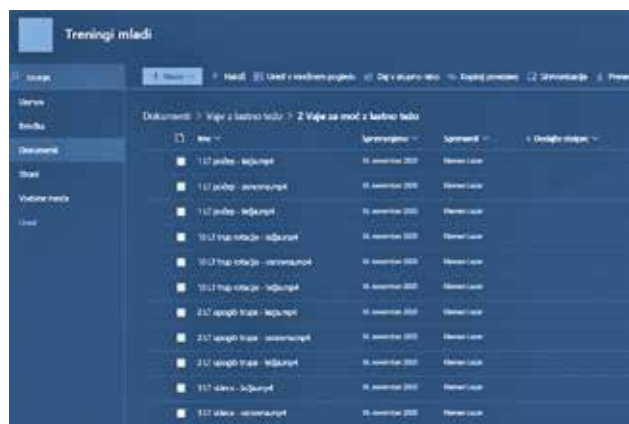


Slika 1. Vsebinski sklopi videoknjiznice

Za boljšo predstavo na Sliki 2 prikazujemo razdelitev vsebin »Vaje z lastno težo«. V tem primeru smo vsebino razdelili na sklope gimnastičnih vaj, namenjene ogrevanju in vadbi za moč, ter sklop razteznih gimnastičnih vaj. Pri vajah za moč smo poskušali pri vsakem gibalnem vzorcu poleg osnovne ponuditi še lažjo in težjo različico vaje (Slika 3). Tak pristop podajanja vsebin vadbe na daljavo je omogočal, da smo lahko pri načrtovanju vadbe poskrbeli tudi za individualizacijo vadbe v primerih, ko smo sestavljali programe za gibalno nekoliko bolj ali manj sposobne posameznike.

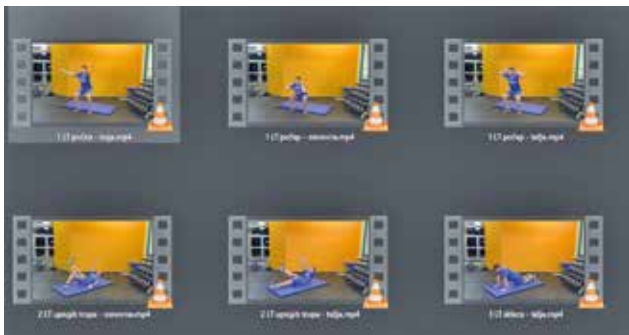


Slika 2. Primer vsebine mape »Vaje z lastno težo«



Slika 3. Primer organizacije različic gimnastičnih vaj

Vsak videoposnetek (Slika 4 in 5) smo zaradi lažjega usklajevanja med pisnimi izročki v obliki vadbenih programov, ki smo jih pošiljali vadečim, ter prepoznavanjem določene videovaje opremili še z »vodnim žigom« z nazivom gimnastične vaje ali vaje z rokometno vsebino.



Slika 4



Slika 5

Ta pristop se je izkazal kot zelo učinkovit, saj je precej olajšal delo trenerjem pri načrtovanju vadbe ter pri posredovanju informacij varovancem. Ker je današnja mladina tehnološko zelo napredna, je tak način dela sprejela z navdušenjem. Posnetke vaj so si največkrat naložili na svoje telefone ali tablice in so jih skupaj s pisnimi izročki ter dodatnimi navodili trenerjev redno uporabljali med izvajanjem vadbe doma.

Trenerji smo v tem obdobju posneli videoknjžnico s približno 500 vajami, ki jo bomo tudi v prihodnje nadgrajevali. Ugotovili smo namreč, da bi taka oblika dela lahko postala stalna praksa tudi pri redni vadbi v dvorani. Razmišljamo, kako bi lahko otrokom in mladostnikom ponudili dodatne vsebine dela tudi med tekmovalno sezono, denimo v obliki domačih nalog, oziroma jim bomo posredovali programe dela telesne priprave v času prehodnega obdobja, ko bomo želeli naše varovance »zaposeliti« med poletnimi meseci.

## ■ Analiza aktivnosti in učinkov vadbe na daljavo po posameznih starostnih kategorijah

V tem delu prispevka naši trenerji predstavljajo analizo opravljenega dela v obliki enostavnih statističnih podatkov ter rezultatov nekaterih gibalnih testov, ki so jih z vadečimi opravili pred obdobjem vadbe na daljavo in po njem. Poleg tega podajajo tudi nekaj subjektivnih pogledov ter izkušenj pri delu z dotično starostno kategorijo v obdobju vadbe na daljavo. Menimo, da gre za koristne informacije, ki lahko pomagajo trenerjem iz različnih športov pri načrtovanju in izvedbi tovrstne oblike telesne vadbe.

Vse vadeče smo tik pred zaprtjem dvoran, konec oktobra 2020, izmerili s štirimi za nas pomembnimi testi gibalne učinkovitosti,

merjene s sistemom FMS (Cook, 2010) ter s specifičnim intervalnim vzdržljivostnim testom 30-15<sub>IT</sub> (Šibila, Mohorič in Pori, 2009). Izbranih testov ter protokolov testiranj v tem prispevku nismo podrobno opisovali, zato vsem, ki teh testov ne poznate, predlagamo, da sledite referencam, kjer so podane vse potrebne dodatne informacije.

### Starostna kategorija MLADINCEV (U20), trener Luka ŽVIŽEJ

Starostno kategorijo mladincev predstavljajo fantje, stari od 18 do 20 let, s povprečnim trenažnim stažem 10 let. Gre za selekcijo dvaindvajsetih (22) igralcev, ki so v vadbenem obdobju »Treninga za zmago«. Nekaj igralcev (5) je že od začetka sezone bolj ali manj pogosto vključenih tudi v treninge prve ekipe CPL. Takoj ob novici o vnovičnem zaprtju dvoran smo se trenerji v klubu sešli in razpravljali, kako nadaljevati delo na daljavo ter – pomembnejše – kako vzdrževati redne stike z igralci ter ohraniti raven (vsaj) telesne priprave, ki smo jo načrtno razvijali od začetka priprav na tekmovalno sezono 2020/21. V mojem primeru načrtovanje vsebin dela ni pomenilo večje težave, saj so igralci mladinske selekcije že več kot dve leti v specializiranem vadbenem procesu, ko gre za programiranje vadbe s področja telesne priprave. To je bila olajševalna okoliščina, saj so imeli moji varovanci že precej izkušenj s samostojno vadbo za moč, gibljivost in vzdržljivost ter so že imeli individualne vadbene programe.

Smo se pa z vidika organizacije vadbe na daljavo srečali s drugimi izzivi. Če smo želeli delo nadaljevati z utečenimi programi za vadbo moči, smo morali v zelo kratkem času pomagati igralcem zagotoviti varno in učinkovito vadbeno okolje. V prvem tednu sem veliko energije usmeril v komunikacijo s starši, ki so se zelo izkazali in pomagali preurediti dele garaž ali kleti včasne telovadnice, v nekaterih primerih prave utežarne. Seveda to v določenih primerih, ko je šlo za manjša bivalna okolja v večstanovanjskih enotah, ni bilo mogoče. Poleg tega je bilo treba veliko igralcem zagotoviti rekvizite in pripomočke za vadbo (proste uteži, stojala, ročke, kroglaste uteži z ročajem, povezane elastike ...). Del dodatne opreme smo zagotovili iz klubske telovadnice, na pomoč pa so priskočile tudi nekatere javne telovadnice, ki v tem času niso delovale in so nam posodile nujno potrebne vadbene pripomočke. Ves vložen trud v vzpostavitev primerne okolja za vadbo se je obrestoval, saj so igralci vadili skoraj tri mesece povsem samostojno ali v manjših skupinah. Igralce smo tudi poučili o varnostnih zahtevah pri vadbi za moč in pogosto so v vlogi »varovalcev« sodelovali njihovi starši ali drugi sorodniki.

Skupne spletne telovadnice sem zaradi prej navedenih dejstev organiziral samo enkrat na teden, saj so bili igralci zelo obremenjeni s šolo na daljavo in jih zato nisem želel preveč siliti v prepogosta spletna srečanja. Seveda smo bili v dnevnem stiku prek aplikacije Whatsapp, prek katere sem vsak dan pošiljal tedenske in/ali dnevne načrte dela, igralci pa so svojo prisotnost ter izvedene vsebine potrjevali na spletnih sestankih, ki smo jih izvajali prek aplikacije MS Teams. Vsebine spletnih telovadnic, ki smo jih organizirali v večernih urah, smo namenili različnim tematikam. Največkrat smo skupni čas izkoristili za pregled in analizo opravljenih treningov, za predstavitev novih ali modifikacij že oblikovanih vadbenih programov ter tudi za sproščen pogovor. Za spletno telovadnico sem pripravil kratke skupinske vade z različnimi vsebinami in cilji s področja razvoja moči trupa, preventivnih vsebin za roke in ramenski obroč, stopalo in podobno.



V obdobju vadbe na daljavo smo izvedli štirinajst (14) skupnih spletnih telovadnic, štiriinšestdeset (64) vadbenih enot (v nadaljevanju VE) pa so igralci ob našem nadzoru izvedli sami (Tabela 1\*). Od tega so izvedli petintrideset (35) VE z vsebinami za moč ter enainštirideset (41) VE z vsebinami splošne in specialne vzdržljivosti, koordinacije in gibljivosti. Zelo smo zadovoljni s skupno izvedbo programov, ki je obsegala 75 %, kar pomeni, da so v povprečju na teden izpustili od načrtovanih šestih treningov le enega.

Tabela 1

*Analiza izvedenih aktivnosti med vadbo na daljavo starostne kategorije mladincev, kadetov ter starejših in mlajših dečkov (\*na to tabelo se sklicujemo pri analizi aktivnosti v vseh starostnih kategorijah)*

|     | Število vadečih | Število načrtovanih VE (ST + SV) | Realizacija programov (ST + SV) (%) | Skupno število izvedenih ST | Udeležba na ST (%) |
|-----|-----------------|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------|
| M   | 22              | 78                               | 75                                  | 14                          | 80                 |
| K   | 29              | 80                               | 76                                  | 16                          | 81                 |
| STD | 39              | 67                               | 65                                  | 44                          | 70                 |
| MLD | 55              | 67                               | 40                                  | 41                          | 74                 |

VE – vadbena enota; ST – spletna telovadnica; SV – samostojna vadba; M – mladinci; K – kadeti; STD – starejši dečki; MLD – mlajši dečki

V Tabeli 2 poročamo o rezultatih meritev, ki smo jih izvedli v prvem tednu po ponovnih skupnih treningih (117 dni vadbe na daljavo). V povprečju je igralcem uspelo ohraniti oziroma pri testu globokega počepa, gibljivosti rame, sklece ter intervalnega testa vzdržljivosti celo nekoliko izboljšati svoje rezultate izpred treh mesecev.

Tabela 2

*Povprečni rezultati mladincev pri nekaterih FMS-testih in testu vzdržljivosti 30-15<sub>IFT</sub> pred telesno vadbo na daljavo in po njej*

|       | Globoki počep | Gibljivost rame | Dvig iztegnjene noge | Skleca | 30-15IFT |
|-------|---------------|-----------------|----------------------|--------|----------|
| PREJ  | 2,4           | 2,3             | 2,8                  | 2,7    | 19,3     |
| POTEM | 2,7           | 2,7             | 2,7                  | 3      | 20,0     |

Tudi meritve moči v klubski telovadnici so pokazale napredek v vaji počep zadaj, zgibe ter potisk s prsi, kjer so igralci v povprečju povečali moč tudi za 20 %. Po vrnitvi na rokometna igrišča se je na začetku precej poznal razmeroma dolg premor brez žoge. Prilagojene vsebine vadbe rokometnih prvin v prvih tednih so pripomogle k postopni vrnitvi v ustaljen trenažni proces. Veliko poudarka sem namenil pravilni tehniki izvajanja tako osnovnih kot tudi specifičnih rokometnih elementov in igri brez kontakta ter seveda ustrezno prilagajal količino in intenzivnost strelav proti vratom. Uvajalno obdobje je v našem primeru trajalo približno tri tedne.

## Lastne ugotovitve pri vadbi na daljavo s kategorijo mladincev:

### Dobre strani:

- Igralci so ohranili raven gibalnih sposobnosti ali pa so celo napredovali.
- Možnost boljše individualizacije dela (prilagajanje šolskim in družinskim obveznostim).
- Učenje novih vsebin prek spletne telovadnice (teoretične vsebine, več časa za pogovor).

### Slabše strani:

- Nezmožnost izvajanja rokometnih vsebin.
- Slabša kontrola med samostojno vadbo (varnost).
- Ni stikov v živo.

## Starostna kategorija KADETOV (U17), trener Peter NOVAK

Že v nekaj dneh po zaprtju dvoran sem s svojo ekipo, igralci in njihovimi starši, organiziral skupen sestanek na daljavo. Sestanek je bil namenjen posredovanju osnovnih napotkov za delo ter pomoči staršem pri vprašanjih, kako naj v svojih domovih zagotovijo ustrezno tehnološko podporo za delo ter primeren prostor za vadbo. Že tukaj smo se srečali s prvimi težavami, nekateri namreč niso imeli ustrezno zmogljivih internetnih povezav, tehnološke opreme (računalnikov) ter rekvizitov za izvedbo treningov. V drugih primerih smo ugotovili ravno nasprotno, saj je precej otrok imelo na voljo zelo dobro opremljene domače telovadnice, zato so mi različna izhodišča pomenila velik izziv pri pripravi programov in izvedbi dela. Treba je poudariti, da je v mojem primeru šlo za fante, stare od 15 do 17 let, s povprečnim trenažnim stažem 8 let, ki so bili tudi v klubu zelo pripravljeni za delo in so tudi pri delu na daljavo pokazali velik interes za samostojno izvajanje nalog. S svojo ekipo sem bil vsak dan v stiku prek družbenih omrežij (Microsoft Facebook Messenger), kjer sem sproti skrbel za sporočanje vadbenih ciljev dneva in za motiviranje vadečih.

Ekipa kadetov RK CPL, ki šteje devetindvajset (29) fantov, je v obdobju vadbe na daljavo opravila osemdeset (80) VE, ki so bile razdeljene v tri vadbene programe. Dvakrat do trikrat na teden smo izvedli spletna srečanja (skupno 22), štiriinšestdeset (64) VE pa so vadeči ob videopodpori ter po natančnih pisnih navodilih izvedli sami. Povprečna udeležba na spletnih srečanjih je bila 81 % (Tabela 1). Glede na izpiske poročane udeležbe lahko sklenem, da je 76 % igralcev v celoti izvedlo načrtovani program. Glede na vsebino telesne vadbe smo izvedli dvaintrideset (32) VE z vsebinami moči ter osemštirideset (48) VE z mešano vsebino vadbe vzdržljivosti, koordinacije ali rokometnih vsebin.

Dobro delo med vadbo na daljavo se je pokazalo tudi pri rezultatih gibalnih testov. V Tabeli 3 prikazujemo rezultate nekaterih FMS-testov ter testa vzdržljivosti 30-15<sub>IFT</sub>. Vadeči so pri vseh testih v povprečju dosegali celo nekoliko boljše rezultate, čeprav so razlike zelo majhne. Zelo me veseli, da nam je uspelo ohraniti raven gibljivosti (test počep, gibljivost rame, dvig iztegnjene nog), saj vemo, da so mladostniki v tem obdobju izpostavljeni intenzivni rasti. Velik napredek pa se je pokazal pri testu skleca, kar pomeni, da so vadeči napredovali v moči rok in ramenskega obroča ter trupa. Tudi v vzdržljivosti intervalnega tipa smo ohranili podobne rezultate.

Tabela 3

*Povprečni rezultati kadetov pri nekaterih FMS-testih in testu vzdržljivosti 30-15<sub>IFT</sub> pred telesno vadbo na daljavo in po njej*

|       | Globoki počep | Gibljivost rame | Dvig iztegnjene noge | Skleca | 30-15IFT |
|-------|---------------|-----------------|----------------------|--------|----------|
| PREJ  | 2,2           | 2,2             | 2,4                  | 1,9    | 18,0     |
| POTEM | 2,4           | 2,4             | 2,5                  | 2,6    | 18,3     |

Ob vnovičnem srečanju z igralci v dvorani sem opazil, kako zelo so moji varovanci pogrešali osebni stik s soigralci ter igranje roko-

meta. Prva dva tedna smo bili zelo previdni pri uvajanju, predvsem z eksplozivnimi izvedbami rokometnih elementov (streli, skoki). Veliko časa smo namenili tudi ponavljanju osnovnih rokometnih elementov, pri katerih sem v obdobju vadbe na daljavo opazil precejšnje nazadovanje, kar je povsem razumljivo.

## Lastne ugotovitve pri vadbi na daljavo s kategorijo kadetov:

### Dobre strani:

- Vadba na daljavo je bila zelo dobro sprejeta.
- Komunikacija prek družbenih omrežij. Tudi trenerji smo se lahko veliko naučili in se približali virtualnemu svetu mladih.
- Želja po igranju rokometu se je povečala.
- Tudi z vadbo na daljavo je mogoče napredovati v ravni telesne pripravljenosti, še posebej gibalni učinkovitosti.

### Slabše strani:

- Neenaka izhodišča za vadbo doma (domače telovadnice, rekviziti).
- Težji nadzor vadbe prek spletnih telovadnic (učenje novih elementov je oteženo).
- Učenje in vadba rokometnih elementov sta zelo otežena ali celo nemogoča.

## Starostna kategorija STAREJŠIH DEČKOV (U14 in U15), trener Blaž SENDELBAH

Ekipo starejših dečkov (STD) je razdeljena na dve podskupini, in sicer starejši dečki A (STDA) in starejši dečki B (STDB). Gre za igralce letnikov rojstva od 2006 do 2008, ki se z rokometom ukvarjajo od 4 do 5 let. Ekipe treninge izvajata ločeno, prav tako pa tudi tekmujejo v svoji starostni kategoriji. V obeh ekipah skupaj tako redno vadi devetintrideset (39) igralcev.

Tik pred zaprtjem dvoran smo z vodjo rokometne akademije in drugimi trenerji postavili dobro strategijo dela, se usklajali ter pripravili vse potrebno za obdobje vadbe na daljavo. To je omogočilo, da sem že peti dan po zaprtju dvoran po videopovezavi izvedel prvi sestanek z igralci in njihovimi starši. V spletno komunikacijo in spletno telovadnico sem vključil obe ekipe hkrati in z njimi izvajal tudi enak program vadbe. Začetki spletnih srečanj, ki sem jih največkrat organiziral v zgodnjih večernih urah, so bili precej naporni, saj je imelo veliko otrok težave z vzpostavitvijo internetne povezave in rokovanjem s spletno aplikacijo MS Teams. Pojavila pa se je tudi težava pri spletnih kamerah, teh namreč vadeči iz meni neznanega razloga niso želeli imeti vklopljenih. Menim, da je bila to »želja« staršev, da bi nekako zaščitili svoje bivalne okolje. Po mojih prošnjah in pojasnilih staršem o tem, zakaj je pomembno, da igralce vidim, se je tudi to postopoma izboljšalo.

Ker je šlo za mlade igralce, ki po mojem mnenju še niso bili sposobni glavnino vadbe opraviti sami, sem organiziral spletna srečanja trikrat na teden, dvakrat na teden so igralci programe vadbe izvedli samostojno. Za samostojno vadbo sem igralcem posredoval videoposnetke iz naše spletne knjižnice ter natančno opisal njihove naloge, ob tem sem nenehno opozarjal predvsem na pravilno tehnično izvedbo načrtovanih vaj. Pri spletni telovadbi sem

se poleg prikaza in demonstracije vaj tudi sam aktivno vključil v izvedbo vadbe, ki se je izkazala kot dobro motivacijsko orodje ter vzbudila pozitiven odziv pri igralcih.

Po približno mesecu dni vadbe na daljavo sem začel opaziti upad motivacije za redna srečanja, zato sem veliko energije usmeril prav v to področje. Če sem opazil, da je igralec manjkal na nekaj zaporednih srečanjih, sem se povezal s starši in poskušal zbrati več informacij. S starši sem poskušal ohraniti dober odnos in jim vedno dal vedeti, da sem jim na voljo za pomoč. Ob petkih zvečer sem po spletni telovadnici začel uvajati še kratka neformalna druženja, pri katerih smo se veliko pogovarjali in pogosto prav nasmejali. Občasno sem jim zavrtel posnetek naših tekem in jih s tem želel dodatno motivirati ter priklicati pozitivne spomine na roket. Poleg tega sem prek spletne strani Kahoot sestavil dva kviza na temo rokometu ter za igralce pripravil vrsto spretnostnih izzivov s teniškiimi žogicami ali drugimi enostavnimi pripomočki.

V obdobju vadbe na daljavo smo izvedli skupno štirinštrideset (44) spletnih telovadnic (Tabela 1), na katerih je bila udeležba v povprečju 74 %, kar je glede na začetne težave precej dobro. Približno dve tretjini igralcev (65 %) je izvedlo vse načrtovane aktivnosti v tem obdobju. Od skupno sedemšestdeset (67) VE je bilo enaintrideset (31) VE namenjenih vadbi za moč, triindvajset (23) vadbi za vzdržljivost, trinajst (13) VE je imelo rokometno vsebino. Ob vrnitvi na igrišče v februarja 2021 sem igralce takoj izmeril s štirimi FMS-testi (Tabela 4). Drugih testov pred zaprtjem dvoran nismo izvajali.

Tabela 4

*Povprečni rezultati starejših dečkov pri nekaterih FMS-testih pred telesno vadbo na daljavo in po njej*

|       | Globoki počep | Gibljivost rame | Dvig iztegnjene noge | Skleca |
|-------|---------------|-----------------|----------------------|--------|
| PREJ  | 2,1           | 2,7             | 2,0                  | 2,2    |
| POTEM | 2,4           | 2,9             | 2,4                  | 2,3    |

V splošnem lahko vidimo, da povprečni rezultati učinkov vadbe na daljavo na gibalno učinkovitost kažejo izboljšanje v vseh testih. Pri testih globoki počep in gibljivost rame smo opazili nazadovanje le pri enem igralcu, boljši rezultat je doseglo 7 igralcev, 31 jih je doseglo enake rezultate. Pri testu dvig iztegnjene noge je rezultate izboljšalo 18 igralcev, pri 3 pa smo opazili nazadovanje. Tudi pri testu skleca je velika večina igralcev ohranila ali malenkost izboljšala rezultate.

Po mojem mnenju se glavni razlog, da smo v povprečju (vsaj) ohranili gibalno učinkovitost, skriva v tem, da smo v spletnih telovadnicah resnično veliko časa poleg vadbi za moč namenili tudi vadbi za gibljivost. Tudi subjektivna ocena ravni moči ter splošne in specifične vzdržljivosti po ponovnih skupnih treningih kaže, da so igralci vestno izvajali posredovano in predpisano vadbo na daljavo.

## Lastne ugotovitve pri vadbi na daljavo s kategorijo starejših dečkov:

### Dobre strani:

- Spletna knjižnica z videoposnetki se je izkazala kot zelo dobra pomoč pri delu na daljavo.
- Navajanje otrok na samostojnost in odgovornost.

- Igralci so se naučili samostojno uporabljati različna spletna orodja in aplikacije.
- Možnost frontalne oblike vadbe z uporabo pripomočkov, ki jih v klubu nismo imeli na voljo v tolikšnem številu (drsniki, stopnička). Prav te oblike vadbe so bile pri otrocih najbolj pozitivno sprejete.
- Veliko možnosti za neformalna druženja in pogovore.

## Slabše strani:

- Igralci so pogrešali osebni stik s soigralci.
- Težko je bilo nadzirati vadbo na daljavo, ker je sočasno veliko otrok spremljalo in izvajalo vadbo.
- Velika odvisnost od staršev pri uporabi hišnih računalnikov. Pogosto so imeli doma samo en računalnik. Ko so starši potrebovali računalnik, so otroci pogosto ostali brez treninga.
- Velike omejitve pri vadbi rokometnih elementov.

## Starostna kategorija MLAJŠIH DEČKOV (U12 in U13), trener Rok Ivančič

Zaradi velikega števila otrok (55) je starostna kategorija mlajših dečkov (MLD) razdeljena na dve selekciji (A in B), ki v normalnih pogojih trenirata petkrat na teden. Gre za igralce letnikov 2008 in 2009 (od 10 do 12 let), ki v klubu trenirajo od enega do treh let.

Že takoj na začetku naj omenim, da imam pri vadbi na daljavo s tako mladimi igralci mešane občutke, saj je samostojnost otrok te starostne kategorije precej nizka in za uspešno izvedbo vsebin dela vseskozi potrebujejo nadzor odrasle osebe. V klubu je to trener, pri vadbi na daljavo pa je bilo brez pomoči staršev pogosto skoraj nemogoče izpeljati vadbene vsebine. Seveda pa smo se tudi na tak način dela sčasoma prilagodili otroci, starši in trenerji.

Na uvodnem spletnem sestanku sem starše in otroke seznanil s podrobnostmi dela na daljavo. Preizkusili smo delovanje računalnikov in videopovezav. Kontakte staršev sem pridobil iz spletnega odložišča RK CPL, komunikacija s njimi pa je v glavnem potekala prek spletne aplikacije Sports-Portal v povezavi z elektronsko pošto ter SMS-sporočili po telefonu. Tudi uporaba MS Teams za starše in otroke v glavnem ni bila težava, saj so bili dela z aplikacijo vajeni že pri šoli na daljavo. Ker so bili otroci in njihovi starši v tem času precej obremenjeni s šolo, smo se odločili, da bomo na teden izvedli le 3 skupne spletne telovadnice. Poleg tega sem vsak teden pripravil še dve posneti (neobvezni, vendar zaželeni) VE, ki so jih vadeči ob pomoči staršev lahko izvedli samostojno.

Največji izziv pri delu na daljavo je bila interakcija med trenerjem in vadečimi z vidika podajanja, razumevanja in pravilne izvedbe posredovanih informacij. To se je še posebej pokazalo v primerih, ko vadeči niso imeli vklopljenih kamer. Takšnih primerov je bilo približno polovica, vzrok za to pa je bil pogosto nepojasnen. Zaradi tega sem še posebej veliko truda usmeril v natančno razlago in prikaz vsebin, ki sem jo pogosto podkrepil s dostopnimi videovsebinami iz naše skupne videoknjžnice. Izzivi so se pojavili tudi pri vadbenih enotah z rokometno vsebino, ki so vključevale učenje ali ponavljanje osnovnih rokometnih elementov z žogo, kot so različna rokovanja z žogo, preigravanja, podaje in prilagojene oblike strelav. Kmalu smo ugotovili, da bo treba rokometne žoge nadomestiti z drugimi pripomočki, kot so teniške žogice in baloni, oziroma k vadbi pristopiti z analitično metodo. Nastala situacija me je prisilila, da sem pozornost pri tako imenovanih tehničnih delih VE usmeril bolj v kakovost izvedbe kot pa v količino ponovitev

vaj. Vzel sem si čas in otrokom še natančneje razložil tehniko nekatere rokometnih elementov ter jo podkrepil s izbiro primernih in enostavnih koordinacijskih vaj z vključevanjem tehnik vizualizacije gibanja.

Eno izmed področij, ki je pri vadbi na daljavo zelo manjkalo, je tekmovalni del. To sem skušal nadomestiti z vnaprej smiselno izbranimi vsakodnevnimi izzivi v obliki različnih spretnostnih nalog z žogami. Igralce sem izzval, da so se pri določenih nalogah posneli in svoje »dosežke« delili s soigralci, dosežene rezultate (na primer število ponovitev) pa so vpisovali v pogovorna okna spletne aplikacije. Njihovo vztrajnost sem vseskozi spodbujal s podeljevanjem »značk junakov« prek klubske spletne platforme ter tudi s simboličnimi nagradami ob uspešno končanih izzivih. Ne smem pa spregledati, da sem igralce veliko spodbujal, da so čim več aktivnega časa preživeli v naravi.

V obdobju od 1. novembra do sredine februarja smo v 14 tednih opravili enainštirideset (41) spletnih telovadnic (Tabela 1), največkrat trikrat na teden. Šestindvajset (26) vadbenih enot z večinoma vsebinami vadbe vzdržljivosti pa so morali vadeči in njihovi starši izvesti sami. Kar nekaj staršev je ta izziv sprejelo z odprtimi rokami in so skupaj z otroki izvedli prav vse VE. Ocenjujem (od vseh mi povratnih informacij ni uspelo pridobiti), da je približno 40 % mojih varovancev uspelo v celoti izvesti zastavljene programe.

Ker pri mlajših dečkih nismo izvajali meritev gibalne učinkovitosti ter drugih gibalnih in aerobnih sposobnosti, lahko podam le subjektivno analizo učinkov vadbe na daljavo. Po prvem tednu ponovne skupne vadbe sem opazil, da se pri približno polovici otrok odsotnost z igrišč ni posebno poznala. Seveda predvsem pri igralcih, ki so tudi v obdobju vadbe na daljavo pokazali večji interes. Kot negativno dejstvo je bilo opaziti nekoliko povišano telesno maso pri približno tretjini igralcev, ki so se le občasno udeleževali skupnih spletnih telovadb. Tako s področja koordinacije gibanja ter ravni izvajanja osnovnih rokometnih elementov ni bilo opaziti velikega nazadovanja. Vsekakor pa so se znamenja utrujenosti med izvajanjem tekalnih aktivnosti in po njih pojavila veliko prej kot pred vadbo na daljavo, zato sem bil prvih nekaj tednov ponovne vadbe v dvorani še posebej pozoren na postopnost vadbe tako z vidika količine kot tudi intenzivnosti.

## Lastne ugotovitve pri vadbi na daljavo s kategorijo mlajših dečkov:

### Dobre strani:

- Lažje podajanje teoretičnih vsebin pri učenju rokometnih elementov.
- Posvečanje elementom in vsebinam, ki jih drugače pri delu v živo pogosto zanemarjamo ali pa si zanje ne vzamemo dovolj časa.
- Vključitev staršev v proces vadbe.

### Slabše strani:

- Težave pri uporabi žog v stanovanjih (improvizacija s teniškiimi žogicami).
- Prostorske omejitve pri učenju rokometnih elementov.
- Pomanjkanje osebnega stika in popravljanje napak pri nepravilnih izvedbah gibov in/ali gibalnih nalog.

## Organizacija in izvedba spletne telovadnice (Luka Žvižej)

Organizacija in izvedba spletne telovadnice se morda sliši kot zelo preprosto opravilo. Tudi sami smo bili pred začetkom vadbe na daljavo menili tako, vendar smo kmalu prišli do spoznanja, da nekatere stvari preprosto ne delujejo tako, kot smo si zamislili. Izvedba spletne telovadnice samo z enim računalnikom se je izkazala kot zelo neuporabna (slabša svetloba, kakovost zvoka, majhen zaslon, oddaljenost ...), saj smo trenerji morali nenehno obračati prilagajati (obračati) računalnik glede na vrsto vaje, ki smo jo izvajali, in tudi takrat, ko smo želeli, da bi vadeči od bližje videli pomembne detajle pri demonstracijah vaj (Slika 6). Poleg tega je prevelika oddaljenost od zaslona računalnika trenerjem onemogočala, da bi dobro videli svoje vadeče. To smo poskušali reševati s projektorjem, kar pa prav tako ni odpravilo prej omenjenih težav (Slika 7).



Sliki 6 in 7

Že po nekaj »manj uspešnih« VE smo se bolje organizirali in tako ponudili vadečim višjo kakovost podajanja vsebin in nadzora vadbe prek spleta. Prav zaradi tega smo se odločili, da vsem bralcem, ki se srečujete s podobnimi izzivi, z našim primerom organizacije in izvedbe spletne telovadnice pomagamo s kakšno koristno informacijo ali idejo.

Najprej si je treba zagotoviti primerno velik in opremljen prostor za izvedbo vadbe, v katerem so razmiki med kamerami, računalniki ter mestom za prikaz vaj takšni, da lahko vadeči čim bolj vidijo trenerja in sledijo navodilom. Tudi dodaten mikrofoni je zelo zaželen, saj se je pri podajanju vsebin samo prek računalnika izkazalo, da naših informacij večkrat niso dobro slišali. Iz tedna v teden nam je uspelo vse bolj optimizirati »vadbeni studio«. Ugotovili smo, da zadeva deluje najbolje, če priklopimo na prenosni računalnik dodatno spletno kamero s širokokotnim objektivom. Največkrat imajo take kamere tudi kakovosten mikrofoni (Slika 8). Poleg tega je zaželeno priskrbeti še dodatno osvetlitev (Slika 9). Prav tako priporočamo, da vključite dodatno kamero (s strani), ki je usmerjena na vadbeno površino in snema trenerja med razlago in demonstracijo vaj. Tudi ta rešitev se je izkazala kot zelo dobra, predvsem v primerih, ko smo vadečim predstavljali nove vadbene programe in vsebine. Posnetek druge kamere je bilo mogoče zelo preprosto obdelati s programom za videoanalize ter celoten program ali do-

ločene dele posredovati vadečim, ki so si lahko ponovno ogledali razlago in prikaz programa (Slika 8).



Sliki 8 in 9

## Zaključek

V času pandemije COVID-19, predvsem dveh epizodah različnih ukrepov države v letu 2020, smo se trenerji, otroci in mladostniki pa tudi njihovi starši znašli v povsem novih okoliščinah komunikacije in oblikah telesne vadbe. V našem klubu smo se poskušali čim bolj prilagoditi omenjenim okoliščinam in z zglednim sodelovanjem vodstva kluba ter trenerji uvesti sistem dela, ki bi čim bolj pozitivno vplival na razvoj naših varovancev. Iz naše izkušnje smo se vsi deležniki veliko naučili, predvsem pa smo pripravljeni na nove podobne izzive, ki nas morebiti čakajo. Pomembno sporočilo za vse nas je, da je z dobro organizirano vadbo na daljavo mogoče ohranjati tako gibalno učinkovitost kot tudi pomembne gibalne sposobnosti mladih rokometashev. Vsekakor pa se pravi razvoj športnikov dogaja na igriščih in ne prek različnih spletnih orodij.

## Literatura

1. Cook, G. (2011). Movement: Functional Movement Systems: Screening, Assessment, Corrective Strategies. Lotus Publishing, Chichester, England.
2. Šibila, M., Mohorič, U. in Pori, P. (2009). Teoretična izhodišča in uporaba terenskih testov. *Šport*, 57 (1–2): 109–116.
3. RK Celje Pivovarna Laško (2019). Inovacija v imenu tradicije, Trajnostno poročilo RK Celje Pivovarna Laško.

doc. dr. Primož Pori, prof. šp. vzg.  
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport  
primož.pori@fsp.uni-lj.si