

SKRIVNOSTI BALINARSKE IGRE



PRIROČNIK UČENJA OSNOV IN NADGRADNJE BALINANJA
Ljubljana 2020



Atraktivno, hitro, natančno

Baliranje je z uvedbo novih disciplin postalo zanimivo in atraktivno za vse starostne skupine. Mladim balinarskim upom zagotovo najprej padejo v oči hitrostno, štafetno in natančno zbijanje, ki od tekmovalca zahtevajo hitrost, vzdržljivost in natančnost ter izjemno mero koncentracije. Balinarji v teh disciplinah morajo biti še posebej dobro fizično in psihično pripravljene. Najboljši se v pogledu kondicijske pripravljenosti z lahkoto primerjajo z ostalimi vrhunskimi športniki kot so atleti, nogometaši, košarkarji in ostali. Seveda ne gre zanemariti klasičnih iger, ki od tekmovalca zahtevajo natančnost pri zbijanju, izjemen občutek za bližanje ter taktično podkovanost.

Za napredek mladih talentov skrbi usposobljen trenerski kader, ki skuša vsakega posameznika oblikovati kot športnika in človeka. Tako klubi kot Balinarska zveza Slovenije organizirajo balinarske kampe, na kateri se mladi upi spoznajo z vsemi skrivnostmi tega zanimivega športa. Obenem pa tkejo nove vezi in poznanstva, ki jih nato utrjujejo na različnih tekmovanjih od klubskih do regijskih in državnih turnirjev ter

ligaških tekem.

Najuspešnejši si lahko izborijo mesto v reprezentančnem dresu ter dobijo priložnost za merjenje moči z balinarskimi mojstri iz ostalih evropskih držav, Azije, Afrike, Avstralije ter Severne in Južne Amerike, saj se je v zadnjem desetletju zanimanje za baliranje drastično povečalo po celotni zemeljski obli.

Iz tega razloga se veselim in verjamem, da bo izdaja novega balinarskega priročnika, plod slovenskega znanja in izkušenj, doprinesla k še večjemu razvoju balinarskega športa.

*Primož Marinko
Predsednik Balinarske zveze Slovenije*



Poenoteno strokovno delo v balinarskem športu v naši zvezi smo pričeli izvajati leta 1998, podrobneje pa smo uredili s programi usposabljanja, ki smo jih uveljavili po uveljavitvi Pravil o usposabljanju strokovnih delavcev v športu, ki jih je izdal Strokovni svet za šport R Slovenije na podlagi Zakona o športu v letu 2004.

Strokovna knjižica avtorja g. Sodec Mihe, trenerja balinanja, je eden izmed redkih učnih pripomočkov v naši Balinarski zvezi s katerim je avtor želel spodbuditi strokovne delavce v balinarskem športu na potrebno razmišljanje o poenotenem načinu strokovnega izpopolnjevanja igralcev v našem športu. Knjižica je zelo primeren pripomoček strokovnim delavcem v našem športu, saj jim bo omogočeno prepotrebno dodatno funkcionalno usposabljanje ob veliko lažjem reševanju nastalih nepričakovanih napak igralcev, ki nastopajo pri njihovi igri.

Osebnostno bi želel, da bi prispevek balinarskemu športu, ki ga je dal avtor te knjižice, spodbudil še katerega izmed strokovnih delavcev v našem športu k javnemu predstavljanju lastnih opažanj, saj bodo lahko te tudi prispevale k izboljššanemu načinu dela igralcev in poenotenju strokovnega dela.

Vsakomur, ki bo pristopil k proučevanju posameznih elementov balinarske igre ob uporabi te strokovne knjižice pa želim strpnosti in iskanju prepotrebni vzrokov za nastanek napak igralcev med balinarsko igro, predvsem pa načinov, ki bodo prispevali k odpravi ugotovljenih napak.

Ivan Breznik – Jani
pionir usposabljanja strokovnih delavcev
in prvi trener balinanja v Sloveniji

UVODNA BESEDA

Vsi, ki smo se kdajkoli ukvarjali s športnim balinanjem, prav tako tudi tisti, ki so si kakšno tekmovanje ogledali, se nedvomno strinjamo v eni stvari. Balinanje je sestavljeno iz bližanja in zbijanja. Eno brez drugega ne gre. Vedno se daje poudarek in hvala zbijalcu, vendar se neupravičeno pozablja, da je podlaga za zbijanje uspešno bližanje. Prav tako lahko pogledamo drugače, da samo z bližanjem ne moremo uspeti v kakovostni igri. Kot je že navada, vsakdo zagovarja svoje, vendar dejstva in izračuni kažejo le eno - za uspešno balinanje je potrebno oboje, tako bližanje kot tudi zbijanje. Enostavneje povedano, bližanje in zbijanje se dopolnjujeta v dobro balinanje. S prihodom mlajših igralk in igralcev, katerega najavlja analiza sedanjega stanja, seveda pa tudi ob spodbudnih novicah iz nekaterih klubov, ki imajo v svojih vrstah še kar nekaj začetnikov.

V prvi vrsti je potrebno premostiti barikade v razmišljanju, da mladi ne znajo – potrebno jih je naučiti in jim dati priložnost, ob tem pa v proces učenja vpeljati prave ljudi, v delo s tako mladimi, kot tudi nasploh željnimi učenja športnega balinanja.

Balinanje, oziroma učenje balinanja, naj bo v prvi vrsti igra in skozi igro se spoznava skrivnosti balinarskega športa. V začetni fazi učenja ni prostora za tekmovalnost, potrebno je ustvariti občutek enakovrednosti ne glede, če nekdo naredi kakšno vajo boljše, nekdo pa slabše. Potrebno je pohvaliti vse dobro narejene vaje ali dele posameznih vaj, graja pa naj bi bila v obliki pogovora, ki pelje v smeri kako neko vajo opraviti bolje. Grajati je potrebno z razmislekom in če je le mogoče, v nadaljevanju predhodne pohvale v smislu: "dobro, vendar bi...". Vsi nasveti, tako v zbijanju kot bližanju so splošnega značaja in tako, kot smo si ljudje različni, bo vsakdo prilagodil zbijanje in bližanje sebi, svojim značilnostim, višini, moči, spretnosti..., vendar navedene zakonitosti vedno obveljajo!



BALINIŠČE – je prostor na katerem poteka igra

Poimenovanje:

A: prva ali osnovna linija

B: linija najdaljšega lmeta balina

C: linija dna balinišča

D: končna linija

E: stranska linija

Deli balinišča:

1. Steza (2+3+4)

2. igralni prostor

3. dodatni prostor

4. dno igrišča

2+3 igralna površina

2+3+4 cona zaleta

5. skrajšano igrišče za U-14

6. skrajšan igralni prostor za članice

Dimenzije balinišča:

* Širina : od 2.5 do 4.0 m
dolžine:

1. 12,5 m

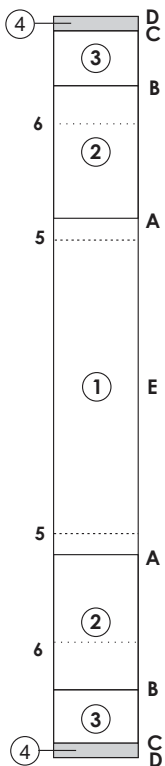
2. 5,0 m

3. 2,0 m

4. 0,5 m

*5. skrajšano za 0,5 m

*6. igrišče za članice, igralni prostor(2) razdeljen na 2 dela (3,5 in 1,5 m)



IGRALNE POVRŠINE IN NEKATERI POJMI

KROGLA – kovinska krogla igralni rekvizit

BALIN – lesena kroglica, enakomerno pobarvana, v igri osnovni cilj

BLIŽANJE – kroglo čim bolj približati zelenemu cilju

ZBIJANJE – met krogle s poizkusom odstranitve nasprotnikove krogle ali balina

RISALKA – kovinska palica za zarisovanje predmetov v igri

RISALKA ZA KROG - z njo rišemo krog središče kroga je mesto kjer se je po metu ustavil balin

ZARISOVANJE PREDMETOV V IGRI - vzporedno z vzdolžnimi in prečnimi linijami igrišča

OSNOVNA ČRTA – črta igranja

IGRALNI PROSTOR – prostor znotraj katerega se odvija balinarska igra

IGRE, KI JIH IGRAMO V BALINARSKEM ŠPORTU

Na način uporabe balinarskih veščin delimo igre ali discipline na klasične in tehnične discipline. Osnovna razlika je, da pri klasičnih uporabljamo obe balinarski veščini, bližanje in zbijanje, v tehničnih disciplinah pa uporabljamo izključno zbijanje.

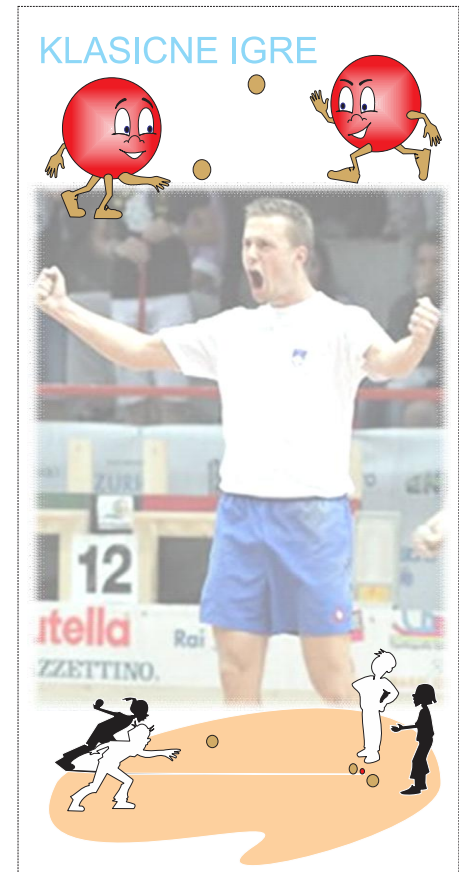
KLASIČNA IGRA

Klasična balinarska igra se sestoji iz elementov bližanja in zbijanja. Igro začne igralec, ki je z žrebom dobil balina in tega tudi zaluča, nato pa tudi igra prvo kroglo. Igro nadaljuje nasprotni igralec in to vse dotlej dokler z bližanjem ali zbijanjem ne prevzame točke - punta. Če eden od igralcev v posameznem obratu nima več krogel, lahko nasprotnik poskuša doseči nove točke z bližanjem ali zbijanjem

Bližanje je pravilno, če igrana krogla ne premakne enega ali več predmetov za več kot 0,5 m in če po premaknitvi objektov ne zapusti igrišča

Zbijanje je pravilno, če je mesto padca zbijalčeve krogle manj kot 0,5 m od napovedanega in zadetega predmeta

V klasične igre tako uvrščamo :



Individualna igra, enojka (1 : 1)

Vsak igravec ima štiri krogle. Igra zahteva kompletno balinarsko znanje. Igravec mora obvladati tako bližanje kot izbijanje, poleg tega pa mora biti tudi dobro taktično podkovan.

Igra parov, dvojice (2 : 2)

Vsak igravec ima tri krogle. Igra na najvišji ravni zahteva dva kompletna igralca. Igra se prepleta na tak način, da mora pogosto bližalec izbijati oziroma zbijalec bližati.

Igra trojic, trojka (3 : 3)

Vsak igravec ima dve krogli. Vloge v trojici so razdeljene, in sicer na bližalca, zbijalca in korektorja. Mesto korektorja zahteva dobro znanje tako bližanja kot zbijanja.

Igra četverk, četverka (4 : 4)

To je prvotna balinarska disciplina. Največji in najprestižnejši turnirji se igrajo v formaciji četverk. Vloge v ekipi so razdeljene. Prvi igravec je klasični bližalec. Drugi in tretji igravec opravljata vlogo korektorja. Pri drugem je priporočeno dobro znanje bližanja, medtem ko je pri tretjem igralcu bolj pomembno dobro znanje zbijanja. Četrta, zadnja igravec je klasični zbijalec.

Zmagovalec v klasičnih igrah je tisti, ki prvi doseže 13 točk, oziroma tisti, ki doseže več točk po izteku igralnega časa.

Pred tehničnimi disciplinami si oglejmo disciplino, v kateri se prav tako kot v "klasikah" uporabljajo obe veščini balinarskega športa, bližanje in zbijanje, a jo zaradi specifičnosti pravil in načina igre uvrščamo med tehnične discipline:

IGRA V KROG:

Igra v krog traja 8 obratov in ni časovno omejena. V igri posameznikov igra igralec proti igralcu s štirimi krogli, v igri dvojic pa ima vsak igralec po tri krogle. Igralec ki pred začetkom tekme dobi z žrebom balin, le tega meče v dveh zaporednih obratih, v naslednjih dveh obratih pa met balina pripada nasprotniku. Igralec, ki ni metal balina, zariše krog z polmerom 70 cm.

Igralec, ki bliža, mora kroglo približati v krog. Zbijalec pa mora približano kroglo zadeti. Po uspešno zadeti krogli nasprotnik nadaljuje z bližanjem. Igralec ki bliža v četrtem obratu, bliža tudi v petem. Enako velja za zbijalca Vsaka pravilno približana krogla v krogu se točkuje z 1 točko oziroma z 2 točkama kadar je krogla oddaljena od balina manj kot 0.5 cm (biberon) Vsaka pravilno zadeta krogla, ki zapusti krog, šteje 1 točko oziroma 2 točki, če ostane zbijalčeva krogla ob pravilnem zadetku v notranjosti kroga.

V primeru, da je tisti ki bliža, v posameznem obratu odigral vse krogle, lahko zbijalec s preostalimi krogli zbija bodisi kroglo bodisi balin. Za vsak pravilno zadet balin, ki zapusti krog, se dobi 2 točki



TEHNIČNE DISCIPLINE

Med tehnične discipline štejemo discipline zbijanja:

- natančno zbijanje,*
- hitrostno zbijanje in*
- štafetno zbijanje.*

Te izredno atraktivne discipline so vezane na vrhunsko psihično in v primeru tekaških disciplin tudi fizično pripravljenost. Najboljši igralci v tekaških disciplinah "vržejo" tudi preko 50 krogel kar pomeni pretečenih več kot kilometer v petih minutah, v štafetnem zbijanju pa je ta številka okoli 60 krogel v petih minutah ali skoraj kilometer in pol. Če ob tem prištejemo da je za met kilogramske krogle potrebno tudi precej moči in spretnosti, dojamemo za kakšen šport gre v resnici.

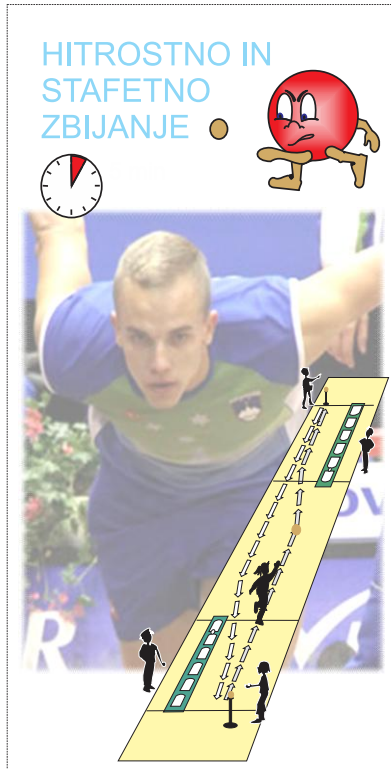
Natančno zbijanje, prav nasprotno predstavlja disciplino kjer odigra največjo vlogo natančnost, zbranost in psihična pripravljenost igralca.

NATANČNO ZBIJANJE:



Vsak zbijalec mora izvesti celotno serijo 11 metov od cilja 1 do cilja 11 z eno kroglo na cilj. Za izmet vsake krogle ima zbijalec na razpolago največ 30 sekund. Vsak pravilno zadet predmet – cilj prinese določeno število točk, ki so predpisane za posamezno pozicijo. Natančno zbijanje se izvaja na ustrezni preprogi iz umetnega materiala "tepihu". Preproga mora imeti pred vsako pozicijo izrezano polje, ki omogoča ugotavljanje veljavnosti zbijanja. Kategorije U-14 in članice izvajajo celotno serijo 11 metov na prvih štirih poljih na preprogi. Zbijanje je veljavno, če je točka padca krogle v celoti znotraj polja, ki je izrezano v preprogi, in če je predmet – cilj pravilno izbit ter dokončno zapustil svoj predhodni položaj, medtem ko predmet – ovira ne sme premakniti oz. spremeniti položaj. V kolikor neodločen položaj ni predviden s pravili, morata igralca zbijanje v celoti ponoviti. Če pa je rezultat izenačen tudi po dodatnem zbijanju, se zbijanje nadaljuje do prve razlike v točkah

HITROSTNO IN ŠTAFETNO ZBIJANJE - tekaške discipline



Hitrostno zbijanje

se izvaja na ustrezni preprogi iz umetnega materiala imenovani ("tepih" za hitrostno zbijanje). Izvedba hitrostnega zbijanja poteka tako, da je potrebno v času ki je določen s pravili (5 min. , kat. U-14 4 min) izbiti čim večje število krogel – ciljev, najprej v naraščajočem zaporedju in zatem še v padajočem zaporedju (pri članicah in U-14 pozicije 1,2,3,2,1, itn). Vsak veljaven zadetek šteje 1 točko. Tekma v hitrostnem zbijanju se začne in konča na sodnikov žvižg oz. na zvočni signal. Igralec s kroglo v roki čaka na znak za začetek za črto druge linije. Zbijalec mora kroglo obvezno vzeti s stojala za krogle. Zbijanje je veljavno če je točka padca krogle v celoti znotraj izrezanega polja v preprogi in je zadeta krogla- cilj dokončno zapustila položaj iz luknje v preprogi.

Štafetno zbijanje

Se od hitrostnega zbijanja razlikuje v tem, da nastopata dva igralca, ki izmenično zbijata vsak po 4 krogle. V eni predaji pretečeta približno 100 metrov. Najboljše in najhitrejše ekipe vržejo tudi 60 metov, kar pomeni, da v petih minutah pretečejo okoli 1400 metrov. Igralci morajo ohraniti visoko raven natančnosti pri maksimalni hitrosti teka, saj

večino časa tečejo v polnem sprintu. Krogle-cilji so ves čas tekmovanja na istih pozicijah na preprogi. Prvi in tretji cilj na 1. poziciji, drugi in četrti cilj na 3. poziciji.



Petrič Anže in Borčnik Aleš

svetovna prvaka v hitrostnem zbijanju in skupaj tudi v štafetnem zbijanju brez primere edina na svetu

Baliranje sestavljata dve veščini, bližanje in zbijanje. Enostavno povedano eno brez drugega ne gre, če služi zbijanje nasprotnikovih krogel ko napadalni del balinarske igre, nam bližanje pomeni obrambni del igre hkrati pa se z bližanjem igra začne. Kot pri veliko športih je obramba bistveni del igre, seveda pa zbijanje prinese dodano vrednost tako v kritičnih, kot v trenutkih zmagoslavja.

BLIŽANJE

razlaga SSKJ: **približati** - *spraviti v večjo bližino česa, zraven česa*

Ko smo v prejšnjem poglavju o zbijanju navedli dejstvo, da je potrebno za kompletnost baliranja tudi zbijati, lahko za bližanje povemo, da je dobro, pametno bližanje predpogoj zbijanja. Če smo odigrali slabe krogle se moramo reševati z zbijanjem balina ali krogel, ko pa odigramo dobre bližalske krogle, lahko z zbijanjem pridobimo več točk. Ob dejstvu, da se bližanje začne z metom krogle različne dolžine, kljub temu kroglja naredi deset in več metrov poti po peščinem in neravnem igrišču in na tej poti povozi na deset tisoče drobnih kamenčkov. Če vse to seštejemo in ne nazadnje dodamo človeški faktor, ki da tej krogli smer in dolžino poti, potem je bližanje res vrhunstvo pravih balinarskih mojstrov. V taktičnem smislu jemljemo bližanje kot obrambo ob slabem zbijanju in seveda dodajanje točk ob višku krogel

Praden preidemo na tehniko in taktiko bližanja, omenimo predmet, balinarski cilj, okoli katerega se vse vrsti v balinarski igri, balinček!

BALIN - lesena kroglica, enakomerno pobarvana, v igri osnovni cilj.

Katerakoli klasična balinarska igra ter igra v krog se začne z metom balina. S pravilnim metom po svojih željah in taktičnih načrtih določimo dolžino igranja, položaj na igrišču, ... skratka pridobimo prednosti, ki mislim da jih imamo glede na nasprotnika oziroma na svojo usposobljenost in kvaliteto. Vsekakor pa je bolje vreči balina ustrezno sebi kot pa iskati mesta kjer nasprotnik ne bo uspešen. Zato je v potrebno metati balina pravilno in glede na to da je balin majhen in lahek biti še bolj natančen in zbran v trenutku meta balina.

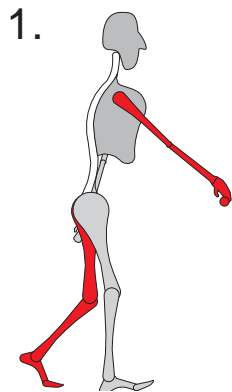
Dolžina meta balina:

prav tako kot pri metanju krogle stojimo z stojno nogo, desno ali levo, na osnovni črti, pokonci rahlo nagnjeni naprej balina držimo s tremi prsti v načinu pod roko in ga z nihajem vržemo v visokem loku nekje med tretjino in polovico igrišča od sebe v smeti kjer si želimo imeti balin. Z višino in dolžino loka določimo mesto kjer se bo balin ustavil

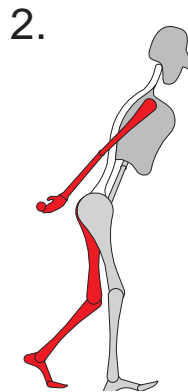
Smer meta balina:

s pravilnim ravnim metom bomo vsaj v osnovi zadeli smer in dolžino igranja, seveda bodo svoje naredile tudi neravnine na igriščih, a približki bodo zadovoljujoči. Balina je zaradi svoje majhnosti in lahkote dojemljiv za vsako neravnino in najmanjši kamenček in ravno zaradi tega z dolgim metom preprečimo še več sprememb smeri in dolžine.

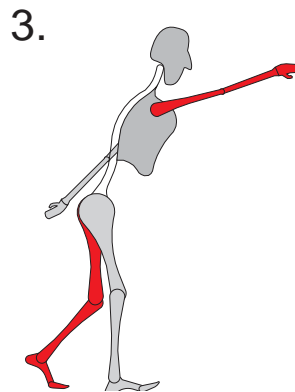
Če si želimo imeti balina ob stranki liniji stopimo na nasprotno linijo in ga odločno vržemo v smer kjer ga želimo imeti. Ni konec sveta če ni uspelo. Ravno tako je z dolžino. Če želimo imeti balina na kratko vržemo na kratko tudi če bo prekratko,



PRIPRAVA



ZAMAH

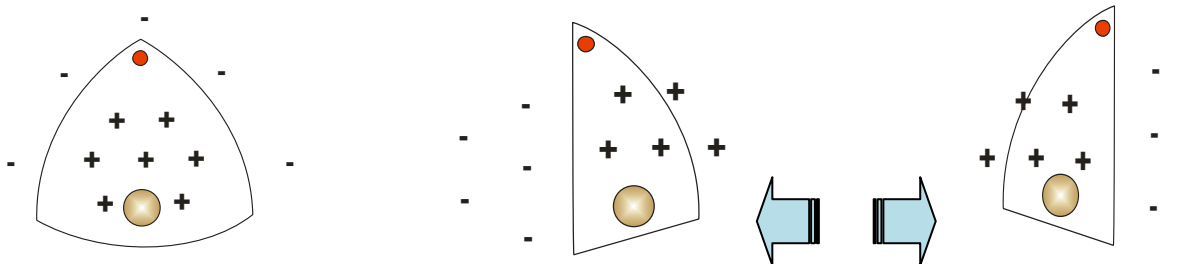


IZMET

Zapomnimo si, balina imamo pravico metati dvakrat in zato ni potrebe že prvič metati kamor nam ne odgovarja, tja bo, ob našem neuspelem metu, tako ali tako balina odnesel nasprotnik

TAKTIKA BLIŽANJA

Bližati pomeni, kot pove sama razlaga v slovarju slovenskega knjižnega jezika, kroglo spraviti v večjo bližino česa ali zraven česa, torej cilja ki ga v našem primeru predstavlja balin. Kroglo bližamo vedno nekoliko krajše od balina in vedno v smer iz katere je večja možnost bližanja za nasprotnika. Iz vsake igrane krogle, naše ali nasprotnikove, lahko ocenimo neravnine na terenu, potreben način igranja, iz dane situacije pa vedno dobimo informacijo o smeri in dolžini igranja krogle.



Prvo kroglo igramo vedno nekoliko krajše od balina. Taka krogla nam nudi kvalitetno obrambo in možnost zbijanja brez morebitnih napak. Tako imenovani "cof" ni vedno dobra krogla. Z dolgo kroglo pokažemo nasprotniku smer igranja ob tem, da le popravi našo dolžino

V zgoraj narisanim primer, teren "nosi" v levo, zato moramo igrati desno od želenega cilja. Krogle levo od cilja pomenijo le pomoč nasprotniku, saj se njegove krogle ustavljajo na naših slabo igranih kroglah. V tem primeru pazimo le, da nam krogle za vsako ceno ostanejo desno.

Zrcalna slika prejšnjega primera, igrišče tokrat "nosi" v desno, igramo v levo od cilja. Aktivna kratka krogla je še posebno pravilno odigrana v primeru, ko se situacija nahaja v kotu igrišča in tako ena krogla "zapira" še toliko več prostora kot na sredini igrišča.

Kako odigrati našo kroglo na tako situacijo?

Vsekakor najbolje odigrana krogla v zgoraj omenjenih situacijah je v isti smeri kot je igral nasprotnik, nikakor ne iskati novih poti, saj so krogle v zgoraj opisanih primerih na idealnih smereh, pomanjkljivost je le v dolžini. Vsekakor je potrebno v taki situaciji kroglo zbijati, če pa se že odločimo bližati, moramo igrati daljšo kroglo od nasprotnikove, se pravi popraviti nasprotnikovo napako.

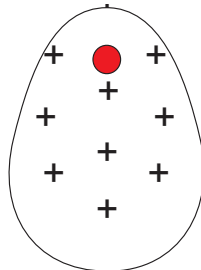


RAZLIKA BLIŽANJA V KLASIČNI IGRI IN IGRI V KROG:

Na spodnjih slikicah je lepo vidno, da so kvalitetne krogle, krogle ki nam dajejo prednost tiste, ki končajo v neposredni bližini cilja, zadaj do 10 cm stransko do 20 cm in spredaj nekje do 50 60 cm. To nam omogoča praktično vse vidike igre, hkrati pa nasprotniku prinaša veliko preglavic.

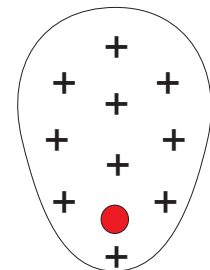
KLASIČNA IGRA :

Krogla spredaj 50 – 60 cm nam omogoča aktivno igro ne glede na odigrane krogle nasprotnika. V primeru nasprotnikove približane krogle lahko uporabimo zbijanje ali bližanje



IGRA V KROG :

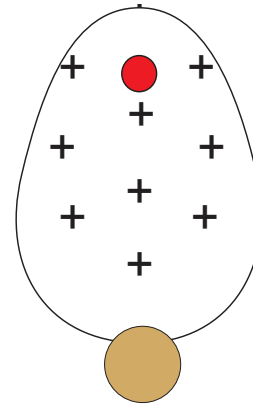
Krogle igramo ostro na balina saj nam le to omogoča osvojitve dveh točk(cof), za balinom imamo 70 cm prostora kjer se krogla lahko ustavi. Hkrati zmanjšamo možnosti "rešte"



DOBRA KROGLA:

Za uspešno igranje potrebujemo dobro začetno kroglo to vsekakor pomeni spredaj in v smeri igranja, da nasprotniku preprečimo morebitne boljše krogle. Vse krogle spredaj so dobre, če pa je to nekje med 40 in 60 cm pred balinom, pa so idealne. Seveda se te krogle v modernem balinanju v večini primerov odločimo zbijati, a z dobro idejo, sprejetim izzivom ter graditvijo igre se lahko uspešno odzovemo tudi z bližanjem.

Primer 1: Dobro približana krogla "KRALJICA"

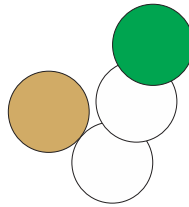


KAKO ODIGRATI NA ODLIČNO KROGLO:

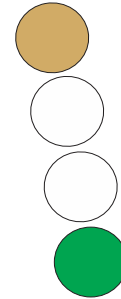
dobra krogla



Bližanje na dobro kroglo 1



Bližanje na dobro kroglo 2



V nobenem primeru se krogli spredaj ne izogibajmo, saj je možnost zavržene krogla iz smeri na tak način prevelika, in zavržena krogla iz smeri ne pomaga braniti večjega števila točk.

Igrajmo v kroglo malo "trše". V prvem primeru je bilo bližanje uspešno saj smo točko prevzeli, v drugem primeru temu ni tako a imamo še vedno možnost zbivanja, a bomo po uspešnem zbivanju imeli mi aktivno kroglo na mestu tako imenovane "kraljice"!

KAKO BLIŽATI

Kot pri zbijanju tudi pri bližanju ločimo v prvi vrsti oprijem krogle pod roko in nad roko.

Prav tako ločimo različne vrste bližanja glede na dolžino začetnega meta krogle, katere uporabljamo za različne vrste podlag in glede na nasutje oziroma urejenost igralnih površin in ne nazadnje glede na vremenske pogoje v kakšnih se tekmuje. Dobri vrhunski igralci in igralko poznajo in uporabljajo svoje znanje za prilagoditev igralni površini in si s tem zagotoviti boljše oziroma uspešnejše rezultate.

OPRIJEM KROGLE

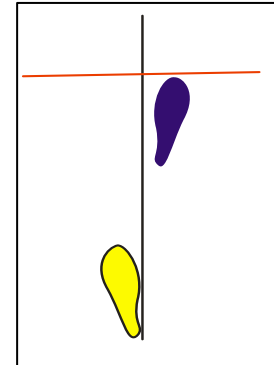
Glede na oprijem krogle pri bližanju ločimo bližanje pod roko in bližanje nad roko. Osnovne zakonitosti so podobno kot pri zbijanju enake za obe vrsti bližanja, ima pa vsak način tudi svoje specifičnosti.

BLIŽANJE POD ROKO

Kot pri zbijanju nad roko tudi pri bližanju vstavimo kroglo v navzgor odprto dlan, kroglo oprimemo s prsti kot pri zbijanju. V trenutku, ko po izvedenem zamahu izpustimo kroglo pred sabo v smeri cilja, morata biti oba krajna prsta vzporedno s podlago balinišča. Paziti moramo, da vse prste odpremo hkrati. Pri samem izmetu s sredincem vršimo manj oprijema na kroglo, s tem preprečimo morebitno rotacijo krogle.

POSTAVITEV NOG

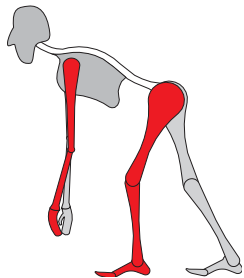
Postavimo se čim bolj naravno z nogami za dober korak narazen, nekoliko upognjena kolena, da lahko sledimo roki ob metanju kroglo. Podplati so obrnjeni nekoliko navzven kakor je prikazano na sliki. Prav tako kot pri zbijanju sledi leva noga desni roki in s tem prepreči met »preko« namišljene osi meta, v levo stran, kar se zgodi, če z levo nogo ostanemo na mestu oziroma ne sledimo roki, s katero vržemo kroglo.



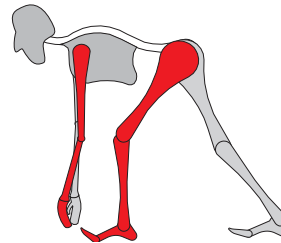
POLOŽAJ TELESA

Glede na različne podlage na igriščih se lahko postavimo višje ali nižje. Osnovni položaj je, ko imamo kroglo pod kolenom, kjer pa je igrišče gladko se spustimo v kolenih nižje, tako da je krogla nekje na sredi piščali. Začetni položaj roke s kroglo je nekoliko naprej v smeri cilja, tam kjer po zamahu kroglo spustimo iz roke. Kroglo mečemo iz nihaja, kar pomeni, da nesemo kroglo nazaj tako daleč kot smo imeli začetni položaj pred navpičnico rame

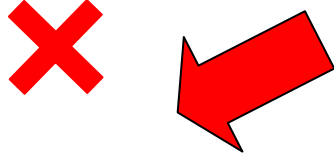
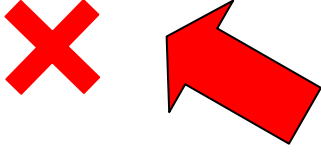
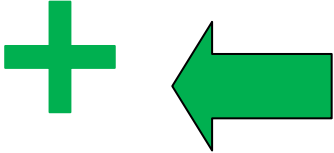
OSNOVNI POLOŽAJ




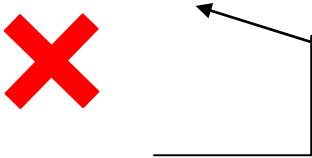
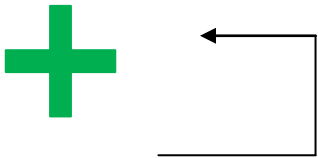
GLADKO IGRIŠČE



POMEN GIBANJA VIŠINE IN NAKLONA TELESA

		
»ZABIJANJE« <i>Telo proti podlagi</i>	»BALONČEK« <i>Dvig telesa</i>	TELO V SMERI IZMETA
<i>To gibanje lahko nekoliko kompeziramo z izrazitim izmetom v smer igranja</i>	<i>Dvig telesa opravimo šele po končanem izmetu najbolje šele na drugem koraku sledenja krogli</i>	<i>Pri takim gibanju lahko z rahlim dvigom dlani popravljamo dolžino igranja krogle</i>

POMEN DRŽE DLANI ZA DOLŽINO IN SMER IZMETA

		
» ZABIJANJE« <i>Višina roke ob izmetu je večja kot je dolžina leta krogle do tal</i>	»BALONČEK« <i>Višina roke ob izmetu je enaka dolžini leta krogle do tal</i>	DLAN RAVNO S PODLAGO <i>Višina roke ob izmetu je nižja kot dolžina leta krogle do tal</i>
<i>Krogla nam bo praviloma zavijala v desno(velja za desničarje)</i>	<i>Vržena krogla bo kljub popravljenem dolgemu izmetu krajša od pričakovanega</i>	<i>Z minimalnim dvigom dlani, posledično »balončkom« popravljamo dolžino igrane krogle</i>

BLIŽANJE NAD ROKO

To vrsto bližanja, razen naših starejših samoukov, so začele uporabljati predvsem igralkе Kitajske in to zelo uspešno tako, da se za bližanje nad roko v zadnjem času odloča že več tekmovalk, kljub temu pa še vedno prevladuje drža krogle pod roko.

OPRIJEM KROGLE

Oprijem krogle je enak oprijemu pri bližanju pod roko, vendar imamo roko obrnjeno s hrbtno stranjo proti tlom. Roko držimo zelo blizu podlage (15 – 20 cm) in opravimo bistveno krajši zamah kot pri bližanju pod roko.



POSTAVITEV NOG

Noge pri bližanju nad roko so predvsem veliko bolj upognjene v kolenih, saj kroglo praktično položimo na podlago blizu osnovne črte, podobno kot pri položenem bližanju, le da se tu krogla zakotali iz roke.

POLOŽAJ TELESA

Telo je zelo blizu podlage saj ne potrebujemo velikega zamaha z roko. Kroglo po kratkem zamahu z roko spustimo iz dlani kot po klančini, tako da se ta le skotali po dlani in pride pravilno na podlago.



NAČIN BLIŽANJA GLEDE NA IGRALNO POVRŠINO

GLADKA IGRIŠČA Z MALO ALI DROBNIM NASUTJEM (do 2 mm)

- POLOŽENO BLIŽANJE: *kroglo držimo z vrhovi prstov in je nikakor ne stiskamo, telo je zelo nagnjeno k tlom, kroglo držimo cca 15 cm od tal, vse težišče imamo na desni nogi, leva zadaj je le s prsti naslonjena na podlago in v trenutku lučaja dvignjena, igrana krogla se dotakne podloge blizu osnovne črte. Posledično je osnovni položaj telesa in roke le malo pred navpičnico rame na teren.*

NORMALNO UREJENO IN NASUTO IGRIŠČE (debelina zrnca 2-4 mm)

- KRATKO BLIŽANJE: *kroglo stisnemo v dlani, telo je v neprimerno bolj naravnem položaju, ramena držimo vzporedno tako na teren kot na osnovno črto, z obema nogama na terenu si zagotovimo stabilen položaj. Padec krogle na 2 – 4 metre od osnovne črte. To je položaj podrobneje opisan v opisu bližanja "pod roko". Začetni položaj roke precej v smeri, nihaj je večji.*

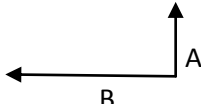
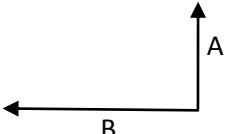
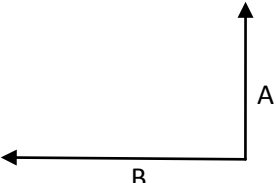
POVRŠINE Z VELIKO NASUTJA

- SREDNJEDOLGO BLIŽANJE : *nekoliko višji položaj telesa, oprijem krogle enak kot pri kratkem bližanju in srednje dolg lučaj krogle (med 4 in 5 metri).*

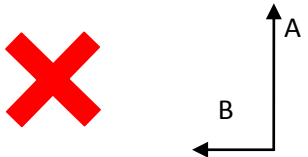
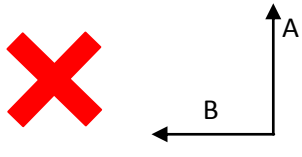
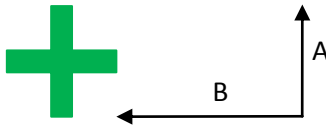
ZUNANJA RAZMOČENA NARAVNA IGRIŠČA - DEŽ

- DOLGO BLIŽANJE: *Uporablja se bolj poredko, v primeru zelo neurejenega, neravnega in močno grobega terena, ali z lužami (po dežju). Skoraj lahko rečemo, da se je ta met uporabljal v preteklosti, je pa dobro vedeti da se tudi tako lahko opravi met. Pri tem bližanju je dotik krogle s podlago med 5 in 8 metri, kar je tudi največja razdalja za bližanje.*

- DOLŽINA IZMETA IN VIŠINA ROKE GLEDE NA PODLAGO:

		
A : B = 1 : 3-4	A : B = 1 : 5	A : B = 1 : 6-7
POLOŽENO <i>Nizko in blizu osnovne linije</i>	KRATKO <i>2 – 4 metre</i>	DOLGO BLIŽANJE <i>6 – 7 metrov</i>

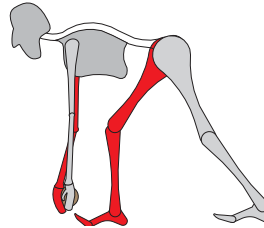
- RAZMERJE DOLŽINE IZMETA IN OSNOVNE POSTAVITVE :

		
A > B <i>Višina roke ob izmetu je večja kot je dolžina leta krogle do tal</i>	A = B <i>Višina roke ob izmetu je enaka dolžini leta krogle do tal</i>	A < B <i>Višina roke ob izmetu je nižja kot dolžina leta krogle do tal</i>

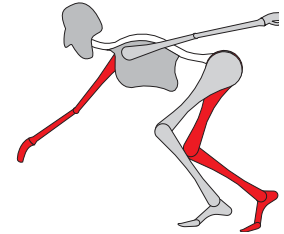
VAJE BLIŽANJA

Za osnovni bližanje se postavimo v položaj z desno nogo na črto, levo za normalen korak zadaj, telo spustimo čimbolj vzporedno z podlago in roki nekoliko naprej od pravokotnice na igrišče, naredimo zamah v nihaju, enake amplitude kot spredaj in s telesom sledimo roki v nihaju naprej. Najboljši izmet je, ko je v primeru desničarja, leva noga vzporedno z stojno, desno nogo, kot je prikazano na sliki 2.

1.



2.



V praksi dodamo ovire in cilje kot so

- Bližanje preko ovire: s tem pomagamo pri podaljšanju izmeta krogle v smer
- Bližanje pod oviro: dosežemo zmanjšanje previsokega izmeta
- Bližanje in sledenje krogle po označeni progi za popravke smeri meta in gibanja
- Bližanje na cilj kot trening dolžine, v začetku v krog, z napredkom treninga tega lahko manjšamo ali nadgradimo z manjšimi krogi znotraj velikega kroga
- Z malo domišljije si izdelamo otrokom prijazne ovire iz različnih materialov ki popestrijo same treninge na primer, tuneli, podkve, ...

Pri bližanju, krogli sledimo na čim manjši, razdalji ves čas dokler se krogla ne ustavi!

POPRAVKI DOLŽINE

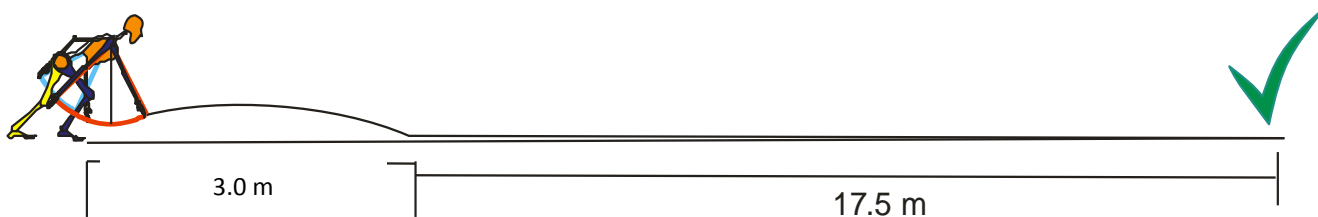
Tako za začetno ocenitev dolžine kot seveda za popravljanje dolžine bližanja je najbolje uporabljati dolžino izmeta, ki na večini igrišč ob "normalnem" nasutju znaša za mete do 12.5 m – prva črta okoli 1,5 metra od osnovne črte in za 17.5 m – zadnja črta okoli 3 metre. Vse vmesne dolžine, od metra in pol do treh metrov pokrivajo dolžino igralnega prostora na nasprotni strani.

Po opravljenih meritvah in izračunih hitrosti izmeta ob bližanju ta traja manj kot sekundo, tako da s hitrostjo izmeta zelo težko ali bolje rečeno ne moremo kontrolirati, v kateri stotinki sekunde izpustiti kroglo, da s tem dosežemo željeno dolžino. Res je da igralec v vrhunski formi ne potrebuje teh meritev, je pa priporočljivo uporabljati ta način za začetnike, za prilagoditev na gostujoče igrišče ali ob padcu forme, oziroma za hitrejšo vrnitev na prejšnji nivo.

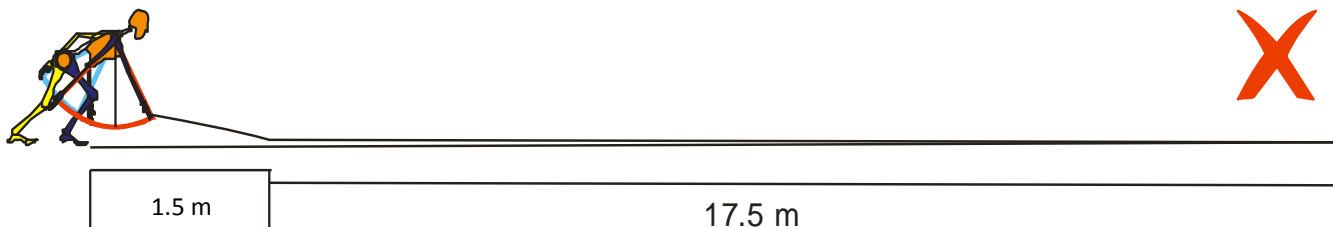
PRIMERI:



PRIMER 1: *pravilno vržena krogla, po 1,5 metra izmetu prevozi pot do osnovne črte nasprotnega igralnega prostora. Krogla zapusti roko z rahlim poudarkom navzgor.*

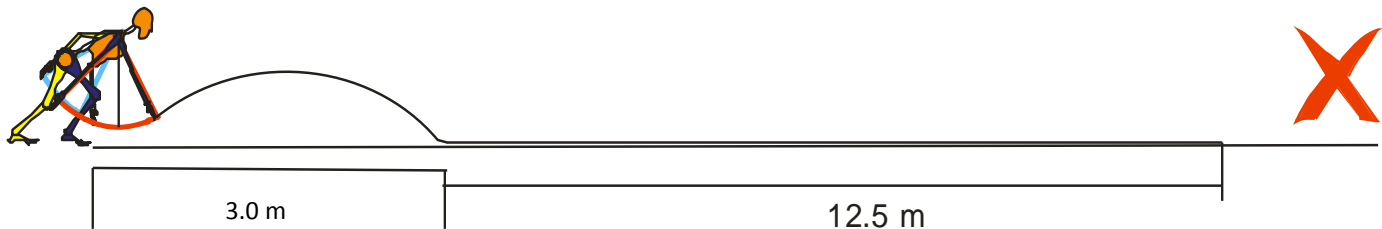


PRIMER 2: *pravilno vržena krogla, po trimetrskem izmetu, prevozi pot do zadnje črte nasprotnega igralnega prostora v dolžini cca 17,5 metrov. Krogla zapusti roko z rahlim poudarkom navzgor.*



PRIMER 3: *krogla je bila vržena – porinjena, prehitro in le okoli dva metra od osnovne črte. Pot, ki jo opravi po igrišču do zaustavitve je absolutno predolga glede na dolžino izmeta. Kroglo igralec porine - zabije proti terenu, brez vsakega poudarka na lok. V večini primerov se tako vržena krogla ustavi desno od cilja.*

*primer za desničarja



PRIMER 4: krogla je bila vržena predaleč s prevelikim lokom, oziroma z vihanjem dlani nazaj. Tako vržena krogla kljub dolžini izmeta ne naredi dovolj dolge poti, ustrezne dolžini izmeta. S povečanim lokom se skrajša dolžina. Nasprotno od prejšnjega primera, ima tako vržena krogla poudarek poti v levo*

*primer za desničarja

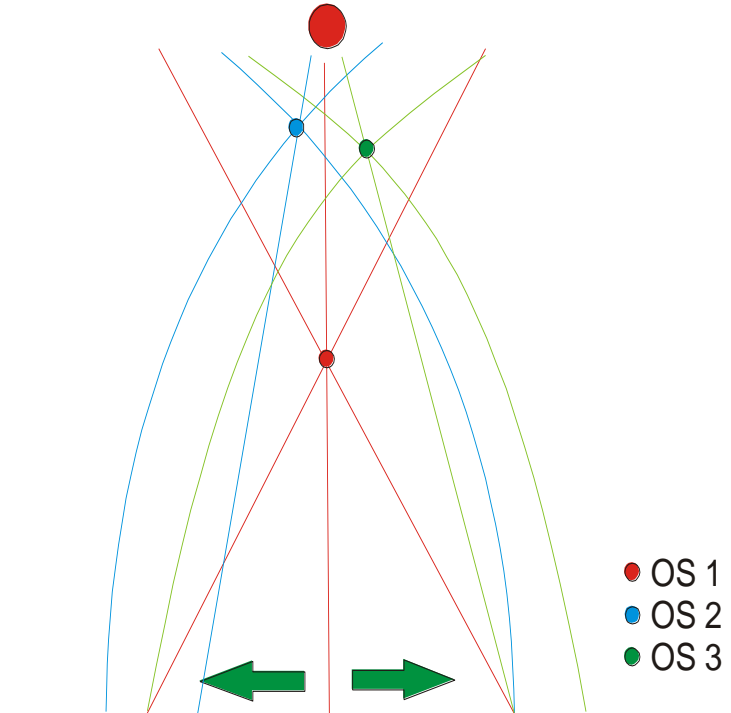
POPRAVKI SMERI

Balinišče je kot knjiga in če jo znamo ter nam jo uspe prebrati, nam je lahko v veliko pomoč. Vsako balinišče je zgodba zase, s svojimi zakonitostmi, nasutjem in neravninami. Za spoznavanje z baliniščem nam je na voljo ogrevanje, na katerem lahko zanemarimo položaj balina, temveč se ukvarjamo s paralelnimi meti ob stranskih črtah, diagonalnimi meti in hkrati spoznavamo podlago in nasutje za dolžino meta. Predvsem pa je potrebno vsakemu bližanju slediti in če se vrnemo na začetek, prebrati kar nam ta met sporoča.

Same neravnine so nam, ob omenjenem branju in obveznem upoštevanju prebranega, lahko v veliko pomoč pri uspešnem bližanju.

PRAVILO OSI

To pravilo nam pokaže način kako premagovati neravnine na igriščih in s tem popraviti bližalske krogle po smeri igranja. S pomikanjem po osnovni črti, levo in desno od prvotnega mesta igranja ter z odklonom smeri igranja od zelenega cilja popravljamo mete preko osi dveh bližanj. V katero smer stopimo v drugem metu, nam pokaže krogla ko se ustavi. Če krogla konča levo od igranega cilja, stopimo v levo oziroma obratno. Trije barvni primeri nam pokažejo tri osi, preko katerih tretje igrane krogle dokazano pridejo v bližino prvotnega zelenega cilja.



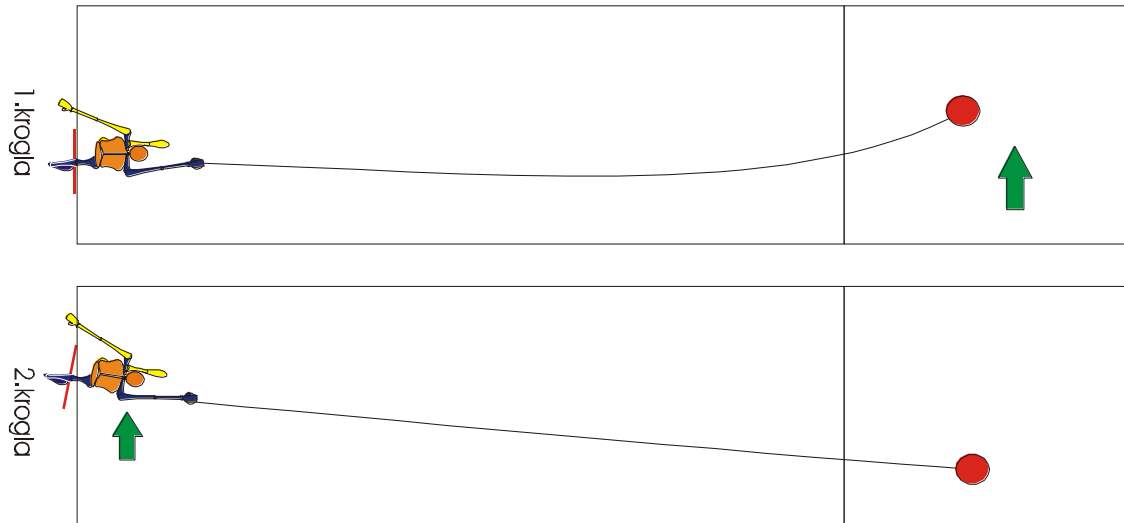
Vedno pa stopimo v smer padca krogle in igramo ponovno v smer igranja prve krogle ali popravimo po diagonalni

KAKO UPORABIMO PRAVILO OSI:

Primer 1

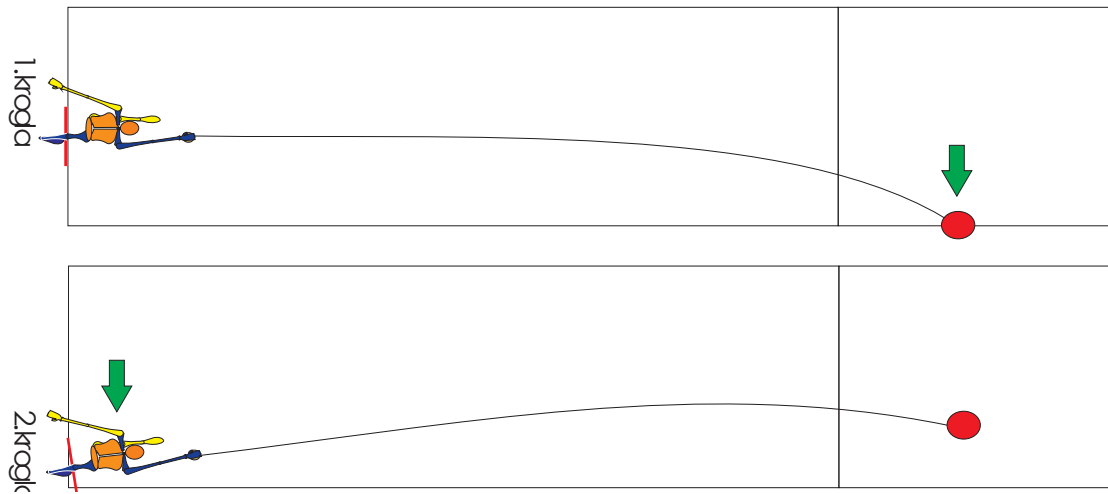
Prva krogla je bila igrana naravnost in nam je zavila v levo. Ob predpostavki, da smo met opravili pravilno, brez rotacije, smo s tem dobili potrditev, da igrišče "nosi" v levo.

Stopimo v levo, za kolikor je krogla odšla v levo in drugo kroglo igramo v smeri nekoliko desno od prvotnega cilja.



Primer 2:

Prva krogla je bila igrana naravnost in nam je zavila v desno. Če smo pravilno izvedli met krogle z ustreznim nihajem, brez "zabijanja" krogle, opisanega v prejšnjem poglavju in pravilnim odpiranjem roke v smer igranja lahko drugo kroglo igramo iz desnega kota igrišča nekoliko levo od željene smeri.

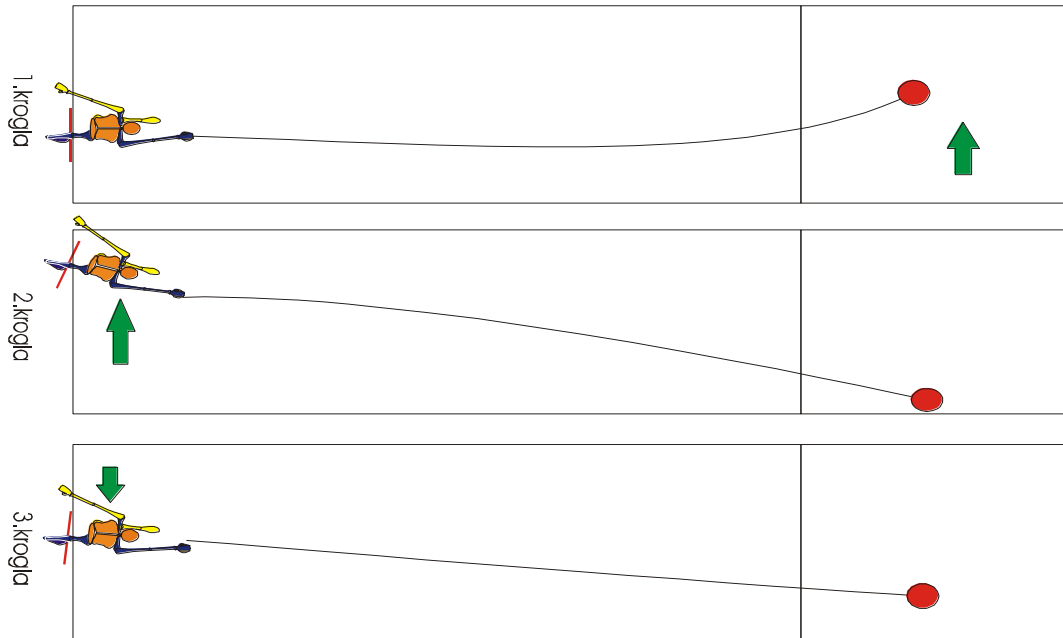


Primer 3:

Kot v prejšnjem primeru smo igrali prvo kroglo naravnost, brez rotacije, krogla zavije levo od cilja. Za drugo igrano kroglo stopimo v levo in odigramo v smeri cilja nekoliko desno, vendar nam druga igrana krogla zavije desno od cilja.

V tretjem poizkusu zato popravimo mesto bližanja za polovico premika nazaj v desno in odigramo naravnost na željeni cilj.

Pri popravkih obvezno spremljamo položaj roke ob izmetu ter možnost rotacije krogle.



NERAVNINE IN OVIRE

Neravnine:

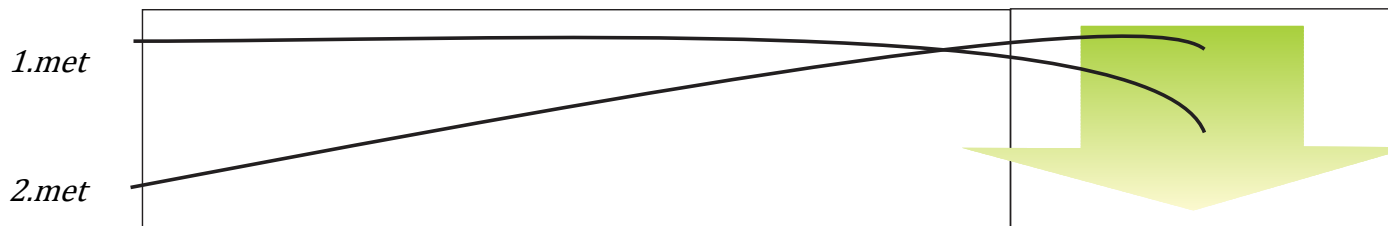
Na vsakem igrišču so neravnine, na nekaterih več nekaterih manj a ob pravem razmišljanju so nam te lahko v pomoč na pa ovira za uspešno bližanje. Če celotno igrišče visi v eno stran potem se lahko reče, da je to lahko igrišče saj so neravnine očitne, iz zgornjih primerov je razvidno, kako se jih lotimo.

Drugi primer pa so tako imenovane jame ali kanali. Če vzamemo primer, da na neki poziciji na igrišču tak kanal nosi v levo je jasno da moramo igrati desno a tu je še neka možnost. Kot vsak potok ali mlaka ima taka kanal ali luknja dva bregova torej izkoristimo nasprotni breg odigrajmo kroglo nasprotno od pričakovanj v navedenem primeru desno od cilja in se cilju s pomočjo nasprotne neravnine približajmo cilju s leve strani.

V prvem primeru velike poševnosti pa se ta nekje neha in če nam uspe poiskati ravnino lahko odigramo kroglo ravno k cilju, brez igranja na padec.

Seveda je potrebno za tako odigrano kroglo igrišče poznati, a tudi med ogrevanjem spoznavamo igrišče, tako dolžino kot tudi morebitne anomalije terena

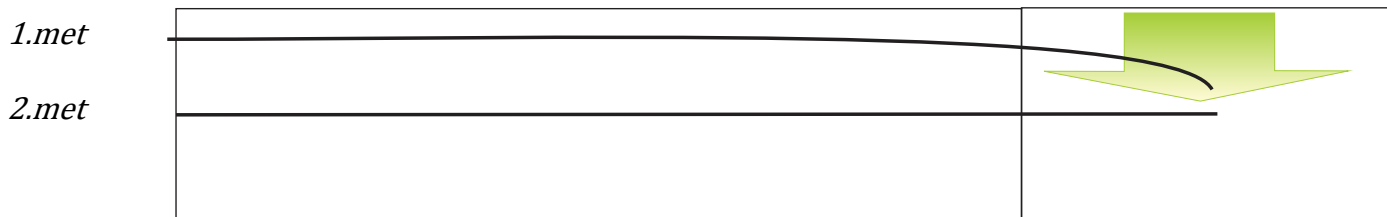
Primer 1.: celo igrišče "nosi" v levo



Primer 2.: primer "luknje" z dvema načinoma približanja krogle



Primer 3.: na ravnini lahko kroglo odigramo ravno brez padca



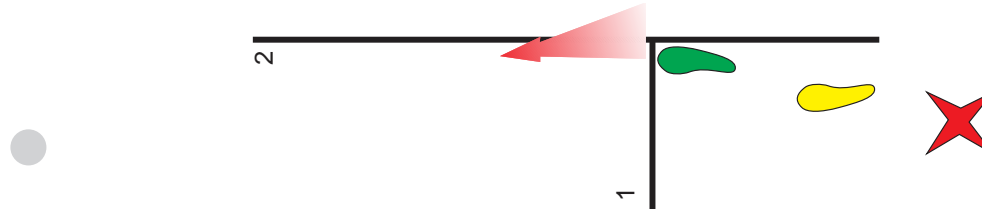
Ovire

*Ob zagotovljenih pogojih igranja po mednarodnem tehničnem pravilniku (MTP) so ob igralni površini in neravninah lahko edine ovire na igrišču nasprotnikova krogla, ki pa, **ob poznavanju igrišč kvalitetni tehnični in taktični pripravi, pozitivnem pristopu ter ideji, služijo prej kot pomoč in ne ovira za uspešno in kvalitetno igro posameznika!***

KAKO ODIGRATI KROGLO OB STRANSKI ČRTI

V danem trenutku balinarske igre nastopi situacija, ko je potrebno odigrati bližalsko kroglo ob vzdolžni ali stranski črti igrišča. Spodnji primer je naveden za desničarja, s pogojem ravnega igrišča, a če primer prezrcalimo dobimo isti problem v nasprotnem kotu za levičarja:

Primer 1.:



Igralec stopi popolnoma ob stransko črto, posledično bo igrana krogla končala v centru igralnega prostora! V primeru ko igrišče nosi proti stranski črti pa seveda po pravilu osi, stopimo čimbolj k črti!

Primer 2.:



Igralec se umakne od stranske črte ustvari možnost meta ob vzdolžni črti in uspešno zaključi met. Isto uporabimo v primeru ko igrišče nosi od črte, krogla se vrača. Ustvarimo si prostor za igranje!

ZBIJANJE

razlaga SSKJ: **izbiti** – *s silo, z močnim udarcem odstraniti*

Po krajšem ali daljšem zaletu zalučati kroglo v cilju zadeti nasprotnikovo kroglo, pod pogojem, da se krogla dotakne tal najmanj do 50 cm od nasprotnikove krogle.

PSIHOLOŠKI POGLED ZBIJANJA

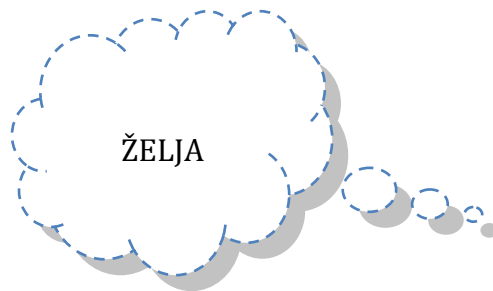
V večini pogledov prinese zbijanje sigurnost oziroma pomislek na rešitev v težki situaciji. Hkrati lahko opazimo prednost zbijalca tudi v tem, da se nasprotnik, ki ne zbija zelo hitro uda v usodo, da se ne more enakopravno kosati z nasprotnikom, saj jim ta »vse zbije«. Zbije pa lahko le približane krogle. Če iz tega izvlečemo smisel zbijanja:

- *reševanje težkih situacij,*
- *dvig samozavesti,*
- *postati celoten balinar-ka.*
- *Pridobiti dodano vrednost v balinarski igri*

S.M.A.R.T. model

1. ŽELJA NI ENAKA CILJU

Želeti si nekaj še ne pomeni, da bomo to imeli oziroma dosegli, z konkretizacijo želja ustvarimo cilj.



CILJ

Cilj mora imeti prave lastnosti, te lastnosti pa opredeljuje model **S.M.A.R.T.**

S	SELFACTIVATED (SAMOSPROŽILEN)	postavimo si postavi cilj na katerega lahko vplivamo
	SIMPLE (ENOSTAVEN)	Postavljeni cilj je zapisan v kratkem stavku popolnoma jasno
	SPECIFIC (SPECIFIČEN)	Cilj je konkretno povezan z merljivostjo. Primer: biti bogat ni specifičen cilj, imeti toliko denarja je specifičen cilj
M	MEASURABLE (MERLJIV)	Postavljeni cilji morajo biti merljivi tako količinsko kot časovno: takrat bom zadel toliko krogel. Vloga trenerja je spremljati dosežke, in obveščati ter spodbujati tekmovalca, da stvari potekajo po zastavljenih ciljih
A	AS IS NOW (KOT BI BILO SEDA)	Cilj je v tem trenutku v sedanjosti toliko in toliko, ne razmišljajmo v prihodnosti kaj bo takrat
R	REALISTIC (REALEN)	Glede na realnost postavljenih ciljev lahko ločimo: Zmagovalce : postavljajo cilje ustrezne svojim sposobnostim Poražence : postavljajo si previsoke, nerealne cilje Banalci : postavljajo si prenizke zlahka dosegljive cilje Velika vloga trenerja pri pravi postavitvi ciljev
T	TOTALLY POSITIVE (TRDILNA OBLIKA)	Cilji so postavljeni v trdilni obliki, brez nikalnic in brez primerjav

RAZMIŠLJANJA NEKATERIH :

ZAKAJ NE ZBIJATI ?

Najpogostejši izgovori zakaj ne zbijati:

- *ne morem*
- *ne znam*
- *ne zadenem*
- *nasprotnik »vse« zadene*

To so izgovori za eno samo stvar in sicer brezvoljnost in samozadostnost s tem, da se ne trudimo in brez napora balinamo. Pri športnem balinanju je potrebno tudi zbijati in ko si igralec začne izmišljati zgoraj navedene izgovore, lahko na njih enostavno odgovorimo.

ODGOVORI NA IZGOVORE:

- *NE MOREM*

Vsakdo, ki lahko teče 8 korakov, lahko zbija.

Res je tudi, da bi bil z desetimi koraki uspešnejši, vendar za osnovno zbijanje zadošča 8 korakov. Teh 8 korakov razdelimo na 4 korake zaleta, in 4 korake izteka. Zakaj bi bil z desetimi uspešnejši? Ker bi imel pri 4 korakih zaleta, 6 korakov izteka.

- *NE ZNAM*

Nihče ni znal takoj, zato se vendar učimo in učimo se po stari modrosti vse življenje.

- NE ZADENEM

nihče ni zadel takoj, vendar se z vajo, treningom in ponovitvami odstotek zadetkov povečuje. Z večjim številom pravih ponovitev odpravimo število nepravilnih metov. Tu se je treba zavedati, da veliko število poizkusov ne prinese kvalitete. Res pa je tudi da v začetnem delu treningov postavimo pravilno izvedbo meta pred tako želeni zadetek, le to nas vodi v trajno kvaliteto.

ZADETEK NAJ BO POSLEDICA PRAVILNEGA META

- NASPROTNIK »VSE« ZADENE

dostikrat se sliši, da nekdo »vse« zadene, vendar malokdo pomisli, da je to posledica vaje, treningov in številnih ponavljanj, torej organiziranih vadb v procesu športnika in v prvi vrsti

ne uporabljanja zgoraj navedenih izgovorov.

ZAKAJ ZBIJATI?

- za lažje reševanje težkih situacij,
- za napadalno igro, ki prinese uspeh,
- za dvig samozavesti tekmovalk-cev.
- za kompletnost v igri
-

VPLIV ZBIJANJA NA IGRO

Za zbijalca:

- *povečanje samozavesti,*
- *večje število različnih odločitev,*
- *kompletnost v igri,*
- *dokazano večji uspehi na tekmovanjih.*

Za nezbijalca:

- *neresljivost nekaterih situacij,*
- *obremenitve pri težkih situacijah,*
- *manjši tekmovalni uspehi,*
- *zaostanek za konkurenco.*

KAKO ZBIJATI?

Zbijanje mora biti popolnoma prilagojeno naravnemu gibanju človeka, zato ni nikakršna obremenitev ali anomalija za človeško telo. Zbijanje ni vaja moči, temveč koordinacija gibanja telesa. Z metodami motoričnega učenja bomo prišli do zadovoljivega znanja zbijanja.

MOTORIČNO UČENJE

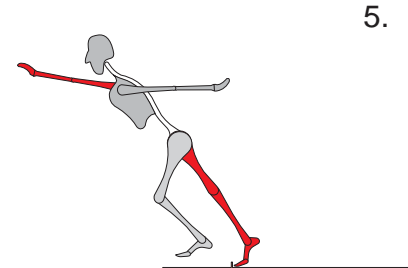
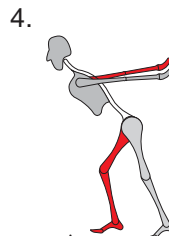
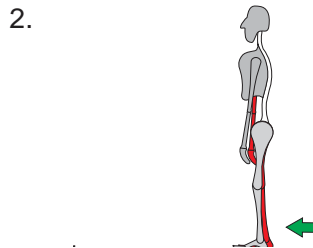
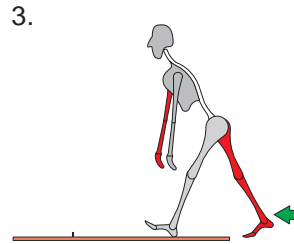
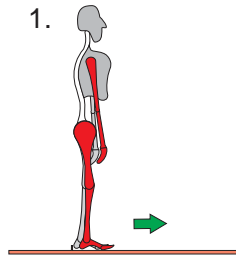
Analitično učenje je del motoričnega učenja, pomeni pa, postopek učenja zbivanja po fazah, v našem primeru korakih. V končni fazi združimo posamezne faze - korake v celoto, v našem primeru zbivanje v športnem balinanju. Z obvladanjem analitičnega učenja oz. učenja po fazah vpeljemo za pospešitev učenja kombinirano metodo učenja, v kateri združimo sintetično učenje, ki zajema ponavljanje demonstriranega gibanja in vodenje gibanja učenca, z dopolnilom v obliki analitičnega učenja, kar se kaže, kot popravki določene faze v celotnem gibanju ŠTEVILO KORAKOV

ŠTEVILO KORAKOV

Kot je bilo že omenjeno vsakdo, ki lahko teče osem korakov, lahko tudi zbija. Z desetimi koraki pa bo to zbivanje še uspešnejše. Ne glede na število korakov, je dejstvo, da potrebujemo štiri korake zaleta, ostalo je iztek. Če za primer vzamemo tehniko hitrostnega zbivanja, potem vidimo, da praktično vsi zbivalci v hitrostnem zbivanju, zbivajo na štiri korake zaleta. Seveda pa je potrebno iz tega potegniti tudi drugo resnico, namreč, da se nihče ne ustavi po dveh ali treh korakih temveč se iztečejo na nasprotno stran.

Zbijamo lahko tudi na pet ali šest korakov zaleta. V tem primeru imamo peti oziroma peti in šesti korak za začetek zaleta.

DOLOČITEV DOLŽINE ZAETA IN PRVI MET:



Postavimo se sonožno s petama na osnovni črti , stopimo število korakov na koliko bomo zbijali (2,4,6) In se obrnemo v smer zbijanja

Zbijanje ali bolje rečeno učenje začnemo z izkorakom leve noge in rahlim nagibom naprej. Nadaljujemo z desno roko in zamahom rok nazaj

Zaključimo z odzivom noge rahlim dvigom trupa in roko s kroglo v smer ter višino preseka navidezne linije med očmi in točko zbijanja. Nadaljujemo s tekom!

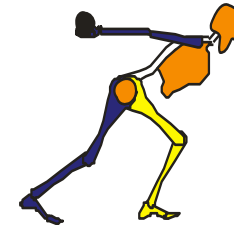
UČENJE KORAKOV 5 in 6

To sta osnovna in najvažnejša koraka za uspešno zbijanje, seveda ob nadaljnjih vsaj štirih korakih enakomernega izteka. Tu je skrita tehnika, koordinacija celega telesa in časovna usklajenost za uspešno zbijanje.

**primer je naveden za desničarje*

* 1.korak:

- leva noga spredaj, desna noga zadaj, desna roka v ekstremnem položaju zadaj, najmanj vzporedno z baliniščem, leva roka nekoliko odročena v višini telesa, telo v predklonu. Po ugotovitvah s posnetkov ključen položaj za začetek zbijanja.



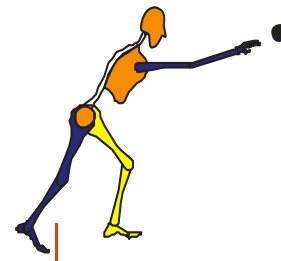
* 2.korak:

- desna noga spredaj na osnovni črti, leva noga sledi desni roki, ki jo, ob desni nogi, počasi v ritmu teka dvigujemo do višine prsi ali oči, glede na dolžino meta ramena ravno v smeri teka in vodoravno s podlago, telo v najnižji točki.



* Izmet in iztek:

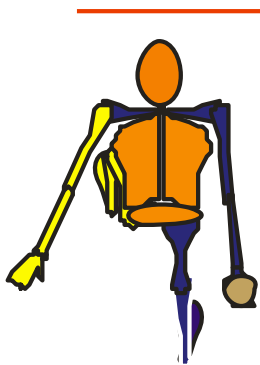
- *desna noga na osnovni črti, desna roka sledi izpuščeni krogli, leva noga sledi desni roki in hkrati, kot protiutež, preprečuje izmet v levo, telo dvignemo na višino teka, vendar šele po dvigu desne roke ali drugače povedano, telo naj sledi roki z kroglo. V tej fazi je poudarek na pravilni izvedbi, časovno in usklajeno. Krogla naj bo vržena le nekaj metrov (6 -8 deklice, 8-10 odrasli), vaje opravljamo brez cilja.*



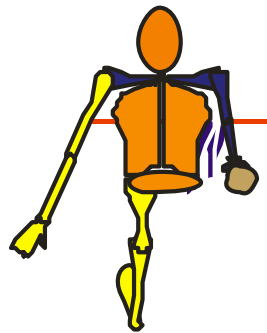
- *roko prinesemo do višine **horizonta**, navidezne črte v pogledu igralca proti cilju katerega zbijamo in jo zadržimo za trenutek v tem položaju. Sam Izmet krogle končamo v dveh korakih začnemo v šestem in zaključimo v sedmem tik preden z levo nogo stopimo za naslednji korak.*

Učimo se korakov 1 in 2 vendar v končnem zbijanju v celovitem zaletu to pomeni korak 5 in 6

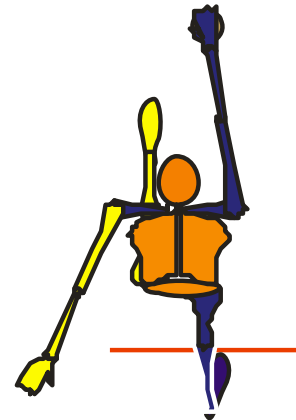
- KORAK 1, 2 IN IZMET - POGLED Z VRHA



1.



2.



IZMET

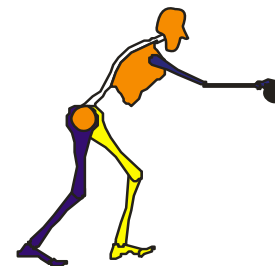
UČENJE KORAKOV 3 IN 4

Začetna koraka našega osnovnega zbijanja in hkrati prva koraka ob katerih pričnemo tudi z gibanjem roke v kateri držimo kroglo.

**primer je naveden za desničarje*

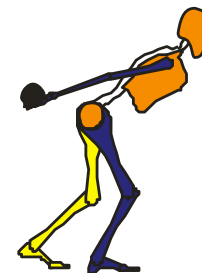
** 3.korak:*

- prvi korak zbijanja na štiri korake v katerem začnemo zbijanje s hitrim izkorakom leve noge v smeri cilja in hkrati dvigom desne roke s kroglo do višine poznejšega zaključka meta (višina oči). Telo nekoliko nagnemo naprej. Desna roka sledi levi nogi do naslednjega koraka.

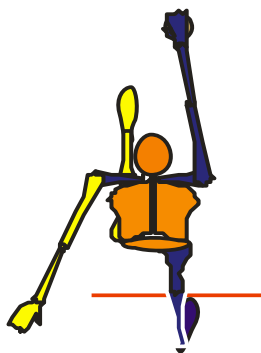


** 4.korak:*

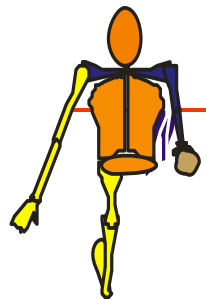
- desna noga spredaj leva zadaj, desna roka sledi levi nogi telo vendar še ni v ekstremnem položaju zadaj. Telo že bolj nagnjeno naprej. V nadaljevanju pridemo do položaja iz zgoraj opisanega prvega koraka in ekstremnega zamaha roke z kroglo.



- KORAK 3 IN 4 POGLED Z VRHA



korak 3



korak 4

UČENJE KORAKOV 5 IN 6

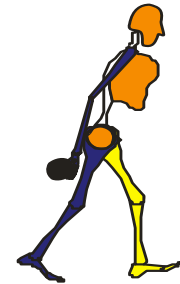
Korak pet in šest lahko vzamemo kot začetna koraka, s katerima telo spravimo iz mirovanja v gibanje in sicer v enakomeren tek, ki ga potrebujemo kot podporo za zbijanje.

V primeru, da v teh dveh korakih ne gibamo z rokami, pravimo da zbijamo z enim nihajem. Kroglo le nesemo v roki nekoliko pred sabo in dvignjeno.

V primeru dveh nihajev pa opravimo v korakih pet in šest še en nihaj in sicer:

* 5. korak:

- korak s katerim začnemo gibanje, ki je ob tem koraku še hoja. Istočasno z izkorakom leve noge naprej, kratko zanihamo nazaj z desno roko, v kateri nosimo kroglo. Telo imamo še vedno zravnano oziroma lahko tudi nekoliko nagnjeno v smeri hoje. Roka s kroglo počasi sledi desni nogi v gibanju naprej.



* 6.korak:

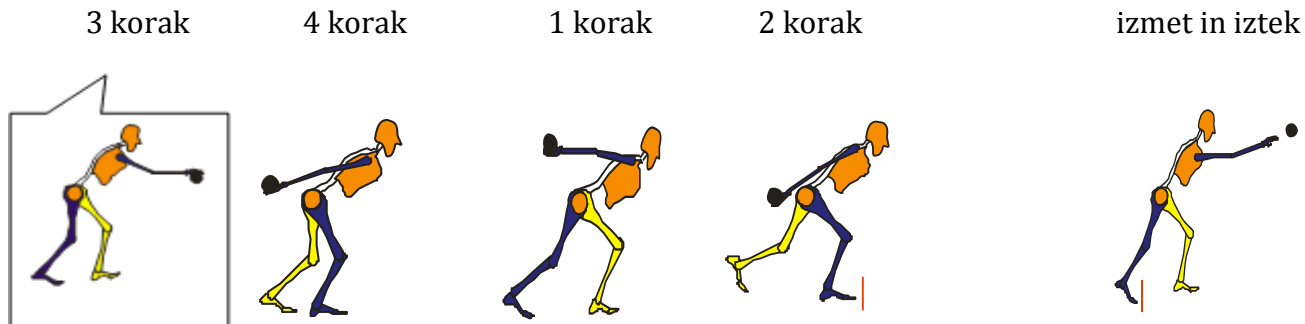
- desna noga spredaj, leva zadaj, desna roka spredaj in nekoliko dvignjena. Telo že bolj nagnjeno naprej, pričnemo s počasnim tekom. V nadaljevanju pridemo do položaja iz zgoraj opisanega tretjega koraka



Zbijanje z dvema nihajema priporočam za začetke treninga zbijanja, zaradi ritmičnosti in občutka enakomernosti nihajev. Zbijanje na šest korakov nam pomaga, da lažje opravimo lučaj, vendar je z večjim številom korakov tudi možnost nepotrebnih gibov večja. Še posebno pa moramo paziti na enakomernost teka. S prevelikim pospeševanjem, se lahko pride do faze izmeta s preveliko hitrostjo, tako ima zbijalec za pravilno izvedbo meta z roko manj časa, posledično ne zaključi meta do konca.

ZDRUŽEVANJE POSAMEZNIH FAZ – KORAKOV V CELOTO

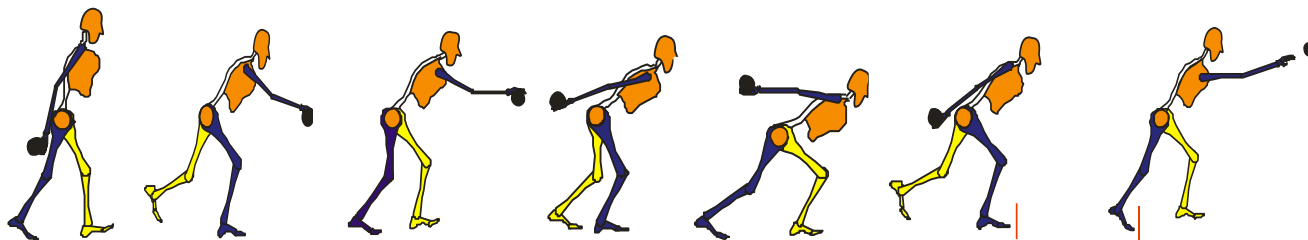
Ko smo uspešno opravili več ponovitev korakov ena in dva, uskladili gibanje telesa rok in nog, preidemo na naslednjo fazo osnovnega zbijanja na štiri korake in sicer priključitev naslednjih dveh korakov. Prav tako opravimo več ponovitev zgoraj opisanih korakov in ko te v zadostni meri osvojimo, združimo posamezne faze v celoto, v našem primeru zbijanje na štiri korake. Od tu naprej uporabljamo za učenje zbijanja in odpravljanje napak za posamezne korake kot je označeno spodaj.





Če želimo zbijati ali učiti zbijati na šest korakov lahko tem osnovnim štirim korakom priključimo še peti in šesti korak, tako pridemo do zbijanja s šestimi koraki. V slikah to zglada tako:

5. korak 6. korak + zbijanje na štiri korake + izmet



IZTEK PO IZMETU

To je največji izziv trenerjev in vseh, ki se ukvarjamo s treningom zbijanja, dokazati oziroma razložiti tekmovalcem, kako lahko tek, po trenutku, ko s kroglo nimamo več fizičnega kontakta, vpliva na uspešnost zadetka.

Po opravljenih snemanjih, meritvah in analizi podatkov sem prišel do zaključkov, da z ravnim, enakomerno pojemajočim tekom v dolžini osmih do desetih metrov neverjetno povečamo natančnost in število zadetkov. Tek, ki se po izmetu nadaljuje izven smeri, je posledica neke napake v zadnjih dveh korakih zbijanja.

Iz snemanj, spremljanja dogajanj in posledic in analize tega, pridemo do naslednjih zaključkov:

*Ko se zbijalec v zadnjih dveh korakih nagne v desno in/ali spusti desno ramo proti tloraj, v 90% primerih teče v desno ali vrže kroglo levo od cilja. Prav tako pri nagibu igralca v levo, večina krogel konča desno od cilja. Vse to preprečimo z močnejšim tekom po izmetu, se pravi da **tek NE ZAKLJUČIMO na osnovni črti oziroma s šestim korakom.***

Prav tako tek vpliva na dolžino meta. V primeru, ko se krogla proti cilju vrže prehitro, se tekmovalec ustavi že po dveh, treh korakih. Tudi to je posledica, saj se je tekmovalec v resnici ustavil že ob izmetu, tako da ga je le sila hitrega meta potegnila za seboj. Let krogle takega hitrega meta je praviloma z nizkim lokom, prav tako pa je tudi čas leta krogle precej



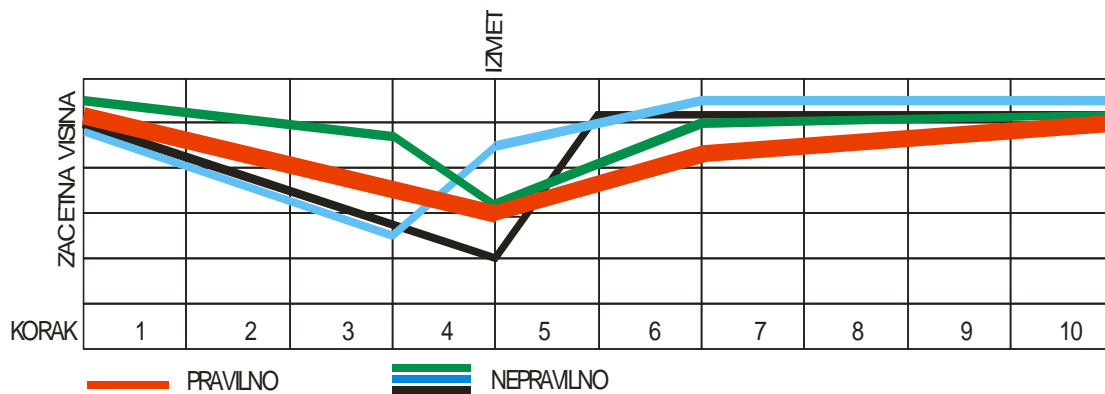
krajši. Krogle pa praviloma padejo desno od cilja. Pravilno hiter met, usklajen z ritmom teka ter gibanjem telesa, nas prisili v tek po izmetu. To pa ni tek v ritmu ali pospeševanju kot pri zaletu zbijanja, temveč enakomerno pojevanje hitrosti teka do prehoda v hojo.



Izmet krogle ne opravimo na šestem koraku, pač pa med šestim (odriv) in sedmim (pristanek) korakom

PREDKLON IN DVIGOVANJE TELESA

Pri zbijanju je potrebno paziti na predklon pri zaletu in pravočasen dvig telesa po izmetu kroglo. Predklon pri zaletu ob zbijanju mora v vsakem trenutku normalen, včasih manj včasih bolj izrazit nikakor pa ne preglobok. Pravočasno dvigovanje telesa se začne nekoliko za roko, v kateri držimo kroglo. Dvignemo se v treh štirih korakih po izmetu, do višine začetnega predklona oziroma do predklona ob teku.



Po že omenjenih snemanjih in analizah pridemo do zaključka, da je zgornja (rdeča) linija predklona z možnimi odkloni od normale, prava linija gibanja telesa v predklonu glede na določeni korak.

ČRNA linija nam pokaže prenizek predklon, v večini primerov mu sledi hiter dvig, praktično že ob izmetu.

MODRA linija kaže dvig telesa že pred začetkom izmeta, tukaj se pojavi tudi vprašanje časovne usklajenosti.

ZELENA linija pa kaže prepozno izveden predklon, ki prav tako postavi pod vprašaj časovno usklajenost zbijanja.

V črnem in modrem primeru z dvigom telesa tekmovalec spremeni gibanje naprej v gibanje navzgor, to posredno pomeni zmanjšanje hitrosti teka in izguba moči. Tekmovalec se ustavi že po nekaj korakih. Let krogle je visok, a kratek. V modrem primeru se tekmovalec dvigne že pri zadnjem koraku, ko ima roko še daleč zadaj kar prepreči pravilen nihaj roke. Met se izvede brez nihaja, s potiskanjem roke pred sebe, vendar težko v željeni smeri, pač pa levo od sebe ali preko smeri, v desno.

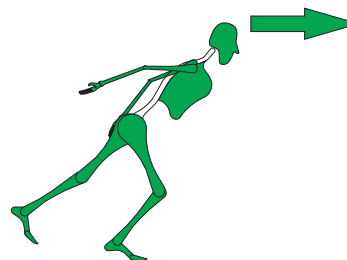
Tako kot vse pri procesu zbijanja, mora biti tudi predklon in dvigovanje telesa po izmetu časovno usklajeno s tekom in gibanjem rok, enakomeren, ne sme priti do hitrih sunkovitih gibov, ki jih ne morem v zadostni meri kontrolirati.



ZAMAH:

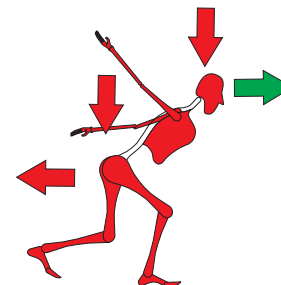
pravilno

- zelo naprej z rameni in boki



nepravilno

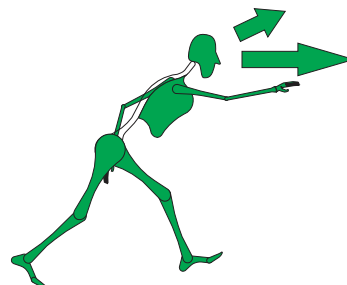
- premalo agresije naprej skoraj sedeči položaj telesa



IZMET:

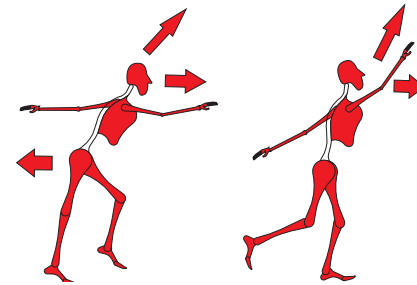
pravilno

- ramena, prsa in boki agresivno naprej v smer gibanja ter za roko rahlo navzgor



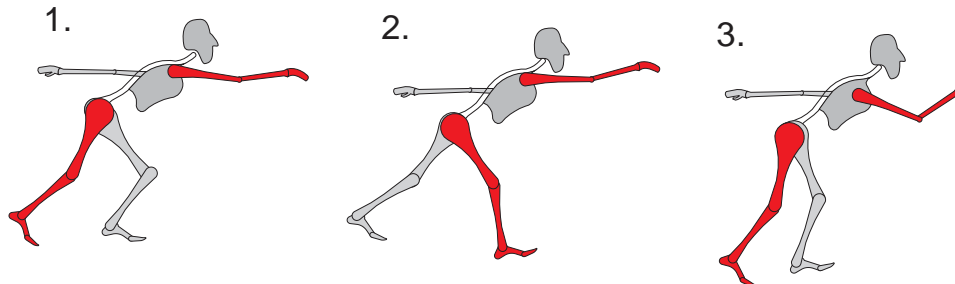
nepravilno

- v prvem primeru telo preveč v zrak premalo naprej ob zaostajanju bokov v gibanju kar se kaže v ustavljanju oziroma prisilnem sledenju-teku za kroglo
- v drugem primeru vidimo pretiravanje z višino izmeta premalo agresivnosti v smeri gibanja z izjemo bokov, ki pa so premočno potisnjeni naprej in preprečujejo tek v smeri gibanja



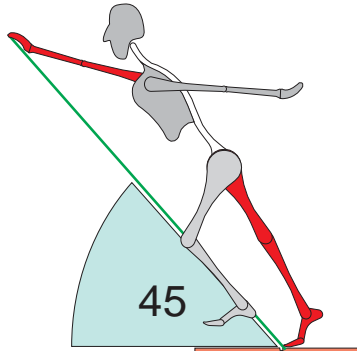
Pravilen zaključek meta in sledenje z roko:

- roko počasi spuščamo šele na drugem-tretjem koraku po izmetu



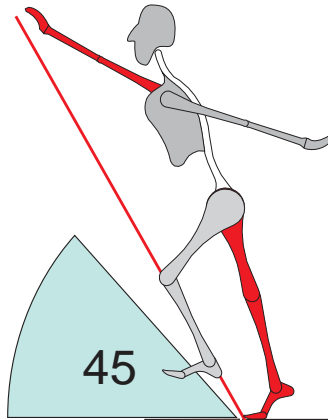
Vsako vertikalno gibanje pomeni spremembo hitrosti, oziroma ustavljanje teka!

KOT POLOŽAJA TELESA PRI IZMETU



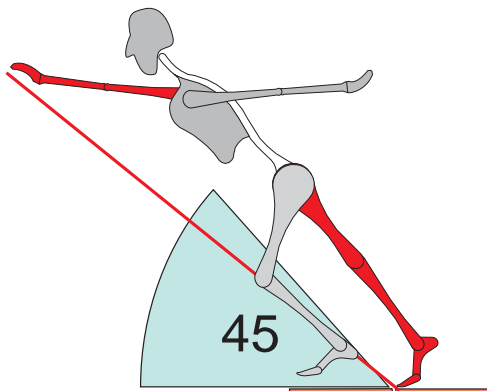
Pri določeni moči pri izmetu dosežemo najdaljšo pot predmeta pri kotu 45 stopinj, Kot 45 stopinj merimo med podlago-terenom in navidezno črto od mesta odziva oz zadnjega dotika odzivne noge z podlago in mestom kjer spustimo kroglo iz roke kot je nakazano v primeru 1:

Primer 1:



V primeru 2 je postavitev telesa visoka kot izmeta znaša okoli 75 stopinj za isto dolžino meta bomo porabili mnogo več moči

Primer 2;

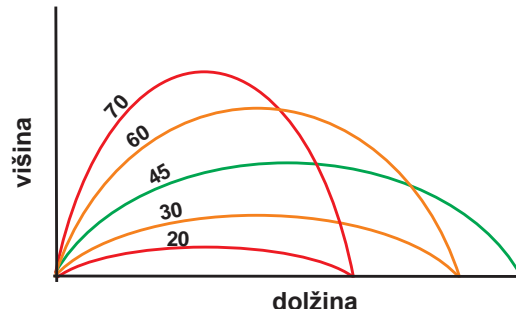


V primeru 3 pa nizek met oziroma ostri kot izmeta okoli 30 stopinj in enako dolžino meta dosežemo z večjo močjo ali z večjo hitrostjo teka Primer 3 se dogaja v štafetnem zbijanju kjer so parabole vedno nekoliko nižje

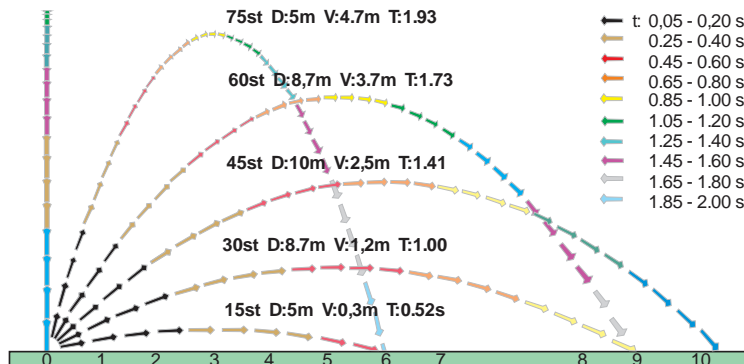
Primer 3:

Kaj pove BALISTIKA : po SSKJ balistika – veda o gibanju izstrelkov v zraku

V našem primeru ne gre za izstrelak pač pa za vrženo telo – kroglo ki pa se še vedno obnaša v skladu s pravili balistike. Torej z enako močjo vržen predmet krogla v različnih kotih se odzove drugače kot je prikazano na skici desno z višino krajšamo let vržene krogle a le do kota 45 stopinj!



V spodnjem grafikonu so podrobno prikazani pospeški in pojemki glede na višino loka meta za določen predmet in časovni prikaz leta predmeta

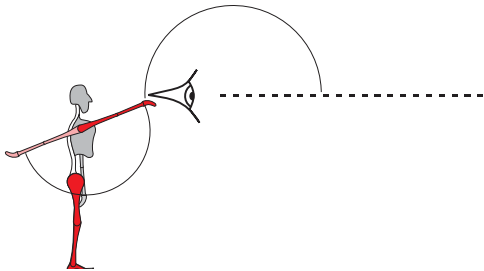


HORIZONT

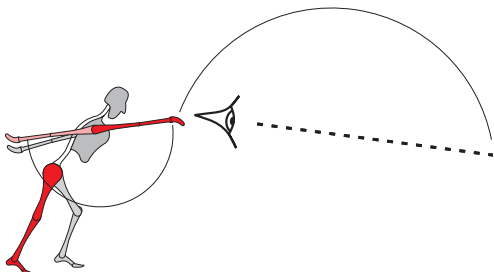
V našem primeru je to cilj kamor želimo vreči ali približati kroglo.

V obeh primerih moramo roko presekati namišljeno črto med očesom in ciljem kjer želimo imeti kroglo. V primeru bližanja bo to mesto padca krogle, ki nato nadaljuje pot do končnega cilja v zbijanju pa naj to pomeni mesto padca vržene krogle na cilj, balin ali kroglo.

Primer 1:

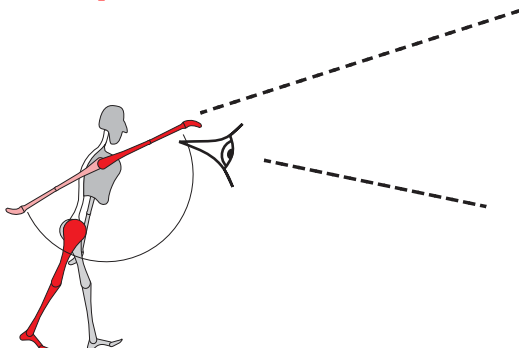


Stojimo zravnano, roko s kroglo prinesemo pred oči v smeri kamor gledamo lok bo visok in kratek



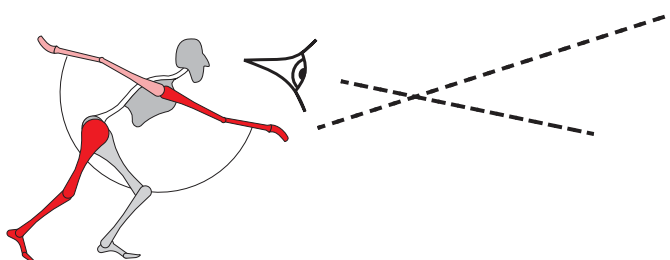
Naredimo predklon, rok os kroglo prinesemo do višine oči v smeri pogleda, znižamo in podaljšamo lok leta krogle

1 roka previsoko



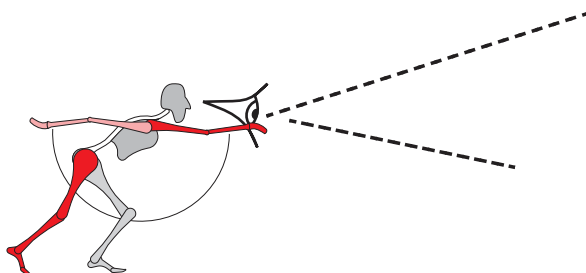
Met bo mlahav brez energije, kratek!

2. Roka prenizko



Načeloma bo tak met preko in izven smeri

3 roka pravilno preseka horizont



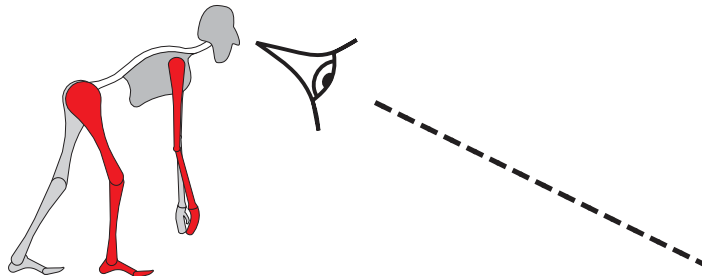
Met je zaključen, kroglja ravno vržena z zadosti energije

Horizont pri bližanju :

Za razliko od zbivanja tu nam navidezna linija ne pomeni linijo pogleda proti končnem cilju temveč linijo pogleda proti mestu padca krogle po izmetu in s tem dolžino igranja krogle .

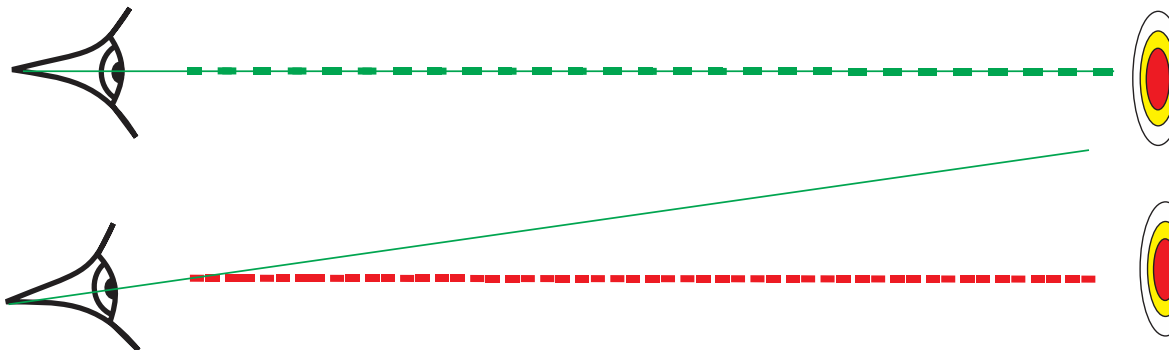
Če temu dodamo še linijo, ki smo si jo načrtali v mislih kam in od kje želimo kroglo odigrati, se pravi linijo smeri, smo si ustvarili pogoje za odličen met

Izmet pri bližanju

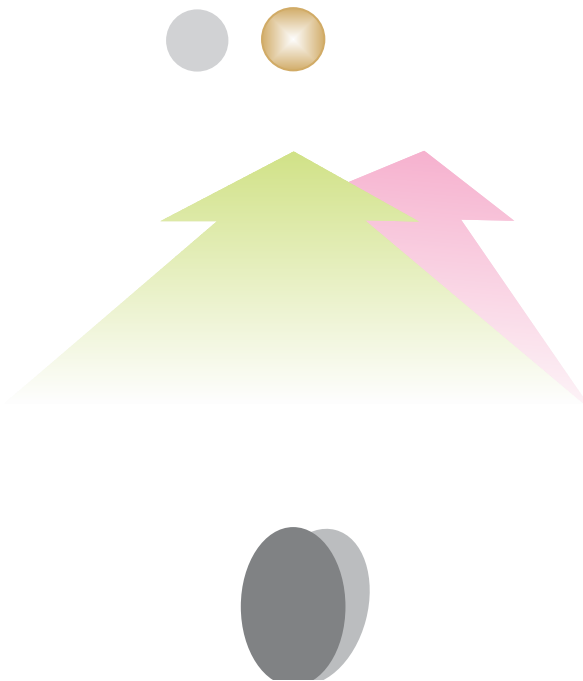


Pomen stabilnega položaja glave: kar nekoliko igralcev v zadnjem trenutku, zadnjem koraku zaleta pri zbijanju spremeni položaj glave ali z kratkim premikom v stran ali navzgor. S tem seveda nehote spremenimo naš pogled na cilj in s tem v zadnjem trenutku spremenimo met ! V primeru dviga glave od prvotnega položaja, pride do problema, ki ga v praksi pokomentiramo z „ ..- ne morem dvigniti roke “. seveda ne saj je cilj videti precej nižje kot je v resnici oziroma mečemo z višjega položaja kot smo v resnici. Prav tako gre pri teh kratkih premikih v levo ali desno, na primer, če malo zamaknemo glavo v desno bo po vsej verjetnosti kroglja končala nekoliko desno, saj se bo naš pogled prej srečal z roko kot če bi ostali ravno (primer za desničarja)!

Primer 1.: glava stabilna in pogled je stalno usmerjen v cilj usmerjen v cilj



Primer 2.: glavo le malo dvignemo pogled moramo popraviti proti dol in cilj nam je tam nekje spodaj!



V prejšnjem primeru je bila pojasnjena stabilnost v horizontalnem pogledu prav tako je pomembna stabilnost glave v smeri gibanja in meta. V primeru je pojasnjeno kako vpliva mali premik glave v desno, ko posledično vidimo cilj v zadnjem trenutku bolj na levi, posledično je tudi met v veliki večini primerov, v levo. V primeru ko z roko ne zaključimo meta v smeri videnega cilja pač pa mečemo na način da roko pripeljemo pred oči pa bodo meti desni saj je glava obrnjena proti roki, posledični met ni v smeri krogle pač pa v smeri pogleda, ki pa (rdeče) pelje mimo cilja, kljub izpolnjenemu prvemu pogoju da roko pri izmetu prinesemo pred obraz!

OPRIJEM KROGLE

Tako pri bližanju, kot tudi pri zbijanju ločimo držanje krogle, v glavnem na držanje pod roko in držanje nad roko. Glavna razlika je v tem, da v primeru nad roko držimo kroglo v dlani, obrnjeni z hrbtno stranjo proti tlam, pri zbijanju pod roko pa držimo kroglo v dlani, obrnjeni z hrbtno stranjo navzgor. Prednosti enega ali drugega načina zbijanja lahko zagovarjamo ali kritiziramo, vendar dejstvo je, da velika večina tekmovalk in tekmovalcev uporablja način pod roko, je pa tudi res, da se v zadnjem času z nekaterimi italijanskimi tekmovalci in napredkom kitajskih tekmovalk in tekmovalcev, velik poudarek daje tudi zbijanju in bližanju nad roko.

Sam oprijem krogle je v obeh načinih enak, najprej v dlan in nato oprimemo kroglo še s prsti. Prav tako moramo biti pri obeh načinih zelo pozorni na sam zaključek meta, zamah je prav tako daleč nazaj, mogoče ne tako ekstremno visoko kot pri nekaterih zbijalcih pod roko.

OPRIJEM KROGLE "NAD ROKO"

Ta prvotni način držanja balinarske krogle postaja zopet trend predvsem v hitrostnem zbijanju, seveda pa se ga lahko uporabi tudi v ostalih igrah. Zbijanje nad roko opravimo s precej manj porabljene moči, zato se ga lahko uporabi v ženskem balinanju pri deklicah prav tako pa tudi pri uvajanju discipline zbijanja pri starejših, ki tako lažje izvedejo met krogle. Kot sem že omenil, so predvsem kitajske reprezentantke z uspehi na zadnjih svetovnem prvenstvih, spomnile na zbijanje kot tudi bližanje nad roko. Pri zbijanju nad roko, je potreben mehak počasen met, ki se ga zaključi z navzor odprto dlanjo, kot bi držali kroglo na pladnju in z nekoliko navzdol obrnjenimi prsti se dobi potrebno mehko meta.



OPRIJEM KROGLE "POD ROKO"

V zadnjih desetletjih klasičen oprijem vseh vzgojenih, šolanih balinarjev, temelji na dejstvu o normalnejši legi rok z dlanmi proti tloravici kot obratno. V balinarskem smislu nam tak met prinese več ravnih metov in krogel, ki ostanejo v igrišču, po drugi strani pa v primerjavi z metom nad roko porabimo veliko več moči.

Kako prijeti kroglo? Dlan roke s katero mečemo kroglo, odprto obrnemo s hrbtne strani navzdol, z nasprotno roko kroglo položimo v dlan, s palcem in mezinco oprimemo kroglo na nasprotnih straneh krogle, ostale prste enakomerno porazdelimo po obodu med obema krajnima prstoma.



TAKTIKA V BALINANJU

Taktika v balinanju se v glavnem nanaša na izbiro kdaj se odločiti zbijati in kdaj bližati.

Osnovni namen je prisiliti nasprotnika, da dela tisto, kar mu manj uspeva.

- Če A dobro zbijaja (zadeva), a slabše bližaja, mora B zbijati, da prisili A k bližanju;

- Če A dobro bližaja, a slabše zbijaja (zadeva), mora B bližati, da prisili A k zbijanju;

Ob vsem tem pa je potrebno dati poudarek na svojo pravilno in dobro igro.

ODLOČITVE IN IZVEDBE

Odločitve imamo prave in neprave, izvedbe pa so pravilne in nepravilne.

Prave odločitve so tiste, ki smo jih sprejeli glede na:

- Samokritičnost oziroma samo poznavanje, kaj smo v danem trenutku sposobni napraviti in v čem si zaneslivejši,

- glede na nasprotnika. V kolektivnih igrah ali za tabo nastopa igralec, ki je boljši zbijalec ali bližalec,

- situacijo, kolikšno število točk je vprašljivo, s katero odločitvijo naredimo manj škode.

Oddaljenost situacije,

- teren, težavnost in poznavanje.

»...zgrešen met ni posledica napačne odločitve, temveč nepravilne izvedbe...«

ŠOLA BALINANJA ZA ZAČETNIKE IN OSTALE

Namenoma smo napisali tka naslov saj so vaje dobre za začetnike se pa tudi ostali, že šolani igralci najhitreje vrnejo na višji nivo kvalitete z uporabo osnovnih gibov in postavitev:

OGREVALNE VAJE : ŠOLA BALINANJA

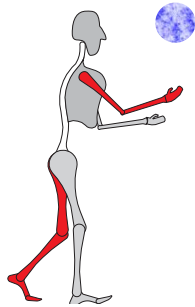
Otroški trening začnimo z preprostim gibanjem po igrišču na omejenem prostoru:

- *hoja po petah z rokami v bok*
- *hoja po petah z rokami v zrak kolikor je mogoče*
- *hoja z kroženjem rok v ramenih – od spodaj pred sebe in nazaj*
- *hoja z rokami v bok dvig kolena do pravokotnice izmenično leva-desna noga*
- *hoja z rokami v bok izmenično leva-desna noga izpadni korak*
- *rahel tek- nizki skiping, s spremembami smeri levo desno*
- *med rahlim tekom dodamo počep na znak vodje*
- *rahel tek nadgradimo z spremembo smeri – obratom na znak vodje*

VAJE Z ŽOGAMI ALI KROGLAMI:

-vaje se izvajajo na mestu ali med hojo, smer gibanja lahko poljubno menjamo, za popestritev omejimo prostor in vaje izvajamo kolektivno , več igralcev.

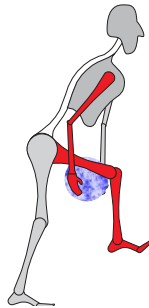
1. podajanje žoge z roke na roko



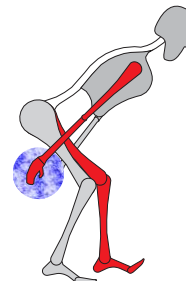
2. Kroženje z žogo okoli pasu



3. Kroženje z žogo izmenično pod kolena

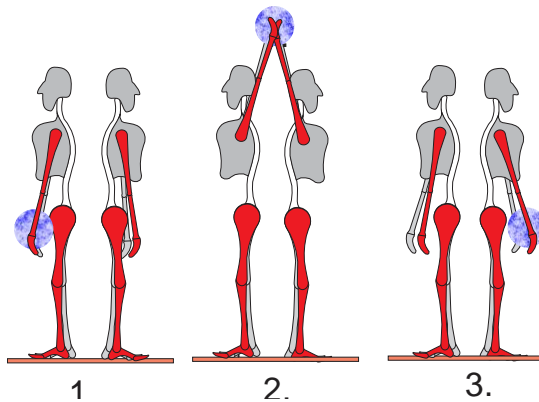


4. Kroženje z žogo okoli kolen

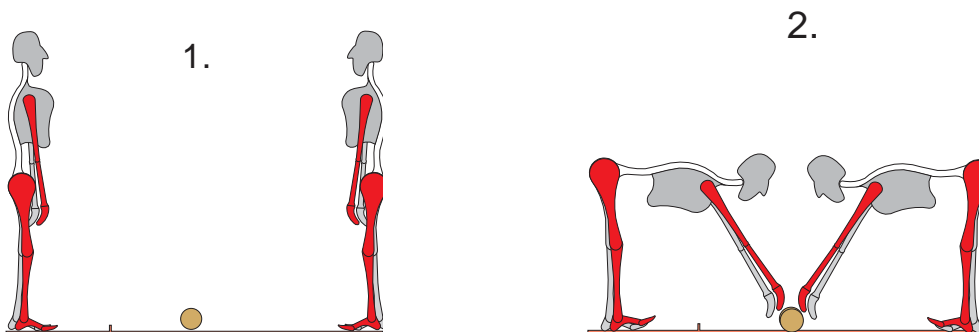


VAJE OGREVANJA V DVOJE:

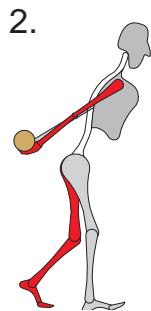
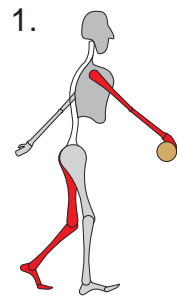
1. Podajanje žoge z obema rokama preko glave

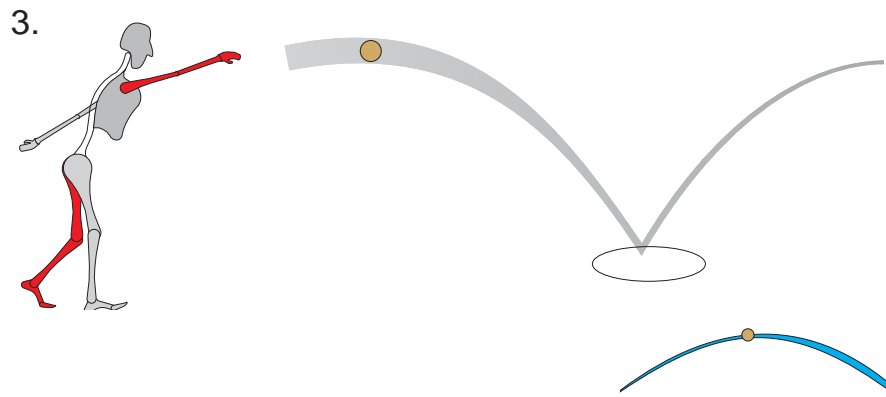


2. Predklon do krogle- žoge na tleh



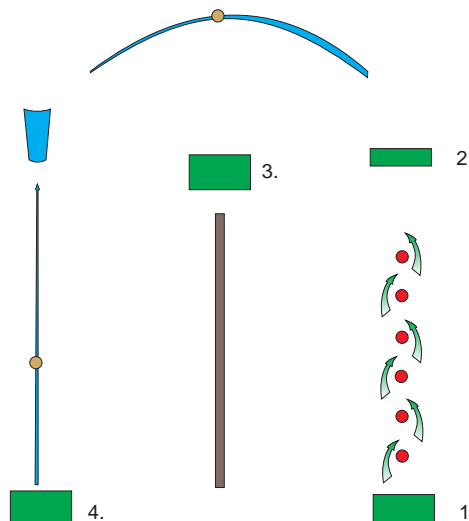
3. Podajanje žogice preko označenega kroga do soigralca





PRIMER POLIGONA ZA IGRO

1. Slalom med stožci
2. Met žogice v višji koš
3. Hoja po gredi ali ozkem traku
4. Met žogice v višji koš



OGREVALNE VAJE - ŠPORTNO BALINANJE

"Saj teči zna prav vsak. " V primerjavi z drugimi športnimi dejavnostmi je tek sicer res preprosto gibanje, vendar so razlike v učinkovitosti in estetski dovršenosti teka pri različnih ljudeh zelo velike. Čeprav je tek tako naraven, je treba razviti drugačen pogled, da lahko vsak dan bogatimo življenje daleč v pozna leta.

S pravilno tekaško tehniko smo varnejši pred tekaškimi poškodbami, tečemo bolj sproščeno lažje in hitreje.

Dobra tehnika pomeni, dobro koordinirane, racionalne in ekonomične gibe, ki omogočajo ohranjanje optimalne hitrosti teka. Dobra tehnika zagotavlja dobro izkoriščanje mišic in tetiv, živčno-mišičnega sistema in nam omogoča gladke in koordinirane gibe. To nas pelje do hitrejšega teka pri enakem naporom in manjšo porabo kisika, kar pomeni manjšo porabo energije.

Izboljšanje tehnike teka?

Najprej usmerimo pozornost na občutke ki nam jih telo sporoča med tekom. Poskusimo občutiti vsak delček telesa.

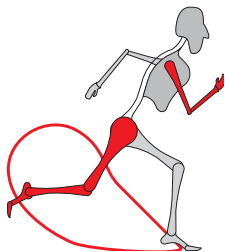
- *Ne tečemo na vso moč.*
- *Dihamo z našim tekaškim korakom.*
- *Če ste zasopli, upočasnite.*
- *Občutite lahkotnost koraka in mu sledite.*
- *Pri sproščnem telesu vam ne bo treba zapravljati odvečne energije, aktivne bodo samo mišice, ki omogočajo tehnično pravilen tek.*

Tako je videti tekaški korak zelo enostaven, kot bi tekli brez napora.

NAJPOMEMBNEJŠI DEJAVNIKI DOBRE TEHNIKE TEKA.

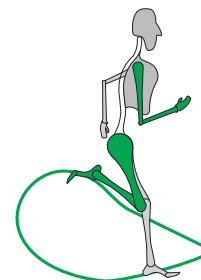
Pokončna drža

Tek bo učinkovit, če bo telesna drža med tekom pokončna, torej so glava, vrat in rame poravnane. Potisnemo prsi naprej, saj tako avtomatično potisnemo naprej in navzgor tudi boke. Pogled je usmerjen naprej. Prevelik naklon zahteva preveliko porabo moči.



V bokih zlomljen ali sedeč položaj telesa med gibanjem (ramena so pred boki in zadnjico) ni racionalen. Tako se ne odrivamo pod ustreznim kotom, ker odrivna sila ni izkoriščena za pomikanje naprej.

Za pravilen položaj bokov so odgovorne predvsem zadnjične mišice in odmikalke, dobra trebušna in hrbta muskulatura pa daje telesu čvrstost.



Gibanje v smeri teka

*Gibanje je usmerjeno naravnost naprej, **brez nagibanja trupa levo in desno** ali naprej in nazaj, brez rotiranja ramen in trupa ter s čim manjšim nihanjem težišča telesa gor in dol. Vsako odvečno gibanje spremlja spreminjanje položaja telesa in s tem centralnega težišča telesa. Stremimo k premočrtnem gibanju, s čim manjšimi vertikalnimi in stranskimi odkloni. Ko tečemo imamo pogled usmerjen naprej – cilj nam je namišljena točka v smeri teka (v našem primeru cilj, krogla ali balin).*

Gibanje nog

Resnici na ljubo, daljši korak ne omogoča hitrejšega teka. Če noge iztegnemo preveč pred težišče telesa, povečujemo zaviralne sile, ki nas upočasnjujejo ter povzročajo dodaten pritisk na kosti in sklepna tkiva kar lahko povzroči poškodbe. Z nogami stopamo na tla čim bolj pod težiščem.

Dolžina in frekvenca tekaškega koraka

Hitrost teka je produkt dolžine koraka in frekvenca korakov. S povečevanjem hitrosti raste tako dolžina kot frekvenca korakov, vendar ne v enakem razmerju. Ključ za hitrejši in učinkovitejši tek je povečana frekvenca korakov. Postavljanje noge daleč naprej sicer podaljšuje dolžino koraka, vendar ruši cikličnost gibanja, zmanjšuje hitrost in povzroča veliko izgubo energije. Razmerje med frekvenco in dolžino koraka je individualno (podzavestno) pogojeno, vendar se ga z usmerjeno vadbo lahko spremeni.

Delo rok

Glavna naloga rok je, da delujejo skladno z nogami, tako glede amplitude gibanja kot koordinacije (noga – nasprotna roka). Roke naj bodo sproščene in spuščene dokaj nizko ob telo. Posledica drže rok stran od telesa ali preveč dvignjenih ramen sta hitrejša utrujenost rok in ramen, zaradi obračanja telesa pa porabimo več energije.

Če ugotovimo, da postajajo roke in rame napete, se ustavimo in jih rahlo stresemo.

Gibanje rok se dogaja v ramenih, komolce imamo pokrčene v pravem kotu, zapestje sproščeno in mehko, prste pa skrčene v rahlo pest. Ne tečemo z rokami, pustimo, da sledijo ritmu nog.

Postavitev stopal

Pri teku na daljše proge stopnjujemo hitrost s hitrejšim gibanjem v gležnjih. Postavitev stopala mora omogočati elastično delo gležnjev, kolen in kolkov ter hkrati ne sme povzročati zaviranja teka. Na tla stopamo prožno in korak bo tih, odriv pa hitrejši.

Izkoristimo moč gležnjev tako, da krepimo mišice meč, ki sodelujejo pri odzivu vsakega koraka in s tem razbremenimo stegenske mišice, hkrati se učimo prenašati težo naprej, na prste, tako gležnji opravijo več dela, hkrati pa prihranimo energijo stegenskih in drugih velikih mišic.

RAZLIČNE VRSTE TEKA S KONTROLO TEHNIKE TEKA

Tek naj nam bo v užitek in zabavo, zato se ne obremenjujemo vedno s tehniko. Kadar pa treniramo tehniko, se osredotočimo samo na njo in zanemarimo hitrost!

IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE (obvladovanje in kontrola elementov) s stopnjevanjem

Najprimernejše so ravne površine od 100 do 300 metrov. Stopnjevanja z razvijanjem tehnike so lahko tudi trening hitrosti, lahko pa ga preprosto vključimo v svoj redni tek in ogrevanje. Naredite 4 do 8 stopnjevanj v obliki minutne hoje, vmes počivajte. Nikoli ne sprintamo, spremljamo svojo hitrost in se

osredotočimo na tehniko. Tempo na naši razdalji počasi stopnjujemo, nato pa doseženo hitrost ohranjamo, zadnjih nekaj metrov hitrost počasi zmanjšujete.

Tek navkreber

S tekom navkreber:

- *Izboljšujemo frekvenco koraka*
- *podaljšujemo korak*
- *izboljšujemo koordinacijo gibanja*
- *vadimo pravilno rabo rok, ko se odrivamo, in stopal, ko se z njimi opiramo na tla*
- *izboljšujemo skladno zamahovanje z rokami in dvigovanje kolen*

Tek navkreber izvajamo na 10- do 15-odstotnem naklonu 100 do 200 m. Pazimo na pokončno držo. Prsi potisnimo naprej in navzgor. Ne nagibajmo se naprej ali nazaj. Tako bo učinkovitost odrida optimalna.

Tek navzdol

Tek po 1, 5- do 3-odstotnem naklonu nam omogoča razvijanje občutka teka pri večji hitrosti, kot jo v normalnih pogojih dosegamo. Tek pri maksimalni ali celo nekoliko večji hitrosti pri vlaganju manj navora pripomore, da se naučimo teči sproščeno in z veliko frekvenco korakov kljub veliki hitrosti.

Tečemo po klancu navzdol, nato Nadaljujemo po ravnini, kjer hitrost obdržimo še nekaj časa brez olajšanih pogojev. POZOR: predolgi koraki preobremenjujejo kolena!

VAJE ZA TEK – TEKAŠKA ABECEDA

Vaje atletske abecede se uporablja za izboljšanje tehnike teka kot sestavni del ogrevanja – specialno ogrevanje (s predhodnim splošnim ogrevanjem). Zlasti takrat, ko boste v glavnem delu treninga pretekli krajšo razdaljo v hitrejšem tempu in ko vam bo služil kot sredstvo za razvijanje posebne tekaške moči. Z njimi okrepite in razvijete moč tistih mišičnih skupin, ki so pri teku najbolj aktivne in obremenjene. Prožnost in elastičnost tekača zagotavljajo ustrezno aktivirane mišične skupine, ki regulirajo gibanje v posameznih sklepih nog in mišic trupa.

Vaje tekaške abecedo so:

Skiping (nizek, visok)

Tek s poudarjenim odzivom

Prisunski poskoki

Striženje

Zametovanje ali tek z udarjanjem pet nazaj (brcanje)

Hopsanje

Poudarjeno grabljenje

Pomen vadbe za krepitev mišic in raztezne vaje za boljšo tekaško tehniko

Pogosto rekreativni tekači trenirate povsem enostransko in samo tečete, kar je huda napaka. Res je, da ne potrebujete toliko mišične mase kot npr. sprinterji, vendar vseeno potrebujete močne in primerno napete ter prekrvavljene mišice, ki telesu zagotavljajo pokončen položaj tudi takrat, ko ste utrujeni.

To so predvsem mišice 'jedra' (trebušne in hrbte mišice), mišice prednjega in zadnjega dela stegen ter zadnjične mišice. Močne mišice stopal ves čas gibanja nosijo celotno težo telesa. To, stopnjevano še s hitrostjo gibanja, povzroča prav neverjetne sile, s katerimi obremenjujete stopala.

Pomembne pa so tudi primerno prožne mišice, gibljivi sklepi, saj sicer hitro popustijo pod bremenom utrujenosti. Posledica pa je porušena tehnika teka in nezaželene poškodbe. V praksi to pomeni, da morate vaje za moč delati 2-krat na teden, vaje za gibljivost pa po vsaki vadbeni enoti.

Ali ste tekač začetnik ali pa je tek že postal vaša redna navada, ne bo odveč, če med treningom posvetite pozornost pravilni tehniki teka. Vaš tek bo še hitrejši, varnejši in lahkotnejši.

Telo ogrevamo zato, da preprečimo morebitne poškodbe, ki se lahko (pre)hitro pojavijo, če smo neogreti. Če ostanejo mišice napete in neprožne, se ob večjem naporu bistveno hitreje vnamejo, natrgajo ali celo strgajo. Večina poškodb nastane zaradi hitrih nenadnih gibov telesa, ki pa jih neogreto telo na zmore prenesti.

Pravilno ogrevanje naj traja vsaj 15 minut.

*Začnemo ga z lahkotnim tekom, **Pomembno:** ogrevanje je nujno pred vsakim športom.*

Vrhunski športniki se za svoj tekmovalni nastop ogrevajo tudi eno uro! Po lahkotnem aerobnem gibanju sledijo gimnastične vaje. Gimnastične vaje so dinamične vaje, s katerimi ogrejemo sklepe in mišice ter jih čim bolj pripravimo za maksimalno delo – to je naš trening, ki sledi.

Najbolj uporabne oziroma tipične gimnastične vaje so:

- zasuk vratu levo desno,
- kroženje z rameni,
- kroženje z rokami,
- odklon telesa,
- kroženje z boki,
- predklon telesa,
- predklon telesa v razkoraku,
- izpadni korak,

*Gimnastične vaje so namenjene izključno ogrevanju in niso raztezne vaje – se pravi **vse vaje delamo dinamično**, ne prehitro, ne prepočasi, medtem ko raztezanje ali strečing pomeni, da v nekem položaju nekaj časa vztrajamo, torej **vaje izvajamo statično!***

*Po gimnastičnih vajah sledi **specialno ogrevanje**, kar pomeni, da še posebej ogrejemo tiste dele telesa, ki so pri posamezni športni aktivnosti posebej obremenjeni: če gre za tek, bomo naredili še nekaj **vaj tekaške abecede**, če se lotimo športa z žogo, je specialno ogrevanje ogrevanje z žogo v našem primeru ogrevanje s kroglo.*

Tako je telo zagotovo pripravljeno na napor, ki sledi. Prepričani smo lahko, da se izognemo morebitnim poškodbam in tudi posledicam treninga (mišična bolečina – musklfiber).

Ogrevanje je eden izmed najpomembnejših delov vsake telesne vadbe, tudi tekaške. Z njim telo pripravimo na vse napore, ki nas čakajo v glavnem delu vadbe. Predvsem je pomembno, da spodbudimo telesa in zmanjšamo možnost poškodb.

Tekaško ogrevanje opravimo v zelo počasnem (pogovornem) tempu. To je tempo, ko čutimo, da nam tek daje moč, ne jemlje. Frekvenca dihanja je umirjena in enakomerna. Vadeči morajo biti sposobni pogovarjati se med seboj in ob tem ohranjati ritem dihanja. Tako ogrevanje naj traja vsaj 10 minut.

TEKAŠKA ABECEDA

V sklopu ogrevanja lahko nadaljujemo s posebnimi tekaškimi vajami - tekaško abecedo. Vaje tekaške abecede uporabljamo kot specialni del ogrevanja, hkrati pa z njimi izboljšujemo tehniko teka. Te vaje so za mišice nog lahko zelo naporne, izvajamo jih predvsem takrat, ko bomo v glavnem delu pretekli krajšo razdaljo. Če se odpravljate na dolgotrajnejši tek, je vsekakor boljše, da te vaje izpustite. Vedno začnemo z nizkim in nadaljujemo z visokim skipingom. Začnimo počasi in na začetku naredimo vsako vajo 2- do 3-krat. Z vajami se bomo postopno krepili in izboljševali tekaško tehniko.

Vaje:

KROŽENJE Z ROKAMI

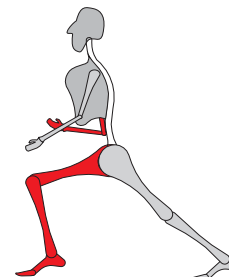
Z obema rokama hkrati krožimo naprej, nato še nazaj. S to vajo ogrejemo mišice ramenskega obroča, ki jih veliko ljudi pri tekaškem ogrevanju (neupravičeno) zapostavlja.

ODKLONI VSTRAN ALI KROŽENJE S TELESOM

Roke so na bokih, noge so v širini ramen ali malo širše, telo odklanjamo najprej v eno, nato še v drugo smer. V istem položaju lahko tudi krožimo s telesom.

IZPADNI KORAK

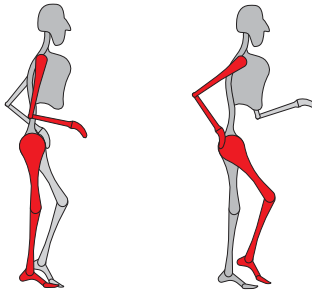
Spustimo se v položaj, ki zagotavlja med golenico in stegnenico kot 90 stopinj. Pazite na linijo kolen, ki ne sme preseči linije prstov. Zgornji del telesa naj bo vzravnani, za boljše ravnotežje se z rokami opremo pred seboj.



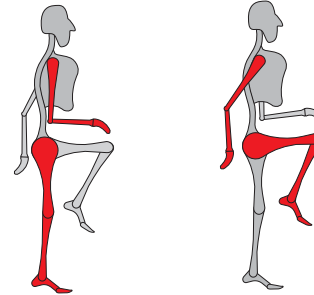
SKIPING

Delamo kratke in hitre korake, pri nizkem skipingu noge od tal dvigujemo manj, pri visokem pa noge dvigujemo do višine pasu. Izvedba je hitra in lahkotna, teža je na prstih. Izogibajmo se dolgim korakom in ne hitite. Vaja je namenjena dvigovanju kolen in izboljševanju refleksov.

1. NIZKI SKIPING



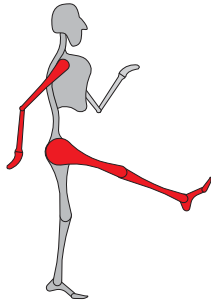
2. VISOKI SKIPING



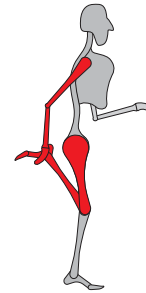
NIZKI SKIPING; *Vajo izvajamo sproščeno z boki rahlo potisnjenimi naprej, gibanje je izrazito v gležnjih. Od stopala proti peti, pete ne udarja ob tla*

VISOKI SKIPING; *Položaj trupa enak kot pri nizkem skipingu, kolena dvigujemo do višine bokov*

2. STRIŽENJE



3. ZAMETOVANJE



STRIŽENJE:

na razdalji, v gibanju, izmenično iztegujemo nogi

Gre za tek s stegnjenimi koleni, pri katerem se odrivamo s prstov. Trup lahko rahlo nagnemo nazaj, korak je sproščen. Vaja krepi predvsem mišice dvigovalke stopala.

ZAMETOVANJE:

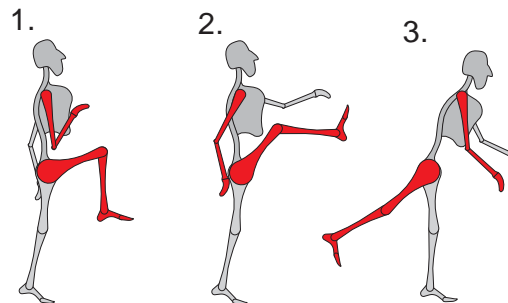
gibanje na razdalji izvajamo z boki potisnjenimi naprej, noge izmenično krčimo proti zadnjici

Tečemo tako, da s petami poudarjeno udarjamo nazaj (kot bi se brcali v zadnjico). Pomembno je, da trupa ne predklanjamo, ampak tečemo vzravnan, pogled je usmerjen naprej. Tek je lahkoten, odrivamo se s sprednjega dela stopala. S to vajo dinamično raztezamo sprednje in krepimo zadnje stegenske mišice.

4. TEK S POVDARJENIM ODRIVOM



5. POVDARJENO GRABLJENJE



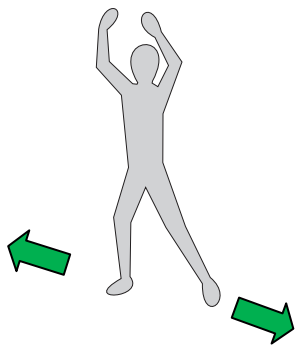
TEK S POVDARJENIM ODRIVOM:

Gibanje na razdalji izvajamo z izrazitim odrievanjem in dviganjem kolen

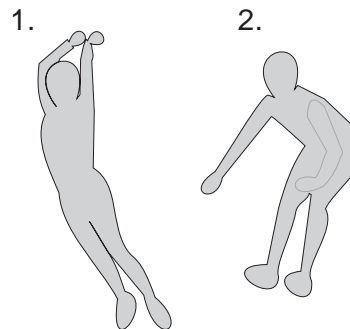
POVDARJENO GRABLJENJE:

Z nogo spredaj visoko zagrabimo zamahnemo nazaj

6. PRISUNSKI POSKOKI



7. ŽABJI POSKOKI



PRISUNSKI POSKOKI:

Bočni odrivi z nogami, izmenično skupaj – narazen in dvigovanjem ter spuščanjem rok, kot drža v preži v košarki

ŽABJI POSKOKI:

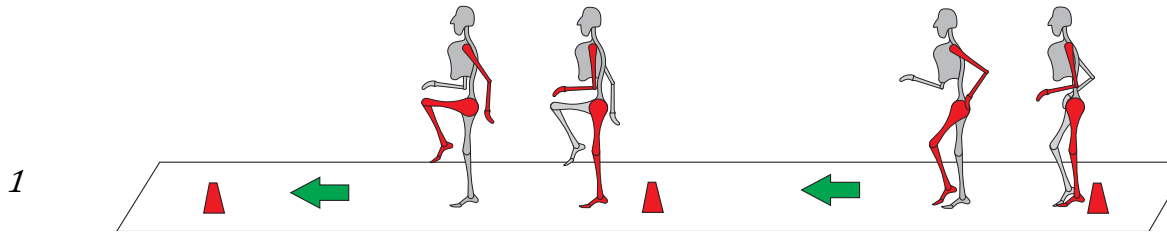
Gibanje na razdalji izvajamo z močnimi odrivi naprej

PRIMERI UPORABE VAJ TEKAŠKE ABECEDE PRI POLIGONU

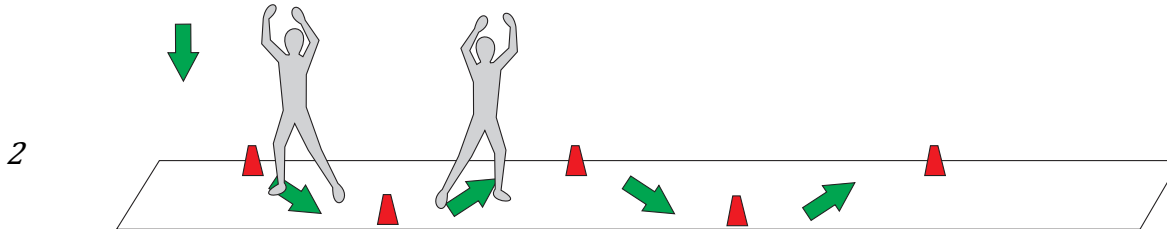
Primer 1.:

Stezi 1 in 2 uporabimo za izvedbo vaj tekaške abecede:

Steza 1 začetek z nizkim skipingom od oznake nadaljujemo z visokim skipingom



Steza 2 nadaljujemo z prisunskimi poskoki oziroma gibanje v košarkaški preži

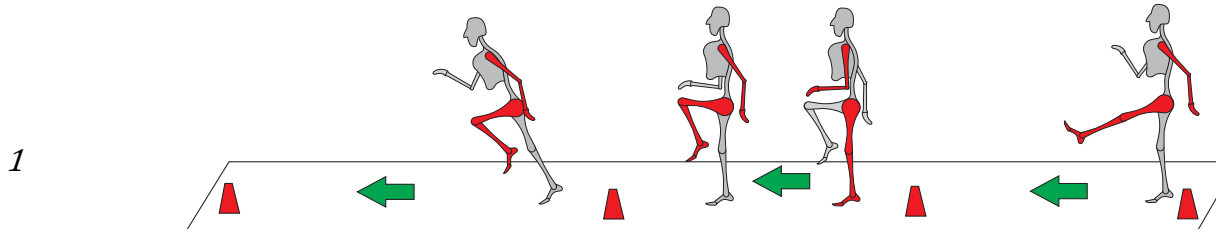


Prosti stezi 3 in 4 izkoristimo za :

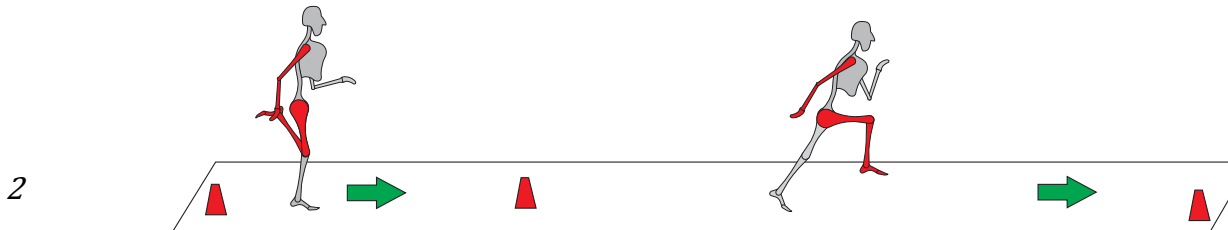
Steza 3 bližanje v krog na različnih dolžinah in steza 4 zbijanje na gumo ali stožec

Primer 2:

Steza 1 tretjino dolžine izvajamo striženje drugo tretjino z visokim skipingom in se istečemo v šprintu



Steza 2 tretjino dolžine izvajamo zametovanje in se istečemo s povdarjenim odzivom



*Stezi 3 izkoristimo za bližanje z ovirami (stožci) za smer ali pod oviro in preko ovire za dolžino
In na 4 izvajamo zbijanje z različnim številom korakov (2, 4, 6, odvisno od napak kjer se pojavljajo)*

PRIMERI TRENINGOV IN KONTROLA

Za kontrolo popravkov in izboljšanja teka meta in ostalih dejavnikov v obeh balinarskih veščinah opravljamo meritve posameznih segmentov in s primerjavo uspešnosti posameznikov pridemo do rešitev izboljšanja posameznih faz pri posameznikih.

Obrazec: meritve zbijanje

	Ime priimek	ZBIJANJE		ZALET		IZMET	TEK PO METU		1.2 KORAKA	3.4 KORAKA	5.6 KORAK	TEK		Let krogle	
		čas	Št.kor	čas	Št.kor	čas	čas	Št.kor	čas	čas	čas	čas	Št.kor	čas	1.2.3.
	XXXXXX														
1		3,75	10	2.00	6	0.52	1.53	4*	0.79	0.47	0.47			1.22	1
2		3,75	10	2.00	6	0.40	1.44	4	1.41	0.65				1.28	1-2
3		4,47	11	2.28	6	0.47	1.41	4	0.84					1.25	1
4		3,60	10	2.50	6	0.5	1.57	4*						1.43	3
	YYYYY														
1		4.00	10	1.96	6	0.38	1.72	4	0.72	0.59	0.47	1.55	4	1.25	2
2		3.93	11	2.06	6	0.53	1.83	4*	0.60	0.55	0.44	1.00	2	1.44	3
3		4,27	12	2.72	6	0.47	1.63	4*	0.62	0.55	0.46	1.48	6	1.63	3
4		4.10	11	2.31	6	0.59	1.50	5*	0.75	0.50	0.44	1.47	5	1.68	3
	WWW														
1		3.40	10	2.25	6	0.50	1.47	4*	1.15	0.63	0.47			1.56	3
2		3.56	10	2.34	6	0.50	1.69	4	1.13	0.72	0.47			1.74	3
3		3.88	10	2.16	6	0.56	1.59	4	1.09	0.69	0.50			1.53	3
4		3.78	10	2.15	6	0.53	1.44	4*						1.09	1
	QQQQ														
1		3.72	10.5	2.06	6.5	0.5	1.34	4.5	1.03	0.60	0.44			1.25	1-2
2		4.09	10.5	2.25	6.5		1.47	4.5	0.84	0.59				1.28	2
3		3.91	10.5	2.35	6.5		1.59	4.5	0.75	0.63				1.31	3
4		4.00	10.5		6.5		1.51	4.5	0.76	0.50				1.28	2-3

Z večjim številom meritev pridemo do natančnejših rezultatov

Obrazec: meritve bližanja

	Ime priimek	BLIŽANJE	PRIPRAVA	ZAMAH	IZMET	HOJA PO		BLIŽANJE	PRIPRAVA	ZAMAH	IZMET	HOJA PO	
		čas	čas	čas	čas	čas	Št.kor	čas	čas	čas		čas	Št.kor
1													
2													
3													
4													
1													
2													
3													
4													
1													
2													
3													
4													
1													
2													
3													
4													

Podatki nam z uporabo in primerjavo lahko zelo izboljšajo vse elemente zbijanja in bližanja, uskladimo hitrost gibanja, uredimo hitrost in skladnost izmeta, čas izmeta, porabo moči pri igranju

Primeri treningov ekipno:

Trening A

1.del

PROSTO OGREVANJE

17.15 BLIŽANJE PO VSEH IGRIŠČIH Z ENO KROGLO BREZ BALINA 15 MIN.

- obvezno povsod poizkusiti bližanje diagonale in vzporedno z vzdolžno črto

17.30 IZBIJANJE PO »TROJČKIH« 10 MIN

POPRAVKI PRI POSAMEZNIH TEKMOVALCIH

2.del

18.00 IGRA V KROG 45 MIN

- - posamezno in dvojice

18.45 POSTAVITEV PREPROG

18.50 HITROSTNO ZBIJANJE IN ŠTAFETA

3.del

19.10 PROSTO BALINANJE

- - igra se največ dvojice

Trening B

1.del

17.00 BLIŽANJE PO VSEH IGRIŠČIH Z ENO KROGLO BREŽ BALINA 15 MIN

- - obvezno povsod poizkusiti bližanje diagonale in usporredno z vzdolžno črto

17.15 IZBIJANJE PO »TROJČKIH« 10 MIN

2.del

17.30 2x POSAMEZNO KLASIČNA IGRA

ali 2x dvojica

18.30 POSTAVITEV PREPROG

18.40 HITROSTNO ZBIJANJE IN ŠTAFETA

3.del

19.10 KROG

- - posamezno in dvojice

Trening C

1.del

17.00 PROSTO OGREVANJE

17.15 TEHNIČNI TRENING PO DISCIPLINAH

- - hitrostno na polovici $\frac{1}{2}$ natančno na polovici $\frac{3}{4}$

2.del

18.00 TRENING PO PREDVIDENIH IGRAH V LIGI 10 MIN

- - postavitve po stezah

18.15 IGRE PO STEZAH

3.del

19.20 IGRA V KROG

- - posamezno in dvojice

Trening D

1.del

17.00 PROSTO OGREVANJE

17.15 IGRE PO STEZAH

2.del

18.15 odprava napak pri posameznih tekmovalcih tehnično in taktično

18.30 POSTAVITEV PREPROG

18.40 TEHNIČNI TRENING PO DISCIPLINAH

- - hitrostno na polovici $\frac{1}{2}$ - natančno na polovici $\frac{3}{4}$

3.del

19.20 IGRA V KROG

- - posamezno in dvojice

Trening E

17.00 PROSTO OGREVANJE

17.15 NATANČO ZBIJANJE – stezi 1 in 2

HITROSTNO ZBIJANJE – steza 4

18.00 KLASIČNE IGRE - POSTAVITEV IN IGRANJE

- - taktične odločitve (pomoč tekmovalcev)

19.00 IGRA V KROG - posamezno in dvojice

TRENING - NATANČNO ZBIJANJE:

1. NARISANE POZICIJE OD 1 DO 6 – samo bela krogla – 4 krogle na pozicijo, 3 serije na tekmovalca
2. IZBIJANJE NA POSTAVLJENO POZICIJO NA POZICIJAH OD 1 DO 6 – 4 krogle na pozicijo
3. CELA POZICIJA VSAK ENKRAT

TRENING – HITROSTNO ZBIJANJE:

1. OGREVANJE VSEH IGRALCEV 10 – 15 min
2. VAJA OBRATA – na dveh igriščih po trije tekmovalci po 4 krogle za pravilni obrat
3. TRENING PRAVILNEGA TEMPA po 1 minuto 9 – 10 metov 6 – 8 sekund
2 minuti 18 – 20 metov (2.in 3.teden treningov)
3 minute 27 – 30 metov (po 3.tednu)

PRIMER TRENINGA ZA KLASIČNE IGRE: *Primer treninga za otroke 6 – 18 let*

1. Uvodni del: ogrevanje (15 min)

- *Tek*
- *Igre lovljenja (bratec reši me, črni mož...)*
- *Atletska abeceda (skipping, brcanje, hopsanje, prisunski koraki...)*
- *Dinamično raztezane (od glave do peta) + 2 vaji za moč (počepi, poskoki, sklece...)*

2. Glavni del: delo s krogami (45 - 60 min)

- *Samostojno ogrevanje s krogami: 2 bližaš, 2 zbijaš (10 min)*
- *Balinarski poligon: nizko in visoko bližanje v krog, zbijanje čez palico v gumo, zbijanje v večji cilj (več belih krogel) vadba za lok (pred beli ciljno kroglo, se postavi dodaten predmet)*
- *Igre: štafetno bližanje v krog ali zbijanje (bele krogle ali v gumo)*
- *Igra 10: bližanje v kroge*
- *Hitrostno in štafetno zbijanje: 5 min ali 3 x 1 min (odmor 5min) ali 1+2+1 min, štafeta 2-3-4 igralci,*
- *Precizno zbijanje: celotna pozicija ali ponavljanje različnih posameznih pozicij*
- *Popravljanje posameznih napak pri zbijanju ali bližanju*

3. Zaključni del (30 – 45 min)

- *Igra: v krog, posamezno, dvojice, trojice*
- *Igre bližanja ali igre zbijanja*
- *Analiza treninga*

Primer 2-urnega treninga. Trening je seveda lahko krajši ali daljši, odvisno od motiviranosti vadečih. Pri vsakem sklopu izberemo za vsak trening dve do tri vaje. Naslednji trening pa vaje zamenjamo z drugimi.

TRENINGI TEKAŠKIH DISCIPLIN

Splošna kondicijska priprava

Primer 14 dnevnega treninga

PROGRAM VADBE ZA HITROSTNO ZBIJANJE štirinajst dnevna vadba za fizično pripravljenost

TEDEN 1

PRILAGOJENO : X

DATUM.....

STANJE TEKMOVALCA : TEK MIN * METOV * ZADETKOV * STANJE.....*

DAN	VODJA	KRAJ VADBE	VRSTA VADBE	VADBA
1.		Rokometno igrišče	FIZIČNO	Ogrevanje Lahek tek 5 minut *4 x ŠPRINT (polovico rokometnega igrišča) 20 sekund * 1x hoja (polovico rokometnega igrišča) *10 PONOVI TEV 20 počepov, 20 trebušnjakov, 20 izpadnih vsaka noga Lahek tek 5 minut
2.		balinišče in rokometno igrišče	FIZIČNO	Ogrevanje Lahek tek15 minut 20 počepov 20 trebušnjakov, 20 izpadnih vsaka noga
			TEHNIKA	Popravki tehnike zbijanja in bližanja preko igre
3.		Rokometno igrišče		Ogrevanje Lahek tek 20minut 20 počepov 20 trebušnjakov 20 izpadnih korakov vsaka noga Lahek tek 5 minut
4.		Balinišče in Rokometno igrišče	FIZIČNO	Ogrevanje Lahek tek15 minut 20 počepov 20 trebušnjakov, 20 izpadnih vsaka noga
			TEHNIKA	Popravki tehnike zbijanja in bližanja preko igre
5.		Rokometno igrišče	FIZIČNO	Ogrevanje *4x ŠPRINT (polovico rokometnega igrišča) 20 sekund *1x hoja (polovico rokometnega igrišča) *10 PONOVI TEV 20 počepov 20 trebušnjakov Lahek tek 10minut
6.			TEKMOVANJE	
7.			POČITEK	

TEDEN 2

DATUM

STANJE TEKMOVALCA : TEK MIN * METOV * ZADETKOV * STANJE.....*

DAN	VODJA	KRAJ VADBE	VRSTA VADBE	VADBA
8.		Rokometno igrišče	FIZIČN	Ogrevanje Lahek tek 5 minut *4 x ŠPRINT (polovico rokometnega igrišča) 20 sekund*1x hoja (polovico rokometnega igrišča) *10 PONOVI TEV 20 počepov, 20 trebušnjakov, 20 izpadnih vsaka noga Lahek tek 5 minut
9.		Krim dvorana in rokomet	FIZIČNO	Ogrevanje Lahek tek15 minut 20 počepov 20 trebušnjakov, 20 izpadnih vsaka noga
			TEHNIKA	Popravki tehnike zbijanja in bližanja preko igre
10.		Rokometno igrišče		Ogrevanje Lahek tek 20minut 20 počepov 20 trebušnjakov 20 izpadnih korakov vsaka noga Lahek tek 5 minut
11.		Krim dvorana in rokomet	FIZIČNO	Ogrevanje Lahek tek15 minut 20 počepov 20 trebušnjakov, 20 izpadnih vsaka noga
			TEHNIKA	Popravki tehnike zbijanja in bližanja preko igre
12.		Rokometno igrišče	FIZIČNO	Ogrevanje *4x šprint (polovico rokometnega igrišča) 20 sekund *1x hoja (polovico rokometnega igrišča) *5 PONOVI TEV 20 počepov 20 trebušnjakov Lahek tek 10minut
13.			TEKMOVANJE	
14.			TEK	Lahek tek 30 minut

Za ogrevanje uporabimo vaje ki smo jih navedli v predhodnih primerih , vaje ogrevanja in raztezanja- "strečinga" so iste le, da se ogrevamo z dinamičnim načinom raztezne vaje po opravljenem treningu, pa opravimo statično

UČIMO SE OD NAJBOLJŠIH

BORČNIK ALEŠ *primeri kondicijskega treninga za hitrostno in štafetno izbijanja*

1. Treningi brez krogel na igrišču (od stojala do stojala) ali na stadionu oz. v naravi

Ponavljjanja (tempo: submaksimalni - maksimalni)

- 5 x 1 min (odmor med serijami 2 – 3 min)
- 2 x 3 min (odmor med serijami 5 min)
- 3 x 2 min (odmor med serijami 4 min)
- 3 x 2,5 min (odmor med serijami 5 min)
- 1 x 5 min
- 1 min + 2 min + 1 min (odmor med serijami 3 min)
- 7 x 4 štafetni meti (odmor med serijami 25 sekund)
- 10 x 2 štafetna meta (odmor med serijami 15 sekund)

2. Vzdržljivostni tek v naravi: (tempo: pogovorni tek)

- 4km ali 6 km ali 8 km (odvisno od pripravljenosti)
- 3 x 2 km (odmor med serijami 5 min)

3. Treningi s krogami: Hitrostno izbijanje

- 3 x 1 min (odmor med serijami 3 min)
- 2 x 2,5 min (odmor med serijama 5 min)
- 5 min hitrostno
- 15 x 4 meti (odmor med serijami 30-60 sekund)

Postavitev krogel je lahko kot v hitrostnem izbijanju (ko zadeneš, se prestavi naprej) ali se lahko kombinira:

- ena stran pozicije 1,2,3 druga stran samo pozicije 4,5,6*
- samo prva ali samo druga...ali samo šesta pozicija*
- poljubno (postavljalac postavi kroglo kamor želi)*
- pred ciljano (60 cm) kroglo postaviš še eno belo kroglo za vadbo parabole*

4. Trening moči

Krožni trening (vaje izvajamo v zapisanem zaporedju, ko naredimo vse vaje, se vrnemo na začetek in naredimo še en krog oz. kolikor smo jih zmožni). Število ponovitev prilagajamo svojim sposobnostim. Postopoma lahko povečujemo število ponovitev ali število krogov

Primer treninga:

VAJA	ŠTEVILO PONOVI TEV
<i>1. počep</i>	<i>15-20</i>
<i>2. sklece</i>	<i>15-20</i>
<i>3. upogib trupa (trebušnjaki)</i>	<i>15-20</i>
<i>4. dvig na prste</i>	<i>15-20</i>
<i>5. upogib komolca (biceps) s krogami, utežmi ali platenkami</i>	<i>15-20</i>
<i>6. izteg trupa (hrbet)</i>	<i>15-20</i>
<i>7. izpadni korak v stran</i>	<i>15-20</i>
<i>8. odmik rok (ramena) s krogami, utežmi platenkami</i>	<i>15-20</i>

5. Primer tedenskega treninga (hitrostno izbijanje)

<i>Ponedeljek</i>	<i>3 x 5 min (cesta, štadion, trava, gozd)</i> <i>o: 5 min</i>	
<i>Torek</i>	<i>Igra</i> <i>1 x 3min hitrostno izbijanje</i> <i>1 x štafeta</i>	
<i>Sreda</i>	<i>Odmor</i>	
<i>Četrtek</i>	<i>Igra</i> <i>1 x hitrostno izbijanje (5 minut)</i>	
<i>Petek</i>	<i>Odmor</i>	
<i>Sobota</i>	<i><u>Glavni del:</u></i> <i>5 km ali 25 minut (cesta, štadion, trava, gozd),</i> <i>tempo: 150 u/min - pulz</i>	
<i>Nedelja</i>	<i>Odmor</i>	

6. Primer tedenskega treninga (štafetno izbijanje)

<i>Ponedeljek</i>	<i>2 x 3 x 100m (cesta, stadion, gozd...)</i> <i>Odmor: 1 min in 5 min</i>	
<i>Torek</i>	<i>Igra</i> <i>2 x 1min hitrostno (pozicije 2, 4)</i> <i>1 x štafeta</i>	

<i>Sreda</i>	<i><u>Odmor</u></i>	
<i>Četrtek</i>	<i>Igra 2 x 4 meti hitrostno (pozicije 2, 4) 1 x štafeta</i>	
<i>Petek</i>	<i>Odmor</i>	
<i>Sobota</i>	<i>4 km ali 20 minut (cesta, štadion, trava, gozd), tempo: 150 u/min - pulz</i>)
<i>Nedelja</i>	<i>odmor</i>	

Trening "STOPNICE"

Za posameznika ali skupino

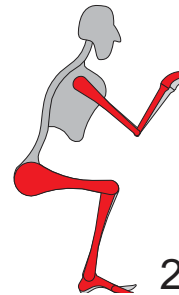
Postavimo se v za eno korak razširjeni položaj in delamo počepe do pravokotnega položaja v kolenih , roke delujejo v pomoč

Položaj 1.

Stojimo razširjenih nog cca pol metra

Položaj 2.

Široki počep do pravokotnice

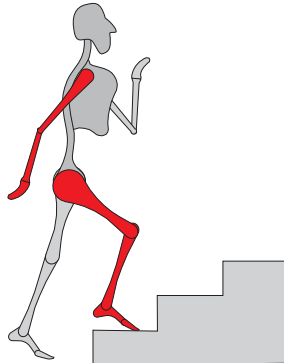


Počepe delamo ves čas med vajami na stopnicah ki so opredeljene v nadaljevanju!

1. Vaja na stopnicah

Po opravljenem določenem številu počepov (5) opravimo prvo vajo na stopnicah. Za uspešen trening so primerne vsake stopnice z desetimi in več stopnicami. Če je večje število vadečih in stopnice zadosti široke lahko tek opravljamo v parih

Vaja 1: Tek na vsako stopnico



Vaja 2: Tek preko dveh stopnic



V obeh primerih se navzdol vračamo s tekom na vsako stopnico!

Tako po prvem kot tudi po drugem primeru se vrnemo na začetni položaj in nadaljujemo z počepi do naslednje vaje – primera!

Vaja3: Bočno pomikanje po stopnicah, 1x levo drugič desno



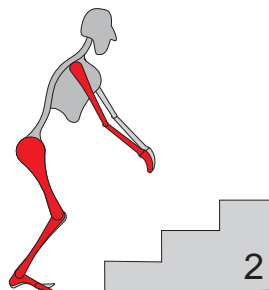
*Primer za desno gibanje: 1. z desno nogo stopimo vstran na prvo stopnico
2. levo nogo priključimo na prvi stopnici*

*po vsaki vaji se vračamo s stopanjem na vsako stopnico in v začetni položaj globokih počasnih počepov.
Počepe lahko zamenjamo z drugimi vajami, sklecami predkloni*

Vaja 3: sonožni poskoki



Priprava



Pristanek



Skok

Tudi po tej vaji se vračamo s stopanjem na vsako stopnico in v začetni položaj globokih počasnih počepov ali drugih vaj število ponovitev stopnujemo ko smo na to pripravljeni, da ne bi prišlo do nepotrebnih poškodb!

V večjem številu lahko opravljamo trening z postajami.:

- Izpadni korak z utežmi
- Široko postavljeni globoki počepi
- Sklece na komolcih z podmetom noge
- Vaje za ramena z trakovi

NAČRTOVANJE SEZONSKEGA TRENINGA

Konec nekega tekmovalnega obdobja : **definiramo cilje naslednjega tekmovalnega obdobja**

KONEC

15.10 – 5.12 tekmovalno obdobje
Znotraj tega obdobja lahko
definiramo vrhunec npr.: Play off
Cilj: liga, EP, SP

- ***Prehodno obdobje***

Cilj prehodnega obdobja je: Počitek, analiza končane sezone in načrtovanje nove, vadbe moči in gibljivosti

- ***Pripravljalno obdobje***

Veliko treninga z nizko intenzivnostjo lahko 3 dni vadbe in dan počitka (npr. shema 3-1, 2-1)

Cilj pripravljalnega obdobja je:

- *Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo psihofizične pripravljenosti,*
- *Pripeljati vsakega tekmovalca na ustrezen nivo tehničnega znanja,*
- *Doseči zadostno količino treninga.*

- ***Predtekmovalno obdobje***

Intenzivnosti treninga dajemo prednost pred količino. V prvem delu predtekmovalnega obdobja dajemo večji poudarek vadbi maksimalne moči. Intenzivnost treninga naj bo 100-odstotna. Vadimo dva dneva zapored, temu naj sledita dva dneva počitka (npr. shema 2-2).

Sledi vadba vzdržljivosti v moči. Treniramo dva, lahko pa tudi tri dni zapored, premor mora biti med treningi enako dolg (npr. shema 2-2 ali 3-3).

Cilj predtekmovalnega obdobja:

- Izvesti čim več situacijskega treninga usmerjenega v pripravo na tekme,
- Dvigniti količine in intenzivnost vadbe na igriščih in v primerljivih pogojih.

- **Tekmovalno obdobje**

Glavni cilj tega obdobja je:

- ustrezna in čim boljša (maksimalna) priprava na vsako tekmo, na katerih nastopamo ter
 - maksimalna individualna priprava tekmovalca na vsako tekmo.

POTREBEN ČAS ZA TRENIRANJE MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI:

- | | | |
|-----------------|-----------------|---------------|
| 1. MIŠIČNA MASA | proces treninga | 8 – 16 tednov |
| 2. AKTIVACIJA | " | 4 – 12 tednov |
| 3. GIBLJIVOST | " | 4 tedne |
| 4. VZDRŽLJIVOST | " | 6 + 6 tednov |
| 5. HITROST | " | 4 – 12 tednov |

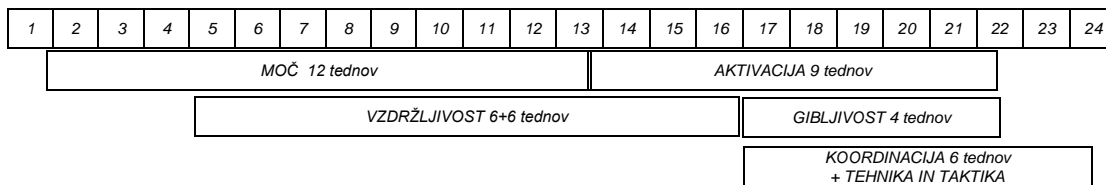
Po vsem tem

6. KOORDINACIJA vzporedno :

- tehnika in
- taktika " 4 – 12 tednov

NA PODLAGI ZGORAJ NAVEDENIH ČASOV LAHKO SESTAVIMO ČASOVNICO ZA PRIPRAVO NA SEZONO

Načrtovanje treninga motoričnih sposobnosti tekmovalca :



MOTORILNE LASTNOSTI IN TRENINGI TER IZBOLJŠANJE LE TEH

1. MOČ:

Moč je sposobnost človeka, da učinkovito izkorišča silo mišic za delovanje proti zunanji silam. Pod mišična sila razumemo tisto silo, ki jo razvijajo mišice s svojim naprežanjem. Zunanje sile pa so sile, ki nastanejo izven telesa, kot npr.: sila teže, trenja, vztrajnostna sila, sila pritiska, sila vleka, Mišica lahko razvija silo z gibanjem, (krčimo in raztezamo mišico) in brez gibanja, (v mišici povečujemo napetost brez premikanja).

Poznamo:

- 1. Eksplozivna moč. Za to vrsto moči je značilna hitra in takojšnja mobilizacija velike količine mišične sile, ki jo uporabljamo za premagovanje odporov. Npr. šprinti*
- 2. Repetativna moč. Primer takega premagovanja odpora so ciklična gibanja človeka oziroma ponavljajoča gibanja. Za to moč je značilno, da ima človek dovolj visok nivo motivacije.*
- 3. Statična moč. Je sposobnost, da se telo obdrži v določenem položaju z mišičnim naprežanjem.*

Primeri treningov:

- *Ramena: predročanje do horizontale, zaročenje, odročanje, sklece, veslanje...*
- *Trup: trebušne mišice z leže dvigovanjem nog, hrbet u dvigovanjem medenice, ...*
- *Noge: že dovolj dnevne aktivnosti*

Vaje delamo počasi v dolžini 30 do 45 sekund

- *8 do 14 ponovitev*
- *3 serije*
- *2 x tedensko*
- *12 tednov*

Ob mišicah ki jih želimo ojačati, obvezno vklopimo večjo skupino mišic (noge, trup) za sprožitev refleksnega sindroma

Vključimo druge športe s tem razbijemo monotonijo in izboljšamo koordinacijo

2. AKTIVACIJA:

Trening aktivacije je tip treninga, s katerim vplivamo na izkoristek mišice, kar pomeni, koliko mišičnih vlaken v naših mišicah smo sposobni vklopiti, da dosežemo največjo možno silo.

Pri treningu aktivacije uporabljamo večja bremena ter manjše število ponovitev (4-6) v 3-5 serijah.

Pomembno je, da so odmori med serijami daljši, tudi 3 minute.

3. GIBLJIVOST:

Gibljivost je sposobnost izvajanja gibov z veliko amplitudo. Kakšno gibljivost bo človek sposoben izraziti je odvisno od anatomskih, fizioloških in psiholoških dejavnikov. Za večjo ali manjšo gibljivost pa so odgovorni: velikost in oblika sklepnih površin, dolžina in elastičnost mišic in vezi, stanje centralnega živčnega sistema, mišični tonus, debelost, dolžina njegovih telesnih segmentov, emocionalno stanje in treniranost v smislu gibljivosti. Druge motorične sposobnosti nimajo bistvenega vpliva na gibljivost, sam pa vpliva na hitrost, koordinacijo in ravnotežje.

*Vadba **moči** in vadba **gibljivosti** gresta z **roko v roki**. Pri vadbi moči se mišice krajšajo in postajajo napete. S statičnimi vajami na koncu treningov se sprostimo, mišicam povrnemo njihovo prvotno obliko in se z njimi le dotaknemo mnogo širšega sklopa – vadbe gibljivosti.*

*Ločimo **pasivno** in **aktivno** gibljivost. Pri aktivni gibljivosti gibe kontroliramo z lastnimi mišicami, pri pasivni gibljivosti pa nam pomaga sila teže ali partner. V praksi aktivno gibljivost načeloma uporabljamo **na začetku treninga**, kot del ogrevanja, pasivno pa **na koncu za raztezanje in sproščanje**. S statičnim raztezanjem po vadbi znižamo mišični tonus v mišicah, ki ga je povzročila vadba moči. Hkrati izboljšamo svoje počutje in pospešimo **regeneracijo** po treningu.*

*Gibljivost v vseh delih telesa se povečuje s povečano telesno temperaturo, zato je pomembno, da **pri raztezanju upoštevamo naslednje korake**.*

- *Pred raztezanjem se vedno **ogrejemo** in poskrbimo, da je telo pripravljeno na vadbo.*
- *Ko smo ogreti, se moramo postaviti v primeren **ravnotežni položaj**. Iskanje ravnotežja med izvedbo vaje (npr. razteg sprednje stegenske mišice stoje) povzroči napetost celega telesa, lokalna mišica pa se ne more dovolj sprostiti.*
- *Do razteznega položaja vedno pridemo **počasi**. Hitra izvedba giba v mišici vzdraži senzor mišičnega vretena in povzroči refleksno povečanje napetosti v njej (refleks na nateg).*

Raztezanje je učinkovito, če raztezamo počasi, saj mišično vreteno tako ne povzroči mišičnega krčenja.

- *Pri statičnem raztezanju položaj **zadržujemo 20-30 sekund**. V tem času Golgijev kitni organ v mišici povzroči sproščanje v mišici, ki jo raztezamo.*
- *Po končanem raztezanju se z mišicami, ki pri raztezanju niso sodelovale, počasi in **kontrolirano vračamo v začetni položaj**.*

4. VZDRŽLJIVOST:

Najboljša metoda neprekinjeni tek 20 – 30 minut

***Tek** - na igrišču, dvorišču, travniku, plaži, tekaški progi ... izberemo dve točki, med katerima naj bo razdalja približno 75 metrov. Nato 16-krat tecite od ene točke do druge. Vaš tempo naj bo nekoliko hitrejši od tistega, pri katerem še lahko normalno govorite.*

Po opravljenem teku, naredimo eno izmed naslednjih vaj in nato počivajte 30 sekund:

- ***Most** - položaj za sklece, naslonjeni na podlakti. Trebušne mišice močno napnite in ostanite v tem položaju 20 sekund.*
- ***Izpadni korak** - 10 ponovitev.*
- ***Sklece** - 10 ponovitev.*

Vsakokrat izberemo drugo vajo.

Krožni trening

*Visoko intenziven **trening**, pri katerem izvajamo vaje povezano in skušamo iz sebe 'iztistniti' vse. Potrudimo se, da boste zdržali čim dlje. Vsako vajo izvajamo 30 sekund, pri tem poskušamo narediti čim več ponovitev, nato pa 30 sekund počivamo. 6 serij.*

- **Vojaški poskok**

stopala postavimo v širino ramen in globoko počepnimo, tako da se s prsmi dotaknemo kolen.

Nato postavimo roke na podlago pred seboj in se z nogami odrinemo oz. skočimo daleč nazaj, tako da pridemo v položaj za sklece.

V položaju za sklece, naredimo 3 do 4 sklece in nato stopala spet potegnemo naprej, k prsim. Iz tega položaja se nato dvignemo v začetni položaj.

- **Izpadni korak**

Stopala postavimo v širino ramen, dlani pa prekrizamo za glavo in lakti povlecimo nazaj. Stojimo povsem vzravnano.

Z desno nogo stopimo naprej v izpadni korak. Ko je desno koleno pod kotom 90 stopinj, se v tem položaju zadržimo za nekaj sekund in nato stopimo v začetni položaj.

Ponovimo še z drugo nogo. Naredili smo eno ponovitev.

To je vaja, ki aktivira različne mišične skupine. Ko ena dela, druga počiva, kar nam omogoča, da naredimo več, z manj napora in v krajšem času, že v 10 minutah pa naredimo trening za celo telo in pospešimo metabolizem.

5. HITROST

Hitrost je sposobnost hitrega izvajanja motoričnih nalog pri velikem številu športov. S treningom lahko le malo vplivamo na razvoj hitrosti. Visoka prirojenost hitrosti je predvsem pogojena z nekaterimi fiziološkimi značilnostmi človeka, kot je: sposobnost centralnega živčnega sistema, da izvaja veliko število impulsov, ki vzdražijo mišice; sposobnost hitrega prenosa impulsov po živčnem sistemu in sposobnost hitre zaustavitve oddajanja impulsov.

Ločimo tri oblike hitrosti:

- sposobnost ponavljanja gibov z veliko frekvenco,*
- hitro opravljanje enega samega giba in*
- hitro reagiranje.*

INTERVALNI TRENINGI

Mnenje je, da od 30 sekund do 5 minut intenzivne vadbe v kombinaciji z obdobji počitka, prispevajo k fiziološkim spremembam v telesu. Te pa obsegajo tako hitrejšo izgubo telesne maščobe kot tudi lažji nadzor nad krvnim sladkorjem in izboljšano delovanje krvnih žil. Prav zato so intervalni treningi veliko boljši od monotonih in vedno enakih tekov.

- Ogrevanje 15 minut, nato eno minuto hitri tek, nato pa eno minuto hoje ali lahkotnega teka. 4-6 ponovitev, cilj naj bo 10 ponovitev.*
- Ogrevanje, nato hiter tek 3-5 minut. nato lahkoten tek ali hoja, prav tako 3-5 minut. 6-10 ponovitev.*
- 6 – 10 sorazmerno hitrimi ponovitvami 200m teka, sledijo 200m dolgi lahkotni teki. Vaja se izvaja enkrat tedensko. S časom razdaljo podaljšamo (5x400m ali 4x600m).*

6. KOORDINACIJA

Koordinacija pomeni sposobnost lahkotnega in miselnega usklajevanja gibov telesa, ki jih prilagajamo konkretnim potrebam in zahtevam. Koordinacija pomeni, da lahko naučene gibalne naloge (avtomatizmi) prilagajamo novonastalim situacijam in potrebam. Po drugi strani pa je koordinacijska sposobnost pogojena z zalogo osvojenih gibalnih navad (motoričnih informacij). Koordinacijska sposobnost se izraža:

- kot sposobnost hitrega učenja motoričnih nalog,
- kot sposobnost hitrega izvajanja motoričnih nalog,
- kot sposobnost izvajanja motoričnih nalog v določenem ritmu in
- kot sposobnost hitre preobrazbe že naučenih avtomatiziranih motoričnih nalog.

Znana je povezanost koordinacije s hitrostjo, gibljivostjo, ravnotežjem, natančnostjo in inteligenco.

- **RAVNOTEŽJE :**

je sposobnost človeka, da ohrani stabilen položaj pri različnih motoričnih nalogah. Bolj je pri človeku razvita ta motorična sposobnost, manjše so amplitude korekcijskih gibov in ravnotežje se lažje ohranja. Ravnotežje je pomembno v vseh športih. Razlikujemo dve obliki ravnotežja:

- statično ravnotežje, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v mirovanju,
- dinamično ravnotežje, ki pride do izraza pri ohranitvi ravnotežnega položaja v gibanju.

- **NATANČNOST:**

natančnost je sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti gibanja. Natančnost pride do izraza pri športih, pri katerih se zadevajo cilji: nogomet, košarka, rokomet, odbojka,... in športih, kjer je potrebno izvesti natančno gibanje: smučanje med vratci, umetno drsanje (obvezni program), hokej na ledu,...

Ločimo dve vrsti preciznosti ali natančnosti:

- da vodeni »projektil« zadene cilj – pest pri boksu, smučar,... in
- da »izstreljeni projektil« zadene cilj – žoga, pack, krogla,...

Vsi nasveti, podatki zaključki in pisni ter slikovni material so plod dela z vrhunskimi igralci in igralkami, katere sem v preteklosti vodil kot trener in vodja matičnega kluba, za kar se jim iskreno zahvaljujem, opazovanja pri igri ostalih mojstrov tega športa in pogovoru z njimi, opravljenih izobraževanj inštruktorja in trenerja balinanja, predvsem pa želje po globljem spoznavanju balinarskega športa in njegovih skrivnosti ter ne nazadnje izboljšanje tega z domačim priročnikom v celoti.

Tako, smo na koncu mojega spoznavanja z balinanjem kot športom in igro, z željo, da nasvete koristno uporabite in da vam izboljšajo kvaliteto igre in s tem zadovoljstvo ob metanju krogel – balinanju!

Miha Sodec

Zahvala sponzorjem in donatorjem!



Mestna občina
Ljubljana



OBMOČNA BALINARSKA ZVEZA LJUBLJANA in BALINARSKI ŠPORTNI KLUB KRIM Ljubljana

Vas vabita v

REGIJSKI BALINARSKI CENTER KRIM ZA OBMOČJE LJUBLJANE IN ŠIRŠE OKOLICE

Vsako soboto med 9.00 in 12.00 uro
v Balinarski dvorani Krim, Pot k ribniku 3, Ljubljana

RBC Krim je namenjen bodočim udeležencem vseh starosti za:

- ✓ Pridobitev osnov športnega balinanja (začetniki)
- ✓ Izpopolnjevanje že pridobljenega znanja
- ✓ Specializacijo v posamezni disciplini:
 - hitrostno zbijanje
 - natančno zbijanje
 - bližanje

V centru te bo strokovni kader s pomočjo tiskanega in slikovnega gradiva ter z ustreznimi pripomočki, v teoriji in praksi seznanil z osnovami športnega balinanja, ti izpopolnil dosežanje pridobljeno znanje ali pa te specializiral za posamezne discipline športnega balinanja. V delo centra bodo vključeni vrhunski igralci –reprezentanti, ki bodo demonstrirali svoje znanje in ti tako omogočili lažje spoznanje veščin športnega balinanja.

Še posebej vabljeni otroci od 8 do 12 leta starosti!

Na podlagi predhodnega pogovora, ti bomo glede na starost, dosežanje znanje in prosti čas našli ustrezen termin. Prijave sprejemamo na telefon:

- 01 / 427 45 79 med 16.00 in 20.00 uro in
- 040 833 464 ali
- E-mail : bsk.krim@gmail.com in
- osebno v času uradnih ur (torek, četrtek med 17.00 in 19.00 uro)
- ali po dogovoru

VABLJENI !