

ATLETIKA

Atletika je ena od glavnih športnih panog in je temelj številnih drugih športov. Je nedvomno najstarejša športna panoga saj so upodobitve prvih tekmovanj našli že v staroegipčanskih grobnicah. Atletska tekmovanja tvorijo osnovo modernih poletnih olimpijskih iger, odmevni tekmovanji pa sta tudi svetovno prvenstvo v atletiki in svetovno dvoransko prvenstvo v atletiki, hendikepirani atleti pa tekmujejo na poletnih paraolimpijskih igrah in svetovnem prvenstvu za hendikepirane atlete.

Prvotna in hkrati edina disciplina prvih antičnih olimpijskih iger leta 776 pr. n. št. pa je bil tek okoli štadiona, imenovan *stadion* (dolžina 192m). Prve olimpijske igre so bile uprizorjene kot religijski festival med leti 776 B.C. in 393 A.D., ko so bile prekinjene ker so bile prepoznane kot poganski festival saj so olimpijske igre častile boga Zeusa. Leta 1894, je francoz Baron Pierre de Coubertin, predlagal oživitev antične tradicije in tako so bile rojene moderne letne olimpijske igre. Danes moški poletnih olimpijskih igrah tekmujejo v 24 disciplinah, ženske pa v 23 (ženske ne tekmujejo v hitri hoji na 50km). Olimpijski simbol - Pet olimpijskih krogov predstavlja 5 velikih regij sveta (Afrika, Amerika, Azija, Evropa in Oceanija) - vsaka zastava države sveta vsebuje vsaj eno barvo olimpijskih krogov, ki so od leve proti desni modra, rumena, črna, zelena in rdeča.



V atletiki tekmovalci tekmujejo s časom, razdaljo in višino. Ni sodnikov, ki bi krojili rezultate, ni spornih odločitev, ni ocen, sta le štoparica in meter katerih ni mogoče ogoljufati. Zaradi enostavnosti tekmovanj in opreme so atletska tekmovanja ena najpogostejših športnih tekmovanj na svetu. Atletika je večinoma individualni šport, z izjemo štafetnih in ekipnih tekmovanj. Mednarodna atletska zveza IAAF ima največ članic izmed vseh športnih zvez na svetu - v federacijo je vključenih kar 213 nacionalnih panožnih atletske zvez. Atletika je skupina športnih disciplin, ki jih v osnovi sestavljajo tek, met, skok in hitra hoja.

SKOKI:

Olimpijske discipline povezane s skoki so: skok v višino, skok v daljino, troskok in skok v višino s palico. V šoli pa smo obravnavali naslednje tehnike skokov.

Skok v višino:

Skok v višino je od prvih olimpijskih iger moderne dobe (leta 1896) olimpijska disciplina (do leta 1912 so tekmovalci skakali v višino z mesta - brez zaleta). Tekmovalci so skozi zgodovino tehniko skoka razvijali in sicer so sprva skakali tehniko »skrčko«, potem »škarjice«, nato pa sta se kot osnovna sloga menjavala »western-roll« in »straddle«, dokler se ni na olimpijskih igrah 1968 leta pojavil nov slog fosbury flop - »flop«.

1. Skok Skrčno »SKRČKA«

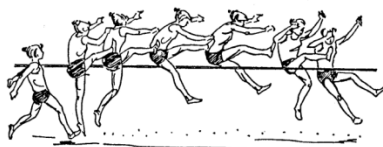
- Pri skoku skrčno ima tekmovalec zalet pravokotno na letvico/elastiko
- Točka odriva je oddaljena od elastike stopalo ali dve
- Odriv je enonožen, doskok pa sonožen
- Pomembno je aktivno in sunkovito dvigovanje kolen k prsnemu košu



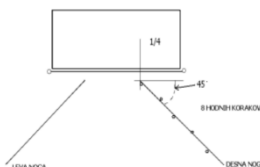
Slika: Milan Čoh, Atletika

2. Prekoračna tehnika »ŠKARJICE«

- 5 koračni zalet izmeriš pod kotom 45 stopinj glede na letvico, z 8 hodnimi koraki;
- v zaletu in odrivu mora biti trup vzravnani;
- odrivno mesto je na prvi 1/4 razdalje med obema stojalom in 2 stopali stran od letvice;
- zadnji 3 koraki morajo biti izvedeni v višjem ritmu.

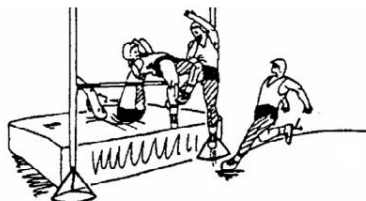


Slika: Milan Čoh, Atletika



3. Tehnika »FLOP«

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



Slika: Milan Čoh, Atletika



Skok v daljino:

Tehniko skoka v daljino sestavlja: zalet, odriv, let in doskok. V šoli smo obravnavali spodaj opisano tehniko skoka v daljino.

Zalet: Dolžina zaleta določimo glede na hitrost teka in izkušnost. Velja naslednje:

- na zaletišču izmeriš 10 do 14 tekalnih korakov;
- z odrivne deske tečeš v nasprotni smeri zaleta, pomočnik se zapomni mesto, kamor si postavil odrivno nogo;
- temu sledi več skokov, s katerimi ugotavljaš natančnost zaleta;
- ko je zalet dovolj natančen, ga izmeriš še s stopali (število stopal si moraš zapomniti)

Odriv:

- aktivna postavitev stopala odrivne noge na tla oziroma odrivno desko;
- temu sledi hiter in energičen odriv s popolno iztegnitvijo celega telesa;
- odriv je usmerjen naprej in gor.

Let:

- nogi ostaneta močno razkoračeni, trup je pokonci,
- pogled je usmerjen naprej;
- priprava na doskok se prične s postavitvijo obeh nog sonožno, iztegnjenih v smeri naprej.

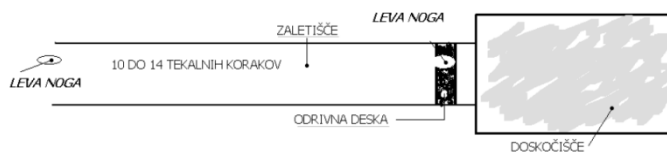
Doskok:

- nogi potisneš čim bolj naprej, tako da je dotik stopal s podlago čim bliže idealni krivulji leta;
- ob dotiku tal morata biti stopali postavljeni vzporedno (sonožni doskok).
- Ob primeru padca nazaj se šteje dolžina skoka do mesta zadnjega dotika telesa (okončine)

Primer skoka v daljino »prirodna tehnika«

ter

primer zaleta za skok v daljino



METI:

Olimpijske discipline povezane z meti so: suvanje krogle, met diska, met kladiva, met kopja. V šoli pa smo obravnavali naslednji tehniki metov.

Suvanje krogle:

Suvanje krogle je **atletska disciplina**, pri kateri mora tekmovalec suniti **težko kovinsko kroglo** (narejeno iz bakra ali bronca) čim dlje. Metalec krogle stoji v krogu premera 2,135m, ki je spredaj ograjen z 10cm visokim lesenim robom. Tekmovalec pri metu ne sme izstopiti iz izmetnega kroga ali stopiti na leseni del – lahko pa nanj nasloni nogo. Krogla ne sme prileteti izven sektorjev na levi in na desni, ki sta pod kotom 40 stopinj. Tekmovalec ima 90 sekund časa da izvede met. Število poskusov je odvisno od kategorije tekmovalca: odrasli imajo 6 poizkusov, medtem ko imajo učenci srednjih in osnovnih šol na tekmovanjih 3 poizkuse.

- Kroglo suvamo z iztegom ene roke na način potiskanja
- Kroglo s prsti pridržimo ob vratu
- Pred začetkom sunka se mora krogla dotikati brade ali biti blizu nje
- Krogla pred začetkom sunka ne sme biti izza ravnine ramenske osi

| Spol | Kategorija | Teža krogle |
|--------|-----------------------|-------------|
| Moški | Starejši Dečki (OŠ) | 4 kg |
| Ženski | Starejše Deklice (OŠ) | 3 kg |
| Moški | Dijaki (SŠ) | 5 kg |
| Ženski | Dijakinje (SŠ) | 3 kg |
| Moški | Odrasli | 7,26 kg |
| Ženski | Odrasle | 4 kg |

Met Vortexa:

Tehnika meta vortexa je zelo podobna tehniki meta žogice (katero je v sezoni 2009/2010 Vortex zamenjal na posamičnih in ekipnih osnovnošolskih tekmovanjih). Tehniko meta vortexa delimo na 4 glavne faze in sicer: zalet, položaj za izmet, izmet ter zaustavljanje in ohranjanje ravnotežja.

Kriteriji pravilne tehnike meta vortexa:

- met začnemo z uvodnimi tekalnimi koraki, ki jim sledijo metalni koraki
- paziti je potrebno na pravilen ritem tekalnih in metalnih korakov;
- metalni koraki so sestavljeni iz koraka, križnega koraka in položaja za izmet;
- pravilen položaj za izmet, za desničarja pomeni, da ima levo nogo spredaj;
- sledi delni zasuk trupa in priprava na izmetno akcijo;
- sledi vključevanje mišic, najprej večjih (noge, trup) do manjših (roka, prsti);
- roka mora biti pri izmetu v iztegnjenem položaju.
- izmet je »bičev« kar pomeni, da izmet vodi komolec, šele nato sledi dlan

- vortex držimo na blazinicah prstov, tako da daljši štirje prsti objemajo glavo vortexa na eni strani ter palec samostojno na drugi
- izmet vortexa je pod kotom 45 stopinj



TEKI:

Hitrost in vzdržljivost sta bila že od nekdanj pojma življenjske moči. Hiter tekač je bil najuspešnejši v vojni in pri lovu. Grki so telesne vaje gojili s skorajda znanstveno natančnostjo in so v hitrem teku videli pravo sredstvo za doseganje svojega ideala – močnega in bistrega človeka. Osnovna merska enota za teke v tistih časih je bila dolžina štadiona ali en štadion, kar ustreza približno 192 m.

Kot sodobna športna disciplina ima tek na kratke proge svoje začetke na angleški univerzi Eton leta 1845. Najuspešnejšo obliko starta – nizki start, je prvi pokazal neki Američan leta 1888, pet let pozneje pa so pričeli uporabljati posebne tekmovalne čevlje oziroma copate z žebli – šprinterice.

Vzdržljiv tekač že od nekdanj pri večini narodov simbolizira sposobnost za življenje. Sedanji maratonski tek je nastal na temelju legende o grškem junaku, ki naj bi leta 490 pr. n. št. po zmagi Atencev nad Perzijci (na bojišču imenovanem Maraton) pritekel z bojišča v Atene z novico o zmagi in se mrtev zgrudil. Teki na dolge proge so bili priljubljeni tudi v naslednjih stoletjih, ko so tekli ob najrazličnejših praznikih in slovesnostih. Dolžina maratonskega teka je danes uradno 42.195m.

Olimpijske discipline povezane s teki so: 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, tek z ovirami (100/110m in 400m), tek s preprekami (3000m), štafete (4x100m, 4x400m) in maraton (42,195km). V okviru športne vzgoje pa smo se spoznali z sprintom na 60m/100m, štafetnim tekom 4x100m, dolgim sprintom na 300m, vzdržljivostnim tekom na 600 in 1000m ter dolgim tekom na 2400m ali krosom.

Teki so ena najbolj elementarnih oblik človekove motorike, osnova športa nasploh in temeljna disciplina atletike. Znotraj atletike kot športne panoge pa teke na splošno delimo sledeče:

- Teki na kratke proge (sprinti do 400 m)
 - o Sprint je tek z maksimalno možno hitrostjo.
 - o Je najhitrejši način človekovega gibanja brez dodatnih pripomočkov.
 - o Sprinterske discipline delimo na:
 - Kratki sprinti: 60 do 100 m
 - Dolgi sprinti: 200 do 400 m
 - Štafetni teki: 4x100, 4x200, 4x400 m
 - Teki z ovirami: 60, 100, 110, 200, 400 m
- Teki na srednje proge (teki od 800 do 2000 m)
- Teki na dolge proge (teki od 3000 do 10000 m)
- Teki na ultra dolge proge (teki od 20 do 100 km)

Sprint na 60m:

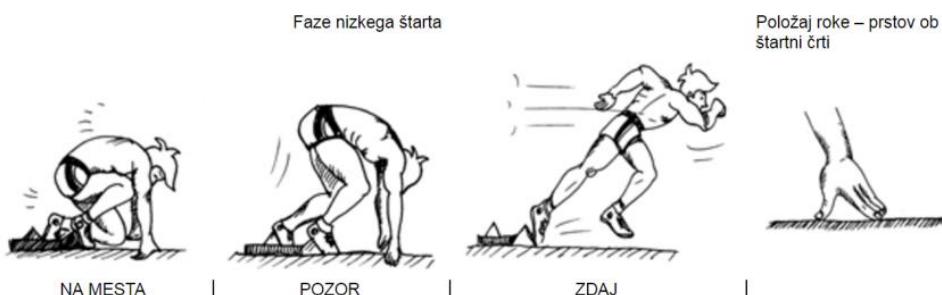
Sprinterski tek na 60 m delimo na štiri dele:

1. Start je nizek (nizki start – glej sliko), njegovo izvedbo delimo na štartno postavitev in štartno akcijo.
2. Štartni pospešek je dolg 25 - 30 m. Dolžina koraka narašča, frekvenca pa počasi upada.
3. Tek po distanci je del proge, kjer se vsi bistveni parametri sprinta ustalijo.
4. Finiš je zadnja faza teka, ki se konča, ko tekač s prsmi preide ciljno ravnino.

Nizki start

Položaj štartnih blokov za nizki start je naslednji:

- 1,5 do 2 stopali je razdalja med prvim blokom in štartno črto,
- 1,5 stopala je razdalja med blokoma.
- povelja nizkega starta so prikazana na sliki desno



HOJA:

Olimpijske discipline povezane z hojo: hitra hoja na 20 km (moški in ženske) in 50 km (samo moški)

TEKMOVANJE V KOMBINACIJI DISCIPLIN:

- DEKATLON (moški): tekmovanje v kombinaciji 10 atletskih disciplin in sicer: tek na 100m, 400m, 110m z ovirami, 1500m, skok v daljino, skok v višino, skok v višino s palico, met diska in kopja ter suvanje krogle.
- HEPTATHLON (ženske): tekmovanje v kombinaciji 7 atletskih disciplin in sicer: tek na 100m, 200m in 800m, skok v višino, skok v daljino, met kopja ter suvanje krogle.

Nekateri svetovni rekordi atletskih disciplin (številke v oklepajih so rezultati svetovnih rekordov žensk):

1. Tek na 100m: Usain Bolt (Jamaika) - 9.58 s (10,49 s)
2. Tek na 200m: Usain Bolt (Jamaika) - 19,19 s (21,34 s)
3. Tek na 400m: Wayne van Niekerk (Južno Afriška republika) – 43,03 s (47,60 s)
4. Štafeta 4x100 m: Jamaika – 36,84 s (40,82 s)
5. Maraton: Dennis Kimetto (Kenija) – 2.02,57 h (2.15,25 h)
6. Suvanje krogle: Randy Barnes (ZDA) - 23.12 m (22,63 m)
7. Skok v daljino: Mike Powell (ZDA) - 8.95 m (7,52 m)
8. Skok v višino: Javier Sotomayor (Kuba) – 2,45 m (2,09 m)
9. Met kopja: Uwe Hohn (Vzhodna Nemčija) – 104,80 m (72,28 m)
10. Met kladiva: Yuriy Sedykh (Sovjetska Zveza) – 86,74 m (82, 98 m)

Najboljši dosežki Slovenskih atletov (brez olimpijskih iger):

Svetovna prvenstva (1-1-2 = 4)

- 1. mesto: Primož Kozmus (met kladiva), Berlin 2009
- 2. mesto: Primož Kozmus (met kladiva), Osaka 2007
- 3. mesto: Gregor Cankar (daljina), Sevilla 1999
- 3. mesto: Primož Kozmus (met kladiva), Daegu 2011

Evropska prvenstva (2-1-2 = 5)

- 1. mesto: Britta Bilač (višina), Helsinki 1994
- 1. mesto: Jolanda Čeplak (800 m), München 2002
- 2. mesto: Brigita Bukovec (100 m ovire), Budimpešta 1998
- 3. mesto: Matic Osovnikar (100 m), Göteborg 2006
- 3. mesto: Robert Renner (palica), Amsterdam 2016

Svetovna prvenstva v dvorani (0-2-2 = 4)

- 2. mesto: Britta Bilač (višina), Barcelona 1995
- 2. mesto: Jolanda Čeplak (800 m), Budimpešta 2004
- 3. mesto: Brigita Bukovec (60 m ovire), Barcelona 1995
- 3. mesto: Marija Šestak (troskok), Valencia 2008

Evropska prvenstva v dvorani (1-3-3 = 7)

- 1. mesto: Jolanda Čeplak (800 m), Dunaj 2002
- 2. mesto: Brigita Bukovec (60 m ovire), Stockholm 1996
- 2. mesto: Alenka Bikar (200 m), Gent 2000
- 2. mesto: Marija Šestak (troskok), Torino 2009
- 3. mesto: Jerneja Perc (60 m), Stockholm 1996
- 3. mesto: Jolanda Čeplak (800 m), Birmingham 2007
- 3. mesto: Sonja Roman (1.500 m), Torino 2009

- Jolanda Čeplak je po 14 letih še vedno lastnica svetovnega dvoranskega rekorda v teku na 800m (1.55,82 min)
- Matic Osovnikar je do današnjega dne najhitrejši belopolti sprinter (sprint na 100m – 10,13 s)

Slovenski olimpijci:

- 55 Slovencev je do sedaj prejelo vsaj eno olimpijsko medaljo
- 16 Slovencev je do sedaj prejelo več kot eno olimpijsko medaljo
- Največ zlatih medalj ima Leon Štukelj: 6
- Vse tri različne medalje imajo: Leon Štukelj, Iztok Čop in Luka Špik

ZLATA OLIMPIJSKA MEDALJA (slovenski športniki)

| Medalja | Ime | Šport - disciplina | Igre | Zastopal |
|---------|------------------------------|--|-----------------------|------------------------|
| 1. | Leon Štukelj | Gimnastika - mnogoboj posamično | Pariz 1924 | Kraljevina Jugoslavija |
| 2. | Leon Štukelj | Gimnastika - drog | Amsterdam 1928 | |
| 3. | Leon Štukelj | Gimnastika - krogi | Tokio 1964 | |
| 4. | Miroslav Cerar | Gimnastika - konj z ročaj | Ciudad de México 1968 | Jugoslavija |
| 5. | Alenka Cuderman | Rokomet - ženske ^[2] | Los Angeles 1984 | |
| 6. | Rolando Pušnik | Rokomet - moški ^[3] | Los Angeles 1984 | Slovenija |
| 7. | Iztok Čop | Veslanje - dvojni dvojec | Sydney 2000 | |
| 8. | Luka Špiš | Veslanje - dvojni dvojec | Sydney 2000 | Slovenija |
| 9. | Rajmond Debevec | Streljanje - 50 metrov MK puška trojni položaj moški | Peking 2008 | |
| 10. | Primož Kozmus ^[4] | Aletika - met kladiva | Peking 2008 | Slovenija |
| 11. | Urška Žolnir | Judo - ženske do 63 kg | London 2012 | |
| 12. | Tina Maze | Alpsko smučanje - smuk ženske | Soči 2014 | Slovenija |
| 13. | Tina Trstenjak | Alpsko smučanje - veleslalom ženske | Soči 2014 | |
| 14. | Tina Trstenjak | Judo - ženske do 63 kg | Rio de Janeiro 2016 | Slovenija |

SREBRNA OLIMPIJSKA MEDALJA (slovenski športniki)

| Medalja | Ime | Šport - disciplina | Igre | Zastopal |
|---------|---|--|-----------------------|-------------------------|
| 1. | Rudolf Cvetko ^[5] | Sabljanje - moštvo ^[6] | Stockholm 1912 | Avstrija ^[1] |
| 2. | Jože Primožič | Gimnastika - bradlja | Amsterdam 1928 | Kraljevina Jugoslavija |
| 3. | Leon Štukelj | Gimnastika - krogi | Berlin 1936 | |
| 4. | Ivo Daneu Aljoša Žorga | Košarka - moški ^[7] | Ciudad de México 1968 | |
| 5. | Jure Franko ^[8] | Alpsko smučanje - veleslalom moški | Sarajevo 1984 | Jugoslavija |
| 6. | Matjaž Debelak Miran Tepeš Primož Ulaga Matjaž Zupan | Smučarski skoki - velika skakalnica moštvo | Calgary 1988 | |
| 7. | Mateja Svet | Alpsko smučanje - veleslalom ženske | Seul 1988 | Slovenija |
| 8. | Polona Dornik | Košarka - ženske ^[9] | Seul 1988 | |
| 9. | Jure Zdovc | Košarka - moški ^[10] | Seul 1988 | Slovenija |
| 10. | Brigita Bukovec | Atletika - 100 metrov z ovirami ženske | Atlanta 1996 | |
| 11. | Andraž Vehovar | Kanu-kajakaštvo - slalom K-1 moški | Atlanta 1996 | Slovenija |
| 12. | Iztok Čop | Veslanje - dvojni dvojec | Atene 2004 | |
| 13. | Sara Isaković ^[11] | Plavanje - 200 metrov prosto ženske | Peking 2008 | Slovenija |
| 14. | Vasilij Žbogar | Jadranje - laser | Peking 2008 | |
| 15. | Tina Maze | Alpsko smučanje - veleslalom ženske | Vancouver 2010 | Slovenija |
| 16. | Primož Kozmus | Alpsko smučanje - superveleslalom ženske | Vancouver 2010 | |
| 17. | Primož Kozmus | Atletika - met kladiva | London 2012 | Slovenija |
| 18. | Peter Prevc | Smučarski skoki - mala skakalnica moški | London 2012 | |
| 19. | Žan Košir | Deskanje na snegu - paralelni slalom moški | Soči 2014 | Slovenija |
| 20. | Peter Kauzer | Kanu-kajakaštvo - slalom K-1 moški | Soči 2014 | |
| 21. | Vasilij Žbogar | Jadranje - finn | Rio de Janeiro 2016 | Slovenija |

BRONASTA OLIMPIJSKA MEDALJA (slovenski športniki)

| Medalja | Ime | Šport - disciplina | Igre | Zastopal |
|---------|-------------------|--|---------------------|------------------------|
| 1. | Leon Štukelj | Gimnastika - mnogoboj posamično | Amsterdam 1928 | Kraljevina Jugoslavija |
| | Edvard Antosewicz | Gimnastika - mnogoboj posamično | Amsterdam 1928 | |
| | Stane Derganc | Gimnastika - mnogoboj posamično | Amsterdam 1928 | |
| | Boris Gregorka | Gimnastika - mnogoboj posamično | Amsterdam 1928 | |
| | Anton Malej | Gimnastika - mnogoboj moštvo ^[12] | Amsterdam 1928 | |
| | Janez Porenta | Gimnastika - mnogoboj moštvo ^[12] | Amsterdam 1928 | |
| 2. | Anton Malej | Gimnastika - mnogoboj moštvo ^[12] | Amsterdam 1928 | Kraljevina Jugoslavija |
| | Jože Primožič | Gimnastika - mnogoboj moštvo ^[12] | Amsterdam 1928 | |
| | Leon Štukelj | Gimnastika - mnogoboj moštvo ^[12] | Amsterdam 1928 | |
| | Janez Porenta | Gimnastika - mnogoboj moštvo ^[12] | Amsterdam 1928 | |
| | Anton Malej | Gimnastika - mnogoboj moštvo ^[12] | Amsterdam 1928 | |
| | Jože Primožič | Gimnastika - mnogoboj moštvo ^[12] | Amsterdam 1928 | |
| 3. | Stane Derganc | Gimnastika - skok čez kozo | Tokio 1964 | Kraljevina Jugoslavija |
| 4. | Miroslav Cerar | Gimnastika - bradlja | Tokio 1964 | |
| 5. | Srečko Katanec | Nogomet - moški ^[13] | Los Angeles 1984 | Kraljevina Jugoslavija |
| 6. | Marko Elsner | Nogomet - moški ^[13] | Los Angeles 1984 | |
| 7. | Matjaž Debelak | Smučarski skoki - velika skakalnica posamično | Calgary 1988 | Jugoslavija |
| 8. | Sadik Mujkić | Veslanje - dvojec brez krmarja | Calgary 1988 | |
| 9. | Bojan Prešern | Veslanje - dvojec brez krmarja | Seul 1988 | Slovenija |
| 10. | Iztok Čop | Veslanje - dvojec brez krmarja | Seul 1988 | |
| 11. | Denis Žvegelj | Veslanje - dvojec brez krmarja | Seul 1988 | Slovenija |
| 12. | Milan Janša | Veslanje - dvojec brez krmarja | Seul 1988 | |
| 13. | Jani Klemenčič | Veslanje - četverec brez krmarja | Barcelona 1992 | Slovenija |
| 14. | Sašo Mirjančič | Veslanje - četverec brez krmarja | Barcelona 1992 | |
| 15. | Sadik Mujkić | Veslanje - dvojec brez krmarja | Barcelona 1992 | Slovenija |
| 16. | Alenka Dovžan | Alpsko smučanje - kombinacija ženske | Lillehammer 1994 | |
| 17. | Jure Košir | Alpsko smučanje - slalom moški | Lillehammer 1994 | Slovenija |
| 18. | Katja Koren | Alpsko smučanje - slalom ženske | Lillehammer 1994 | |
| 19. | Damjan Fras | Sučarski skoki - velika skakalnica moštvo | Salt Lake City 2002 | Slovenija |
| 20. | Robert Kranjec | Sučarski skoki - velika skakalnica moštvo | Salt Lake City 2002 | |
| 21. | Primož Peterka | Sučarski skoki - velika skakalnica moštvo | Salt Lake City 2002 | Slovenija |
| 22. | Peter Žonta | Sučarski skoki - velika skakalnica moštvo | Salt Lake City 2002 | |
| 23. | Jolanda Ceplak | Atletika - 800 metrov ženske | Atene 2004 | Slovenija |
| 24. | Urška Žolnir | Judo - ženske do 63 kilogramov | Atene 2004 | |
| 25. | Vasilij Žbogar | Jadranje - laser | Atene 2004 | Slovenija |
| 26. | Lucija Polavder | Judo - ženske nad 78 kilogramov | Atene 2004 | |
| 27. | Rajmond Debevec | Streljanje - 50 metrov MK puška trojni položaj moški | Peking 2008 | Slovenija |
| 28. | Petra Majdič | Klasični sprint - posamično ženske | Peking 2008 | |
| 29. | Iztok Čop | Veslanje - dvojni dvojec | Vancouver 2010 | Slovenija |
| 30. | Luka Špiš | Veslanje - dvojni dvojec | Vancouver 2010 | |
| 31. | Rajmond Debevec | Streljanje - 50 metrov MK puška leže moški | Vancouver 2010 | Slovenija |
| 32. | Vesna Fabjan | Klasični sprint - posamično ženske | Vancouver 2010 | |
| 33. | Teja Gregorin | Zasledovanje - posamično ženske | Soči 2014 | Slovenija |
| 34. | Peter Prevc | Smučarski skoki - velika skakalnica moški | Soči 2014 | |
| 35. | Žan Košir | Deskanje na snegu - paralelni veleslalom moški | Soči 2014 | Slovenija |
| 36. | Anaman Velenšek | Judo - ženske do 78 kg | Soči 2014 | |
| 37. | Anaman Velenšek | Judo - ženske do 78 kg | Rio de Janeiro 2016 | Slovenija |

SKUPNO ŠTEVILO OLIMPIJSKIH MEDALJ SLOVENSkih ŠPORTNIKOV

| Medalja | Avstrija | Kraljevina Jugoslavija | Jugoslavija | Slovenija | Skupno |
|------------------|----------|------------------------|-------------|-----------|--------|
| Zlata medalja | 0 | 3 | 4 | 6 | 13 |
| Srebrna medalja | 1 | 2 | 6 | 10 | 18 |
| Bronasta medalja | 0 | 3 | 5 | 18 | 26 |
| Skupno | 1 | 8 | 15 | 34 | 58 |

● Avstro-Ogrska je do razpada države leta 1918 nastopala na Olimpijskih igrah ločeno kot Avstrija in Madžarska (glej tabelo srebrne olimpijske medalje slovenskih športnikov – Rudolf Cvetko)

Največ osvojenih olimpijskih medalj (države sveta):

| Team (IOC code) | Summer Games | | | | | Winter Games | | | | | Combined Total | | | | |
|--|--------------|-------|--------|--------|-------|--------------|------|--------|--------|-------|----------------|-------|--------|--------|-------|
| | No | Gold | Silver | Bronze | Total | No | Gold | Silver | Bronze | Total | No | Gold | Silver | Bronze | Total |
| United States (USA) ^[1] ^[2] ^[3] | 27 | 1,022 | 794 | 704 | 2,520 | 22 | 96 | 102 | 84 | 282 | 49 | 1,118 | 896 | 788 | 2,802 |
| Soviet Union (URS) ^[4] ^[5] | 9 | 395 | 319 | 296 | 1,010 | 9 | 78 | 57 | 59 | 194 | 18 | 473 | 376 | 355 | 1,204 |
| Great Britain (GBR) ^[6] ^[7] | 28 | 283 | 265 | 289 | 847 | 22 | 10 | 4 | 12 | 26 | 50 | 273 | 299 | 301 | 873 |
| Germany (GER) ^[8] ^[9] | 16 | 191 | 192 | 232 | 615 | 11 | 78 | 78 | 53 | 209 | 27 | 289 | 270 | 285 | 824 |
| France (FRA) ^[10] ^[11] | 28 | 212 | 241 | 260 | 713 | 22 | 31 | 31 | 47 | 109 | 50 | 243 | 272 | 307 | 822 |
| Italy (ITA) ^[12] ^[13] | 27 | 206 | 178 | 193 | 577 | 22 | 37 | 34 | 43 | 114 | 49 | 243 | 212 | 236 | 691 |
| Sweden (SWE) ^[14] | 27 | 145 | 170 | 179 | 494 | 22 | 50 | 40 | 54 | 144 | 49 | 195 | 210 | 233 | 638 |
| China (CHN) ^[15] ^[16] | 10 | 227 | 164 | 152 | 543 | 10 | 12 | 22 | 19 | 53 | 20 | 239 | 188 | 171 | 596 |
| Russia (RUS) ^[17] ^[18] | 6 | 149 | 133 | 159 | 441 | 6 | 49 | 40 | 35 | 124 | 12 | 198 | 173 | 194 | 565 |
| East Germany (GDR) ^[19] ^[20] | 5 | 153 | 129 | 127 | 409 | 6 | 39 | 36 | 35 | 110 | 11 | 192 | 165 | 162 | 519 |
| Australia (AUS) ^[21] ^[22] | 26 | 147 | 163 | 187 | 497 | 18 | 5 | 3 | 4 | 12 | 44 | 152 | 166 | 191 | 509 |
| Hungary (HUN) | 26 | 175 | 147 | 169 | 491 | 22 | 0 | 2 | 4 | 6 | 48 | 175 | 149 | 173 | 497 |
| Japan (JPN) | 22 | 142 | 134 | 163 | 439 | 20 | 10 | 17 | 18 | 45 | 42 | 152 | 151 | 181 | 484 |
| Norway (NOR) ^[23] | 25 | 56 | 49 | 47 | 152 | 22 | 118 | 111 | 100 | 329 | 47 | 174 | 160 | 147 | 481 |
| Canada (CAN) | 26 | 63 | 102 | 137 | 302 | 22 | 62 | 56 | 52 | 170 | 48 | 125 | 158 | 189 | 472 |
| Finland (FIN) | 25 | 101 | 84 | 118 | 303 | 22 | 42 | 62 | 57 | 161 | 47 | 143 | 146 | 176 | 464 |
| Netherlands (NED) ^[24] | 26 | 85 | 92 | 108 | 285 | 20 | 37 | 38 | 35 | 110 | 46 | 122 | 130 | 143 | 395 |
| Switzerland (SUI) | 28 | 50 | 75 | 67 | 192 | 22 | 50 | 40 | 48 | 138 | 50 | 100 | 115 | 115 | 330 |
| South Korea (KOR) | 17 | 90 | 85 | 89 | 264 | 17 | 26 | 17 | 10 | 53 | 34 | 116 | 102 | 99 | 317 |
| Romania (ROU) | 21 | 89 | 95 | 122 | 306 | 20 | 0 | 0 | 1 | 1 | 41 | 89 | 95 | 123 | 307 |

Največ osvojenih olimpijskih medalj (posamezniki s celega sveta/vseh časov):

| No. | Athlete | Nation | Sport | Years | Games | Gender | Gold | Silver | Bronze | Total |
|-----|---------------------------------|---|----------------------------|-----------|--------|--------|------|--------|--------|-------|
| 1 | Michael Phelps | United States USA | Swimming | 2004–2016 | Summer | M | 23 | 3 | 2 | 28 |
| 2 | Larisa Latynina | Soviet Union URS | Gymnastics | 1956–1964 | Summer | F | 9 | 5 | 4 | 18 |
| 3 | Paavo Nurmi | Finland FIN | Athletics | 1920–1928 | Summer | M | 9 | 3 | 0 | 12 |
| 4 | Mark Spitz | United States USA | Swimming | 1968–1972 | Summer | M | 9 | 1 | 1 | 11 |
| 5 | Carl Lewis | United States USA | Athletics | 1984–1996 | Summer | M | 9 | 1 | 0 | 10 |

Osvojene olimpijske medalje slovenskih športnikov (po številu/vseh časov):

| Športnik | Z | S | B | Skupaj | Šport | Igre |
|-----------------|---|---|---|--------|-----------------|-----------|
| Leon Štukelj | 3 | 1 | 2 | 6 | gimnastika | 1924-1936 |
| Tina Maze | 2 | 2 | 0 | 4 | alpsko smučanje | 2010-2014 |
| Miro Cerar | 2 | 0 | 1 | 3 | gimnastika | 1964-1968 |
| Iztok Čop | 1 | 1 | 2 | 4 | veslanje | 1992-2012 |
| Luka Špiš | 1 | 1 | 1 | 3 | veslanje | 2000-2012 |
| Primož Kozmus | 1 | 1 | 0 | 2 | atletika | 2008-2012 |
| Rajmond Debevec | 1 | 0 | 2 | 3 | strelstvo | 2000-2012 |
| Rolando Pušnik | 1 | 0 | 1 | 2 | rokomet | 1984-1988 |
| Urška Žolnir | 1 | 0 | 1 | 2 | judo | 2004-2012 |
| Alenka Cuderman | 1 | 0 | 0 | 1 | rokomet | 1984 |
| Tina Trstenjak | 1 | 0 | 0 | 1 | judo | 2016 |
| Vasilij Žbogar | 0 | 2 | 1 | 3 | jadranje | 2004-2016 |

GIMNASTIKA

Gimnastika je športna panoga, ki se deli na dve zvrsti - športna gimnastika (moška in ženska) in ritmična gimnastika. Ženske v gimnastiki tekmujejo v 4 disciplinah, in sicer v preskoku, dvovišinski bradlji, gredi in parterju, moški pa v 6 disciplinah, in sicer v preskoku, bradlji, konju z ročaji, krogih, drogu in parterju. Za izvajanje težkih, kompliciranih vaj, ki jih telovadke in telovadci opravljajo na orodjih ter na tleh, potrebujejo dobro razvite sledeče motorične sposobnosti: moč, ravnotežje, hitrost, gibljivost, koordinacijo. Na olimpijskem programu je gimnastika od prvih iger moderne dobe leta 1896, a takrat le za moške. Ženska gimnastika je postala del olimpijskih iger šele leta 1928, mnogo kasneje pa se je na program uvrstila tudi ritmična gimnastika, saj je bila prvič predstavljena na olimpijskih igrah šele leta 1984.

Gimnastika je ena od precej "starih" športnih zvrsti. Že v antičnih kulturah sredozemskega prostora so nekatere prvine gimnastike služile za trening moči in hitrosti, saj so z velikimi obremenitvami mišic oblikovali telo gibko, prožno in sposobno za različne druge napore. Pri Grkih so vadili spretno padanje in spretno vstajanje, poznali so premet v stran (kolo), most in salto. Tudi v egiptovskih grobnicah so našli risbe različnih vaj te zvrsti telesne vadbe. Tudi v stari Kitajski so poznali stojo na glavi in komolcih, premete in nekatere druge prvine. Šport, podoben gimnastiki, so gojili tudi v starem Rimu, Perziji in Indiji predvsem zato, da bi mlade moške pripravili na uspešno vojskovanje.

Začetki ritmične gimnastike segajo v pozno 19. ter zgodnje 20. stoletje. Tedaj se namreč pri skupinskih telovadnih nastopih pojavijo prve, sicer zelo preproste, oblike koreografij. Kot športno panogo so jo med prvimi pričeli gojiti v nekdanji Sovjetski zvezi. Tam je bilo tudi prvo nacionalno prvenstvo v ritmični gimnastiki leta 1949, medtem ko je bilo prvo mednarodno tekmovanje šele leta 1961 (udeleženci iz Sovjetske zveze, Bolgarije in Češkoslovaške). Prvo svetovno prvenstvo je bilo leta 1963 v Budimpešti, na katerem je sodelovalo 28 športnic iz 10 evropskih držav. Kot olimpijska disciplina se je ritmična gimnastika uveljavila leta 1984. Danes se ta disciplina zelo hitro razvija in postaja čedalje bolj priljubljena. Ritmična gimnastika je najbolj razvita v Rusiji, Ukrajini in Belorusiji, pa tudi v baltskih državah in v Bolgariji.

Splošno o moški in ženski športni gimnastiki

Moška športna gimnastika je ena od šestih gimnastičnih panog, ki obsega šest različnih orodij, ki so razvrščena po naslednjem olimpijskem vrstnem redu: parter, konj z ročaji, krogi, preskok, bradlja, drog. Vseh šest orodij omogoča raznolikost gibanja telesa v različnih položajih: akrobatske prvine, naprej, nazaj, v stran (parter, preskok), prvine moči (parter, krogi, bradlja), prvine v ali skozi oporo (parter, konj z ročaji, bradlja) in prvine v ali skozi veso (krogi, bradlja, drog).

S športno gimnastiko se dekleta začenjajo ukvarjati že zelo zgodaj - pri šestih letih. Sodobna ženska športna gimnastika je na tekmovanjih zastopana s štirimi tekmovalnimi orodji (preskok, dvovišinska bradlja, parter in gred). Na orodjih tekmovalke prikazujejo različne sestave, ki so tehnično zelo zahtevne in določene z idealnim modelom gibanja posamezne prvine. Prvine se izvajajo zaporedno in so urejene v kompozicijo. Tekmovalne sestave ocenjuje sodniška komisija, ki izračuna vrednost sestave in odbitke za napake v sestavi.

PARTER (moški in ženske)

Talna telovadba je verjetno najstarejša oblika gimnastike. Glavno vsebino sestave na parterju predstavljajo akrobatski skoki, ki v kombinaciji s prvinami moči in ravnotežja, prvinami gibljivosti in koreografijo tvorijo harmonično celoto sestave, ki mora biti izvedena znotraj prostora parterja dimenzije 12 m x 12 m. Sodobni parter je vzmeten, kar omogoča tekmovalcem, da podaljšajo čas leta akrobatskih elementov in s tem avtomatično tudi možnosti večjega števila obratov okoli prečne in/ali vzdolžne osi. Tekmovalec mora uporabiti obe diagonali in stranice kvadrata tako, da je vsaj enkrat v vsakem kotu parterja. Isto diagonalo v direktni povezavi lahko uporabi samo dvakrat. Trajanje sestave na parterju je omejeno na 70 sekund in se meri od prvega premika do zadnjega doskoka. V parterni sestavi se morajo prepletati akrobatske in ritmične prvine. K atraktivnosti discipline prispevajo še komponenti plesa in baleta, seveda v povezavi z glasbo.





KONJ Z ROČAJI (moški)

Konj z ročaji je eno najstarejših gimnastičnih orodij. Prvotno je bil konj z ročaji namenjen učenju, in sicer kot pomoč pri razvijanju vojaških spretnosti. Glavno vsebino sestave na konju z ročaji sestavljajo različni tipi krožnih zamahov z nogami skupaj ali narazen, enonožnih zamahov in strigov ter prehajanje iz različnih položajev opore na celotni površini trupa. Konj z ročaji je orodje, kjer prvine moči in drže niso dovoljene. Vse prvine morajo biti izvedene iz zamahov in preko tekočega gibanja brez vidnih prekinitev in zastojev. Tekmovalna višina konja je 105 cm od roba blazine in se ne sme spreminjati. Dolžina trupa konja je 160 cm, višina je 28 cm in širina 35 cm. Na sredini trupa sta vzporedno - bočno pritrjena dva lesena ali plastična ročaja višine 12 cm, razmik med njima pa je lahko od 40-45 cm.

KROGI (moški)

Najstarejši podatki o uporabi krogov so iz obdobja starih Rimljanov. Sprva so bili krogi izdelani iz polnega okroglega železa, kar se je z napredkom telovadbe spremenilo, in sicer so krogi zaradi boljšega prijema postali leseni. Krogi veljajo za orodje, kjer je za izvedbo drž potrebna velika mera moči. Vse prvine, ki so kvalificirane kot drže, morajo biti zadržane 2 sekundi. Guganje in križanje žičnih vrvi ni dovoljeno. Višina ogrodja od tal do vrha je 580 cm, dolžina jeklenih vrvi z usnjenim pasom pa 280 cm.



PRESKOK (moški in ženske)

Preskok je gimnastična panoga, ki je v zadnjem obdobju doživelo največje spremembe tehničnih lastnosti orodja. Do leta 2000 so za preskok uporabljali konja brez ročajev (za moške je bil postavljen po dolgem, za ženske pa so ga postavili počez). Januarja leta 2011 pa je Mednarodna gimnastična zveza sprejela odločitev o oblikovanju popolnoma novega gimnastičnega orodja za preskok, ki se je od prejšnjega razlikoval tako po obliki kot po tehničnih lastnostih. Tako imenovana miza za preskok je enaka za moške in ženske tekmovalke, le višina je različna (za moške 135 cm, za ženske pa 125 cm). Značilnosti sestave oz. skoka na preskoku je, da ima lahko skok enega ali več obratov preko vzdolžne ali prečne osi. Prav tako mora tekmovalec ali njegov trener pred pričetkom prikazati številko skoka, ki ga namerava skočiti. Tekmovalec mora izvesti dva skoka, ki morata biti iz različnih strukturnih skupin, v kolikor se želi uvrstiti v finale na posameznem orodju.

BRADLJA (moški)

Bradlja je ena od tistih olimpijskih gimnastičnih disciplin, ki je bila prisotna na vseh dosedanjih olimpijskih igrah in drugih večjih mednarodnih tekmovanjih. Na prvih tekmovanjih so tekmovalci izvajali predvsem statične prvine. Glavni elementi sestave na bradlji so kolebne, tezne in tudi nekatere statične prvine. Vse te prvine se povezujejo s prehodi skozi različne oblike ves, opor in vzpor, kar omogoča čim boljši izkoristek celotnega orodja. Bradlja je sestavljena iz dveh lestvin, ki sta medsebojno vzporedni in vedno v enaki višini (200 cm od tal). Dolžina lestvin je 350 cm in so lahko lesene ali iz umetnih materialov. Zaradi varnosti pred lomljenjem je lahko notranjost okrepljena z enim ali več vložki iz jekla.



DROG (moški)

Najstarejše vaje na drogu imajo zanesljivo svoj izvor v igrah, ki jih še danes lahko opazamo pri otrocih, ki se obešajo in kolebajo na vejah, drogovi in podobnem. Drog je del gimnastičnega mnogoboja in tudi samostojna gimnastična disciplina od vsega začetka gimnastičnih tekmovanj. Hiter razvoj telovadbe na drogu je zahteval tudi spremembe v smeri razvoja orodja. Sprva je bil drog lesen, šele v 19. st. so v uporabi kovinski (jeklena žrd, železno ogrodje in jeklene vrvi). Tekmovalna višina droga je po pravilih FIG 260 cm od roba blazine.

DVOVIŠINSKA BRADLJA (ženske)

Dvovišinska bradlja je orodje moči, rizika, poguma in atraktivnih gimnastičnih prvin. Sodobna sestava na bradlji traja približno 20 sekund in v tem času tekmovalka izvede od 14 do 20 prvin. Za bradljo sta značilna dva osnovna izhodiščna položaja - vesa in opora. Vse prvine na dvovišinski bradlji se izvajajo kot prehodi med njima.



GREDA (ženske)

Na gredi se pokaže prava zbranost, moč koncentracije, ravnotežje in preciznost. Je specifična disciplina ženskega mnogoboja. Na gredi je treba vzdrževati ravnotežje telesa pod zelo težkimi pogoji, zato morajo dekleta vsa gibanja izvesti kar se da natančno. Lahkota gibanja pri izvajanju vaj se izvajajo na orodju širine 10 cm in višine 120 cm.

Splošno o ritmični gimnastiki

Ritmična gimnastika je zvrst športa, ki združuje prvine gimnastike, baleta in plesa. Z njim se v glavnem ukvarjajo dekleta, ponekod pa tudi moški (Japonska). Ritmičarke odlikuje niz sposobnosti, ki si jih pridobijo z vztrajno vadbo: gibčnost, moč, ravnotežje, smisel za ritem in glasbo, izraznost ter spretnost. Na tekmovanjih se predstavijo z individualnimi ali s skupinskimi vajami z različnimi rekviziti (kolebnica, obroč, žoga, kiji in trak). Ritmičarke tako ne odlikuje le povezanost različnih elementov ob spremljavi glasbe, pač pa tudi zahtevne ročne spretnosti z rekviziti. Program mednarodne gimnastične zveze (FIG) predpisuje štiri vaje, vsako s svojim rekvizitom. Tako se v primerjavi s športno gimnastiko ne morejo odločiti le za en rekvizit, ki jim najbolj leži.

Rekviziti v ritmični gimnastiki

Kolebnica

Kolebnica je prvi rekvizit, s katerim se srečajo začetnice, saj na začetku vsakega treninga delajo poskoke čez kolebnico za ogrevanje. S kolebnico se izvajajo vrtenja, meti, manipulacije ter enojni ali dvojni poskoki. Dolžina kolebnice je odvisna od višine tekmovalke in znaša približno dve dolžini od ramen tekmovalke do tal. Na koncih kolebnice ni ročajev, temveč so vozli.



Žoga

Žoga velja za najbolj eleganten rekvizit. Osnovni elementi so meti, kotaljenja in osmice. Dekleta jih začno vaditi že po drugem letu učenja. Kasneje postanejo tako meti kot kotaljenja mnogo zahtevnejši. Ujemi se izvajajo z nogami ali s trupom, možni so tudi odboji s hrbtom, rokami in nogami. Tudi kotaljenja se lahko izvajajo po vseh delih telesa in v različne smeri. Najtežje so kombinacije meta, ki mu namesto ujema sledi kotaljenje. Kljub zahtevnosti in tveganosti te kombinacije tekmovalke pogosto izvajajo, saj prinesejo dodatno število točk. Žoga za ritmično gimnastiko se na pogled zdi zelo lahka, vendar ni. Njena teža je 450 g, kar je potrebno prav zaradi kotaljenj, pri katerih žoga ne sme leteti, temveč mora drseti po telesu.



Obroč

Obroč je tako kot trak tipičen rekvizit ritmične gimnastike, saj se ne uporablja pri nobenem drugem športu. Velikost obroča je odvisna od višine tekmovalke, segati ji mora do bokov. To seveda ne pomeni, da se obroč naredi po meri, pač pa tekmovalke izberejo sebi primeren obroč izmed obročev standardne velikosti. Tudi teža obroča je določena in je različna glede na kategorijo (npr. za članice je teža obroča 350 g). Tipična rokovanja z obročem so različni meti in odboji, kotaljenja po telesu in po tleh ter vrtenja. Obroč je rekvizit, s katerim je najlažje izvajati elemente brez pomoči rok. Zato je zelo atraktiven rekvizit, saj ritmične gimnastičarke veliko metov in ujemov izvedejo z nogami.

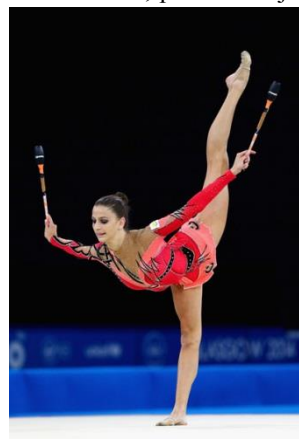


Trak

Trak je v ritmični gimnastiki priznan kot najtežji rekvizit. Delo z njim je zahtevno že zaradi njegove dolžine, saj meri šest metrov. Z njim je mogoče oblikovati različne like, kot so kače, spirale in krogi. Pomembno je, da se med gibanjem trak ne dotakne tal in telesa. Trak je fleksibilno pripet na pol metra dolgo tanko palico, tako da se svobodno giblje. Za ta rekvizit so značilni različni meti, pri katerih je treba ujeti trak na koncu palice, ter tako imenovane risbe, spirale in kače.

Kiji

Kiji so zahteven rekvizit predvsem zaradi tega, ker dela tekmovalka s parom kijev, zato mora biti še posebej zbrana. Za kije so značilna različna vrtenja, mlini in meti. Tekmovalka lahko vrže en kij ali oba - kar seveda prinese dodatne točke. Kij ima dve glavi, eno veliko in eno majhno. Ujem mora biti vedno izveden s prijemom za malo glavic, pri ujemu za palico dobi tekmovalka pri oceni odbitek. Velikost kija je vedno enaka, in sicer nekaj več kot pol metra.



NAJBOLJŠI REZULTATI SLOVENSКИH TELOVADCEV

ORODNA GIMNASTIKA

Olimpijske igre

Slovenska gimnastika v času samostojne države na olimpijska odličja še čaka, so pa jih slovenski telovadci osvajali pod jugoslovansko zastavo.

- 1. mesto: Leon Štukelj (mnogoboj), Pariz 1924
- 1. mesto: Leon Štukelj (drog), Pariz 1924
- 1. mesto: Leon Štukelj (krogi), Amsterdam 1928
- 1. mesto: Miro Cerar (konj z ročaji), Tokio 1964
- 1. mesto: Miro Cerar (konj z ročaji), Mexico City 1968
- 2. mesto: Josip Primožič (bradlja), Amsterdam 1928
- 2. mesto: Leon Štukelj (krogi), Berlin 1936
- 3. mesto: Leon Štukelj (mnogoboj), Amsterdam 1928
- 3. mesto: Stane Derganc (preskok), Amsterdam 1928
- 3. mesto: Leon Štukelj, Josip Primožič, Anton Malej, Edvard Antonijevič, Boris Gregorka, Janez Porenta, Stane Derganc (ekipni mnogoboj), Amsterdam 1928
- 3. mesto: Miro Cerar (drog), Tokio 1964

Svetovna prvenstva

- 1. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Melbourne 2005
- 1. mesto: Aljaž Pegan (drog), Melbourne 2005
- 1. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Stuttgart 2007
- 2. mesto: Aljaž Pegan (drog), Debrecen 2002
- 2. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Debrecen 2002
- 2. mesto: Aljaž Pegan (drog), Aarhus 2006
- 2. mesto: Aljaž Pegan (drog), Stuttgart 2007

Evropska prvenstva

- 1. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Bremen 2000
- 1. mesto: Aljaž Pegan (drog), Ljubljana 2004
- 1. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Volos 2006
- 1. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Amsterdam 2007
- 1. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Lozana 2008
- 2. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Sankt Petersburg 1998
- 2. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Patras 2002
- 2. mesto: Aljaž Pegan (drog), Amsterdam 2007
- 2. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Milano 2009
- 3. mesto: Aljaž Pegan (drog), Bremen 2000
- 3. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Debrecen 2005
- 3. mesto: Aljaž Pegan (drog), Lozana 2008
- 3. mesto: Sašo Bertoncelj (konj z ročaji), Birmingham 2010
- 3. mesto: Mitja Petkovšek (bradlja), Montpellier 2012
- 3. mesto: Sašo Bertoncelj (konj z ročaji), Sofija 2014

RITMIČNA GIMNASTIKA

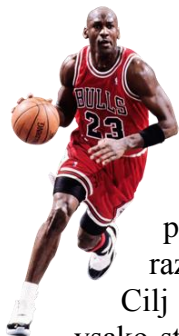
Najboljša slovenska uvrstitev je bila dosežena na evropskem prvenstvu 1999 v Budimpešti. V skupinski vaji so v finalu s kiji v postavi Dušica Jeremič, Mojca Rode, Vengust, Maja Gradinjan, Anja Čuček in Tina Čas osvojile osmo mesto.

Svetovna prvenstva:

- 13. mesto: Slovenija (ekipni mnogoboj), Madrid 2001
- 20. mesto: Mojca Rode (mnogoboj), Madrid 2001

Evropska prvenstva:

- 11. mesto: Slovenija (ekipni mnogoboj), Baku 2007
- 14. mesto: Mojca Rode (mnogoboj), Moskva 2006



KOŠARKA



Košarka je moštveni šport, pri katerem tekmujeta dve nasproti stoječi moštvi s po petimi igralci na pravokotnem igrišču, običajno v dvorani na lesenem parketu. V začetku 21. stoletja se je zelo razširila tudi tako imenovana ulična različica košarke, zato imamo tudi veliko igrišč na prostem, podlaga pa je asfalt. Cilj igre je vreči žogo v nasprotnikov koš, ki ima premer 46 cm in je nameščen na vsako stran igrišča na tablo 3,05 m visoko. Košarka je eden najpopularnejših in najbolj gledanih športov na svetu.

Ekipa lahko doseže točke, če doseže koš v regularnem času tekme. Dosežen koš ekipi prinese dve točki, če je dosežen bližje od črte za tri točke, ali tri točke (*trojka*), če je dosežen izza črte za tri točke. Ekipa z več doseženimi točkami zmaga, v primeru izenačenega rezultata pa lahko o zmagovalcu odloča podaljšek. Žogo se po igrišču lahko prenaša z vodenjem žoge ob tla v hoji ali teku ter s podajanjem. Napake pri vodenju žoge, zaradi katerih ekipa izgubi žogo, so koraki, nošena žoga in dvojno vodenje.

Nedovoljen kontakt z nasprotnim igralcem je osebna napaka. Če je nad igralcem med metom na koš storjen prekršek (osebna napaka), se mu v primeru zgrešenega koša dodeli toliko prostih metov, za kolikor točk je bil izvajan met, se pravi dva ali tri proste mete. Za določene kršitve košarkarskih pravil je dosojena tehnična osebna napaka, običajno za nešportno obnašanje košarkarjev ali trenerjev. Tudi v tem primeru nasprotna ekipa izvaja proste mete (dva), toda za razliko od navadne osebne napake zadrži žogo v svoji posesti.

Pri košarki obstajajo različne tehnike meta, podaj, vodenja žoge in skokov, specializirana igralna mesta ter posebne napadalne in obrambne postavitve. Običajno višji košarkarji igrajo na položajih centra, krilnega centra ali krila, manjši ter spretnejši pri vodenju žoge in podajanju pa na položajih branilca in organizatorja.

Zgodovina košarke

Številna etnološka odkritja so razkrila obstoj iger oziroma igrišč, podobnih današnji košarki, daleč nazaj v človeški zgodovini. Različna ljudstva Srednje in Južne Amerike so poznala igro, katere cilj je bil spraviti (vreči, dobiti skozi) predmet (žogo) skozi luknjo ali obroč še v času pred našim štetjem. V Chiapasu, današnji Mehiki, so našli igrišče, katerega obstoj ocenjujejo približno v leto 1400 pred našim štetjem. Azteški »Pok-ta-pok« in majevski »tchlatchli« sta igri, ki sta bili pri obeh ljudstvih zelo popularni, saj so ju oboji zelo veliko igrali. Značilnost obeh je bila, da je bilo treba spraviti trdo žogo skozi obroč, njihovi kulturi podobno pa je bila ta igra zelo groba.

Košarka se je prav neverjetno hitro razvila in razširila po svetu - od leta svojega nastanka (1891), ko so jo prvič zaigrali v Springfieldu, Massachusettsu, ZDA, do prvega nastopa v Evropi že naslednje leto (1892), ko jo zaigrajo v Ženevi. Leta 1897 je že nastala prva profesionalna košarkarska liga - *National Basket Ball League* v ZDA. Dobro desetletje kasneje od njenega nastanka, leta 1904, je bila košarka predstavljena na olimpijskih igrah v St. Louisu (ZDA), prvič kot olimpijski šport pa se je igrala v Berlinu na OI 1936. Leta 1976 so na program olimpijskih iger vključili tudi žensko košarko.

NBA

Danes najmočnejša profesionalna košarkarska liga na svetu je nastala 6. junija 1946. Iz lige NBA prihajajo največje košarkarske zvezde preteklosti - igralci, kot so Wilt Chamberlain, ki je redno zadeval po več deset košev na vsaki tekmi in je edini, ki mu je v zgodovini košarke uspelo preseči sto točk na eni tekmi, Kareem Abdul-Jabbar, ki je dosegel največ točk od vseh, ter po mnenju mnogih najpopolnejši košarkar vseh časov Michael Jordan.

Leta 1997 je nastala ženska različica NBA, in sicer WNBA (*Women's National Basketball Association*), ki se je navkljub začetni nesigurnosti obdržala kot edina profesionalna ženska liga kateregakoli športa na svetu.

Točkovanje

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

- 1 točka se dodeli za vsak koš, izvajan iz prostih metov
- 2 točki se dodelita za vsak koš, dosežen iz strelav znotraj območja, omejenega s črto za 3 točke
- 3 točke se dodelijo za vsak koš, dosežen zunaj območja, ki ga meji črta za 3 točke, pri tem pa se strellec ne sme dotakniti same črte (*mejno črto za tri točke so najprej uvedli v NBA leta 1979, nato pa leta 1983 še na tekmovanjih pod okriljem FIBA (krovna mednarodna košarkarska zveza)*).

Igralna mesta

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

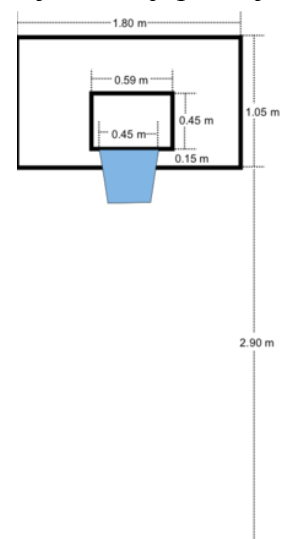
- 1. **Organizator** (angleško: *Playmaker* ali *Point guard*); *enka* - branilec, ki je zadolžen za vodenje žoge v napad, s prodiranjem ali podajami razigrava preostale soigralce.
- 2. **Branilec** (*shooting guard*); *dvojka* - strellec, v napadu zadolžen za mete na koš od daleč, v obrambi po navadi zadolžen za najboljšega nasprotnikovega strelca.
- 3. **Krilo** (*small forward*); *trojka* - igralec, sposoben zadeti tako od daleč kot tudi prodreti pod koš, v obrambi zadolžen tako za skakanje za odbitimi žogami kot oviranje prodirajočih ali odvzem njihove žoge.
- 4. **Krilni center** (*power forward*); *štirica* - imenovan tudi mali center, igra obrnjen s hrbtom proti košu v igri eden na enega, obratno v obrambi, igra večinoma pod košem, vendar je zmožen zadeti tudi mete dlje od njega.
- 5. **Center** (*center*); *petka* - igralec, ki svojo višino in moč izkorišča za igro pod košem tako v napadu kot v obrambi.



Košarkarsko igrišče, žoga in koš (po predpisih zveze FIBA)

V mednarodni košarki je v regularni rabi igrišče po standardih organizacije FIBA, ki meri v dolžino 28 m, v širino pa 15 m. V ZDA so igrišča za meter daljša (29 x 15 m) – takšna, kot so po predpisih v njihovi najvljivnejši ligi, v NBA.

Glavni cilj igralcev je zadeti koš. Ta se skozi zgodovino, razen povsem na začetku, ne spreminja. Napredoval je od navadne košare za sadje do tega, da so mu odstranili dno. Potem ko so lahko dobili žogo skozenj, so kmalu ugotovili, da bi bilo boljše, če bi imel mehke stranice, da bi bilo varneje ob dotikih z njim. Tako je koš povsod, kjer se igra košarko, isti: poleg ogrodja, na katerem je nameščen, ga sestavljajo še tabla, kovinski obroč, premera 46 cm, in že omenjena mrežica. Prav tako je standardizirana tudi njegova namestitvev: obroč je vedno od tal oddaljen točno 3,05 metra. Postavljen je na sredino po širini igrišča ter pomaknjen od zunanega roba igrišča 1,2 m znotraj vanj.



Osnovna oziroma najnujnejša oprema za igranje košarke sta teren, igrišče s košema in posebej za ta šport značilna žoga za košarko. Za igranje na višji - tekmovalni ravni je zahtevana še dodatna, spremljevalna oprema. Tako je potrebna ura za merjenje igralnega časa skupaj z zaslonom za njegovo spremljanje, zraven je še značilna opozorilna sirena, ki opozarja na iztek dovoljenega časa za posamezni napad. Potem je tu še tabla oziroma osrednji podatkovni zaslon za spremljanje rezultata in po možnosti statističnih podatkov, s katerimi se lahko sproti spremlja dosežke posameznih košarkarjev.



Za igranje košarke se uporablja za ta šport značilno žogo, ki je napihljiva, izdelana ali iz gume ali sintetičnih kompozitov ali tradicionalno iz usnja. Značilnosti košarkarske žoge sta še njena prepoznavna oranžno-rjava barva in njena groba površina, ki zagotavlja boljši oprijem za roko, ki jo drži. Površina žoge je skoraj vedno deljena z »rebri«, ki so potisnjeni pod njeno površino v različnih konfiguracijah in so po navadi v kontrastni barvi.

Razvoj košarke v Sloveniji

Na področje nekdanje Jugoslavije so košarko prinesli študenti. Igrali so jo na gimnazijah in v društvih - tudi v društvu Sokol, ki je bilo razširjeno po celi Kraljevini Jugoslavije. V Sloveniji so že leta 1905 v šolah in telovadnih društvih igrali igro, podobno košarki (še bolj rokometu), imenovano korbball, pravi začetki pa segajo v leto 1921 (podatki govorijo, da so v Mariboru že leta 1921 igrali moderno košarko, tisto, ki jo je razvil dr. James Naismith in je v Evropo prišla leta 1892). Prvo neuradno tekmo v Sloveniji sta odigrali sokolski društvi Maribor in Murska Sobota, in sicer leta 1922. Prva uradna tekma pa je bila odigrana v Ljubljani med Prvo gimnazijo (Vegova) in Četrto gimnazijo (Bežigrad) leta 1945. Na prvi tekmi so zmago slavili Vegovci, na drugi pa Bežigradjani. Po 2. svetovni vojni se je košarka bliskovito razvila v večjem delu Slovenije. Nova športna igra je navduševala mladino in je postal uspešnica med športi. Pred ustanovitvijo Košarkarske zveze Slovenije 15. januarja leta 1950 se je košarka igrala v številnih mestih po Sloveniji, kjer so jo organizirali predvsem profesorji telesne vzgoje v šolah in športnih društvih. Zibelka slovenske ženske košarke pa je Škofja Loka, saj so na Škofjeloškem gradu pri telovadbi, ki so jo vodile uršulinke, dekleta igrala košarko.

Slovenija oz. Jugoslavija je leta 1970 v takrat novo zgrajeni Hali Tivoli gostila svetovno prvenstvo v košarki, kjer je Jugoslavija prvič postala svetovni prvak. Igrala sta tudi Slovenca Ivo Daneu in Aljoša Žorga.



Legenda Ivo Daneu

Ivo Daneu je prva in največja jugoslovanska košarkarska legenda (tudi slovenska), saj se je z njim v glavni vlogi vse skupaj začelo (prve medalje na velikih tekmovanjih). Daneu je svojo športno pot začel v rodnem Mariboru, nadaljeval in končal pa pri ljubljanski Olimpiji. Kar 209 tekem je odigral v dresu jugoslovanske reprezentance in bil leta 1967 razglašen za športnika leta nekdanje Jugoslavije. V jugoslovanskem dresu je slavil naslov svetovnega prvaka 1970 v Ljubljani, osvojil srebrno medaljo na olimpijskih igrah v Mehiki, bil še dvakrat srebrn na svetovnih prvenstvih in trikrat na evropskih prvenstvih. Leta 1967 je bil na svetovnem prvenstvu v Montevideu izbran za najkoristnejšega igralca. Bil je eden izmed najboljših igralcev v Jugoslaviji, z ljubljansko Olimpijo pa je kar šestkrat postal državni prvak nekdanje države. Mednarodna košarkarska zveza FIBA je v svoj hram slavnih leta 2007 v Madridu sprejela Iva Daneua ter ga tako postavila v družbo svetovnih košarkarskih legend.

Dejstva slovenske košarke

- Slovenija je prvič nastopila na evropskem prvenstvu leta 1993 v Nemčiji. Na kvalifikacijah na Poljskem je na sedmih tekmah slavila sedem zmag.
- Prvi slovenski reprezentant, ki je zaigral v ligi NBA, je bil Marko Milič, ki je oblekel dres moštva Phoenix Suns (1996). V ligi NBA je kasneje zaigralo še 7 slovenskih reprezentantov.
- Prva slovenska reprezentanta, ki sta osvojila naslov v ligi NBA, sta bila Beno Udrih in Rašo Nesterović. V sezoni 2004/05 sta igrala za ekipo San Antonio Spurs. Beno Udrih je v tej sezoni zaigral tudi na tekmi najboljših novincev v ligi NBA (Rookie All Star Game). Leta 2009 je naslov prvaka osvojil še Saša Vujačić (Los Angeles Lakers).
- Slovenska reprezentanca se je leta 2006 prvič udeležila svetovnega prvenstva v košarki. Nastop na Japonskem si je zagotovila s 6. mestom na evropskem prvenstvu v Srbiji in Črni Gori leta 2005.
- Leta 2009 je slovenska reprezentanca prišla do zgodovinskega uspeha pod taktirko trenerja Jureta Zdovca, saj se je prvič v zgodovini uvrstila v polfinale evropskega prvenstva v košarki.

**LESTVICA STRELCEV
NA URADNIH TEKMAH (SLOVENIJA)**

| Mesto | Ime in priimek | Dosežene točke |
|-------|------------------|----------------|
| 1. | Teoman Albegović | 990 |
| 2. | Jaka Lakovič | 880 |
| 3. | Jure Zdovc | 755 |
| 4. | Goran Dragič | 721 |
| 5. | Boris Gorenc | 620 |
| 6. | Slavko Kotnik | 605 |
| 7. | Marko Milič | 605 |
| 8. | Boštjan Nachbar | 573 |
| 9. | Sani Bečirovič | 551 |
| 10. | Rašo Nesterović | 530 |
| 11. | Marko Tušek | 491 |
| 12. | Ivica Jurković | 488 |
| 13. | Zoran Dragič | 435 |
| 14. | Matjaž Smodiš | 416 |
| 15. | Erazem Lorbek | 382 |

**LESTVICA NASTOPOV NA TEKMAH
MOŠKE ČLANSKE REPREZENTANCE (SLOVENIJA)**

| Mesto | Ime in priimek | Število nastopov |
|-------|-------------------|------------------|
| 1. | Jaka Lakovič | 86 |
| 2. | Uroš Slokar | 76 |
| 3. | Goran Jagodnik | 75 |
| 4. | Mario Kraljevič | 73 |
| 5. | Goran Dragič | 70 |
| 6. | Jaka Daneu | 67 |
| | Boris Gorenc | 67 |
| 8. | Marko Tušek | 63 |
| 9. | Ivica Jurković | 61 |
| 10. | Marko Milič | 59 |
| 11. | Boštjan Nachbar | 58 |
| 12. | Jure Zdovc | 57 |
| 13. | Sani Bečirovič | 52 |
| | Teoman Alibegović | 52 |
| | Rašo Nesterović | 52 |









LESTVICA STRELCEV LIGA NBA (vseh časov)

| Mesto | Igralec | Skupno št. točk | Št. odigranih tekem | Točk na tekmo | Meti za 2-točki | Meti za 3-točke | Prosti meti |
|-------|---------------------|-----------------|---------------------|---------------|-----------------|-----------------|-------------|
| 1 | Kareem Abdul-Jabbar | 38,387 | 1,56 | 24.6 | 15,836 | 1 | 6,712 |
| 2 | Karl Malone | 36,928 | 1,476 | 25.0 | 13,528 | 85 | 9,787 |
| 3 | Kobe Bryant | 33,643 | 1,346 | 25.0 | 11,719 | 1,827 | 8,378 |
| 4 | Michael Jordan | 32,292 | 1,072 | 31.1 | 12,192 | 581 | 7,327 |
| 5 | Wilt Chamberlain | 31,419 | 1,045 | 31.1 | 12,681 | 0 | 6,057 |
| 6 | Dirk Nowitzki | 29,513 | 1,341 | 22.0 | 10,4 | 1,705 | 7,008 |
| 7 | Shaquille O'Neal | 28,596 | 1,207 | 23.7 | 11,33 | 1 | 5,935 |
| 8 | Moses Malone | 27,409 | 1,329 | 20.6 | 9,435 | 8 | 8,531 |
| 9 | Elvin Hayes | 27,313 | 1,303 | 21.0 | 10,976 | 5 | 5,356 |
| 10 | Hakeem Olajuwon | 26,946 | 1,238 | 21.8 | 10,749 | 25 | 5,423 |
| 11 | LeBron James | 26,896 | 990 | 27.2 | 9,71 | 1,347 | 6,129 |
| 12 | Oscar Robertson | 26,71 | 1,04 | 25.7 | 9,508 | 0 | 7,694 |
| 13 | Dominique Wilkins | 26,668 | 1,074 | 24.8 | 9,963 | 711 | 6,031 |
| 14 | Tim Duncan | 26,496 | 1,392 | 19.0 | 10,285 | 30 | 5,896 |
| 15 | John Havlicek | 26,395 | 1,27 | 20.8 | 10,513 | 0 | 5,369 |

OLIMPIJSKE MEDALJE V KOŠARKI

| Igre/leto | Zlata medalja | Srebrna medalja | Bronasta medalja |
|------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 2016 Rio | United States (USA) | Serbia (SRB) | Spain (ESP) |
| 2012 London | United States (USA) | Spain (ESP) | Russia (RUS) |
| 2008 Beijing | United States (USA) | Spain (ESP) | Argentina (ARG) |
| 2004 Athens | Argentina (ARG) | Italy (ITA) | United States (USA) |
| 2000 Sydney | United States (USA) | France (FRA) | Lithuania (LTU) |
| 1996 Atlanta | United States (USA) | Yugoslavia (YUG) | Lithuania (LTU) |
| 1992 Barcelona | United States (USA) | Croatia (CRO) | Lithuania (LTU) |
| 1988 Seoul | Soviet Union (URS) | Yugoslavia (YUG) | United States (USA) |
| 1984 Los Angeles | United States (USA) | Spain (ESP) | Yugoslavia (YUG) |
| 1980 Moscow | Yugoslavia (YUG) | Italy (ITA) | Soviet Union (URS) |
| 1976 Montreal | United States (USA) | Yugoslavia (YUG) | Soviet Union (URS) |
| 1972 Munich | Soviet Union (URS) | United States (USA) | Cuba (CUB) |
| 1968 Mexico City | United States (USA) | Yugoslavia (YUG) | Soviet Union (URS) |
| 1964 Tokyo | United States (USA) | Soviet Union (URS) | Brazil (BRA) |
| 1960 Rome | United States (USA) | Soviet Union (URS) | Brazil (BRA) |
| 1956 Melbourne | United States (USA) | Soviet Union (URS) | Uruguay (URU) |
| 1952 Helsinki | United States (USA) | Soviet Union (URS) | Uruguay (URU) |
| 1948 London | United States (USA) | France (FRA) | Brazil (BRA) |
| 1936 Berlin | United States (USA) | Canada (CAN) | Mexico (MEX) |

SODNIŠKI ZNAKI

| | | | |
|---|--|---|---|
|  <p>1</p> <p>(En prst, ena točka) »Zamah« v zapestju</p> |  <p>2</p> <p>Prekrižaj roki pred telesom</p> |  <p>3</p> <p>Odprta dlan, Prsti so skupaj</p> |  <p>4</p> <p>Kroži s pestmi</p> |
| DVE TOČKI | RAZVELJAVITEV ZADETKA | ZAUSTAVITEV URE | KORAKANJE |
|  <p>5</p> <p>Posnemaj trepljanje</p> |  <p>6</p> <p>Trije prsti vstran</p> |  <p>7</p> <p>S stegnjenim prstom</p> |  <p>8</p> <p>Znak za prekršek Smer nadaljevanja igre</p> |
| NEPRAVILNO VODENJE | PREKRŠEK 3 SEKUND | ŽOGA JE VRNJENA V ZADNJE POLJE | ŽOGA JE ŠLA Z IGRIŠČA |
|  <p>9</p> <p>Iztegnjena palca</p> |  <p>10</p> <p>Stisnjena pest</p> |  <p>11</p> <p>Pokaži številko igralca</p> |  <p>12</p> <p>Oponašaj oddivanje</p> |
| SITUACIJA S SODNIŠKIM METOM | OSEBNA NAPAKA | DOLOČI KRŠITELJA | ODDIVANJE |
|  <p>13</p> <p>Udarec po zapestju</p> |  <p>14</p> <p>Primi se za zapestje</p> |  <p>15</p> <p>Obe roki na kolkih</p> |  <p>16</p> <p>Stisnjena pest udari odprto dlan</p> |
| NEPRAVILNA UPORABA ROK | DRŽANJE | BLOKIRANJE | PREBIJANJE |
|  <p>17</p> <p>Zamahni stisnjeni pesti</p> |  <p>18</p> <p>Oblikuj T z odprto dlanjo</p> |  <p>19</p> <p>Primi se za zapestje</p> |  <p>20</p> <p>Stisnjeni pesti nad glavo</p> |
| OBOJESTRANSKA NAPAKA | TEHNIČNA NAPAKA | NEŠPORTNA NAPAKA | IZKLJUČUJOČA NAPAKA |
|  <p>21</p> <p>Prsti so skupaj</p> |  <p>22</p> <p>Kazalec</p> | | |
| DVA PROSTA META | EN PROSTI MET | | |



NOGOMET



Nogomet je moštvena igra z žogo in eden najbolj priljubljenih športov na svetu. Kot bomo videli v nadaljevanju, se je nogomet pojavljal in razvijal na različnih koncih sveta različno, a današnji nogomet je prav gotovo *najbolj pomembna postranska stvar* na svetu in svetovni fenomen, v katerem se obračajo nepredstavljljive vsote denarja, najboljši igralci pa so svetovni super zvezdniki, ikone, idoli in multimilijonarji.



Zgodovina nogometa

Prelomnica sodobnega nogometa je leto 1846.

Takrat so študentje univerze Cambridge v Angliji prvi napisali pravila nogometne igre, enajst let pozneje pa so v Sheffieldu ustanovili prvi nogometni klub. A za začetek novejšje zgodovine nogometa bolj velja letnica 1863, ko se v Angliji nogomet uradno odcepi od Ragbi zveze Anglije, s čimer nastane samostojna Nogometna zveza Anglije – tudi najstarejša nogometna zveza na svetu. Istega leta so sprejeli prva pravila in standarde nogometne igre, ki so na primer prepovedali nošenje žoge z roko, spotikanje, brcanje nasprotnika.

Prvi zapisi igranja nogometu podobne igre z žogo z nogami segajo v čas pred našim štetjem v dinastijo Han na Kitajskem okoli 2.–3. stoletja pred našim štetjem, kjer je bila igra vojaška vaja, pri kateri so igralci lahko uporabljali noge, prsa, hrbet in ramena, žogo pa je bilo potrebno spraviti v »gol«, velikosti 30-40 cm, narejen iz bambusovih palic in zadaj obdan z mrežo. Uporaba rok pri igri že takrat ni bila dovoljena. Nekaj stoletij kasneje se pojavi podobna igra na Japonskem, pri kateri so igralci stali v krogu in si s pomočjo nog podajali žogo, brez da bi se ta dotaknila tal. Nogomet se je v različnih oblikah pojavljal na različnih delih sveta, tudi v Grčiji, v rimskem imperiju in drugod, a je bila igra nogometa pogosto nasilna. Morebiti omenim še igro, imenovano »peloti«, ki izvira iz Srednje Amerike. Pri njej je žoga simbolizirala sonce in zato ni smela pasti na tla. Po končani igri, ki je lahko trajala tudi več tednov, saj neodločen izid ni bil možen in je ena od ekip morala zmagati, so Maji poražence ali vsaj del poraženega moštva žrtvovali bogovom, pri Aztekih pa je takšna usoda doletela celotno poraženo ekipo.

Kasneje v Evropi so bile prve nogometne igre bolj neorganizirane, nasilne, spontane, igralo jih je nedoločeno število ljudi. Pogosto se je igra odvijala kar med dvema vasema – potekala je prek vseh ulic, trgov, dvorišč, travnikov, ograj, potokov, cilj pa je bil žogo spraviti skozi mestna vrata nasprotne ekipe. Brcanje in udarci v telo so bili dovoljeni, kakor tudi marsikaj drugega. Oblasti so zato pogosto prepovedovale igro, kot na primer v Angliji, ko je leta 1314 župan Londona izdal ukaz, ki je prepovedoval igranje nogometa na območju mesta London zaradi kaosa in nereda, ki ga je le-ta povzročal. Kršitev tega zakona je pomenila zaporno kazen. Kasneje so tako angleški kot tudi škotski kralji igranje nogometa označili za kaznivo dejanje. V naslednjih stoletjih je nogomet doživljal počasne spremembe, a tudi prepovedi, kot na primer prepoved igranja v nedeljo, a navdušenja množic za igro to ni ustavilo. Kljub različnim igram z žogo, ki so se razvijale na različnih koncih sveta, je razvoj nogometa, kakršnega poznamo danes, potekal v Veliki Britaniji. Kljub temu da so leta 1863 dokončno uskladili vsa pravila v nogometu, so šele 9 let kasneje določili standarde nogometne žoge – njeno velikost in težo (do takrat sta se ekipi pred igranjem dogovorili o velikosti žoge).



Kasneje se je velik preobrat v priljubljenosti in razširjenosti nogometa zgodil, ko so nogomet uvedli v javnih šolah. To je omogočilo tudi inovacije in izboljšave v igri. In končno leta 1904 je bila v Parizu s strani 7 ustanovnih članic ustanovljena Mednarodna nogometna zveza FIFA. Z leti je dobivala vse več resnih članic in postajala vse večja. Konec leta 2007 je FIFA štela preko 208 članic po vsem svetu.

Zgodovina nogometa na Slovenskem

Nogomet je v Slovenijo prišel z Dunaja, takratnega glavnega mesta Avstro-Ogrske monarhije, kamor smo v tistem času spadali tudi mi. Sprva so ga igrali le dijaki in leta 1900 naj bi bil že kar popularen. Takrat se pojavi pri nas beseda »football«. Dijaki so nogomet igrali pod nadzorom učiteljev in to kar na travnikih blizu šol. Prve nogometne čevlje in usnjeno žogo je leta 1909 iz Prage prinesel Stanko Bloudek. Leta 1910 so dijaki vseh ljubljanskih srednjih šol ustanovili dijaški klub, imenovan Hermes. Ljubljani so nato sledila še druga mesta (Maribor, Gorica, Jesenice). Leto kasneje je bil ustanovljen prvi pravi nogometni klub Ilirija. Le-ta je zelo pospešil razvoj nogometa v Sloveniji. Ilirija je uredila igrišče, vendar ni imela igralcev, zato se je združila z dijaškim klubom Hermes. Pred 1. svetovno vojno je bil poleg Ilirije ustanovljen le še en resen članski klub: Slovan. Nogometno dogajanje je v času 1. svetovne vojne zamrlo in se nadaljevalo po razpadu Avstro-Ogrske monarhije. Po 2. svetovni vojni je bila leta 1948 ustanovljena prava Nogometna zveza Slovenije, a jo je



Jugoslavija že po 4 letih obstoja ukinila. Okoli leta 1960 je razvidno moštvo na območju skupne države Jugoslavije postala NK Olimpija. Bila je najboljši slovenski nogometni klub tistega časa. Prav tako kot NK Maribor je igrala v 1. jugoslovanski ligi. Slovenska reprezentanca do okoli 1980 praktično ni obstajala, najboljši slovenski nogometaši pa so do takrat igrali za jugoslovansko reprezentanco (bilo jih je zelo malo). Nato so na sceno stopili Brane Oblak, Marko Elsner in Srečko Katanec in pokazali, da tudi Slovenci znajo igrati nogomet.

Poleti leta 1991 ob osamosvojitvi Slovenije se je Nogometna zveza Slovenije odcepila od Nogometne zveze Jugoslavije in še istega leta je začela potekati SNL (Slovenska nogometna liga). Slovenija je takrat dobila tudi samostojno reprezentanco. Njen prvi selektor je bil Bojan Prašnikar.



Nogometna tekmovanja, klubi, reprezentance in trener

Nogometna tekmovanja

Nogometu pravimo tudi *najbolj pomembna postranska stvar na svetu*, saj je najbolj priljubljen in najbolj gledan šport na svetu. Vsake 4 leta se odvija svetovno prvenstvo v nogometu in takrat se med seboj pomerijo najboljše nogometne reprezentance sveta. V nemalo državah po svetu je to čas, ko se ljudje družijo in skupaj navijajo za svoje predstavnike ali zgolj občudujejo vrhunske tekme na najvišji ravni.

Med prvo in drugo svetovno vojno, ko je evropski nogomet počival, je začel cveteti nogomet v Južni Ameriki, kjer je postal izredno priljubljen. Med svetovnjima vojnama je bilo leta 1930 organizirano 1. svetovno nogometno prvenstvo. Gostila ga je država Urugvaj. Udeležilo se ga je 13 reprezentanc, zmagala pa je prav domača ekipa.

Po drugi svetovni vojni se je evropski nogomet spet postavil na noge in glavne lige so postale angleška, španska, nemška in italijanska. Ustanovljena je bila tudi evropska nogometna zveza UEFA, ki je postala odgovorna za evropska nogometna tekmovanja. To je čas, ko nogomet prevzema primat med športi po zanimanju javnosti in priljubljenosti, nogometaši pa postajajo vedno bolj plačani in cenjeni športniki.

Tako nastali profesionalni igralci nogometa igrajo po različnih klubih, klubi in države pa začnejo graditi ogromne stadione, ki sprejmejo tudi preko 100.000 obiskovalcev. Klubi se tako za svoje privrženke borijo v različnih ligah in nastopajo na različnih tekmovanjih, med katerimi so tudi:

- **Liga:** v ligah igrajo prav vsi klubi, nekateri v višjih drugi v nižjih državnih ligah.
- **Ligaški pokal:** tu nastopajo prav vsa moštva vseh lig v državi, ki po žrebu igrajo izločilne boje med seboj.

- **Ligaški superpokal:** je podoben ligaškemu pokalu, razlika je le v številu tekem (igra se povratne tekme).
- **Liga prvakov:** v to ligo se uvrstijo le najboljše moštva evropskih državnih lig; število ekip iz določene države določa UEFA. Nekatere ekipe se uvrstijo neposredno, druge pa skozi kvalifikacije. Med vsemi uvrščenimi ekipami se opravi žreb, ki ekipe razporedi v skupine po 4 ekipe (skupinski del Lige prvakov). Po končanem skupinskem delu, se prvi dve ekipi uvrstita v nadaljnje tekmovanje, tretja pa v Ligo Evropa.
- **Evropska liga (Liga Evropa):** manj prestižna od Lige prvakov. V Ligo Evropa se uvrščajo prav tako klubi iz cele Evrope, ki so v državnem prvenstvu dosegli mesto/-a takoj za mesti, ki vodijo v Ligo prvakov, in pa tudi ekipa, ki zmagava v Ligaškem pokalu, ter tretje uvrščena ekipa skupinskega dela Lige prvakov.
- **Evropski superpokal:** je le ena tekma, ki se odigra med zmagovalcem Lige prvakov in zmagovalcem Lige Evropa.
- **Svetovno prvenstvo:** je najbolj prestižen športni dogodek na svetu, ki se dogaja na vsake štiri leta. Sistem je podoben Ligi prvakov, le da tu nastopajo reprezentance držav, ki se na prvenstvo uvrstijo preko kvalifikacij. Osvojitev svetovnega prvenstva so sanje vsakega nogometaša in želja vsake države.
- **Evropsko prvenstvo:** je celinsko prvenstvo, ki se izvaja na celini Evropa, na drugih celinah pa potekajo druga celinska prvenstva, v Afriki na primer Afriško prvenstvo ... Le v Evropi to prvenstvo poteka na vsake 4 leta, na drugih celinah pa vsako leto. Nanj se reprezentance prav tako uvrstijo preko kvalifikacij.
- **Svetovno klubsko prvenstvo:** je poseben turnir, ki se odvija med zmagovalcem Lige prvakov v Evropi in zmagovalci podobnih tekmovanj z drugih celin. Na tem tekmovanju ima lahko vsaka celina le enega predstavnika.



Nogometni klubi

Kot že omenjeno, so prvi nogometni klubi nastali v Angliji, danes pa obstajajo povsod po svetu. Bistvo klubov je vadba in razvoj nogometa, nogometne igre in podmladka. Ker pa je nogomet že dolgo časa profesionalen šport, so igralci za igranje nogometa (praviloma članski igralci) za svoje igranje tudi plačani. V Sloveniji se igralci s svojimi plačami ne morejo kosati z igralci iz drugih večjih držav in najboljših klubov, katerih zaslužki gredo tudi do več deset milijonov letno. V tujini so profesionalni igralci nogometa deležni tudi drugih ugodnosti kot na primer službeni avto, stanovanje, hrana, mobiteli in mnogo drugega. Deležni so tudi vrhunske zdravstvene oskrbe, imajo posebno predpisano hrano in treninge. Poleg vsega pa imajo pogosto tudi mnogo drugih sponzorskih in klubskih obveznosti, saj so dobri igralci pogosto medijske zvezde in dobro tržno blago. Vse to si lahko igralci z dobro igro pridobijo ali tudi izgubijo s slabo. Če klubu uspe preiti v višjo ligo ali zmagati večja tekmovanja, so tudi denarne nagrade večje in seveda obratno.

Reprezentanca

V primeru, da se igralec izkaže z dobrimi predstavami v igri za svoj klub, je lahko nagrajen z vpoklicem v reprezentanco. To pomeni, da ga je selektor reprezentance izbral za enega izmed igralcev, ki bodo svojo državo zastopali na mednarodni tekmi ali tekmovanju. Pogosto je vpoklic igralca v reprezentanco države, katere državljanstvo ima, velika čast in potrditev njegovega dobrega dela in igre, ki jo izkazuje dlje časa. Igralec tako zastopa svojo državo na mednarodnih tekmah, kot so Evropsko prvenstvo in Svetovno prvenstvo v nogometu. Treningi v reprezentanci pa ne potekajo vsak dan kot v klubu, ampak le pred tekmami in pred pripravami za Svetovno oz. Evropsko prvenstvo, ki se odvijata na vsake štiri leta.

Trener in selektor

Da bi bila ekipa uspešna, niso dovolj zgolj njeni igralci. Da nogometno moštvo, sestavljeno iz 15 ali več igralcev, ki vsak za sebe igra v različnih klubih tudi na različnih koncih sveta, deluje uigrano in lahko zmaguje nasprotnike, je pomembno delo trenerja (pri državni reprezentanci je to selektor). Trener je tista oseba, ki mora različne tipe igralcev, različnih narodnosti, jezikov, kultur, predznanj, motorične in tehnične pripravljenosti, uskladiti tako, da bodo delovali kot usklajena ekipa, ki stremi k skupnemu cilju – zmagi. Tako mora biti dober trener/selektor motivator, manager, strateg, vodja in še in še. Trener/selektor je tisti, ki določi, katere igralce kupiti ali vpoklicati v reprezentanco in katere ne, on je tisti, ki določi kakšen sistem igre se bo igral, kakšna bo taktika na tekmi, kakšni bodo treningi itn.

Igrišče, oprema in nogometna pravila

V nadaljevanju navajam nekatera mednarodna pravila velikega nogometa, ki se igra na travnati površini:

- Vsaka nogometna ekipa ima 11 igralcev, ki igrajo na igrišču (10 igralcev + vratar/golman, ki je hkrati tudi edini igralec, ki lahko v igri prime žogo v območju 16 m prostora), na klopi za menjave pa je lahko še 7 igralcev, ki jih trener lahko zamenja – na voljo ima največ 3 menjave na tekmo.
- Igra nogometa se odvija na zato posebej pripravljenem pravokotnem travnatem igrišču, omejenim z belimi črtami in golom na vsaki strani (glej sliko 1).
- Gol stoji sredi krajših stranic igrišča in meri 2,44 m v višino ter 7,32 m v širino.
- Nogometna žoga mora imeti premer 30 cm.
- Tekmo sodi 6 sodnikov (glavni, 2 stranska sodnika, 2 za goloma ter časomerilec).
- Igralci se v grobem delijo na obrambne, sredinske/vezne igralce ter napadalne igralce, a se to lahko med igro tudi spremeni, odvisno od igralne taktike ekipe. Na grobo so njihove naloge sledeče:
 - o Vratar: zadolžen za branjenje gola, v svojem kazenskem prostoru lahko žogo prime z roko.
 - o Branilec: zadolžen, da spremlja nasprotnega napadalca in mu poskuša žogo odvzeti.
 - o Sredinski/vezni igralec: zadolžen za povezovanje obrambe in napada.
 - o Napadalec: zadolžen za prodor proti голу, podajo ali strel na gol – glavna naloga je doseči gol.
- Igra nogometa se igra 2 polčasa po 45 minut. Sodnik lahko podaljša igro polčasa za okviren čas prekinitve med polčasom. Če obe moštvi dosežeta enako število zadetkov, je rezultat neodločen - igra se lahko konča, če pa tekmovalni sistem zahteva, da eno moštvo kljub vsemu zmaga, se odigrata dva podaljška, ki trajata vsak po največ 15 minut. V podaljških lahko velja pravilo zlatega, srebrnega ali bronastega gola. Zlati gol pomeni, da zmaga ekipa, ki da prva gol v podaljšku, srebrni gol pomeni, če neki igralec v podaljšku zadane gol, rezultat pa do konca tistega podaljška ni izenačen, zmaga ekipa, ki je zabila več golov, bronasti gol pa pomeni, da tekma kljub zadetku ni končana do izteka obeh podaljškov. Če tudi po podaljških ni zmagovalca, sledijo kazenski steli (penali), kjer najprej strelja 5 igralcev iz vsake ekipe, nato pa po en igralec, dokler ena ekipa ne zmaga.
- Glavni sodnik lahko kaznuje igralca. Z ustnim opozorilom, rumenim kartonom ali rdečim kartonom. Če v isti tekmi prejme isti igralec dva rumena kartona, mu sodnik pokaže najprej rumenega in nato še rdeč karton - igralec mora zapustiti igro in na naslednji tekmi ne sme igrati, ekipa to tekmo nadaljuje z enim igralcem manj na igrišču (isto velja, če igralec prejme takoj rdeči karton – hujši prekrški). Poleg igralca lahko sodnik izključi tudi trenerja.
- Oprema, ki jo uporabljajo igralci nogometa, so: nogometni čevlji (kopačke), kratke hlače in dres, na katerem ima igralec zapisano svojo številko in priimek, ščitnike na predelu golenice ter dolge nogavice, ki držijo te ščitnike. Kapetan ekipe ima tudi tako imenovani kapetanski trak, ki ga nosi na roki.
- Če žoga igralcu uide čez stransko mejo igrišča (daljši stranici igrišča) to pomeni avt; žogo v tem primeru dobi nasprotna ekipa, ki jo z rokami vrže v igrišče (temu se reče izvajanje avta). Ob prečkanju žoge čez gol avt linijo (stranska črta igrišča za golom) pa sta dve možnosti:
 - o če se je zadnji dotaknil žoge igralec, katerega ekipa igra na polovici igrišča, na katerem je šla žoga v gol avt, potem nasprotna ekipa izvaja kot.
 - o če pa se je zadnji žoge dotaknil igralec, ki je del ekipe, ki je napadala na gol v trenutku, ko je šla žoga v gol avt, potem žogo dobi vratar nasprotne ekipe za izvajanje v igro.
- Igra se začne s sredine igrišča ob začetku vsakega polčasa (vsak polčas začne na sredini druga ekipa). S sredine pa odigra tudi ekipa, ki prejme zadetek. Ekipi ob polčasu zamenjata strani igrišča.
- Ob storjenem prekršku nad igralcem je dosojen prosti strel. Takrat lahko igralec žogo poda po tleh, pošlje dolgo žogo pred gol ali strelja direktno na gol. Nasprotna ekipa lahko v tem primeru postavi živi zid, ki pokriva del gola, postavi pa ga vratar. Če pa je prekršek nad napadalnim igralcem storjen v kazenskem prostoru, pa se izvaja penal z bele točke, od gola oddaljene 11 m.



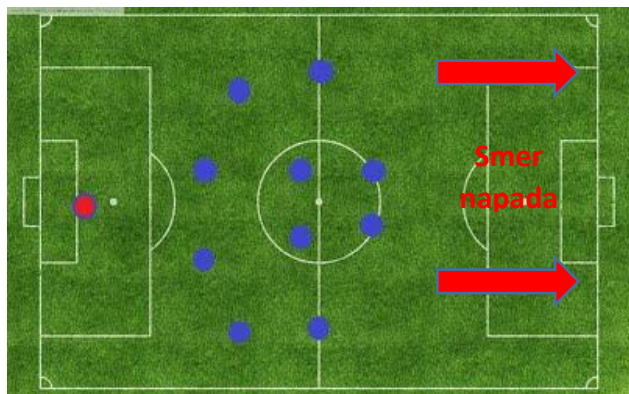
Osnovna tehnika in taktika nogometne igre

Taktika

Bistvo taktične priprave je v tem, da ko ima žogo naša ekipa, morajo igralci čim hitreje teči, odkrivati se in osvajati prostor, igralec z žogo pa mora ravno tako čim hitreje teči z njo v katerokoli smer ali pa takoj odigrati tisto potezo, ki se mu ponuja v določenem trenutku. Medtem ko pa ima žogo nasprotnik, mora biti igralec v obrambi agresiven, aktiven, drzen in ne zgolj pasivno čakati na obrat v igri.

Taktično postavitve igralcev na igrišču opišemo/zapišemo s tremi (ali več) številkami, katerih vsota je 10. Najbolj osnovna postavitve igralcev je 4–4–2, ki pomeni, da so po trenerjevi zamisli štiri igralci v obrambni vrsti, štiri povezuje igro na sredini igrišča, dva pa sta napadalca. Obstaja pa tudi mnogo drugih taktičnih postavitve kot na primer 3–4–3, 4–3–2–1, 4–2–3–1, 4–2–4 in druge (glej sliko 3 – sistem igre 4–4–2).

Slika 3: Taktična postavitve igralcev na igrišču 4–4–2



Da pa bi igralci lahko učinkovito uresničevali svojo tehniko, taktiko trenerja in premagali nasprotnika, pa morajo poznati tako imenovane osnovne taktične naloge štirih faz nogometne igre:

1. faza: obramba – v obrambni igri sodelujejo vsi igralci ekipe; posebno pozornost je potrebno nameniti boljšim igralcem nasprotne ekipe; v obrambi je potrebno biti aktiven, kar pomeni odvezemati žogo, izbijati žogo, skakati v obrambi ipd.
2. faza: prehod iz obrambe v napad – v tem delu igre je potrebno ustvariti priložnosti za dober prehod v napad. Potreben je čim hitrejši prenos žoge preko igrišča, igralci pa morajo predvidevati gibanje soigralcev in žoge ter upoštevati zastavljeno taktiko igre in se temu primerno tudi gibati (vtekati, odkrivati, postavljati).
3. faza: napad – v tej fazi mora ekipa kar najbolje izkoristiti priložnost za doseg zadetka. Zato je pomembno, da je ekipa organizirana, da so podaje natančne, hitre, dovolj močne. Hkrati morajo biti igralci agresivni in napadalni. Potrebno si je izboriti priložnost za strel na gol, saj na koncu šteje le rezultat.
4. faza: prehod iz napada v obrambo – vsi igralci pomagajo pri vračanju v obrambo. Tekanje mora biti pri tem racionalno in ekonomično, da ne pride do prevelike izčrpanosti.

Tehnika

Kot nogometna taktika je tudi tehnika velika »znanost«. Tehnika pomeni najracionalnejšo izvedbo določenih gibanj v nogometni igri, ki omogočajo posameznim igralcem uspešno reševanje nalog v igri, vezanih na gibanje z ali brez žoge (racionalnost pomeni ekonomičnost, s čimer mislimo, da je potrebno porabo energije za izvajanje nalog in gibov kar najbolj zmanjšati, pri čemer stremimo k izločitvi vseh odvečnih gibov). Tehnika je tako sposobnost oziroma znanje posameznika (vrhunski igralci sčasoma razvijejo sebi lastno/edinstveno tehniko, imenovano stil) in je ni mogoče nadomestiti z aktivnostjo drugega igralca (kar je sicer možno pri taktiki z aktivnostjo v igri). Je osnova nogometne igre (če ne obvladate tehnike, to onemogoča medsebojno sodelovanje med igralci), saj igralcu omogoča uspešno izvajanje hitrih in natančnih gibanj v različnih igralnih pogojih na nogometni tekmi ter najboljše izbiri taktike v igri, posledično boljše izrabe lastnih psihičnih in motoričnih sposobnosti.

Tehnika v nogometu se je razvijala hkrati z razvojem igre, njenim napredkom in kompleksnostjo. V grobem je razvoj tehnike tekkel v sledečem zaporedju: udarci, vodenja, zaustavljanja, varanja, odvezemanja, metanje iz avta ter tehnika vratarja.

V razvoju poti igralca ima tehnika posebno mesto, saj je upravljanje žoge prva etapa v razvoju te poti. Glavni poudarek na njenem razvoju je med 8 in 12 letom, čeprav njen razvoj poteka dolgoročno, kar pomeni veliko število ponavljanj določenih gibanj z in brez žoge. Nogometno tehniko delimo na:

- nogometna tehnika gibanja brez žoge (tek, skok, spremembe smeri, padanje, vstajanje)
- nogometna tehnika gibanja z žogo (vodenja, udarci, podaje, zaustavljanja, odzemanja, varanja, metanje iz avta)

A zgolj obvladovanje tehnike danes ni več dovolj, da bi bil igralec uspešen. Uspešnost nogometaša sestavlja skupek več med seboj povezanih sposobnosti, značilnosti, lastnosti, ki gradijo tako imenovani *model uspešnega/sodobnega nogometaša*, ki ga sestavljajo:

- univerzalne sposobnosti igralca
- taktična inteligentnost (smisel za igro, prostorska predstavljalnost, ustvarjalnost, specializacija)
- morfološke značilnosti (večja relativna teža, malo podkožne maščobe, telesna višina 170-180 cm)
- funkcionalne zmožnosti (anaerobna/aerobna vzdržljivost, pri čemer je aerobna pomembnejša)
- konativne sposobnosti (optimalna agresivnost, anksioznost, trdoživost, sposobnost motiviranja)
- motorične sposobnosti (koordinacija, eksplozivna moč, hitrost, preciznost)
- dinamična tehnika (upravljanje z žogo, hitrost vodenja žoge, hitrost spremembe smeri)

Pri naših šolskih urah športa smo velik poudarek namenili predvsem nogometni tehniki gibanja z žogo, kjer smo obdelali naslednje tehnične elemente:

- Vodenje žoge:
 - o z notranjim delom stopala
 - o z nartom
- Vodenje/varanje/spremembe smeri vodenja žoge
 - o z notranjim delom stopala
 - o z zunanjim delom stopala
- Podaje:
 - o z notranjim delom stopala
- Strel na gol:
 - o z notranjim delom stopala
 - o z nartom



Ob zaključku sklopa nogometa smo se preizkusili tudi v igri, pri kateri smo želeli doseči predvsem namen prijetnega doživljanja igranja nogometa ter pri tem skušali v igri uporabiti naučeno tehniko ter upoštevati osnovna pravila nogometne igre (ne igranje z roko, avt, pravilo izvajanja sredine, prekrški in predvsem načelo fair-play!).



Nogometni rezultati in rekordi Lige prvakov

Najboljši strelci Lige prvakov vseh časov

| Mesto | Igralec | Država | Število zadetkov | Strelov na gol | Razmerje | Leta igre | Klub |
|-------|---------------------|-------------|------------------|----------------|----------|-----------|---|
| 1 | Cristiano Ronaldo | Portugalska | 100 | 137 | 0.73 | 2003– | Manchester United, Real Madrid |
| 2 | Lionel Messi | Argentina | 94 | 114 | 0.82 | 2005– | Barcelona |
| 3 | Raúl | Španija | 71 | 142 | 0.5 | 1995–2011 | Real Madrid, Schalke 04 |
| 4 | Ruud van Nistelrooy | Nizozemska | 56 | 73 | 0.77 | 1998–2009 | PSV, Manchester United, Real Madrid |
| 5 | Karim Benzema | Francija | 51 | 92 | 0.55 | 2006– | Lyon, Real Madrid |
| 6 | Thierry Henry | Francija | 50 | 112 | 0.45 | 1997–2010 | Monaco, Arsenal, Barcelona |
| 7 | Alfredo Di Stéfano | Argentina | 49 | 58 | 0.84 | 1955–1964 | Real Madrid |
| 8 | Andriy Shevchenko | Ukrajina | 48 | 100 | 0.48 | 1994–2012 | Dynamo Kyiv, Milan, Chelsea |
| | Zlatan Ibrahimović | Švedska | 48 | 119 | 0.4 | 2001–2016 | Ajax, Juventus, Internazionale, Barcelona, Milan, Paris Saint-Germain |
| 10 | Eusébio | Portugalska | 47 | 63 | 0.75 | 1961–1974 | Benfica |

Najboljši strelci posamezne sezone Lige prvakov

| Sezona | Igralec | Država | Klub | Število zadetkov |
|---------|---------------------|-------------|-------------------|------------------|
| 2013–14 | Cristiano Ronaldo | Portugalska | Real Madrid | 17 |
| 2015–16 | Cristiano Ronaldo | Portugalska | Real Madrid | 16 |
| 1962–63 | José Altafini | Italija | Milan | 14 |
| 2011–12 | Lionel Messi | Argentina | Barcelona | 14 |
| 1959–60 | Ferenc Puskás | Madžarska | Real Madrid | 12 |
| 1972–73 | Gerd Müller | Z. Nemčija | Bayern Munich | 12 |
| 2002–03 | Ruud van Nistelrooy | Nizozemska | Manchester United | 12 |
| 2010–11 | Lionel Messi | Argentina | Barcelona | 12 |
| 2012–13 | Cristiano Ronaldo | Portugalska | Real Madrid | 12 |
| 1960–61 | José Águas | Portugalska | Benfica | 11 |

Število osvojenih naslovov v Ligi prvakov

| Mesto | Igralec | Število naslovov | Sezona |
|-------|---------------------|------------------|---|
| 1 | Lionel Messi | 5 | 2008–09, 2009–10, 2010–11, 2011–12, 2014–15 |
| | Cristiano Ronaldo | | 2007–08, 2012–13, 2013–14, 2014–15, 2015–16 |
| 2 | Gerd Müller | 4 | 1972–73, 1973–74, 1974–75, 1976–77 |
| 3 | Eusébio | 3 | 1964–65, 1965–66, 1967–68 |
| 3 | Jean-Pierre Papin | | 1989–90, 1990–91, 1991–92 |
| 3 | Ruud van Nistelrooy | | 2001–02, 2002–03, 2004–05 |
| 4 | Ferenc Puskás | 2 | 1959–60, 1963–64 |
| 4 | Torbjörn Nilsson | | 1984–85, 1985–86 |
| 4 | Raúl | | 1999–00, 2000–01 |
| 4 | Andriy Shevchenko | | 1998–99, 2005–06 |

Evropski nogometni klubi z največ trofejami

| Klub | Država | Liga Prvakov | UEFA Cup Winners' Cup | UEFA Europa League | UEFA Intertoto Cup | UEFA Super Cup | Intercontinental Cup | Trofej skupaj |
|-------------------|-------------|--------------|-----------------------|--------------------|--------------------|----------------|----------------------|---------------|
| Real Madrid | Španija | 11 | 0 | 2 | 0 | 3 | 3 | 19 |
| Milan | Italija | 7 | 2 | 0 | 0 | 5 | 3 | 17 |
| Barcelona | Španija | 5 | 4 | 0 | 0 | 5 | 0 | 14 |
| Liverpool | Anglija | 5 | 0 | 3 | 0 | 3 | 0 | 11 |
| Bayern Munich | Nemčija | 5 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 10 |
| Ajax | Nizozemska | 4 | 1 | 1 | 0 | 2 | 2 | 10 |
| Internazionale | Italija | 3 | 0 | 3 | 0 | 0 | 2 | 8 |
| Manchester United | Anglija | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 6 |
| Juventus | Italija | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 11 |
| Porto | Portugalska | 2 | 0 | 2 | 0 | 1 | 2 | 7 |



ODBOJKA

IZVOR IN RAZVOJ ODBOJKARSKE IGRE



Odbojka je moštvena igra z žogo, ki jo igralci nasprotujočih si moštev odbijajo preko mreže. Po svetu in tudi pri nas je odbojka priljubljena kot rekreativna dejavnost, pa tudi kot tekmovalni in vrhunski šport. Terja izredno spretnost igralcev oziroma igralk, zaradi hitrih akcij pa je privlačna tudi za oko, saj lahko odbojcarska žoga leti tudi s preko 100 kilometri na uro, igralne akcije pa vsebujejo visoke skoke, drseča reševanja žog ter močne napadalne udarce, pri čemer lahko igralci za odbijanje žoge uporabljajo vse dele telesa. Poleg izjemnih individualnih sposobnosti in znanja pa igra zahteva tudi usklajeno delovanje vseh njenih igralcev, ki si medsebojno pomagajo ter ustvarjajo obrambne in napadalne akcije za dosego zmage.

Odbojka je razmeroma mlada športna igra. Njen izumitelj je Američan William G. Morgan, sicer učitelj športne vzgoje. Omislil si jo je leta 1895 za ljudi, ki se jim je zdela košarka prenaporna. Združil je nekatere elemente tenisa in košarke ter tako postavil temelje današnji odbojki. V začetku so novo igro imenovali "majonet", značilno zanjo pa je bilo, da so žogo metali čez zid, ki je ločil moštvi tako, da se ti med sabo sploh nista videli. Šele čez leta se je izoblikovala igra, ki je bila že skoraj podobna današnji odbojki. Iz Amerike se je igra hitro razširila v druge države. V Evropi so jo prvi spoznali Francozi (1917) in Italijani, kmalu zatem pa tudi druge vzhodno in srednjeevropske države. Razmeroma pozno so jo začeli igrati v Rusiji (1925) in drugih vzhodnoevropskih državah, kjer pa je zdaj najbolj razvita. Pri nas se je odbojka okoli leta 1924 najprej zasidrala v sokolskih društvih, zelo razširjena in priljubljena pa je tudi na Japonskem in Kitajskem. O razširjenosti odbojke po celem svetu priča tudi dejstvo, da je v mednarodno odbojcarsko zvezo FIVB včlanjenih kar 218 držav. Odbojka je od leta 1964 (olimpijske igre v Tokiu) tudi olimpijski šport.

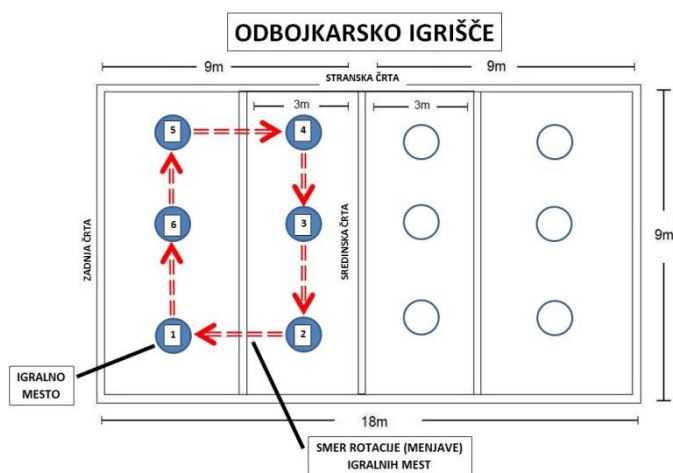
Glede na velikost igrišča, starost igralcev ter teren, na katerem se igra odbojka, ločimo več njenih zvrsti. Najpogostejše pa so:

- dvoranska odbojka
 - o velika odbojka (6 igralcev v eni ekipi)
 - o mala odbojka (4 igralci v eni ekipi)
 - o mini odbojka (3 igralci v eni ekipi)
- odbojka na mivki
- odbojka sede (namenjena invalidom)

OSNOVNA PRAVILA ODBOJKARSKE IGRE (velika odbojka)

- Igralno področje obsega igrišče in prosto cono okoli igrišča. Igrišče je pravokotnik v izmeri 18 x 9 m, obkrožen s simetrično pravokotno prosto cono, ki je široka najmanj 3 m (državna liga). Najmanj 7 m nad igralnim področjem ne sme biti ovir.
- Igralna površina mora biti ravna, vodoravna in iz enakega materiala. Ne sme biti kakorkoli nevarna za poškodbe igralcev. Prepovedano je igrati na hrapavih ali spolzkih površinah. Igrišče označujeta dve stranski in dve zadnji črti.
- Prostor za serviranje se razteza za zadnjo 9 m črto. Ob straneh je omejeno z dvema kratkima, 20 cm črtama.
- Najnižja temperatura ne sme biti nižja od 16°C in najvišja ne višja od 25°C.
- Mreža je dolga 9,5 m in široka 1 m, izdelana pa iz 10 cm črnih mrežastih kvadratov. Na vrhu mreže je bel trak, širok 5 cm.
- Višina mreže je 2,43 m za moške in 2,24 za ženske. Višina se meri na sredini igrišča z merilno palico
- Žoga mora biti okrogla, izdelana iz prožnega usnja z notranjim delom iz gume. Barva mora biti enotna in svetla, obseg je od 65–67 cm in teža od 260 do 280 gramov. Na tekmi je treba uporabljati tri žoge.
- V ekipi je lahko največ 12 igralcev in lahko sodelujejo le igralci, vpisani v zapisnik. Aktivnih je na igrišču 6 pri vsaki ekipi.
- Oprema igralcev se sestoji iz majice, hlač in športne obutve, enotno izdelane, čiste in v isti barvi za vse člane ekipe (če prideta obe ekipi na tekmo oblečeni v majice iste barve, se mora domača ekipa preobleči)
- V tekmi zmagata tista ekipa, ki dobi tri nize. V primeru neodločenega izida 2:2 v nizih se igra odločilni 5. niz.
- Niz dobi tista ekipa, ki prva doseže 25 točk z najmanj 2 točkama prednosti. V primeru neodločenega izida pri 24:24 se igra nadaljuje, dokler katera od ekip ne doseže prednosti dveh točk (v odločilnem, 5. nizu, se v primeru izenačenja na 14:14 igra nadaljuje, dokler ni dosežena prednost dveh točk).
- Vedno, kadar ekipa naredi kakršnokoli napako, dobi nasprotna ekipa točko.
- Pred izvedbo tekme imata ekipi na voljo 5 minut za ogrevanje na mreži.
- Ko je žoga s servisom poslana v igro, se smejo igralci premikati naokrog in zavzeti katerokoli pozicijo na svojem polju.
- Ko dobi ekipa, ki je sprejemala servis, pravico do servisa, njeni igralci zakrožijo za eno pozicijo v smeri urinega kazalca.
- Menjava igralcev: dovoljenih je največ šest menjav igralcev v nizu. Hkrati se sme zamenjati enega ali več igralcev.
- Žoga je v igrišču, kadar se dotakne tal igrišča vključno z mejnimi črtami.
- Vsaka ekipa ima pravico do največ treh odbojev (poleg blokiranja), da vrne žogo preko mreže. Odboji na strani ekipe vključujejo ne le namerne igralceve podaje, ampak tudi nenamerne dotike z žogo. Igralec se ne sme dvakrat zapored dotakniti žoge (razen pri blokiranju).
- Kadar se dva ali trije soigralci istočasno dotaknejo žoge, se to šteje kot dva oziroma trije dotiki (razen pri blokiranju).
- Žoge se je dovoljeno dotakniti s katerim koli delom telesa, odbiti pa jo je potrebno čisto in brez zadržanja (dviganja, nošenja ali metanja). Žoga se sme dotakniti različnih delov telesa hkrati, pod pogojem, da so bili dotiki istočasni.
- Ko žoga leti preko mreže, se mreže lahko dotakne – razen pri servisu.

- Igralec se pri blokiranju sme dotakniti žoge onstran mreže, pod pogojem, da ne moti nasprotnikove igre. Pri napadalnem udarcu sme igralec stegniti roko preko mreže, če je udaril po žogi v svojem igralnem prostoru. Dovoljen je tudi prehod v nasprotnikov prostor pod mrežo, če to ne moti nasprotnikove igre. Prehod v nasprotnikovo polje preko središčne črte je dovoljen, če ostane del stopala ob prehodu bodisi v stiku z ali neposredno nad središčno črto. Dotik nasprotnikovega polja s katerim koli drugim delom telesa je prepovedan.
- Servis je dejanje, s katerim se pošlje žogo v igro. To stori igralec iz zadnje vrste, postavljen v prostor za serviranje, ki udari žogo z dlanjo ali roko.
- V trenutku serviranja ali odriva za servis v skoku se izvajalec servisa ne sme dotakniti igrišča (vključno z zadnjo črto), po kontaktu z žogo pa sme stopiti ali doskočiti v prostor igrišča.
- Igralci iz ekipe, ki ima servis, ne smejo z zaslanjanjem preprečevati nasprotniku, da vidi igralca pri serviranju.
- Napaka pri izvajanju servisa je takrat, ko se žoga dotakne igralca iz moštva z servisom ali se dotakne mreže.
- Vse akcije z namenom poslati žogo proti nasprotniku, razen servisa in bloka, veljajo za napadalne udarce.
- Napadalni udarec in/ali blok na nasprotnikov servis ni dovoljen.
- Blokiranje je akcija igralcev v bližini mreže, da bi prestregli žogo, ki prihaja od nasprotnika, in pri tem sežejo nad višino zgornjega roba mreže. Blok lahko izvajajo le igralci iz prve vrste. Kolektivni blok izvajata dva ali trije igralci drug ob drugem.
- Vsaka ekipa ima pravico do največ dveh odmorov in šestih menjav igralcev v enem nizu.
- Odmori med nizi trajajo 3 minute. V tem času se opravi zamenjava polja, izjema je le odločilni niz (potem, ko ena izmed ekip v odločilnem nizu doseže 8 točk, moštvi brez zavlačevanja zamenjata polji, razmestitev igralcev pa ostane ista).



SLIKA: Odbojgarsko igrišče (osnovne mere, igralna mesta ter smer rotacije igralcev)

- V trenutku, ko igralec, ki izvaja začetni udarec (servis), udari po žogi, morata biti ekipi vsaka znotraj svojega polja v dveh vrstah s po tremi igralci. Trije igralci ob mreži so igralci v sprednji liniji in zavzemajo pozicije 4 (levi igralec), 3 (srednji igralec) in 1 (desni igralec). Ostali trije igralci so v zadnji liniji in zavzemajo pozicije 5 (levi igralec), 6 (srednji igralec) in 2 (desni igralec - server). Vsak igralec iz zadnje linije mora biti postavljen dlje od mreže kot ustrezeni igralec prve linije. Položaj igralcev določa in nadzoruje položaj njihovih nog, ki se dotikajo tal na naslednji način:

- vsak igralec sprednje vrste mora imeti vsaj del stopala bliže središnji črti, kot so stopala ustreznega soigralca iz zadnje vrste in
- vsak igralec na desni (levi) strani mora imeti vsaj del svojega stopala bliže desni (levi) stranski črti, kot so stopala srednjega igralca iz njegove vrste.

- Če nasprotnik naredi napako in si pridobimo pravico serviranja, igralci naše ekipe zamenjajo položaje (rotirajo) za eno mesto v smeri urnega kazalca kot nakazujejo rdeče črte na zgornji sliki!

TEHNIKA ODBOJKARSKE IGRE

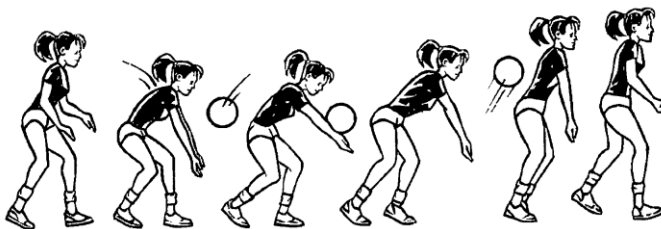
SPODNJI ODBOJ

Začetna faza je srednja odbojgarska preža, roke so rahlo razširjene in malo pred telesom, komolci so rahlo pokrčeni. Pred sprejemom sledi iztegnitev rok in spojitve dlani, podlahti so vzporedne, spodnja stran je obrnjena navzgor. Telo je v rahlem predklonu, obrnjeno v smeri prihajajoče žoge. Stik z žogo je v prvi tretjini podlahti (bližje zapestju), gib se izvede z nogami. Noge in trup pa se po stiku z žogo popolnoma iztegnejo.

SLIKA: Nastavitev rok in položaj telesa



SLIKA: Spodnji odboj (tehnika odboja)



Glavne zahteve za pravilen SPODNJI ODBOJ so:

- roke sklenemo tako, da prsti ene roke oklenejo prste druge roke,
- roke so v komolcih iztegnjene,
- boke rahlo potisnemo nazaj in odmaknemo nadlahti od prsi,
- noge imamo rahlo pokrčene,
- žoga naj se odbije od spodnje tretjine podlahti,
- z iztegovanjem nog v kolnih usmerimo žogo v zeleno smer.

ZGORNJI ODBOJ

Začetna faza je srednja odbojarska preža (kot v kolenskem sklepu je približno 130°, stopala so postavljena v širini ramen, teža je na sprednjem delu stopal, vendar ne na prstih), roke so v komolcih pokrčene tako, da je kot v komolcu 90°. Komolci so usmerjeni naprej in vstran, prsti so razprti in tvorijo košarico. Sledi amortizacija žoge s prsti in koleno, nato pa iztegnitev v vseh sklepih. Z gibanjem zapestja in rok igralec da žogi smer. Stik z žogo imajo vsi prsti.

SLIKA: Drža dlani in rok



SLIKA: Zgornji odboj (tehnika odboja)



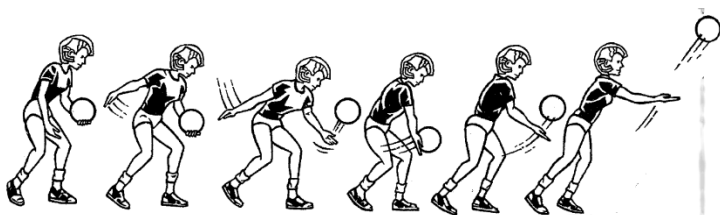
Glavne zahteve za pravilen ZGORNJI ODBOJ so:

- prsti obeh rok oblikujejo košarico,
- žoge se dotaknemo z blazinicami prstov,
- prsti rok so iztegnjeni in rahlo napeti,
- roke in noge so rahlo pokrčene, žogo pa usmerimo v želeno smer s pomočjo iztegovanja rok v komolcih in
- v trenutku odboja naj bo žoga nad igralcem (nad čelom).

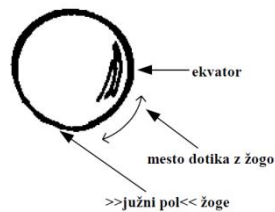
SPODNJI SERVIS

V primeru, da je server desničar (udarja žogo z desno roko), potem pri izvedbi servisa postavi naprej levo nogo, na kateri je tudi več teže. Obe nogi sta pokrčeni kot tudi roki. Žogo drži v levi pokrčeni roki pred seboj v višini pasu. Desna roka gre ob pripravi na servis ob telesu (boku) stegnjena v zaročenje, ob izvedbi servisa pa hitro ob telesu preide v predročenje, pri čemer stremimo, da žogo udarimo z napeto, odprto dlanjo. Žogo si neposredno ob udarcu rahlo vržemo v zrak (10 cm) in jo udarimo med njenim »južnim polom« in »ekvatorjem«.

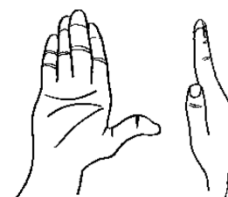
SLIKA: Spodnji servis (tehnika servisa)



SLIKA: Odbojarska žoga



SLIKA: Dlan ob udarcu



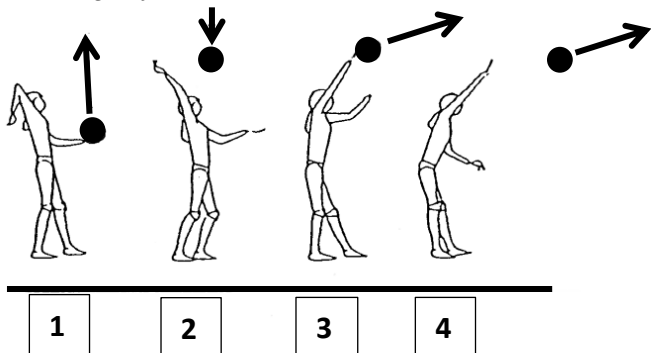
Za izvedbo SPODNJEGA SERVISISA je pomembno:

- da žogo zadenemo s površino odprte dlani (nižje selekcije tudi pestjo),
- dlan naj bo v trenutku odboja žoge čim bolj napeta,
- dlan zadene žogo med njenim »južnim polom« in »ekvatorjem«,
- žogo držimo z drugo roko v višini bokov, nekoliko pred telesom in
- z udarno roko izvedemo gib v smeri nasprotnikovega igrišča.

ZGORNJI SERVIS

Če je desna roka udarna, postavimo levo nogo spredaj. Žogo držimo z levo roko v višini pasu, desna roka je pokrčena v zaročenju in teža telesa je na desni nogi. Sledi izmet žoge 0,5-1 m nad glavo in nekoliko naprej, pri čemer udarna roka izvede bičast gib, teža se pa prenese z desne na levo nogo. V trenutku udarca server ustavi udarno roko. Stik z žogo je kratek in agresiven. Dlan je odprta, napeta in ravna, prsti so iztegnjeni. Zapestje je čvrsto, napeto. Roka mora biti ob udarcu žoge popolnoma iztegnjena.

SLIKA: Zgornji servis (tehnika servisa)



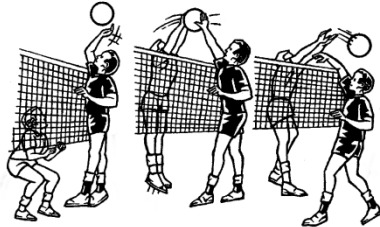
Za izvedbo ZGORNJEGA SERVISISA je pomembno:

- da žogo zadenemo s površino odprte in napete dlani,
- pravilen izmet žoge ter pravočasnost udarca,
- dlan zadene žogo med njenim »ekvatorjem« in »južnim polom«,
- žogo držimo z drugo roko v višini prsi, pred telesom in
- z udarno roko izvedemo bičast zamah v smeri nasprotnikovega igrišča.

BLOK

Bloker je v visoki odbojarski preži, roke so v komolcih pokrčene, dlani so v višini ramen in vzporedno z mrežo. S prisunskimi, križnimi ali tekalnimi koraki se igralec premika ob mreži na mesto izvedbe bloka. Naskok na mesto bloka je sonožen, stopala pa so pred odzivom v blok postavljena pravokotno na mrežo. Odziv je usmerjen navzgor, med katerim bloker roke iztegne v komolcih, dlani so napete, prsti pa popolnoma razširjeni. Postavitev dlani je takšna, da žoga ne more priti skozi blok (razmik med rokama je za polovico odbojarske žoge). Roke so v trenutku blokiranja nagnjene nekoliko preko mreže, površina dlani pa je usmerjena v igrišče.

SLIKA: Enojni blok (tehnika izvedbe)



SLIKA: Dvojni blok (tehnika izvedbe)



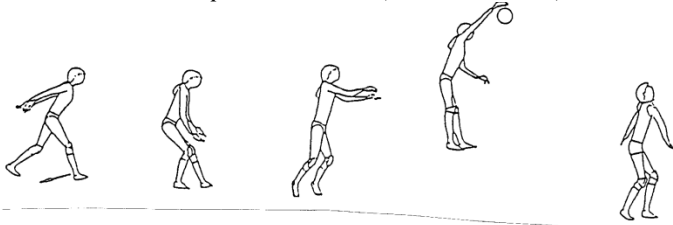
Za izvedbo BLOKA je pomembno:

- pravilna začetna drža in pravi trenutek reakcije,
- pravilno gibanje ob mreži in sonožen doskok na mesto bloka,
- močan, odločen in visok odziv v blok,
- iztegnitev rok, prsti so razširjeni in napeti,
- razmik med rokama v bloku je za polovico odbojarske žoge,
- roke, podlahti in dlani so ob izvedbi bloka potisnjene v nasprotnikovo polje.

NAPADALNI UDAREC

Opisana tehnika je za levičarje (udarna roka je leva). Napadalni udarec se prične z dvokoračnim zaletom: prvi korak napravimo z desno nogo, drugi korak izvedemo tako, da se tal prvo dotakne leva noga, in šele nato se ji priključi desna. Naskok in odziv je narejen preko pete in prstov ter je usmerjen navzgor. Zamah rok je krožen, in sicer se prične z zaročenjem obeh rok, kateremu sledi krožen zamah udarne roke od spredaj, nazaj in naprej/navzgor (udarec žoge). Napadalni udarec se začne s hkratnim krčenjem trebušnih mišic in gibanjem roke iz zaročenja proti žogi. Stik z žogo je rahlo pred telesom z napeto in odprto dlanjo, pri čemer žogo z zapestjem poklopimo rahlo nad njenim ekvatorjem. Pred doskokom potuje desna roka ob telesu navzdol, doskok pa je na sprednji del stopal obeh nog.

SLIKA: Napadalni udarec (tehnika izvedbe)



SLIKA: Smer žoge od udarcu



Za izvedbo NAPADALNEGA UDARCA je pomembno:

- pravilen dvokoračni zalet,
- pravočasnost začetka zaleta, odriva in udarca žoge na optimalni višini,
- močan, odločen in visok odziv,
- pravilno gibanje in zalet udarne roke,
- iztegnitev udarne roke ter udarec z odprto in napeto dlanjo,
- »poklop« odbojarske žoge z zapestjem v trenutku udarca,
- roke, podlahti in dlani so ob izvedbi bloka potisnjene v nasprotnikovo polje.

REZULTATI V ODBOJKI

Moška reprezentanca:

Evropska prvenstva (lokacija tekmovanja)

- 2. mesto: Italija in Bolgarija 2015
- 9. mesto: Avstrija in Češka 2011
- 9.-12. mesto: Češka 2001
- 13. mesto: Danska in Poljska 2013
- 15. mesto: Turčija 2009
- 16. mesto: Rusija 2007

Ženska reprezentanca:

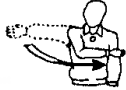
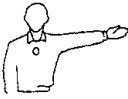
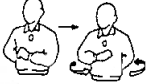













Evropska prvenstva (lokacija tekmovanja):

- 16. mesto: Belgija in Nizozemska 2015
- Evropska klubska lovorika (lokacija tekmovanja):**
- Pokal CEV: ACH Volley (2007)

ACH Volley je leta 2010 v Ligi prvakov osvojil četrto mesto. Šestkrat je tudi dobil mednarodno srednjeevropsko ligo Mevza (2007, 2008, 2010, 2011, 2013, 2014).

Največji uspeh slovenske odbojke na mivki sta skreirala Tine Urnaut in Nejc Zemljak, ki sta leta 2005 v francoskem Saint Quay Portieauxu osvojila naslov svetovnega prvaka do 19 let.

URADNI SODNIŠKI ZNAKI Z ROKO

| SITUACIJA | OBRAZLOŽITEV | SLIKA |
|--|--|---|
| <i>Dovoljenje za izvedbo servisa</i> | Zamah iz odročanja do priročnja skrčeno not. |  |
| <i>Pravico izvedbe servisa ima ekipa</i> | Roko iztegne proti ekipi, ki bo izvedla servis. |  |
| <i>Menjava igralnega polja</i> | Lakti pokrči pred in za telesom in jima nato zamenja položaj. |  |
| <i>Odmor (time-out)</i> | Dlan ene roke položi preko prstov druge roke, ki jih drži navpično (črka T). |  |
| <i>Konec niza (ali tekme)</i> | Roki z odprtimi dlanmi pokrči in prekriža na prsih. |  |
| <i>Napaka v poziciji igralca ali napaka pri kroženju</i> | Izvede krožni gib s kazalcem. |  |
| <i>Žoga »v igrišču«</i> | Z iztegnjeno roko in dlanjo pokaže proti tlom. |  |
| <i>Žoga »iz igrišča«</i> | Podlakti dvigne navpično, dlani so odprte in obrnjene proti telesu. |  |
| <i>Ulovljena žoga</i> | Počasi pokrči roko v komolcu, dlan je obrnjena navzgor. |  |
| <i>Dvojni dotik</i> | Dvigne dlan in pokaže dva razprta prsta. |  |
| <i>Štirje dotiki</i> | Dvigne dlan in pokaže štiri prste. |  |
| <i>Igralec se dotakne mreže</i> | Položi dlan, obrnjeno navzdol na zgornji rob mreže. |  |
| <i>Seganje preko mreže</i> | Roko položi pravokotno na mrežo, dlan je obrnjena navzdol. |  |
| <i>Prehod v polje nasprotnika</i> | S kazalcem pokaže na središčno črto. |  |
| <i>Obojestranska napaka in ponovitev igre</i> | Oba palca dvigne navpično navzgor. |  |
| <i>Dotik z žogo</i> | S prsti ene roke podrsa po prstih druge roke, ki jo drži pokonci. |  |

