

RAZISKOVALNA NALOGA

OŠ Gustava Šiliha Laporje

MOJ ŠPORT, MOJE ŽIVLJENJE

Raziskovalno področje: zgodovina

Mentorica:

Andreja Perkovič, prof.

Avtorja:

Tiana Pufič, 2. 9. 2001

Uroš Sobotič Verdnik, 22. 8. 2001

Lektorica:

Božena Brence, prof.

Laporje, februar 2014

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujema mentorici, gospe Andreji Perkovič, za pomoč, svetovanje, usmerjanje in spodbujanje pri delu. Gospe Boženi Brence se zahvaljujema za lektoriranje naloge.

Najlepša hvala najinim staršem, ki so naju potrpežljivo vozili v šolo, tudi v popoldanskem času in času počitnic.

Hvaležna sva tudi gospodu Marjanu Štimcu, ki nama je bil vedno na razpolago za dodatna vprašanja ter strokovno pomoč pri raziskovanju suvanja krogle in za spodbudo z zanimivimi zgodbami in prigodami o športu in športnikih.

Rada bi se zahvalila vsem, ki so kakor koli pripomogli k uresničitvi raziskovalne naloge.

POVZETEK

Temo raziskovalne naloge sva si izbrala zato, ker sva izvedela, da med nami živi svetovni prvak. Le-ta je šoli podaril obsežno zbirko svojih medalj, pokalov, plaket in priznanj. Želela sva izvedeti kaj več o športu, ki ga je treniral, in o njegovi športni poti.

Pri svojem delu sva uporabljala različne metode dela: delo s knjižnimi viri in literaturo, metodo raziskovalnega intervjuja ter metodo analize in sinteze.

Spoznala sva šport, ki je bil včasih zelo popularen med krajanom Laporja in v okolici. Suvanje krogle je šport, za katerega potrebuješ veliko volje in vztrajnosti. Športnik, ki želi trenirati suvanje krogle, mora imeti določene lastnosti: telesna višina, telesna teža, eksplozivnost in gibčnost.

Ugotovila sva, da je dolžina meta povezana s telesno težo. Vsi strokovnjaki s tega področja so se strinjali, da mora biti športnik – metalec krogle dovolj težek in hkrati eksploziven in gibčen, če želi kroglo zalučati čim dlje.

Raziskala sva tudi športno pot Marjana Štimca, ki sva ga spoznala kot športnika, trenerja in direktorja Zavoda za šport.

V sklopu raziskovalne naloge smo pripravili razstavo medalj, pokalov, plaket in priznanj g. Štimca. Ob tem smo pripravili tudi svečano prireditev, s katero smo želeli učencem naše šole in krajanom Laporja predstaviti našega sokrajana, športnika in svetovnega veteranskega prvaka Marjana Štimca.

Ključne besede: zgodovina, atletika, suvanje krogle, Marjan Štimec, slovenski metalci krogle, tehnike suvanja krogle

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	4
2 TEORETIČNI DEL	6
2.1 ZGODOVINA SUVANJA KROGLE.....	6
2.2 PRAVILA PRI SUVANJU KROGLE	7
2.3 KARAKTERISTIKE METALCA KROGLE	8
2.4 TEHNIKE SUVANJA KROGLE	9
2.4.1 Razvoj tehnike.....	9
2.4.2 Sodobne tehnike suvanja krogle.....	10
2.4.2.1 Linearna tehnika	10
2.4.2.2 Rotacijska tehnika.....	11
2.5 USPEŠNI METALCI KROGLE	12
2.5.1 Metalci in metalke svetovnega kova	12
2.5.2 Slovenski metalci krogle.....	13
3 EMPIRIČNI DEL	14
3.1 NAMEN RAZISKAVE.....	14
3.2 METODOLOGIJA.....	14
3.3 RAZISKOVALNI INTERVJU.....	14
3.3.1 ŠPORTNA POT MARJANA ŠTIMCA	15
3.3.2 POMEMBNEJŠI REZULTATI	18
3.3.3 MARJAN ŠTIMEC KOT TRENER	19
3.3.3.1 Miroslav Vodovnik – Jeti.....	20
3.3.3.2 Najpomembnejši rezultati Miroslava Vodovnika.....	22
3.3.4 MARJAN ŠTIMEC - DIREKTOR ZAVODA ZA ŠPORT	23
4 RAZPRAVA.....	24
5 ZAKLJUČEK	28
5.1 MOŽNOSTI ZA NADALJNE RAZISKAVE.....	29
5.2 UPORABNOST NALOGE	29

6 LITERATURA IN VIRI	30
6.1 Knjižni viri	30
6.2 Spletni viri	30
6.3 Ustni viri	31
6.4 Slike	32

KAZALO SLIK

Slika 1: Tloris kroga za suvanje krogle	7
Slika 2: Začetna tehnika meta	10
Slika 3: Faza izmeta	11
Slika 4: Zaključna faza meta	12
Slika 5: Intervju z g. Štimec	14
Slika 6: Državo prvenstvo za mladince 1968	17
Slika 7: Trener Marjan Štimec	19
Slika 8: Miroslav Vodovnik v elementu	21

1 UVOD

S svojo raziskovalno nalogo sva želela raziskati suvanje krogle, saj je, po zbranih podatkih sodeč, bil to šport, s katerim se je ukvarjalo veliko Laporčanov. Z njim se je ukvarjal tudi eden najbolj uspešnih laporskih športnikov Marjan Štimec.

Za raziskovalno nalogo sva se odločila predvsem zato, ker je g. Štimec šoli podaril obsežno zbirko svojih medalj, pokalov, plaket in drugih spominov na svojo športno pot. Kot učenca naše šole sva ga že večkrat srečala, ko se je kot gost udeleževal naših medgeneracijskih srečanj v okviru Šport Špas-a. Zanimalo naju je, kako se je začela in končala njegova športna pot, ter kakšen šport je suvanje krogle.

Dela sva se lotila z zbiranjem literature in virov, izvedla sva raziskovalne intervjuje z gospodom Marjanom Štimcem, z gospodom Miroslavom Vodovnikom in gospodom prof. dr. Milanom Čohom, prof. šp. vzg., predstojnikom katedre za atletiko Fakultete za šport Univerze v Ljubljani.

Pripravili smo tudi vitrino s pokali, plaketami in medaljami ter razstavni prostor s slikami, diplomami in drugimi osebnimi predmeti, ki ponazarjajo športno pot našega krajana Marjana Štimca. Poiskati sva morala ustrezen prostor in s pomočjo mentorice skicirati vitrino, v kateri bomo hranili podarjene pokale, plakete in medalje.

Meniva, da je najina raziskovalna naloga zanimiva za vse tiste, ki bi radi spoznali suvanje krogle kot šport, in za vse občane občine Slovenska Bistrica in ostale, ki bi radi spoznali uspešno pot športnika, trenerja in direktorja Zavoda za šport Marjana Štimca.

V raziskovalni nalogi sva si zastavila naslednja raziskovalna vprašanja:

- Ali se je Marjan Štimec s športom začel ukvarjati pred vstopom v šolo?
- Ali se je v svoji športni karieri udeležil olimpijskih iger?
- Ali teža športnika vpliva na dolžino meta?
- Ali lahko športniki postanejo uspešni trenerji v svoji športni panogi?

Na podlagi raziskovalnih vprašanj sva si zastavila naslednje hipoteze:

- Marjan Štimec se je s športom začel ukvarjati, preden je začel obiskovati šolske klopi.
- Kot športnik se je udeležil olimpijskih iger.
- Teža športnika vpliva na dolžino meta. Težji kot je športnik, daljši je met.
- Športniki lahko postanejo uspešni trenerji v svoji športni panogi.

2 TEORETIČNI DEL

V teoretičnem delu bova predstavila suvanje krogle in tehnike, s katerimi lahko suvamo kroglo. Pobrskala sva po virih in literaturi ter raziskala zgodovino nastanka tega športa. Pri iskanju virov in literature sva ugotovila, da je le-teh zelo malo. V reviji Atletika je objavljenih nekaj člankov na to temo, izdelana je bila diplomska naloga, s katero sva si tudi največ pomagala. Zanimivo se nama zdi tudi, da predstaviva nekaj najuspešnejših športnikov, ki so se ukvarjali s suvanjem krogle.

2.1 ZGODOVINA SUVANJA KROGLE

Suvanje krogle uvrščamo med atletske discipline. »Prvi, ki so pričeli s suvanjem krogle, so bili angleški topničarji v 14. stoletju. Krogla, ki so jo suvali, je bila težka 7,257 kg. Suvali so jo v dalj ali v cilj. Teža krogle je ostala nespremenjena do danes.« (Bradeško, 2007, str. 10)

Prvo tekmovanje v suvanju krogle je bilo izvedeno v Zürichu leta 1472. Tekmovalci so metali kamen, ki je tehtal 6,939 kg. Kasneje pa so kamen na tekmovanjih zamenjali s šesterokotnim blokom teže 22,5 kg. Metali so ga iz omejenega štirikotnega prostora.

Prve oblike atletskih tekmovanj so iz stare Grčije. Tekmovali so v štirih različnih disciplinah (šprint, vzdržljivostni tek, skok v daljino in met diska). V različnih disciplinah so tako tekmovali tudi na prvih olimpijskih igrah leta 776 p.n.š.

Prva leta je bil zalet neomejen. Vendar so že leta 1870 Angleži omejili področje zaleta na površino 7 x 7 m. Na prvih olimpijskih igrah v Atenah leta 1896 so tekmovalci že suvali kroglo iz kvadrata, velikega 2 x 2 metra. Na drugih igrah so ta prostor malo povečali na 2,135 x 2,135 m. V Ameriki so kroglo suvali iz kroga premera 7 čevljev že leta 1868. Krog s premerom 2,135 m, kot ga poznamo danes, so tudi drugod začeli uporabljati leta 1904.

Prvi tekmovalci se niso redno posvečali vadbi meta krogle. Bili so amaterji. Tako je prvi zmagovalec v suvanju krogle na olimpijskih igrah kroglo sunil 11,22 m. (Bradeško, 2007)

2.2 PRAVILA PRI SUVANJU KROGLE

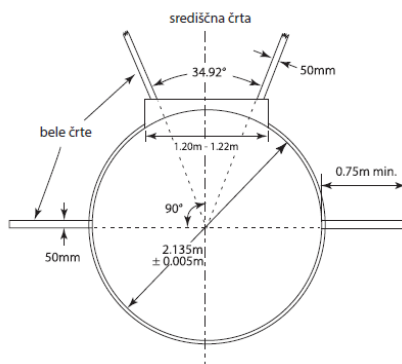
Suvanje krogle uvrščamo med aciklična gibanja translatornega tipa atletskih disciplin. Je zelo zahtevna atletska disciplina, tako s koordinacijskega vidika kot z vidika učenja tehnike. V suvanju krogle tekmujejo tako moški kot ženske.

Športniki in športnice lahko v suvanju krogle nastopajo v naslednjih kategorijah: mlajš-e/-i mladink-ke/-ci, starejš-e/-i mladink-ke/-ci, članice/člani. Glede na kategorijo se spreminja teža krogle. Pri mlajših mladinkah je teža 3 kg, pri starejših mladinkah in članicah 4 kg, pri mlajših mladincih je teža 5 kg, pri starejših mladincih 6 kg in pri članih 7, 260 kg.

Krogla se suva na prostoru, ki je omejen s krogom. Obroč v obliki kroga je iz železa ali jekla in je vgrajen tako, da je poravnani z zemljiščem izven kroga. Okolica kroga je lahko iz asfalta, betona ali umetne snovi. Notranjost kroga je betonska, asfaltna ali iz drugega neдрsečega materiala. Notranji premer kroga meri 2,135 m (slika 1).

Krogla mora biti narejena iz železa, medenine ali podobne kovine. Lahko je tudi oblikovana kot kovinski plašč in napolnjena s svincem ali drugo čvrsto snovjo. Biti mora popolnoma okrogle oblike in gladke površine.

Kroglo se suva z eno roko z rame. V začetnem položaju tekmovalca mora biti krogla v stiku z vratom ali brado. Med metom se roka ne sme spustiti nižje od začetnega položaja. Krogla ne sme biti za linijo ramen. (Ambrožič, 2014)



Slika 1: Tloris krogla za suvanje krogle (Ambrožič, 2014, str. 225)

2.3 KARAKTERISTIKE METALCA KROGLE

»Po mnenju nekaterih strokovnjakov s področja prakse (Egger in sod., 1994) naj bi imel metalec krogle sledeče sposobnosti:

- koordinacijske sposobnosti,
- fizične sposobnosti (hitra moč, hitrost, maksimalna moč, gibljivost),
- konstitucijske značilnosti (teža, višina, relativna teža, dolžina rok, tip mišičnih vlaken),
- motivacijske sposobnosti (pozitiven odnos do tekmovanj in izboljšanje lastnih sposobnosti),
- psihološko stabilnost in pozitivno tekmovalno naravnost.« (Bradeško, 2007, str. 24)

Na objektivne dejavnike imata vpliv športnik in trener ter jih lahko izboljšata s treningom, na subjektivne dejavnike, kot je psihološka pripravljenost, pa nimata vpliva niti športnik niti trener. Če bi poznali vse dejavnike in jih zajeli v pripravo na tekmovanje, bi lahko pričakovali maksimalen rezultat, vendar to običajno ni mogoče.

Na uspehe velikih športnikov pomembno vplivajo morfološke značilnosti (telesna teža, telesna višina, premeri ramenske in kolčne osi, obsegi stegna in golen).

Metalci krogle so visoki ljudje, ki imajo nadpovprečno telesno težo in mišično maso. Imajo izrazite obsege spodnjih in zgornjih okončin. Razvito morajo imeti maksimalno in eksplozivno moč nog, trupa, ramenskega obroča in rok.

Teže, ki bi bila idealna za metalca krogle, ni, lahko pa je optimalna, ta pa je različna od tekmovalca do tekmovalca in odvisna od kostnega, maščobnega in mišičnega tkiva. Na težo vplivajo predvsem prehrabene in gibalne navade posameznega športnika. Spreminja se tudi zaradi mišične mase, ki poleg večje teže predstavlja tudi večjo mišično moč, ki jo tekmovalec nujno potrebuje.

Eden pomembnejših faktorjev je tudi telesna višina, saj je od nje odvisna izmetna višina, posledično pa tudi dolžina meta. Vendar tekmovalci v suvanju krogle ne spadajo med najvišje tekmovalce.

Skleneva lahko, da mora biti dober metalec nadpovprečno težak in visok. Po dosedanjih raziskavah sodeč so najbolj uspešni tekmovalci, ki imajo težo višjo od 125 kg in so visoki nad 190 cm. (Bradeško, 2007)

2.4 TEHNIKE SUVANJA KROGLE

2.4.1 Razvoj tehnike

Tehnika meta se je nekoč zelo razlikovala od današnje. Nekateri strokovnjaki so mnenja, da lahko moderno suvanje krogle razdelimo na dve obdobji:

1. obdobje pred letom 1953 – bočna postavitve glede na smer sunka,
2. obdobje, ko je tekmovalec obrnjen s hrbtom v smer sunka.

Spet drugi pa trdijo, da lahko razvoj meta krogle razdelimo na štiri obdobja:

1. obdobje suvanja krogle z mesta,
2. obdobje suvanja krogle z bočno postavitvijo v smeri sunka,
3. obdobje suvanja krogle s hrbtno postavitvijo v smeri sunka,
4. obdobje suvanja krogle z rotacijsko tehniko.

Razvoj tehnike je šel v smeri, kako čim dalj časa delovati na kroglo in kako uporabiti čim več mišične sile in hitrosti. Najprej so tako uporabljali samo moč rok, kasneje so začeli uporabljati tudi moč zgornjega dela trupa, nato pa tudi moč nog in s tem moč celega telesa.

Najprej so kroglo suvali z mesta, s prednoženjem leve noge in iz zasuka (slika 2). Kasneje pa so začeli z metom s prisunskim korakom. Tekmovalec je stal z bokom obrnjen proti izmetni smeri, stopala so bila postavljena pravokotno na smer sunka, zamašna roka je kazala proti izmetu. (Bradeško, 2007)



Slika 2: Začetna tehnika meta

(trackandfield.about.com, 30. 1. 2014)

2.4.2 Sodobne tehnike suvanja krogle

Poznamo dva načina suvanja krogle. Imeni tehnik nam povesta, po kakšni poti potuje krogla od začetka gibanja do izmeta.

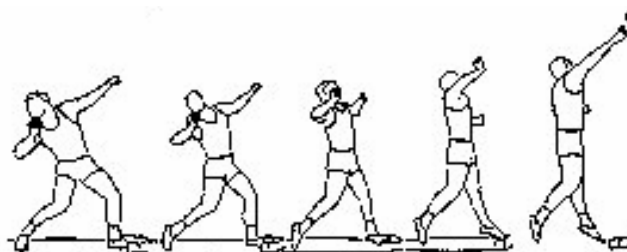
2.4.2.1 Linearna tehnika

Prva tehnika se imenuje linearna tehnika suvanja krogle oziroma tehnika s podrsom. Krogla se pri tej tehniki giblje linearno, brez večjih odstopanj v levo ali desno smer. Tukaj metalec stoji s hrbtom v smer sunka. Po podrsu se obrne in sune kroglo.

Tipične faze meta so:

1. faza priprave (metalec stoji v krogu s hrbtom obrnjen v smer sunka, stoji z desno nogo spredaj, razkoračno, kroglo postavi na spodnji del prstov desne roke in jo prisloni k vratu, sledi položaj skrčke)

2. faza podrsa (težo premakne s celega stopala na peto stojne noge, nato močno sune nazaj z zamašno nogo)
3. faza maksimalnega pospeševanja (stopalo odrivne noge se obrne v smeri sunka, nato se obrnejo še boki in celoten trup, leva roka zamahne nazaj v smeri obračanja, prsni koš je izbočen, desni komolec visoko, pogled usmerjen levo od smeri sunka, začne se iztegovati roka, najprej v komolcu nato še v zapestju, sledi met)
4. faza izmeta in ohranjanja ravnotežja (razbremenijo se leva noga, prenos teže na desno nogo, da sila tekmovalca ne potisne iz kroga) (slika 3).



Slika 3: Faza izmeta (Bradeško, 2007, str. 36)

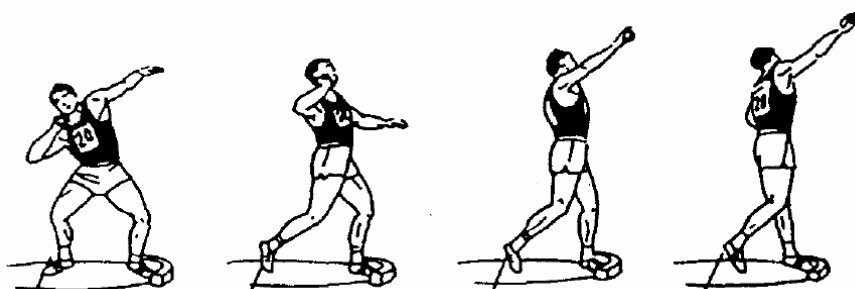
2.4.2.2 Rotacijska tehnika

Drugi način suvanja se imenuje rotacijska tehnika ali tehnika z vrtenjem. Tu metalec naredi obrat in pol okoli vzdolžne osi v prostoru metalnega kroga, preden sune kroglo. Rotacijska tehnika je mlajša, saj so jo začeli uporabljati šele po letu 1976.

Faze rotacijske tehnike so:

1. faza priprave (metalec stoji v zadnjem delu kroga, s hrbtom je obrnjen v smer suvanja, prsti so ob robu kroga, trup je nagnjen naprej, kolena pokrčena, teža je na obeh nogah, leva roka pred telesom, zamah z rameni desno, sledi zasuk)
2. faza obrata (prenos teže na levo nogo z obračanjem stopala, dvig desnega stopala s tal, leva roka vodi gibanje s krožnim delovanjem v levo, zamah desne noge proti sredini kroga, krožno obračanje telesa, dvig leve noge v zrak, desna noga na tla, leva noga na tla, kolena so pokrčena)

3. faza maksimalnega pospeševanja (stopalo odrivne noge se obrača navznoter, obračanje bokov in trupa v smeri sunka, leva roka zamahne nazaj, prsni koš je izbočen, desni komolec visoko, pogled usmerjen levo od smeri sunka, začne se iztegovati roka, najprej v komolcu, nato še v zapestju, sledi met)
4. faza izmeta in ohranjanja ravnotežja (po izmetu se nadaljuje vrtenje v levo, poskok in zamenjava nog, da ni prestopa) (slika 4). (Bradeško, 2007)



Slika 4: Zaključna faza meta (Bradeško, 2007, str. 42)

2.5 USPEŠNI METALCI KROGLE

Poiskala sva nekaj najuspešnejših metalk in metalcev krogle v zadnjih letih v svetovnem merilu in v slovenskem prostoru.

2.5.1 Metalci in metalke svetovnega kova

METALKE

Marianne Adam – Nemčija
 Ivanka Hristova – Bolgarija
 Helena Fibingerova – Češkoslovaška
 Ilona Slupianek – Nemčija
 Natalija Lisovska – Sovjetska zveza

METALCI

Ulf Timmermann – Nemčija
 Alessandro Andrei – Italija
 Werner Günthör – Švica
 Kevin Toth – ZDA
 Udo Beyer – Nemčija
 Christian Cantwell – ZDA
 Adam Nelson – ZDA

(Ženski svetovni rekord v suvanju krogle, b.d.,
 Moškiki svetovni rekord v suvanju krogle, b.d.)

2.5.2 Slovenski metalci krogle

Atletska zveza Slovenije je ob svoji 85-letnici delovanja objavila tablice 50 najboljših slovenskih atletov in atletinj, med njimi tudi metalcev krogle. Izipisala sva samo najboljših deset, ostale najdete v knjigi 85 let slovenske atletike (1925 – 2005).

METALKE

1. Nataša Erjavec – met 18.10 m
2. Mojca Črnigoj – met 16.42 m
3. Mira Pajtler – met 16.21 m
4. Milena Usenik – met 15.10 m
5. Nada Kotlušek – met 15.04 m
6. Breda Lorenci – met 14.51 m
7. Marija Petavs – met 14.44 m
8. Nataša Urbančič – met 14.33 m
9. Marjeta Kačič – met 13.83 m
10. Romana Kuhar – met 13.83 m

(Račič et al., 2006)

METALCI

1. Miroslav Vodovnik – met 20.68 m
2. Miro Medić – met 18.34 m
3. Dejan Dokl – met 17.35 m
4. Marjan Štimec – met 17.06 m
5. Božidar Pikula – met 16.93 m
6. Peter Loboda – met 16.81 m
7. Valter Grilanc – met 16.57 m
8. Damjan Verbnjak – met 16.38 m
9. Miće Mijać – met 16.29 m
10. Bogdan Vuk – met 16.00 m

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 NAMEN RAZISKAVE

S svojo raziskavo sva želela raziskati športno pot metalca krogle Marjana Štimca, ki je krajan Laporja in je šoli podaril obsežno zbirko svojih medalj, pokalov, plaket in priznanj.

Želela pa sva tudi dobiti odgovore na raziskovalna vprašanja, ki sva si jih postavila na začetku, in s tem potrditi oz. ovreči najine hipoteze.

3.2 METODOLOGIJA

V raziskovalni nalogi sva uporabila metodo raziskovalnega intervjuja, metodo analize in sinteze ter delo s knjižnimi viri in literaturo.

3.3 RAZISKOVALNI INTERVJU

Z gospodom Marjanom Štimcem smo se srečali na naši šoli (slika 5). Pripravila sva si veliko vprašanj, saj je zelo malo virov, iz katerih bi lahko kaj več izvedela o njegovi športni poti in dosežkih. Gospod Štimec je z veseljem odgovarjal na najina vprašanja in nama povedal veliko zanimivega o svoji športni karieri.



Slika 5: Intervju z g. Štimcem (vir: lasten)

3.3.1 ŠPORTNA POT MARJANA ŠTIMCA

Marjan Štimec je rojen 3. 4. 1951 v Laporju. S športom se je začel ukvarjati že pri 8. letih. Sprva je kot vsi laporski dečki igral nogomet, košarko in odbojko na vaškem igrišču. Od leta 1967 je treniral samo še atletiko. Kasneje se je udeleževal tudi tekmovanj v odbojki in dviganju uteži. Resno pa se je s suvanjem krogle kot tekmovalnim športom začel ukvarjati pri 16. letih.

Za ta šport ga je navdušil oče, ki je bil v mladih letih prav tako mnogobojski atlet in ga je vzgajal v športnem duhu. Imel pa je tudi veliko fizičnih predispozicij za ukvarjanje s športi, kjer moraš biti močan, in dovolj prirojene eksplozivnosti, ki je potrebna pri suvanju krogle. Oče ga je ves čas športne kariere tudi najbolj podpiral. Klubi namreč v tedanjem času niso imeli finančnih sredstev, da bi mlade športnike podpirali in jim omogočali dodatne treninge ali plačali pot in udeležbo na tekmovanjih.

Sprva je bil oče tudi njegov največji vzornik, kasneje, ko pa je začel resno trenirati, sta bila njegova vzornika ameriška metalca krogle Feuerbach in Woods, ki sta bila v tistem času najboljša na svetu. Vsi so si želeli postati tako dobri, vendar na žalost niso imeli tako dobrih pogojev kot onadva.

Atletiko je začel trenirati v Ljubljani, pri Akademskem atletske klubu Olimpija. V tistem času je namreč obiskoval srednjo šolo v Postojni. Trenirati je začel jeseni leta 1967 in že kar isto leto je postal jugoslovanski državni prvak, in sicer kljub kratkemu času treninga, saj ga je tehnike meta naučil že oče doma. Za Olimpijo je tekmoval vse do leta 1975. Športno pot je nadaljeval v mariborskem atletske klubu in zaključil v slovenskobistriškem atletske klubu.

Njegov prvi trener je bil Polde Toplak, ki je bil profesor športne vzgoje in se je specializiral za trenerja metalcev. Profesor Toplak je bil po mnenju g. Štimca izvrsten pedagog, saj športnikov ni naučil samo metati krogle, pač pa jih je učil živeti. Športniki so bil namreč v Ljubljani sami, brez podpore staršev, tako da je zanje v vseh pogledih skrbel samo njihov trener.

Na začetku je treniral trikrat na teden po dve uri, saj se je moral na treninge v Ljubljano voziti z vlakom iz Postojne. Kasneje, ko je začel s študijem v Ljubljani pa je treniral po dvakrat na dan po tri ure vsak dan, razen nedelje. Treninge je prilagajal svojim študijskim obveznostim. Takrat je dosegel velik napredek, kar je prineslo tudi dobre rezultate. Ko se je zaposlil, je začel trenirati samo še rekreativno.

Na trening so vplivali tudi njegovi kilogrami. Na začetku svoje športne poti je tehtal okrog 114 kg. Po nekaj letih treninga je tehtal 120-124 kg in takrat je bil res dober v metih. Kroglo je metal med 18 in 19 metri. Takrat je bil tudi zelo hiter v teku na 60 m in je v daljino skočil 3 m. Vse to mu je pomagalo, da so bili meti dolgi. Po več letih treninga je tudi shujšal na okrog 110 kg in je bil dober, vendar je največje rezultate dosegel pri teži okrog 120 kg.

Tekmoval je na veliko tekmah in mitingih po Jugoslaviji in kasneje Sloveniji (slika 6). Udeleževal se je tudi mednarodnih mitingov, evropskih prvenstev in prvenstva v Avstriji, kjer pa ni mogel dobiti medalje, čeprav je bil najboljši. Pravilnik je namreč dopuščal, da lahko tekmujejo vsi, medalje pa lahko dobijo samo avstrijski športniki. Na žalost pa kot športnik nikoli ni nastopil na olimpijskih igrah kot član reprezentance SFR Jugoslavije.

Pred tekmami je bil zelo samozavesten, sploh ni poznal treme. Sprva temu sicer ni bilo tako in je tudi on na nekaj tekmah dosegel slabše rezultate. Potem pa je sam ugotovil, da tako ne gre več naprej in moraš zaupati samemu sebi. Večkrat se je zgodilo, da je ravno na tekmi vrgel kroglo dlje kot na vseh treningih. Pomembno se mu zdi, da si samozavesten in zaupaš v svoje sposobnosti. Vedel je, da dobro pozna tehniko meta in kako obvladati svoje telo, česar se je naučil med treningi.

Njegov cilj je bil postaviti državni rekord v suvanju krogle. Rekord je postavil leta 1975 in ga obdržal kar 20 let, do leta 1995, ko ga je premagal tekmovalec, ki ga je sam treniral in naučil tehnike meta, Dejan Dokl.

V Sloveniji je bil njegov največji nasprotnik Božo Pikola, ki je bil takrat že starejši in bolj izkušen tekmovalec. V mednarodnem merilu je imel konkurenco v italijanskih,

madžarskih, avstrijskih in jugoslovanskih metalcih. Večkrat so ga vabili v različne jugoslovanske klube, vendar se ni mogel odločiti za ta prestop.

Njegovo športno pot je ovirala poškodba, ki jo je utrpel čisto na začetku kariere. Pri 19. letih si je poškodoval križne vezi na desni nogi. Ker takrat še ni bilo strokovnjakov, ki bi poškodbo dobro sanirali, ga je le-ta ovirala na vsej športni poti.

Na svoje športne dosežke je ponosen, saj je počel tisto, kar si je želel, in bil v tem tudi uspešen. Najbolj ponosen je, da je dosegel slovenski državni rekord v suvanju krogle in ga zadržal celih 20 let.

Po koncu kariere se je najprej začel ukvarjati s poslovnimi zadevami na svojem poklicnem področju. Leta 1992 pa je začel trenirati svojega varovanca Mira Vodovnika. Leta 1993, ko je še bil v formi, se je udeležil svetovnega veteranskega prvenstva in osvojil naslov svetovnega prvaka. (Štimec, ustni vir, 7. 1. 2014)



Slika 6: Državo prvenstvo za mladince 1968

(www.sz-slb.com, 30. 1. 2014)

3.3.2 POMEMBNEJŠI REZULTATI

- Leta 1967 in 1968 je bil kot mlajši mladinec prvak Jugoslavije.
- Leta 1969 je dosegel 5. mesto na evropskem mladinskem prvenstvu.
- Istega leta (1969) je dosegel zmago v mladinskem troboju.
- Leta 1969, 1970, 1971 je bil kot starejši mladinec prvak Jugoslavije in je nastopal za jugoslovansko reprezentanco.
- Med leti 1968 in 1971 je dosegel štiri zmage na tekmovanju Cup republike Jugoslavije.
- Leta 1972 je dosegel 2. mesto v dviganju uteži v Jugoslaviji.
- Od leta 1972 do leta 1983 in od leta 1986 do leta 1989 je bil prvak Slovenije.
- Leta 1974 je na članskem državnem prvenstvu v Zagrebu zasedel 3. mesto.
- Leta 1975 je dosegel rekord Slovenije z metom 17,06 m.
- Leta 1976 je bil kandidat za Balkanske igre v metu diska.
- 5 krat je zmagal na Avstrijskem prvenstvu.
- Osvojil je pokal Slovenije.
- Leta 1993 je na svetovnem prvenstvu veteranov osvojil 1. mesto.

(Račič, et al. 2006 in Štimec, ustni vir, 7. 1. 2014)

3.3.3 MARJAN ŠTIMEC KOT TRENER

G. Štimec je postal trener leta 1992, ko je pod svoje okrilje vzel varovanca Miroslava Vodovnika. Preden je postal trener, je moral na Fakulteti za šport opraviti izpite, da je pridobil naziv trener, saj v nasprotnem primeru ni smel uradno spremljati športnika na velikih svetovnih tekmah (slika 7). Na predavanjih je pridobil veliko teoretičnih vsebin, največ pa se je kot trener naučil od drugih trenerjev, saj jih je na tekmah opazoval in na treningih nato uporabil tisto, kar se mu je zdelo, da je pisano na kožo Mira Vodovnika. Z Vodovnikom sta dosegala odlične rezultate v svetovnem merilu. Skupaj sta se udeležila tudi olimpijskih iger v Pekingu in Atenah.

Na način dela Marjana Štimca kot trenerja je vplivala njegova lastna športna izkušnja. Zgledoval se je po svojem trenerju g. Toplaku. Vodovnika ni učil samo tehnike meta, temveč ga je učil kako, obvladati svoje telo in svoje misli ter živeti življenje uspešnega športnika. (Štimec, ustni vir, 7. 1. 2014)



Slika 7: Trener Marjan Štimec

(www.siol.net/sportal/atletika, 12. 1. 2014)

3.3.3.1 Miroslav Vodovnik – Jeti

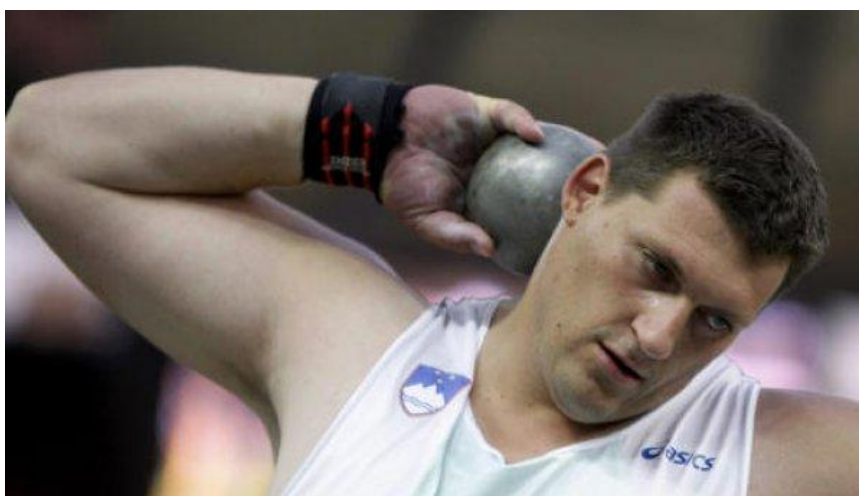
Miroslav Vodovnik je rojen 11. 9. 1977 v Mariboru, živi pa v Oplotnici. Kot 13 letni fant je začel trenirati atletiko. Že takrat je bil bolj močne postave, zato so ga na šolskih tekmovanjih določili, da bo suval kroglo. (Vodovnik, ustni vir, 14. 2. 2014)

»Orjak iz Oplotnice ali Jeti, kot ga ljubkovalno kličejo prijatelji iz reprezentance, se je zgodaj začel ukvarjati z atletiko. Danes meri 1,95 m in tehta 170 kg. Že kot pionir je bil zelo visok in je tehtal preko 100 kg. Zmagal je na otroški olimpiadi v Slovenski Bistrici in začel trenirati z Marjanom Štimcem v AD Slovenska Bistrica. V svojem razvoju je kot za šalo podiral vse pionirske in mladinske rekorde v suvanju krogle in ob tem zelo dobro metal tudi disk.« (Račič et al., 2006, str. 128)

Pod vodstvom Marjana Štimca je zelo zavzeto treniral, kar je hitro prineslo dobre rezultate in rekorde. V mladinskih kategorijah je dosegel vse rekorde in naslove. Do leta 1999 je šel njegov razvoj vedno naprej, kar se je potrdilo z državnim članskim rekordom 18,72 m v Lipnici. S tem je šel v priprave za naslednjo sezono. Spomladi leta 2000 si je v Zagrebu natrgal vezi na prstih desne roke, ki so jih zdravili skoraj dve leti. Leta 2002 je prišla še dodatna poškodba gležnja, ki je bila ovira do konca leta, ko je zopet začel prihajati nazaj v formo. Met 18,23 m je bil najboljši možen konec sezone 2002. Vsa tri leta zdravljenja specialnih poškodb je Miro s treningom izboljševal svoje splošne fizične sposobnosti, tako da je v letu 2003 po specialni pripravi dobesedno eksplodiral. Met 19,17 m v Ravnah je bil znak za sanjsko serijo Mirana v tem letu. Potem še meti 19,50 m v Ljubljani, 19,98 m v Zagrebu ter uresničene sanje v Varaždinu 20,46 m ob še enem boljšem metu in nepotrebnem prestopu. Z doseženo normo na SP je bil njegov cilj dosežen, motivacija je popustila, pa tudi 4 mesece "forme" je več kot preveč na eno sezono. Na svetovnem prvenstvu v Parizu je za rekordom zaostal 6 % ali 1,23 m, kar nikakor ni slab rezultat. Na SP ni bilo metalca, ki bi zaostal manj kot 4 %, največ ravno najboljši (Nelson Toth Cantwel za 11-12 ali 13 % in cela vrsta metalcev z dosti boljšimi rezultati).

Leta 2001 se je odločil za spremembo tehnike suvanja krogle (slika 8). Skupaj s trenerjem sta se odločila, da je najbolje, če jima pri tem pomagajo še drugi trenerji. Tako je začel trenirati rotacijsko tehniko meta. Treningi so bili naporni, vendar so bili rezultati hitro vidni. Tako je že sredi leta 2001 kroglo na treningih suval okrog 20 m. Zaradi težavnih vaj in treningov nove tehnike si je poškodoval gleženj, kar ga je oviralo in se je napredek pokazal šele leta 2003. To leto je bilo rekordno leto tako kot tudi še veliko naslednjih.

Leta 2013 je zaključil svojo športno pot, vendar ostaja še naprej aktiven v svoji atletske disciplini. Tudi on je postal trener v AD Slovenska Bistrica, kjer pod okriljem Marjana Štimca trenira nove prvake v suvanju krogle. Po mnenju g. Štimca je zelo dober trener, ker je v svoji 20-letni športni karieri pridobil veliko izkušenj in še posebej zato ker ima »dobro oko« in opazi napake, ki jih marsikateri trener ne opazi, so pa odločilne za dobro izvedbo tehnike meta. (Štimec, ustni vir, 7. 1. 2014)



Slika 8: Miroslav Vodovnik v elementu

(www.zurnal24.si, 12. 1. 2014)

3.3.3.2 Najpomembnejši rezultati Miroslava Vodovnika

- 1991: Zmagovalec pionirske olimpiade (4 kg) - 13,44 m.
- 1992: Zmagovalec pionirskega pokala (4 kg) - 15,72 m, drugi na DP pionirjev in drugi za slovenski pokal s kroglo, težko 5 kg.
- 1993: Prvi na Brixia pokalu in na DP - mlajši mladinci s kroglo in diskom.
- 1994: Zmagovalec iger ALPE-JADRAN, državni prvak - mlajši mladinci - 17,24 m (5 kg krogla), 6 kg krogla – 16,00 m - državni rekord - mlajši mladinci.
- 1995: Državni prvak - starejši mladinci, udeleženec EP za mladince, državni rekord (6 kg) - 18,00 m in (7 kg) - 16,84 m, zmaga na evropskem klubskem finalu.
- 1996: Dvoranski rekord (6 kg) - 17,91 m, državni rekord (6 kg) - 18,23 m, 13. na SP v Sydneyju, 11 cm premalo za finale, državni rekord - starejši mladinci 17,01 m.
- 1997: drugi na DP (7 kg) - 17,25 m, več mednarodnih zmag.
- 1998: Drugi na DP, drugi na finalu pokala (7 kg) - 17,50 m, več mednarodnih zmag.
- 1999: Zmagovalec finala APS, drugi na DP, EP do 23 let – 17. mesto, 11. mesto skupno - svetovne vojaške igre - 17,59 m, državni rekord -18,72 m.
- 2000: Zimski prvak, zmagovalec pokala, prvi na DP.
- 2001: Prvi na DP in APJ, Zagreb - 18,04 m.
- 2002: Državni prvak, WOLFSBERG - 18,23 m.
- 2003: Državni rekord v dvorani 18,84 m, EU chelenger - 10. mesto - 18,19 m, Ravne - 19,17 m, Ljubljana - 19,51 m, Zagreb - 19,98 m, Varaždin - 20,46, SP - 23. mesto (Pariz).
- 2004: Državni rekord v dvorani 20,21 m - norma za dvoransko SP in potrditev norme za Olimpijske igre.
- Olimpijske igre 2004 – 11. mesto.
- SP 2004 (dvorana) – 12. mesto.
- SP 2005(dvorana) – 20. mesto.
- EP 2005 (dvorana) – 16. mesto
- Olimpijske igre 2008 – 20. mesto.
- Za reprezentanco Slovenije je nastopil 23 krat (1998-2005).
- Rekorde je popravljajl 7-krat (1998-2005).
- Prvak Slovenije 6-krat (2000-2005).

(Račič, et al. 2006 in Štimec, ustni vir, 7. 1. 2014)

3.3.4 MARJAN ŠTIMEC - DIREKTOR ZAVODA ZA ŠPORT

Po končani športni karieri je g. Štimec ostal v športu, ne samo kot trener, pač pa tudi kot direktor Zavoda za šport Slovenska Bistrica. S položaja direktorja sedaj na šport gleda še z druge strani.

Glavna naloga Zavoda za šport je skrb za športne objekte in za ostalo športno infrastrukturo. Skrbijo pa tudi za športnike in jim pomagajo pri iskanju sredstev za nastope in treninge. Organizirajo in vodijo tekmovanja in športne prireditve. (Kaj delamo, kaj so naše naloge?, b.d.)

G. Štimec se trudi, da bi bile razmere za vse športe enake. Veliko pozornosti posveča urejenosti športnih objektov za tenis, nogomet, odbojko, kegljanje, boks, judo in seveda tudi za atletiko. Veliko objektov so obnovili, uredili rokometno in košarkarsko igrišče, tartansko stezo na stadionu in v dvorani, naredili tribuno, obnovili klubske prostore tenis kluba in judo kluba, uredili malo nogometno igrišče z umetno travo, balinišče, rusko kegljišče in igrišče za odbojko na mivki.

Njegov cilj v prihodnje je uspešno končati mandat direktorja Zavoda za šport. To pa pomeni, da bo poskusil uresničil zadane cilje, ki so: izgradnja pokritega bazena, za katerega je že izdelan idejni projekt, zbirajo pa se še finančna sredstva; postavitve nove razsvetljave na glavnem stadionu in nakup semaforja za prikaz rezultatov.

Na področju svoje športne discipline pravi, da je še vedno pripravljen delati oz. pomagati pri trenerskem delu, vendar zaenkrat še ni našel kandidata, ki bi bil pripravljen trenirati po njegovem programu. Nekaj kandidatov je že imel, vendar so bili premalo vztrajni in so hitro obupali zaradi napornih treningov.

G. Štimec je bil za svoje uspešno delo na športnem področju tudi nagrajen. Leta 2001 je dobil priznanje Mednarodnega olimpijskega komiteja. Kot uspešen delavec na področju športa je bil 17. 2. 2005 in februarja 2012 ponovno izvoljen za člana upravnega odbora Atletske zveze Slovenije za obdobje petih let. (Štimec, ustni vir, 7. 1. 2014)

4 RAZPRAVA

Hipoteza 1

Marjan Štimec se je s športom začel ukvarjati preden je začel obiskovati šolske klopi.

Z raziskovalnim intervjujem sva izvedela, da se je g. Štimec začel s športom ukvarjati pri osmih letih, kar je po vstopu v šolo. Že prej se je rekreativno ukvarjal z različnimi športi. Pri 8. letih je začel trenirati atletiko, orodno telovadbo in je igral košarko, nogomet in odbojko. Šele pri 16. letih pa se je začel ukvarjati s suvanjem krogle.

Hipotezo 1 sva ovrgla na podlagi raziskovalnega intervjuja.

Hipoteza 2

Kot športnik se je udeležil olimpijskih iger.

Z raziskovalnim intervjujem sva izvedela, da se Marjan Štimec kot športnik nikoli ni udeležil olimpijskih iger kot športnik v svoji disciplini – suvanju krogle.

Po pogovoru in pregledu literature pa sva ugotovila, da se je olimpijskih iger udeležil kot trener Miroslava Vodovnika. Udeležil se je iger v Atenah leta 2004 in v Pekingu leta 2008.

Hipotezo 2 sva ovrgla na podlagi raziskovalnega intervjuja.

Hipoteza 3

Teža športnika vpliva na dolžino meta. Težji kot je športnik, daljši je met.

Hipotezo sva raziskala s pomočjo raziskovalnega intervjuja z g. Štimcem in g. Čohom ter s pomočjo literature, ki pa je ni veliko.

G. Štimec nama je povedal, da je v času, ko je najdlje metal kroglo, tehtal okrog 120 kg. Pravi, da morajo biti športniki, ki želijo metati kroglo, hitri kot šprinterji, močni kot dvigalci uteži in spretni kot orodni telovadci. Meni, da teža vpliva na dolžino meta, če je športnik pri svoji veliki teži dovolj eksploziven. To je pomembno predvsem zato, ker

mora športnik svoje orodje, ki je težko 7 kg, v zelo kratkem času iz nične hitrosti poriniti v met z maksimalno hitrostjo. Če je športnik dovolj močan in eksploziven, poleg tega pa še težek, bo krogla letela dalj, kot če je lažji. Če je torej športnik sposoben svoje težko telo še spretno gibati, bo krogla letela dalj, v nasprotnem primeru pa je teža prej ovira kot pomoč. (Štimec, ustni vir, 7. 1. 2014)

»Hipoteza, da je telesna teža močno povezana z dolžino meta, zlasti suvanja krogle, stoji. Vsi vrhunski metalci krogle tehtajo od 110 kg do 165 kg. Zakaj, pri metih je pomembna absolutna eksplozivna moč, le-ta pa je neposredno odvisna od mišične mase. Metalci z večjo telesno maso imajo tudi večje obsege mišične mase. Seveda pa je poleg mišične mase pomembna sestava mišic. Metalci krogle imajo praviloma hitra mišična vlakna, ki razvijejo veliko silo v kratkem času.« (Čoh, ustni vir, 5. 2. 2014)

Podobno je zapisal tudi v svojem članku o vplivu telesne konstitucije na rotacijsko tehniko suvanja krogle, ki je izšel v reviji Atletika marca 2007.

Poiskala sva tudi podatke o teži tekmovalcev, ki so dobili medalje na zadnjih olimpijskih igrah.

➤ Olimpijske igre 2012 (London):

1. mesto: Tomasz Majewski (Poljska) - 21.89 m ; teža 142 kg
2. mesto: David Storl (Nemčija) - 21.86 m; teža 122 kg
3. mesto: Reese Hoffa (ZDA) - 21.23 m; teža 147 kg (OI London – Atletika, 2012)

➤ Olimpijske igre 2008 (Peking):

1. mesto: Tomasz MAJEWSKI (Poljska) - 21,58 m; teža 142 kg
2. mesto: Christian CANTWELL (ZDA) - 21,09 m; teža 154 kg
3. mesto: Andrei MIKHNEVICH (Belorusija) - 21,05 m; teža 145 kg
(XXIX. Olimpijske igre – Peking 2008, b.d.)

➤ Olimpijske igre 2004 (Atene):

1. mesto: Adam Nelson (ZDA) - 21,16 m; teža 116 kg
2. mesto: Joachim Olsen (Danska) - 21,07 m; teža 142 kg
3. mesto: Manuel Martinez (Španija) - 20,84 m; teža 140 kg (POI Atene 2004, b.d.)

Hipotezo 3 sva potrdila na podlagi raziskovalnega intervjuja, literature, virov in teoretičnega dela.

Hipoteza 4

Športniki lahko postanejo uspešni trenerji v svoji športni panogi.

Iz raziskovalnega intervjuja z g. Štimcem, g. Vodovnikom in g. Čohom ter s pomočjo literature sva izvedela, da je uspešen športnik lahko tudi uspešen trener, čemur pa ni vedno tako.

G. Štimec je povedal, da sta njegova športna pot in njegov način treninga zelo vplivala na njegovo trenersko delo. Poudarja pa, da se mora trener prilagajati novim situacijam, se vseskozi učiti in spremljati napredek v svoji športni panogi. (Štimec, ustni vir, 7. 1. 2014)

Po mnenju Miroslava Vodovnika vsak športnik ne more biti uspešen trener. Meni, da vsi športniki nimajo občutka za disciplino in za učenje ter prikazovanje tehnike. Potrebna pa je tudi posebna volja in veliko teoretičnega znanja. Trener mora biti poleg vsega naštetega še psiholog, saj mora športnika naučiti pravega pristopa do treninga, še posebej pa pristopa do tekem – tekmovanj. Pozoren mora biti na težave, ki se kažejo v tehniki in v osebnosti športnika, ter jih pomagati odpravljati. (Vodovnik, ustni vir, 14. 2. 2014)

Da lahko postane športnik dober trener v svoji disciplini, je velika verjetnost, pravi g. Čoh. Svoje znanje črpa iz lastnih izkušenj, ki jih prenaša na svojega športnika. Imamo tudi mnogo primerov, ko vrhunski športnik ni postal nikoli vrhunski trener. Prav tako imamo mnogo primerov, ko je povprečen športnik postal vrhunski trener (primer v nogometu: Pep Guardiola). Dober trener mora imeti veliko lastnih športnih izkušenj, teoretičnega in praktičnega znanja, mora biti dober »psiholog«, mora biti dosleden, deloven, mora razumeti športnika in seveda športnik mu mora tudi zaupati. (Čoh, ustni vir, 5. 2. 2014)

Poiskala sva tudi nekaj športnikov različnih disciplin, ki so postali uspešni trenerji. So pa tudi uspešni trenerji, ki prej niso bili športniki.

- Miran Vodovnik (suvanje krogle) – je bil športnik.
- Boštjan Fridrih (tek 4 x 100m) – je bil športnik.
- Jolanda Čeplak (tek 800 m) – je bila športnica.
- Brigita Bukovec (tek 100 m z ovirami) – je bila športnica.
- Stanko Topolčnik (judo) – je bil športnik.
- Matjaž Zupan (smučarski skoki) – je bil športnik.
- Zoran Župančič (smučarski skoki) – je bil športnik.
- Darko Milanič (nogomet) – je bil športnik.
- Srečko Katanec (nogomet) – je bil športnik.
- Matjaž Kek (nogomet) – je bil športnik.
- Andrea Massi (alpsko smučanje) – je bil športnik.
- Slavko Črne (400 m ovire) – je bil športnik.
- Albert Šoba (400 m ovire) – je bil športnik.
- Rožle Prezelj (skok v višino) – je bil športnik.
- Gregor Cankar (skok v daljino) – je bil športnik.
- Marko Prezelj (400 m z ovirami) – je bil športnik.
- Nika Brežnik (plavanje) – je bila športnica.
- David Dedek (košarka) – ni bil športnik.
- Zmago Sagadin (košarka) – ni bil športnik.
- Andrej Urlep (košarka) – ni bil športnik.

(Slovenski trenerji smučarskih skokov, b.d., Najboljši slovenski trenerji, 2012, Slovenski košarkarski trenerji., b.d.)

Nekaj o tej dilemi so pisali tudi novinarji v Slovenskih novicah, ki predstavljajo kar nekaj trenerjev in njihovih športnih dosežkov. (Perko, 2012)

Hipotezo 4 sva na podlagi raziskovalnih intervjujev in literature delno potrdila.

5 ZAKLJUČEK

S pomočjo raziskovalne naloge sva izvedela veliko novega, prišla pa sva tudi do zanimivih ugotovitev. Navedla bova le nekatere.

Spoznala sva šport, ki je bil včasih zelo popularen med krajanom Laporja in okolice. Suvanje krogle je šport, za katerega potrebuješ veliko volje in vztrajnosti. Športnik, ki želi trenirati suvanje krogle, mora imeti določene lastnosti: telesna višina, telesna teža, eksplozivnost in gibčnost.

Ugotovila sva, da je dolžina meta povezana s telesno težo. Vsi strokovnjaki s tega področja so se strinjali, da mora biti športnik – metalec krogle dovolj težek in hkrati eksploziven in gibčen, če želi kroglo zalučati čim dlje.

Raziskala sva tudi športno pot Marjana Štimca, ki sva ga spoznala kot športnika, trenerja in direktorja Zavoda za šport.

Pri raziskovanju sva imela največ težav pri zapisu teoretičnega dela, saj ni veliko literature o suvanju krogle. Še manj pa sva lahko dobila knjižnih virov, s katerimi bi potrdila rezultate, ki jih je dosegel Marjan Štimec.

V sklopu raziskovalne naloge smo pripravili tudi razstavo medalj, pokalov, plaket in priznanj g. Štimca. Ob tem smo pripravili tudi svečano prireditev, s katero smo želeli učencem naše šole in krajanom Laporja predstaviti našega sokrajana, športnika in svetovnega veteranskega prvaka Marjana Štimca.

5.1 MOŽNOSTI ZA NADALJNE RAZISKAVE

Z najino nalogo sva šele začela z raziskovanjem suvanja krogle in športne poti Marjana Štimca.

Pred otvoritvijo razstave bi lahko naredili posnetek stanja, koliko učenci in krajani poznajo Marjana Štimca in njegovo športno pot. Nekaj dni po prireditvi in razstavi bi ponovno anketirali učence in krajane o tem, koliko poznajo Marjana Štimca. Anketiranje bi ponovili še ob koncu leta, ko bi imeli učenci in krajani še nekaj možnosti, da spoznajo športnika Marjana Štimca. S tako raziskavo bi ugotovili, ali je razstava povečala prepoznavnost Marjana Štimca med šolarji in krajani Laporja.

Možno bi bilo tudi, da učenci pri predmetih šport za sprostitev ali šport za zdravje ugotovijo, ali teža res vpliva na dolžino meta. Učenci bi celo šolsko leto načrtno in vodeno trenirali met krogle. Ob tem bi delali tudi na mišični masi in eksplozivnosti. Ob začetku šol. leta bi naredili posnetek stanja, ki bi ga ob zaključku šol. leta ponovili in primerjali rezultate.

5.2 UPORABNOST NALOGE

Povzetek raziskovalne naloge bo objavljen v šolskem časopisu Troblja, v krajevnem tedniku Panorama, časopisu Bistriške novice ter na spletni strani OŠ Gustava Šiliha Laporje. Pripravili smo tudi razstavo in prireditev, s čimer želimo povečati prepoznavnost našega sokrajana in športnika Marjana Štimca.

6 LITERATURA IN VIRI

6.1 Knjižni viri

- Kastelic, P. Suvanje krogle. Atletika, 2003, št. 29/30, str. 11 – 21.
- Račič, M. et al. 85 let slovenske atletike: 1920 – 2005. Ljubljana: Atletska zveza Slovenije, 2006.
- Bradeško, B. Primerjalna analiza med rotacijsko in linearno tehniko suvanja krogle – diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007.
- Čoh, M. Vpliv telesne konstitucije na rotacijsko tehniko suvanja krogle. Atletika, 2007, št. 50/51, str. 20 – 23.
- Štimec, M. Jeti: Vse v eni osebi. Slovenska Bistrica: IMPOS d.o. o., 2013.
- Ambrožič, G. in Udovič, A. Pravila za atletska tekmovanja: veljajo od 1. novembra 2013. Ljubljana: Atletska zveza Slovenije, 2014.

6.2 Spletni viri

- Kaj delamo, kaj so naše naloge? Dostopno na naslovu: http://www.jzs-sb.si/index.php?Itemid=35&id=12&option=com_content&task=view, prevzeto 17. 2. 2014.
- Ženski svetovni rekord v suvanju krogle. Dostopno na naslovu: http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%BDenski_svetovni_rekord_v_suvanju_krogle, prevzeto 18. 2. 2014.
- Moški svetovni rekord v suvanju krogle. Dostopno na naslovu: http://sl.wikipedia.org/wiki/Mo%C5%A1ki_svetovni_rekord_v_suvanju_krogle, prevzeto 18. 2. 2014.
- OI London – Atletika. Dostopno na naslovu: http://www.siol.net/sportal/olimpizem/london_2012/rezultati/2012/07/atletika.aspx, prevzeto 10. 2. 2014.

- XXIX. Olimpijske igre – Peking 2008. Dostopno na naslovu:
http://hr.wikipedia.org/wiki/XXIX._Olimpijske_igre_-_Peking_2008., prevzeto 10. 2. 2014.
- POI Atene 2004. Dostopno na naslovu: <http://www.olympic.si/sportne-igre/sportne-igre/olimpijske-igre/poletne-igre/poi-atene-2004/>, prevzeto 10. 2. 2014.
- Slovenski trenerji smučarskih skokov. Dostopno na naslovu:
http://sl.wikipedia.org/wiki/Kategorija:Slovenski_trenerji_smu%C4%8Darskih_skokov, prevzeto 18. 2. 2014.
- Najboljši slovenski trenerji. Dostopno na naslovu:
<http://www.dnevnik.si/objektiv/lestvica/najboljsi-slovenski-trenerji->, prevzeto 12. 2. 2014.
- Slovenski košarkarski trenerji. Dostopno na naslovu:
http://sl.wikipedia.org/wiki/Kategorija:Slovenski_ko%C5%A1arkarski_trenerji, prevzeto 12. 2. 2014.
- Vrhunski športniki tudi vrhunski trenerji? Dostopno na naslovu:
<http://www.slovenskenovice.si/sport/zimski-sporti/so-vrhunski-sportniki-tudi-vrhunski-trenerji>, prevzeto 22. 2. 2014.

6.3 Ustni viri

- Marjan Štimec, dipl. ing. lesarstva, trener, direktor Javnega zavoda za šport Slovenska Bistrica. (7. 1. 2014)
- Miroslav Vodovnik, športnik, trener. (14. 2. 2014)
- Milan Čoh, prof. šp. vzg., predstojnik katedre za atletiko, Fakultete za šport, Univerze v Ljubljani. (5. 2. 2014)

6.4 Slike

Slika 1: Ambrožič, G. in Udovič, A. Pravila za atletska tekmovanja: veljajo od 1. novembra 2013. Ljubljana: Atletska zveza Slovenije, 2014.

Slika 2: The early days of shotput. Dostopno na:
<http://trackandfield.about.com/od/shotput/ss/illustrateshot.htm>, prevzeto 30. 1. 2014.

Slika 3: Bradeško, B. Primerjalna analiza med rotacijsko in linearno tehniko suvanja krogle – diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007.

Slika 4: Bradeško, B. Primerjalna analiza med rotacijsko in linearno tehniko suvanja krogle – diplomska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport, 2007.

Slika 5: Intervju z g. Štimcem. Fotografija: Andreja Perkovič, 7. 1. 2014.

Slika 6: Marjan Štimec na državnem prvenstvu za mladince leta 1968. Dostopno na:
http://www.sz-slb.com/cgi-bin/stran.pl?id=3&izris=prikaziSlike&st_gal=2&st_slike=142&vel_slike=4&jezik=slo&templ=0, prevzeto 30. 1. 2014.

Slika 7: Trener Marjan Štimec. Dostopno na:
http://www.siol.net/sportal/atletika/2009/03/zelje_in_cilji_trenerjev.aspx, prevzeto 12. 1. 2014.

Slika 8: Vodovnik: Zelo sem zadovoljen. Dostopno na:
http://www.siol.net/sportal/atletika/sp2010/novice/miran_vodovnik_kvalifikacije_krogla.aspx, prevzeto 12. 1. 2014.