

# ŠPORTEIŠNI!

REVIJA O ŠPORTU!

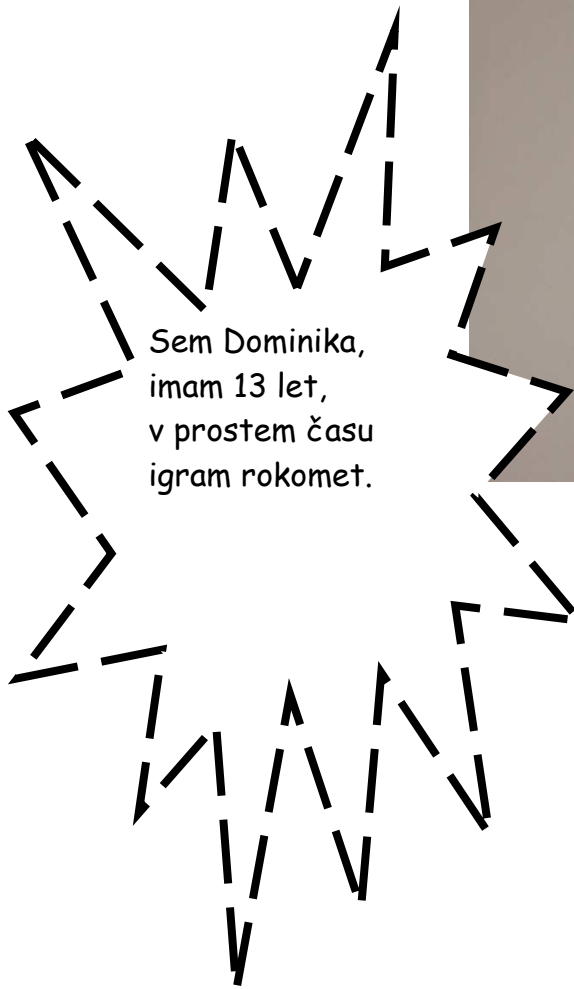
PREBERITE JO IN PREPRIČAJTE SE SAMI!



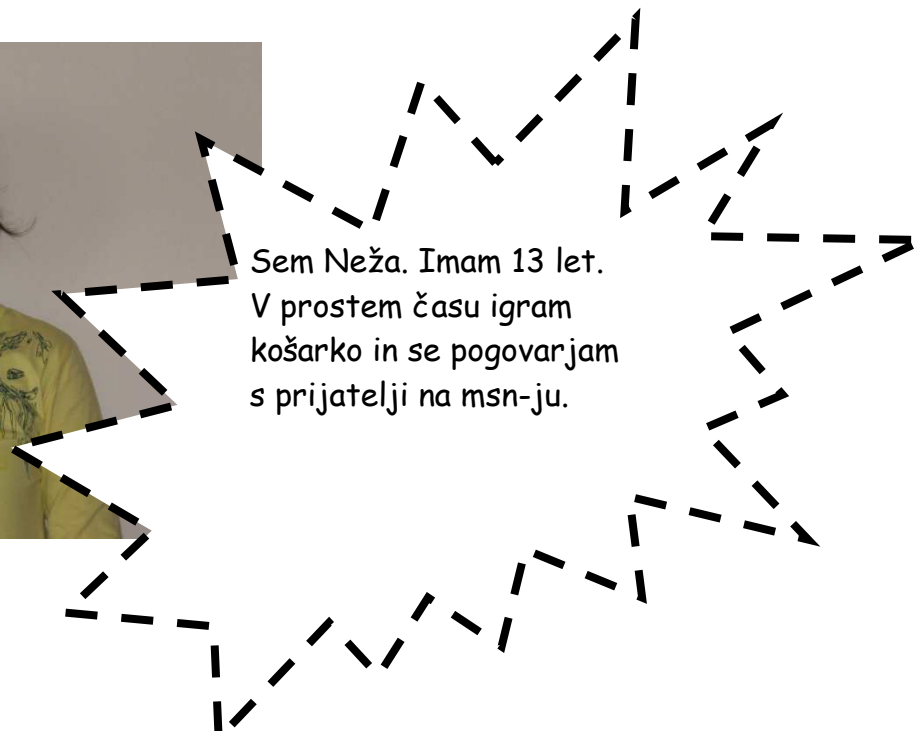
# ZA ZAČETEK SE VAM PREDSTAVIMO



Sem Ana.  
Stara sem 14 let in treniram  
rokomet.  
Rada se družim s prijatelji.  
Sem prijazna.



Sem Dominika,  
imam 13 let,  
v prostem času  
igram rokomet.



Sem Neža. Imam 13 let.  
V prostem času igram  
košarko in se pogovarjam  
s prijatelji na msn-ju.

Predstavili vam bomo dva športa,  
ki ga tudi same treniramo ...



Rokomet 😊

Košarka 😊



# Rokomet



Nekaj o rokometu !

## **Predstavitev**

Za začetek vam predstavimo rokomet v Ajdovščini, kjer je ta zelo razvit.

Igrati ga začnejo že otroci, stari najmanj 6 let. Takrat igrajo kar na šoli, kjer imajo mini rokomet. S tem športom zaključijo, kadar to sami hočejo ali ko morajo zaradi poškodb.

## **Rokomet v šoli**

V Osnovni šoli Danila Lokarja Ajdovščina je rokomet zelo priljubljen med učenci. V sezoni 2005/2006 so bili fantje državni prvaki. (Prilagam slikico, da boste videli, kdo so.)

Učenke pa so bile v sezoni 2006/2007 v četrtfinalu tretje.

## **Kaj je sploh rokomet?**

Rokomet je moštveni šport z žogo. Na igrišču sta dve moštvi s po sedmimi igralci. Cilj igre je, spraviti žogo v nasprotnikov gol.

## **Zgodovina igre**

Igra ima korenine že v antični Grčiji, kasneje pa so jo igrali tudi v antičnem Rimu in kasneje v srednjem veku. Sodobni rokomet se je začel oblikovati konec 19. stoletja v skandinavskih deželah.

Prva tekma z mednarodnimi pravili je bila odigrana med Nemčijo in Belgijo leta 1925. V letu 1928 je bila ustanovljena Mednarodna amaterska rokometna zveza.

Leta 1946 je bila ustanovljena današnja Mednarodna rokometna zveza. Slovenija je v rokometu dosegla že mnoge svetovne uspehe.



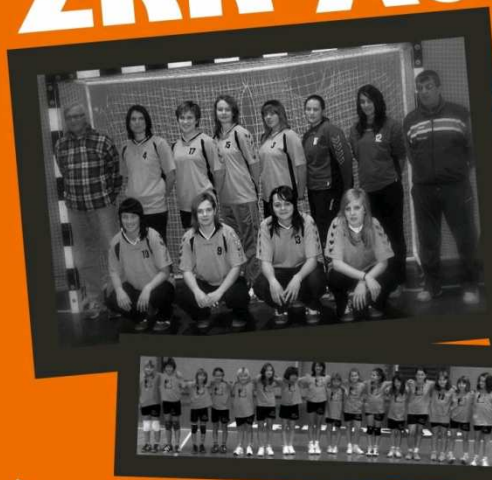


Izdali smo tudi koledar ..

Rokomet je moj svet!

# ŽRK AJDOVŠČINA

# 2008



ZALOŽBA: ŽRK Ajdovščina, TISK: MURI d.o.o., OBLIKOVANJE: Anuša Nešković, DECEMBER 2007

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Januar

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Februar

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Marec

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

April

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Maj

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Junij

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Julij

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Avgust

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

september

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Oktober

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

November

PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

December



## Skupinska Slika ŽRK Ajdovščine za koledar



Igralke na sliki so:

**Zadnja vrsta od leve proti desni:**

Trenerka Ana Žigon, Dominika, Katja, Petra, Ana, Špela, Ariana, Špela, Katja.

**Druga vrsta od leve proti desni:**

Nika, Meri, Tina, Natalija, Patricija, Tadeja, Ana Bolčič, Ana Besednjak, Meta.

**Zadnja vrsta od leve proti desni:**

Tjaša, Maja, Monika, Ines, Špela, Rebeka, Tea.



# *i N t E r v j u*

Za vas smo se potrudile in spraševale trenerje in učence, kaj jim pomeni roket in kako z nami delijo občutke in dosežke v tem športu.

V intervjujih so sodelovali:

-ANA ŽIGON

-ŠPELA BOLČINA

## Intervju s Špelo Bolčina, igralko pri ŽRK Ajdovščina

### 1. Kdo te je navdušil za ta šport? Zakaj ravno ta šport?

Za ta šport sem se odločila sama.

Na odločitev je vplivalo tudi to, da v Ajdovščini ni nobenega drugega športa.

### 2. Koli časa že treniraš roket?

Igram ga že 7 let.

### 3. Za kateri klub igraš? V kateri kategoriji?

Igram za ŽRK Ajdovščina, in sicer za starejše deklice A.

### 4. Se igralke med seboj razumete? Ste prijateljice? Držite skupaj?

Ja, med seboj se dobro razumemo in smo zelo dobre prijateljice.

### 5. Kdo je tvoj vzornik in zakaj?

Moj vzornik je Sergej Kokšarov, to pa zato, ker je v redu in zadene veliko golov.

### 6. Se ti zdi, da je v Ajdovščini dobro poskrbljeno za roket?

Ja, zdi se mi dobro poskrbljeno, lansko leto smo namreč dobili skoraj vso opremo.

### 7. Glede na to, da si uspešna pri roketu, me zanima, kako to usklajuješ s šolo?

Zaenkrat mi gre to odlično od rok.

### 8. Tekmujete tudi v šolskem roketu za Osnovno šolo Danila Lokarja Ajdovščina.

Kako vam gre kaj tam?

Ja, ravno to prvo tekmo proti Šturjam jaz nisem igrala, ker sem bila poškodovana, so pa naše punce zmagale za 2 gola.

Špela, hvala za tvoje odgovore in veliko sreče pri roketu.

## Intervju s trenerko Ano Žigon.

### 1. Zakaj ste se odločili za rokomet in kdo Vas je navdušil?

Za rokomet sem se odločila, ker sem želela postati športnica. Navdušil pa me je moj prvi trener – gospod Aleksander Lapajne.

### 2. Koliko časa se že ukvarjate z rokometom?

V rokometnih vodah sem neprekinjeno 20 let, od tega sem 18 let aktivna igralka, zadnji dve leti pa se poizkušam kot trenerka mlajših kategorij.

### 3. Ste mogoče igrali v katerem znanem klubu?

Igrati in trenirati sem začela v domačem matičnem klubu RK Mlinotest Ajdovščina, ki je bil v takratnih časih znan po celi bivši Jugoslaviji. Kasneje pa sem igrala tudi v članski ekipi ljubljanske Olimpije in v klubu CUS Udine iz Italije.

### 4. Trenerska vloga Vam gre dobro od rok. Kaj prispeva k temu?

Če mi gre trenersko delo dobro od rok, sama ne morem soditi. Želim in trudim se, da bi delala najboljše, in sicer predvsem za mlajše rokometarice. Izkoriščam predvsem svoje igralske izkušnje, dodatna izobraževanja, spremljanje raznih tekmovanj, branje literature, pomembna pa je tudi izmenjava mnenj z ostalimi trenerji.

### 5. So vaše »učenke« pridne? Vas ubogajo?

Moje varovanke oz. igralko so super in najboljše. Vanje verjamem in želim, da bi uspele tudi v rokometu. Ubogajo pa, kar morajo. To bi lahko same povedale.

### 6. Kakšne rezultate dosegate s puncami? Koliko stare deklice trenirate?

Trenutna ligaška uvrstitev po lestvici prvenstva v kategoriji starejših deklic je četrto mesto. Dekleta so stara od 12 do 15 let.

### 7. Vas lahko povprašam še po vašem motu, če ga slučajno imate?

Moj moto je: Le močna želja, volja in trdo delo pripeljejo do sreče in uspeha.

### 8. Je v Ajdovščini dobro poskrbljeno za rokomet?

Za rokomet v Ajdovščini se trudi predvsem strokovno vodstvo, pa seveda tudi igralko. Za podmladek ženskega rokometarice se ni potrebno bati. Želim si predvsem boljšo organizacijo znotraj kluba, ampak vsi skupaj delamo na tem, da nam bo lažje, in strmimo k še boljšim časom.

### 9. In za konec še: Vaša spodbuda za vse mlade športnike?

Redno in pridno trenirajte, družite se, ker vam ne bo žal. Šport je nekaj zelo lepega.

Hvala Vam za vaše iskrene odgovore in čas, ki ste si ga vzeli za nas. Želimo Vam veliko uspehov v tej sezoni in tudi drugih, ki prihajajo.

# Košarka



# Nekaj o KOŠARKI

## PREDSTAVITEV

Za začetek bom predstavila košarko v Ajdovščini.

Košarka v Ajdovščini je zelo razvita. Trenirati jo začnejo že otroci 1. razreda. Lansko leto so omogočili treniranje tudi nam, puncam. Na treningih je super. Če želite kaj več informacij o našem klubu, lahko obiščete našo stran (KK Ajdovščina).

## KAJ SPLOH JE KOŠARKA???

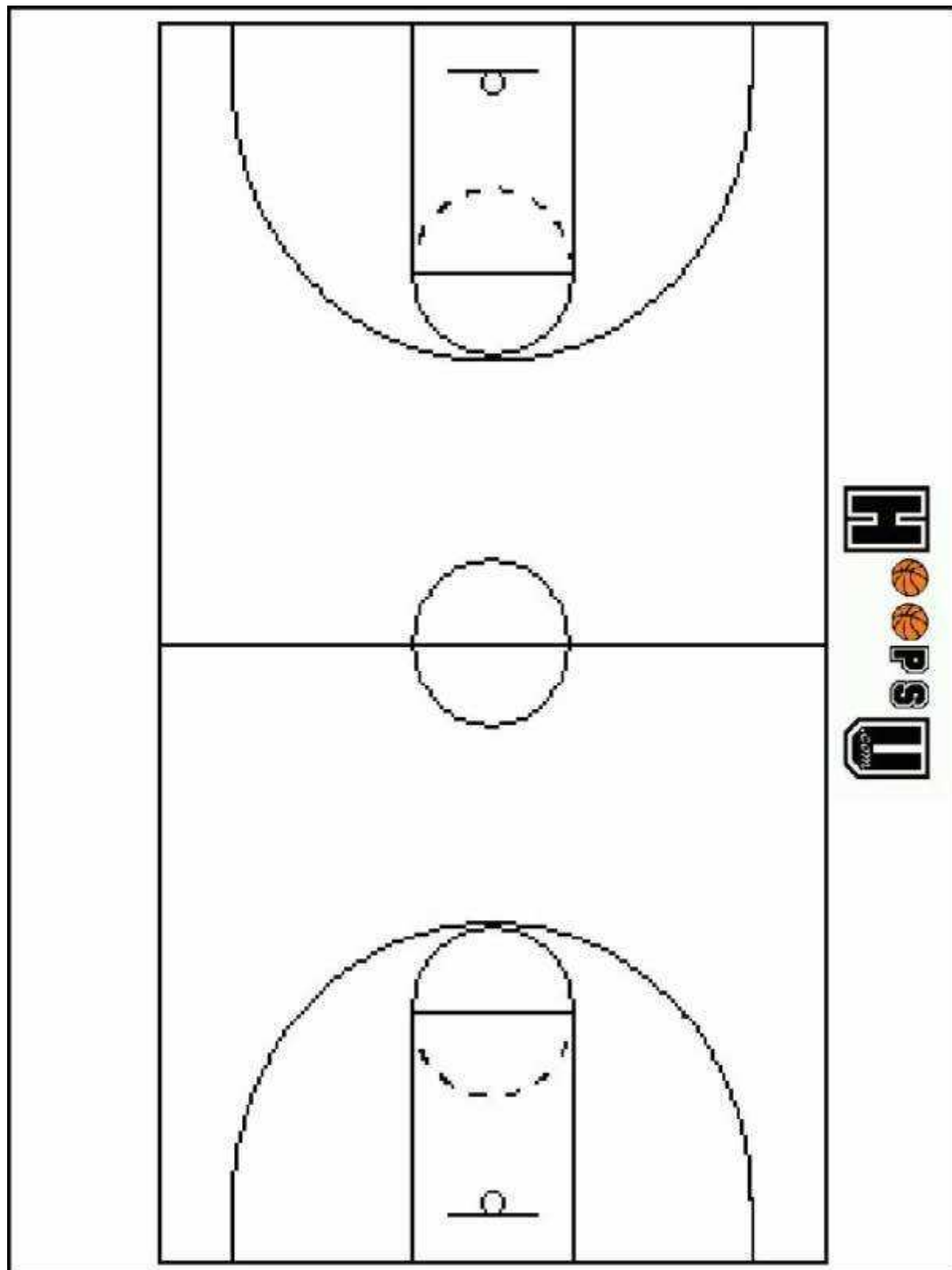
**Košárka** je moštveni šport, pri katerem si dve moštvi s po petimi igralci prizadevata, čim večkrat doseči točke z metom žoge skozi obroč (koš). Košarka je pretežno dvoranski šport, igra se na posebnem igrišču. Ker je igra dinamična in hitra, je zelo priljubljena predvsem v Evropi, ZDA, Južni Ameriki, Aziji in državah nekdanje Sovjetske zveze.

## Zgodovina košarke

Košarka je med športi posebna v tem, da si jo je nekdo izmislil in se ni razvila iz kakšne druge oblike športa. Leta 1891 si je kanadsko-ameriški zdravnik in trener James Naismith iz Springfieldda Massachusetts poskušal izmisliti igro, ki bi jo šolarji lahko igrali v telovadnici med dolgimi zimami. Legenda pravi, da je na koncu napisal osnovna pravila in na zid telovadnice pribil košarko za breskve. Prvo uradno igro so odigrali na gimnaziji YMCA 20. januarja 1892. Tedaj je bilo na igrišču še po devet igralcev, igrišče pa je bilo veliko za polovico današnjega. »Basket ball« (*koš - žoga*). Ime za ta šport je predlagal eden od študentov. Košarka je takoj postala priljubljena, kmalu so jo igrali po vsej deželi.



# Košarkarsko igrišče



# i N t E r v j u

## s Kajo Žvanut

Intervju smo naredile tudi z našo igralko Kajo.

**Zakaj si začela trenirati košarko?**

Ker je to moj najljubši šport.

**Koliko časa jo že treniraš?**

Treniram že tretje leto, eno leto sem jo trenirala v Vipavi.

**Kaj te veseli pri tem športu?**

Všeč mi je sama igra, pa tudi to, da je to ekipni šport in da nisi sam.

**Kako se razumete med dekletmi?**

Zelo dobro, postale smo tudi prijateljice.

**Za konec pa prosim povej še eno kakšno dobro misel !**

Po dežju vedno posije sonce! ☺



**Na naši šoli dosegamo zelo dobre športne rezultate.  
Tu si lahko ogledate, da smo učenci na OŠ Danila Lokarja  
res dobri športniki.**



Dosežki iz rokometu.



Dosežki iz rokometu in kolesarstva.

Ko pa smo že pri kolesarstvu, moramo povedati, da so letos naša dekleta in fantje dosegli v kolesarstvu odlične rezultate, saj si je Tadeja Kovač prikolesarila naslov državne prvakinje.





Dosežki iz atletike.



# ŠPORTNA ANKETA!

## 1. Kateri šport ti je najbolj všeč?

- a) Rokomet
- b) Odbojka
- c) Nogomet
- d) Drugo \_\_\_\_\_

## 2. Koliko časa na teden posvetiš športu?

- a) 4-5 ur
- b) 3 ure
- c) 2-3 ure
- d) Manj kot dve uri

## 3. Zakaj se ukvarjaš s športom?

- a) Da bi shujšal-a
- b) Ker me to veseli
- c) Zaradi zdravja
- d) Da bi dobil-a mišice

## 4. Kdo je tvoj vzornik ?

- a) Eduard Kokšarov
- b) Michael Jordan
- c) Ronaldinho
- d) Sošolec ali sošolec, ki je zelo dober/dobra v športu

