

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

ŽAN OCVIRK

Ljubljana, 2016

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športna vzgoja
Kondicijsko treniranje

**KONDIJSKA PRIPRAVA KOŠARKARJEV MLAJŠIH
STAROSTNIH KATEGORIJ**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Frane Erčulj

RECENZENT

dr. Goran Vučković, izr. prof.

KONZULTANT

doc. dr. Igor Štirn

Avtor dela
ŽAN OCVRK

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Zahvaljujem se mami Martini in očetu Juretu za vso podporo in pomoč, ki sta mi jo nudila v času študijskega obdobja.

Hvala tudi bratu Lucijanu za pomoč, nasvete in izzive tekom moje športne kariere ter v času študija.

Za pomoč in ideje pri pisanju diplomskega dela se zahvaljujem svojemu mentorju, prof. dr. Franetu Erčulju.

Zahvala gre tudi vsem mojim trenerjem, pri katerih sem in še vedno treniram. Prav tako se zahvaljujem vsem kolegom trenerjem na nasprotnih klopeh.

Ključne besede: kondicijska priprava otrok in mladostnikov; psihološki, biološki, gibalni razvoj; program dela

KONDICIJSKA PRIPRAVA KOŠARKARJEV MLAJŠIH STAROSTNIH KATEGORIJ

Žan Ocvirk

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2016

Športna vzgoja; kondicijsko treniranje

Število strani: 78; število slik: 10; število virov: 5

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je predstaviti proces kondicijskega treninga od najmlajših pionirjev do zaključka mladinske kategorije. Program dela je razdeljen v tri sklope, ki zajemajo obdobje štirih let oz. dveh zaporednih tekmovalnih kategorij: U-9 in U-11, U-13 in U-15 ter U-17 in U-19. Pomembno vlogo pri sestavi programa igrajo skupne značilnosti otrok in mladostnikov v posameznih obdobjih, zato sta na začetku vsakega izmed treh sklopov podrobno opisana psihosocialni in gibalni razvoj, v nadaljevanju pa lastne izkušnje, cilji dela, oblike in metode dela ter konkretni primeri vaj ter vadbenih enot. Diplomsko delo je mišljeno kot pomoč košarkarskim trenerjem in kondicijskim trenerjem, ki delujejo v košarki. Verjamem, da veliko trenerjev večino zapisanega že obvlada, vseeno pa morda ne vsega in je diplomsko delo nadgradnja že znanega ter pomeni izboljšavo v praksi.

Metoda dela, ki sem jo uporabil pri pisanju diplomskega dela, je deskriptivna. Pri pisanju sem si pomagal s strokovnimi viri iz domače in tuje literature, v vsako poglavje pa sem vključil lastne izkušnje in znanje, pridobljeno na Fakulteti za šport.

Key words: strength and conditioning for youth; psychological, biological, motion development; work program

STRENGTH AND CONDITIONING FOR YOUTH BASKETBALL PLAYERS

Žan Ocvirk

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2016

Physical education; condition training

Number of pages: 78; number of pictures: 10; number of sources: 5

ABSTRACT

The purpose of my diploma thesis is to present the process of strength and conditioning training from the youngest stages of training to the end of youth basketball. The program is divided into three lots, each of which covers four years of training, or two age categories in competition system: U-9 and U-11, U-13 and U-15, U-17 and U-19. Important role in creating the program are common features of children and youth in specific stages. That's why there is a detailed description of psychosocial and motion development at the beginning of each of the three lots, followed by own experience, training goals, forms and methods of work and concrete examples of exercises and training units. The diploma thesis is intended to help basketball coaches and strength and conditioning coaches working in basketball. I believe that a lot of what I wrote is already known to the coaches, but maybe not all of it and the diploma thesis will be an upgrade in practical use.

The descriptive work method has been applied for this diploma thesis. I used domestic and foreign professional literature and included my own experience and knowledge obtained from faculty of sport in every chapter.

KAZALO

1 UVOD	11
2 MOTORIČNE SPOSOBNOSTI IN NJIHOV POMEN V KOŠARKI.....	16
2.1 Gibljivost	17
2.1.1 <i>Gibljivost v košarki</i>	18
2.2 Moč	19
2.2.1 <i>Moč v košarki</i>	20
2.3 Koordinacija	21
2.3.1 <i>Koordinacija v košarki</i>	21
2.4 Hitrost.....	22
2.4.1 <i>Hitrost v košarki</i>	23
2.5 Ravnotežje	25
2.5.1 <i>Ravnotežje v košarki</i>	25
2.6 Preciznost	26
2.6.1 <i>Preciznost v košarki</i>	27
3 KOŠARKA Z VIDIKA ZAHTEV KONDICIJSKE PRIPRAVE	29
3.1 Temeljne značilnosti košarke	29
3.2 Temeljne značilnosti male košarke	29
4 KONDICIJSKA PRIPRAVA KOŠARKARJEV V STAROSTNIH KATEGORIJAH U-9 in U-11.....	31
4.1 Psihosocialni razvoj otrok v obdobju poznega otroštva (6-11 let)	31
4.1.1 <i>Spoznadni razvoj</i>	31
4.1.2 <i>Čustveni razvoj ter razvoj samopodobe in samospoštovanja</i>	32
4.1.3 <i>Socialni razvoj</i>	33
4.2 Gibalni razvoj	34
4.3 Lastne izkušnje	37
4.4 Oblike dela pri kategorijah U-9 in U-11	38
4.5 Cilji kondicijske vadbe za otroke v starostnih kategorijah U-9 in U-11	38
4.6 Elementarne igre in vaje	41
4.6.1 <i>Križci-krožci</i>	41
4.6.2 <i>Lov na zastavico</i>	42

4.6.3 Piratski zaklad	43
4.6.4 Lovljenje po črtah	43
4.6.5 Lov z zadevanjem.....	43
4.6.6 Tekma lovcev	44
4.6.7 Boj na črti	44
4.6.8 Boj za prostor	44
4.7 Štafetna tekmovanja	45
4.8 Poligoni	45
5 KONDICIJSKA PRIPRAVA KOŠARKARJEV V STAROSTNIH KATEGORIJAH U-13 in U-15.....	47
5.1 Psihosocialni razvoj v obdobju zgodnjega mladostništva	47
5.1.1 Spoznavni razvoj	47
5.1.2 Razvoj in oblikovanje identitete	49
5.1.3 Socialni razvoj	50
5.2 Gibalni razvoj	51
5.3 Lastne izkušnje	54
5.4 Oblike dela pri U-13 in U-15.....	55
5.5 Cilji kondicijske vadbe za mladostnike v starostnih kategorijah U-13 in U-15 .	55
5.6 Predlogi obhodnih vadb z lastno telesno težo in lažjimi bremenami	57
5.6.2 Obhodna vadba b).....	58
5.6.3 Obhodna vadba c)	59
5.6.4 Obhodna vadba d).....	60
6 KONDICIJSKA PRIPRAVA KOŠARKARJEV V STAROSTNIH KATEGORIJAH U-17 in U-19.....	61
6.1 Psihosocialni razvoj v obdobju srednjega mladostništva.....	61
6.1.1 Spoznavni razvoj	61
6.1.2 Razvoj in oblikovanje identitete	61
6.1.3 Socialni razvoj	62
6.2 Gibalni razvoj	63
6.3 Lastne izkušnje	64
6.4 Oblike dela pri U-17 in U-19.....	66
6.5 Cilji kondicijske vadbe za mladostnike v starostnih kategorijah U-17 in U-19 .	67
6.6 Predlog kondicijske priprave v pripravljalnem obdobju košarkarske sezone...	69

7 SKLEP.....	77
8 VIRI.....	78

KAZALO SLIK IN TABEL

Slika 1: Gibljivost v košarki (osebni arhiv).....	19
Slika 2: Moč v košarki (osebni arhiv)	20
Slika 3: Koordinacija v agilnostni lestvi (osebni arhiv)	22
Slika 4: Hitrost v košarki (osebni arhiv).....	24
Slika 5: Ravnotežje v košarki (osebni arhiv)	26
Slika 6: Preciznost v košarki (osebni arhiv)	28
Slika 7: Elementarna igra križci-krožci (www.youtube.com, 2016)	42
Slika 8: Primeri vaj v obhodni vadbi a) (osebni arhiv)	58
Slika 9: Primeri vaj v obhodni vadbi b) (osebni arhiv)	59
Slika 10: Primeri vaj v obhodni vadbi c) (osebni arhiv)	59
Tabela 1: Gibalne sposobnosti in vpliv na njihov razvoj v obdobju poznega otroštva.	38
Tabela 2: Gibalne sposobnosti in vpliv na njihov razvoj v obdobju zgodnjega mladostništva.....	55
Tabela 3: Gibalne sposobnosti in vpliv na njihov razvoj v obdobju srednjega mladostništva.....	67
Tabela 4: Tedenski raspored treningov v mikrociklu 1 (5.–8. teden priprav).....	71
Tabela 5: Tedenski raspored treningov v mikrociklu 2 (9.–14. teden priprav).....	71
Tabela 6: Glavne značilnosti treninga moči s standardno metodo 1 v pripravljalnem obdobju.....	74
Tabela 7: Glavne značilnosti treninga moči z obhodno vadbo v pripravljalnem obdobju.....	75
Tabela 8: Glavne značilnosti treninga vzdržljivosti v pripravljalnem obdobju z neprekinjeno metodo	75
Tabela 9: Glavne značilnosti treninga vzdržljivosti v pripravljalnem obdobju z ekstenzivno intervalno metodo	76

1 UVOD

Kondicijska priprava v košarki je izjemno širok pojem, ki z razvojem košarke dobiva vedno večji pomen. Najboljši košarkarji v zadnjih letih oz. desetletjih niso le mojstri v tehnično-taktičnih prvinah košarkarske igre, temveč so tudi posamezniki z izjemnimi telesnimi sposobnostmi.

Košarko sem začel trenirati v 3. razredu in se nemudoma zaljubil v igro, aktivno jo igram še danes. Pred tem sem tri leta treniral nogomet, ki je bil v mojem domačem kraju šport številka ena. Zaradi nizke rasti, bil sem najnižji v razredu, so mnogi dvomili o pravilnosti moje odločitve. Trenerji nogometnega kluba so klicali na dom, naj se vrnem v nogomet, kjer sem bil zaradi hitrosti in spretnosti zelo uspešen. Toda odločitev je padla, imel pa sem to srečo, da so me starši pri tem neizmerno podpirali. V košarki sem hitro napredoval, predvsem zaradi dobrih delovnih navad, znova pa sta do izraza prišli hitrost in spretnost, s pomočjo katerih sem nadomestil primanjkljaj centimetrov. Lahko bi rekel, da je moja največja ovira za igranje košarke postala največja prednost. Seveda sem v to vložil veliko truda in treninga. Kot osnovnošolec sem doma ob večerih izvajal vaje za moč in vedno bolj sem se zanimal za razvoj motoričnih sposobnosti. V srednji šoli sem začel obiskovati fitnes, preizkušal sem programe za razvoj eksplozivne moči in odriva, izvajal sem vaje za moč, kratke sprinte ... Nekaterih zadev sem se na svoji poti seveda lotil napačno, vendar sem to spoznal šele kasneje, ko smo se o njih učili na fakulteti. Veliko napak, kar se tiče kondicijske priprave, so izvajali tudi moji trenerji košarke v mlajših kategorijah, pa čeprav sem igral v dobrem klubu. Postajalo mi je jasno, da na tem področju pač niso bili dobro podkovani oz. boljše niso znali. Tako smo avgustovske priprave sezono za sezono preživeli ob nabiranju tekaških kilometrov v pogovornem tempu. Fitnes smo uporabili le pri enem trenerju, ki pa je na žalost po polovici sezone zapustil klub. Sam sem še vedno iskal načine, kako izboljšati odriv, hitrost in moč. Tako je bilo vse do zaključka zadnje mladinske sezone, po kateri sem odšel v Ljubljano na Fakulteto za šport, resno igranje košarke pa pustil za sabo. V istem letu sva z bratom v domačem kraju ustanovila košarkarski klub, za katerega v nižjih ligah KZS-ja še danes aktivno igram, devet let pa delujem tudi kot trener mlajših kategorij. V času študija se mi je uspelo uvrstiti tudi v košarkarsko ekipo Fakultete za šport, s katero smo osvojili

naslov Univerzitetne košarkarske lige, sam pa sem bil izbran za najboljšega igralca finala. Imel sem čast braniti barve Univerze v Ljubljani na evropskem univerzitetnem prvenstvu v Splitu, kjer smo osvojili 5. mesto.

Na Fakulteti za šport sem se usmeril v kondicijsko treniranje, ki ga poskušam optimalno uvesti v svoj program dela z mladimi košarkarji. Osebno verjamem, da je na tem področju v Sloveniji še veliko rezerv, saj se v preteklosti kondicijski pripravi ni posvečalo dovolj pozornosti. V zadnjih letih se stanje sicer izboljšuje, to opažam na trenerskih seminarjih, kjer je kar nekaj predavanj in delavnic posvečenih kondicijski pripravi v košarki, vseeno pa je v praksi še vedno preveč napak. Moje mnenje je, da se veliko trenerjev izogiba treningom kondicijske priprave ali pa jih ne izvajajo pravilno. Razlogov za to je več:

- trenerji podcenjujejo pomembnost kondicijske priprave v sodobni košarki,
- trenerji se ne počutijo sposobni izvajati treninga kondicijske priprave, zato ga izpustijo,
- trenerji izvajajo treninge kondicijske priprave po programih, ki že dolgo časa ne ustrezajo sodobni košarki,
- trenerji kopirajo treninge atletov tekačev in jih označijo za kondicijski trening v košarki, čeprav s košarko nimajo dosti skupnega ter
- trenerji v mlajših kategorijah, ki imajo treninge 2 x ali 3 x tedensko, ne želijo izgubljati časa s kondicijskimi vsebinami in jih preprosto izpustijo.

Trening kondicijske priprave v košarki je zahteven proces, ki mora biti skrbno načrtovan, progresivno zastavljen, predvsem pa pravilno, dosledno in redno izvajan v praksi. Moj namen in namen tega diplomskega dela je sestaviti predlog programa treninga kondicijske priprave košarkarjev mlajših selekcij. V Sloveniji je sistem tekmovanja mlajših selekcij razdeljen v sklope: U-9, U-11, U-13, U-15, U-17 in U-19. Želje vsakega članskega trenerja so, da v svoje vrste dobi čim bolj kompletnega športnika, ki je z zaključkom mladinske selekcije na visoki stopnji košarkarskega znanja, prav tako pa kondicijsko odlično pripravljen. Vsekakor je jasno, da otrok pri devetih letih ne izvaja istega treninga kondicijske priprave kot mladinec pri devetnajstih, vseeno pa lahko s pravim treningom že takrat začnemo razvijati motorične sposobnosti.

Uspešnost v športu določajo številni dejavniki. Na nekatere nimamo neposrednega vpliva, na druge lahko vplivamo le v določeni meri, nekatere pa lahko ob pravem pristopu znatno spremenimo in obrnemo v svojo korist. Posameznika moramo v športu obravnavati iz številnih vidikov in zornih kotov, ki nam skupaj dajo celoto športnika. Psihološke, sociološke, telesne, tehnično-taktične sposobnosti in lastnosti so tiste, ki tvorijo celovito osebnost. Pomanjkljivosti na posameznih področjih lahko znatno poslabšajo tekmovalno uspešnost, zato kot trenerji vedno stremimo k temu, da bi bile vse razvite optimalno. Vendar model popolnega športnika v realnosti ne obstaja, vedno je prostor za napredek, ki ga športniki in trenerji v trenažnem procesu iščejo na različne načine.

V današnjem športu vse večji pomen dobiva odlična kondicijska priprava športnika, ki neposredno vpliva na tehnično-taktične zmogljivosti in sposobnosti, psihološke in sociološke značilnosti, skratka ima izjemen pomen v športu nasploh. Nič drugače ni v sodobni košarki, moštveni igri, ki zahteva visok nivo vseh gibalnih (motoričnih) sposobnosti. Gibljivost, moč, hitrost, koordinacija, preciznost in ravnotežje so gibalne sposobnosti, ki določajo stopnjo športnikove kondicijske pripravljenosti. Vse sposobnosti lahko spremenimo oz. ob pravilnem treningu izboljšamo, vendar ne vse v isti meri. To pomeni, da smo že ob rojstvu do neke mere determinirani in imamo določene zgornje meje omenjenih sposobnosti. Vseeno pa v praksi le malokateri športnik doseže bližine teh zgornjih mej, še posebej to velja za športne igre, kjer trenerji več pozornosti posvečajo dobri tehniki in taktični podlagi posameznikov. Razlogov za takšno početje je več, vsekakor pa je eden izmed njih trenerjeva neizobraženost na omenjenem področju oz. nesigurnost pri izvajanju treninga kondicijske priprave.

V zadnjih letih so nekatere reprezentance dokazale izjemen pomen odlično kondicijsko pripravljenih košarkarjev in tega dejstva ne smemo spregledati. Reprezentanca ZDA na zadnjem svetovnem prvenstvu v Španiji ni imela konkurence in je z lahkoto premagovala svoje nasprotnike. Po prvenstvu je bilo veliko govora o tem, kje so glavne razlike, da so Američani spet povečali razliko z ostalim svetom, ki se je v zadnjih letih manjšala. Obstaja veliko različnih teorij in ugibanj, osebno pa zagovarjam odlično kondicijsko pripravljenost ameriških košarkarjev in posledice, ki jih ta prinaša. Zato se mi zdi smiselno zgledovanje po programu dela najboljših.

Američani vedno znova dokazujejo prevlado na košarkarskih igriščih, gledalci pa smo navdušeni tudi ali predvsem nad telesnimi sposobnostmi, ki jih ti košarkarji imajo. Slovenski trenerji, ki so imeli priložnost obiskati košarkarske klinike, seminarje in tabore v ZDA, razlagajo o izjemnih fitnes centrih fakultet in tudi že srednjih šol. Sistematični program dela z utežmi se začne z vstopom košarkarjev v srednjo šolo, kar bi v Sloveniji lahko enačili s kategorijo U-17. Boljše srednje šole imajo boljše programe dela, vpisujejo pa tudi boljše košarkarje, ki jim ponudijo štipendije. Torej so tisti najbolj nadarjeni deležni najboljših treningov in pogojev, kar je dobra osnova za dolgoročni uspeh.

V Sloveniji je način dela precej drugačen, vsaj kar se tiče kondicijske priprave v košarki. Tisti najmlajši, U-9 in U-11, so sicer deležni iger za razvoj osnovne motorike, saj je v zadnjem času izjemno veliko govora o pomenu razvoja dobre, široke baze za nadaljnje ukvarjanje s športom. Premalo pa je treninga, ki sledi temu uvodnemu obdobju. Le malo klubov v Sloveniji uporabi trening z utežmi pred člansko kategorijo, čeprav bi se ta moral začeti že dosti prej. Košarkarji tako zaključijo mladinsko kategorijo in telesno niso pripravljeni za vstop med člane. Največji problem tu vidim predvsem v dejstvu, da le malo klubov zaposluje kondicijske trenerje, torej je problem tudi finančne narave. Košarkarski trenerji pa niso samozavestni v učenju nujno potrebnih tehnik z utežmi in takšnega tipa treninga raje ne uporabljajo.

Kot že rečeno, je moj namen in namen diplomskega dela predstaviti predlog programa kondicijskega treninga v košarki za mlajše starostne kategorije. Predlog programa bo plod pridobljenega znanja na Fakulteti za šport, osebnih izkušenj v trenerskem delu, strokovne literature moje osebne knjižnice in knjižnice na fakulteti. V diplomskem delu bom poskušal sestaviti optimalen program dela glede na realno stanje klubov v Sloveniji.

Program dela bom razdelil na tri sklope. Vsak sklop traja štiri leta, znotraj sklopa pa igralci zaključijo igranje v dveh starostnih kategorijah. Glede na starost, biološke, psihološke, sociološke, motivacijske, telesne in druge značilnosti lahko otroke dokaj dobro razvrstimo v posamezne sklope. Na prvem mestu je seveda delitev otrok po njihovi starosti, vseeno pa se je treba zavedati, da kronološka starost ne sovпада vedno z biološkim razvojem posameznikov. Tako lahko imamo dva prvošolca iste

starosti, ki pa sta razvojno na povsem različnih stopnjah. Tega se moramo kot trenerji zavedati in upoštevati v svojem delu.

1. sklop: Kondicijska priprava košarkarjev v starostnih kategorijah U-9 in U-11
2. sklop: Kondicijska priprava košarkarjev v starostnih kategorijah U-13 in U-15
3. sklop: Kondicijska priprava košarkarjev v starostnih kategorijah U-17 in U-19

V vsakem sklopu bom najprej opisal skupne lastnosti otrok v posameznih starostnih kategorijah. Preden se lotimo načrtovanja programa dela, moramo namreč vedeti, s kom imamo opravka. Le če upoštevamo njihove lastnosti, lahko izvajamo pravilen in kakovosten trening. Nato bom predstavil način dela in konkretne vaje ter treninge, ki jih je smotrno izvajati v določenem obdobju.

2 MOTORIČNE SPOSOBNOSTI IN NJIHOV POMEN V KOŠARKI

Gibanje človeka pri dnevnih opravilih, profesionalnem delu in pri športu je odvisno od njegovih sposobnosti, značilnosti in znanj. Sposobnosti (angl. abilities) so naravne danosti človeka, ki so odvisne od nivoja delovanja različnih upravljaljskih sistemov v njegovem telesu in predstavljajo zmožnost izkoristka teh potencialov pri doseganju zastavljenih ciljev. Značilnosti (angl. characteristics) so tisti elementi, ki opredeljujejo zunanji videz človeka ter njegove reakcije na okolje, od njih pa je odvisna njegova samopodoba ter gibalna učinkovitost. Spretnosti (angl. skills) predstavljajo z učenjem (vadbo) pridobljena gibalna znanja, katerih realizacija temelji na sposobnostih in značilnostih človeka (Pistotnik, 2003).

Trening kondicijske priprave v košarki spreminja sposobnosti posameznika. Govorimo o motoričnih sposobnostih človeka, v našem primeru otrok in mladostnikov. Če je trening zastavljen in izvajan pravilno, bo te sposobnosti izboljševal, kar pa je naš namen.

Vendar se moramo zavedati, da niti dva posameznika nista enaka in da bo pri nekaterih napredek boljši in hitrejši, medtem ko bodo drugi, deležni istega treninga, manj in počasneje napredovali. Zavedati se moramo tudi dejstva, da niso vse motorične sposobnosti enako spremenljive. Nekatero lahko spremenimo v veliki meri, druge pa so nam bolj kot ne dane ob rojstvu in so odvisne predvsem od dedne zasnove.

Pistotnik (2003) omenja, da novejša raziskava in znanstvena spoznanja uporabljajo t. i. nomotetično delitev motoričnih sposobnosti. Po tej delitvi obstaja v osnovi šest primarnih motoričnih sposobnosti:

- gibljivost,
- moč,
- koordinacija,
- hitrost,
- ravnotežje in
- preciznost.

Vzdržljivost, ki jo nekateri tudi prištevajo med motorične sposobnosti, naj bi sodila med funkcionalne sposobnosti, saj je odvisna predvsem od dobrega delovanja dihalnega in krvožilnega sistema. V košarki lahko govorimo o osnovni in specialni vzdržljivosti.

Osnovna (aerobna) vzdržljivost je predvsem aerobnega značaja in je vezana na razvijanje aerobnih kapacitet z nespecifičnimi sredstvi. Pomembna je pri neprekinjenem ali variabilnem opravljanju dejavnosti v zmerni do srednji intenzivnosti, ki traja več kot 8 minut. Pri drugih, bolj intenzivnih in krajših dejavnostih, pri katerih pride do kisikovega primanjkljaja, vpliva na manjši kisikov dolg, med odmori pa na hitrejšo obnovo energije.

Specialna vzdržljivost je povezana z anaerobnimi laktatnimi in alaktatnimi kapacitetami ter razvijanjem takih odnosov v delovanju funkcionalnih sistemov, ki so značilni za košarko. Raven specialne vzdržljivosti je odvisna od količine glikogena, adenozintrifosfata (ATP) in kreatinfosfata (CP) v mišicah, od alkalnih rezerv oziroma puferske kapacitete krvi, učinkovitosti uravnavanja toplote in živčno-mišične koordinacije (ravni tehnike gibanja) (Dežman, Erčulj, 2005).

Vse motorične sposobnosti pridejo do izraza v vsakem našem gibu, njihov delež vključenosti pa se spreminja. Za športnike je seveda zaželeno, da so vse motorične sposobnosti na kar najvišji možni ravni. Športnik ima tako več izbire in možnosti, da gibanje opravi optimalno.

2.1 Gibljivost

Gibljivost (fleksibilnost) je motorična sposobnost doseganja maksimalnih razponov (amplitud) gibov v sklepih ali sklepnih sistemih posameznika (Pistotnik, 2003). Gibljivost predstavlja pomemben dejavnik optimalne telesne pripravljenosti posameznika (angl. physical fit), tako v športu kakor tudi pri vsakodnevnih opravilih. Na gibljivost lahko ob ustreznem treningu znatno vplivamo in jo izboljšamo.

2.1.1 Gibljivost v košarki

Doseganje maksimalnih oz. optimalnih amplitud gibov v košarki je v prvi vrsti pomembno z vidika varnosti gibanja igralcev. Igralec z dobro razvito gibljivostjo ima manj možnosti za nastanek poškodb, le-te so blažje narave in jih je možno hitreje rehabilitirati kot pri slabo gibljivih igralcih. Gibljivost se kaže tudi v racionalnosti gibanja. Optimalno gibljiv igralec zelo ekonomično porablja energijo, njegovo gibanje pa je videti lahkotno. Razmerje med frekvenco in dolžino koraka pri teku, zamah pri odzivu, gibanje v obrambni preži itd. so gibanja izjemnega pomena v košarki, za njih pa je poleg ostalih motoričnih sposobnosti pomembna tudi gibljivost. Pri ohranjanju in razvoju gibljivosti moramo upoštevati principe, tehnike in osnovna načela vadbe gibljivosti. Veliko vaj, ki se izvajajo v praksi, namreč ni dobrih in lahko celo škoduje igralcem. Raztezati je potrebno le mišice, ne pa tudi ligamentov in vezi, saj lahko to poslabša stabilnost posameznih sklepov in privede do poškodb. Trening za izboljšanje gibljivosti je trening s svojimi zahtevami, zato moramo paziti, kako in kdaj ga vpletemo v program, medtem ko je ohranjanje gibljivosti le del vsakodnevnega treninga. Posebno pozornost moramo posvečati visokim otrokom, ki so po pravilu slabo gibljivi. Kosti namreč rastejo hitreje kot mišice, zato pride do slabega razmerja in zakrčenosti mišic, posledično pa slabe drža in večje možnosti za bolečine ter nastanek poškodb. Na žalost izkušnje kažejo, da je trening gibljivosti prav pri teh igralcih najmanj zaželen, saj dosegajo slabe amplitude, mišice pa pri raztezanju pečejo, zato ga zelo neradi izvajajo. Treba jim je razložiti, kakšen pomen ima gibljivost v košarki in jih pripraviti, da bodo trening redno in vestno opravljali.



Slika 1: Gibljivost v košarki (osebni arhiv)

Na Sliki 1 je prikazan pomen dobre gibljivosti v obrambni preži.

2.2 Moč

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Sila mišic je sila, ki nastaja na osnovi delovanja mišice kot biološkega motorja (Pistotnik, 2003). V mišici se namreč kemična energija pretvarja v mehansko in toplotno energijo, pri čemer se izzove mišična kontrakcija (napenjanje, krčenje), zunanji izraz katere je mišična sila. Moč človeka pa je produkt sile in hitrosti. Aktivno gibanje človeka v prostoru se lahko izvede le ob uporabi njegove lastne sile mišic. Ni aktivnega gibanja brez moči, tj. brez mišičnih kontrakcij. Zaradi tega je moč najbolj in najboljše raziskana motorična sposobnost. Moč pa delimo še na tri osnovne pojavnne oblike:

- Eksplozivna moč: sposobnost za maksimalni začetni pospešek, ki se odraža v premikanju telesa v prostoru ali delovanju na predmete.
- Repetitivna moč: sposobnost za dolgotrajno opravljanje dela na osnovi izmeničnih mišičnih kontrakcij in relaksacij. Sposobnost za ponavljajoče se premagovanje zunanjih sil.
- Statična moč: sposobnost za dolgotrajno napenjanje mišic in zadrževanje položaja pod obremenitvijo (Pistotnik, 2003).

2.2.1 Moč v košarki

Kadar govorimo o moči v košarki, nas ponavadi najbolj zanima eksplozivna moč, čeprav je zaželeno, da sta tudi repetitivna in statična moč na visokem nivoju. Eksplozivna moč je namreč tista, ki je odgovorna za nekatera najbolj pomembna gibanja v košarki nasploh. Dober prvi napadalni korak, visok in eksploziven odziv, nenadna sprememba smeri ... Vse to so akcije, tesno povezane z igralčevo eksplozivno močjo. Na žalost je koeficient prirojenosti precej visok, kljub temu pa lahko z ustreznim treningom to motorično sposobnost izboljšamo, saj je ena najbolj raziskanih. Tako imamo na razpolago celo vrsto programov, vaj, tehnik in nasvetov, s katerimi naj bi izboljšali eksplozivno moč. Na žalost je veliko neustreznih, zato moramo kot trenerji to prepoznati in uvesti optimalen program v naš trenažni proces. Pri delu z otroki je treba vedeti, kdaj in na kakšen način izboljšati moč, saj ne moremo preprosto kopirati treninga članske ekipe v kategorijo U-9. Vseeno pa ne smemo odlašati in čakati, da naši varovanci zaključijo mladinsko kategorijo, preden se prvič srečajo z vadbo moči. Dobro je upoštevati sledeče: primerne vsebine primerne intenzivnosti v primerni količini ob primernem času.



Slika 2: Moč v košarki (osebni arhiv)

Na Sliki 2 je prikazan pomen moči pri zapiranju nasprotnika v situaciji skoka za odbito žogo.

2.3 Koordinacija

Koordinacija je sposobnost za učinkovito oblikovanje in izvajanje kompleksnih (tj. sestavljenih, zapletenih) gibalnih nalog (Pistotnik, 2003). Kaže se v učinkoviti realizaciji časovnih, prostorskih in dinamičnih dejavnikov gibanja. Pri tem v telesu potekata dva procesa:

- načrtovanje gibalnega programa in
- njegovo uresničevanje v okvirih zastavljenega načrta oz. s sprotnimi popravki, ki jih zahtevajo okoliščine, v katerih se gibanje izvaja.

To sposobnost bi lahko opredelili tudi kot sposobnost usmerjenega izkoristka energijskih, toničnih in programsko-gibalnih potencialov za izvedbo kompleksnih gibanj (Pistotnik, 2003).

2.3.1 Koordinacija v košarki

Košarka je izredno kompleksna igra, ki poteka na majhnem prostoru (dimenzije košarkarskega igrišča so 28 x 15 m, pri najmlajših je igrišče še manjše). V tem prostoru se v vsakem trenutku nahaja 10 igralcev (v kategoriji U-9 je na igrišču 6 igralcev, v kategoriji U-11 pa 8), vsak s svojim ciljem. Zato je treba hitro in ustrezno izbirati akcije, ki bodo koristile ekipi. V tem oziru je dobra koordinacija posameznika izjemnega pomena. Velikokrat se je treba v delčku sekunde odločiti in izvesti kvalitetno gibanje, ki je tehnično in taktično ustrezno dani situaciji ob upoštevanju košarkarskih pravil, postavitve nasprotnikov in soigralcev. V preteklosti se je za koordinacijo uporabljal tudi izraz gibalna inteligenca, ki zelo dobro povzame glavne lastnosti te motorične sposobnosti. Značilna je visoka prirojenost, trenira pa se predvsem z igralnimi situacijami in veliko ponovitvami. Igralci naj bi imeli kar čim večji izbor gibalnih akcij, iz katerih bi na podlagi preteklih izkušenj kar najhitreje optimalno odreagirali.



Slika 3: Koordinacija v agilnostni lestvi (osebni arhiv)

Na Sliki 3 je prikazana ena izmed številnih vaj koordinacije nog, ki jih lahko izvajamo v agilnostni lestvi.

2.4 Hitrost

Hitrost je sposobnost izvesti gibanje z največjo frekvenco ali v najkrajšem možnem času (Pistotnik, 2003). Pomembna je predvsem pri premagovanju kratkih razdalj s cikličnim gibanjem (tek, plavanje, kolesarjenje ipd.) in v gibalnih nalogah, ki zahtevajo hitro izvedbo posameznega giba. Od vseh motoričnih sposobnosti je hitrost v največji meri odvisna od dednih lastnosti. Hitrost je motorična sposobnost, ki se manifestira v več pojavnih oblikah. Osnovne pojavne oblike hitrosti so:

- Hitrost reakcije: sposobnost hitrega gibalnega odziva na določen signal. Signal je lahko akustičen (pisk, strel ipd.) ali vizualen (premik nasprotnika, sprejem žoge ipd.). Pri tem so reakcije na signal lahko enostavne ali pa kompleksne. Tako je odziv na pričakovane dražljaje znan, na nepričakovane dražljaje pa je lahko različen.
- Hitrost enostavnega giba: sposobnost premika telesnega segmenta na določeni poti v najkrajšem možnem času, tj. hiter premik telesnega segmenta iz mirovanja do določene točke v prostoru. Je najbolj elementarna vrsta hitrosti in se kaže kot hitrost zamaha, sunka, udarca ali odriva.
- Hitrost ponavljajočih se gibov: sposobnost hitrega ponavljanja gibov s konstantno amplitudo. Povezana je z uspešnostjo refleksnega uravnavanja vzdraženja (ekscitacije) ter sproščanja (relaksacije) agonistov in antagonistov na istem telesnem segmentu (Pistotnik, 2003). Znotraj te pojavnosti delimo še: hitrost pospeševanja (in zaustavljanja), maksimalno hitrost teka (za košarko pomembni tako brez kot z žogo) in agilnost (hitrost spreminjanja smeri) (Dežman, Erčulj, 2005).

2.4.1 Hitrost v košarki

Hitrost je v tesni povezanosti z močjo, še posebej eksplozivno. V košarki sta zelo pomembni hitrost reakcije in hitrost enostavnega giba, prav tako pa tudi obliki ciklične hitrosti: hitrost pospeševanja (in zaustavljanja) ter hitrost spreminjanja smeri (agilnost). Tako kot eksplozivna moč je tudi hitrost močno odvisna od dednosti, zato jo lahko natreniramo le v manjši meri. Obe omenjeni motorični sposobnosti pa sta v sodobni košarki zelo zaželeni, saj se igra vse bolj razvija na račun atraktivnosti in dinamike. Kondicijski trening v košarki iz vseh omenjenih razlogov vse več pozornosti namenja razvoju eksplozivne moči in hitrosti.



Slika 4: Hitrost v košarki (osebni arhiv)

Na Sliki 4 je košarkar pri vodenju žoge preko igrišča v maksimalni hitrosti, ki je v košarki zelo pomembna.

2.5 Ravnotežje

Ravnotežje je sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih (korektivnih, nadomestnih) gibov, ki so potrebni za vračanje telesa v ravnotežni položaj, kadar je le-ta porušen (Pistotnik, 2003). Vložena sila, ki je za to potrebna, mora biti sorazmerna sili, ki izzove odklone telesa v stabilnem položaju, drugače se ravnotežni položaj poruši na nasprotno stran. Zato bi lahko ravnotežje opredelili tudi kot sposobnost za natančno določitev smeri in intenzivnosti kompenzacijskih gibov, s katerimi se ohranja ali vzpostavlja ravnotežni položaj telesa v prostoru. Pistotnik (2003) omenja dve pojavni obliki ravnotežja:

- Sposobnost ohranjanja ravnotežnega položaja: sposobnost hitrega oblikovanja kompenzacijskih gibov, ki so sorazmerni z odkloni telesa od stabilne postavitve v ravnotežnem položaju.
- Sposobnost vzpostavljanja ravnotežnega položaja: sposobnost čim hitrejše postavitve v ravnotežni položaj po predhodnih motnjah receptorjev vestibularnega aparata. Po gibanju, ki je porušil ravnotežni položaj, je treba ta položaj čim hitreje ponovno stabilizirati (Pistotnik, 2003).

2.5.1 Ravnotežje v košarki

Vsa gibanja, ki jih igralci izvajajo na košarkarskem igrišču, morajo biti čim bolj natančna in tehnično pravilna. Natančnost in tehnično pravilna izvedba zahtevata dober stabilen položaj igralca. Le iz takšnega začetnega položaja je lahko igralec konstantno uspešen, bodisi pri metu na koš, preigravanju, podajanju ali v obrambnih akcijah. Ravnotežje je motorična sposobnost, povezana z več mehanizmi v našem telesu. Zelo pomembno je dobro živčno-mišično delovanje, delovanje mišičnega vretena in golgijevega kitnega organa. Potrebno je hitro vklapljanje in izklapljanje točno določenih motoričnih enot, in to v izredno kratkih časovnih intervalih. Vse bolj so popularni izrazi proprioceptvina vadba, vadba stabilizatorjev in globokih mišic, 'core' vadba ..., vsi pa zajemajo isto filozofijo, tj. visoko razvita moč in dobra povezava na relaciji živec-mišica.



Slika 5: Ravnotežje v košarki (osebni arhiv)

Na Sliki 5 je prikazan pomen dobrega ravnotežja v igralni situaciji napadalca.

2.6 Preciznost

Preciznost je sposobnost za natančno določitev smeri in sile pri usmeritvi telesa, tj. projektila, proti želenemu cilju v prostoru (Pistotnik, 2003). Pomembna je pri gibalnih akcijah, kjer se zadeva cilj (tarča) ali pa tam, kjer je treba izvesti gibanje po natančno določeni tirnici (krivulji, trajektoriji). Hipotetično naj bi obstajali dve pojavnici obliki preciznosti:

- Sposobnost zadevanja cilja z vodenim projektilom: vadeči ima možnost s korektivnimi gibalnimi programi ves čas vplivati na smer in hitrost gibanja

projektila, ki se približuje cilju. Za to so značilni procesi reafertacije, ki omogočajo sprotne popravke gibalnega programa. Na osnovi nenehnega dotoka informacij iz okolja se namreč gibanje projektila popravi in usmerja čim bliže zelenemu cilju (pojavlja se sukcesivna (zaporedna) obdelava informacij).

- Sposobnost zadevanja cilja z lansiranim projektilom: na osnovi enkratne sinteze informacij se izdelava program lansiranja. Posamezna aferentna sinteza vizualnih in kinestetičnih informacij mora nuditi vse elemente za določitev trajektorije (krivulje, poti) in sile, ki sta potrebni za gibanje projektila do cilja (pojavlja se simultana – hkratna analiza informacij). Če so informacije korektne in njihova analiza uspešna (izkušnje), bo projektil cilj zadel, v nasprotnem primeru pa ne. Od trenutka, ko je projektil lansiran, se namreč ne more več vplivati na njegovo smer in hitrost (Pistotnik, 2003).

2.6.1 Preciznost v košarki

Verjetno najbolj zaželena lastnost v košarki je dobra preciznost, saj je glavni cilj igre zadeti koš, ki je obešen na višini 3,05 m oz. za selekciji U-9 in U-11 na višini 2,60 m. Trening preciznosti, ki je sicer v domeni treninga tehnike in ne kondicije, zahteva ogromno število ponovitev v čim bolj igralnih situacijah, zato je za najboljše strelce z razdalje znano, da opravijo več sto ponovitev dnevno. Še posebej pri mlajših je potrebno posebno pozornost posvetiti pravilni tehniki meta na koš, saj jo je kasneje izredno težko popravljati. Z manjšimi in lažjimi žogami, ki so prilagojene velikosti rok in moči otrok na začetkih trenažnega procesa, je tudi učenje tehnike meta omogočeno že pri selekciji U-11. Pred tem naj bi otrokom pustili, da mečejo na koš, kakor jim najbolj ustreza, oz. jim dajemo samo osnovne informacije. Preciznost je pomembna tudi pri podajanju, elementu, ki je ponavadi precej zapostavljen in se mu ne posveča dosti pozornosti. Oba elementa zahtevata veliko število tehnično pravih ponovitev, zato je pomembno nenehno popravljanje in odpravljanje morebitnih napak. Zelo koristen pripomoček s kondicijskega vidika so težke žoge, s katerimi utrdimo pravilno tehniko in poskrbimo za ustrezno moč svojih igralcev.



Slika 6: Preciznost v košarki (osebni arhiv)

Na Sliki 6 je košarkar pri metu na koš. Preciznost je pri metu na koš izjemnega pomena.

3 KOŠARKA Z VIDIKA ZAHTEV KONDICIJSKE PRIPRAVE

Tako kot vsak šport in vsaka igra ima košarka svoja pravila, značilnosti in posebnosti. Za kakovostno sestavo programa kondicijske priprave je treba dobro poznati zahteve in značilnosti košarkarske igre.

3.1 Temeljne značilnosti košarke

- Košarka je moštvena športna igra. V moštvu je 12 igralcev, 5 jih igra, drugi so namestniki.
- Cilj, v katerega igralci mečejo žogo od zgoraj, je okrogel in razmeroma majhen. Pritrjen je v vodoravnem položaju 305 cm nad tlemi.
- Igra je tehnično in taktično zahtevna ter raznovrstna.
- Igralci lahko žogo vodijo, kotalijo, lovijo, podajajo, odbijajo in mečejo na koš.
- Zahteva ustrezno višino, hitrost, hitro moč, koordinacijo, vzdržljivost, preciznost, situacijsko mišljenje, orientacijo v prostoru in hitrost izbirnega odzivanja igralcev.
- Zmaga tisti, ki doseže več košev. Neodločenega izida ni (Dežman, 2004).

Želja, da bi se s košarko lahko ukvarjali tudi mlajši, je pripeljala do razvoja male in ponekod v tujini tudi že do mini košarke. Obe igri sta poenostavljeni različici, prilagojeni otrokom, ki zaradi svojih značilnosti in lastnosti še niso sposobni igrati prave košarke.

3.2 Temeljne značilnosti male košarke

- Namenjena je otrokom obeh spolov, starim od 7 do 12 let.
- Pravila so poenostavljena in prilagojena razvojnim značilnostim otrok omenjene starosti.
- Teža in velikost žoge sta prilagojeni moči otrok in velikosti njihovih rok.
- Višina koša je tako znižana, da je razmerje med telesno višino otroka in višino koša približno enako kot pri odraslih.

- Pravila dovoljujejo spreminjanje razsežnosti igrišča, tako da jih lahko prilagajamo funkcionalnim sposobnostim otrok in razmeram.
- Tekmovanje ni osnovni cilj, temveč motiv, zaradi katerega otroci raje igrajo.
- Igra je najpomembnejša, z njo se otroci učijo in vzgajajo.
- Omogoča lažjo socializacijo otrok, razvija kolektivnost in sodelovanje.
- Omogoča zgodnje vključevanje otrok obeh spolov v šport in zgodnje usmerjanje nadarjenih v košarko.
- Je pomembno sredstvo športne vzgoje v nižjih razredih osnovne šole, s katero dosežemo veliko vzgojno-izobraževalnih ciljev (Dežman, 2004).

4 KONDICIJSKA PRIPRAVA KOŠARKARJEV V STAROSTNIH KATEGORIJAH U-9 in U-11

4.1 Psihosocialni razvoj otrok v obdobju poznega otroštva (6-11 let)

Obdobje poznega otroštva traja od otrokovega 6. leta do začetka pubertete, tj. do približno 11. leta. Poznavanje značilnosti posameznih obdobj je za učitelje športne vzgoje in trenerje koristno in hkrati nujno, saj lahko tako prilagodijo svoja pedagoška ravnanja trenutnim sposobnostim in razvojnim značilnostim mladih športnikov (Cecić Erpič, 2007).

4.1.1 Spoznavni razvoj

Cecić Erpič (2007) omenja Piagetovo teorijo kognitivnega razvoja, ki pravi, da so otroci med šestim in enajstim letom na razvojni ravni konkretno operativnega mišljenja (Marjanovič Umek in Svetina, 2004). Njihove operacije so mentalne reprezentacije akcij, ki temeljijo na pravilih in določilih logike. Za konkretne logične miselne operacije je značilna otrokova sposobnost, da pri reševanju konkretnih nalog uporablja mentalne, to je logične operacije. Otrok pri reševanju miselnih nalog zaupa svojemu razumevanju logičnih odnosov med pojavi in ne sklepa na podlagi trenutne zaznave (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004). Otrokovo mišljenje je logično in fleksibilno, saj lahko hkrati upošteva več vidikov istega problema. Otrok si mora pomagati s predstavljanjem konkretnih situacij, saj še ni sposoben manipuliranja z idejami na mentalnem nivoju. Otroci v poznem otroštvu so že sposobni logičnega mišljenja, zato so tudi že sposobni učenja različnih koordinacijsko zahtevnejših gibanj. V tem obdobju se značilno skrajša otrokov reakcijski čas, poveča pa se hitrost procesiranja informacij, selektivna pozornost in sposobnost koncentracije (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004). Šolski otroci se lahko dlje časa osredotočajo na pomembne informacije kot otroci v predšolskem obdobju, ob tem pa lahko vse bolj učinkovito ignorirajo nepomembne informacije. Poveča se tudi otrokova sposobnost namernega usmerjanja pozornosti.

4.1.2 Čustveni razvoj ter razvoj samopodobe in samospoštovanja

Cecić Erpič (2007) navaja, da je za to obdobje značilno otrokovo vse boljše zavedanje, razumevanje in razlaganje lastnih čustev ter čustev drugih ljudi (Smrtnik Virtulić, 2003). Otroci vse učinkoviteje nadzorujejo doživljanje in izražanje čustev ter začenjajo razumeti, da tudi drugi nadzirajo doživljanje svojih čustev. Z vstopom v šolo se pri otrocih stopnjuje želja po primerjanju in tekmovanju z vrstniki. Občutenje sebe se razvija že od zgodnjega otroštva naprej. Zaradi razvoja kognitivnih sposobnosti otroci v tej starosti že ločujejo med telesnimi in psihičnimi značilnostmi ter med subjektivnim doživljanjem sebe in zunanjim videzom ter reakcijami. V tem obdobju se radi primerjajo z drugimi, zlasti v svojih veščinah in sposobnostih (npr. sebe opisujejo kot boljšega športnika od nekoga drugega) (Meece, 2002). Govorjenje o sebi in opisovanje sebe izraža otrokovo samopodobo, samospoštovanje pa predstavlja njegovo pozitivno ali negativno vrednotenje teh opisov (Puklek in Gril, 1999). Do sedmega leta je razmeroma težko ugotoviti, kako se otrok vrednoti sam. Kritičnost do lastnih sposobnosti se začne v obdobju med devetim in desetim letom otrokove starosti. Toliko star otrok vrednotenje sebe razlikuje glede na različna področja svojih sposobnosti, lastnosti ter vedenj (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004). Za obdobje poznega otroštva je značilno, da je otrokovo samospoštovanje različno glede na področja kompetentnosti: kognitivno, socialno ali telesno (Puklek in Gril, 1999). Številni avtorji poudarjajo, da je za učinkovito in prilagojeno delo na različnih področjih (npr. v šoli, športu) pomembna pozitivna samopodoba. Otrok z visokim samospoštovanjem bo znal bolj realistično oceniti svoje dosežke, pripravljen bo vztrajati tudi pri zahtevnejših nalogah, neuspeh pa ga ne bo takoj potrl. Visoko samospoštovanje vpliva tudi na sposobnost prepoznavanja in hvaljenja dosežkov drugih, sprejemanje prispevkov drugih in sodelovanje v skupini. Takšen otrok bo zaradi tega bolj priljubljen med vrstniki, hkrati pa se bo znal v konfliktnih situacijah postaviti zase. Osemletniki in devetletniki povezujejo neuspešnost s sposobnostmi in spoznavajo, da bo na učiteljevo oz. trenerjevo mnenje o njih vplivala njihova dejanska uspešnost (Puklek in Gril, 1999). Zavedajo se tudi razmerja med sposobnostmi in vloženim trdom. V tej starosti otroci razumejo, da bo, če bodo vložili manj truda in dosegli isti športni rezultat kot otroci, ki so vložili več truda, to znak njihove večje sposobnosti.

4.1.3 Socialni razvoj

V razvojnem obdobju poznega otroštva postajajo vrstniki vse bolj pomemben dejavnik v otrokovem socialnem življenju. Z vstopom v šolo se otrokovo socialno okolje razširi, s tem pa vse več ljudi dobiva čedalje večji vpliv na oblikovanje otrokove osebnosti in njegovega socialnega vedenja (Puklek in Gril, 1999). Šolski otrok se zahtevam staršev in drugih odraslih ne podreja več popolnoma, ampak se njihovim željam ukloni, kadar jih spozna za pravične in bolj izkušene ter jim zato pripisuje zmožnost boljših odločitev (Puklek in Gril, 1999).

Otroci vse več časa preživijo z vrstniki, vrstniške skupine, imenovane tudi klike, pa se oblikujejo načrtno in na podlagi osebnostnih in psiholoških kriterijev, skupnih namer in ciljev (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004b). Klike v tem obdobju postanejo večje, hkrati pa se zgodi tudi odmik od nadzorovanja s strani staršev k lastnemu nadzorovanju in vodenju. V klike so običajno vključeni otroci, ki so podobne starosti, socialno-ekonomskega statusa, obiskujejo iste prostočasne dejavnosti, živijo v bližini in/ali obiskujejo isto šolo. V obdobju poznega otroštva se dečki in deklice ne družijo ravno veliko, zato so tudi klike bolj ali manj sestavljene le iz dečkov ali le iz deklic. Vrstniške skupine v tem obdobju vključujejo od tri do devet otrok enakega spola, po enajstem letu pa je praviloma vsak otrok član ene od klik (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004b). Klike in druge oblike socialne dejavnosti so pomembne za razvoj otrokovih socialnih spretnosti, hkrati pa mu nudijo okolje za preverjanje in prevzemanje vrednot, ki je razmeroma neodvisno od pravil staršev (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004). Klike dajejo otroku občutek pripadnosti socialni skupini, poleg tega pa vplivajo tudi na oblikovanje otrokove samopodobe (Cecić Erpič, 2007).

Za otroke v tem razvojnem obdobju postaja vse bolj pomembna njihova priljubljenost v socialni skupini (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004). Glede na to, da vedno več časa preživljajo v druženju z vrstniki, je njihovo mnenje vse bolj pomembno, hkrati pa vpliva na otrokovo samopodobo. Otroci, ki so v tem razvojnem obdobju priljubljeni med vrstniki, bodo med priljubljenimi tudi v obdobju adolescence (Puklek, 1998). Papalia in sodelavke (2004) navajajo, da imajo priljubljeni otroci običajno višje razvite kognitivne sposobnosti in so med bolj uspešnimi v šolskih

dosežkih (v športnem okolju so seveda pomembni športni dosežki). Za priljubljene otroke je značilno, da so uspešni pri reševanju skupinskih problemov, imajo dobro razvite socialne spretnosti in visoko razvito asertivnost. Poleg tega so lojalni, vredni zaupanja, drugim članom skupine pa nudijo emocionalno oporo (Cecić Erpič, 2007).

V obdobju poznega otroštva prihaja do kakovostnih sprememb v razumevanju prijateljstva (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004b). Razvoj prijateljstva je povezan z otrokovim razumevanjem medosebnih odnosov in družbenih norm, z njegovim razvojem recipročnosti, empatijo ter zavzemanjem perspektive drugega. Selmanova teorija (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004) pojasnjuje razvoj prijateljskih odnosov skozi razvoj socialne kognicije, to je skozi zavzemanje socialne perspektive. V obdobju od 8. do 10. leta prevladuje stopnja samoreflektivnega in recipročno zavzemanje perspektive (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004b). Zanj je značilno, da so se otroci sposobni postaviti v vlogo drugega ter vrednotiti svoje misli in dejanja skozi poglede in mišljenje drugih. Na tej stopnji otroci že razumejo, da drugi ljudje razmišljajo in doživljajo drugače kot oni sami, vendar pa ne morejo razmišljati o dveh osebah oz. njunih perspektivah simultano, ampak le zaporedno (Cecić Erpič, 2007).

4.2 Gibalni razvoj

Gibalni razvoj pa je tisti, ki nas kot trenerje, profesorje športne vzgoje in športne delavce najbolj zanima. Vseeno se moramo zavedati, da je močno povezan s psihosocialnim razvojem, ki sem ga razčlenil v prejšnjem poglavju. Za dober program kondicijskega treninga v obdobju poznega otroštva moramo poznati tako telesne kot psihosocialne značilnosti otrok, ki so v tem obdobju.

Škof in Kalan (2007) navajata, da je gibalni (motorični) razvoj sestavni del in pomemben člen razvoja človeka. Je aktivna posledica razvojnih sprememb, zlasti razvoja živčnega (motoričnega) sistema (Kukolj, 2005). Je proces, v katerem otrok/mladostnik pridobiva gibalne spretnosti in vzorce (gibalne veščine) ter razvija gibalne sposobnosti (moč, hitrost, ravnotežje itd.). Dinamika tega procesa, kot vseh drugih razvojnih procesov, je rezultat medsebojnega vpliva dednosti in okolja ter

poteka v tesni povezavi s telesnim, kognitivnim, čustvenim in socialnim razvojem (Ress, 2007). Tako kot vsak drug razvoj človeka je tudi gibalni razvoj pravzaprav sposobnost prilagajanja okolju in se udejanja prek komplementarnih procesov akomodacije in asimilacije, ki sta še posebej intenzivna pri igri in gibalnih dejavnostih (Mayer, 2005).

Obdobje poznega otroštva (od 7 do 10 let) se v gibalnem razvoju označuje tudi kot stopnja specializacije gibanja (Gallahue in Ozmun, 1998) in je čas za usvajanje kompleksnejših gibalnih spretnosti. V tem obdobju začne otrok povezovati in uporabljati temeljne gibalne spretnosti (usvojena naravna gibanja) za izvajanje kompleksnejših in specifičnih gibanj. Otrok se giba bolj lahkotno, natančno in dovršeno, zato je uspešnejši tudi v športnem udejstvovanju. To je tudi prvo obdobje, v katerem se lahko priključi tekmovalnemu procesu KZS-ja, tj. tekmovanje v starostni kategoriji U-9. V košarkarskem klubu Vrani Vransko, kjer delujem kot trener mladih, je trening košarke omogočen otrokom prve triade OŠ, enourni treningi pa potekajo dvakrat tedensko.

Škof in Kalan (2007) ugotavljata, da je za to obdobje značilna upočasnjena telesna rast, kar omogoča dobro sinhronizacijo živčno-mišičnega sistema. Smiselno je razvijati tiste gibalne sposobnosti, pri katerih je natančnost nadzora gibanja še posebej pomembna (npr. koordinacija, hitrost gibanja, ravnotežje, natančnost). Odsvetovana je ozka specializacija in učenje gibanj, ki so specifična le v določeni športni panogi. Otroci morajo v tem času dobiti čim več različnih gibalnih informacij in gibalnih nalog, saj si s tem širijo gibalne izkušnje, ki so nujno potrebne za kvalitetno športno udejstvovanje v kasnejših fazah razvoja.

Škof in Kalan (2007) navajata, da proces gibalnega učenja zahteva tudi uporabo nemotoričnih funkcij, kot so prostorska orientacija, gibalna predstava, logična kombinacija, odločitev za izvedbo giba in druge kognitivne operacije. Na gibalnem področju se ni dovolj naučiti gibalnih vzorcev do obvladanja gibanja. Otroci in mladostniki morajo biti sposobni gibanje učinkovito izvesti v različnih okoliščinah (v številnih različicah), s čimer dosežejo posplošitev naučenega. S tem je mogoče uporabo prenesti na podobne gibalne situacije (Rees, 2007). Le na takšen način lahko razvijamo košarkarje, ki so se sposobni kvalitetno in pravočasno odločiti za

ustrezno gibalno akcijo v vsaki situaciji na igrišču. Na žalost vse preveč trenerjev premalo pozornosti posveča takšnemu načinu treninga, saj učenje le specifičnih košarkarskih veščin zagotavlja uspeh v krajšem času, vendar le na kratki rok. Dobri trenerji se zavedajo izjemnega pomena široke gibalne baze in da je pravi čas za usvojitve le-te prav obdobje poznega otroštva oz. v našem primeru starostnih kategorij U-9 in U-11.

Povzetek pomembnejših vodil v treningu otrok, ki jih navaja Škof (2007):

- Zgoden in intenziven razvoj živčnega sistema daje optimalne pogoje za razvoj koordinacije (tehnike) – kontrole gibanja – že v obdobju otroštva. Zato je v predpubertetnem obdobju smiselno posebno pozornost usmeriti v učenje novih gibanj, razvoj široke koordinacije in nalog za razvoj občutkov ter natančne regulacije gibanja.
- Vadba tehnike različnih gibanj (hitrosti, agilnosti) je zato zelo pomembno sredstvo za razvoj ostalih gibalnih nalog (razvoj mišične sile in moči, hitrosti, vzdržljivosti).
- Ugoden vpliv razvoja živčnega sistema podpira tudi razvoj mišične sile in moči, ki je lahko učinkovit tudi že v predpubertetnem obdobju (relativna moč). Napredek v vadbi otrok temelji predvsem na živčno-mišičnih mehanizmih (aktivacije in medmišične koordinacije).
- Otroci v predpubertetnem obdobju pod vplivom vadbe kažejo višji napredek v relativni moči, po puberteti pa v absolutnih parametrih moči.
- Ugodni periferni pogoji (višja koncentracija encimov oksidativnega metabolizma, mišična struktura – št. mitohondrijev, hitra dinamika VO₂) omogočajo visoko učinkovitost v vzdrževanju zmerno in srednje intenzivne dejavnosti, njihova aerobna moč pa zaostaja.
- Otroci (zlasti v predpubertetnem obdobju) so 'aerobni tipi'. Zmorejo dolgotrajne obremenitve, predvsem prekinjajoče, kakršna je tudi njihova igra. Niso pa sposobni dolgotrajnejših zelo intenzivnih obremenitev.
- Kondicijski trening otrok se torej med posamičnimi športnimi panogami ne bo bistveno razlikoval. Šele v kasnejšem obdobju preidemo na bolj usmerjeno pripravo in izvajanje vaj, ki so specifične za posamezno športno panogo.

- Na splošno naj bo športna vadba pri otrocih usmerjena široko. Sredstva za razvoj posamičnih gibalnih sposobnosti morajo biti splošna in raznovrstna.
- Trening naj temelji na igri in učenju, t. i. 'FUNdamental phase', veliko manj treninga pa posvetimo razvoju telesnih sposobnosti.
- Poudarek naj bo na vsebinah, ki razvijajo agilnost, ravnotežje, koordinacijo in hitrost. Trajanje posameznih obremenitev naj ne bo daljše od 5 s (otroci od 6 do 9 let). Pomembnejša je pravilnost in hitrost izvedbe, obseg vadbe naj bo nižji.
- Vadba naj poteka 2- do največ 3-krat tedensko, posamezna vadbena enota pa naj ne presega 60 minut.

4.3 Lastne izkušnje

V košarkarskem društvu Vrani Vransko delujem kot trener mladih že 10 let. Vodil sem že ekipe U-9, U-11, U-13, U-15 in U-17. Nekaj mojih ugotovitev glede treninga najmlajših (1., 2. in 3. razred OŠ oz. ekipe U-9, ter 3.,4. in 5. razred OŠ oz. ekipe U-11):

- Otroci se udeležujejo treningov košarke predvsem zaradi zabave, zato je naša naloga poskrbeti, da bodo treningi košarke zabavni.
- Dolgočasi jih ponavljanje vedno istih vsebin, radi imajo novosti, zato moramo vedno iskati nove in zanimive načine, kako jim podati vsebine, ki jih želimo obdelati.
- Razlage morajo biti kratke, jedrnate in nedvoumne, saj imajo slabo koncentracijo in ne sledijo večminutni razlagi, kar je posebej pomembno pri delu v ekipi U-9.
- Demonstracije vaj in elementov morajo biti kvalitetne, saj otroci v tem starostnem obdobju zelo dobro posnemajo videno, zato mora trener obvladati elemente, ki jih podaja na vadbene enoti.
- Pri odpravljanju napak se moramo osredotočiti na najbolj bistvene in ne zasuti otrok s kupom informacij, ki jih še niso sposobni razčleniti.
- Otroci radi tekmujejo in se primerjajo med sabo, zato je smiselno podajati vsebine preko raznih tekmovanj, vsako vadbena enota pa naj tekmujejo tudi v košarkarski igri.

- Čeprav trdijo, da imajo radi 'prosto igro', jim le-ta hitro postane nezanimiva; potrebujejo jasna navodila, strukturo in red, zato je treba treninge skrbno pripraviti.
- Kot trener se moraš vedno držati dogovorjenega, saj si zelo dobro zapomnijo, kaj si obljubil.
- Naporne vsebine, ki jih sicer neradi izvajajo, je smiselno 'skriti' v igro, ker jih tako nezavedno opravijo brez odpora in prerekanja.

4.4 Oblike dela pri kategorijah U-9 in U-11

Poleg metod dela so izjemno pomemben pojem tudi oblike dele, ki neposredno vplivajo na kvaliteto, pestrost in zanimivost treninga. To je še posebej pomembno pri najmlajših, zato je treba poznati oblike dela, ki pri njih pridejo v poštev. Osebnostno pri najmlajših najraje uporabim dve različici frontalne oblike dela – poligon in štafetne igre, ki sta tudi z vidika trenerja najbolj praktični in ekonomični.

Poligoni so zelo prikladna učna oblika pri vadbi za razvoj praktično vseh komponent kondicijske vadbe. Z nalogami na poligonu lahko razvijamo odrivno moč, hitrost in agilnost, moč posameznih mišičnih skupin in tudi vzdržljivost. Vadbo na poligonih lahko v veliki meri prilagodimo posamezniku – zlasti intenzivnost izvajanja, obseg vadbe, medtem ko je vsebinska prilagoditev bistveno težja in praktično neizvedljiva.

Štafetne igre so zelo primerna učna oblika izvajanja kondicijske vadbe, še posebej pri vadbi za razvoj različnih vrst hitrosti in agilnosti, oblik hitre moči. Nižja je starostna skupina, primernejše so (Škof in Škof, 2007).

4.5 Cilji kondicijske vadbe za otroke v starostnih kategorijah U-9 in U-11

Tabela 1: Gibalne sposobnosti in vpliv na njihov razvoj v obdobju poznega otroštva

Gibalna sposobnost	
Giblјivost	Otroci v tem starostnem obdobju so po pravilu zelo dobro

	<p>gibljivi, zato je glavni namen v smislu treninga gibljivosti predvsem ta, da jih navadimo ter naučimo pravilnega in organiziranega raztezanja. Pri tem morajo biti pozorni na posamezne mišice in na to, kar se z njimi dogaja med raztezanjem, saj s tem pridobivajo kinestetične občutke, ki jim koristijo v smislu zavedanja lastnega telesa. V zadnjem času se v košarki uporablja predvsem kombinacija dinamičnega (uvodni del) in statičnega raztezanja (zaključni del), ki je posebej pomembno za pridobivanje kinestetičnih občutkov. Moje mnenje je, da se v tej starosti uporablja dinamično raztezanje, saj je za otroke bolj zanimivo ter ne zahteva toliko zbranosti in koncentracije kot statično raztezanje, zato je tudi njihova izvedba bolj pravilna.</p>
Moč	<p>Delež mišične mase otrok v tem obdobju je nizek, saj je delovanje hormonskega sistema v tem oziru še nerazvito. Glavni namen vadbe moči je ohranjanje in razvijanje moči z lastno telesno težo, to pomeni, da so otroci sposobni narediti čim več različnih gibanj na čim bolj lahkoten in ekonomičen način. V poštev pridejo predvsem vse oblike naravnih gibanj (plazenja in lazenja, hoja in tek, plezanja, skoki, padci, meti in lovljenja, udarci in blokade udarcev ter prijemi) in njihove kombinacije oz. sestavljena gibanja (potiskanja, vlečenja, upiranja, dviganja in nošenja). Zelo preprosto jih je vključiti v praktično vsak del vadbene enote (uvodni, glavni ali zaključni).</p>
Koordinacija	<p>Koordinacija je gibalna sposobnost, ki je izjemnega pomena in na katero lahko zelo vplivamo prav v tem začetnem delu trenažnega procesa svojih varovancev. Otrokom je zato treba ponuditi čim večjo paleto različnih gibanj, s katerimi razvijajo koordinacijo, saj je v poznejših obdobjih zelo težko nadomestiti zamujeno. Prav vsaka vadbena enota mora vsebovati vaje in naloge, s katerimi zaposlimo otroka v smislu razvoja koordinacije. Pozornost pa moramo posvečati tehnično pravilni izvedbi, šele nato hitrosti gibanja, zato je potrebna dobra</p>

	demonstracija in razlaga, nato pa nenehni popravki in opozorila trenerja.
Hitrost	Tudi v smislu razvoja hitrosti to starostno obdobje ni najbolj primerno, saj je hitrost močno pogojena z deležem mišične mase. Seveda pa otroci radi hitro tečejo, zato jim moramo omogočiti čim več različnih vaj, s katerimi poskrbimo za zanimive in pestre treninge. Veliko pozornosti moramo posvetiti predvsem pravilnemu načinu gibanja, vseeno pa morajo čutiti svobodo in igrivost.
Ravnotežje	Vaje ravnotežja so za otroke te starostne kategorije po pravilu zelo zanimive, zato jih radi izvajajo. Koristi, ki jih te vaje prinašajo, pa so pomembne za celotno športnikovo kariero, saj razvijajo dobro delovanje živčno-mišičnega sistema, ki je osnova vsem gibanjem, tako v košarki kot v športu nasploh. Vaje ravnotežja brez težav vključimo v katerikoli del vadbene enote.
Preciznost	Otroci radi tekmujejo, zato so jim vaje preciznosti v interesu, saj lahko že sami zelo preprosto spremljajo rezultat. Zadevanje različnih ciljev z različnimi rekviziti na različne načine je zabaven način, kako razvijati preciznost, eno najpomembnejših sposobnosti v sodobni košarki. Tudi tu je treba paziti na tehnično pravilno izvedbo, hitrost izvedbe pa naj ne igra vloge. Prevečkrat se namreč dogaja, da vaje preciznosti trenerji časovno omejijo, otroci pa začnejo hiteti ter pozabijo na tehnično pravilno izvedbo. Veliko bolj smotrno je določanje zmagovalca na podlagi zadetih poskusov.

V Tabeli 1 so opisane možnosti za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti v obdobju poznega otroštva.

4.6 Elementarne igre in vaje

4.6.1 Križci-krožci

Razvijamo hitrost reakcije, hitrost pospeševanja in zaustavljanja, maksimalno hitrost teka, agilnost in koordinacijo.

Vadeči so razdeljeni v dve ekipi od tri do pet tekmovalcev, če je skupina na treningu večja, jih razdelimo v štiri skupine in postavimo dve polji. Vsaka ekipa ima tri iste rekvizite (žoge, klobučke, kolebnice ...), vadeči pa so postavljeni v kolono – gre za obliko štafetne igre z dodatnimi nalogami. Na znak trenerja prvi v vsaki ekipi čim hitreje steče do polja devetih obročev, ki so na tleh postavljeni v tri vrste ter tri kolone in odloži svoj rekvizit v enega izmed njih. Nato se čim hitreje vrne v svojo kolono. Ko priteče nazaj, steče naslednji in poskuša svoj rekvizit postaviti tako, da sestavi zaporedno vrsto s prejšnjim rekvizitom. Isto ponovi tudi tretji, nato pa vsak naslednji steče do polja brez rekvizita in lahko opravi en popravek. Ko prva ekipa postavi tri rekvizite v ravno vrsto (vodoravno, navpično ali diagonalno), dobimo zmagovalca. Vadeči morajo dobro opazovati, ne le poteze svoje ekipe, temveč tudi nasprotnike, saj jim lahko s svojimi rekviziti onemogočajo pot do zmage. Po želji lahko na pol poti do polja obročev dodamo še različne spretnostne naloge (prevali, kotaljenje, preža ...) in s tem napravimo vajo težjo, bolj zanimivo in bolj učinkovito.



Slika 7: Elementarna igra križci-krožci (www.youtube.com, 2016)

Na Sliki 7 je prikazan zaključek elementarne igre križci-krožci. Zmagala je ekipa, ki je sestavljala linijo z rdečimi brisačami.

4.6.2 Lov na zastavico

Razvijamo hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba, hitrost pospeševanja in zaustavljanja, maksimalno hitrost teka, agilnost in koordinacijo.

Vadeče razdelimo v pare, vsak par dobi eno zastavico oz. trak. Prvi v paru si trak zatlači za pas kratkih hlač, drugi pa je lovec. Cilj lovca je, da poskuša ukrasti trak bežečemu, ki se mu mora izmikati. Gre za zabavno različico lovljenja, ki spodbuja hitre spremembe smeri ter razvija odzivnost in reakcijski čas. Ko lovcu uspe ukrasti trak, vadeča zamenjata vlogi. Igro lahko tudi časovno omejimo, npr. lovec ima eno minuto časa, da ukrade trak. Na ta način lahko zelo enostavno kontroliramo tudi večjo skupino vadečih. Igra je pri najmlajših zelo priljubljena, saj imajo cilj zaščititi svojo zastavico in so zato mnogo bolj motivirani kot pri običajnem lovljenju.

4.6.3 Piratski zaklad

Razvijamo specialno vzdržljivost, hitrost pospeševanja in zaustavljanja, maksimalno hitrost teka in agilnost.

Vadeči so razdeljeni v dve ekipi, vsaka ekipa ima svojo 'skrinjo z zakladom' na liniji prostih metov. Po celotnem košarkarskem igrišču trener razmeče razne rekvizite (kolebnice, klobučke, žoge, stožce ...), ki predstavljajo 'zaklad'. Na trenerjev znak vsi vadeči hkrati začnejo nabirati 'zaklad' v svojo skrinjo, vendar lahko v skrinjo nesejo le en rekvizit naenkrat. Ko zmanjka rekvizitov v polju, lahko začnejo krasti 'zaklad' iz skrinje nasprotne ekipe. Zmaga ekipa, ki ima ob koncu igre več 'zaklada' v svoji skrinji. Igra je zelo učinkovita, saj so aktivni vsi vadeči hkrati, prav tako ni težav z motivacijo za tek, saj ob koncu igre komaj čakajo, da lahko preštejejo nabrani 'zaklad'.

4.6.4 Lovljenje po črtah

Razvijamo hitrost pospeševanja in zaustavljanja, maksimalno hitrost teka, agilnost, hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba, koordinacijo, specialno vzdržljivost in ravnotežje.

Trener določi enega lovca, vsi ostali so bežeči. Gre za obliko lovljenja, ki zahteva natančno gibanje, saj je le-to omejeno na črte igrišča. Tako lovec kot bežeči se lahko gibajo le po črtah na igrišču. Ko lovec ujame nekoga izmed bežečih, ta postane lovec in igra se nadaljuje. Vadeči morajo biti pozorni na oznake na igrišču, na lovca, ki jih lovi in na druge bežeče, zato je igra precej zahtevna in spodbuja razvoj orientacije v prostoru, vadeči pa že zelo kmalu spoznajo črte na parketu, ki so pomembne v košarki.

4.6.5 Lov z zadevanjem

Razvijamo hitrost pospeševanja in zaustavljanja, maksimalno hitrost teka, agilnost, hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba, koordinacijo in preciznost.

Lovec ima mehko žogo, s katero cilja bežeče in z zadetkom nabira točke. Trener določi čas trajanja (do 60 sekund) in nato vsak izmed vadečih enkrat zbija bežeče. Zmaga tisti, ki je v določenem času zbral največ zadetkov. Vajo lahko dodatno otežimo z različnimi načini metov (soročno, samo desna roka, samo leva roka) in s tem poskrbimo za skladen razvoj oz. lahko obremenimo nedominantno roko, ter tako manjšamo razlike.

4.6.6 Tekma lovcev

Razvijamo hitrost pospeševanja in zaustavljanja, maksimalno hitrost teka, agilnost, hitrost reakcije, hitrost enostavnega giba, koordinacijo in specialno vzdržljivost.

Trener določi dva lovca in omeji prostor gibanja (košarkarsko igrišče). Ob strani igrišča postavi dve blazini različnih barv. Vsak lovec ima svojo blazino, kamor se morajo usesti bežeči, ki jih je lovec ulovil. Igra traja, dokler niso vsi bežeči ulovljeni, zmaga pa lovec, ki ima več ulovljenih na svoji blazini. Nato trener določi dva nova lovca. Smotno je, da sta lovca približno enako sposobna in hitra, saj v primeru prevelikih razlik pade motivacija počasnejšim.

4.6.7 Boj na črti

Razvijamo moč, ravnotežje, hitrost enostavnega giba in hitrost reakcije.

Trener razdeli vadeče v enakovredne pare po moči in teži. Par zavzame svoj položaj na eni izmed črt košarkarskega igrišča, vadeča pa sta obrnjena eden proti drugemu. Pravilo igre je, da mora vadeči z obema nogama stati na črti, z rokami pa lahko suva, vleče, potiska nasprotnika in ga poskuša spraviti iz ravnotežja in premakniti iz črte. Trener lahko igro omeji časovno ali na število zmag.

4.6.8 Boj za prostor

Razvijamo moč, ravnotežje, agilnost, hitrost enostavnega giba in hitrost reakcije.

Podobno kot v prejšnji igri so vadeči razdeljeni v enakovredne pare. V tej igri omejimo prostor in način gibanja. Za košarko zanimiva različica je naslednja: Vadeča se naslonita s hrbtom eden na drugega in se spustita v polčep. Na znak trenerja začneta s prerivanjem oz. odmikanjem. Cilj igre je spraviti nasprotnika izven omejenega polja. Tudi tukaj lahko trener igro omeji časovno ali na število doseženih zmag.

4.7 Štafetna tekmovanja

Štafetna tekmovanja so zelo zanimiva oblika vadbe za otroke. Z njimi lahko razvijamo praktično vse gibalne sposobnosti in tudi tehnične elemente različnih športov, le organizirati jih je potrebno na pravilen način. Zelo pomembno je, da so ekipe, ki tekmujejo med sabo, enakovredne in ne preštevilčne (do 5 članov v ekipi), saj tako zagotovimo motivacijo vadečih in zadostno število ponovitev.

Štafetna tekmovanja v smislu kondicijske priprave najmlajših košarkarjev naj vsebujejo kar največjo paleto različnih gibanj. V poštev pridejo različni teki v vseh smereh (čelno, hrbtno, bočno), poskoki (sonožni, enonožni), košarkarska gibanja (preža, cik-cak teki), plazenja in lazenja ter vaje z dodatnimi nalogami (vodenje, kotaljenje žog, nošenje predmetov) na različne načine. Poudarek pri štafetnih igrah naj bo na pravilnem načinu gibanja in ne le na hitrosti, še posebej, kadar gibanje (tehnika gibanja) ni v ustrezni meri usvojeno. Trener si mora naloge štafetnih iger sestaviti glede na cilje, ki jih želi doseči, med samo izvedbo pa nenehno opozarjati na pravilno tehniko in odpravljati morebitne napake. Zelo zaželeno je, da se beleži rezultat, saj s tem poskrbimo za dodatno motivacijo otrok.

4.8 Poligoni

Premišljeno postavljen poligon lahko vpliva na razvoj vseh gibalnih sposobnosti, zraven pa zelo enostavno vključimo tudi tehnične elemente košarke. Dobra stran poligonov je tudi ta, da vsak vadeči izvaja isto vajo po svojih najboljših močeh, zato je obremenitev individualizirana. Če izvajamo zahtevnejše elemente in vaje, pa zraven postavimo še dopolnilno postajo, na kateri izvajajo vajo manj sposobni. Tudi poligoni

naj vsebujejo čim več najrazličnejših gibanj, s katerimi razvijamo otrokovo osnovno motoriko in širimo bazo gibalnih vzorcev. Zelo zaželeno je, da poligon vsebuje veliko različnih rekvizitov, ki pritegnejo pozornost otrok in poskrbijo za dodatno motivacijo. Poligone lahko izvajamo na različne načine: brez prehitevanja (določimo vrstni red, katerega se morajo vadeči držati do konca poligona), z lovljenjem tistega pred tabo (izredno zanimiv in zabaven način, vendar tehnično manj učinkovit, saj otroci pozabijo na pravilno izvedbo posameznih elementov), tekmovanje na čas (merimo čas vsakega posameznika na poligonu in na koncu tudi razglasimo zmagovalca. Ta način pride v poštev na treningu z malim številom vadečih ali pa pri zelo kratkem poligonu, saj je v nasprotnem primeru premalo učinkovitega časa posameznika).

5 KONDICIJSKA PRIPRAVA KOŠARKARJEV V STAROSTNIH KATEGORIJAH U-13 in U-15

5.1 Psihosocialni razvoj v obdobju zgodnjega mladostništva

Razvojno obdobje mladostništva (oz. adolescence) je obdobje med približno 11. in 12. ter 22. in 24. letom starosti. Zaradi velikega starostnega razpona mladostništvo delimo na tri podobdobja: zgodnje mladostništvo (do približno 14. leta starosti), srednje mladostništvo (do približno 17. ali 18. leta) in pozno mladostništvo (do približno 22. ali 24. leta) (Zupančič, 2004a). V tem poglavju se bom torej osredotočil na značilnosti in lastnosti otrok v zgodnjem mladostništvu.

Havigurst (1972, v Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004) navaja osem temeljnih razvojnih oz. psihosocialnih nalog za obdobje mladostništva. Te so: prilagajanje na telesne spremembe, čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, oblikovanje socialne spolne vloge, oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki, razvoj socialno odgovornega vedenja, priprava na poklicno delo, priprava na partnerstvo in družino ter oblikovanje vrednotne usmeritve (Cecić Erpič, 2007). Nekateri izmed teh nalog seveda ne pridejo v poštev v obdobju zgodnjega mladostništva, vseeno pa jih je dobro poznati.

5.1.1 Spoznavni razvoj

Za spoznavni razvoj v obdobju mladostništva so značilne številne in obsežne količinske ter kakovostne spremembe v sposobnostih posameznika (Zupančič in Svetina, 2004a). Do sprememb prihaja v logičnem sklepanju, kapaciteti obdelave informacij ter razumevanju socialnega in predmetnega okolja. Za mladostnike pa so značilne tudi količinske spremembe v naraščajoči kompetentnosti pri reševanju intelektualnih problemov ter v hitrosti in moči mišljenja (Cecić Erpič, 2007).

Cecić Erpič (2007) ugotavlja, da je v skladu s Piagetovo teorijo spoznavnega razvoja za obdobje mladostništva značilna stopnja formalnologičnega mišljenja (Meece, 2002; Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004). Do razvoja formalnologičnih operacij pride zaradi dozorevanja možganskih struktur in hkrati vse več priložnosti s

strani socialnega okolja, ki spodbujajo in zahtevajo abstraktni način razmišljanja. Za formalnologične operacije je značilno prevladovanje logičnega (to pomeni formalnih, splošnih odnosov med stvarmi, pojmi, pojavi) nad konkretnim in izkustvenim. Mladostnik, ki je že razvil formalnologične operacije, lahko logično sklepa o možnem (tj. o tem, kar bi lahko bilo) in ne le konkretnem (tj. o tem, kar dejansko je). To pomeni, da mladostnik lahko razmišlja o hipotetičnih situacijah, predmetih in pojavih ter abstraktnem na splošno (Zupančič in Svetina, 2004a).

Sposobnost abstraktnega razmišljanja in sklepanja ima pomemben vpliv tudi na mladostnikovo doživljanje športnega udejstvovanja (Horn in Harris, 2002). Mladi športnik je zaradi razvoja formalnologičnih operacij sposoben integrirati informacije o njegovem športnem nastopu in uspešnosti, ki prihajajo iz več različnih virov. To pomeni, da lahko integrirajo ter sintetizirajo informacije in več virov, za razliko od mlajših otrok, ki so odvisni le od enega ali dveh najbolj jasnih virov informacij. Ta sposobnost mladostniku omogoča, da lahko uspešnost svojega športnega nastopa interpretira vse manj odvisno od skupinskega dosežka (npr. zmage ali poraza ekipe), saj je sposoben disociacije na miselnem nivoju (Cecić Erpić, 2007).

Cecić Erpić (2007) ugotavlja, da obdobje mladostništva označujejo tudi količinske spremembe v mišljenju, ki jih ugotavljamo s testi inteligentnosti (Zupančič in Svetina, 2004a). To pomeni, da so mladostniki v primerjavi z otroki iz prejšnjih razvojnih obdobij bolj sposobni na večini področij miselnega delovanja. Za mladostnike je značilno, da imajo več besednih, spominskih, prostorskih in drugih specifičnih sposobnosti kot otroci v obdobju poznega otroštva. Logično sklepanje pa postaja vse bolj učinkovito in abstraktno. Proces izobraževanja vpliva tudi na to, da imajo več splošnega znanja. Mladostništvo se začne s tako imenovanim intelektualnim skokom okrog 12. leta starosti. Intelektualni skok, ki traja do približno 14. leta starosti, je razmeroma hiter količinski porast miselnih sposobnosti. Običajno sovpada s pubertetnim zagonom rasti. Intelektualni skok, ki ga lahko razložimo z nevrološkim dozorevanjem, se najbolj odraža v povečanju in trajanju namerne pozornosti, sposobnosti inhibicije pozornosti na nerelevantne informacije, v kapaciteti delovanja spomina ter bolj učinkovitem kombiniranju podatkov v ustrezne miselne predstave (Meece, 2002; Zupančič in Svetina, 2004a).

5.1.2 Razvoj in oblikovanje identitete

Razvoj in oblikovanje identitete sodi med pomembnejše razvojne naloge v obdobju adolescence. Erikson (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004) opredeljuje identiteto kot posameznikov način organiziranja vseh preteklih in sedanjih identifikacij, značilnosti in usmeritev, za katere posameznik verjame, da najbolje predstavljajo njega samega. Identiteta vključuje več vidikov: razumevanje sebe (spoznavni vidik), čustveni vidik (pozitivna in negativna čustva), posameznikovo težnjo, da se v določeni smeri spreminja, ter posameznikovo usmeritev do drugih ljudi in dogodkov (Damon, 1983, v Zupančič, 2004b). Obdobje mladostništva opisuje peta stopnja Eriksonove teorije psihosocialnega razvoja, imenovana oblikovanje identitete nasproti konfuznosti vlog (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004a). Posameznik mora v obdobju mladostništva razviti občutek sebe (to je v bistvu odgovor na vprašanje: Kdo sem jaz?) ali pa doživi konfuznost identitetnih vlog. Identiteto mora razviti na več različnih področjih, to je na poklicnem področju, področju spolne in socialne vloge oziroma svoje vloge v družbi. Mladostnik skozi proces oblikovanja identitete razvije psihosocialno moč zvestobe, nanj pa pri celotnem razvojnem procesu pomembno vplivajo vrstniki (Cecić Erpič, 2007).

Za vrednotenje sebe in svojega dosežka v obdobju mladostništva je značilno mladostnikovo ločevanje med sposobnostjo in trdom (Horn in Harris, 2002). Mlajši otroci pojmujejo trud kot najpomembnejši kazalnik sposobnosti (npr. *Zelo se trudim, to pomeni, da sem uspešen športnik.*), kar pomeni, da ne ločijo med omenjenima dvema konstruktoma (trud in sposobnost). Nicholls (1998, v Horn in Harris, 2002) je na podlagi številnih empiričnih študij ugotovil, da začnejo mladostniki med 11. in 12. letom zaznavati neodvisnost med sposobnostjo in trdom. Mladostniki sposobnosti ne zaznavajo več kot stabilno in celo prirojeno značilnost. Takšno zaznavanje vpliva na mladostnikovo oceno lastne športne uspešnosti in sposobnosti. Mladostnik, ki oceni, da mora za izvedbo razmeroma netežavne športne veščine vložiti več truda, da jo bo obvladal, sebe ocenjuje kot manj kompetentnega (Cecić Erpič, 2007).

5.1.3 Socialni razvoj

Ena od pomembnejših in opaznejših razvojnih sprememb v obdobju mladostništva je sprememba posameznikovih odnosov z vrstniki, sorojenci, starši in drugimi odraslimi. V mladostništvu se ti odnosi spremenijo kakovostno in količinsko (Zupančič in Svetina, 2004b). Poleg tega mladostnik začne bolj dejavno komunicirati tudi s širšim socialnim okoljem (Cecić Erpič, 2007).

Glede na to, da je ena od razvojnih nalog mladostništva osamosvajanje od staršev, se v skladu s tem spremenijo tudi družinske interakcije. Sodobne študije kažejo, da mladostniki ne zavračajo svojih staršev, ampak od njih želijo nasvete, zaščito in pomoč (Zupančič in Svetina, 2004b). Odnosi s starši postanejo bolj osebni, hkrati pa se pojavljajo pogosti konflikti v zvezi z vzpostavljanjem mladostnikove avtonomije. Mladostniki in starši avtonomijo pogosto pojmujejo različno, kar je najpogostejši vir nerazumevanja med njimi. Avtoriteta staršev postaja vse bolj vezana na posebna področja mladostnikovega življenja (najpogosteje je to šola, pri mladih športnikih tudi športno udejstvovanje) (Cecić Erpič, 2007).

Pomembnost klik za mladostnike s starostjo upada, prav tako pa upada pomen in pomembnost družb (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004). Ko mladostniki oblikujejo lastne vrednote, stališča, norme in cilje, ne potrebujejo več jasnih oznak (npr. vedenje, oblačenje, jezik in zaželenosti), kateri skupini pripadajo. Kljub temu pa imajo klike velik pomen in vpliv na socialni razvoj v mladostništvu, saj posamezniku ponujajo kontekst za pridobivanje in razvijanje novih socialnih spretnosti ter za eksperimentiranje z različnimi vrednotami in vlogami, ki poteka brez nadzora odraslih. Družba vrstnikov nudi mladostnikom varnost začasne identitete, ko se oddaljujejo od družine in začenjajo oblikovati koherentno, skladno podobo o samih sebi (Cecić Erpič, 2007).

V vrstniških skupinah se pojavlja tudi t. i. vrstniški pritisk ali vrstniška komformnost kot posledica tega pritiska (Zupančič in Svetina, 2004b). Komformnost je definirana kot posameznikova težnja, da svoja mnenja, stališča in dejanja prilagodi prevladujočim značilnostim vrstniške skupine. Mladostniki, ki želijo biti sprejeti v

vrstniški skupini, se morajo prilagoditi skupinskim normam, kar pomeni, da imajo enaka zanimanja, prepričanja in stališča kot drugi člani skupine (Cecić Erpič, 2007).

Razumevanje in razvoj prijateljskih odnosov sta odvisna tudi od razvoja socialne kognicije. V skladu s Selmanovo teorijo je za starostno obdobje od 10 do 12 let značilna stopnja vzajemnega zavzemanja perspektive (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004b). Mladostniki so na tej stopnji sposobni zavzemanja svoje perspektive, perspektive drugega in njune vzajemne perspektive. To pomeni, da je mladostnik sposoben miselnega izstopa iz konkretne situacije (Meece, 2002), kar mu omogoča proučevanje vseh možnih perspektiv. Če se na primer mlad športnik pogovarja s svojim trenerjem o določenem problemu, potem vzajemno zavzemanje perspektive pomeni, da si lahko zamisli, kako bi njune argumente razumel nekdo tretji (Cecić Erpič, 2007).

5.2 Gibalni razvoj

Obdobje v starosti od približno 11 do 15 let Gallahue in Ozmun (1998) imenujeta obdobje uporabnosti in prilagajanja (angl. application stage). Zaradi hitre in neenakomerne rasti je dinamika razvoja 'informacijskih' gibalnih sposobnosti nekoliko upočasnjena. Proces v nadzoru gibanja potrebujejo nekaj časa, da se prilagodijo hitrim spremembam 'periferije' (spremenjenim dolžinam kosti, ki pomenijo spremembo ročic in s tem navorov v posameznih sklepih). Kljub temu ali še zlasti zaradi tega je pomen izpopolnjevanja gibanja (tehnike gibanja) v tem času neprecenljiv. Začetno obdobje pubertete torej pomeni obdobje prilagajanja gibalnih veščin in posameznih tehnik posameznikovim telesnim spremembam. Pa ne le tem, obdobje pubertete pomeni tudi obdobje hitrega kognitivnega in čustvenega razvoja. Na osnovi tega in zaradi širjenja izkušenj v tem obdobju pogosto pride do usmerjanja mladih v različne športne dejavnosti. Njihove želje in interesi postanejo pomemben regulator njihove gibalne učinkovitosti (Škof, 2007).

To pomeni, da tudi na tej stopnji še ne smemo pričakovati velikega napredka v smislu razvoja sile, moči, največje hitrosti ..., temveč je poudarek na tehnično pravilni izvedbi

posameznih elementov in vaj. Gibalni aparat varovancev pripravljamo na naslednjo stopnjo, kamor jih želimo pripeljati optimalno pripravljene.

Povzetek pomembnejših vodil v treningu mladostnikov, ki jih navaja Škof (2007):

Kategorija U-13:

- Vsekakor je treba pri športni vadbi otrok in mladih v začetnem obdobju adolescence izhajati iz dejstva, da predstavlja športna vadba v tem obdobju začetno in ključno obdobje v dolgotrajnem procesu razvoja vrhunske športne učinkovitosti in da je šport mladih obdobje priprave na trening za dosežke, ki se lahko učinkovito začne šele z biološko in psihosocialno zrelostjo posameznika.
- Zelo zgrešeno je pogosto obnašanje v praksi, ki temelji na predpostavki, da otroci zaradi manjše treniranosti in nedozorelosti zdržijo manj treninga kot odrasli, da bodo namesto celotne obremenitve mladi napravili le pol treninga. Predpostavka, da so otroci miniatura odraslih, je zgrešena. Vadba otrok ni le količinsko in intenzivnostno drugačna od odraslih, biti mora tudi vsebinsko drugačna.
- Fazi igre in raznovrstnih športnih vsebin, t. i. 'FUNdamental phase', sledita faza učenja za trening in faza osnovnega treniranja, kamor uvrščamo mladostnike med 11. in 15. letom starosti.
- Cilj faze učenja za trening je učenje in izpopolnjevanje temeljnih športnih veščin – oblikovanje široke športne podkovanosti. Mnogi avtorji za nadaljnji športni razvoj prav obdobju do 12 let dajejo posebno težo.
- Z vsebinsko zelo raznovrstno vadbo se oblikuje obsežna 'gibalno-informacijska' baza – podlaga za specializirano športno vadbo v kasnejših obdobjih športnega zorenja.
- Osnovni metodi dela sta učenje in igra (najbolje je, da je učenje povezano z igro).
- V večini športov je prav to obdobje začetek sistematične vadbe z mladimi. Osrednja vloga in poudarek športne vadbe je še vedno na učenju in izpopolnjevanju različnih tehnik gibanja.

- Otroci bodo že z izpolnjevanjem gibalnih znanj napredovali tudi v gibalnih sposobnostih (moč, hitrost).
- Posebno pozornost je treba nameniti razvoju trebušne in hrbtne miškulature, ki zagotavlja optimalno držo in zaščito hrbtenici.
- Vadba v tem obdobju naj poteka 2- do največ 4-krat tedensko.

Kategorija U-15:

- Po obdobju igre in učenja, ki je navadno vezano na otroško obdobje in široko raznovrstno športno vadbo, je v športih, ki niso vezani na zgodnjo specializacijo, pubertetno obdobje čas ureditve specifičnih tehnik v izbranem športu, učenja in izpopolnjevanja osnovnih in specifičnih taktičnih strategij ter hkrati bazičnega oblikovanja 'gibalnega stroja' – temeljnih gibalnih in funkcionalnih sposobnosti.
- Starost med 11 in 14 leti pri dekletih in 12 do 15 leti pri fantih pomeni v številnih športnih disciplinah obdobje usmerjene športne priprave v izbrani panogi.
- Vadba v tem obdobju je še vedno bazična. Približno 60 % vadbenega časa je namenjenih razvoju splošnih tehnično-taktičnih in kondicijskih vsebin, 40 % časa pa tekmovanjem in tekmovalno-specifični vadbi.
- Hormonski vpliv postaja vse močnejši, zato bodo tudi učinki vadbe vse bolj izraziti. Vseeno mora izbor vaj temeljiti na njihovi kompleksnosti, upoštevati pa moramo princip proksimalno-distalnega izbora vaj.
- To pomeni, da še vedno v večji meri izvajamo vaje, ki krepijo mišične skupine blizu centra telesa, dodajamo pa tudi že vaje za razvoj mišičnih skupin distalnega dela telesa.
- Večino vaj še vedno izvajamo z lastno telesno težo, počasi pa že dodajamo razne pripomočke (težke žoge, lažje uteži, palice ...), poudarek pri izvedbi vaj pa naj bo usmerjen v pravilno izvedbo.
- Zaradi hitre rasti kosti, tetiv in ligamentov ter mišic je tudi skrb za gibljivost zelo pomembna naloga tega obdobja.
- Vadba postaja obsežnejša in zahtevnejša. Navadno to pomeni 3 do 5 treningov tedensko.

- Fazi 'učenje za treniranje' in 'bazična športna vadba' sta najpomembnejši fazi priprave mladega športnika za nadaljnji razvoj. Balyi pravi, da v tem času športnika naredimo ali ga zaustavimo.
- Mnogo nadarjenih mladih športnikov zaradi prehitre specializacije že ob koncu te razvojne faze doseže 'plato' in ne razvije svojega potenciala v celoti.

5.3 Lastne izkušnje

Obdobji v kategorijah U-13 in U-15 sta obdobji, v katerih prihaja do največjih razlik med posamezniki. Čeprav so vadeči v skupini iste kronološke starosti, se v svoji biološki starosti mnogokrat zelo razlikujejo. Tega se moramo kot trenerji zavedati in upoštevati pri načrtovanju in izvedbi vadbene enote.

- Še vedno velja, da je glavni razlog za obisk treningov zabava in dobro počutje, čeprav so pri nekaterih posameznikih že opazne tudi tekmovalne ambicije.
- Mladostniki so pod močnim vplivom sovrstnikov, ki lahko pozitivno ali negativno vplivajo na njihovo športno udejstvovanje.
- Prvine kondicijskega treninga vadeči praviloma radi izvajajo, vseeno pa niso sposobni velikih obremenitev in večjega števila ponovitev.
- Izjemno pomembna je pravilna tehnika posameznih vaj, saj jim bo ta zelo koristila v kategorijah U-17, U-19 in članov.
- Velik poudarek naj bo na krepitvi mišic trupa in izvajanju razteznih vaj, saj rast kosti v tem obdobju prehiteva rast mišic, kar pripelje do zakrčenosti mišic.
- Pomembna je dobra demonstracija in razlaga vseh vaj, saj je koncentracija mladostnikov že dovolj dobra in si zlahka zapomnijo glavna navodila.
- Osnovne krepilne vaje za trup lahko izvajajo doma v obliki t. i. domače naloge.
- V kategoriji U-15 je dobrodošel tudi predstavitveni trening v fitnes centru, na katerem vadeče spoznamo z načinom dela in poskrbimo za dodatno motivacijo.
- Glavna oblika kondicijskega dela vadbe, ki jo osebno uporabim na lastnih treningih, je obhodna vadba.

5.4 Oblike dela pri U-13 in U-15

V starostnih kategorijah U-13 in U-15 lahko seveda še vedno uporabimo poligone in štafetne igre, poleg tega pa je smiselno izkoristiti razvoj kognitivnih lastnosti vadečih in jih obremeniti na višji stopnji. To pomeni, da pridejo v poštev oblike dela, ki jih otroci v obdobju poznega otroštva še niso sposobni procesirati.

V kondicijski vadbi je morda najbolj poznana obhodna vadba. Poznane so številne organizacijske oblike obhodne vadbe, ki pomenijo različno intenzivnost vadbe (definirano je število ponovitev posamezne naloge, vadeči pa se trudi celoten krog opraviti v čim krajšem času, minutni cikel v različnem razmerju, vadba s ciljnim časom itd.). Zato mora biti izbira načina izvedbe obhodne vadbe prilagojena stanju telesne pripravljenosti in starosti vadečih. Prav to obhodna vadba tudi omogoča: popolnoma individualen pristop k vadbi. Z obhodno vadbo lahko razvijamo praktično vse vsebine kondicijske vadbe. Naloge obhodne vadbe so lahko zelo različne: vaji za moč lahko sledi vaja za raztezanje, hitrostna vaja, vzdržljivostna ali koordinacijska vaja – odvisno od iznajdljivosti in domišljije učitelja (Škof in Škof, 2007).

Najpomembnejše značilnosti obhodne vadbe:

- odpor: lastna teža ali 40–50 % največjega odpora,
- število ponovitev pri posamezni vaji: 15–20,
- odmor med posameznimi vajami: 20 sekund do 1 minuta (različne variante),
- število krogov (serij): 2–4 krogi,
- število vaj v enem krogu: 6–12 vaj,
- odmor med krogi (serijami): 1–3 minute,
- hitrost izvajanja vaje: enakomerno dinamično (ne zelo hitro).

5.5 Cilji kondicijske vadbe za mladostnike v starostnih kategorijah U-13 in U-15

Tabela 2: Gibalne sposobnosti in vpliv na njihov razvoj v obdobju zgodnjega mladostništva

Gibalna sposobnost	
Giblјivost	Zaradi hitre rasti je ohranjanje giblјivosti ena izmed glavnih

	<p>nalog kondicijskega treninga v tem obdobju. Skrajšane, zakrčene mišice so razlog za bolečine, poškodbe in neekonomično gibanje. Dinamično raztezanje naj bo zato prisotno v uvodnem delu vsake vadbene enote, prav tako statično raztezanje v zaključnem delu. Statično raztezanje uporabljamo za sprostitvev mišičnega tonusa po vadbene enoti, prav tako pa služi za ohranjanje nivoja gibljivosti. Če smo v kategorijah U-9 in U-11 navadili vadeče na sistematično in pravilno raztezanje, naučeno le ohranjamo in nadgrajujemo. Vadeči se morajo zavedati pomena dobre gibljivosti in vse vaje osredotočeno ter zavzeto izvajati.</p>
Moč	<p>Poleg naravnih oblik gibanja začnemo z izvajanjem krepilnih vaj, predvsem z lastno telesno težo in tudi že z lažjimi bremenimi. Velikega napredka v moči še ni pričakovati, saj tudi hormonski sistem tega še ne dopušča. Ena glavnih nalog v smislu moči je krepitev trebušnih in hrbtnih mišic, ki so pomembne za pravilno telesno držo in sodelujejo v vseh akcijah, ki jih vadeči izvajajo na igrišču. Pomembna je tudi pravilna tehnika vseh glavnih vaj v moči, ki jih bodo vadeči izvajali kasneje v svojem trenažnem procesu. S tem omogočimo boljši, lažji in varnejši prehod na trening z utežmi.</p>
Koordinacija	<p>Zaradi hitre rasti pride do poslabšane koordinacije, zato je glavna naloga kondicijskega treninga v tem obdobju ohranjanje le-te. To pomeni, da moramo vadečim zagotoviti čim več različnih gibalnih nalog, ki razvijajo in ohranjajo koordinacijo. Pri tem moramo biti zelo pozorni na pravilen način gibanja, hitrost gibanja ni tako pomembna.</p>
Hitrost	<p>Tudi hitrost je močno pogojena s hormonskim odzivom, zato v obdobju pred puberteto ni pričakovati večjega napredka v hitrosti. Velja omeniti posameznike, ki so biološko bolj razviti in v testih moči ter hitrosti dosegajo boljše rezultate, vseeno pa ti rezultati ne kažejo vedno realne slike, saj je lahko njihov napredek v nadaljnjem razvoju zelo upočasnen. Kljub temu so</p>

	vaje razvoja hitrosti zelo zaželene v trenažnem procesu, mladostniki pa jih radi izvajajo. Osebno rad izvajam vaje odzivnosti in hitrega reagiranja, saj sta v sodobni košarki izjemnega pomena.
Ravnotežje	Podobno kot pri koordinaciji tudi pri ravnotežju zaradi hitre rasti pride do poslabšanja. Kontrola živčno-mišičnega sistema je zaradi hitro spremenjenih telesnih dimenzij otežena. Zaradi tega moramo vaje ravnotežja smiselno vključiti v trenažni proces, dovolj je že nekaj minut v zaključnem delu. S tem poskrbimo za stabilizacijo vseh sklepov, ki so pri košarki na udaru, in za razvoj živčno-mišičnega sistema.
Preciznost	Hitra telesna rast velikokrat poruši tudi tehniko meta in poslabša preciznost, kar lahko pripelje do frustracij mladostnikov. V tem obdobju je treba veliko pozornosti posvetiti pravilni tehniki meta in podaj. Zahtevno delo trenerja je, da vztraja pri pravilni tehniki, čeprav se odstotek meta verjetno poslabša, s tem pa mora seznaniti tudi vadeče, saj gre za dolgotrajen in dolgoročen cilj.

V Tabeli 2 so opisane možnosti za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti v obdobju zgodnjega mladostništva.

5.6 Predlogi obhodnih vadb z lastno telesno težo in lažjimi bremenimi

Minutni cikel (40 s obremenitve, 20 s premora); 3–4 krogi; 3 minute premora med krogi; tempo izvajanja: tekoče; pripomočki: košarkarske žoge, težke žoge, velike žoge, stožci, kolebnice, letvenik, nizke skrinje, ovire, agilnostna lestev, vadbeni trakovi, elastike, T-deska, klop, gred, palice.

5.6.1 Obhodna vadba a)

1. Dvig bokov leže hrbtno
2. Prosti počep s težko žogo v predročenu

3. Upogib trupa
4. Skleca
5. Sonožni poskoki s kolebnico
6. Izteg trupa s palico v vzročanju
7. Vodenje dveh košarkarskih žog med stožci
8. Skok za odbito žogo po podaji od table
9. Ohranjanje ravnotežja na stabilizacijski deski
10. Gibanje v obrambni preži

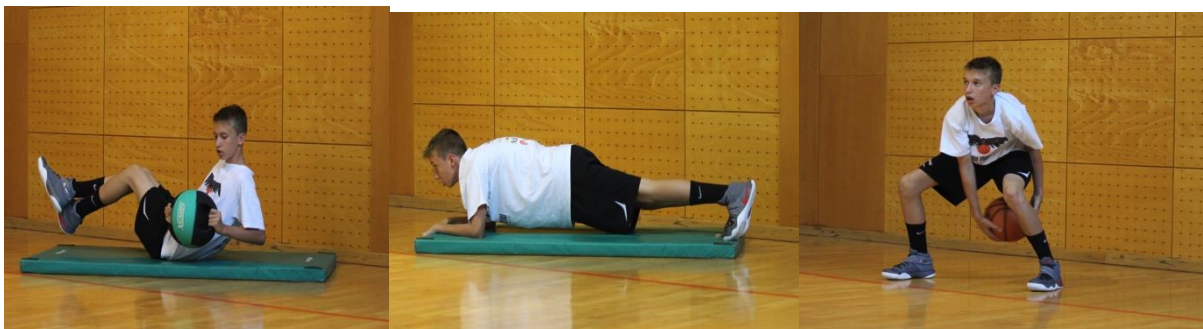


Slika 8: Primeri vaj v obhodni vadbi a) (osebni arhiv)

Na Sliki 8 so prikazane vaje: prosti počep s težko žogo v predročanju, izteg trupa s palico v vzročanju in ohranjanje ravnotežja na stabilizacijski deski.

5.6.2 Obhodna vadba b)

1. Rotacije trupa s težko žogo
2. Izpadni koraki v hoji
3. Medvedja hoja (hoja po vseh štirih)
4. Enonožni poskoki s kolebnico
5. Plank (položaj deske na podlahteh)
6. Vesa v zgibi
7. Osmice s košarkarsko žogo
8. Sonožni naskoki na nizko skrinjo
9. Upogib trupa na veliki žogi
10. Soročne podaje težke žoge ob steno



Slika 9: Primeri vaj v obhodni vadbi b) (osebni arhiv)

Na Sliki 9 so prikazane vaje: rotacije trupa s težko žogo, plank (položaj deske na podlahteh) in osmice s košarkarsko žogo.

5.6.3 Obhodna vadba c)

1. Koordinacijska vaja z agilnostno lestvijo (različne variante)
2. Dvig nog leže hrbtno
3. Preskoki ovir
4. Stopanje na nizko skrinjo s težko žogo v priročniku
5. Meti težke žoge iz polčepa prek glave
6. Skleca v opori zadaj na klopi
7. Hoja po gredi
8. Naskoki v zgibo
9. Počep na eni nogi z vadbenimi trakovi
10. Plezanje po vrvi



Slika 10: Primeri vaj v obhodni vadbi c) (osebni arhiv)

Na Sliki 10 so prikazane vaje: dvig nog leže hrbtno, stopanje na nizko skrinjo s težko žogo v priročnju in počep na eni nogi z vadbenim trakom.

5.6.4 Obhodna vadba d)

1. Preval naprej in hiter tek do stožca
2. Stranski plank (opora na podlahteh bočno)
3. Izpadni korak vstran
4. Razovka s težko žogo v predročnju
5. Počep in poskok
6. Enonožni preskoki nizkih ovir
7. Upogib trupa s težko žogo v predročnju
8. Enoročne podaje košarkarske žoge ob steno
9. Skleca in zasuk trupa na eni roki
10. Hiter tek-obrambna preža-tek nazaj-obrambna preža (v obliki kvadrata)

6 KONDICIJSKA PRIPRAVA KOŠARKARJEV V STAROSTNIH KATEGORIJAH U-17 in U-19

6.1 Psihosocialni razvoj v obdobju srednjega mladostništva

V zadnjem sklopu se bom osredotočil na značilnosti in posebnosti mladostnikov v obdobju srednjega mladostništva, ki traja od 15. do okoli 18. leta starosti in sovпада s tekmovalnima kategorijama U-17 in U-19.

6.1.1 Spoznavni razvoj

V prejšnjem poglavju sem opisal skupne značilnosti spoznavnega razvoja v obdobju mladostništva, ki se deli na zgodnje, srednje in pozno. Spoznavni razvoj gre v smeri količinskih in kakovostnih sprememb v sposobnostih posameznika. Cecić Erpič (2007) ugotavlja, da prihaja do sprememb v logičnem sklepanju, kapaciteti obdelave informacij ter razumevanju socialnega in predmetnega okolja. Značilne pa so tudi količinske spremembe v naraščajoči kompetentnosti pri reševanju intelektualnih problemov ter v hitrosti in moči mišljenja. To pomeni, da so mladostniki v obdobju srednjega mladostništva sposobni razmišljanja in logičnega sklepanja še na višjem nivoju kot mladostniki v obdobju zgodnjega mladostništva. Sposobni so hitreje in bolje obdelati večje število informacij, ki so lahko bolj kompleksne. Omeniti velja glavne pojme, ki označujejo spoznavni razvoj v obdobju mladostništva. To so: stopnja formalnologičnega mišljenja, abstraktni način razmišljanja, hipotetično-deduktivno sklepanje (Cecić Erpič, 2007).

6.1.2 Razvoj in oblikovanje identitete

Razvoj in oblikovanje identitete sodi med pomembnejše razvojne naloge v obdobju adolescence. Marcia (1980, v Cobb, 2007) je na podlagi Eriksonove teorije psihosocialnega razvoja in izsledkov svojih empiričnih študij opredelil štiri identitetne položaje v mladostništvu. Marcia (Papalia, Wendkos Olds in Duskin Feldman, 2004) štiri identitetne položaje imenuje: razpršeni, privzeti, odloženi in doseženi identitetni položaj. Za razpršeni identitetni položaj je značilno, da posameznik ne razmišlja,

raziskuje in preizkuša različnih vlog na posameznih področjih svojega življenja na aktiven način (Zupančič, 2004b). Mladostnik je na videz brezskrben, v resnici pa brezciljen, saj v svojih dejavnostih ne najde smisla. Privzeti identitetni položaj označuje mladostnikova trdna opredeljenost za cilje, vrednote ali vedenjski slog. Mladostnik se je za eno izmed možnosti sicer opredelil, vendar pa ni preizkušal različnih alternativ. Običajno se to zgodi, ko mladostnik zgolj sprejme odločitve, ki so jih zanj sprejeli drugi, običajno starši. Tretji identitetni položaj je odložen in predstavlja nekakšno obdobje odloga, ki si ga mladostnik vzame, da bi pretehtal različne možnosti. Za ta položaj je značilno, da se mladostnik zave, da zaenkrat še nima dovolj izkušenj in znanja, na podlagi katerih bi se lahko opredelil in odločil za določen cilj. Zaradi tega življenjske odločitve, ki imajo lahko razmeroma trajne posledice, začasno odloži. Mladostnik, ki se znajde v tem položaju, veliko razmišlja, išče informacije in preizkuša različne socialne vloge. Marcia četrti položaj imenuje dosežni, zanj pa je značilno, da mladostnik na podlagi preteklih razmišljanj in preizkušanj različnih možnosti oblikuje nov konstrukt pojmovanja sebe. Identitetni položaji se razvijajo po vzorcu kriza-opredelitev-kriza-opredelitev (Cecić Erpič, 2007).

6.1.3 Socialni razvoj

Že v obdobju zgodnjega, še bolj pa v obdobju srednjega mladostništva vse bolj pomembno vlogo v življenju mladostnikov dobivajo vrstniki. Ena od glavnih razvojnih nalog mladostništva je osamosvajanje od staršev. Odnosi s starši postanejo bolj osebni, hkrati pa se pojavljajo pogosti konflikti v zvezi z vzpostavljanjem mladostnikove avtonomije. Na mladostnikov razvoj ima pomemben vpliv razvoj odnosov in interakcij z vrstniki (Zupančič in Svetina, 2004b). Vrstniki igrajo pomembno vlogo tudi pri odločanju in udejstvovanju v športu mladostnikov. Pri prehodu iz osnovne v srednjo šolo je zato opaziti velik osip vadečih na treningih, mnogi se namreč odločijo, da šport v njihovem življenju ne bo več igral pomembne vloge. Velikokrat je vzrok za to prav pritisk sovrstnikov in želja po sprejetosti. V tem oziru je pomembna naloga trenerjev ohranjanje motivacije in svetovanje glede pravih odločitev mladostnikov, saj lahko v nasprotnem primeru hitro zaidejo na napačne poti.

6.2 Gibalni razvoj

V gibalnem razvoju prihaja do velikih sprememb, saj je hormonsko delovanje vse močnejše. Povečana intenzivnost hormonskega delovanja (povečano izločanje ravnega hormona, spolnih hormonov in kateholaminov) daje osnovo za pospešen razvoj tako tistih gibalnih sposobnosti, ki so povezane z zmožnostjo produkcije velike mišične sile (mišična moč, hitrost) kot tistih, ki so povezane z učinkovitostjo transportnega sistema (vzdržljivost). Zaradi hitre rasti kosti, tetiv in ligamentov ter mišic je tudi skrb za gibljivost zelo pomembna naloga tega obdobja. Zaradi velikih razlik med posamezniki v dinamiki rasti in biološkega razvoja mora biti trener ali učitelj zelo previden pri oblikovanju vadbe moči (posamezniku prilagojene vadbene zahteve) (Škof, 2007).

6.2.1 Faza treninga za tekmovanje

Po zaključku bazične športne vadbe v izbrani športni panogi se mladi na podlagi dosežene športne učinkovitosti in interesa vključujejo najprej v kadetske in nato v mladinske selekcije. Vadbene programi 16- do 18-letnih fantov in 15- do 17-letnih deklet (če so bile uspešno opravljene tudi prejšnje faze vadbe) vse bolj dobivajo značilnosti vadbe odraslih.

Vsebina treninga postaja vse bolj specifična tako na področju utrjevanja in stabilizacije tehnično-taktičnih sposobnosti kot na kondicijski ravni. Razmerje med tehnično-taktičnimi in kondicijskimi vsebinami na eni in specifičnimi tekmovalnimi vsebinami na drugi strani je približno izenačeno. Vadbene programi postajajo povsem prilagojeni posamezniku in najpogosteje temeljijo na dvojni ali večkratni periodizaciji. Čas po 15./16. letu pomeni začetek ozkega, specifičnega razvoja. Razvoj mišične sile ter absolutne aerobne in anaerobne vzdržljivosti bo lahko v polni meri učinkovit šele ob zadostni prisotnosti ravnega hormona, testosterona in drugih hormonov ter ob tem zahtevam prilagojenem razvoju živčnega sistema. Ob zaključku pubertete (5. stopnja razvoja po Tannerju) se vključi delo z lažjimi utežmi. Uvajanje velikih bremen v trening pa naj bo postopno, saj rast dolgih kosti še ni zaključena. Šele po obdobju pubertete (običajno po 16. letu pri dekletih in po 17. letu pri fantih) vadba moči

(metode in oblike dela) postaja enaka kot pri odraslih. Začno veljati načela vadbe odraslih (Škof, 2007).

6.2.2 Faza treninga za zmago

V fazo vadbe za razvoj športnega mojstrstva ali obdobje vadbe za zmago se vključujejo mladostniki, ki so zaključili svoj biološki razvoj (za dekleta po 17. in fante po 18. letu starosti), in tisti mladi športniki, ki so opravili 'osnovno' in 'srednjo športno šolo' (šli skozi vsebine predhodnih razvojnih faz). Faza vadbe za zmago pomeni proces, v katerem je trening usmerjen v zelo ozko specializacijo, kjer športnik s specifičnimi sredstvi poskuša še nadgraditi svoje tehnične, taktične, psihične in kondicijske potenciale. Razmerje med splošnimi in specifično tekmovalnimi vsebinami je 25:75 %. Obsežnost in zahtevnost vadbenega procesa zahteva bolj ali manj popolno profesionalizacijo (Škof, 2007).

Škof (2007) navaja:

- Zaradi povečane prisotnosti ravnega hormona, testosterona in drugih hormonov ter zrelosti živčnega sistema je obdobje pozne adolescence 'zlato obdobje napredka v absolutni moči, hitrosti, vzdržljivosti', tj. razvoja mišične sile, absolutne aerobne in anaerobne vzdržljivosti.

- Ob zaključku adolescence je organizem z visoko razvitim živčno-mišičnim sistemom z osifikacijo kostnega sistema in stabilizacijo hormonalnih in drugih biokemijskih presnovnih mehanizmov biološko na vrhuncu svojih sposobnosti. To je čas prehoda v visoko intenzivni trening – vadba se začne ravnati po načelih vadbe odraslih.

6.3 Lastne izkušnje

Kondicijski trening v kategorijah U-17 in U-19 se v svoji osnovi ne razlikuje več od kondicijskega treninga članov. Tu mislim predvsem na metode dela in izbor vaj, ki jih v teh kategorijah začnemo uporabljati za razvoj določenih gibalnih sposobnosti.

Vsekakor je treba zelo paziti, da obremenitve niso prevelike in da je tehnika izvajanja vaj brezhibna. Treba se je zavedati, da so nekateri fantje še v obdobju rasti tudi pri 19-ih letih, zato je treba treninge individualizirati glede na značilnosti, posebnosti in sposobnosti vsakega posameznika.

V KD Vrani Vransko treninge v fitness centru izvajajo fantje obeh starostnih kategorij. Med sezono obiskujejo fitness 2 x tedensko, v obdobju izven sezone pa 3–4 x tedensko, vedno pa pod mojim nadzorom.

Kategorija U-17:

- Kategorija U-17 oz. kadetska kategorija je prva, kjer fantje začnejo obiskovati fitness center.
- Motivacija za kondicijski trening je na visokem nivoju, seveda pa se razlikuje tudi med posamezniki.
- Trening moči v kategoriji U-17 je usmerjen predvsem v navajanje telesa na obremenitve in spoznavanje načina dela ter tehnike dvigov.
- V ta namen pri začetnikih uporabljam ekstenzivno bodybuilding metodo 1, ki je prva metoda, s katero začnemo razvijati moč pri začetnikih.
- Držim se načela, da vedno uporabim najbolj osnovno metodo, ki še prinaša želeni rezultat, ko ta metoda ne zadošča več, uporabim naslednjo.
- Večina treninga v fitnessu poteka na trenažerjih, s katerimi na zelo varen način razvijamo mišično-živčni in skeletni sistem.
- Fantje izvajajo tudi glavne vaje za razvoj moči z olimpijsko ročko, poudarek pa je na razvoju pravilne tehnike.

Kategorija U-19:

- V tej starosti začnejo fantje izvajati kondicijski trening, enak članskim igralcem (seveda v primeru, da so pred mladinsko kategorijo izvajali treninge v vseh mlajših kategorijah in imajo ustrezno podlago).
- V fitnessu uporabim standard metodo 1, ki zadošča potrebam sodobne košarke (tudi za članske igralce).

- Fantje, ki se udeležujejo treningov v mladinski kategoriji, ne potrebujejo veliko zunanje motivacije, saj so dovolj stari, da vedo, zakaj se treningov udeležujejo.
- Tudi v kategoriji U-19 večkrat uporabim oblike dela, ki se uporabljajo predvsem v mlajših kategorijah.
- Tako lahko na primer z izvedbo štafetnih iger ali poligona poskrbim za nekaj igrivosti in zabave, ob tem pa še vseeno razvijam zelene motorične sposobnosti.
- Z izvedbo obhodne vadbe lahko obremenim pomožne mišične skupine ali pa trening moči naredim bolj pester in raznolik.
- Vseeno pa pride v tej kategoriji najbolj v poštev predvsem individualizirana vadba po postajah, ki jo fantje izvajajo v fitnessu.

6.4 Oblike dela pri U-17 in U-19

V kondicijskem treningu pridejo v poštev vse oblike dela iz mlajših kategorij (štafetne igre, poligoni, obhodna vadba), prevladujoča pa je individualna oblika dela. Škof in Škof (2007) navajata, da je to oblika dela, ko vadeči dela samostojno, brez sodelovanja z drugimi. Vadeči si po tej poti pridobiva potrebna znanja, spretnosti in navade. Ta oblika mu daje možnost za bolj individualizirano, lastnim sposobnostim prilagojeno samostojno delo in napredovanje. Omogoča večjo prilagodljivost ciljev, vadbenih vsebin, zahtevnosti, sredstev, učnega tempa itd. Individualna oblika dela navaja vadeče na samostojnost, jih usposablja za samoizpopolnjevanje in samostojno učenje. Pri športni vadbi v šoli je ta oblika primerna predvsem pri ponavljanju in utrjevanju pridobljenega znanja in spretnosti, pri športni vadbi v klubu pa je veliko bolj prisotna. Pri delu s kakovostnimi športniki je dominantna. Individualno delo lahko delimo na tisto, ki se izvaja v klubu, in tisto, ki se izvaja doma. Ko vadeči že ima določeno znanje in kaže povečan interes za določene vsebine, je individualna oblika dela lahko zelo uspešna. Trener bo dal igralcu nalogo, ga seznanil s pomembnimi informacijami (kombinacija novega z že znanim), vadil pa bo igralec sam.

Trener naj poskuša motivirati igralce tudi za samostojno delo doma. V okviru 'domače naloge' naj vadeči po navodilu trenerja opravijo svoj trening samostojno doma.

Individualna oblika dela poteka v kategorijah U-17 in U-19 v fitnesu, kjer vsak vadeči izvaja trening po lastnih zmožnostih in sposobnostih. Vadeči so seznanjeni z načinom dela in izvedbo treninga, nato pa vsak posameznik dobi svoj prilagojeni program, ki ga je sposoben samostojno izvajati.

Samostojno delo doma pride v poštev za izvedbo kompleksa vaj za krepitev trupa in gibljivosti. Vaje za krepitev trupa in gibljivosti vadeči brez težav izvajajo doma, saj ne zahtevajo pripomočkov in veliko prostora, njihove koristi pa so v košarki izjemnega pomena.

Vadeči so že dovolj stari in zreli, da se zavedajo pomena dobre kondicijske priprave, zato lahko del vadbenih vsebin izvajajo samostojno, brez nadzora trenerja.

6.5 Cilji kondicijske vadbe za mladostnike v starostnih kategorijah U-17 in U-19

Tabela 3: Gibalne sposobnosti in vpliv na njihov razvoj v obdobju srednjega mladostništva

Gibalna sposobnost	
Gibljivost	Zaradi upočasnjene telesne rasti je to obdobje veliko primernejše za razvoj in ohranjanje gibljivosti, vadeči pa vaje gibljivosti zaradi boljših razmerij med mišicami in kostmi tudi lažje in posledično raje izvajajo. Po drugi strani pa vse večje sile, hitrosti in pospeški zahtevajo optimalno gibljivost, v nasprotnem primeru lahko veliko hitreje pride do poškodb. Razvoju in ohranjanju gibljivosti je treba posvečati veliko pozornosti skozi celotno športno kariero, vsako obdobje pa ima svoje posebnosti in značilnosti.
Moč	Hormonsko delovanje je na vrhuncu, zato je to obdobje najbolj primerno za razvoj moči. V trenažni proces se vključuje trening

	<p>z utežmi, ki še posebej v mladinski kategoriji postane primaren trening v kondicijski pripravi košarkarjev. Upoštevati je treba pretekle izkušnje v vadbi moči in sestaviti optimalen, individualiziran program treninga za vsakega posameznika. V poštev prideta predvsem dve metodi dela: ekstenzivna bodybuilding metoda 1 in standard metoda 1.</p>
Koordinacija	<p>V smislu koordinacije se vedno bolj osredotočamo na specializirane naloge, to pomeni, da so gibalne naloge ozko usmerjene v košarkarsko igro. Ločimo tudi že koordinacijske naloge visokih in nizkih igralcev, saj vsa gibanja niso pomembna za vse tipe igralcev. Še vedno velja, da pozornost posvečamo tehnično pravilni izvedbi vaj, vedno bolj pa postaja pomembna tudi hitrost le-te.</p>
Hitrost	<p>Podobno kot moč je tudi hitrost gibalna sposobnost, ki jo v tem obdobju lahko in moramo izboljšati, saj je kasneje težko nadoknadi zamujeno. Najboljši način za razvoj hitrosti, pomembne v košarkarski igri, je s pravilno zastavljenim programom dela z utežmi v fitnesu. Kot rečeno, sta moč in hitrost tesno povezani, obe pa izjemnega pomena v sodobni košarki.</p>
Ravnotežje	<p>Z vedno večjimi obremenitvami telesa je vse bolj pomembna tudi preventivna vadba pred poškodbami. V sklopu zaključnega dela vadbene enote je zato smotno izvajati vaje stabilizacije sklepov (skočnega, kolenskega, ramenskega), ki so v košarki najbolj rizični za poškodbe. Vaje, ki stabilizirajo te sklepe, temeljijo predvsem na ohranjanju in rušenju ravnotežnega položaja. S hitrim vklapljanjem in izklapljanjem mišičnih enot ob sklepnih površinah poskrbimo za bolj stabilne sklepe in boljše živčno-mišično delovanje. Do poškodbe zato pride težje, če pa že, so te poškodbe zaradi visoke aktivacije obsklepnih mišic veliko hitreje in bolje rehabilitirane.</p>
Preciznost	<p>Zaradi izboljšanja vseh motoričnih sposobnosti lahko pride pri preciznosti do poslabšanja. Nove dimenzije moči, hitrosti itd.</p>

	<p>pomenijo drugačno biomehaniko metov in podaj, zato je potrebno preciznost nenehno ohranjati in izboljševati. V smislu motorike meta in podaj naj bi tu igralci razvili svoj stil, ki ga z manjšimi popravki ohranjajo do konca kariere. Izjemnega pomena so številne ponovitve z vseh položajev in v različnih igralnih situacijah.</p>
--	--

V Tabeli 3 so opisane možnosti za razvoj posameznih gibalnih sposobnosti v obdobju srednjega mladostništva.

6.6 Predlog kondicijske priprave v pripravljalnem obdobju košarkarske sezone

V tem poglavju bom podrobneje predstavil kondicijsko pripravo v pripravljalnem obdobju košarkarske sezone. Ciklizacija je prirejena za košarkarsko sezono (dolgo tekmovalno obdobje: oktober–april), vseeno pa je dovolj časa za kvalitetno kondicijsko pripravo v pripravljalnem obdobju. Glavni cilj kondicijskega treninga je izboljšanje moči s treningom hipertrofije v fitnessu. To pomeni, da se v tem obdobju vse ostale aktivnosti prilagodijo temu cilju. Vzporedno s tem treningom športnik ohranja gibljivost (uvodni del vsake vadbene enote: dinamično raztezanje na začetku in kratki raztegi med treningom), izvaja pa tudi lažji trening aerobne vzdržljivosti. V uvodnem delu treninga v fitnessu izvaja proprioceptivno vadbo, ki je usmerjena predvsem v stabilizacijo skočnega, kolenskega in ramenskega sklepa ter trupa. Dnevno skrbi za individualno košarkarsko tehniko (met na koš, obvladovanje žoge) v nizki intenzivnosti, toliko da ohranja in se navaja na nove občutke za žogo, za specifično košarkarsko vzdržljivost pa skrbi z ekstenzivno intervalno metodo.

Načela pri treningu moči (Bračič, 2006)

Struktura posamezne vadbene enote (treninga):

- uvodni del: ogrevanje (splošno – specialno) + aktivacija z utežmi (majhna bremena),

- glavni del: izbor in zaporedje vaj, odmori (organizacijska oblika vadbe + metode):
 1. število vaj v vadbeni enoti,
 2. število serij in ponovitev posamezne vaje ter
- zaključni del: regeneracija (iztek, raztezanje).

Zaporedje vaj v vadbeni enoti:

- glavne vaje izvajamo pred pomožnimi,
- eksplozivne (dinamične) vaje izvajamo pred počasnimi (tekočimi) in
- velike mišične skupine pred majhnimi (najprej noge, potem hrbet, prsi, ramena, roke).

Izbira vaj v vadbeni enoti (Bračič, 2006)

Načelo izbire vaj pri začetnikih (Strojnik, 2006):

- krepimo mišične skupine, ki zmanjšajo tveganje za poškodbe,
- krepimo proksimalne mišice, predvsem trebušni steznik in iztegovalke trupa, ter
- povečamo moč mišic, ki omogočajo pravilno tehniko gibanja v košarki.

Struktura gibanja v vajah (Dežman, Erčulj, 2005):

- podobna ali enaka strukturi gibanja v košarki,
- dinamičen režim razvoja moči ter
- ekscentrične in koncentrične kontrakcije.

Analiza vaje (Strojnik, 2006):

- osnovni cilj vaje (treninga),
- kakšno gibanje se pojavi v sklepu,
- katere mišice krepimo z vajo; naloge mišic,
- katere vrste mišičnih kontrakcij se pojavljajo,
- tempo gibanja in teža bremena,
- stabilen položaj telesa pri izvedbi gibanja,
- varnost pri gibanju, obremenjenost drugih delov telesa in
- prilagoditev vaje posamezniku.

Tedenski raspored vadbe

Mikrocikel 1 (5.–8. teden teden priprav po zaključenem uvajalnem treningu v 1.–4. teden)

Tabela 4: Tedenski raspored treningov v mikrociklu 1 (5.–8. teden priprav)

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Dop	Moč A, p	Tehnika	AV		tehnika	AV	
Pop		Moč B, p	Tehnika	Moč A, p	Moč B, p		
Več	AV		Moč C	Tehnika		Moč C	

V Tabeli 4 so vpisani različni tipi treningov v obdobju enega tedna (za tedne 5–8). Vsak dan je razdeljen na tri časovna obdobja: Dop (dopoldanski termin treninga), Pop (popoldanski termin treninga) in Več (večerni termin treninga). Podrobnejši opisi posameznih vadbenih enot so opisani v nadaljevanju.

Mikrocikel 2 (9.–14. teden)

Tabela 5: Tedenski raspored treningov v mikrociklu 2 (9.–14. teden priprav)

	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Dop	Moč A, p	Moč B, p	AAV	Moč A, p	Moč B, p	AAV	
Pop							
Več	Teh-tak, K	Teh-tak, K	Moč C	Teh-tak, K	Teh-tak, K	Moč C	

V Tabeli 5 so vpisani različni tipi treningov v obdobju enega tedna (za tedne 9–14).

Vaje

Moč A – mišična masa (noge):

- Nožna preša

- Upogib kolen
- Izteg kolen
- Počep v vodilih
- Mrtvi dvig
- Dvig na prste
- Primik kolka
- Odmik kolka

Moč B – mišična masa (zg. del telesa):

- Potisk s prsi
- Metuljček
- Poteg na prsi
- Metuljček nazaj
- Potisk nad glavo
- Upogib komolca
- Izteg komolca

Moč C – pomožne vaje (krožna vadba z lastno telesno težo):

- Skleca
- Upogib trupa
- Izteg trupa
- Dvig bokov
- Dvig bokov leže bočno (desno in levo)
- Dvig nog leže hrbtno
- Rotacije trupa s težko žogo

Vzdržljivost (funkcionalna sposobnost):

av: ohranjanje aerobne vzdržljivosti (kontinuiran tek, fartlek)

AV: razvoj aerobne vzdržljivosti (kontinuiran tek); 12–20 min. teka; SU 150–175

AAV: razvoj aerobno-anaerobne vzdržljivosti (ekstenzivna intervalna metoda); 30–90 s; 10 x 200 m ali 8 x 300 m ali 6 x 400 m; SU 90–95 % (180–190 ud/min)

Propriocepcija:

Vaje za skočni in kolenski sklep (bos):

Ohranjanje ravnotežja na različnih podlagah (na gumi, peni, polžogi, blazini, T-deski).
Različne variacije težavnosti, odvisno od podlage, na eni nogi, z zaprtimi očmi, z dodatnimi nalogami.

Vaje za ramenski sklep:

- Opora na rokah
- Prenos težišča iz roke na roko
- Hoja po rokah

Vaje za trup:

- Opora na podlahteh 'plank': z izmeničnim dvigovanjem udov
- Bočna opora na podlahteh

Giblјivost:

- Raztezne vaje glavnih mišičnih skupin s statično metodo (ob koncu vadbene enote za znižanje mišičnega tonusa in ohranjanja giblјivosti oz. kot samostojna vadbena enota za izboljšanje giblјivosti),
- najprej raztezamo enosklepne mišične skupine, nato večsklepne,
- vedno najprej poskrbimo za udoben položaj,
- pazimo, da raztezamo le mišice in ne tudi ligamentov,
- osredotočamo se na mišico, ki ji je raztezna vaja namenjena (pridobivanje kinestetičnih občutkov),
- ne raztezamo se neogreti in tudi ne po napornih treningih, ki zelo zakisljijo mišice ter
- med vadbo hipertrofije opravljamo t. i. 'kratki razteg', da tonus v mišici nekoliko popusti in lahko nadaljujemo s treningom.

Koordinacija:

- Vaje atletske abecede (v uvodnem delu vadbene enote),
- vaje v agilnostni lestvi v kombinaciji s specifično košarkarsko koordinacijo (prehodi v vodenje, pivot obrati, varanja ...),
- vaje v povezavi s košarko in elementi košarkarske motorike ter
- vaje atletske abecede in vaje v agilnostni lestvi predvsem v uvodnem delu treninga, v sklopu ogrevanja in priprave na vadbene enote.

Obremenitev:

Moč A in B (vadba po postajah); standardna metoda 1

Tabela 6: Glavne značilnosti treninga moči s standardno metodo 1 v pripravljalnem obdobju

Št. tedna/tip treninga	% 1RM	Št. serij	Št. ponovitev	Tempo	Odmor (med serijami)
5 – MM	80	3	10	Tekoče	60 s
6 – MM	80	3	10	Tekoče	60 s
7 – MM	80	3	10	Tekoče	60 s
8 – MM	80	4	10	Tekoče	60 s
9 – AO	90	2	4	Tekoče	120 s
10 – MM	80	3	10	Tekoče	60 s
11 – MM	80	3	10	Tekoče	60 s
12 – MM	80	3	10	Tekoče	60 s
13 – MM	80	4	10	Tekoče	60 s
14 – AO	90	2	4	Tekoče	120 s

V Tabeli 6 so napisane glavne značilnosti vadbe moči s standardno metodo 1 v pripravljalnem obdobju košarkarske sezone. Tip treninga je opredeljen kot MM (trening za razvoj mišične mase) in AO (obdobje aktivnega odmora).

Moč C (obhodna vadba)

Tabela 7: Glavne značilnosti treninga moči z obhodno vadbo v pripravljalnem obdobju

Št. tedna/tip treninga	Št. krogov	Napor	Odmor	Tempo	Odmor med krogi
5 – MM	3	20 s	40 s	Tekoče	120 s
6 – MM	3	25 s	35 s	Tekoče	120 s
7 – MM	3	30 s	30 s	Tekoče	120 s
8 – MM	3	35 s	25 s	Tekoče	120 s
9 – AO	2	20 s	40 s	Tekoče	120 s
10 – MM	4	20 s	40 s	Tekoče	120 s
11 – MM	4	25 s	35 s	Tekoče	120 s
12 – MM	4	30 s	30 s	Tekoče	120 s
13 – MM	4	35 s	25 s	Tekoče	120 s
14 – AO	2	30 s	30 s	Tekoče	120 s

V Tabeli 7 so napisane glavne značilnosti vadbe moči z obhodno vadbo v pripravljalnem obdobju košarkarske sezone.

Aerobna in aerobno-anaerobna vzdržljivost

Neprekinjen tek v naravi; 3 x tedensko (PON, SRE, SOB)

Tabela 8: Glavne značilnosti treninga vzdržljivosti v pripravljalnem obdobju z neprekinjeno metodo

Teden	Obremenitev (min)	Tempo (% FSU max)	Odmor	Št. ponovitev
5	30	70	Brez	1
6	30	70	Brez	1
7	30	75	Brez	1
8	30	75	Brez	1

V Tabeli 8 so predstavljene glavne značilnosti ohranjanja in razvoja vzdržljivosti z neprekinjeno metodo, ki jo koristimo v tednih 5–8.

Ekstenzivna intervalna metoda; 2 x tedensko (SRE, SOB)

Tabela 9: Glavne značilnosti treninga vzdržljivosti v pripravljalnem obdobju z ekstenzivno intervalno metodo

Teden	Obremenitev (razdalja m)	Št. ponovitev	Št. serij	Tempo (% FSU max)	Odmor med ponovitvami (min)
9	1500	4	1	85	3
10	1200	4	1	90	3
11	1000	5	1	90	3
12	800	5	1	90	3
13	800	6	1	95	3
14	800	6	1	95	3

V Tabeli 9 so predstavljene glavne značilnosti ohranjanja in razvoja vzdržljivosti z ekstenzivno intervalno metodo, ki jo koristimo v tednih 9–14.

7 SKLEP

Diplomsko delo z naslovom *Kondicijska priprava košarkarjev mlajših starostnih kategorij* je namenjeno vsem košarkarskim trenerjem, ki delujejo v trenažnem procesu mladih.

Kondicijska priprava v sodobni košarki dobiva vse večjo težo, zato je izjemnega pomena, da posameznike pravočasno vključimo v sistematično pravilno zastavljen program vadbe. V ta namen sem izdelal program dela, razdeljen v tri sklope: U-9 in U-11, U-13 in U-15 ter U-17 in U-19. V vsakem sklopu sem razložil nekatere najpomembnejše skupne lastnosti otrok in mladostnikov, ki so v teh obdobjih. Opisal sem lastne izkušnje pri delu z njimi ter podal svoje razmišljanje o problemu, podkrepljeno s strokovno literaturo. Za vsako motorično sposobnost sem v vsakem obdobju opisal, na kakšen način jo je smiselno ohranjati oz. razvijati ter zakaj tako. Ob koncu vsakega sklopa sem napisal tudi nekaj primerov zanimivih vaj, vadbenih enot ter oblik dela, ki pridejo v poštev v določeni starosti vadečih.

Prepričan sem, da ob pravilnem delu z mladimi košarkarji v Sloveniji lahko še dvignemo že tako zavidljiv visok nivo članske košarke. Zavedati se moramo, da je trenažni proces zahteven in dolgotrajen, ter da je potrebno začeti s kvalitetnim, strokovnim delom že pri najmlajših. Le v tem primeru lahko pričakujemo dobre rezultate članske izbrane vrste in njihovih posameznikov.

8 VIRI

Bračič, M. (2006). *Razvijanje moči s prostimi utežmi v košarki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dežman, B. (2004). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dežman, B. in Erčulj F. (2005). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja. Gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Škof, B. (2007). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.