

Kaj je doselekcioniranje?

To je proces, pri katerem se nove, potencialno perspektivne, višje igralce, ki še nimajo izkušenj s treniranjem, vpeljuje v ta proces. Ta proces je precej lažji, če je izpeljan v prvih letih treniranja že selekcionirane skupine (U11), saj je takrat nivo znanja igralcev še relativno nizek. Igralec bo takrat ob pravem pristopu, želji in volji do treniranja skupino hitro dohitel v znanju. Ob predpostavki, da je novo vpeljani igralec hitro učljiv. Težave se pojavijo takrat, ko je doselekcioniranje opravljeno v kasnejšem obdobju (U13 – U15). Skupina, ki je začela s treningi, ko so bili igralci stari 8 ali 9 let, ima takrat že 5-6 let treningov in tekem za seboj. Prepad v količini znanja med skupino in novim posameznikom je ob dobrem strokovnem delu včasih ogromen. Velikokrat bo pri igralcih, ki morajo v relativno kratkem času nadoknaditi veliko znanj, prisoten padec motivacije. To se lahko konča s prenehanjem treniranja. V takšnih primerih trener ni več le zgolj trener, ampak mora biti psiholog in pedagog. Otroku in staršem mora razložiti proces treniranja, opogumljati igralca in mu predočiti še tako majhen napredek, ga vspodbujati in krepiti njegovo samozavest. To pa ob relativno majhnem številu treningov, ki jih ima trener na voljo, ni vedno lahko in mogoče.

Še večja težava pa se pojavi, če je skupina uspešna. Trener je postavljen pred dilemo. Ve, da bo lahko dolgoročno novi igralec zelo uspešen (morda vrhunski), vendar mora za to do neke mere žrtvovati uspeh skupine. Kaj narediti?

Da bi bila stvar še težja, se trener ubada še s starši/trenerji in željami in pričakovanji vodilnih v svojih klubih.

Osnovna problematika povezana z izborom igralcev

Zgodnja selekcija in borba za igralce je proces, ki v zadnjem obdobju na precej krut in neizprosni način kroji športno sfero. Klubi različnih športnih panog vabijo v svoje sredine že 5 ali 6 let stare otroke. Športi kot so nogomet, plavanje, atletika, gimnastika, judo... so za otroke v zgodnji fazi razvoja z vidika motorične zahtevnosti precej lažji kot košarka. Pri vseh teh športih gre za motorična gibanja, ki ne vključujejo finomotorike z zgornjimi okončinami (manipuliranjem z objektom, preciznost z vodenim projektilom...), ampak je prisotna le groba motorika, ki pa je za otroke precej bolj naravna in zato lažje učljiva. Otroci so lahko prej uspešni in zato so frustracije pri neuspehih ob učenju novih veščin toliko manjše. Vsi naštetih športi se namreč dogajajo le v dveh dimenzijah (dolžina in širina) in so zato neprimerno enostavnejši. Košarka ima v tem pogledu zelo nevhvaležno mesto. Igra zahteva od otoka precejšnjo spretnost. Koordinacija in usklajenost gibov zgornjih in spodnjih okončin pri vodenju, je za nekatere otroke v zgodnjem razvoju zelo težavna naloga. Temu pa dodamo še tretjo dimenzijo (višino) z zadevanjem koša, ki je na določeni višini in je v primerjavi z npr. nogometnim golom, kot ciljem pri nogometu, precej majhen. Razlogi za frustracije so pri košarki neprimerno večji kot pri ostalih športih. Vendar bo veselje otoka ob premagani frustraciji (uspešno vodenje, menjava roke pod korakom, dosežen koš), zelo veliko.

Druga težava, ki je tudi precej pogosta, je, da se z najmlajšimi v izbranem športu ukvarjajo ljudje s pomanjkljivim znanjem v pedagoškem in psihološkem smislu. Trenerji, ki nimajo znanja o tem, kaj je v

zgodnjem razvoju osnovne motorike otroka resnično pomembno. Zaradi tega se začnejo takoj ukvarjati z učenjem tehnično – taktičnih elementov, ki mogoče sodijo v kasnejše razvojno obdobje otroka-športnika in zanemarijo nekatere vidike, ki so v tej starosti bolj pomembni. To so koordinacija nog pri teku, koordinacija oko-roka/noga, gibljivost, razvoj igrivosti, vključevanja v skupino in timski duh... Posledično dobimo v nekaj letih otroka, ki je sicer podkovan v tehnično/taktičnih elementih izbranega športa, vendar pa mu koordinacijske omejitve in omejitve v gibljivosti (od tega je odvisna reaktivna moč in hitrost), ne omogočajo, da bi razvil vse svoje potenciale. Zaradi zanemarjanja psihološke komponente pa dobimo igralce, ki ne zmorejo igrati skupaj kot ekipa, ki »zmrznejo« v ključnih trenutkih tekem, ki so ali preveč ali premalo tekmovalni oziroma usmerjeno agresivni...

Tretja težava, ki vpliva na hitrost razvoja in »zorenja« igralca, je način in trend življenjskih navad, ki jih je modernizacija in tehnologija prinesla. Vedno manj otrok je na igriščih. Otroci so varovani kot »kočevski medvedi« in se ne smejo spotiti in umazati. Vsaka odrgnina na kolenu je postala življenjsko nevarna. Kot profesor športa opažam, da sem primoran v nižjih razredih učiti motorične naloge, ki so jih pred leti otroci sami spoznavali na igriščih, v gozdu, na travnikih, ob igri s prijatelji. Še pred leti samoumevne naloge, kot so plezanje, plazenje, lazenje, meti, so postali za nekatere otroke popolna neznanka, ki se jo sedaj sistematično učijo pri urah športa ali različnih plačljivih telovadbah. Za izbrani šport pomeni naslednje: otroci se z njim ukvarjajo le na treningih in nikjer več. V mlajših kategorijah je na voljo omejeno število terminov v telovadnici. Selekcije trenirajo 3x do 4x tedensko po 90 minut (če je optimalno mogoče), saj je ob poplavi raznoraznih društev tudi to včasih popolnoma nemogoče. Ob predpostavki, da je za avtomatizacijo posameznega giba potrebnih cca. 10000 ponovitev, ni težko doumeti, da bodo zaradi tega igralci počasneje napredovali. Trenerji so postavljeni pred težavno nalogo. Kaj učiti in kdaj?

Zelo popularno pa je med starši tudi »skakanje« med športi. Otroci vsako leto trenirajo drug šport. To je sicer z vidika športnega pedagoga izvrstno, saj spoznavajo različne motorične naloge, se koordinacijsko izpopolnjujejo. Težava se pojavi, ko se tak otrok, ki je pri 13 letih treniral že praktično vse, kar se je trenirati dalo, odloči za izbrani šport. In ta otrok se je odločil za košarko.

problem 1:

Imamo trinajstletnika, za katerega predvidevamo, da bi bil lahko zelo dober igralec, če bi treniral. Je hiter, koordiniran in učljiv. Trenutno trenira nogomet. Njegovi starši so nadpovprečno visoki in veste, da bo tudi on, ko bo odrasel, precej visok. Košarka mu je sicer všeč, ampak se ne odloči zanjo, ker je njegovo znanje trenutno na zelo nizkem nivoju. V nogometni skupini pa je veliko njegovih sošolcev, čeprav je tam povprečno ali podpovprečno uspešen. Skupina, ki jo trenirate, ima za sabo že 4 leta treninga (3x tedensko po 90 minut) in so že formirana skupina z jasno razdeljenimi vlogami.

1. Kako prepričati otroka, da je to šport, kjer bi lahko bil dolgoročno zelo uspešen?
2. Kako obdržati otroka v skupini, ki je že formirana in na začetku novega člana ne sprejme?
3. Kako vpeljati igralca, ki ne zna še dovolj, da dobi voljo do dela, treninga in vključitve v skupino?
4. Do kakšne mere žrtvovati rezultat ekipe za vpeljevanje novega igralca, od katerega boste imeli **mogoče** koristi šele po daljšem časovnem obdobju?
5. Kako načrtovati trening, če veste, da igralec še ne pozna tehničnih in taktičnih rešitev, ki jih vaša ekipa trenira že daljše časovno obdobje in so že v glavnem osvojene (osnov postavljanja in pomaganja, osnovnih rotacij v obrambi, osnove »give and go« igre v napadu in igre po postavljenih pozicijah, ohranjanje širine v napadu...)?

problem 2:

Trinajstletnik je zelo visok (nadpovprečno). Je zelo nekoordiniran (že tek in osnovne motorične vsebine mu predstavljajo velike težave). Priključili ste ga svoji ekipi, ker je njegova mama želela, da bi s pomočjo košarke izboljšal svojo motoriko. Skupina ga sprejema, saj ne predstavlja »grožnje«, da bi komurkoli odvzel vlogo v skupini. Po nekaj mesecih dela, se je njegova motorika tako izboljšala, da že ujame žogo, preide v vodenje z obema rokama in uspešno zadane koš iz neposredne bližine. Dobi tudi že svoje prve minute na tekmah, vendar pa je tam še nekoristen. Je plašen, boji se kontakta (beži iz rakete) in ne zna še dovolj, da bi izkoristil svoje prednosti. Drugi igralci mu zato nočejo podajati žoge tudi takrat, ko je sam pod košem in bi bil lahko uspešen. Tudi v obrambi se še ne bori za položaj in njegov timing pri skoku za žogo je velikokrat »mimo«.

1. Ali je dovolj, da ga naučite nekaj osnovnih centrskih veščin in zakaj?
(Možno je, da igralec prehiteva v svojem biološkem razvoju in je za svojo starost izjemno visok. Vendar pa se bo ta rast ustavila in dobili bomo igralca, ki dolgoročno ne bo uspešen, saj bo prenizek za ta igralni položaj)
2. Kako bi izpeljali njegov individualni trening, ki ga nujno potrebuje, če imate na voljo telovadnico le 3x tedensko po 90 minut?
3. Kako bi mu razložili, kaj so njegove prednosti in katere vaje bi uporabili?
4. Kako bi drugim igralcem razložili kaj lahko pričakujejo od njega in kako mu naj pomagajo?
5. Katere vaje bi uporabili, za dvigovanje samozavesti in borbenosti (agresivnosti) takega igralca?