

KONSTRUKTIVNO VIDENJE IN PREDLOG ZA BOLJŠI JUTRI SLOVENSKE KOŠARKE

Dolgoletni košarkar in sedaj oče mladega košarkarja, nam je podal svoje videnje za boljši košarkarski jutri. Ker so njegovi predlogi konstruktivni, vam bomo v nadaljevanju podali tako njegove predloge, kot tudi naš odgovor glede trenutne situacije. Obenem pa vse, ki konstruktivno razmišljajo za boljši košarkarski jutri pozivamo, da nam pišejo na info@kosarkarski-trenerji.com

"Preko Facebook strani Združenja slovenskih košarkarskih trenerjev sem bil pozvan naj pošljem svoj predlog, kaj bi bilo potrebno izboljšati v SLO košarki. Odločil sem se odgovoriti predvsem z željo, da bi se odzvali tudi pristojni in začeli široko razpravo o tem. Moje ime je Dagmar Dražović, košarko sem igral preko 20 let, sedaj pa spremljam slovensko košarko preko svojega sina.

Slovenska košarka mora nujno stopiti velik korak naprej. Seveda se spremembe oz. izboljšanje stanja ne more zgoditi čez noč, zato bi morali slovenski trenerji po široki razpravi postaviti nove smernice (skupno strategijo, kaj se poudarjeno trenira), po katerih bi kontinuirano začeli delati vsi klubi Sloveniji. Tukaj je nekaj predlogov, kaj bi bilo po mojem mnenju potrebno delati z mladimi igralci, kot tudi delno kakšen stil igre bi morala gojiti SLO reprezentanca.

Atletika – košarkarji bi morali imeti narejeno atletsko »osnovno šolo«

Košarka slovi kot en najbolj atletskega športov na sploh, zato bi ji morali posvetiti veliko več pozornosti. Večino ZDA igralcev, ki igra v ligi NBA je v mladih letih (do konca srednje šole ali še dalj) vsaj delno trenirala tudi atletiko (največ šprint, ovire, daljina).

Američanom jo je seveda lažje trenirati zaradi ustroja športa v ZDA. Z atletiko razvijajo boljšo tehniko in motoriko teka in skoka ter boljšo raztegljivost celotnega telesa (hrbtenice, rok, nog). Če si že s treniranjem atletike ne izboljšajo svoje košarkarske igre (v kar dvomim), si vsaj podaljšajo kariero ali mogoče obvarujejo pred kakšno poškodbo.

Mladi košarkarji bi morali največ preko atletske abecede, raztegovalnih ter drugih vaj sistematsko odpravljati svoje napake pri teku in skoku. Praktično vsem se, da veliko izboljšati : npr idealno dvigovanje kolen pri teku, odzivnost stopal, drža telesa, boki, delo rok, tek bolj po prstih, itd. Ni vse v moči in eksplozivnosti ampak tudi v motoriki in spretnosti telesa. Mislim, da bi rabili večje sodelovanje trenerjev atletike (tudi atletskega oddelka FŠ), kot tudi boljšo atletskega izobraženost košarkarskih trenerjev (verjetno preko seminarjev). Preko atletike bi ustvarjali bolj celovite športnike saj bi imeli mladi košarkarji poleg boljšega koraka tudi boljše znanje o fizikalnih zakonitostih lastnega telesa. Seznanjeni bi bili z lastnimi šibkimi točkami ter kako jih naj poskušajo odpraviti. Mislim, da bi moralo biti 20-25 odstotkov košarkarskega treninga pri mladih posvečeno atletiki in načrtnemu atletskega raztegovanju. Vem, da nekatere ekipe mlajših v klubih opravljajo določen del atletskega treninga, vendar ne dovolj sistematično, redno in precej mimogrede ter nestrokovno (opravičujem se tistim trenerjem, ki to obvladajo).

Olimpijsko načelo višje, hitreje, močnejše (osnova starih in novih olimpijskih iger je atletika) od vseh športov poleg atletike najbolj poseblja prav košarka.

V ZDA je trend joga, kjer na konec košarkarskih treningov tudi mladih košarkarjev

prihajajo joga inštruktorji (za fante je boljše, če je inštruktorica) z 20 do 30 minutno vadbo.

Met nad ali preko glave, floater, semi hook, polhorog

Kot so Litvanci znani kot dobri šuterji, bi morali biti Slovenci znani, da prav vsi (iz vseh pozicij 1 do 5) obvladajo in uporabljajo tehniko meta floater (z obrazom proti košu) in polhorog (bočno obrnjen proti košu). Menim, da sta si meta zelo podobna (sorodna) ter se srečujeta pri kotu 45%. Nižji igralci mečejo več floater višji pa več polhorog. Met bi bilo dobro tudi indoktrinirati (zapisati neka pravila meta v pomoč trenerjem in igralcem) seveda pa to ni enostavno ter bi bilo potrebno sodelovanje več ljudi. Verjamem pa, da je tehnika meta tudi že kje zapisana.

Zakaj floater ali polhorog?

Ta vrsta meta se lahko uči od rane mladosti, saj je edini met, ki ga otrok kolikor toliko normalno (pravilno) vrže. Predvsem floater, ki se bi ga začeli učiti prvega. Če se ta šut začne učiti pri desetih letih bi ga igralec (seveda če se ga uči kontinuirano) moral kolikor toliko obvladati do 20 leta (vsak trening 10 – 20 ponovitev x 250 treningov na leto x 10 let je 25 – 50 tisoč ponovitev)

Hitra priprava meta kot tudi hiter izmet. Ponavadi visok lok žoge pri metu. Ob kontaktu oz dobri obrambi najlažje izvedljiv met. Lahko se ga izvaja nekako do 4 metre od koša.

Met, ki je v odločilnih trenutkih in ob koncu napada zelo dobrodošel.

V osnovi bi se morali mladi učiti met z naskokom na dve nogi, kasneje pa bi se začeli učiti tudi metati iz dvokoraka ter ene noge kot tudi metali s slabšo roko.

Večji poudarek na malih detaljih

Moral bi biti večji poudarek na malih detaljih osnovnih košarkarskih prvin (par cm daljši in nižji prvi korak, bolj prepričljivo varanje podaje ali meta, malenkost hitrejši in spretnejši crossover, malenkost bližje nemetalna roka metalni pri metu na koš....). Košarka je tudi igra detaljev, malenkosti ločijo povprečne igralce od dobrih ali dobre igralce od vrhunskih.

Fakulteta za Šport

Želim si, da bi fakulteta za šport Lj. (oddelek za košarko) pomenila za slovensko košarko to kar pomeni Kolnska univerza za nemški nogomet ali Inssbruška za avstrijsko alpsko smučanje. Seveda je veliko povezano z denarjem, vse pa tudi ne. Npr. pred EP v Sloveniji bi pričakoval (naša reprezentanca ima to možnost) študijo prednosti in slabosti štirih levičarjev v peterki ali pa treh nizkih levičarjev. Lahko bi tudi probali bolj natančno indoktrinirati met iz skoka (skok šut). Vse prepogosto so večinoma mladi trenerji prepuščeni sami sebi pri učenju meta. Čeprav vsak košarkar vrže na koš unikatno, bi se dalo popredalčkat stile meta. Po mojem mnenju obstaja več vrst in podvrsti meta (glede na pozicijo nemetalne roke na žogi, glede na kot komolca pred izmetom, glede na položaj telesa pri metu, ...). Lahko bi npr. analizirali mete slavnih izjemnih šuterjev, ki mečejo na dokaj različne načine (Dražen Petrović, Larry Bird, Bryant) ter zapisali njihove glavne

značilnosti in poiskali skupne točke. Potrebuje se čim več opornih točk, za lažje svetovanje pri učenju meta šuta.

IGRA SLO REPREZENTANCE

Po kakšnem slogu igre smo Slovenci znani? Osebnostno, ne bi znal opisati

Igra mora biti zmeraj ista ne glede na trenerja (kot Španci, Grki, tudi Litvanci in še kdo).

Vojna in košarka – taktika presenečenja nam je v krvi

Če primerjamo košarko z vojno smo se Slovenci za svoje ozemlje večinoma bili neenakovredne bitke z številčno močnejšim nasprotnikom (tudi največja slovenska pesnitev Krst pri Savici Dr. Prešerna opisuje Črtomirov neenakovreden boj) tako, da smo morali igrati na karto presenečenja (anti-fašistični boj - TIGER, partizanski boj, Rudolf Maister)

Osebnostno to vidim na igrišču: veliko sprememb ritma igre s poudarkom na hitri igri (razdelan, natreniran protinapad tudi po košu), igranje s tremi bekami v peterki, natrenirati nenadno osamitev obrambnega igralca za igro ene na ena za vse igralne pozicije (na strani ne po sredini, tudi pri bitkah se vedno preseneti na boku). Pick and roll bi se moral igrati več na strani in manj na sredini zaradi boljše preglednosti (kot playmaker sem se veliko bolje znašel v picku na strani). Več različic obrambe (vsaj 5, tudi zelo agresivne) s pogostim menjavanjem. Potrebujemo »specialce« - igralce za posebne naloge v ekipi (trenutno jih kar imamo Z. Dragič, E. Murić), časi ko smo govorili da imamo deset (12) enakovrednih igralcev upam, da so mimo .

Kako naj bi napad ali obramba dejansko zgledala, se ne čutim dovolj sposobnega, da bi to narisal. Želim si, da bi bila naša igra enostavna (vedno ista začetna postavitev v napadu) in hitra ter seveda, da bi jo nujno gojile že mlajše selekcije, tako da bi imeli čim manj problemov z uigravanjem. Druge ekipe naj razmišljajo o naši igri ter se nam prilagajajo in ne obratno. Španska dominanca v Evropski košarki temelji prav na uigranosti preprostih in hitrih akcij, kjer vrhunski igralci tudi, če jim kdo manjka, že leta igrajo isti basket za reprezentanco (tudi v mlajših kategorijah).

Moj zapis ni kritika trenerskega dela za katerega vem, da v povprečju ni zadovljivo plačan. Mogoče je kritika glavnih trenerskih »vedet« v Sloveniji, ki med seboj bolj slabo komunicirajo kaj šele sodelujejo. Seveda ne mislim, da so samo moje ideje edine pravilne in logične. Želim le široko razpravo med trenerji kaj in kako vnaprej. S trenerskega vidika je potrebno jasno določiti smer in sistem za več let (kakršen koli že je) in ga čim bolj striktno izvajati ter sproti nadgrajevati.

Lep pozdrav, Dagi Dražović"

ZKTS odgovarja:

Atletika – košarkarji bi morali imeti narejeno atletsko »osnovno šolo«

S trditvami se načeloma strinjamo in se zavedamo, da smo na področju kondicijske priprave zelo deficitarni, kar se najbolj vidi prav na EP mlajših starostnih kategorij. Se pa v zadnjih letih to področje izboljšuje, saj smo začeli s sistematičnim izobraževanjem trenerjev mlajših kategorij na tem področju

in sicer v sklopu regijskega selekcioniranja in seminarjev. Prav tako pa so na vseh akcijah nacionalnega programa in reprezentance prisotni kondicijski trenerji, ki s fanti vadijo prav atletske prvine. Preskok v zadnjem je bil velik, vendar trenutno zaradi nesistematičnega dela v večini klubov, še vedno šepamo. Iščemo rešitev na nacionalnem nivoju, ki pa se žal ne more razviti čez noč. Povezana je tako s financami, kot dojemljivostjo posameznikov za novosti v sistemu dela. Smo pa mnenja, da bi vsak športnik moral imeti, preden začne z določenim športom, za seboj tako atletske, kot tudi gimnastično šolo. Ti dve prvini pa bi skozi športnikov razvoj morali biti uvrščeni v trenažni proces vsaj v pred in posezonskem obdobju.

Met nad ali preko glave, floater, semi hook, polhorog

Z napisanim se seveda strinjamo. Verjamemo, da najboljši trenerji tem prvinam tudi posvečajo pozornost, mogoče pa tudi ne dovolj. Je pa dejstvo, da v večini klubov z mlajšimi (U-10, U-12, U-14), delajo mlajši manj izkušeni trenerji, vsi pa poznamo pravilo, da bi morali z najmlajšimi delati najboljši trenerji. Vendar je glede na trenutno situacijo to izvedljivo? Kvalitetnih trenerjev nam primanjkuje, pa še ti se odločajo za druge poklice, kajti finančna kriza na področju športa nič ne zaostaja za gospodarstvom, kvečjemu ga še prehitveva. Ljudi, ki bi kot zanesenjaki in volonterji to počeli, pa praktično ni več. Naslednji problem v večini klubov je zagotovo tudi to, da nimajo svojih dvoran, kar pomeni da imajo nekateri 3x do 4x po 1,5 ure treninga, pred tem in po tem pa nimajo na razpolago dvorane, torej za vse tisto, kar bi bilo »nekaj več«, zmanjka časa. Otroci, ki bi sami dodatno vadili na zunanjih igriščih pa je na žalost tudi vse manj. Združenje trenerjev intenzivno pripravlja seminarje, na katerih bo več poudarka na tehničnih detajlih in posvečanje le-tem. Prav tako so v intenzivni pripravi standardi znanja za določene starostne kategorije, v katerih bo natančno opredeljeno, kaj mora otroci v določenem starostnem obdobju znati. Vse prepogosto se namreč dogaja, da morajo trenerji U-16 in U-18 učiti otroke osnove oz. popravljati napačno naučene osnovne elemente košarke. Vsak trener pa lahko za svoj razvoj in posledično razvoj svojih varovancev naredi sam z dodatnim izobraževanjem.

Fakulteta za Šport

S Fakulteto za šport tesno sodelujemo že od samega začetka, prav tako je Fakulteta za šport zadolžena za pridobivanje izobrazbe in usposabljanja trenerjev, preko njih namreč poteka celotno izobraževanje za vse nazive trenerjev. Prav tako fakulteta opravlja ogromno raziskav s področja košarke. Fakulteta opravlja tudi meritve reprezentantov, posledično ima referenčne vrednosti za določena starostna obdobja in povratne informacije glede splošne in specifične talentiranosti posameznikov in seveda povratne informacije o njihovem napredku. Prav tako pa profesorji in bodoči diplomanti opravljajo raziskave različnih področij dejavnikov uspešnosti v košarki. Pri tem so seveda finančno precej omejeni, saj se pri nas za projekte, ki se nanašajo na raziskovalno delo v športu praktično ne namenja sredstev. Eno od pomembnih raziskovalnih področij v zadnjem času je prav met na koš. Tako kot ste že sami zapisali pa je met zelo širok pojem in unikaten pri vsakem posamezniku. »Pravilen« met ni nujno najuspešnejši pri vseh. Težiti pa moramo k temu, da tehnika meta ne jemlje prednosti posameznika v danih situacijah. Analiza meta najuspešnejših bi morda dala neke oporne točke, toda antropometrične lastnosti posameznika so tiste, ki poleg avtomatiziranih gibov najbolj definirajo met. In prav avtomatizacija napačnih gibov pri najmlajših v težnji k »pravilnemu« enoročnemu metu, je povzročala največ težav. Na tem področju se je naredilo ogromno z manjšimi žogami in nižjimi koši, tako lahko otroci že prej avtomatizirajo »pravilno« tehniko, v kateri pa je skozi

razvoj potrebno poiskati odvečne gibe in glede na specifično antropometrijo poiskati idealen in obenem natančen gib. Trenerje lahko naučimo osnov in metod za odpravljanje določenih napak. Individualna tehnika in mini korekcije pa so stvar posameznika in dojemljivosti za le-te.

IGRA SLO REPREZENTANCE

Zelo lepo napisano. Slovenci res težko rečemo, da smo po nečem znani. Znani smo po svoji »majhnosti« in velikem številu vrhunskih košarkarjev, ki iz te »majhnosti« izhajajo. Iz dveh milijonov ljudi, ki se ukvarja z vsemi možnimi športi sestavljamo reprezentanco, ki parira največjim. Za primer 1 od 25 pokrajin iz katerih sestavljajo Francozi reprezentanco U-16 ima 2 mio prebivalcev. Število talentov in izjemnih talentov na generacijo, pa je posledično pri nas relativno majhna. Selektorji mlajših selekcij in konec koncev tudi članske, so tukaj torej v precepu. Prilagoditi igro tistemu talentiranemu oz. dvem in izvleči maksimum iz ekipe ali ekipo podredit nekem »stil«, po katerem naj bi bili znani. Žal smo v situaciji, ko moramo igro prilagajati ekipi in nimamo možnosti ekipe prilagajati igri. Se pa dela na temu, da imajo vse reprezentance enak način dela, program, ki se nadgrajuje, prav tako se nadgrajuje način selekcioniranja in dela z nadarjenimi košarkarji.

Za vse napisano se Dagmarju še enkrat iskreno zahvaljujemo, verjamemo da bomo s takšnimi in še dodatnimi dobrimi idejami in nasveti, vsi skupaj naredili nekaj za boljši košarkarski jutri. Kot je že Dagmar sam ugotovil pa časi niso ravno rožnati in kriza pušča posledice na vseh področjih. Kritičnih točk na področju trenerstva je kar nekaj, verjamem pa da se bo za večino našla ustrezna rešitev.