

POMEN OGREVANJA V KOŠARKI

1 UVOD

V košarki ima ogrevanje velik pomen in je sestavni del kondicijske, tehnične in taktične priprave. Z ogrevanjem poskušamo doseči takšno raven delovanja mišičnega, srčno-žilnega, dihalnega in živčnega sistema košarkarja, ki je potrebna za začetek intenzivnejšega delovanja na treningih in tekmah. S smotrno izbiro sredstev (vaj, iger) aktiviramo vse poglobitvene mišične skupine in sklepe, povečamo zmogljivost mišičnega in vezivnega tkiva, razgibamo sklepe ter zmanjšujemo možnost vnetja mišic in poškodb.

2 PREDMET IN PROBLEM

V nadaljevanju bomo govorili predvsem o namenu, delih in vrstah ogrevanja v košarki. Uspešnost treninga je v veliki meri odvisna prav od kakovostnega ogrevanja.

Namen ogrevanja je predvsem zmanjšati možnost poškodb, ki bi jih lahko povzročil trening, hkrati pa vplivati na večjo učinkovitost in napredek pri vadbi. V praksi začetniki in rekreativni športniki prav temu delu treninga ponavadi namenjajo najmanjšo pozornost ali ga celo izpustijo.

Z ogrevanjem postopno pripravimo naše telo, da začne delovati na višji ravni – tisti, ki je značilna za posamezni trening. Ogrevanje omogoča dovajanje krvi v srce in mišice, saj je ob mirovanju v mišici 4-krat manj krvi kot med intenzivnim treningom. To seveda pomeni, da mišica dobi tolikokrat več kisika in goriva, ki ga potrebuje za delo. Po ogrevanju bo postala bolj prožna in odzivna, sposobna bo delati dalj časa, bolj naporno in se bo pozneje utrudila.

Samo ogrevanje je tudi psihična priprava na trening, saj si tako dvigujemo raven prebujenosti in motivacije za trening. Med ogrevanjem bomo zaznali morebitno poškodbo mišic ali vezi kot posledico preveč intenzivnega treninga. Seveda je naše telo treba obremeniti postopno in počasi, ne glede na to, koliko časa imamo za trening.

Z ogrevanjem dosežemo predvsem naslednje (Dežman, & Erčulj, 2000):

- poveča se temperatura telesa,
- poviša se srčni utrip,
- poveča se krvni obtok,
- poveča se elastičnost mišic,
- poviša se bazalni metabolizem v organizmu,
- poveča se izmenjava kisika iz hemoglobina,
- poveča se hitrost prevajanja živčnih impulzov,
- izboljša se medmišična koordinacija med agonisti in antagonisti,
- zmanjša se možnost poškodb.

3 OGREVANJE

Poznamo dve fazi ogrevanja:


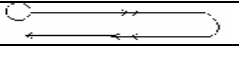
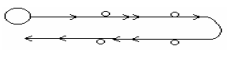
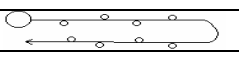
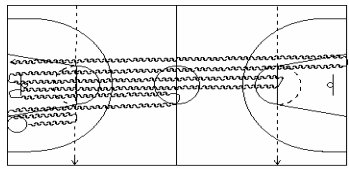
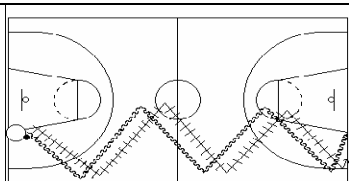
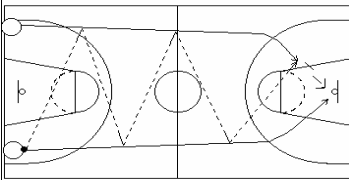
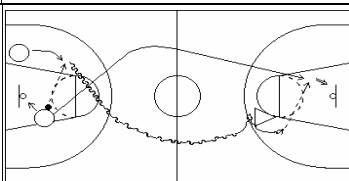
- Splošno ogrevanje in

- specialno ogrevanje.

3.1 SPLOŠNO OGREVANJE

Splošno ogrevanje je prvi del ogrevanja. V tej fazi športnik dvigne notranjo telesno temperaturo z lahkotnim tekom, nizom skokov ali s splošnimi ogrevalnimi vajami. Za ogrevanje si izberemo sredstva in vaje, ki so sorodna košarki ali vsebini treninga. Z intenzivnostjo ne smemo pretiravati, da ne bi prišlo do utrujenosti ali zakislenosti organizma (Dežman, & Erčulj, 2000). Splošno ogrevanje je sestavljeno iz treh delov, najprej začnemo z manj intenzivnimi vajami, ki pripravijo organizem na delo, temu sledijo vaje za raztezanje vseh mišičnih skupin. Nato sledijo vaje višje intenzivnosti, ki so že priprava na same vaje, ki jih bomo izvajali na treningu. Prvi del naj bi trajal okoli 5 minut, drugi del 7 minut, tretji del pa od 8 do 10 minut. Torej naj bi ogrevanje trajalo do 25 minut.

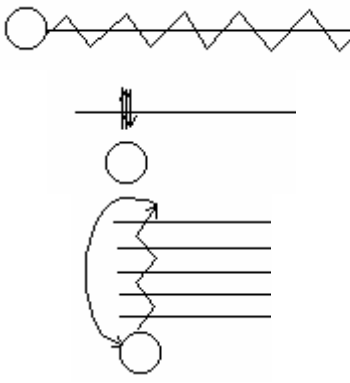

Primer splošnega ogrevanje:

ČAS	VSEBINA	ORGANIZACIJA
5 min	Tek čelno.	
	Tek hrbtno.	
	Tek hrbtno do polovice, obrat za 180°, tek čelno.	
	Tek čelno z obratom za 360°.	
	Nizek, srednji, visok skiping.	
7 min	Raztezne vaje.	
10 min	Vodenje žoge s spremembami smeri naprej in nazaj.	
	Napadalec vodi žogo cik-cak. Obrambni igralec pa ga usmerja v širino.	
	Prehod v vodenje z vzdolžnim korakom, vodenje do črte, sprememba smeri, vodenje, podaja z obema rokama iz vodenja, tek pred soigralca.	
	Podajanje žoge v dvojicah brez vodenja, met iz dvokoraka.	
	Protinapad 2:1, zaključek po preigravanju obrambnega igralca.	

3.2 SPECIALNO OGREVANJE

Specialno ogrevanje: ko igralec konča z razteznimi vajami (10 – 12 minut) lahko nadaljuje s specialnim ogrevanjem. Poudarek pri takšnem ogrevanju je seveda na mišični skupini, ki jo bomo tekom treninga še posebej obremenjevali. To je bistvena razlika med splošnim in specialnim ogrevanjem. Temu prilagodimo tudi raztezne vaje in še posebej razgibamo sklepe in mišične skupine, ki bodo najbolj obremenjene. Dobro je tudi da izberemo več različnih vaj za isto mišično skupino. Prvi, manj intenzivni, del naj bi trajal od 3 do 5 minut, drugi del do 10 minut, tretji del pa od 8 do 10 minut.

Primer specialnega ogrevanja:

ČAS	VSEBINA	ORGANIZACIJA
5 min	Počasen tek čelno (2 dolžini igrišča) Počasen tek na vsaki črti sledi odriv z L nato z D nogo (izmenično) Hopsanje Počasen tek na vsaki črti sledi sonožen odriv (ne maksimalen)	
10 min	Raztezne vaje – poudarek na mišicah iztegovalk nog v gležnju, kolenu in kolku.	
10 min	Razni poskoki preko črt , ki so narisane na tleh: bočni sonožni poskoki preko črte; sonožni poskoki čelno preko črte in nazaj; bočni poskoki preko črte z eno nogo (L in D); narišemo si več črt vzporedno eno zraven druge, in nato le te preskakujemo zaporedno.	
	Štafetna igra: postavimo 4 stole v kolono eden za drugim (slalom med njimi) sledi šprint do konca igrišča, po obratu sledi pet poskokov preko zaporedno postavljenih ovir, nato šprint nazaj v kolono.	

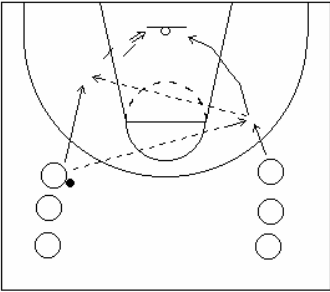
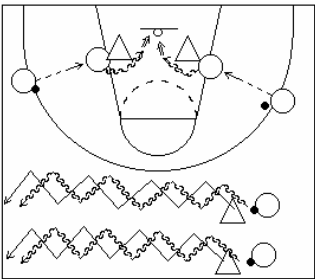
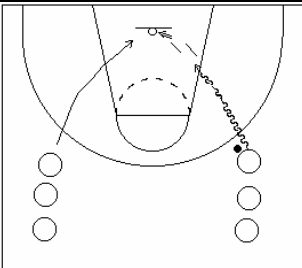
3.3 OGREVANJE PRED TEKMO

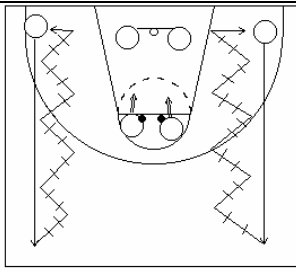
Poseben primer ogrevanja v košarki je ogrevanje pred tekmo. Pred tekmo je potrebno v kratkem času ogreti igralce do takšnega nivoja, da kasneje v igri ne prihaja do raznih poškodb in da začnejo igro kar se da intenzivno. Ogrevanje pričnemo s splošnimi vajami za ogretje vseh

mišičnih skupin. Nato pa naj temu delu ogrevanja sledi poudarek na gibanjih z žogo, gibanja ki bodo pogosta v sami igri. Intenzivnost vaj mora biti podobna tistim na tekmi. Na koncu pa lahko dodamo še krajša gibanja brez žoge (kratke šprinte, gibanja s prisunskimi koraki,...), (Dežman, 2000).

Ogrevanje pred tekmo naj bi se začelo 30 do 35 minut pred samo tekmo.

Primer ogrevanja pred tekmo:

ČAS	VSEBINA	ORGANIZACIJA
5 min	Počasen tek krožno po mejnih črtah polovice igrišča Atletska abeceda: - nizek, srednji, visok skiping, hopsanje, tek bočno, tek bočno s križanjem nog, tek s poudarjenim krčenjem kolen, ...	
12 min	Raztezne vaje	
18 min	Vaja v parih: od sredine igrišča proti košu, podaje nato eden od njiju zaključí s polaganjem	
	Vaja: na vsaki strani trapeza pod košem (mesto centra) so po tri igralci (eden igra na mestu centra, drugi je obrambni igralec in ga krije (pasivno), tretji pa podaja žogo iz krila (izvajajo tipična centrška gibanja), ostalih 6 igralcev je razdeljenih v pare (eden od njiju vodi žogo cik-cak preko igrišča, drugi pa se giblje v obrambni preži in ga spremlja (pasivno). Igralci po vsakem poizkusu zamenjajo vlogo, po določenem času pa menjajo položaje.	
	»Polaganje« in met iz dveh kolon, najprej z desne strani in nato še iz leve (po vsakem metu in skoku sledi tek do polovice igrišča).	

	Izvajanje prostih metov (vsak igralec po dva), igralci ki ne izvajajo proste mete ali ne pobirajo žog imajo šprint do polovice igrišča in gibanje v obrambni preži nazaj (2x).	
	»Polaganje« iz dveh kolon, brez padca ali odboja žoge od tal.	

3.4 RAZTEZANJE

Glavni cilj vsakega raztezanja je povečanje amplitude gibanja določenih sklepov v našem telesu. Povečanje amplitude gibanja je dokazano ena glavnih komponent za izboljšanje splošnega zdravja in telesne pripravljenosti tudi za košarkarje.

Ko bo košarkar začel z razteznim programom, bo lahko ugotovil in občutil prednost povečane gibljivosti na dveh področjih:

1. Izboljšana telesna pripravljenost:
 - povečana moč,
 - povečana hitrost,
 - krajši čas regeneracije mišic,
 - zmanjšan mišični tonus,
 - pomoč pri športnikovi mentalni in fizični pripravi.
2. Zmanjšanje poškodb:
 - zmanjšana napetost mišic,
 - manj zvinov,
 - manj krčev in bolečin v križu,
 - manj obolelosti (»zakislenosti«) mišičja.

Poznamo štiri različne tehnike raztezanja:

- Aktivno :
 - Statično raztezanje,
 - dinamično raztezanje.
- Pasivno raztezanje – s pomočjo zunanje sile (npr. partnerja),
- PNF (proprioceptivno nevromuskularno facilitacija).

Pomembno pri tem je predvsem katero tehniko raztezanja uporabljamo. Če izvajamo statično raztezanje je pomembno, da igralci vedo do kakšne mere lahko raztezajo mišice in koliko časa naj zadržijo določen položaj. Če vaj ne izvajajo pravilno, so za ta del ogrevanja bolj primerne dinamične raztezne vaje, kot so razni zasuki, predkloni, zakloni,... Takšno raztezanje uporabljamo predvsem pri delu z mladimi in najmlajšimi košarkarji, ki še nimajo razvitega občutka za raztezanje in bi lahko statično raztezanje izvajali napačno.

3.4.1 Vrstni red raztezanja:

Večina strokovnjakov priporoča, da se raztezanje začne s srednjim delom telesa, t.j. z mišicami hrbta in bokov. Nato sledijo nožne mišice (npr. dvoglava stegenska mišica). Da bi lahko dosegli

polno telesno gibljivost moramo najprej raztezati mišice, ki vplivajo na ostali del telesa. Večino gibov izvajamo skozi težišče telesa (križ in kolki). Na ta del neposredno vpliva stegenska mišična skupina. Nato raztezamo pripone, četverglavo stegensko mišico in potem periferne dele (mišice rame, roke, dlani, meč, gležnjevi in stopal).

Skozi vse raztezanje moramo dihati počasi in ritmično. Naše mišice potrebujejo kisik. Izdihujemo, ko se sklonimo naprej in potem počasi dihamo, ko se raztezamo. Če raztezanje onemogoča naš normalni dihalni vzorec, ga popustimo toliko, da normalno dihamo.

Nikoli ne smemo nadaljevati vaje, če začutimo bolečine. Z njo nam telo pove, kdaj nehati. Med raztezanjem moramo čutiti napetost, ne pa bolečino ali nelagodje.

Hitra rast v adolescenci povzroča zelo hitro rast mišic in kosti. To povzroča hitro obremenitev sklepov. Ti postanejo tesni in zato povezujejo kosti na nepravilen način, kar povzroča težave. Če se oseba ne razteza redno, njene mišice ne morejo ohraniti gibljivosti.

Raztezanje je progresivna aktivnost, ki zahteva ponavljanje v določenem časovnem razdobju. Rahla napetost je največ, kar lahko športnik občuti. Za vidni napredek naj bo raztezanje daljše pri določeni vaji (15 – 20 sekund) in naj vključuje več ponovitev (2 – 3). Po približno dveh tednih bo raztezanje veliko lažje.

3.4.2 Priporočila pri raztezanju:

- Pred raztezanjem se primerno ogrejte,
- nosite udobno oblačilo,
- izberite dovolj velik, zračen, čist in prijeten prostor,
- vadbe ne izvajajte neposredno po zaužitju hrane,
- posamezne vaje izvajajte pravilno, tako glede trajanje raztezanja kot relaksacije,
- upoštevajte postopnost, začnite z lažjimi vajami in nato preidite k težjim,
- vaje izvajajte počasi, da ne povzročite prehitro refleksa raztezanja,
- raztezanje izvajajte le do meje bolečine,
- pri vadbi se osredotočite na raztezanje posamezne mišice in jo poskusite tudi »čutiti«,
- raztezajte tiste mišice in mišične skupine, ki bodo na treningu najbolj izpostavljene obremenitvam,
- dihajte pravilno in sproščeno, z vsakim izdihom povečujte razteg,
- ko vztrajate v razteznem položaju, dihajte enakomerno in globoko. Pravilno dihanje deluje pomirjajoče na vegetativni živčni sistem in s tem psihično sprošča,
- če izvajate raztezanje v paru, komunicirajte s partnerjem.

4 SKLEP

Ogrevanje ima velik pomen pri samem procesu treninga, saj brez predhodno dobro ogretega organizma ni možno maksimalno izvajati vaj na samem treningu, predvsem pa se zelo poveča možnost poškodb. Pri samem načrtovanju treninga bi bilo potrebno veliko več pozornosti usmeriti na ta del treninga in vadečim, predvsem pri mlajših starostnih kategorijah, razložiti in predstaviti pomen ogrevanja in raztezanja pred samim treningom in intenzivnejšo vadbo.

5 LITERATURA

1. Čoh, M. (1996). *Stretching*. Ljubljana: fakulteta za šport.
2. Petrovič, S. (1998). *Fitness – dinamični sistem*. Ljubljana: fakulteta za šport.
3. Dežman, B., Erčulj, F. (2000). *Kondicijska priprava v košarki*. Ljubljana: fakulteta za šport.
4. Dežman, B. (2001). *Posamični trening mladih košarkarjev in košarkaric*. Ljubljana: fakulteta za šport.
5. Dežman, B. (1999). *Osnove košarkarske taktike v napadu in obrambi*. Ljubljana: fakulteta za šport.
6. Dežman, B. (2000). *Metodika učenja košarke v osnovni in srednji šoli*. Ljubljana: fakulteta za šport.
7. Anderson, B. (2001). *Stretching – raztezna vadba*. Ljubljana