

POSEBNOSTI V KONDICIJSKI PRIPRAVI SLOVENSKE REPREZENTANCE U20 ZA NASTOP NA EP 2004

1 UVOD

Kondicijska (telesna) priprava je sestavni del celostne priprave košarkarja in je zelo pomemben dejavnik pri doseganju kakovostnih rezultatov. Kondicijski trener ne more v enem mesecu priprav nadoknaditi kondicijske priprave, ki bi morala teči skozi celo leto. Na žalost klubi zaradi finančnih težav želijo privarčevati na vseh področjih. Tako se tudi na področju kondicijske priprave veliko improvizira. V večini slovenskih košarkarskih klubov je kondicijski trener vezan izključno na člansko ekipo in v nekaterih primerih na mladince, ki kandidirajo za prvo ekipo. V celotni organizaciji kluba pa imajo le redki klubi strokovno ekipo, ki bi spremljal vse kategorije. Kadeti bodo hitro postali mladinci, mladinci člani, ... Sistematično delo in spremljanje igralcev od najmlajših kategorij naprej, je največji porok za dolgoročno uspešnost. Igralce je potrebno že od malih nog učiti, kako se pripraviti na trening, kako trenirati, kako se pravilno prehranjati.

Proces športnega treniranja je sestavljen iz načrtovanja in izvajanja treninga. Izjemnega pomena je nadzor izvedbe, ki pokaže kolikšen delež načrtovane vadbe je bil dejansko uresničen. Na podlagi omenjenega je potrebno oblikovati kritično oceno učinka vadbe in sprejeti nadaljnje odločitve. Temeljno izhodišče letnega načrta je koledar tekmovanj. Ogradje načrta določajo zastavljeni cilji, ki so bili oblikovani na osnovi analize začetnega stanja. Lahko rečemo, da so ravno cilji tisti, ki v osnovi določajo tako vsebino, intenzivnost in količino znotraj letnega makrociklusa, kakor tudi mezociklusov, mikrociklusov in končno posameznega treninga.

Delo v reprezentanci je iz tega zornega kota zelo specifično, saj imamo na razpolago malo časa, v katerem moramo optimizirati tako tehnično-taktično področje kakor tudi področje kondicijske priprave in zdravstvene preventive. Zato se je potrebno zavedati nujnega kompromisa med temi segmenti. Tako kratko obdobje zahteva posebno obravnavo, s katero se skušamo kar najbolj približati upoštevanju temeljnih načel sistematičnosti in postopnosti.

Posebnost dela z reprezentancami se kaže tudi v veliki heterogenosti ekipe. Igralci prihajajo iz različno kakovostnih klubov, v katerih igrajo eni več, drugi manj. Poseben problem mlade reprezentance je v tem, da gre za obdobje, v katerem prehajajo igralci iz mladinske v člansko kategorijo. Ta prehod pa velja za najtežjega. Tako prihaja do paradoksa, da kvalitetni mladi igralci v svojih klubih ne igrajo, v reprezentančni vrsti pa naj bi bili nosilci. Poleg tega so motivi igralcev največkrat zelo različni. Nekaterim sodelovanje v reprezentanci predstavlja nujno zlo, drugi pa v tem vidijo priložnost za dokazovanje in napredek. Veliko igralcev je po dolgi in naporni sezoni utrujenih, prihajajo v različnih zdravstvenih stanjih.

Z vidika športne stroke je zagotovo največji problem zelo raznolika kondicijska pripravljenost. V nekaterih klubih igralci že zelo resno delajo na moči, v drugih ta segment zanemarjajo. Vendar je potrebno omeniti še druge psihomotorične sposobnosti, ki na nekoliko bolj posreden način vplivajo na kakovost igralca in s tem na učinkovitost ekipe. Tu mislimo predvsem na pomanjkanje koordinacije, gibljivosti, vzdržljivosti in predvsem zdravstveno preventivnih ter regeneracijskih vsebin.

Namen članka je predstaviti način dela v sklopu priprav mlade reprezentance na evropsko prvenstvo, ki je trajalo od 23. julija do 1. avgusta leta 2004. Načelno bo predstavljen potek dela. Od uvodnih testiranj, določanja individualnih smernic glede kondicijskega treninga do začetka prve skupne akcije, do vsebin, količine in intenzivnosti dela na skupnih pripravah in vmesnih dneh. Predstavljen bo tudi način dela med prvenstvom in komunikacija znotraj strokovnega štaba.

KONDICIJSKA PRIPRAVA MLAJŠIH ČLANOV NA EP 2004

V sklopu priprav U20 slovenske reprezentance za evropsko prvenstvo 2004 so bila najprej izvedena testiranja na Fakulteti za šport. Gre za ustaljeno testno baterijo, ki jo periodično izvaja Katedra za košarko na Fakulteti za šport v Ljubljani. Širok nabor antropometrijskih in motoričnih mer je bil za konkretne potrebe dopolnjen z laboratorijskimi izvidi krvnih vzorcev. Neposredno za tem se je kondicijski trener osebno pogovoril z vsakim izmed igralcev. Na ta način smo prišli do boljše predstave o posameznikovem predhodnem treningu, razpoložljivem času itn. Pridobljene informacije in konzultacije z glavnim trenerjem so vodile k oblikovanju priporočil za posamični kondicijski trening v obdobju pred prvimi skupnimi pripravami. Glede na številne dejavnike (trenutno stanje treniranosti, dosedanji režim dela posameznika,

šolske obveznosti, itn.) smo oblikovali bodisi natančna navodila za trening kondicije, bodisi zgolj grobe usmeritve za modifikacijo njihovih obstoječih programov. Izjemne razlike med posamezniki so zahtevale izdatno individualizacijo napotkov. Dodatno je bil na osnovi laboratorijskih izvidov in pogovora narejen načrt uvajanja prehrabnih dodatkov. Izvidi so namreč pri mnogih pokazali na stanje zmernejše ali izdatnejše pretreniranosti (neustrezne vrednosti sečnine, zvišane vrednosti creatin kinaze, nizek feritin, ...). Prehrabne dodatke je bilo potrebno priporočiti za vsakega posameznika in sicer na podlagi mnenja specialista za prehrano (nutricista).

Iz že omenjenih razlogov je bil trening telesne pripravljenosti usmerjen v razvoj tistih sposobnosti pri katerih je bilo v razpoložljivem času upravičeno pričakovati napredek. Hkrati smo želeli narediti kar največ za regeneracijo igralcev ter njihovo zdravstveno preventivo. Kot ciljne sposobnosti razvoja so bile določene koordinacija s poudarkom na koordinaciji nog, mišična aktivacija, aerobna priprava, hitrostna vzdržljivost in preventivne vsebine s poudarkom na gibljivosti, sklepni stabilizaciji in regeneraciji. Teoretična znanja in praktične izkušnje namreč kažejo, da je na teh področjih mogoče doseči merljive napredke v času 4-ih do 6-ih tednov, medtem ko nekateri drugi procesi (zlasti povečanje mišične mase) zahtevajo daljši čas. V naše delo so bile vsebine za trening osnovne moči sicer vključene, vendar s količinami za vzdrževanje obstoječega nivoja in ne za razvoj izbrane sposobnosti. Tukaj bomo predstavili temeljne aktivnosti, ki so potekale v času skupnih akcij ter v vmesnih intervalih. Opisani cikel treniranja vsebuje tudi uvodne tri tedne vadbenega programa za podskupino igralcev, ki je bila največja.

V okviru metabolno-funkcionalne priprave smo izvajali tekaške vsebine različnega tipa. Glede na cilj in obdobje sta se prepletali metodi kontinuiranega in ekstenzivnih intervalnih tekov. S kontinuiranim tekom srednje intenzivnosti smo postavili aerobne temelje za kasnejše anaerobno-aerobne obremenitve, nizko intenziven kontinuiran tek pa je služil kot redno sredstvo regeneracije. Po uvodnih dveh tednih je kontinuirano metodo zamenjala ekstenzivna intervalna, pri kateri smo začeli z 10-imi ponovitvami 30-sekundne obremenitve in 90-sekundne aktivne razbremenitve. Ta tip treninga se je zvrstil od tretjega do petega tedna in sicer dvakrat tedensko. Torej v skupno 9-ih treningih ekstenzivnih intervalnih tekov smo postopno prešli na 60 s obremenitveni interval in 30 s vmesno aktivno razbremenitev. V tej končni različici smo na enem treningu izvedli 18 ponovitev. Vsak trening se je končal z iztekom in raztegom, ki sta skupno trajala okoli 20 minut.

Poleg tega smo 1- do 2-krat tedensko naredili podaljšan nizko intenziven regeneracijski tek; bodisi v okviru ločenega jutranjega teka, bodisi kot podaljšani sklepni del tehnično-taktičnega treninga. V primeru, ko so bile vsebine funkcionalne priprave eden od sestavnih elementov celotnega treninga, smo jih uvrstili v drugo polovico treninga. Ta tip treninga je namreč zelo utrudljiv, zato ga ni smiselno uvrščati pred vsebine preciznosti, koordinacije, hitrosti in eksplozivne moči. V zadnjih 4-ih treningih smo običajne intervalne teke zamenjali z teki s spremembami smeri in se tako usmerili k bolj situacijskim obremenitvam.

Drug pomemben segment kondicijske priprave je bila koordinacija, zlasti koordinacija nog. Pri starostni skupini, s katero smo imeli opravka, pogosto prihaja do porušene koordinacije, zaradi procesov odraščanja. Praktične izkušnje kažejo, da je v takšnih okoliščinah mogoče v relativno kratkem času narediti izjemen napredek, katerega učinki pa se pozitivno kažejo na drugih telesnih sposobnostih, ki so po naravi bolj sintetične. Slednje se zdi še posebej pomembno v primeru, ko je razpoložljivi čas izjemno omejen in analitičen razvoj motoričnih sposobnosti ni mogoč. Napredovanje v koordinaciji in frekvenci dela nog se bo odražalo pri specialni situacijski hitrosti, agilnosti in učinkovitosti iskanja gibalnih rešitev v nepredvidljivih okoliščinah. Vsebine usmerjene v izboljšanje koordinacije nog so bile vključene v sleherni trening in dodatno individualno priporočene igralcem v okviru domačih treningov. To področje je zahtevalo največ individualizacije, ki je izhajala iz ocene ravni te sposobnosti pri posamezniku in določitve dodatnih in dopolnilnih nalog. Trening koordinacije nog je bil umeščen v uvodni del treninga kot podaljšano ogrevanje. Združeval je vaje tekaške abecede ter druge koordinacijske vaje brez in s pripomočki. Omenjene vsebine so se logično prepletale in stopnjevale. Povprečno je bilo temu segmentu telesne priprave namenjenih 20 minut na vsakem treningu. Zlasti v zadnjih dveh tednih so se situacijsko povezovale vsebine koordinacije nog, agilnosti in propriocepcije. Poudarek je bil na večjem številu ponovitev iste vaje (8 do 12 ponovitev) in relativno manjšem številu različnih vaj (3 do 5 vaj) na enem samem treningu. Pri stopnjevanju zahtevnosti vaj smo upoštevali smer gibanja (čelno, vzvratno, bočno), kompleksnost gibalne naloge (enostavna, sestavljena gibanja) in način nožne opore (sonožno, enonožno).

Aktivacijo, kot sposobnost za funkcionalno uporabo razpoložljive mišične mase pri hitrih eksplozivnih gibanjih smo, razvijali preko koncentričnih eksplozivnih in pliometričnih gibanj. Zlasti zdravstveni razlogi so ponovno narekovali

zahtevo po individualizaciji tega segmenta treninga. Osnovni program je vključeval dvakrat tedensko izvajanje vsebin hitre in odzivne moči. Igralci so izvedli 3 do 5 osnovnih aktivacijskih vaj v 3- do 5-ih serijah z 8 do 14 ponovitvami. Odmori za delujočo mišično skupino med serijami so bili dolgi najmanj 3 minute. Zlasti v prvih treningih smo poudarjali pravilno tehniko izvedbe vaj, kasneje pa je bila v ospredju intenzivnost. Vsak trening aktivacije je vključeval vsebine za zgornji in spodnji del telesa. Eksplozivni meti težkih žog in poskoki so bili jedro teh treningov, pri čemer smo pazili na pravilen način izvedbe vsebin. Slabo izvedene aktivacijske vsebine, pri katerih vadeči uporablja submaksimalna mišična naprežanja so za razvoj hitre moči lahko prej škodljiva kakor koristna. Zato poudarjamo pomen kakovosti in ne količine. še posebej pri treningu te motorične sposobnosti. Trening aktivacije je bil vedno umeščen v prvi del treninga, neposredno za temeljitim ogrevanjem. Tudi znotraj tedenskega ciklusa je tovrstni trening sledil krajšim razbremenilnim intervalom.

Menimo, da je zmanjševanje pojavljanja športnih poškodb ena glavnih nalog kondicijskega trenerja v košarki. S tem v zvezi smo v kondicijski trening redno vključevali vsebine proprioceptivnega treninga, ali enostavneje trening za stabilizacijo sklepov. Te vsebine so se izvajale trikrat tedensko, enkrat kot glavni del kondicijskega treninga. V slednjem primeru so igralci izvedli 5 vaj po 6 do 8 serij. Vsaka serija je trajala 40 do 60 s, vaje pa so bile izvedene v obliki obhodne vadbe. Pri treningu stabilizacije sklepov smo uporabljali pripomočke za proprioceptivni trening *Tone-boards®* (<http://www.tone-si.com>), ki so plod našega lastnega razvoja in praktičnih izkušenj. Podrobnejše informacije o tem segmentu kondicijske priprave lahko bralec najde v naših publikacijah (revija Šport, 2004).

Manjše količine treninga osnovne moči smo smiselno umeščali v ostale treninge, kolikor so nam to dopuščale časovne in materialne možnosti. Poudarek je bil na treningu moči trupa, zadnjega dela stegen in ramenskega obroča, pri čemer so bile uporabljene vaje s težo lastnega telesa.

Učinkovitost izvedbe kondicijskih vsebin v košarkarski praksi je v veliki meri odvisna od organizacijskih sposobnosti kondicijskega trenerja. Dobra predpriprava prostora in rekvizitov, ozaveščanje igralcev glede pomena treninga neke sposobnosti, gladko povezovanje kondicijskih podvsebin med seboj ter kondicijskih in košarkarskih vsebin; je ključnega pomena za dobro in učinkovito prakso. Tako odmori med posameznimi serijami ne bodo pasivni temveč logično zapolnjeni z vajami za druge sposobnosti, ki ne ovirajo regeneracije. Vsebine kondicijske priprave izvedene v ogrevanju se bodo

prepletale z uvodnimi košarkarskimi aktivnostmi na treningu. Podobno tudi v sklepnem delu treninga. Spodaj sta predstavljena dva tipa treningov iz tretjega tedna naših skupnih priprav. Glede na namen tega članka so vsebine podane le opisno, brez podrobnosti o tehniki izvedbe posamezne vsebine in organizaciji treninga.

a) Primer treninga 1

Spodaj predstavljeni tip kondicijskega treninga je vključeval vsebine koordinacije nog, moč trupa in anaerobno-aerobne intervalne teke.

Ogrevanje (20 minut)

Vaje v lestvini (položena je na tla), ki jih izvajamo v 10-ih ponovitvah. Odmor med ponovitvami je cca. 20 s (iztek nazaj). Med posameznimi vajami izvajamo raztezne vaje.

Zaporedje vsebin: a) ozko cepetanje, b) razteg nog in medeničnega obroča, c) sonožni poskoki skupaj-narazen, d) razteg trupa, e) bočna križanja, f) razteg rok in ramenskega obroča.

Kot vajo za uvodno aktivacijo smo izvedli igro vlečenje partnerja iz prostora.

Glavni del (110 minut)

Košarkarski tehnično-taktični del je trajal 60-ih minut. Sledili so ekstenzivni intervalni teki (20-krat 40 s teka, 50 s aktivne razbremenitve) in moč trupa (4 serije do odpovedi, odmor med serijami 90 s).

Zaključni del (10 minut)

Iztek in razteg.

b) Primer treninga 2

Spodaj predstavljeni tip treninga je vključeval vsebine koordinacije nog, aktivacije in propriocepcije.

Ogrevanje (45 minut)

5 minut lahnega teka se gladko nadaljuje v vsebine tekaške abecede, ki se izmenjujejo z vsebinami gibljivosti:

- a) nizki skiping,
- b) razteg mišic nog in medeničnega obroča,
- c) bočna križanja na obe strani,
- d) razteg mišic trupa,
- e) pete do zadnjice,
- f) razteg mišic rok in ramenskega obroča.

Vsako izmed treh vaj koordinacije nog smo izvedli v 6-ih ponovitvah na 10- do 15-metrski razdalji. Z namenom uvodne ogrevalne aktivacije smo naredili po 8 dinamičnih ponovitev polčepov, zapiranj knjige in sklec.

V smislu podaljšanega ogrevanja je sledila obhodna vadba namenjena *aktivaciji in proprioceptiji*: a) met težke žoge izpred prsi 8x, b) dvigovanje in spuščanje težišča na nestabilni polkrogli 40 sek, c) triceps met težke žoge 8x, d) vzpostavljanje ravnotežnega položaja na gibljivem valju 40 s, e) vzdrževanje ravnotežja na asimetričnem konusu 40 s.

Glavni del (90 minut)

90-minutni košarkarski trening.

Zaključni del (10 minut)

Iztek in razteg.

RAZPRAVA

Pristop kondicijske priprave v športu je lahko usmerjen sintetično ali analitično. Pri tem gre za nekoliko drugačno vlogo teh dveh terminov kot ju uporabljamo za učenje tehnike športnega gibanja po eni ali drugi metodi. Za optimalen razvoj je običajno potrebno združevati oba načina, pri čemer pa zlasti pri kompleksnih športnih panogah lahko naletimo na organizacijske in druge omejitve. Če vzamemo za primer hitrost gibanja kot motorično sposobnost, bo za njen razvoj potrebno smiselno usklajevati vsebine za razvoj gibljivosti, osnovne moči, mišične aktivacije, koordinacije in še katere. To so namreč dejavniki, ki posredno ali neposredno vplivajo na hitrost gibanja telesa v prostoru. Seveda pa bodo v trening vključeni tudi šprinti in vsebine agilnosti. Zaradi časovne omejenosti, reprezentančne priprave praviloma ne omogočajo popolnoma analitičnega razvoja posameznih sposobnosti. Razlogi za to pa niso zgolj časovni.

Selektorji reprezentanc praviloma izberejo različne lokacije za izvedbo posamičnih akcij v sklopu reprezentančnih priprav. Razlog je potencialna nasičenost in naveličanost igralcev v primeru nespremenljivega okolja dela. Tovrstni psiho-socialni kriteriji odločanja so nastali na osnovi izkušenj trenerjev. Zaradi tega so pogoji dela na področju kondicijske priprave še nekoliko bolj nepredvidljivi. Tako smo v sklopu priprav na EP za mlajše člane zamenjali pet različnih lokacij. Glede na to, da je šlo za šolske športne objekte je bila tudi oprema temu ustrežna. Fitnes je bil na razpolago le na eni lokaciji, njegova opremljenost pa je bila neprimerna in pomanjkljiva.

Tega ne smemo razumeti kot kritiko tistih, ki so lokacije izbirali, temveč kot potrebo kondicijskega trenerja po prilagoditvi. Zagotoviti mora opremo od drugod, ki bo omogočila kar se da kakovosten trening. Drobnih pripomočkov kot so ravnotežne deske, velike žoge, težke žoge, pripomočki za trening koordinacije nog itn., morajo biti del mobilne opreme. Zaželena je tudi mobilnost opreme za trening osnovne moči (uteži), vendar je to še nekoliko organizacijsko zahtevnejše.

Dobra komunikacija med vsemi člani strokovnega tima je ključnega pomena za uspešnost dela na terenu. Pri tem je pomembna prilagodljivost posameznikov, ki se morajo znati prilagajati trenutnim potrebam, in ki se ne oklepajo svojih formalno določenih opravil. Odkrit pogovor med glavnim trenerjem, pomočniki, kondicijskimi trenerji, fizioterapevti, igralci, osebjem namestitvenih objektov in drugimi udeleženi je ključno. Tako v okviru že omenjenih priprav delo kondicijskega trenerja ni bilo vezano zgolj na načrtovanje in izvajanje vsebin za telesno pripravo, ampak je vključevalo tudi druge naloge. Sodeloval je z osebjem hotela pri pripravi jedilnikov. Izkušnje so pokazale, da je za zagotovitev zelene kakovosti in količine prehrane potrebno vnaprej pripraviti glavne smernice in dobro argumentirati svoje želje. Kuharji namreč pogosto nimajo izkušenj glede športne prehrane in je zato natančnost pri podajanju želja še toliko bolj pomembna.

Dodatna športna prehrana in drugi ukrepi za učinkovito regeneracijo igralcev morajo biti usklajeni zlasti med fizioterapevtom in kondicijskim trenerjem. Prilagojeni so posamezniku, tipu treninga, ritmu treningov, itn. V našem primeru, je bilo to sodelovanje dobro, pri čemer pa smo kondicijski trenerji poskrbeli za aktivno regeneracijo z nizko intenzivnimi aerobnimi teki, dodatno izvajanje masaž ter izbiro ustreznih količin in vrst prehranskih dodatkov. Ob tem so bile tudi kinezioterapevtske vsebine preventivne ali rehabilitacijske vadbe pogosto izvedene pod kontrolo kondicijskega trenerja. Na drugi strani pa sta fizioterapevt in maser pomagala pri izvajanju kondicijskih vsebin. Tako smo na primer sklepni del treninga pogosto naredili prav vsi člani strokovnega tima, pri čemer je vsak pomagal pri raztezanju določenega igralca. Na ta način se je eden ključnih delov treninga izvedel kakovostno in v ekipnem duhu.

Izhajajoč iz izkušnje dela z reprezentančno vrsto U20 se zdi, da je na področju kondicijske in zdravstveno-preventivne priprave mogoče doseči učinkovitejši način dela, ki bo usmerjen bolj dolgoročno. Povezava konceptov treninga kondicijskih sposobnosti v klubu in reprezentanci je ključnega pomena.

Pogosto se namreč dogaja, da je reprezentančni način dela v nasprotju z dolgoročnimi načrti klubov. Strokovni dialog med klubom in reprezentanco je za dolgoročni razvoj igralca verjetno nujen. Končni cilj mora biti razvoj kakovostnega članskega igralca.

Strokovnjaki, ki delajo z reprezentanti nižjih starostnih kategorij morajo spoznati, da je nujen kompromis med kratkoročnimi in dolgoročnimi cilji. Igralcu so dolžni zagotoviti dolgoročni telesni razvoj v kritičnih obdobjih njegovega odraščanja, ob tem pa seveda težiti k etapnim uspehom bodisi v reprezentanci ali klubu. Višji in bolj homogen nivo kondicijske pripravljenosti reprezentančnih igralcev pa bi omogočil tudi kakovostnejše delo v času skupnih akcij in višjo končno raven priprave.

Vzporedno se pojavi tudi zahteva po boljših pogojih dela, predvsem na področju treninga moči. Mobilnost opreme bi bila v tem primeru nuja, saj bi le tako lahko zagotovili nadaljevanje dela posameznika in se izognili pretirani improvizaciji. Vzporedno s podrobno načrtovanim in tehnološko bolj podprtim načinom dela se pojavi potreba po bolj usmerjeni diagnostiki motoričnih sposobnosti. Široke testne baterije, ki zadovoljujejo selekcijske cilje, namreč ne zadostujejo potrebam kontroliranega usmerjanja procesa treninga. Kombinacija fizioterapevtskih testiranj, usmerjenih motoričnih testov in dodatnih laboratorijskih testiranj prilagojenih posamezniku bi dala vsebinske informacije za vodenje procesa treninga. Preko rednih ciklično izvedenih tovrstnih testiranj in smiselne interpretacije rezultatov pa se ponuja možnost razvoja lastnih znanj in izpopolnjevanja tehnologije kondicijskega treninga.

Bibliografski podatki članka:

Šarabon, N., Fajon, M. (2005). Posebnosti v kondicijski pripravi slovenske reprezentance U20 za nastop na EP 2004. *Trener ZTKS 5*, 1:5-14