

## KOŠARKA SKOZI IGRO

Košarka kot šport je zelo zahtevna dejavnost za najmlajše in večinoma otroci ne zmorejo opravljati običajnih košarkarskih vaj in nalog, zato je pomembno, da jim te naloge olajšamo, hkrati pa naloge pripravimo na tak način, da so za otroke zabavne in igrive, saj je tak način po mojih izkušnjah najbolj učinkovit za širjenje popularizacije košarke v 1. in 2. ocenjevalnem obdobju v osnovnih šolah.

KZS, ZKTS in Fakulteta za Šport so se v preteklosti že trudili izboljšati načine vaj in igre za približevanje košarke otrokom nižje starosti. Iz tega truda izhajata tudi ligi U11 in U9, ter projekt IGRIVA KOŠARKA. Napisana pa je bila tudi knjiga Igriva košarka, avtorice Nine Rems, ki opisuje igrivost v košarki, predstavi projekt igriva košarka in je namenjena trenerjem in učiteljem za učenje košarke najmlajših starostnih kategorij. Knjiga predstavlja igriv pristop do košarke, vaje, ki jih lahko uporabljamo in že sestavljene treninge, kot primer učenja košarke.

Kot trener sem z delom začel pri 16. letih pod okriljem mentorja Tadeja de Glerie, ki me je pripravil za trenersko delo. Kot njegov pomočnik sem spoznaval delo trenerja, samostojno pa sem kmalu začel z vodenjem interesnih dejavnosti na dveh šolah, nato sem prevzel koordinacijo različnih projektov namenjenih najmlajšim, v zadnjih nekaj letih pa vodim pogon najmlajših, torej pionirski pogon. Pri vodenju interesnih dejavnosti sem velikokrat opazil, da so vaje, ki sem jih sam izvajal kot mladi igravec za trenutne generacije presuhoparne in dolgočasne, zato sem začel z izumljanjem novih vaj in pristopov do teh vaj. Otroci so me prisilili, da jim ponudim nekaj novega, zanimivega in dinamičnega, saj so tako do dela pristopili z veliko vnemo in so se hitreje učili osnovnih košarkarskih elementov. Pri sestavljanju novih vaj sem vedno izhajal iz elementarnih iger, pri pristopu do vaj, pa sem začel uporabljati primere iz življenja otrok, pri najmlajših pa sem krožne vaje celo povezoval v zgodbe. Tako sem sam ugotavljal kaj določeni skupini otrok ugaja in kaj ne. Če so otroci najbolj uživali v lovljenju sem večji delež vaj postavil na tak način, da je bilo vključeno lovljenje vsaj v nekaterih segmentih vaje oziroma bolje rečeno igre.

Še najpomembnejši del približevanja košarke otrokom pa je odnos trener – igravec. V tej filozofiji ni pravega recepta, pomembno pa je, da v naprej postavimo pravila, ki veljajo za vse, tako igralce kot trenerje oziroma učitelje, smo vedno konstantni in se posvetimo vsem igralcem enako oziroma vsem igralcem toliko kolikor potrebujejo. Tu so pomembnejši dogodki izven košarke, ki jih povezujemo v košarko in vsak trening je potrebno otrokom dati občutek, da ti lahko zaupajo, ter da so njihova mnenja tudi pri odločanju znotraj treningov.

Še en pomemben vidik, ki sem se ga naučil skozi delo je kaznovanje. Kaznovanja na mojih treningih v večini primerov ni, to prakticiram v vseh starostnih kategorijah do mladinske selekcije. Seveda to ne pomeni, da lahko igralci počno vse kar želijo brez posledic. Kaznovanje sem zmanjšal na tako raven, da ga uporabim zgolj v posebnih primerih. Seveda je to stvar interpretacije. Otrokom vedno predstavim vajo in povem kaj je cilj te vaje, na kaj morajo biti pozorni in kaj se s tem naučimo. Če vajo opravijo tako, kot smo se dogovorili so nagrajeni, v nasprotnem primeru pa nagrade ni. Nagrada je največkrat določena igra, ki jo imajo najraje in je načeloma ne vključujem v sestavo treningov, lahko pa se občasno poslužujemo tudi materialnih nagrad, ki pa jih uporabljam zgolj za cilje, ki se realizirajo na dolgi rok (če celotna ekipa v 2 minutah doseže 40 košev iz pravega dvokoraka dobite čokolado). Pomembno je tudi, da nagrada pride ko si jo zaslužijo in vsak trening si ne morejo zaslužiti nagrade, prav tako pa ne smejo biti brez nagrajevanja daljše obdobje. Odvisno je od starosti in karakternih značilnosti igralcev znotraj skupine, skozi delo pa sem uporabljal nagrajevanje vsak drugi ali tretji

training. Kaznovanje uporabljam zgolj v nujnih primerih, ko se ne držimo dogovora v tako velikem obsegu, da postane moteče ne samo za igralca, ki ne upošteva navodil, temveč tudi za igralce okoli njega.

Taki vrsti nagrajevanja pravimo zunanja motivacija, ki jo moramo zmanjšati tekom procesa treniranja, dvigniti pa moramo notranjo motivacijo. Notranje motiviran igralec ne potrebuje nagrajevanja na način, ki sem ga opisal. Notranjo motivacijo vzgajamo na daljši rok, njen cilj pa je, da pride igralec na trening z vnemo in odnosom, ki ga želimo, brez, da bi morali igralca pripraviti, da bo vedno dal vse od sebe. Pri najmlajših je notranja motivacija za trening izredno redka, vidi pa se na tekmah. Vsi želijo igrati, saj v tem uživajo in izpolnjujejo svoje psihološke potrebe. Da dosežemo tako motivacijo pri najmlajših, je po mojem mnenju potrebno igralce navaditi, da se imamo na treningih »super fajn«, ta občutek časoma ponotranjijo in takrat lahko igrivost umaknemo, vendar nikoli ne za stalno (tudi pri članih je občasno potrebna sprostitev). Kdaj točno so igralci pripravljene za trening brez igre je težko določiti, to je potrebno začutiti, nikoli pa ne delamo rezov na način »iz danes na jutri«, temveč to umikamo počasi in sistematično. Od igralcev postopoma zahtevamo več resnosti in nagrajevanje obrnemo v pridobljeno znanje (nagrada = znanje).

Še ena od pomembnih nalog trenerja v mlajših starostnih kategorijah je pridobivanje otrok. Če imamo zabavne in zanimive vaje in se otroci zabavajo in veliko naučijo gre dobra beseda od ust do ust, vendar za večjo popularizacijo to ni dovolj. Sam uporabljam različne pristope, ki so se skozi leta izkazali za uspešne:

1. Otroke na interesno dejavnost vedno hodim iskat v razred, kjer spoznam učiteljice in ostale učence. Vedno sem iz različnih dogodkov majice prinesel tudi učiteljicam in ravnateljici. Kadar sem organiziral različne večje dogodke sem povabil vse v razredu.
2. Vsaj enkrat mesečno je priporočen šolski turnir (znotraj šole ali med večimi šolami), kjer se igra košarka ter različne košarkarske igre. V ta namen se zraven kot trenerje, sodnike, organizatorje vključi tudi starejše košarkarje, občasno pa se povabi tudi kakšnega članskega košarkarja ali košarkarsko legendo iz okolja, da pove svoje izkušnje in svetuje najmlajšim (izbira gostov mora biti primerna otrokom).
3. Večji košarkarski projekti kot so DAN KOŠARKE, BOŽIČKOVA KOŠARKA, KOŠARKARSKI PIKNIK... pripomorejo k večji prepoznavnosti. Na takšnih projektih se obvezno vključi tudi starše, kot pomoč pri organizaciji ali kot sodelujoče na projektu vendar pazimo koga izberemo za določeno nalogo(peka dobrot za pogostitev igralcev, tekme starši – otroci, sodniki, delegati, tekmovanja v trojkah,...). Tovrstne projekte izvajamo na trimesečje.
4. Velikokrat se igralce ob prostih vikendih ali med počitnicami pelje na igrišče, kjer ne poteka trening ampak druženje oziroma igra na igrišču. Na igriščih so, kljub splošni apatičnosti do gibanja, vedno tudi otroci, ki jih še nismo pripeljali v klub, tam navežemo stik in ga nagovorimo, da se oglasi na treningu.
5. Vsi otroci morajo imeti kos opreme, na katerem je klubski znak. Te majice pa morajo biti drugačne, žive, lepe, da pritegnejo pogled in si jih otroci zaželi nositi.

Tovrstni prijemi nam pomagajo k večjem zanimanju za košarko, na nas pa je da jih zadržimo v klubu z dobrim delom.

## MOREBITNE NALOGE/VPRAŠANJA ZA SPODBUJANJE RAZMIŠLJANJA

1. Kako bi lovljenje spremenili v košarkarsko vajo za U7, U9 in U11?
2. Kako predstaviš otrokom krožno vajo z različnimi nalogami?
3. Kakšne vaje so primerne za najmlajše?
4. Katero vajo si si ti izmislil? Opiši.
5. Kako bi sestavil trening za otroke v 3. razredu, ki so prvič videli košarko?
6. Kako ti privabljaš otroke na treninge?
7. Kakšen trener je potreben za vodenje najmlajših?
8. Katera znanja potrebujemo za kvalitetno vodenje najmlajših?
9. Ali je trener, ki se vedno dere uspešen pri svojem delu? Kako ocenjujemo uspešnost trenerja v mlajših kategorijah?
10. Kolikšno vlogo igra tekmovalnost pri razvoju igralcev?