

Boštjan Jakše, Stanislav Pinter

MODEL SISTEMATIZACIJE VADBE NA AGILNOSTNI LESTVI SKOZI PRIZMO VRHUNSKE KLUBSKE KOŠARKE IN NAKAZANE MOŽNOSTI APLICIRANJA TEH SPOZNAJ NA RAZLIČNA ŠPORTNA PODROČJA

IZVLEČEK

Zaradi vse večje kompleksnosti vrhunske klubske košarke in s tem pogojenih zahtev po učinkovitem nastopu, tehnično-taktične in kondicijske »podhranjenosti« košarkarjev ter razlik v njihovi praktični logiki, uspešnost na vrhunskem nivoju tekmovanja zopet poudarjeno predpostavlja potrebo po večji motorični širini znotraj celostne kondicijske priprave. Povedano drugače, v vrhunski klubske košarki se ponovno išče tesnejšo vez med vsebinsko širino (tudi podobnostjo) in selekcijo načrtovanih ter izvajanih kondicijskih vsebin. Ta, na nek način paradoks, se je začel odražati pri načrtovanju izhodišč in treningov na vseh nivojih ciklizacije, s čimer udeleženci transformacijskega procesa zopet pridobivajo na svoji primarni inspiraciji. V nadaljevanju tega prispevka skušamo na modelu sistematizacije vadbe na agilnostni lestvi poiskati metodične odgovore, ki olajšajo načrtovanje izhodišč na širokem področju kondicijske priprave. Vrhunska klubska košarka in kondicijska priprava si z načinom vadbe, kot je predstavljen v tem sestavku, znova podajata roki. Namen kondicijske vadbe na agilnostni lestvi se vselej izteče v širok spekter spretnosti in dokazanih prednosti za različna športna področja.

Ključne besede: vrhunska klubska košarka, kondicijska priprava, sistematizacija, agilnostna lestev

UVOD

Tekmovalni koledar in sistem tekmovanj v evropski klubske košarki (podobno je tudi v ligi NBA) sta iz leta v leto bolj zgoščena in neizprosna,¹ moštva pa so zaradi vse večjih finančnih

¹ Za bolj poglobljen študij priporočamo sledeče publikacije: Jakše, B. in Pinter, S. (2006). Agilnost v evropski klubske košarki: od iluzije do realnosti. *Šport*, 54 (4), 31–39, pril., Jakše, B. (2005). Kondicija v službi vrhunske

vložkov, odprtega pretoka igralcev, znanja in informacij čedalje bolj izenačena. Težnja po visokih rezultatih, tako lastnikov klubov kot javnosti (zaradi močnega medijskega vpliva), pa se iz kapitalskih (ali poslovnih), političnih in institucionalnih razlogov veča.

Zaradi vsega naštetega se znotraj trenažnega procesa v vrhunski klubski košarki malenkostno nadgrajuje uporabna vrednost pretekle analize nasprotnika (imenovana tudi angl. »scouting report«). Taktična priprava v vrhunski košarki je iz leta v leto zahtevnejša in bolj poglobljena. Velikokrat temelji na poznavanju taktike nasprotnika² ter sredstvih presenečanja. Razbiranje različnih igralnih situacij in prilagajanje nanje zahteva od igralcev visok nivo **praktične logike**,³ odličnega **gibalnega znanja**⁴ ter **kondicijske pripravljenosti**. Slednja segmenta pa v trenažnem procesu temeljita pravzaprav na osnovah gibanja, s katerimi skušamo športnika, v našem primeru košarkarja, gibalno kolikor se le da izpopolniti oziroma »opismeniti«. Trend, v katerega se neusmiljeno podaja vrhunska klubsko košarka, je le posledica kapitalističnih dejstev, povezanih z obstoječim koledarjem in sistemom tekmovanja ter pritiskom na udeležence transformacijskega procesa kot posledico zahteve po takojšnjih rezultatih. Ker časa za optimalno celostno pripravo vrhunškega košarkarja sicer ni zato nič več, trenerji iščejo rezerve v uvodnih in zaključnih delih vsake vadbe, vsebinah dopoldanske vadbe, individualnem pristopu ter načinu posredovanja informacij, tako na treningih kot sestankih z ekipo.

Prav zato so trenerji soočeni s številnimi še nerešenimi problemi in so obenem prisiljeni prilagajati ali celo spreminjati pogled na transformacijski proces k iskanju še bolj optimalnih rešitev ter razvoju učinkovitih idej in metod treniranja. **Selektivna širina, vsebinska integracija** ter **primerni stili vodenja**⁵ dobivajo znotraj transformacijskega procesa čedalje večjo težo, saj se lahko s temi znanji in sposobnostmi uspešneje spopadajo z ekipnimi in individualnimi potrebami ter sistemskimi tendencami. Gre za nov pogled, ki združuje uspešen pristop k problemskemu učenju, s čimer se še z zadnjimi vzdihljaji poskuša kontinuirano in

klubsko košarko. *Šport*, 53 (4), 10–15., Šarabon, N. (2001). Predlog za optimizacijo letnega trenažnega načrta v slovenski košarki. *Šport*, 49 (4), 12–19.

² S selektivno analizo igre nasprotnika želi trener onemogočiti nasprotniku prilagajanje na njegovo taktično idejo in obratno, pri čemer upošteva tudi spremljajoče mehanizme v različnih fazah tekme (pojav utrujenosti, padec koncentracije, deficiti ali prednosti določenih lastnih ali nasprotnikovih igralcev ipd.).

³ Posedovanje znanja in sposobnosti ni dovolj za uspešno nastopanje v športu. Bourdieu (1977, str. 124) pravi temu tudi »praktični čut« za igro, kjer izkušnje in znanja športnika povezuje z njegovo socialno formiranostjo.

⁴ Gibalno znanje zajema vse bistvene osnove človekove motorike (motorične sposobnosti-MS, kombinirane MS in njihove pojavne oblike ter temeljna gibalna znanja), razvite do nivoja, ko prispevajo k učinkoviti individualni in kolektivni košarkarski igri. Ko se gibalna znanja, pridobljena s pravočasnim in sistematičnim razvojem posameznika (upoštevamo faze razvoja določene MS in vzporedne mehanizme nadaljnega napredka), poveže z optimalno kondicijsko pripravo, dobimo košarkarja, ki je pripravljen na učinkovito igro ob največjih naporih ter z minimalnim tveganjem za »tipične športne poškodbe«.

⁵ Jakše (2005) pravi, da so za uspešno delovanje procesa športnega vodenja v trenerju neobhodno združene kombinacije stilov vodenja, ki se na vsak način morajo prilagajati specifičnim situacijam. Ustrezno vodenje trenerja, ki skrbi za ravnotežje med skupinskimi in individualnimi potrebami ter odnosi, je pri tem ključnega pomena na poti k cilju.

vsestransko⁶ razvijati košarkarja.

GIBALNA PISMENOST KOT KONDICIJSKA »DOTA« V VRHUNSKI KLUBSKI KOŠARKI

V središču modela človekove gibalne učinkovitosti, ki mu na simbolni način pravimo tudi »sončnica«,⁷ izstopa skupina najstarejših, tj. elementarnih gibanj. V filogenezi so se s spreminjajočimi se potrebami izoblikovala v zahtevnejša, sestavljena gibanja, ki jih danes poimenujemo **naravne oblike gibanja**. Ker te predstavljajo neke vrste **gibalno abecedo** človeka, je njihovo obvladanje v čim večjem obsegu ena najpomembnejših nalog motoričnega učenja.⁸

Da lahko vrhunskega košarkarja ocenimo kot »gibalno pismenega«, mora najverjetneje obvladati sestavljena gibanja⁹ (lokomocije in manipulacije) v čim več različnih kombinacijah in pogojih delovanja. V vrhunski klubski košarki je potrebno izbrane naravne oblike gibanja dvigniti na čim višjo raven, saj kot take omogočajo učinkovitejše igranje košarke. Gibalna abeceda, ki nas v kontekstu koordinacije nog in agilnosti še posebej zanima, v grobem zajema **hojo, teke, skoke, potiskanja, upiranja** (v našem primeru se pojavijo predvsem kot odgovor na potiskanja) in **padce**. Ostale naravne oblike gibanja se pojavljajo na drugoten način in niso neposredno vključene v transformacijski proces kondicijske vadbe.

AGILNOSTNA LESTEV (angl. »speed ladder«)

Eden izmed sodobnejših izdelkov športne tehnologije, ki ga uporabljamo v kondicijski pripravi, pa tudi na področju koordinacije nog in agilnosti, v Sloveniji šele nekaj let predstavlja obvezni pripomoček pri kondicijski vadbi. Pomembnost, namembnost in praktična uporaba agilnostnih lestev je bila večkrat neposredno prikazana na preteklih seminarjih¹⁰ in

⁶ Samo dolgoročni in vsestranski sistematični razvoj košarkarja lahko privede do tako zelene uspešne sinergije talenta in vloženega dela, ki se na koncu manifestira v igralnem napredku (ne nujno v rezultatu tekme), ob tem pa košarkarja uspešno obvaruje športnih poškodb.

⁷ Flisek in Pinter (2002-2006) sta v »motoričnem strukturovidu« vpetem v sistem kakovosti prikazala nov model motoričnega učenja, ki temelji na postopnem razvoju psihomotoričnih sposobnosti in usvajanju športnih znanj v obliki odprtih koncentričnih krogov.

⁸ Motorično učenje je proces, od katerega je v veliki meri odvisen ožji del transformacijskega procesa. Temeljni pogoji zanj zajemajo učno aktivnost (budnost, koncentracijo, motivacijo, potrpežljivost) in ustrezno razvitost ostalih motoričnih in kognitivnih sposobnosti vadečih (vedenje, ustrezno odzivnost na določene sugestije), ustrezno dvosmerno komunikacijo med trenerjem in vadečimi (povratna informacija, uporaba strokovnega jezika in žargona, kritičnost, (samo)ocenjevanje).

⁹ Podrobno opredelitev naravnih oblik gibanja si lahko preberete v: Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2003). Gibalna abeceda: (naravne oblike gibanja v športni praksi). Ljubljana: Fakulteta za šport.

¹⁰ Vadba na nekoliko »sophisticiranih« agilnostnih lestvah je bila del celostne kondicijske priprave KK Union Olimpija v dveh najuspešnejših sezonah, in sicer leta 2002/03 in 2003/04. Na mednarodnih licenčnih seminarjih za košarkarske trenerje (Jakše, Maribor, 2003 in Ljubljana, 2004), v člankih (Jakše, 2005, Jakše in Pinter, 2006)

posredno omenjena v nekaterih naših objavljenih člankih. Njena prvotna uporaba sega že desetletje ali več nazaj in je bila vidneje uporabljena za razvoj koordinacije nog in agilnosti nogometašev. Kasneje se je vadba na agilnostni lestvi razširila na košarko (NBA), tenis, smučanje in ostale športe, v katerih so trenerji videli možnost njene uporabe.

K zmanjševanju teoretične in praktične praznine, ki na tem področju zeva v slovenskem športu, lahko prispevajo tudi spoznanja pri vrhunskih košarkarjih. Agilnostna lestev je danes sodoben športni izdelek (rekvizit) ali pa samo improvizirani poligon, sestavljen iz različnih polj, na katerem se odvija vadba za razvoj koordinacije nog in agilnosti. Odlikuje jo prav njena cenovna dostopnost in preprostost, neskončna uporabnost, prenosljivost, številne koristi in nenazadnje varnost uporabe, s čimer kot taka sodi v sam vrh malih športnih tehnoloških »čudežev«.

Mnogo različnih tipov agilnostnih lestev je že v uporabi, oglaševanju in prodaji. Razlikujejo se tako po materialih, velikosti, oblikah in barvah, s čimer se lahko vadbo enostavno prilagodi razvojni stopnji vadečih, stanju treniranosti in ciljem ter potrebam, ki se pojavljajo. Model sistematizacije vadbe na agilnostni lestvi, ki bo v nadaljevanju predstavljen, omogoča soodvisen razvoj obeh udeležencev ožjega transformacijskega procesa (trenerja in športnika), kar pomeni začetek razumevanja dinamičnih mehanizmov sistema, njegovih širših zmožnosti in potreb na različnih športnih področjih.

MODEL SISTEMATIZACIJE VADBE na agilnostni lestvi glede na različna izhodišča:

1. Glede na osnovne smeri gibanja:
naprej in vzvratno
bočno in diagonalno
(navz)gor in (navz)dol
kombinacije gibanj, dodajanje različnih rotacij (npr. obratov, zasukov)
2. Glede na širino gibanja:
ozek, širok hodnik
kombinacije amplitud gibanja glede na dolžino in frekvenco koraka
3. Glede na ravnost, tip in vrsto podlage:
ravna in neravna podlaga, razgibana podlaga (neravnine, ovire, klančine – vzponi in spusti, nakloni, prelomnice)
naravna, umetna podlaga
enobarvna, večbarvna podlaga
drseča, omejeno drseča, nedrseča podlaga
4. Glede na hitrost in ritmičnost delovanja:
hoja, hitra hoja, počasen tek, hiter tek, sprint, kombinacije
pospeševanje znotraj izvajanja naloge, pridobljena hitrost pred nalogo, ohranjena hitrost po nalogi, pospeševanje po nalogi, pojevanje hitrosti po nalogi
enakomeren ritem, spremenljiv ritem: asimetrična ali simetrična ritmičnost
5. Glede na osnovno tehnično strukturo uporabljenega gibanja:
vzdolžni ali križni korak
cepetanja, drobljenja vzdolžnih korakov, prestopanja
(po)skoki in doskoki
rotacije (obrat, zasuki)

in na strokovnem izpopolnjevanju trenerjev fitnesa (Pinter in Jakše, 2007) pa je bil ta športni tehnološki rekvizit na različne načine že podrobneje predstavljen.

kombinacije naštetega
6. Glede na način delovanja rok in njihov namen:
prosta uporaba rok (dajanje ritma in/ali pospeška)
poudarjena raba rok (del situacij v športu, sooblikovanje varanj s telesom, uporaba smučarskih palic)
dvig intenzivnosti vadbe (držanje bremen, nošenje sovadečega, asistenca sovadečemu)
odvrčanje pozornosti od naloge (vodenje žoge, lovljenje in podajanje žog)
izločitev dela rok oz. poudarjeno delo nog (roke prekrizane spredaj, zadaj, simbolno držanje lahkega predmeta)
7. Glede na zahtevnost ohranjanja dinamičnega ravnotežja:
nemoteno dinamično ravnotežje
(ne)pričakovani poskusi rušenja dinamičnega ravnotežja med izvajanjem naloge
motnja dinamičnega ravnotežja pred in/ali po izvajanjem naloge
8. Glede na stopnjo zahtevnosti metodične delitve vadbe:
enostavna, zahtevna, kompleksna
situacijska, specifična, tekmovalna
stereotipno učenje, urjenje in stabilizacija v zahtevnejših pogojih, ustvarjanje situacij in njihovo reševanje, kreacija in lastno reševanje problemov, kombinacija uporabe stereotipnega znanja in lastnega stila
9. Glede na stopnjo utrujenosti:
vadba v spočitem stanju
vadba v utrujenem stanju
namensko utrujanje med vadbo
razvoj specialne hitrostne vzdržljivosti
10. Glede na vključenost reakcijskih sposobnosti (igralne in tekmovalne oblike ter situacije):
vidni (tudi slikovni in talni pripomočki, ki določajo situacije) ali slišni signal
predhodni (ali vmesni) dogovor o spremembi naloge, hitrosti, ritma, smeri
uporaba elementarnih iger: igra "ogledalo presenečenj", igra "pritiska", igra "protismerne reakcije", igra "spopad nog in rok", igra "obvladaj popolno zmedo", "hendikep" igra, štafetne in moštvene igre
11. Glede na možnosti uporabe za različna športna področja:
(pred)šolska športna vzgoja, prosti čas in rekreacija, vrhunski šport, specialna športna vzgoja, preventiva in rehabilitacija
12. Glede na različne splošne in specialne cilje vadbe:
sredstvo ogrevanja, izboljšanje motorične kontrole skozi razvoj koordinacije in agilnosti, razvoj specialne hitrostne vzdržljivosti, sredstvo aktivne regeneracije, uporaba dinamične gibljivosti, razvoj dinamičnega ravnotežja ¹¹ , sredstvo ohlajanja po vadbi, preventiva pred nekaterimi športnimi poškodbami, napredna rehabilitacija
odpravljanje deficitov v koordinaciji gibanja in agilnosti (problem sprememb smeri gibanja, hitrosti in ritmov, problem lateralnosti, problem »predvidljivih stereotipov«, problem hitrosti situacijske reakcije, problem pomanjkanja ustrezne hitrostne

¹¹ Vadba za razvoj dinamičnega ravnotežja predstavlja del širokih možnosti senzorično-motorične vadbe (termin je zamenjal propioceptivno vadbo). Šarabon, Zupanc in Jakše (2003) v svojem raziskovalnem sestavku navajajo visoko stopnjo povezanosti SMV z drugimi motoričnimi sposobnostmi, zlasti koordinacijo in agilnostjo. Avtorji nadaljujejo, da je agilnost posameznika odvisna od stopnje koordinacije, realizacija slednje pa od sposobnosti za zagotavljanje ravnotežnega položaja. Mehanizmi SMV so podrobno opisani tudi v Strojnik (2000-2008).

vzdržljivosti v določeni koordinacijski strukturi ali agilnosti, problem posledic športnih poškodb,.)
Razbijanje določenih stereotipov pri tehniki teka (modificirana atletska abeceda) specifičen trening, ki spodbuja motorično učenje
13. Glede na (so)uporabo aktualne in sodobne športne tehnologije:
bandažni trakovi, položene kolebnice in palice, obroči
metodične ovire, stožci in vertikalne palice
uteži, obtežilni telovniki, medicinke, manšete za gleženj, pasovi, elastike, ščiti
različne umetne podlage
oblikovni profili (linije, loki, križi)
Različni tipi obuval in opornic z namenom hendikepa ali prednosti, izolacije določenega sklepa
barvni krogi in kolobarji
Žoge, različne ravnotežne deske, računalniška, avdio in video oprema

SKLEP

Vadba za razvoj koordinacije nog in agilnosti v vrhunski klubski košarki na zgoraj strukturiran način lahko nenehno izboljšuje gibalno učinkovitost v pričakovanih in nepričakovanih, nepredvidenih in zahtevnih situacijah, v veliki hitrosti ter stanju utrujenosti. Ves transformacijski proces temelji na medsebojno prepleteni uporabi analitično-sintetičnih ter situacijsko specifičnih metod vadbe. Samo tako širok »kapital« gibalne izobrazbe lahko kljubuje občutljivosti na različne motnje,¹² ki se pojavljajo v vrhunski klubski košarki. Z uporabo specifičnih in nespecifičnih sredstev in nenehnim povezovanjem temeljnih metod treniranja lahko model sistematizacije vadbe na agilnostni lestvi s pripadajočo športno tehnologijo apliciramo tudi na različna športna področja, kar pa bo predmet pisanja v naslednjih prispevkih.

LITERATURA:

Bourdieu, P. (1977). *Outline of a Theory of Practice*. Cambridge University Press: Cambridge, MA.

Cummins, A., Piek, J. P. in Dyck, M. J. (2005). Motor coordination, empathy, and social behaviour in school-aged children. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 47 (7), 437–442.

Flisek, M., Pinter, S., Videmšek, M., Goričan, V. in Štih, M. (2006). Razvojni model motoričnega učenja kot celostni pristop do spoznavanja in usvajanja športnih vsebin. V: Pišot, R. (ur.), Kropej, V. L. (ur.), Zorc, J. (ur.), Volmut, T. (ur.), Obid, A. (ur.). Zbornik izvlečkov in prispevkov mednarodnega simpozija *Otrok v gibanju* (str. 77-78). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.

Jakše, B. (2004). *Osnove elementarnih gibanj na agilnostni lestvi*. Neobjavljeno delo. Izvedeno na: Mednarodni trenerski seminar, Ljubljana, 12.–13.6.2004.

¹² Med motnje v nastopu lahko štejemo vpliv (pred)startne treme, prevelika pričakovanja, vpliv množičnosti (glasnosti) in fizične bližine publike, vpliv sodniških odločitev ipd.

- Jakše, B. (2005). Stili vodenja vrhunskih trenerjev v ekipnih in individualnih športih. Diplomna naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jakše, B. (2005). Kondicijska priprava v službi evropske klubske košarke. *Šport*, 53 (4), 10–15.
- Jakše, B. in Pinter, S. (2006). Agilnost v evropski klubske košarki: od iluzije do realnosti. *Šport*, 54 (4), 31–39, pril.
- Louw, Q., Grimmer, K. in Vaughan, C. (2006). Knee movement patterns of injured and uninjured adolescent basketball players when landing from a jump: A case-control study. *BMC Musculoskeletal disorders* (7), 7–22.
- Pinter, S. in Jakše, B. (2007). *Osnove gibanja in osnove kondicijske priprave*. Neobjavljeno delo. Izvedeno na: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport v okviru izobraževanja: Tečaj strokovnega usposabljanja za pridobitev naziva »Strokovni delavec v športu 1 – Inštruktor fitnesa.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2003). Gibalna abeceda: (naravne oblike gibanja v športni praksi). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Strojnik, V. (2000-2008). *Senzorično-motorična vadba*. V *Vadba za moč in gibljivost* (2. modul): zapiski in folije iz predavanj pri predmetu Kondicijsko treniranje, smer Športno treniranje. Neobjavljeno delo.
- Šarabon, N. (2001). Predlog za optimizacijo letnega trenažnega načrta v slovenski košarki. *Šport*, 49 (4), 12–19.
- Šarabon, N., Zupanc, O. in Jakše, B. (2003). Pomen proprioceptivnega treninga v vrhunski košarki. *Šport*, 51 (3), 26–29.
- Škof, B. in Jakše, B. (2007). Vadba hitrosti in agilnosti. 15. [poglavje]. V *Šport po meri otrok in mladostnikov: pedagoško-psihološki in biološki vidiki kondicijske vadbe mladih* (str. 302–311). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Bibliografski podatki članka:

Jakše, B., Pinter, S. (2008). Model sistematizacije vadbe na agilnostni lestvi skozi prizmo vrhunske klubske košarke in nakazane možnosti apliciranja teh spoznanj na različna športna področja. *Šport*, 56, 1-2:77-80.