

Boštjan Jakše

Kondicijska priprava v službi vrhunske klubske košarke

Izvleček

Danes se v košarki pojavlja nič koliko različnih trenažnih pristopov. Vsak izmed njih na svoj način opredeljuje značilnosti košarke in pomen kondicijske priprave¹ v njej. Še vedno pa se vse prevečkrat govori o košarki »in« kondicijski pripravi kot o dveh popolnoma ločenih dimenzijah. Ob tem se odvija nekakšen neproduktiven in nesmiseln polemichen boj, v katerem si skušata izboriti prvenstveno vlogo in s tem večji delež pri končnem rezultatu. Kakor koli že, v vrhunski klubske košarki je iz sezone v sezono viden napredek tudi v tem, saj se teži k še večji integraciji obeh strok in njunemu tesnejšemu povezovanju, kar vodi do še večje sinergije in s tem učinkovitosti. Ob mnogih aktualnih omejitvenih dejavnikih in izhodiščih, ki se pojavljajo v vrhunski klubske košarki, članek odpira dejanske »rane«, a hkrati ponuja možnosti za optimizacijo trenažno-tekmovalnega procesa.

Ključne besede: vrhunska košarka, kondicijska priprava, glavni trener

Uvod

Prispevki v športni literaturi, hitrost razvoja vrhunske košarke, njena kompleksnost in interaktivnost kažejo na to, da obstajajo različne strategije kondicijskega treniranja. Vse izhajajo iz teorij o ciklizaciji v danem športu, izkušenj ter (na žalost) celo intuicije. Zadnja dva atributa sta sicer neobhodno dobrodošla, vendar ne kot samostojni izhodišči, in sta značilnost ozkogledih trenerjev². Največkrat se uporablja strategijo, ki je sestavljena iz kombinacije omenjenih izhodišč, upoštevajoč specifično situacijo in okoliščine, v katerem se treniranje odvija.

Dejansko stanje v vrhunski klubske košarki kaže na to, da se možnosti za njen nadaljnji razvoj odpirajo prav v tem, česar se glavni trenerji še danes tako »trdovratno« otepajo, tj. kondicijski pripravi. »Teorija«, ki je še ne dolgo tega med košarkarskimi trenerji veljala za nekaj, kar nima nobene zveze s prakso, se uveljavlja v vse večji meri. Njen prodor v košarkarski vsakdan ni bil še nikoli tako ključnega pomena. Zahteve po doseganju frekventnih vrhunskih nastopov so pač rastoče in prav kondicijska priprava je tista, v kateri se skrivajo neslutene rezerve, ki kot nerazvite, predstavljajo pravzaprav omejitve.

Karakteristike vrhunske košarke

Že lep čas je vrhunska košarka športna zvrst, ki zahteva veliko različnih in ponavljajočih se intenzivnih gibanj, s čimer predstavlja izjemne obremenitve na gibalni aparat športnika. Prav poznavanje njenih spremenjenih značilnosti in obremenitev lahko pripomore k bolj

¹ Kondicijska priprava, v tem prispevku, zajema stremenje k vsem tistim značilnostim psihofizične priprave, ki so potrebne za optimalen košarkarski napredek. Pri tem upošteva dokazane zakonitosti razvoja in vzdrževanja za košarko bistvenih motoričnih sposobnosti, obenem pa se zaveda realnih okvirov, v katere je to zasledovanje ciljev vpeto.

² Značilnosti ozkogledih trenerjev so nesodelovanje, nesistematično in kratkoročno delo, strah pred izgubo avtoritete in položaja, epsko dolgozeenje, prazno besedičenje in zanašanje na srečo.

celostno zastavljenemu trenažnemu programu. Šprinti, nenadne koordinirane spremembe smeri in ritma, skoki različnih kvalit, številne rotacije, boj za čim boljše izhodiščno igralno pozicijo, čvrst in fanatičen pristop v vseh fazah košarkarske igre, so značilnosti, ki pogojujejo samo vrhunsko pripravljenost športnika. Današnja vrhunska košarka je v bistvu igra talenta(ov)³ v moči, hitrosti in vzdržljivosti, ki se manifestira v motorično izredno agresivnem vedenju. Borba s telesom, ki ima stabilno oporo v nogah, in borba z rameni, razni udarci, nevarni padci, so postali vsakdanji vložki, če ne že kar večšine. Kdor se temu ni sposoben prilagoditi, se v bistvu sam izloči in je manj uspešen.

Eno izmed karakteristik današnje vrhunske košarke, ki pomembno vpliva na sestavo in izvedbo kondicijske priprave, tvorijo tudi obdobja oziroma momenti nekoliko manj intenzivnih gibanj. Mednje se uvršča igranje v fazi obrambe na strani pomoči, vračanje v obrambno polovico po doseženem košu, dolgi kompleksni oz. postavljeni napadi ali pa »izolacija« napada za ciljnega posameznika v obrambi ipd. Obdobja čiste fizične pasivnosti so posvečena trenutkom ob storjeni osebni napaki v obrambi, izgubljeni posesti žoge, minutam odmora, polčasu, itd. Trend vrhunske košarke stopa v smer, ko postaja aktivni del igre resnično intenziven v vseh svojih fazah. Temu botruje tudi taktična priprava trenerjev, ki želijo močnejše vplivati na potek dogodkov, še posebej takrat, ko se srečata dve, po »košarkarskih kvalitetah«, zelo enakovredni moštvi. Izbor oziroma drznost taktike je v veliki meri povezana prav z vrhunsko kondicijsko pripravo oziroma nivojem motoričnih sposobnosti posameznikov in s tem celotne ekipe.

Izhodišča za izbiro ustrezne kondicijske strategije

Osnovno izhodišče za določanje pristopa k treniranju je prav gotovo koledar tekmovanj, njemu podrejen sistem tekmovanja ter postavljeni cilji. V vrhunski klubski košarki prva izmed naštetih narekujejo kratko pripravljalo in dolgo tekmovalno obdobje. Prav iz tržno naravnanih razlogov je koledar tekmovanj iz leta v leto bolj absurden, kar lahko za strokovni tim ter ekipo predstavlja velik problem. Vseeno pa sem mnenja, da je prav ta »natrpan« koledar večkrat prej izgovor tistih s pomanjkanjem znanja kot pa kar koli drugega za zapostavljanje kondicijskega doprinosu. Proti argumenti k tej nerazumnosti⁴ so, da sta koledar in sistem tekmovanja za vse udeležence vselej bolj ali manj enaka, da je sezona naporna in dolga, cilji različni, ki se jih ne da doseči že prvo kolo prvenstva, da je enačba specifikacije košarkarske uspešnosti vse prej kot dokončno determinirana, da so tehnično-taktični elementi krepko v soodvisnosti od ustrezne kondicijske izraznosti, da si nihče ne želi imeti poškodovanih, pretreniranih, zasičenih in kako drugače nezadovoljnih igralcev. Gre le za nekaj stvarnih odprtih vprašanj, na katere lahko celovita kondicijska priprava zanesljivo odgovori s kratkoročnim, srednjeročnim in predvsem dolgoročnim odgovorom. Vnaprej določen hermetičen koledar in sistem tekmovanj morata postati izziv za strokovno odgovorne v košarki, če bodo želeli kljubovati trendu kapitalističnih sil, ki zavirajo razvoj v smeri še kvalitetnejše vrhunske klubske košarke.

³ Izraz talent opredeljuje veliko prirojeno sposobnost posameznika za določeno fizično in umsko dejavnost.

⁴ Nerazumnost kot subjektivno povečevanje absurda koledarja in sistema tekmovanj kot izgovor za svojo omejenost.

Smotrnost kondicijske priprave, a tudi njene pogoste zablode

Osnovni cilj vsakršnega kondicijskega programa je pripraviti gibalni aparat košarkarja na najprej »delovno« obremenitev oziroma ritem vadbe (temu je namenjeno uvajalno obdobje) ter v nadaljevanju na ostala obdobja (pripravljalna in predtekmovalna obdobja), in kar najboljše tekmovalne nastope (prvo, drugo in celo tretje tekmovalno obdobje), pri vsem tem pa ga vseskozi varovati pred poškodbami. Sleherni športni trening je zato sestavljen iz njegovega načrtovanja, izvajanja in kontrole izvedenega. Tistega, kar resnično primanjkuje današnji praksi, je prav slednje - kontrola izvedenega. Če bi bil ta segment neproblematičen, potem bi bilo vsem jasno, da se zadeva zalomi že v izvajanju, če ne že v načrtovanju. Problem v nadzoru izvedenega se pojavi že v neracionalnosti izbora diagnostične baterije motoričnih, biodinamičnih in morfoloških testov in posledično nato v spremljanju ter, na koncu, interpretaciji rezultatov. Velikokrat se zgodi, da košarkarji opravijo le začetna testiranja (še posebej laboratorijska), nakar ob naslednjem prihodu, ki je največkrat naslednje leto (če sploh), ugotovijo, da so njihove sposobnosti tam, kjer so bile ali celo še slabše. Velikokrat je res, da mnogih, sicer lepo zastavljenih testov, realno ni mogoče ponoviti ob vsakem zaključenem obdobju. Na tem mestu govorim o problemu, ki izhaja recimo iz pogostosti tekem in stanjih utrujenosti, redne in zgoščene vadbe, eno- in večdnevni potovanj, finančnih »problemov«⁵ klubov, poškodb, nezadovoljstva posameznikov zaradi nezadostnega ali manj uspešnega igranja in z njima povezano motivacijo, ostalih razlogov in izgovorov. Vsaj to, če ne še več, je realnost! Zatorej mora biti vsaka testna baterija v vrhunski košarki taka, da bo še zadovoljivo podajala oceno in opis stanja motoričnih sposobnosti in značilnosti, ter s tem uspešnosti trenajžnega kondicijskega procesa. Na njej ne sme manjkati ambicioznih kvantitativnih in kvalitativnih ciljev, ki so vedno realni, predvsem pa v kontekstu tistega, kar se trenira, kar posameznik uporablja ali potencialno »bi« lahko kar najbolje izrabil, in konec koncev, v kontekstu košarke. Seveda ne smemo pozabiti, da morajo biti testiranja izvedena ob vseh zaključenih celotah, ob pomanjkanju časa tudi v sklopu kondicijskega treninga samega.

Glavni trener kot povezovalni člen svoje »posadke«

Poleg problema v sami zasnovi izbora testne baterije pa se v košarki pojavlja še problem preglednosti nad vadbenimi količinami na splošno, saj je izvajalcev⁶ celotnega programa več. Dosledna in argumentirana komunikacija med vsemi v strokovnem timu je še toliko bolj pomembna v tekmovalnem obdobju, ko se zdi, da stvari uhajajo iz rok tako enim kot drugim, ko prihaja do rezultatskih vzponov in padcev, ko se v kritičnih trenutkih tako v strokovnem timu kot tudi znotraj ekipe pojavlja nekontrolirana neenotnost, pojav dvomov in občutenje pritiskov, izguba razsodnosti ipd. Pri vsem tem mora imeti glavni trener trezno glavo vselej na mestu, on je tisti, ki neodvisno od doprinosov posameznikov prvi odgovarja tako delodajalcem kot tudi medijem in širši javnosti.

⁵ Klubi se ne zavedajo neprimerljivosti stroškov testiranja z ostalimi stroški ter njihovo tekočo in bodočo vrednostjo oziroma jim je, resnici na ljubo, kaj malo mar zanj.

⁶ Izvajalci programa so člani strokovnega tima, ki ga sestavljajo: glavni trener, pomočnik glavnega trenerja, kondicijski trener (z zadostnim znanjem in razumevanjem košarke), športni psiholog, klubski zdravnik, fizioterapevt oziroma maser itd.).

Kondicija je v doživljenjski službi vrhunske klubske košarke

Ne glede na širše opisano problematiko pa ostaja zelo nazorno postavljeno vprašanje: Kako je torej strukturiran in realiziran sleherni kondicijski program v kontekstu treninga košarke? Kako se poveže posamezne delčke, ki sestavljajo kondicijski program v npr. en tedenski mikrocikel v posameznih obdobjih (uvajalno, pripravljalno, tekmovalno obdobje)? »Saj je nemogoče,« si bodo drznili reči marsikateri, ker je (pre)polno omejitvenih dejavnikov, ki vplivajo na selekcijo in integracijo vsebin, njihovo razvrstitev ter nazadnje umestitev v živi sistem vadbe. Na prvi pogled res vse izgleda kot znanstvena fantastika, vendar je to tudi čar, s katerim se soočajo predani akterji na področju kondicijskega treniranja. Načrtovanje posameznega treninga, ritma treningov, mikrocikla, kaj šele mezocikla, v tako nepredvidljivi vrhunski košarki zato predstavlja nehvaležno, zahtevno in odgovorno opravilo za glavnega in kondicijskega trenerja. Naj naštejemo nekaj pomembnejših omejitev (izhodišč), ki se jim pri strukturi treningov posveča največ pozornosti:

- Koledar in sistem tekmovanja ter njihov kvalitativni-prednostni nivo (npr. igranje v Evroligi, Goodyear ligi, nacionalnem prvenstvu, pokalnem tekmovanju ter reprezentančni premori ipd.).
- Eksplicitno izraženi klubski cilji (individualni cilji morajo biti popolnoma podrejeni ekipi; relativni delež posameznika se gleda skozi prizmo uspešnosti ekipe).
- Tedenski tekmovalni ritem, vzorec in njegova pomembnost (ena ali dve tekmi na teden: obe doma, obe v gosteh, ena doma in ena v gosteh; oddaljenost in način potovanja, pomembnost tekem, kvaliteta nasprotnika ipd.).
- Materialni pogoji za delo in njihova časovna ter prostorska dostopnost (v kompletu z dvorano, oddaljenost od kraja košarkarske dvorane ipd.).
- Število kakovostnih igralcev v ekipi (homogenost ekipe po košarkarskih in/ali kondicijskih kriterijih).
- Trenutno stanje ekipe (trenutna pripravljenost ekipe, zdravstvene težave: poškodbe, tegobe, morebitna pretreniranost, prehrabeni status ipd.).
- Način oziroma prepoznavnost igranja (sistem igre, ki je dvosmerno vzročno posledično pogojen z ustreznim nivojem ključnih motoričnih sposobnosti).
- Vedenje o sredstvih, metodah, nadzoru, teoriji ciklizacije na splošno in v sedanji vrhunski košarki (multidisciplinarnost ažurnega znanja, prepletenega z izkušnjami, občutkom in kreativnostjo).

Primer »misije mogoče«

1. Primer okvirnega tedenskega razporeda vadbe v UVAJALNEM OBDOBJU

Značilnosti:

Začetek sezone se navadno začne po tako imenovanem prehodnem obdobju, ki ga košarkarji namenijo različnim stvarem. Bodisi pasivnemu ali aktivnemu počitku (psihofizični sprostitev), rehabilitaciji določenih poškodb, izvajanju individualnih programov (odpravljanje košarkarskih in/ali kondicijskih deficitov, dodatni predpripravi na čakajočo sezono), največkrat pa naredijo kar kombinacijo naštetega v ustreznem zaporedju. Za to obdobje sta značilni heterogenost in nekompletnost moštva. Ekipa še ni dokončno

sestavljena in največkrat sestoji iz šestih do desetih igralcev, med katerimi manjkajo še igralci s spiska »želja« glavnega trenerja, pogosto pa tudi igralci pod pogodbo, ki sodelujejo na reprezentančnih pripravah in tekmovanjih⁷. Glavni namen tega obdobja je navajanje na ritem treningov, pridobivanje najosnovnejše vzdržljivosti, spoznavanje tehnik rokovanja z utežmi in preventivno-podpornega dela, razvijanje ustrezne gibljivosti ključnih mišičnih skupin in ponavljanje osnov individualne košarkarske tehnike. Hkrati je to obdobje namenjeno oceni preseka stanja posameznikov, izpeljavi prvih testiranj in medsebojnemu spoznavanju. Trajanje uvajalnega obdobja je dva tedna in poteka v ritmu 2-1-prosto-2-1-1-prosto (podrobnosti so razvidne iz tabele 1).

Tabela 1: Prikaz ritma treningov, razporeditev vsebin in njihovo trajanje

Dan	Dopoldne	Popoldne
PON	aerobna sposobnost (30') + fitnes UT (40') + raztezne gimnastične vaje (15')	aerobna sposobnost (30') + košarka (30') + raztezne gimnastične vaje (15')
TOR	PROSTO!	aerobna sposobnost (30') + košarka (60') + propriocepcija in trup (30')
SRE	Prosto!	
ČET	aerobna sposobnost (30') + fitnes UT (40') + raztezne gimnastične vaje (15')	aerobna sposobnost (30') + košarka (30') + raztezne gimnastične vaje (15')
PET	PROSTO!	aerobna sposobnost (30') + košarka (60') + propriocepcija in trup (30')
SOB	fitnes UT (40') + košarka (60') + raztezne gimnastične vaje (15')	PROSTO!
NED	PROSTO!	

Legenda: fitnes UT = uvajalni trening moči celotnega telesa

Vadba za razvoj moči celotnega telesa (imenujem jo fitnes UT) je v uvajalnem obdobju izvedena 3-krat tedensko, vadba za razvoj aerobne sposobnosti 6-krat, vadba za izboljšanje propriocepcije in stabilnosti trupa 2-krat ter vadba za razvoj gibljivosti določenih mišičnih skupin (imenujem jo raztezne gimnastične vaje) 5-krat. Zaradi organizacijsko časovnih razlogov se del vadbe za razvoj moči trupa prenese tudi v del vadbe za razvoj moči celotnega telesa.

2. Primer okvirnega tedenskega razporeda vadbe v PRIPRAVLJALNEM OBDOBJU 1 (ko še ni trening tekem)

Značilnosti:

Je logično nadaljevanje oziroma nadgradnja uvajalnega obdobja. Homogenost ekipe kot tudi completeness ekipe je vse večja (izjema so reprezentanti, ki sodelujejo na zaključnih turnirjih EP in SP ali OI, če ta potekajo ravno med tem obdobjem). Namen tega obdobja je čim večji prirastek v vseh, za košarko relevantnih motoričnih sposobnostih, ki bodo v kasnejših obdobjih znatno prispevale svoj delež pri uspešnosti, dvig individualne košarkarske tehnike na višjo kakovostno raven ter spoznavanje taktike (igralnega sistema). Pripravljalno obdobje 1 je v praksi ponavadi dolgo le 2 do 3 tedne in poteka v ritmu 2-2-1-2-2-1-prosto ali 2-1-2-1-2-1-prosto (opisani ritem). Predvideno število igralcev je od deset

⁷ Tekmovanja so lahko kvalifikacije za nastop na EP, SP, OI oziroma nastop na njihovem zaključnem turnirju, dodatne kvalifikacije za obstoj ali uvrstitev v višji kakovostni razred ipd.

do štirinajst in se v času vadbenega programa v fitnessu delijo na dve enoti (visoki-nizki ali mešano v primerih, ko se dopoldne vadi tudi taktika).

Tabela 2: Prikaz ritma treningov, razporeditev vsebin in njihovo trajanje

Dan	Dopoldne	Popoldne
PON	košarkarsko ogrevanje (15') + fitness MM 1. del in košarka (dve skupini; 2×40') + individualne potrebe (10')	Modificirano atletske ogrevanje in sredstva agilnosti ⁸ (30') + trup (10') + košarka (60') + individualne potrebe (10')
TOR	košarkarsko ogrevanje (15') + fitness MM 2. del in košarka (dve skupini; 2×40') + anaerobna sposobnost-kap (vsi naenkrat; 20')	PROSTO!
SRE	košarkarsko ogrevanje (15') + fitness MM 3. del in košarka (dve skupini; 2×40') + individualne potrebe (10')	Modificirano atletske ogrevanje in sredstva agilnosti (30') + trup (10') + košarka (60') + individualne potrebe (10')
ČET	PROSTO!	košarkarsko ogrevanje (15') + košarka (60') + anaerobna sposobnost-kap (vsi naenkrat; 20')
PET	košarkarsko ogrevanje (15') + fitness MM 1.del in košarka (dve skupini; 2×40') + individualne potrebe (10')	Modificirano atletske ogrevanje in sredstva agilnosti (30') + trup (10') + košarka (60') + individualne potrebe (10')
SOB	košarkarsko ogrevanje (15') + fitness MM 2. del in košarka (dve skupini; 2×40') + individualne potrebe (10')	PROSTO!
NED	PROSTO!	

Legenda: fitness MM 1. del, 2. del, 3. del = trening moči z namenom povečanja mišične mase določenih mišic

Vadba za razvoj moči z namenom povečanja mišične mase določenih mišic (imenujem jo fitness MM) je izvedena 4 do 5-krat tedensko (2 do 3-krat za isto mišično skupino), vadba za razvoj anaerobne sposobnosti (kapaciteta) 2-krat, vadba za izboljšanje propriocepcije v okviru individualnih potreb in fitnesa 3-krat tedensko (homogene skupine), vadba za povečanje stabilnosti trupa (samostojno ter v okviru fitnesa MM) najmanj 3-krat in največ 5-krat, vadba za gibljivost (ohranjanje in razvoj) določenih mišičnih skupin vedno le v sklopu ogrevanja in individualnih potreb po vadbi ter vadba za izboljšanje splošne in košarkarske koordinacije nog vsaj 2-krat v sklopu namenskih treningov, ki jih opravijo vsi. Marsikateri cilj lahko postane uresničljiv le ob usklajeni komunikaciji med glavnim in kondicijskim trenerjem. Tako se lahko v sklopu košarkarskih treningov učinkovito in tudi dokaj sistematično trenira tudi aerobno in anaerobno sposobnost ter tudi košarkarsko koordinacijo nog. Pri tem je pomembno le to, da se izbira košarkarska sredstva na ustrezne organizacijske načine. Mnoge vaje lahko s svojimi karakteristikami postanejo učinkovita sredstva za razvoj specialne hitrostne vzdržljivosti, vendar le v primerih, ko se jih uporablja zavestno, skrbno odmerjeno in pod nadzorom strokovnega tima, ki poleg vsega pazi tudi na izvedbo (ne samo intenzivnost). Primer takih košarkarskih sredstev so vadba protinapadov s številčno premočjo z vodenjem ali brez, vadba agresivne »pressing« obrambe po celem igrišču ipd., ki so same po sebi tudi motivacijsko podkrepjene in zaradi vsega omenjenega, večciljno učinkovite.

⁸ Agilnost kot kombinirana motorična sposobnost je z vidika kondicijske priprave športnika izjemnega pomena. Mnogi avtorji poudarjajo njen pomen v kontekstu preventive pred poškodbami, spet drugi ji pripisujejo učinek zlasti v povečani kontroli telesa v prostoru. Za podrobnejšo opredelitev si poglejte: Gredelj in sod, 1975; Brittenham, 1996; Bumpa, 1999; Flisk, 2000; Pearson, 2001.

3. Primer okvirnega tedenskega razporeda vadbe v TEKMOVALNEM OBDOBJU (ko se obe tekmi igra doma)

Značilnosti:

Tekmovalno obdobje danes predstavlja obdobje, za katerega so značilne tekme, ki se vrstijo kot po tekočem traku. Kondicijska pripravljenost ekipe in taktična uigranost naj bi bili iz tekme v tekmo optimalnejši, igralci znotraj ekipe se poznajo dovolj dobro in ekipa bolj ali manj uspešno rezultira svoj potencial. S kondicijskega vidika je namen tega obdobja ohranjanje pridobljene ravni motoričnih sposobnosti ali celo njen dvig, predvsem pa njihova ustrezna uporaba v košarki, katerega smisel predstavlja kondicijsko početje. Trajanje tekmovalnega obdobja je navadno različno dolgo⁹, čemur bo več besed posvečenih v nadaljevanju in navadno poteka v ritmu 2-2-1-1 (plus tekma)-1-1 (plus tekma)-prosto, ki pa pove zelo malo o njegovih značilnostih.

Tabela 3: Prikaz ritma treningov, razporeditev vsebin in njihovo trajanje

Dan	Dopoldne	Popoldne
PON	košarkarsko ogrevanje (15') + fitnes Maktivacija in košarka (dve skupini; 2×40') + individualne potrebe (10')	košarkarsko ogrevanje (15') + trup (10') + košarka (80')
TOR	košarkarsko ogrevanje (15') + fitnes MMC in košarka (dve skupini; 2×40')	modificirano atletske ogrevanje in sredstva agilnosti (20') + trup (10') + košarka (60') + anaerobna sposobnost-moč (vsi naenkrat; 20')
SRE	PROSTO!	košarkarsko ogrevanje (15') + trup (10') + košarka (40-60') + individualne potrebe (10')
ČET	vadba meta na koš in napotki za tekmo (40') + individualne potrebe (10')	TEKMA (npr. Evroliga)
PET	prosto (razen poškodovanih igralcev, mladih in tistih z manjšo minutažo)!	»regeneracijski« tek (25') + fitnes Maktivacija in/ali fitnes MMC in košarka (dve skupini; 2×30')
SOB	vadba meta na koš in napotki za tekmo (40') + individualne potrebe (10')	TEKMA (npr. Goodyear liga)
NED	PROSTO!	

Legenda: fitnes Maktivacija = trening moči za povečanje nivoja mišične aktivacije, fitnes MMC = trening moči namenjen vzdrževanju funkcionalne mišične mase celega telesa, regeneracijski tek = nizko intenziven aerobni tek

Vadba za razvoj moči (imenujem jo fitnes Maktivacija in fitnes MMC) je izvedena 3-krat, vadba za vzdrževanje hitrostne vzdržljivosti se izvaja 1-krat tedensko samostojno, drugače pa jo zavestno prevzame košarkarski del, ter tekmi. Ostale motorične sposobnosti so v tem obdobju, na žalost, zapostavljene, vendar tudi tu ponujam nekaj rešitev. Momente tekmovalnega obdobja si lahko v marsikaterem klubu danes privoščijo kot trenutke, ki imajo v bistvu vse značilnosti, recimo pripravljalnega obdobja, ki vsebuje trening tekme. Razlog za to se skriva v že prej omenjenima zahtevnem koledarju in sistemu tekmovanj. V kolikšni meri in koliko časa si lahko neko moštvo privoščiti vlaganja v določen vrh sezone (tempiranje forme), pa je odvisno od števila kvalitetnih igralcev, kvalitete nasprotnikov

⁹ Tekmovalno obdobje v vrhunski košarki je lahko dolgo od 6 pa celo do 30 in več tednov. Ima svojo specifikko, ki jo še podrobneje opredeljuje: tekmovalno obdobje 1., 2., celo 3., z vmesnimi premori, tekmami različnih jakostnih nivojev, stanja na lestvici, ipd. Vse to daje polno manevrskega prostora za različne alternative razporeda vsebin vadbe.

((ne)enakovrednost lige), trenutnega stanja na lestvici, časa do odločilnih tekem itd. Dejstvo je, da vrhunske pripravljenosti ni mogoče vzdrževati nedoločen čas, zato je ob obstoječem koledarju tekmovalni smiselno izkoristiti vsakršno manj pomembno tekmovalno obdobje ali krajši premor v njem. Ta čas naj bo namenjen ponovnemu vračanju k baznim pripravam ter regeneraciji (krajše priprave z menjavo okolja, sprememba sredstev in količin ipd.). Edino tako lahko ekipa kljubuje nesmiselno zastavljenemu koledarju tekmovalni, s katerim se skuša obvarovati pred nezaželenimi rezultatskimi nihanjem, pojavom pretreniranosti in poškodb, s čimer si poveča možnost stopnjevanja forme ob zelenem času.

Časa za treniranje praktično ni, oziroma ...

Naporen ritem tekmovalni ne daje kaj dosti spodbud za vzdrževanje, kaj šele za razvijanje bistvenih motoričnih sposobnosti, pomembnih za košarko. Tudi razvoj tehnično-taktičnega znanja košarkarja in sistema igre pri tem nista izjemi, vendar menim, da rezerve tudi tu še obstajajo. Ekipe, ki imajo v svojem programu sodelovanje v dveh ligah, večinoma neustrezno razporejajo vsebine programa. Igranje na dveh »frontah« največkrat vključuje eno- in večdnevna potovanja (npr. igranje v Evroligi in tudi Goodyear ligi). Velikokrat se ravnanja timov zdijo taka, kot da je naslednja tekma njihova zadnja v sezoni. Vsi člani ekipe odpotujejo na določeno gostovanje, za katerega porabijo večji del dneva, ki ga zaključijo z neutrujajočim in kratkim treningom (zadnji napotki ter strelski del). Ta isti trening se nato ponovi še naslednje dopoldne na dan tekme. Na večini tekem se zgodi, da minutaža vsaj 4–5 igralcev ne preseže 15 igralnih minut. Neracionalnost je tu še večja, ko imajo vsi igralci po vrnitvi domov še naslednje dopoldne ali celo cel dan prosto. Seveda ne gre zanikati utrujenosti od poti in tekme, vendar, kdo je tu utrujen? Vsi ali le del ekipe? Na tem mestu namigujem predvsem na možnosti, ki jih nudijo za to angažirani pomočniki glavnega trenerja. Saj je bilo že večkrat omenjeno, da vrhunski šport predstavlja nekaj, kar je neločljivo povezano z vpetjem načina življenja v kontekst športne vadbe, in s tem naj bi predstavljal mnogo več kot le običajen poklic. V njem naj ne bi bilo prostora za določen delovni čas, v njem naj bi bili akterji prav gotovo popolnoma predani vsem bistvenim stvarim za doseg vrhunskih rezultatov.

Realnost pa je nekoliko drugačna. Najkrajšo pri tem potegnejo igralci (tudi klubi, a se tega ne zavedajo), katerih košarkarski razvoj se s tem bistveno upočasni. Posledica ponavljajočih se opisanih situacij slej kot prej pripelje do storilnostnega paradoksa. Napori dolge in utrujajoče sezone pogosto terjajo svoj davek, pojavijo se poškodbe in utrujenost, ki premeša razmerje moči znotraj ekipe in med ekipami. Igralci, ki »grejejo« klop, igrajo manj oziroma nič, iz dneva v dan izgublajo zaupanje v trenerja ter lastne sposobnosti. Ker je individualnega dela vse manj in manj, ti izgublajo upanje v priložnost (minutažo), ki se počasi preobrazi iz borbe s soigralcem na konkurenčni igralni poziciji v borbo s samim seboj. Primanjkljaj kvalitetnih celostnih treningov prinesejo poškodbe ključnih igralcev, ki jih morajo igralci s klopi ustrezno nadomestiti. Vse lepo in prav, vendar ta košarkar ni sposoben igranja na najvišji ravni, primanjkuje mu igralne (zmagovalne) mentalitete, je poln nesamozavesti in neodločnosti. Začarani krog se velikokrat konča slabše kot se od njega pričakuje in nemalokrat se zgodi, da košarkar zaradi nemilosti okoliščin pade celo v stanje pretreniranosti, saj se je praktično iz »navijača« prelevil v vrhunskega igralca. Zato je smiselno razmisliti o ustrežnejši izrabi strokovnega tima za manj aktivne in neaktivne

igralce, bolj logičnem razporejanju vsebin, zmanjšanju pasivnih prostih dni (tudi na dan tekme) in večjemu vpeljevanju kondicijskih vsebin. Vsi ti ukrepi imajo pozitivne učinke na nastop v katerem koli trenutku in preventivo pred poškodbami, kar daje igralcu psihično svežino in občutek pomembnosti ter pripadnosti timu.

Zaključek, ki pa to »ni«

Sklep tega je, da vrhunska klubska košarka odločno potrebuje vitalen, kvaliteten in kadrovsko celovit strokovni tim. Kakršen je v njej glavni trener, takšen je ali pa ga ni strokovni tim in njegovo delovanje. Tisti akterji, ki se ne strinjajo s tem, pač bodisi niso vrhunski (nižje ravni tekmovanja res ne vzdržijo te trditve) bodisi pa spadajo v kategorijo trenerjev, ki je nakazana v uvodnem delu.

Literatura:

1. Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory and methodology of training*, 4th Edition. Champaign: Human Kinetics.
 2. Brown, L., Ferrigno, V., Santana, J. (2000). *Training for speed, agility and quickness*. Champaign: Human Kinetics.
 3. Enoka, R.M. (2002). *Neuromechanics of human movement*, 3rd Edition. Champaign: Human Kinetics.
 4. Jakše, B. (2005). *Stili vodenja vrhunskih trenerjev v ekipnih in individualnih športih*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.
 5. Jakše, B. (2005). *Letni načrt košarkarja-Seminarska naloga pri predmetu kondicijsko treniranje*. Neobjavljeno delo.
 6. Justin, I. (2005). *Vpliv povečanja maksimalne moči iztegovalk komolca na sposobnost natančnega zadevanja pri metu pikada in metu za tri*. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
 7. Strojnik, V., Vengust, R. (2004). *Effect of strength on chronic low back pain*. V *Book of abstract, 4th International Conference on Strength Training* (str. 210 –211). Greece: Aristotle University of Thessaloniki.
 8. Šarabon, N. (2001). *Predlog za optimizacijo letnega trenažnega načrta v slovenski košarki*. Šport, 49 (4), 12–19.
 9. Šarabon, N., Jakše, B., Zupanc, O. (2003). *The role of proprioceptive training in top level basketball*. V *International symposium on sport injuries: final programme and book of abstracts* (str. 43). Portorož: Slovenian society for arthroscopic surgery and sport traumatology.
 10. Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
 11. Zupanc, O., Šarabon, N. (2004). *Bolečina v križu pri športniku*. Šport (1), 24–28.
- Ostali viri:
12. *Izkušnje pridobljene v času delovanja kot kondicijski trener v klubih KK Slovan, KK Union Olimpija, KK Slask Wroclaw in KK Lietuvos Rytas.*

Bibliografski podatki članka:

Jakše, B. (2005). *Kondicijska priprava v službi vrhunske klubske košarke*. Sport, 53, 4:10-15.