

*Slaven Krtalić  
Damir Knjaz  
Nenad Krošnjar*

## **KARAKTERISTIKE FIZIČKE PRIPREME KOŠARKAŠA UKLJUČENIH U PROGRAM MINI KOŠARKE (6-10 GODINA)**

### **1. UVOD**

Brojna znanstvena istraživanja u košarci, posebno u posljednjih 20-tak godina (Blašković i sur. 1990, Knjaz i sur., 2002), utvrdila su i objasnila važnost dječje fizičke pripreme kao faktora koji uvelike utječe na uspješnost u sportskoj aktivnosti. Vrhunska sportska dostignuća (Costill i sur. 1994.) moguće je postići samo dugoročnim, dobro organiziranim treningom, koji je podređen zakonitostima bio-psiho-socijalnog razvoja te mogućim i potrebnim stimulansima za dinamičan razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti, osobina i znanja djeteta-sportaša. Svrha ovog rada je ukazati na specifičnosti razvoja ove komponente u radu s možda naj kategorijom mladih košarkaša (6-10 godina), odnosno mlađom školskom dobi.

Ovaj period života mladih sportaša odlikuje izmjenjivanje faze ubrzanog tjelesnog razvoja sa ravnomjernom. Prvo razdoblje (6-8 godina), koje karakterizira nagli tjelesni razvoj, manifestira se kod većeg broja djece slabijom koordinacijom, odnosno neskladnošću pokreta; dok drugo razdoblje (8-10 godina) odlikuje ujednačenost i skladnost (djeca su vrlo spretna i postižu dobre rezultate). U toj dobi ne smije biti izoliranih ciljeva - kao što su razvoj jednog mišića ili jedne skupine mišića. Vježbe koje koristimo u treningu moraju aktivirati cjelokupan mišićni sustav kao preduvjet za harmoničan razvoj i skladnu strukturu lokomotornog aparata.

Kada govorimo o fizičkoj pripremi sportaša primarni ciljevi su razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, no u toj dobi oni su latentni i moraju se ostvarivati putem usvajanja i usavršavanja motoričkih znanja čija informatička i energetska komponenta moraju postići optimalan intenzitet i ekstenzitet u svrhu razvoja bazičnih i specifičnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti.

### **2. RASPRAVA**

U toj dobi najvažnije je da treneri ne griješe u doziranju i rasporedu opterećenja što bi moglo izazvati negativne posljedice za zdravlje mladih sportaša. Opterećenje treba dozirati tako da se odredi broj ponavljanja i broj serija za svaku vježbu i tempo izvođenja. Djeca te dobi lakše podnose vježbe ujednačenim i nešto sporijim tempom nego forsiranom brzinom. Poželjan je veći broj ponavljanja, ne više od 12 do 15 u nekoliko serija (minimalno 3 serije). Kod treninga snage mogućnosti ozljede daleko su veće nego, na primjer, kod treninga izdržljivosti, koordinacije ili agilnosti, gdje su te mogućnosti svedene na minimum. To ne znači da trening snage treba izbjegavati, čemu su mnogi skloni zbog niske razine znanja i iskustva, nego da toj dimenziji treba posvetiti više pozornosti zbog opasnosti na razvoj mladog sportaša. Trening snage, u toj dobi, treba imati značajke uvodnog, višestrano usmjerenog treninga u kome se smiju primjenjivati samo one vježbe u kojemu se svladava težina vlastitog tijela.

Tjelesne vježbe su djelotvorno sredstvo za razvijanje snage, pokretljivosti i koordinacije. S obzirom na povezanost tih vježbi s tehnikom osnovne natjecateljske discipline sportaša, u ovom slučaju košarkom, dijelimo ih na opće i na posebne. Opće tjelesne vježbe

imaju dugoročan učinak i služe oblikovanju temelja za kasnije vježbe te osiguravaju preventivu od ozljeda. Posebne tjelesne vježbe služe razvijanju snage u onim skupinama mišića koje su u osnovnoj natjecateljskoj disciplini posebno opterećene. Mora biti osigurana povezanost tih vježbi s načinom njihova izvođenja.

S obzirom na to da je košarka sport koji zahtijeva visoku razinu atletskih sposobnosti, udio tjelesnih vježbi mora biti kvalitativni i kvantitativno obuhvaćen. Pošto košarka, kao natjecateljska grana spada u sportove kod kojih eksplozivna snaga ima visoki faktor u jednadžbi specifikacije, moraju i vježbe biti prilagođene takvom režimu djelovanja mišića. U fizičkoj pripremi vježbama možemo pristupiti na različite načine, no kao dva kvalitetna i efikasna načina, pri radu sa košarkašima ove dobi, pokazalo se serijsko i kružno izvođenje vježbi. Kod serijskog izvođenja vježbi i primjene na različitim stupnjevima težine, doziranje mora biti u skladu sa individualnim sposobnostima sportaša i zahtjevima osnovnih situacija u natjecanju. Osim serijskog načina izvođenja u treningu se koristi i princip kružne vježbe. Tu se radi o drugačijoj organizaciji vježbi, koja se temelji na individualnom određivanju broja ponavljanja. I dok je serijski način u većoj mjeri usmjeren na povećanje mišićne mase, kod kružnih je vježbi glavni cilj razvijanje lokalne mišićne izdržljivosti. Zbog izrazitog umora mišićnog sustava, koji se javlja u oba načina izvođenja vježbi, moraju tjelesnim vježbama jačanja slijediti vježbe istezanja i opuštanja, što je od osobite važnosti za rast i razvoj mladih sportaša.

Vježbe za jačanje fleksora, ekstenzora i rotatora trupa namijenjene su najprije razvijanju opće snage i osiguravanju osnove za kasnija velika opterećenja prigodom daljnje specijalizacije u okviru određene sportske grane. Snaga fleksora i ekstenzora trupa (Scott i sur 1994.) daje glavno uporište kralježnici i onom dijelu lokomotornog sustava koji je posebice opterećen pri skokovima, sprintu, zaustavljanjima, bacanjima, okretima i drugim situacijama tijekom treninga ili natjecanja.

Snaga ruku i ramenog pojasa važan je faktor uspješnosti u košarci, tako da u pripremnom razdoblju treba koristiti vježbe koje će izgraditi temelje za specifično treniranje eksplozivne snage ili izdržljivosti tih skupina mišića. Vježbe moraju biti odabrane tako da razvijaju ravnomjerno fleksore i ekstenzore ruku i ramenog pojasa. Visoki zahtjevi su postavljeni, također, glede snage nogu, tako da treniranju fleksora i ekstenzora zgloba kuka, koljenog i skočnog zgloba valja posvetiti posebnu pažnju. Vježbe za jačanje nogu (Matić i sur. 1992.) moraju biti odabrane tako da razvijaju snagu, ali i da osiguravaju dovoljno veliku amplitudu pokreta te predstavljaju temelj razvijanja snage odraza i maksimalne snage kao i djelotvorno sredstvo u prevenciji ozljeda tih skupina mišića.

Pogodne aktivnosti (Findak i sur. 1992.), odnosno vježbe za fizičku pripremu sportaša ove dobi su prirodni oblici kretanja: poskoci, preskoci, sklekovi, zgibovi, podizanja iz polučučnja, različiti upori, sprinterska trčanja, dizanja trupa i nogu iz ležanja na leđima, odnosno na trbuhu. Vježbe trčanja predstavljaju veliki dio programa opće fizičke pripreme kod sportaša mlađe dobi, gdje opterećenje doziramo promjenom brzine, ritma i dužine trčanja. Trčanje je jedno od najuspješnijih sredstava za razvoj brzine, snage, izdržljivosti, koordinacije te aerobnih i anaerobnih kapaciteta. Mada je naizgled jednostavno, trčanje zahtijeva visok stupanj koordinacije kretanja, koje se često provodi maksimalnom brzinom i intenzitetom. Razlikujemo dvije glavne skupine vježbi trčanja: trčanje manjom brzinom (u obliku igre, trčanje u prirodi, štafetno trčanje, i sl.) te specijalne trkačke vježbe (vježbe škole trčanja). Njihovo češće ponavljanje potiče usvajanje prirodne tehnike trčanja. Praksa pokazuje da vježbe škole trčanja (niski skip, visoki skip, skokovi s noge na nogu, trčanje zabacivanjem peta, trčanje uz i niz nagib, različiti oblici ubrzanja i sl.) najbolje pomažu u usvajanju pravilne tehnike trčanja, odstranjivanju pogrešaka i razvijanju motoričkih osobina bitnih za svaki sport, posebice koordinacije.

Tretman svih sposobnosti putem treninga u dugogodišnjem intervalu (prvenstveno motoričkih i funkcionalnih sposobnosti te antropometrijskih osobina uz kontrolu zdravstvenog statusa) sadrži stalno potrebnu kontrolu svih prije navedenih osobina, znanja i sposobnosti. Dva su razloga za to. Prvi: na taj način utvrđuje se i predviđa mogući sportski rezultat; a drugi: kontrola je u funkciji opravdanosti metoda, oblika, sadržaja i opterećenja sportskog treninga, tj. kako trening utječe na razinu sportskih rezultata te da li ga i u kojoj mjeri treba korigirati. Ovakvom kontrolom uočavamo pravilnost ili anomalije u procesu treninga pri formiranju vrhunskog sportskog rezultata i sportaša. Samim tim možemo ustvrditi da sustavno praćenje i dijagnostika predstavljaju važan faktor u postizanju vrhunskih rezultata, bez obzira na dob sportaša, i ne smiju se zanemariti u pripremi sportaša.

### 3. ZAKLJUČAK

Iz svega gore navedenog možemo ustvrditi da bi svaki trening trebao aktivirati što veći broj motoričkih sposobnosti tipa brzine, koordinacije, ravnoteže, raznih oblika snage, fleksibilnosti i preciznosti te aerobne i anaerobne izdržljivosti. Razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti temeljni su ciljevi vježbanja, ali ne smiju se izdvajati parcijalno, odnosno tako da se ostvaruje samo jedan cilj. U toj dobi ne smije se trening posvetiti razvoju samo snage ili ravnoteže ili samo koordinacije ili preciznosti, odnosno aerobne izdržljivosti. Razvoj svih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti mora biti sastavni dio svakog treninga. Uz sve osnovne smjernice i pravila u fizičkoj pripremi ne smijemo zaboraviti na najvažniji kriterij, a to je dob sportaša, i njihovu potrebu za igrom. Drugim riječima, ne smijemo zanemariti emotivnu krivulju, odnosno dimenziju sudionika, te moramo osmisliti i izvoditi treninge u poticajnom i zanimljivom ozračju, što ustvari i predstavlja najveći izazov u radu sa ovom dobnom skupinom.

Ovaj rad je jedan prilog analizi rada s djecom mlađe školske dobi kako bi se uvidio značaj i neophodnost sistematskog i stručnog rada. Posebno se to odnosi na drugačiji pristup tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi u osnovnoj školi za prva četiri razreda. Želimo li pružiti djeci mogućnost kvalitetnog rasta i razvoja s prevencijom svih zaostataka u motoričkom, funkcionalnom, antropometrijskom, psihosociološkom razvoju, moramo omogućiti veći broj sati tjelesne i zdravstvene kulture i za njezino izvođenje osposobljene kadrove.

### LITERATURA:

1. Blašković, M., Matković, B.(1990): Valorizacija efekata treninga u pionirskim košarkaškim školama. Institut za kineziologiju Fakulteta za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu i RSIZ fizičke kulture, Zagreb
2. Costill, D., Wilmore, J.(1994.): «Physiology of sport and exercise», Human Kinetics.
3. Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M.(1992.): «Kineziološki priručnik za učitelje», Zagreb.
4. Knjaz, D., Matković, B. (2002). Vpliv prilagojene košarkarske vadbe na motorični razvoj 6-9 letnih otrok. Zbornik prispevkov. A child in motion (ur. Pišot, R.) Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta. Ljubljana. str:261-264.
5. Matić, D., Bojanić, I. (1992.): «Sindromi prenaprežanja sustava za kretanje», Zagreb, Globus.

6. Scott, R., Weider, B.(1994.): Streight and weights training for young athletes. Contemporary books, Chicago, Illinois.