

Antonio Perić

PRIPREME KOŠARKAŠICA III. GIMNAZIJE ZA ŽUPANIJSKO I DRŽAVNO NATJECANJE

1. UVOD

Bez obzira na to o kojem se sportu radi, priprema školske ekipe specifičan je posao zbog malog broja sati za tjedne treninge. Ipak, i u takvom načinu pripreme potrebno je poštivati osnovna načela sportskog treninga i sportske pripreme uopće (Milanović 1997.). Priprema školske ekipe je, na neki način, izbornički posao jer sportska dostignuća na natjecanju u velikoj mjeri ovise o radu u klubovima, a nastavnik – voditelj treba sportska znanja igrača svoje ekipe spojiti u cjelinu i postići pozitivnu atmosferu unutar ekipe. Upravo pozitivna atmosfera može biti ona komponenta sportske pripreme koja će donijeti bolji ili lošiji rezultat na natjecanju.

2. TEHNIČKO – TAKTIČKA PRIPREMA

Ženska košarkaška ekipa Treće gimnazije u školskoj godini 02./03. sastojala se od 12 igračica koje su odigrale 11 utakmica na županijskom prvenstvu i 3 utakmice na završnici državnog prvenstva. Devet je igračica bilo aktivno u juniorskim i kadetskim selekcijama KK “Croatia” i KK “Medveščak”. Preostale nisu više bile u trenažnom procesu.

Županijsko prvenstvo odvijalo se u razdoblju od listopada do ožujka u vidu ligaškog natjecanja. Pripreme ekipe provedene su kroz fakultativnu nastavu koja se odvijala jednom tjedno u trajanju od 90 minuta. Zbog vrlo malog broja sati treninga nisam mogao računati na postizanje optimalne forme u tehničkom ili kondicijskom planu, već sam rad temeljio na taktičkim i teorijskim treninzima te na stvaranju pozitivne atmosfere unutar ekipe.

Već na prvim treninzima uočio sam vrlo korektan odnos među igračicama bez zavisti i raznoraznih podmetanja. Te sam treninge iskoristio za upoznavanje ekipe koristeći igru 5:5 s jednostavnijim zadacima kao trenažni operator.

Utakmice prvog kruga natjecanja pokazale su da ekipa kvalitetom značajno odskače od ostalih ekipa u skupini. Ta mi je spoznaja omogućila da utakmice prvog i drugog kruga natjecanja iskoristim kao trenažni podražaj. Na treninzima tijekom tjedna radili smo, uglavnom, na taktičkoj varijanti napada na individualnu obranu suradnjom dva igrača: beka i centra. Taj smo napad ponavljali mnogo puta u različitim uvjetima igre i s metodičkom postupnošću: bez obrane, s pasivnom obranom, s poluaktivnom obranom sve do situacijskih uvjeta igre – s aktivnom obranom s

jedne i druge strane (Bompa 2000.). Kod ovog načina uigravanja linija kretanja i trenutka dodavanja lopte, problem predstavlja preuranjena reakcija igrača u obrani jer on unaprijed zna što će i kada protivnik napraviti. Zbog toga sam inzistirao na ponavljanju tog napada u utakmicama u kojima je već napravljena značajnija razlika, jer protivnice ne znaju kako izgleda taj napad, ne stignu reagirati na vrijeme i na taj način dobijem jasnu povratnu informaciju o kvaliteti same ideje i izvedbe na terenu.

U kasnijoj etapi natjecanja pokušali smo oplemeniti našu igru uigravanjem još jednog napada na individualnu i jednog napada na zonsku obranu. Rad se, u toj etapi, sastojao od velikog broja ponavljanja svakog kretanja i dodavanja da bi se stvorio stereotip gibanja. Igračice su uvježbavale samo onaj dio akcije koji se odvija na njihovom mjestu, tj. specijalizirano su trenirale samo kretanja koja će se odigrati na poziciji koju sam im namijenio u igri (Bompa 2000.). Osim toga, počeo sam koristiti dio treninga za individualni rad s igračicama koje manje igraju u klubovima i s onima koje više nisu u trenažnom procesu pri klubu (Bompa 2000.). Šuterske treninge koristio sam i za ostale djevojke koje igraju na bekovskim pozicijama jer je vanjski šut njima karakteristična aktivnost u igri.

3. PSIHOLOŠKA PRIPREMA

Kroz sve treninge i utakmice pokušavao sam igračice ohrabriti da aktivno sudjeluju u treningu i utakmici, kažu slobodno svoje mišljenje o predviđenom tijeku treninga ili utakmice. Kroz razgovor s igračicama zaključio sam da njihov status u klubovima nije ni približno onakav kakav bi željele da je, što mi je potvrdila i anketa koju sam proveo o njihovom subjektivnom doživljaju utakmice. Mnoge su djevojke priključene radu sa prvom seniorskom ekipom, ali su imale malu ili nikakvu minutažu. Osim toga su skupljale frustracije zbog toga što su treneri s njima komunicirali na nepedagoški način, tj. pokušavali su graditi svoj autoritet kažnjavajući upravo njih, mlađe igračice. Zbog toga sam koristio svaku priliku za razgovor s njima i da im ukažem na ljepšu stranu sporta. Dogovorili smo se da na utakmici nema privilegiranih na terenu, tj. poštuje se slobodni igrač, bez obzira tko se našao u toj situaciji, prigovor suigraču zabranjen je za vrijeme utakmice, a sve što trebamo reći jedni drugima, reći ćemo u analizi nakon utakmice (Csikszentmihalyi 1990.; Jackson i Roberts 1992.).

Kao operator za stvaranje pozitivne atmosfere često sam koristio natjecanja u drugim sportovima, npr. odbojku koju smo koristili na gotovo svakom treningu u uvodno – pripremnom dijelu. U nekoliko sam navrata organizirao nogometnu utakmicu protiv djevojaka iz rukometne ekipe škole. Na taj sam način htio djevojkama pokazati ljepšu stranu sporta koji bi trebao biti zabava i lijek od svakodnevnih stresova koje doživljavaju u školi ili na treninzima.

Veliki dio vremena provodili smo u analizama prethodnih utakmica ili u razgovoru o utakmicama koje nam predstoje i kako ih najbolje pripremiti. Neke njihove sugestije probali smo odraditi na terenu prilikom treninga ili utakmica. Ukoliko su se pokazale prihvatljivima, koristili smo ih kao sastavni dio taktike.

Poraz u finalu županijskog natjecanja značajno nas je potresao jer smo učinili veliku grešku remećenjem odlične atmosfere koja je do tada stvorena. Dva smo tjedna nakon te utakmice proveli u razgovorima i analizi utakmice, otkrili smo sve propuste i dogovorili se o načinu treninga kojim bismo trebali ostaviti tu utakmicu iza sebe i posvetiti se onome što slijedi.

Kroz to krizno razdoblje stvorili smo još jače veze unutar ekipe. Treninzi su rađeni vrlo ozbiljno, djevojke su sve predviđeno odrađivale maksimalno ozbiljno što je rezultiralo prepoznatljivom igrom ekipe u kojoj se točno zna tko što radi.

Dogovorili smo se da na završnici državnog prvenstva neće biti nikakvih kontrola njihovog ponašanja, odnosno vremena odlaska na spavanje i izlazaka. Odlučio sam pokloniti djevojkama potpuno povjerenje što se tiče njihovog ponašanja, tj. apelirao sam na njihovu savjest i poštivanje dogovorenog.

4. ZAKLJUČAK

Ovakav pristup u pripremanju ekipe pokazao se uspješnim jer su djevojke osvojile prvo mjesto na završnici državnog prvenstva školskih športskih klubova srednjih škola. Upravo u trenucima kada je bilo najteže, kada su protivnice imale pozitivan rezultat i kada je bio zadnji trenutak da se pokuša preokrenuti taj rezultat, djevojke su pokazale zajedništvo i pružile veliku podršku suigračicama, što je rezultiralo krajnjim uspjehom ove ekipe.

Smatram da je osnovna uloga sporta u razvoju mladih ljudi ta da im uljepša život i dopusti njihovoj kreativnosti da dođe do punog izražaja (Csikszentmihalyi 1990.). Zbog toga je potrebno pronaći modele rada koji će omogućiti napredak i pravilan razvoj mladih sportaša bez stresa i psihološkog nasilja (Csikszentmihalyi 1990.; Jackson i Roberts 1992.). Bitno je da trener pristupi svom poslu otvoreno za sve ideje mladih ljudi s kojima radi i da pokuša razviti sustav nagrada umjesto sustava kazni koji je mnogo učestaliji u hrvatskom sportu uopće.

5. LITERATURA

1. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York Harper & Row.
2. Jackson, S. A. & Roberts, G. C. (1992). Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156 - 171.

3. Bompá, T. O. (2000). *Periodization. Theory and Methodology of Training*, Illinois.
4. Milanović, D. (1997). *Osnove teorije treninga*. U: Priručnik za sportske trenere. Fakultet za fizičku kulturu.