



Niko Bačvić

Vloga kineziologa in kinezioloških znanj pri reševanju nekaterih problemov slovenske klubske košarke

Izvleček

Lažji dostop do informacij je povzročil tudi hitrejši razvoj znanstvenih ved in njihovo uporabnost v vsakdanjem življenju. Med novejšimi vedami je tudi kineziologija, ki vse bolj pridobiva status med trdno uveljavljenimi vedami. Še vedno je v športu (v prispevku se bom osredotočil na košarko) čutiti sivo območje glede dela kineziologov, ki se kaže predvsem zaradi njihovega neopredeljenega delovnega načrta. Posledično se v praksi pojavljajo določene problematike pri odnosih med kineziologi in trenerji, kineziologi in igralci (športniki), kineziologi in upravo kluba, kineziologi in starši ter s fizioterapevti. Vsekakor ima ključno vlogo pri tem Košarkarska zveza Slovenije, ki bi morala v Smericah razvoja košarke v Sloveniji opredeliti mesto in vlogo kineziologa v košarkarskem klubu. S tem bi dosegli višjo raven strokovnosti in učinkovitosti v klubih, hkrati pa tudi napredek na državni ravni. Za uveljavitev in uspešnost izobraženih delavcev v košarki so potrebni predanost delu, sprotno izobraževanje in uspešna komunikacija.

Ključne besede: kineziologija, izobraževanje, košarka, klubi



The role of the kinesiologist and kinesiological knowledge in solving of some problems of Slovenian club basketball

Abstract

Better access to information has spurred the development of sciences and their application in our daily life. Among the newer sciences is kinesiology, which has been increasingly gaining ground among the already established ones. However, there is still a grey area in sport (this contribution focuses on basketball) concerning kinesiologists' work, which is reflected in a lack of definition of their work plan. Consequently, certain problems occur in practice in the relationships between kinesiologists and coaches, kinesiologists and players (athletes), kinesiologists and club management, and kinesiologists and parents, as well as physiotherapists. The key role is certainly played by the Basketball Federation of Slovenia which should define in the Slovenian Basketball Development Guidelines the place and role of the kinesiologist in a basketball club. This way a higher level of proficiency and effectiveness would be achieved in clubs, along with progress at the national level. To establish themselves and become successful, highly qualified workers in basketball need high dedication work, regular education and effective communication.

Key words: kinesiology, education, basketball, clubs

■ Uvod

Za slovenski šport in slovensko športno kulturo lahko trdimo, da sodita v sam evropski vrh. Za tako zavidljivo stanje so vsekakor zaslužni številni uspešni slovenski športniki, ki z uspešno kariero postavljajo vse zahtevnejše mejnike. Vsi ti uspešni športniki v različnih panogah ne bi bili tako uspešni, če jih ne bi vodili, usmerjali in spremljali prav tako uspešni trenerji in če ne bi bili člani uspešnih klubov, združenih v posamezne panožne zveze.

Prav te izkušnje naših uspešnih športnikov nas učijo, da bo treba tudi v prihodnje za ustvarjanje bodočih športnikov, predvsem ko gre za vrhunske športnike, združevati različna strokovna znanja, najprej v okviru klubov in nato še v okviru panožnih zvez.

Košarka je ob nogometu vsekakor najbolj številčen slovenski šport. Igrajo jo praktično vsi. Od otrok v vrtcih pa do rekreativcev vse do njihove pozne življenjske dobe. Slovenska košarka je največ popularnosti verjetno pridobila po izjemnem uspehu v Istanbulu leta 2017, ko je moška reprezentanca osvojila evropsko prvenstvo.

V prispevku se bom osredotočil na problematiko prenosa znanja, ki sem ga doživel oziroma ga čutim še danes kot košarkar in absolvent Fakultete za šport, in pa na morebitne druge težave, s katerimi se kineziolog oz. trener pri svojem delu lahko sreča. Kot košarkar sem igral v vseh mlajših starostnih kategorijah in v članski kategoriji na različnih ravneh (3. SKL, 2. SKL, 1. SKL). Hkrati pa sem tudi študent, ki je najprej končal študijski program športno treniranje, zdaj pa končujem magistrski študij kineziologije. Z večletnim igranjem košarke in s študijem sem pridobil kar veliko izkušenj in znanj, ki jih želim predstaviti v tem prispevku.

Tema, o kateri pišem, je zelo kompleksna in zelo občutljiva. Osredotočil se bom na odnose med kineziologom in ljudmi, s katerimi naj bi ta sodeloval v klubu. Poskušal bom odgovoriti oziroma pojasniti, zakaj to sodelovanje ni na potrebnih ravni oziroma zakaj večina košarkarskih klubov niti ne čuti potrebe po kineziologu in ga zaradi tega tudi nima v svojem strokovnem štabu. Verjamem, da se podobne težave pojavljajo tudi v večini drugih športov, posebno pri igrah z žogo.

Prav zaradi občutljivosti teme se bom osredotočil na lastne izkušnje pri različnih temah in vprašanjih, s katerimi sem se srečeval, oziroma prakse, za katere menim, da

niso dobre in da bi jih bilo treba čim prej popraviti. V svojem prispevku ne omenjam ne imen posameznikov ne klubov. Verjamem, da se številni niti ne zavedajo napak svojih dejanj. Moj namen je opozarjati in ozaveščati tiste, za katere menim, da so odgovorni za trenutno stanje in bi to lahko v doglednem času spremenili na bolje.

Vloga in mesto kineziologa v klubu

Kineziolog je dokaj nov poklic in ga zato veliko ljudi pri nas sploh ne pozna. Podobno je tudi v naših košarkarskih klubih. Res je, da zadnja leta posamezni košarkarski klubi zaposlujejo tudi kineziologe, vendar zaradi različnih razlogov še vedno ni čuti njihovega pravega strokovnega učinka. Eden ključnih razlogov za tak položaj, ki ni na želeni ravni, je po mojem mnenju dejstvo, da nimamo konkretnije opredelitve za mesto kineziologa v košarkarskem klubu in da nimamo konkretnega opisa del in nalog, ki naj bi jih opravljal kineziolog v klubu. Za primerjavo lahko vzamemo šolsko svetovalno službo (socialni delavec, šolski psiholog, šolski pedagog), ki se je uveljavila šele z zakonsko opredelitvijo. Dobro bi bilo, da Košarkarska zveza Slovenije v svoje Smernice razvoja košarke v Sloveniji (Košarkarska zveza Slovenije, 2003), ki med drugim govorijo o strokovnih in organizacijskih kadrih, doda strokovni poklic kineziologa. Podroben opis del in nalog kineziologa v košarkarskem klubu pa bi pripravili kineziologi, ki že delajo v klubih ali so kakorkoli povezani z delom v klubih. Prav tako bi bilo zelo dobro, če bi se v prihodnje kineziologi, ki trenutno delajo v športnih klubih, povezali v združenje športnih kineziologov in si tako pomagali pri svojem strokovnem delu.

O konkretnem opisu del in nalog kineziologa ter o vlogi in mestu kineziologa v športnem klubu na Fakulteti za šport v Ljubljani nisem kaj dosti slišal. Pridobljena znanja med študijem je treba sistemizirati in postaviti v operativno oziroma uporabno stanje. Treba bi bilo izdelati delovni načrt kineziologa za delo v košarkarskem klubu. S tem bi lažje in hitreje zadostili pričakovanjem našega športnega oziroma delovnega okolja. Pri uresničevanju svojega programa je treba biti zelo previden in natančen, ob tem pa je treba paziti, da si ne ustvarimo nasprotnikov znotraj kluba. Tako je najbolj smiselno uporabljati metodo majhnih korakov, kar pomeni, da se nove ideje uveljavljajo postopno (povzeto po Singh in Singh, 2009).

Da bi lažje dosegli zadane cilje, se mi zdi pomembno, da se na delovno mesto kineziologa v športnem klubu prijavi oziroma zaposli le tisti kineziolog, ki šport zelo dobro pozna. Za dobro vseh bodočih kineziologov oz. tudi trenerjev se je treba izogniti temu, da bi igralci in drugi ljudje v klubu ugotovili, da kineziolog ne obvlada strokovnega področja, o katerem govori.

Na podlagi znanja, ki sem ga pridobil na fakulteti, izkušenj, ki sem jih pridobil z igranjem košarke v različnih klubih, in opazovanja dela nekaterih športnih kineziologov menim, da bi kineziolog v košarkarskem klubu v sodelovanju z drugimi ljudmi v klubu moral opravljati vsaj nekatere naloge, ki jih bom navedel v nadaljevanju. Pri delu z mlajšimi selekcijami bi se moral v sodelovanju s preostalimi člani strokovnega štaba ukvarjati z vsemi vidiki telesne priprave, športnega bontona, zdrave prehrane in zdravega življenjskega sloga, pričakanj v športu ter selekcioniranjem igralcev ob prestopu v starejšo kategorijo in ob vstopu v klub. Pri odnosu s starši se mora pogovarjati o pričakovanjih glede njihovega otroka, o mestu in vlogi otroka športnika v družini, o prehranjevalnih in življenjskih navadah družine ter o tem, da starši zaupajo stroki v klubu. Pri delu s člansko ekipo mora sodelovati z drugimi člani strokovnega štaba (trenerji, športni zdravnik, fizioterapevt, kineziolog), pomaga pri razvijanju letnega načrta dela, pri katerem je razvidno, kaj so obveznosti posameznih članov, skrbi za dolgotrajni razvoj igralcev, tudi ko ni tekmovalne sezone, pomaga pri rehabilitaciji poškodb in testira telesne sposobnosti (povzeto po Opis poklica kineziolog, 2022). Določene naloge veljajo za vse starostne kategorije.

Kineziolog mora imeti obvezno izdelan svoj delovni načrt, ki po pregledu in odobritvi članskega trenerja postane sestavni del klubskega strokovnega načrta. Za strokovni načrt kluba je odgovoren trener članskega moštva. Predlog strokovnega načrta sprejme oziroma potrdi ter finančno ovrednoti uprava kluba. S tem tudi kineziolog pridobi svoj formalnopravni status in okvire svojega strokovnega dela.

Če je kineziolog hkrati zaposlen v dveh klubih ali v klubu in zavodu, je treba prav tako narediti delovni načrt, iz katerega bodo razvidne posamezne obveznosti v obeh klubih oziroma v zavodu. Samo tako bodo kineziologi lahko hitreje uveljavljali svoj status v klubih in drugih ustanovah ter bodo lažje uveljavljali svoje strokovno znanje.

Odnos med kineziologom in trenerjem

Verjetno so trenerji tisti, ki določajo mesto in vrednost dela kineziologa v ekipi v košarkarskem klubu. Po navadi trenerjem položaj v klubu omogoča izbiro pomočnikov in sodelavcev. Odloča o začetku in koncu priprav ter o intenziteti treningov med prvenstvom. Od njegove osebnosti, strokovne usposobljenosti in razgledanosti v najširšem smislu besede je odvisna celotna strokovna klima v klubu. Trener članskega moštva mora biti povezovalac strokovnosti v klubu. Okrog sebe mora zbrati ustrezne strokovne kadre, ki jim zaupa in s katerimi se je vedno pripravljen pogovarjati in iskati najboljše rešitve za klub oziroma igralce. V tako koncipiranem strokovnem štabu ima kineziolog veliko možnosti za uresničevanje svojega programa dela. Predvsem je njegovo delo v izvajanju in zagotavljanju varnega in učinkovitega treninga pred prvenstvom ter med njim in po njem. Pri oblikovanju programa treningov članske ekipe za tekmovalno sezono in pri njegovem izvajanju mora kineziolog upoštevati tudi mnenje svojih sodelavcev v klubu, predvsem fizioterapevta in športnega zdravnika. Kineziolog v košarkarskem klubu mora dobro poznati zakonitosti košarke kot športa, hkrati pa poznati tudi specifične tekmovalne, v katerih ekipe nastopajo. Prav zaradi tega je potrebno sproti spremljanje fizičnega stanja in pripravljenosti igralcev, na podlagi katerega se prilagodi načrt dela v sodelovanju s strokovnim štabom. Za poročanje o svojih ugotovitvah glede stanja igralcev in čim boljše aplikacijo prilagoditev je potrebna dobra komunikacija.

Žal imamo v praksi, milo rečeno, kar precej trenerjev, ki mislijo, da pri svojem delu ne potrebujejo strokovnih sodelavcev, kaj šele kineziologov. Če pa ga v klubu že imajo, je njegova vloga precej minimizirana v primerjavi z vsem znanjem, ki ga kineziolog ima. Na mestu kineziologa je velikokrat zaposlen osebni trener oziroma delavec z neprimerljivo slabšo izobrazbo. Ta je primarno odgovoren za vadbo za moč. Aktiven je predvsem v času priprav, po navadi pa je odgovoren še za ogrevanje pred tekmo in pripravo športnih napitkov. V takem primeru težko govorimo o kakšnem strokovnem sodelovanju. Med njima včasih sploh ni komunikacije o zahtevnosti in vsebini treningov, da o komunikaciji v zvezi s pripravo treningov in tempiranjem forme igralcev skozi sezono niti ne govorimo. Še huje pa

je, da ni potrebnega znanja za dobrobit igralcev in uspeh ekipe.

Razvoj igralcev, predvsem mlajših, bi morala biti pomembna naloga vsakega košarkarskega kluba in trenerjev v njem. Žal poznamo primere, ko so prav zaradi samosvojih trenerjev in slabega strokovnega sodelovanja v klubu nadarjeni košarkarji zapuščali košarko in odhajali v druge športe ali celo opustili športno udejstvovanje. Znani so tudi primeri, ko avtoritativni trenerji ne razumejo ali nočejo razumeti potrebe po nadaljnjem razvoju mladih košarkarjev in jim ne omogočajo prestopa v višji rang tekmovanja zaradi svojih osebnih razlogov in svojega ozkega interesa za uspeh.

Odnos med kineziologom in igralci

Pri večini igralcev v slovenskih košarkarskih klubih, predvsem pa pri starejših, še vedno velja prepričanje, da je trener članskega moštva alfa in omega dela in življenja v članski ekipi. Pri tem jih delno lahko razumemo, saj lahko iz svojih izkušenj v igranju košarke povem, da se igralci razen trenerjev po večini niso srečevali z drugimi strokovnjaki. Zato je pri tej skupini igralcev potrebne veliko več strpnosti in prepričevanja trenerja, zdravnika, fizioterapevta in kineziologa, da dojamemo resnico o tem, da je treba za svojo fizično pripravljenost skrbeti vse leto. Da to pomeni spoštovati že uveljavljena pravila in zakonitosti v življenju športnika, ki se nanašajo na treninge, prehranjevalne navade, na kajenje in alkohol ter na preživljanje prostega časa. Drugače povedano, treba jih je prepričati, da sprejmejo program dela in življenja, ki ga za igralce pripravi kineziolog v sodelovanju s trenerjem, zdravnikom in fizioterapevtom.

Mlajši igralci so bolj dovzetni in lažje sprejemajo novejša oblike dela. Veliko jih je že slišalo za kineziologa in predvsem igralci iz reprezentance so se že srečali z njim, ko jim je pripravil individualne programe za trening. Pri tej skupini igralcev pa je opaziti, da še ne vidijo celotne slike določenih delov treningov.

Verjamem, da se bodo razmere s časom popravile in da bodo igralci v košarkarskih klubih sprejeli kineziologa kot enakopravnega člana strokovnega tima. Da bi ta čas čim bolj skrajšali, je treba okrepiti zaposlovanje kineziologov po klubih, s tem bi že mladi košarkarji pridobili pozitiven odnos do gibanja in športa. Hkrati bi se pravočasno naučili osnov gibanja, telesne priprave,

pravilne prehrane, regeneracije in podobnih zadev, za katere je kineziolog strokovno usposobljen. Vsa pridobljena znanja v času aktivnega ukvarjanja s športom bodo športniki uporabljali kot svoje življenjske vrednote skozi vse svoje življenje in življenje svoje družine.

Že prej sem omenil težavo, ko kineziolog nima ne košarkarskih izkušenj ne specialnih košarkarskih znanj in je po stroki »osebni trener«. Igralci to zelo hitro ugotovijo in mislijo, da se od njega nimajo kaj veliko naučiti, zato ga ne jemljejo resno. Res pa je tudi, da obstajajo redki kineziologi, ki so po športni opredeljenosti tudi košarkarji, ki poznajo občutke in določene detailje, specifične za košarkarsko življenje. Pogosta težava je izvajanje prezahtevnih treningov pred začetkom prvenstva in velikokrat tudi med reprezentančnimi premori, ko trener in kondicijski trener povečata intenzivnost treningov v želji po dvigu fizične pripravljenosti. S tem velikokrat dosežeta ravno nasprotno. Povzročita nezadovoljstvo igralcev v ekipi, ker pozabljata na to, da večina igralcev pozna svoje telo in se pri takih treningih ne bodo maksimalno trudili.

Posebno zanimiv je odnos košarkarjev do programov aktivnosti po končanem prvenstvu. Večina igralcev sprejme program, če verjamejo tistemu oziroma so zadovoljni s tistim, ki je program pripravil. Se pa vedno najdejo igralci, ki ignorirajo program ne glede na to, kdo ga je pripravil. Taki prihajajo na začetek priprav nepripravljeni in s presežkom kilogramov.

Odnos med kineziologom in upravo kluba

Uprave slovenskih košarkarskih klubov imajo zelo veliko vlogo pri vodenju oziroma delovanju kluba. Poleg glavne naloge, to je zagotoviti materialna sredstva za delovanje kluba, so nekateri člani uprave odgovorni tudi za spremljanje kvalitete dela z igralci od najmlajših kategorij vse do članskega moštva. V klubih, ki imajo srečo, da imajo v upravi take posameznike, ki se zanimajo za napredovanje igralcev, predvsem mlajših, je večja verjetnost, da bo klub zaposlil kineziologa, ki bo gotovo pripomogel k hitrejšemu in zanesljivejšemu razvoju igralcev.

Trenutno v 11 klubih 1. SKL za moške delujejo le štirje izobraženi kineziologi. V 2. SKL, 3. SKL in nižjih ligah je to število približno enako, le da je klubov precej več. Verjamem, da se bodo razmere na področju zaposlovanja kineziologov kmalu izboljšale

in da bodo uprave klubov spoznale pomen njihovega strokovnega dela pri razvoju mladih košarkarjev in pri dvigu kvalitete igralcev članskega moštva.

Pri tem odnosu pa nikakor ne smemo pozabiti na vlogo različnih menedžerjev, ki klubom ponujajo različne igralce, velikokrat tudi neustrezne kakovosti. V predstavitvi igralca upravi kluba menedžerji operirajo predvsem s statističnimi podatki igralca. O osebnostnih lastnostih igralca ne govorijo ali pa jih namerno skrivajo. Pogosto se prav zaradi osebnostnih odklonov pri novih – predvsem pri tujih – igralcih pozneje v moštvu pojavljajo težave. Danes je (oziroma bi moralo biti) jasno vsem trenerjem in članom uprave, da mora dober igralec obvezno imeti dobro razvito socialno inteligenco. Na voljo so že tehnike in metode, s katerimi se ob nakupu novega košarkarja preverijo njegove psihofizične sposobnosti in osebnostne lastnosti s poudarkom na socialni inteligenci.

Zadnje desetletje opažamo, da v večini slovenskih košarkarskih klubov ni strategije vzgoje mladih igralcev. Klubske uprave se raje odločajo za nakup članskih igralcev pogosto zelo omejene kvalitete, kot da bi več denarja namenile za delo v svojih mlajših kategorijah. Praksa dobro organiziranih in uspešnih evropskih košarkarskih klubov nas uči, da se splača vzgajati lasten igralski kader in da kupujemo samo izjemno kakovostne igralce, ki jih niso mogli vzgojiti v lastni košarkarski šoli. Prav vzgoja mladih in perspektivnih košarkarjev bi morala postati v prihodnje ena od glavnih nalog kineziologa v košarkarskih klubih.

Odnos med kineziologom in starši mladih športnikov

Skoraj ni staršev, ki svojim otrokom ne bi želeli pomagati pri uresničevanju njihovih življenjskih želja in predvsem pri doseganju njihovih športnih ambicij. Veliko staršev že od zgodnje otrokove mladosti skrbi za njihov športni razvoj. Najprej so to družinske športne igre na prostem in pozneje, ko otrok kaže večje zanimanje za šport, sledita vpis v klub in vožnja na treninge. Po vpisu otroka v klub se stvari začnejo preminjati. Najprej si starši želijo, da otroci le uživajo v športu, čez čas pa se cilji spremenijo (Dorsch, Smith, Wilson in McDonough, 2015). Njihov otrok vstopa v skupino približno enako starih, približno enako motiviranih, približno enako sposobnih in približno enako pripravljenih otrok za treniranje. Takrat se vloga staršev precej spremeni. Od orga-

nizatorja in vodje športnih aktivnosti postanejo starši – ali bi to vsaj morali postati – predvsem psihološki in finančni podporniki. Otroci izražajo željo, da starši pokažejo zanimanje za otrokovo udejstvovanje v športu, da jih poslušajo in se učijo od svojih otrok, da bi lahko imeli pogovor. Otroci si tudi želijo, da se jih razume v njihovih preferencah pred tekmovanjem, med njim in po njem, hkrati pa si želijo podpore tudi izven športa (Furusa, Knight in Hill, 2021).

Prav kineziolog je med klbskimi strokovnjaki primeren za uvodni strokovni pogovor in za vse poznejše pogovore s starši, pri katerih jim razloži, kako naj bi potekal razvoj športnika ter na katere stvari je treba biti pozoren. Skupaj s starši naj bi se pogovarjal o športnih pričakovanjih njihovih otrok, o mestu in vlogi otroka športnika v družini, o zdravi prehrani otroka športnika in celotne družine ter o zaupanju staršev v stroko kluba pri selekcioniranju igralcev v višje kategorije.

Stopnja vpletenosti staršev je med drugim odvisna od pomembnosti tekmovanja in tekmovalne uspešnosti otroka (Bowker idr., 2009), odvisna pa je tudi od značaja, čustev in spola otroka športnika (Dorsch, Smith, Wilson in McDonough, 2009). Na vpletenost vplivajo tudi notranji dejavniki, kot so prepričanje, zakaj se otrok sploh ukvarja s športom, cilji in pričakovanja (Knight, Dorsch, Osai, Haderlie in Sellars, 2016). Otroci, ki so dlje časa izpostavljeni izbruhom staršem, ki so jezni zaradi sodnikov, trenerjev ali igralcev, lahko v adolescenci tudi zaradi tega opustijo udejstvovanje v športu (Omli in LaVoi, 2012). Kineziolog mora biti posebej pozoren na starše, ki svojo emocionalno podporo otroku kažejo na neprimeren način. To so starši, ki se želijo vmešavati v strokovne kompetence trenerjev, želijo, da ima njihov otrok določen igralni status, da igra na določenem igralnem mestu, da igra ali ne igra z enim ali drugim soigralcem. Na tekmah taki starši motijo potek igre z glasnim komentiranjem razvoja tekme in odločitve sodnikov. Pogosto se ne strinjajo s strokovnimi odločitvami trenerja in na glas komentirajo posamezne akcije igralcev. Taki starši motijo potek tekem in igralce med tekmo, predvsem pa škodijo lastnemu otroku, zato je umestno, da jih kineziolog, pa tudi drugi predstavniki kluba, najprej vljudno opozori na neprimerno vedenje, ob morebitni ponovitvi neprimernega vedenja pa tudi prepove obisk na tekmah.

Odnos med kineziologom in fizioterapevtom

Odnos med kineziologom in fizioterapevtom je po navadi najboljši v okviru odnosa med strokovnimi sodelavci kluba, saj sta oba izobražena, hkrati pa se njuna znanja prekrivajo. Največkrat sodelujeta pri rehabilitaciji poškodb, kjer si ustrezno razdelita naloge in skrbita za uspešen potek rehabilitacije. Komunicirata tudi pri majhnih poškodbah in prilagoditvi programa dela, da se te manjše poškodbe ne bi spremenile v hujše. S svojim znanjem diagnostike lahko fizioterapevti olajšajo delo kineziologu, hkrati pa pripomorejo k boljši telesni pripravljenosti igralca in s tem tudi ekipe. Na žalost je primerov sodelovanja med kineziologi in fizioterapevti v klubih izjemno malo, saj so redki klubi, v katerih so aktivni oboji.

Vpliv Košarkarske zveze Slovenije na položaj in delo kineziologa v klubih

Prepričan sem, da bi bila najlažja in najhitrejša pot za uveljavitev kineziologa kot poklica v klubih oz. tudi izobraženih trenerjev, če bi se v Smernicah razvoja košarke v Sloveniji (Košarkarska zveza Slovenije, 2003) v točki 7, ki govori o strokovnih in organizacijskih kadrih, dodal še strokovni poklic kineziolog. Prav tako bi lahko spodbudili proces nastajanja akta Podroben opis del in nalog kineziologa v košarkarskem klubu, ki bi ga oblikovali kineziologi, ki že delajo v klubih ali so kakorkoli povezani z delom v klubih. V prihodnje bi bilo koristno tudi, če bi se kineziologi, ki delajo v športnih klubih, povezali v združenje športnih kineziologov in si tako pomagali pri svojem strokovnem delu.

■ Smernice razvoja košarke v Sloveniji in njihova uporaba

Vključevanje otrok v šport

Povezava kineziologa in učiteljev športne vzgoje v šolah na občinski ali na regijski ravni je oblika sodelovanja, s katero bi lahko prepoznali otroke, ki kažejo sposobnosti, bistvene za selekcioniranje in za vključevanje v posamezne športe. To bi lahko storili z ustrezno interpretacijo športnovzgojnih kartonov, ki jih učitelji telesne vzgoje naredijo pri svojem rednem delu.

Po identifikaciji skupine učencev na podlagi doseženih rezultatov pri testiranjih za SLOfit imamo vsaj tri možnosti. Prva je, da učence in njihove starše seznanimoz rezultati, jih povabimo v klub na pogovor, po katerem otroke vključimo v redni program treniranja. Druga možnost je, da učitelja športne vzgoje na neki osnovni šoli angažiramo za vodenje košarkarskega krožka, ki deluje po programu klubske košarkarske šole. In tretja možnost, da klubski trener trenira to skupino na neki osnovni šoli v sklopu prostovoljnih dejavnosti. Primeri dobre prakse nas učijo, da so se skozi osnovnošolska košarkarska tekmovanja oziroma skozi osnovnošolske lige najprej identificirali, potem pa tudi uveljavili številni uspešni košarkarji.

Problem hitre specializacije otrok

Starši imajo vsekakor zelo veliko vlogo pri izbiri prvega športa za svoje otroke. Pogosto starši mislijo, da bodo otroci pozneje imeli boljše rezultate ali da bodo postali profesionalni športniki, če bodo druge otroke prehiteli pri ukvarjanju le z enim športom (Malina, 2010). Smernice U. S. Department of Health and Human Services (2009) priporočajo, da se športna specializacija odloži. Tako je večja verjetnost, da se otroci v večji meri izogonejo poškodbam, nepotrebnemu stresu in izgorelosti ter drugim negativnim izidom v primerjavi z otroki, ki se ukvarjajo le z enim športom (Jayanthi, Pinkham, Dugas, Patrick in LaBella, 2013). Poleg prednosti za fizični razvoj, pridobljen z ukvarjanjem z različnimi športi, so prednosti tudi pri psihološkem in socialnem razvoju. Ker bo otrok izpostavljen različnim športnim dejavnostim v mladosti, bo spletel različna socialna razmerja in v ospredju bo pridobitev izkušenj. Z odraščanjem mladostnikov njihova telesna dejavnost lahko postane raznovrstnejša, hkrati pa se s poznejšo specializacijo spodbudi zanimanje za vseživljenjsko športno udeleževanje (Mostafavifar, Best in Myer, 2013). Côté, Lidor in Hackfort (2009) priporočajo, da se otroci v zgodnji mladosti predvsem igrajo. Med igro bodo spoznavali različne aktivnosti, ki jim bodo omogočale pridobitev veliko splošnih gibalnih spretnosti, te pa jim bodo olajšale odločitev pri izbiri primerne športa. Prav pri izbiri otrokovega prvega športa velikokrat starši, pa tudi trenerji v mlajših kategorijah, naredijo napako, ker poudarjajo le eno lastnost oz. se osredotočajo na rezultat. Če je otrok najvišji ter telesno in gibalno najbolj razvit v

svoji generaciji, še ne pomeni, da bo postal uspešen košarkar. Zato je pri izbiri športa, s katerim se otrok želi ukvarjati, nujno upoštevati določena znanja, ki jih kineziolog vsekakor ima.

Strokovna usposobljenost trenerjev

Med uspešnimi košarkarskimi trenerji je kar precej razlik pri predhodni izobrazbi in pri osnovah, na podlagi katerih so si pridobili formalne licence za treniranje. Nekateri so končali športno fakulteto ali trenersko šolo, nekateri katero drugo fakulteto ali drugo strokovno šolo. Nekateri so igrali košarko v vrhunskih ligah in si pridobili izkušnje, drugi so igrali v nižjih ligah in so si znanje pridobili s študijem strokovne literature. Tisti, ki nimajo strokovne izobrazbe, morajo opraviti usposabljanje po programu Košarkarske zveze Slovenije in po tej poti izpolniti pogoje za trenersko licenco. Pri tej temi pride v poštev kitajski pregovor, ki pravi, »da ni pomembno, kakšne barve je mačka, pomembno je, da lovi miši«. Vseeno pa moramo poudariti potrebo oziroma obveznost trenerjev in tudi drugih strokovnih delavcev po sprotne strokovnem izpopolnjevanju. Košarkarska zveza Slovenije oziroma Združenje košarkarskih trenerjev Slovenije vsako leto organizira licenčne seminarje za vse starostne kategorije, ki bodo dvignile strokovnost slovenskih košarkarskih trenerjev. Trenerjem je treba na teh izobraževanjih predstaviti strokovne argumente timskega dela v klubu in jim pojasniti delovanje strokovnega tima v klubih evropske lige. To vlogo bi verjetno lahko prevzeli trenerji za telesno pripravo oz. kineziologi, ki uspešno delujejo v klubih. Ne bi se več smelo dogajati, da imajo košarkarska moštva med prvenstvom težave z doseganjem oziroma stopnjevanjem forme igralcev ter z ravni igranja igralcev reprezentantov skozi sezono zaradi tega, ker trener ne razume pomembnosti problematike telesne pripravljenosti moštva, ali pa zaradi napačne izbire kondicijskega trenerja.

Odnos do športa in rezultatov

Misel »tekmujemo, da bi zmagali« ima svojo logiko in športni smisel. Pri športnem sporočilu ji ni kaj oporekati, razen če ne gre za košarkarje mlajših kategorij. V mlajših selekcijah rezultat za vsako ceno ne sme biti cilj in ne sme biti ideal mladim športnikom. Obdobje v mlajših selekcijah, do prehoda v kadetsko selekcijo, je namenjeno igri in

učenju košarke skozi igro (Košarkarska zveza Slovenije, 2003). Torej igranje in učenje košarke je v ospredju. Nikakor ni le rezultat. Rezultati morajo biti posledica dobre igre. Na tekmah je treba odigrati taktične zamisli, ki so se jih igralci naučili na treningih, hkrati pa pokazati tehnično znanje. Nikakor se ni dobro naučiti samo enega načina igranja, da bi z njim zmagovali. Treba je usvojiti čim širši spekter tehnično-taktičnih znanj, ne glede na rezultatske uspehe v mlajših kategorijah. Mlade igralce moramo naučiti igrati košarko, a ne zmagovati zaradi našega centra, ki je trenutno za dve glavi višji od igralcev drugih ekip. Šele v kategoriji kadetov, ko naj bi igralci že predelali osnove, nadaljujemo učenje košarkarske igre in postopoma navajamo igralce na odgovornost v igri, ki ima vpliv tudi na končni rezultat (Košarkarska zveza Slovenije, 2003). Rezultatu ali končni uvrstitvi mladinske ekipe nikakor ne smemo namenjati prevelikega pomena. Lepo je, če so igralci in njihovi trenerji nagrajeni tudi z dobrimi rezultati, vendar vedno moramo imeti v mislih, da se strokovno delo v mlajših selekcijah kluba vrednoti po razvoju igralcev in številu mladih igralcev, igralcev, ki so pozneje zaigrali v članski ekipi, nikakor pa ne po številu osvojenih naslovov v kadetskih ali mladinskih državnih prvenstvih.

Sistemi starostnih kategorij in tekmovanja

Veljavni tekmovalni sistem ima nekaj pomanjkljivosti. V mlajših kategorijah bi bilo treba določiti tudi skupine na podlagi biološke starosti oz. na podlagi kronološke starosti na podlagi Musch in Grondin (2001), saj prav biološka starost pri mlajših največkrat vpliva na igralno uspešnost (Štrumbelj in Erčulj, 2012; Pino-Ortega, Gómez-Carmena, Nakamura in Rojas-Valverde, 2020). Med igralci v eni starostni kategoriji so lahko velikanske razlike v biološki starosti, kar pa naredi kategorijo precej nehomogeno in je lahko razlog za opustitev ukvarjanja s športom (Barnsley in Thompson, 1988). Po določenih telesnih znakih bi lahko kineziologi in športni zdravniki ocenili biološko starost mladih igralcev in jim tako razložili, zakaj so morda bolj oz. manj tekmovalno uspešni. Za napredek morajo imeti igralci motivacijo, ki je ne glede na biološko starost pomembnejša pri razvoju v članske igralce. Verjetno je nerealistično doseči sistem tekmovanja, ki temelji le na biološki starosti, zato je mogoče večjega pomena ustvarjanje homogenejših skupin znotraj kluba. Primeri drugačnega sistema tekmovanja

glede na kronološko in biološko starost so predstavljeni v Musch in Grondin (2001).

Dostop do kinezioloških storitev

Trenutno stanje na tem področju kaže, da so kineziološke obravnave deležni bolj ali manj le reprezentanti, in še to pred bližajočimi se pripravami za nastop na mednarodnih tekmovanjih (največkrat evropskih prvenstvih). Za to poskrbi Košarkarska zveza Slovenije. V času, ko ni reprezentančnih akcij, se sodelovanje kineziologov in igralcev nadaljuje le v klubih, kjer imajo zaposlene kineziologe. Za razvoj igralcev bi bilo dobro, če bi Košarkarska zveza Slovenije v svojih Smernicah o razvoju košarke v Sloveniji natančno opredelila zaposlitev trenerja za telesno pripravo oziroma kineziologa v košarkarskih klubih 1. SKL in v posameznih klubih 2. SKL, ki bi bili hkrati tudi nosilci dela za posamezne regije. S tem bi zagotovili višjo strokovno raven pri fizični pripravi igralcev članskega moštva in predvsem kakovostnejše delo z igralci v mlajših kategorijah.

Zaključek

Kineziolog je razmeroma mlad poklic. Je v fazi uveljavljanja predvsem v športnih klubih, vendar jih zaposlujejo tudi v različnih zdravstvenih in socialnovarstvenih institucijah. Na hitrost uveljavljanja kineziologa kot poklica bodo vsekakor vplivali najprej kineziologi sami s svojim predanim strokovnim delom. Potem bodo morale svoje dodati še posamezne športne zveze, ki bodo morale v svojih pravilnikih natančno opredeliti vlogo in mesto kineziologa v športnih klubih. Čeprav je trenutno v slovenskih košarkarskih klubih zaposlenih malo kineziologov, verjamem, da nam bo s predanim delom uspelo prepričati posameznike, ki v klubskih upravah odločajo o zaposlitvah, da se bo denar, vložen v zaposlitev kineziologa, zelo hitro povrnil zaradi boljše priprave in boljših rezultatov ter zaradi razvoja in uveljavljanja mladih in perspektivnih igralcev. Zato moramo kineziologi redno skrbeti za svoje sprotno strokovno izpopolnjevanje, kar pomeni sprotno spremljanje področij medicine, fizioterapije, psihologije, sociologije in telesne pripravljenosti. Posebej je treba poudariti sposobnost socialne komunikacije in osebnost kineziologa. Sposobni morajo biti poslušati mlajše in starejše igralce v klubu ter svoje sodelavce v klubu, trenerje,

fizioterapevte, maserje in športne direktorje. Kulturo dialoga je treba ohranjati tudi ob morebitnem nestrinjanju z udeleženci pogovora. Za uspehe pa je treba imeti tudi cilje, ki so vsem jasni, zavedati pa se je treba tudi, da pri tem vsak opravlja svojo nalogo. Hkrati ima tudi osebni življenjski slog velik vpliv na ljudi, s katerimi se kineziolog srečuje. To pomeni, da je kineziolog zgled tako v službi kot v prostem času.

Literatura

1. Barnsley, R. H. in Thompson, A. H. (1988). Birthdate and success in minor hockey: The key to the NHL. *Canadian Journal of Behavioral Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 20(2), 167.
2. Bowker, A., Boekhoven, B., Nolan, A., Bauhaus, S., Glover, P., Powell, T. in Taylor, S. (2009). Naturalistic observations of spectator behavior at youth hockey games. *The Sport Psychologist*, 23(3), 301–316.
3. Brenner, J. S., LaBella, C. R., Brookes, M. A., Diamond, A., Hennrikus, W., Kelly, A. K. W., ... Pengel, B. (2016). Sports specialization and intensive training in young athletes. *Pediatrics*, 138(3).
4. Côté, J. E. A. N., Lidor, R. in Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International journal of sport and exercise psychology*, 7(1), 7–17.
5. Dorsch, T. E., Smith, A. L., Wilson, S. R. in McDonough, M. H. (2015). Parent goals and verbal sideline behavior in organized youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(1), 19.
6. Furus, M. G., Knight, C. J. in Hill, D. M. (2021). Parental involvement and children's enjoyment in sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(6), 936–954.
7. Jayanthi, N., Pinkham, C., Dugas, L., Patrick, B. in LaBella, C. (2013). Sports specialization in young athletes: evidence-based recommendations. *Sports health*, 5(3), 251–257.
8. Knight, C. J., Dorsch, T. E., Osai, K. V., Haderlie, K. L. in Sellars, P. A. (2016). Influences on parental involvement in youth sport. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(2), 161.
9. Malina, R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports*, 9(6), 364–371.
10. Mostafavifar, A. M., Best, T. M., Myer in G. D. (2013). Early sport specialisation, does it lead to long-term problems?. *British journal of sports medicine*, 47(17), 1060–1061.
11. Musch, J. in Grondin, S. (2001). Unequal competition as an impediment to personal deve-

lopment: A review of the relative age effect in sport. *Developmental review*, 21(2), 147–167.

12. Nolan, J. E. in Howell, G. (2010). Hockey success and birth date: The relative age effect revisited. *International Review for the Sociology of Sport*, 45(4), 507–512.
13. Omli, J. in LaVoi, N. M. (2012). Emotional experiences of youth sport parents I: Anger. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(1), 10–25.
14. *Opis poklica kineziolog*. (7. 4. 2022). Zavod Republike Slovenije za zaposlovanje. Pridobljeno s https://www.ess.gov.si/ncips/cips/opisi_poklicev/opis_poklica?Kljuc=267 Filter=K
15. Perkins, D. F., Jacobs, J. E., Barber, B. L. in Eccles, J. S. (2004). Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth Society*, 35(4), 495–520.
16. Pino-Ortega, J., Gómez-Carmona, C. D., Nakamura, F. Y. in Rojas-Valverde, D. (2020). Setting Kinematic Parameters That Explain Youth Basketball Behavior: Influence of Relative Age Effect According to Playing Position. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
17. Singh, J. in Singh, H. (2009). Kaizen philosophy: a review of literature. *IUP journal of operations management*, 8(2), 51.
18. *Smernice razvoja košarke v Sloveniji*. (7. 4. 2022). Košarkarska zveza Slovenije. Pridobljeno s https://www.kzs.si/UserFiles/File/Dokumententi/Smernice_razvoja.pdf
19. Štrumbelj, E. in Erčulj, F. (2012). Povezanost morfološko-motoričnih razsežnosti z oceno trenutne in potencialne uspešnosti pri mladih slovenskih košarkaricah in košarkarjih. *Šport: revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, 60.
20. U.S. Department of Health and Human Services. *National Youth Sports Strategy*. Washington, DC. U.S. Department of Health and Human Services; 2019. Pridobljeno s https://health.gov/sites/default/files/2019-10/National_Youth_Sports_Strategy.pdf

Niko Bačvić, dipl. šp. trener, absolvent magistrskega študija kineziologije
nikobacvic@gmail.com