

Robert Dragan



Pasti prezgodnje specializacije mladih košarkarjev

Izvleček

Poškodbe v športu so prekletstvo, ki spremlja domala vsakega aktivnega športnika. Vrhunski šport ima svoje zahteve. Gnati svoje telo do skrajnosti je del te zgodbe. Sem mnenja, da procesi, ki veljajo v vrhunskem športu, ne bi smeli veljati v letih, ko se mlada telesa še razvijajo. Pa vendar se pri treningu številna načela: načelo postopnosti, načelo primernosti vadbe starostni stopnji itd., ne upoštevajo oziroma se upoštevajo manj, kot bi se morala. Otroci so nenehno iz vseh medijev bombardirani z informacijami, da morajo dati vse od sebe, da bodo uspešni. Če k tem dodamo še preveč ambicioznega trenerja mlajših kategorij, ki ne loči med tem, kaj pomeni dosegati dober rezultat v mlajših kategorijah in kaj pomeni razvijati posameznika dolgoročno, imamo pred seboj recept za to, da številna mlada telesa procesa ne bodo zdržala. Ciniki bodo odmahnil z roko, češ, da je to del procesa. Da vrhunstvo doživijo le tisti, ki »preživijo« celoten proces. S tem bi se delno strinjal, če bi se športniki začeli s specialnim športom ukvarjati npr. pri 15 letih in pri 17 letih začeli delati na polno. Dokler pa se 14-letnike ali celo mlajše obremenjuje, kot da so že članski igralci, je vse skupaj precej v škodo zdravja otrok. Članskih igralcev, ki bi jih proizvedla domača šola, pa ni nikjer. Če pa so, so v bolnišnicah ali na terapijah.

Ključne besede: Otroštvo, šport, košarka, specializacija



Traps of early specialization of young players of basketball

Abstract

Sport injuries are curse which involve every active sports men. Being active in top sports has its own requirements. One of this is to drive your body to the full power. I think its not right that the same rules are used in training process in younger categories. Training intensity should grow gradually. From all media kids are literally attacked that they must push to the limit to achieve the goal. If you add to ambitious coach who doesn't see the difference between being champion in youth categories or developing sports men in the long run, you have got a recipe, that many young bodies won't hold on. Cynic people would say that that's part of the process. That top sport is reserved just for the individuals who get through the process. I would agree if it all starts at the age of 15 or later, as we learn during studies. But until we push to the end our 14 years old children or even younger it's mostly for the detriment of children. And senior players are nowhere. Many in hospitals or therapies.

Key words: Childhood, sport, basketball, specialisation

Sem učitelj športa s 23 leti prakse. Med leti 1986 in 1998 sem tekmoval v tekih na srednje in dolge proge. Trinajst let sem delal kot atletski trener v AK Krka. V štirih tekmovalnih sezonah sem pomagal trenerjem mlajših kategorij košarkarskega kluba Krka pri izvedbi treningov s splošno vsebino.

Sem oče treh sinov. Starejša dva sta košarkarja. Tako sem posredno že vrsto let vpet v ta šport. Ob spremljanju tekem, komunikaciji s številnimi trenerji, terapevti in drugimi strokovnjaki, ki delajo v košarki, me je presenetila zelo velika pojavnost hudih poškodb igralcev v mlajših kategorijah. Začel sem se spraševati o vzrokih za to. Hkrati se sprašujem, če si podobna vprašanja postavlja še kdo. Tudi če si ne, se mi zdi, da je skrajni čas, da se odpre razprava in ugotovi vzroke, zakaj je tako.

Verjetno se vsi strinjajo, da je poškodb preveč. Osebo poznam številne igralce, ki so si npr. prednje križne vezi strgali v zadnjih petih letih. Vsem se je to zgodilo v času igranja za mlajše kategorije ali takoj po tem.

Sprašujem se zakaj je tako. Je problem v preveliki intenzivnosti vadbe? Morda je težava, ker klubi zaradi varčevanja ne morejo zagotoviti stalnega zdravniškega nadzora. Morda manjka kondicijski trener v mlajših kategorijah. Morda so trenerji, ki delajo z mlajšimi kategorijami, premalo izobraženi z vidika pravilnosti in postopnosti obremenitev. Morda preveč stremijo k rezultatskemu cilju že v starostnih kategorijah u-13 in u-15 in igralce že takrat ženejo do skrajnih meja. Morda je število otrok, ki se ukvarjajo s košarko, tako veliko, da že sama količina vadečih poveča statistično možnost za težjo poškodbo. Dejstvo je tudi, da je selekcija izjemno huda. Otroci to vidijo in se sami ženejo prek vseh meja. Morda pa je napačna tudi moja percepcija. Dejstvo je, da ne poznam nobene raziskave o pojavnosti hudih poškodb v drugih državah. Tako razen mojih izkušenj pravzaprav nimam temelja, na katerem bi lahko trdil, da je poškodb v Sloveniji več kot v tujini. Pa vendar ne moremo zanikati, da je poškodb veliko in da je to stvar, ki nas mora močno skrbeti.

V tem prispevku bom predstavil moj pogled na problematiko. Najprej je potrebno ugotoviti, s kakšno osnovo so otroci sploh prišli na košarko. Če jim je košarka prvi in zadnji šport, s katerim so se ali se ukvarjajo, to ni dobro. Pravilno bi bilo, da bi otroci pred specializacijo opravili t. i. gradilni trening. To je temeljni trening, ki nas pripravi na poznejšo specializacijo. Tako so nas učili

med študijem na FŠ in to drži. Vsi se zavedamo, da se otroci v prostem času danes gibajo manj, kot so se v preteklosti. V času preden začnejo trenirati opravijo bistveno manj vadbe, kot smo jo mi v našem otroštvu. Ne gre za usmerjen trening, ampak za vadbo v smislu otroške igranja na prostem. Ta vadba je še kako pomembna za razvoj otroka. Ta vadba, v bistvu otroška igra, ni specializirana in je zelo pomembna pri razvoju mišic, ki stabilizirajo sklepe.

Problem je tudi, ker se pri pouku športa v šolah učitelji izogibajo učenju določenih elementov zaradi strahu pred poškodbami. Njihov argument zakaj določene vsebine, posebej športne gimnastike, izpuščajo, je povsem logičen, saj poškodbam pogosto sledijo pritiski staršev. Pa vendar se otroci potem ne naučijo številnih prvin, ki so pomembne v vsakdanjem življenju. Npr. kako pravilno pasti, da si ne zlomiš kosti ipd. Pravzaprav se ne naučijo pravilno uporabljati mišic svojega telesa, kar je dolgoročno gotovo slabo.

Tako relativno slabo pripravljeni otroci pridejo na trening košarke. Glede na argumente, ki sem jih naštel, sem prepričan, da prej, kot se otroci odločijo za specialni trening, slabše je. S specialno vadbo nato ne razvijamo vseh, za stabilnost sklepov potrebnih mišic. Obremenitve so enostranske. Če z njimi pretiravamo, je po mojem mnenju to lahko pomemben prispevek k temu, da se približamo hudi poškodbi. Z leti treninga se viša tudi intenzivnost vadbe. Tako smo hudim poškodbam še bližje.

Kaj pravzaprav lahko naredimo? Prvo vprašanje je osebna etika. Če kdo ob tem vprašanju le odmahne z roko, ima z etiko velike težave. Osebo menim, da ljudje, ki si ne postavljajo vprašanj o preventivi pred poškodbami pri najmlajših, nimajo kaj iskati v športu. Zmaga pri u-15, u-13 ali celo u-11, pač ne more biti edini cilj. Menim, da so takšni trenerji v manjšini, pa vendar so.

Ali je smiselno vpeljati kondicijskega trenerja že v mlajših (pionirskih) kategorijah? Da, če ta trener ve, kaj otroci potrebujejo. Iz izkušenj vem, da številni kondicijski trenerji npr. učijo šolo teka, ne da bi vedeli, kakšen je sploh cilj vsake vaje. Prav tako jim ni povsem jasna biomehanika pravičnega tekaškega koraka. Kondicijski trener otrok, mora zelo dobro poznati vzrok, zakaj sploh je prisoten na treningih. Jasno se mora zavedati pomembnosti in dolgoročnosti svojega dela.

Splošna vadba (ne maram izraza kondicijska vadba) pri najmlajših bi po mojem mnenju morala biti del večine treningov. Vadba bi morala biti čim bolj splošna z elementi osnovne motorike, športne gimnastike (orodne in talne) in atletike. S tovrstno vadbo ne bi smeli pretiravati. Zavzela naj bi največ 1/4 do 1/3 vadbene enote. Jasno, da vadba v fitnesu ali z utežmi odpade. Vsaj do 18 let. Pa tudi pozneje so po mojem mnenju vaje z lastno težo lahko bolj učinkovite. Odvisno od ustvarjalnosti trenerja.

Zavedati se moramo, da pri normalnem treningu npr. v kategoriji u-13 otroci opravijo ogromno šprintov in poskokov. Problem nastane, ko se je treba ustaviti pri veliki hitrosti teka ali doskočiti po visokem skoku. Težava je v pravilni tehniki ustavljanja. Potem v moči. Če so otroci utrujeni, ni realno, da se bodo pravilno ustavljali. To vodi v nepravilen razvoj mišic, kompenzacije in posledično v prevelike sile na sklepne strukture.

Poseben problem je utrujenost. Osebo vem, da otroci v kategoriji u-13 opravijo veliko količino teka z veliko hitrostjo. Zato telo proizvaja veliko mlečne kisline, ki je sam po sebi strup. Hkrati povzroča utrjenost. Če utrujeno telo silimo delati tehnično zahtevne gibe (npr. sonožni doskok), ima to lahko neprijetne posledice za sklepe. Posledice so lahko kratkoročne ali dolgoročne. Skratka trener v mlajših kategorijah mora otroke najprej naučiti pravilne tehnike osnovnih gibov. Pristop mora biti bolj individualen, kot pa je to v praksi. Otrok, ki ima za seboj 2 leti treninga in začetnik pač ne moreta opravljati povsem enakega treninga. Otrok, ki ima pri približno isti višini 30 kg več od drugega, običajno ne more preteči iste razdalje kot lažji soigralec. Kaj šele enako hitro. Prav je, da se otroci potrudijo, trener pa mora ugotoviti, kdaj se ženejo prek vseh meja in jih takrat ustaviti.

Ko dobimo otroka na trening, lahko hitro ugotovimo, kje ima največje primanjkljaje. Nato moramo narediti načrt, kako jih odpraviti. Marsikdo se bo vprašal, katere so te vaje in kako jih vključiti v trening. Vaje s področja osnovne motorike najdemo v številnih tiskovinah. Mogoče samo nekaj predlogov; gre v bistvu za osnovna gibanja na področju osnovne motorike. Npr. gibanja po vseh štirih, kot so: čelno naprej, čelno nazaj, hrbtno naprej, hrbtno nazaj, bočno gibanja s križanjem, bočno gibanje z vzporednim premikanjem rok in nog, medvedja hoja. Seveda ni vsaka izvedba tudi pravilna. Trup mora biti ob pravilni koordinaciji čim

bolj stabilen. Odlične vaje so: plezanje po vrvi ali žrdi, vlečenje po klopici horizontalno. Če imamo na voljo plezalno steno, je pa to ob ustreznem varovanju verjetno najboljše. Zelo učinkovita so tudi plazenja in kotaljenja. Vadbo lahko izvajamo frontalno, lahko v obliki poligona ali obhodne vadbe.

Športna gimnastika ponuja celo paleto primernih vaj: preval naprej, preval nazaj, premet v stran, stoja na rokah, hoja po nizki gredi ... Opozoril bi, da se npr. stoje na rokah ne lotimo kar tako. Potrebno je znanje pomoči in varovanja. Podobno velja tudi za oba prevala, posebej preval nazaj. V resnici lahko s slabim poznavanjem pravilne tehnike izvedbe ter slabim poznavanjem varovanja naredimo precej škode.

Vaje za izboljšanje tehnike teka so namenjene točno temu. Otroci imajo pogosto težave z izvedbo določenih vaj. Problem je v koordinaciji ali pomanjkanju moči. Je pa cilj izboljšanja tehnike teka jasen. S pravilno tehniko je tek bolj ekonomičen. V tek

vkjučujemo le tiste mišične skupine, ki so pomembne v posamezni fazi tekaškega koraka. Vaje za izboljšanje tehnike teka so namenjene izboljšanju koordinacije, predvsem pa izboljšanju mišične moči ter izboljšanju živčno mišičnih povezav. Nekatere bolj kompleksne tekaške vaje so izjemno kakovostne z vidika razvoja koordinacije: tek s poudarjenim odzivom na vsak 2., 3. ali 4. korak, vaje z vmesnim medskokom ali korakom (grabljenje, skiping, frcanje ...).

To je le nekaj idej, kako obogatiti košarkarski trening in mu dodati elemente preventive pred poškodbami. Pa ne samo to. Večja mišična moč tako ali tako poveča učinkovitost našega telesa v vseh ozirih. Vaj je v resnici malo morje. Prav je, da jih v treningu uporabljamo, ni pa prav, da v treningu prevladujejo. Otroci so se le prišli naučiti igrati košarko. Trener mora s svojim strokovnim znanjem oceniti, koliko primanjkljaja imajo otroci na posameznem področju in potem delati na tem.

Kot sem že povedal so poškodbe pri športu nekaj, nad čimer ne moremo kar zamahniti z roko. Vzrokov, zakaj prihaja do številnih poškodb, je veliko. Nisem npr. omenil genetike. Poškodbe v športu bo tudi v prihodnosti nemogoče izkoreniniti. Takšna je pač narava te dejavnosti. Pa vendar, za vsako poškodbo se skriva vzrok. Vedno ne bomo prišli do odgovora, ki ga bomo iskali, najslabše pa je, če si vprašanja »zakaj« sploh ne bomo postavljali.

Robert Dragan
Petelinjek 12 a, 8000 Novo mesto
robert.dragan@ostpavcka.si