



Matic Sirnik,
Frane Erčulj

Košarka, igra za različne generacije

Izvleček

Košarka je v Sloveniji priljubljena športna panoga, ki vključuje različne pojavne oblike, kot sta igra 5 : 5 in 3 : 3. Igra se na razmeroma majhnih igriščih, kar zahteva visoko intenzivna gibanja, med katerimi so najpogostejše spremembe smeri, pospeševanja in zaustavitve. Poleg ohranjanja in razvijanja gibalnih sposobnosti, kot so koordinacija, hitrost in vzdržljivost, košarka spodbuja tudi socialne veščine, sodelovanje in taktično razmišljanje. V Sloveniji so uradna tekmovanja organizirana za vse starostne skupine. Predvsem med odraslimi, ki se ne udeležujejo organiziranih tekmovanj, je zelo priljubljena tudi rekreativna košarka. Košarka lahko ugodno pripomore k telesnemu in duševnemu zdravju posameznika, vendar je pomembno, da je vadba prilagojena posameznikovi telesni pripravljenosti, zdravstvenemu stanju in starosti.

Ključne besede: košarka, gibalna dejavnost, zdravje



Vir: Stock Images

Basketball, a game for different generations

Abstract

Basketball is a popular sport in Slovenia, which includes various forms such as 5:5 and 3:3. It is played on relatively small courts, requiring high-intensity movements, the most common of which are changes in movement direction, accelerations and stops. In addition to maintaining and developing motor skills such as coordination, speed and endurance, basketball also promotes social skills, cooperation and tactical thinking. In Slovenia, official competitions are organised for all age groups. Recreational basketball is also very popular, especially among adults who do not take part in organised competitions. Basketball can make a positive contribution to a person's physical and mental health, but it is important that the exercise is tailored to the individual's fitness, health and age.

Keywords: basketball, physical activity, health

■ Nekaj o košarki

Košarka kot večstrukturalna in sestavljena športna igra, ki jo lahko igra različno število igralcev, spada med enega izmed bolj priljubljenih športov v Sloveniji. Ta sicer razmeroma mlada moštvena igra z žogo, ki jo je iznašel James Naismith leta 1891, je bila na začetku namenjena preganjanju dolgočasja in krajšanju dolgih zimskih dni. Prvoten koš je predstavljala košara za breskve, pravila pa so bila zapisana v 13 točkah. Kaj kmalu je košaro zamenjal koš z mrežico, pravila pa so se spreminjala in dopolnjevala ter postala obsežnejša in zapletenejša. Kljub temu je osnovna ideja ostala enaka in razumljiva vsem: med seboj se merita dve ekipi, ki se izmenjujeta v posesti žoge in tekmujejeta v doseganju zadetkov, tj. poskušata čim večkrat spraviti žogo skozi obroč premera 45 cm na višini 305 cm (Naismith, 1996).

Igra poteka na košarkarskem igrišču z enim ali dvema košem. Mere igrišča se razlikujejo med posameznimi organizacijami, pod okriljem katerih poteka tekmovalstvo (NBA, FIBA itd.), in med različnimi pojavnimi oblikami košarke (5 : 5, 3 x 3 itd.). Ne glede na rahlo različne dimenzije igrišča in pojavne oblike igre se košarka igra na razmeroma majhni ravni igralni površini. Majhnost igrišča vpliva na gibanje igralcev, med katerim se večinsko pojavljata kratko in hitro gibanje, z veliko starti, pospeševanjem, spremembami smeri in zaustavljanjem. Ta visoko intenzivna gibanja je treba izvajati dalj časa ter ob tem obvladovati še žogo in se prilagajati različnim igralnim situacijam v sodelovanju s soigralci. Zaradi kompleksnosti športne panoge posamezniki med igro ohranjajo in razvijajo različne gibalne sposobnosti, zlasti koordinacijo, hitrost, agilnost, aerobno in anaerobno vzdržljivost ter v določeni meri tudi gibljivost, mišično moč in ravnotežje (Abdelkrim idr., 2007; Puente idr., 2017). Ob tem pri sodelovanju s soigralci in interakciji z nasprotniki krepijo tudi taktično mišljenje, nadzor nad prostorom, gibanjem igralcev in žoge ter razvijajo socialne spretnosti, sodelovalne odnose in pošteno obnašanje (Erčulj idr., 2018; Vujan idr., 2016).

■ Košarka v Sloveniji

Poznamo različne pojavne oblike košarke. Pri nas sta med najbolj znanimi in priljubljenimi košarka 5 proti 5 (5 : 5) in 3 proti 3 (3 x 3, znana tudi kot ulična košarka). Glavne

razlike med njima so: pri košarki 5 : 5 se igra na dva koša, medtem ko pri igri 3 x 3 obe ekipe mečeta na isti koš, igralni čas je pri igri 5 : 5 daljši (4 x 10 minut proti 10-minutni tekmi v košarki 3 x 3), različna sta tudi točkovanje (pri igri 5 : 5 se dodelijo 3, 2 in 1 točka, pri igri 3 x 3 pa le 2 in 1 točka) in število prekinitev, ki je večje pri igri 5 : 5 (FIBA, 2023). Ker je igra 5 : 5 najstarejša oblika košarke, je pri nas tudi najbolj razširjena in ima najdaljšo zgodovino. Začetki tovrstne oblike košarke segajo v leto 1921, ko so jo začeli igrati v Mariboru, prva uradna košarkarska tekma pa je bila izvedena leta 1945 v Ljubljani. V primerjavi z izvirno obliko košarkarske igre se je 3 x 3 oz. ulična košarka pri nas začela razvijati pozneje. Prvo državno prvenstvo Slovenije in hkrati prvo državno prvenstvo na svetu v tej disciplini je bilo izvedeno leta 2004 (KZS, 2023d). Različni turnirji v igri 3 proti 3 in tudi netekmovalna oblika te igre pa so bili pogosti že pred uradno organiziranimi tekmovanji Košarkarske zveze Slovenije (v nadaljevanju: KZS).

V Sloveniji za obe najbolj razširjeni obliki košarkarske igre na ravni različnih starostnih skupin skrbi predvsem KZS. V sklopu košarke 5 : 5 so tekmovanja organizirana na ravni klubskih in reprezentančnih selekcij, pri košarki 3 x 3 pa gre za tekmovanja posameznih ekip, ki niso organizirane kot klubске selekcije, ter mednarodna tekmovanja reprezentančnih selekcij. O priljubljenosti košarke v Sloveniji pričajo tudi številke, saj je v tekmovanju pod okriljem KZS vključenih 149 registriranih klubov oz. 49.850 igralcev in igralk, pri čemer moški tekmujejo v članski kategoriji v štirih ligah in ženske v eni, mlajši igralci pa se lahko merijo v kategorijah do 10, 12, 14, 16, 18 in 20 let (KZS, 2023c). Prav tako je lepo število igralcev vključenih v tekmovanja v košarki 3 x 3. Ta v zadnjih letih v zimskih mesecih potekajo v okviru Zimske lige, v kateri so organizirana po turnirskem sistemu, turnirsko tekmovanje Hud basket pa na več ravneh poteka v poletnih mesecih. Tako kot pri košarki 5 : 5 se tudi pri ulični košarki med seboj merijo posamezniki v različnih starostnih kategorijah, in sicer člani in članice ter ekipe do 23, 18 in 15 let (KZS, 2023a).

V sodelovanju s KZS pa neodvisno od klubskih selekcij potekajo tudi šolska tekmovanja v košarki. Dolgi zgodovini osnovnošolskega tekmovanja v košarki 5 : 5 se je v zadnjih letih pridružil tekmovanje v mladi olimpijski disciplini, košarki 3 x 3. Nekdanji Pionirski festival, danes znan pod imenom Košarkarski Superšolar, je najstarejše orga-

nizirano ekipno šolsko tekmovanje v Sloveniji. Njegovi začetki segajo v leto 1966, danes pa združuje na igriščih kar 5000 otrok in 250 učiteljev oz. trenerjev. Tekmovanja potekajo po turnirskem sistemu v treh starostnih kategorijah: do 10, 12 in 14 let (KZS, 2023b). Podobno po zgledu turnirskega sistema potekajo tudi srednješolska košarkarska tekmovanja. Včasih so dijaki igrali ŠKL košarko in se merili v Srednješolski košarkarski ligi, danes pa tekmovanja v košarki potekajo le pod okriljem Zavoda za šport RS Planica, pri čemer se merijo posebej dijaki in dijakinje (Zavod za šport RS Planica, 2023).

Ob predstavljenih oblikah košarkarskih tekmovanj za različne starosti naj omenimo še rekreativna tekmovanja. Ta se nekako prepletajo z že omenjenimi oblikami tekmovanj v košarki 3 x 3 in nižjih ligah košarke 5 : 5 pod okriljem KZS. Po nekaterih podatkih je pri nas dodatno organiziranih še 14 rekreativnih košarkarskih lig za odrasle, ki niso nujno povezane s KZS. Poleg tega je košarka na en koš ali na dva koša razširjena tudi kot oblika rekreacije brez organizacijske strukture tekmovalnega sistema. To potrjujejo tudi podatki, saj naj bi se pred desetletjem kar 15 odstotkov odrasle moške populacije in 2,5 odstotka ženske odrasle populacije ukvarjalo s košarko kot športno rekreativno dejavnostjo (Lenart, 2014).

■ Košarka in zdravje

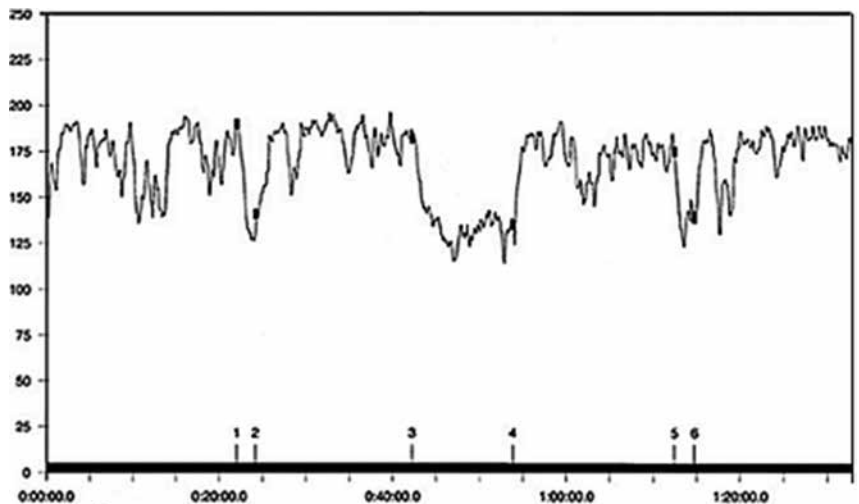
V Sloveniji so možnosti za igranje košarke ugodne tako za posameznike, ki se želijo s košarko ukvarjati organizirano, kot tiste, ki jim košarka 5 : 5 ali 3 x 3 predstavlja obliko rekreacije. Med njimi lahko navedemo veliko število dvoran, ki jih lahko skupine, predvsem v popoldanskem času, najemajo za igro košarke, in zunanja košarkarska igrišča, ki ob lepem vremenu ponujajo prostor za igranje – najpogostejše ulične košarke. Ob urejeni športni infrastrukturi pa lahko košarka predstavlja tudi zelo primerno obliko telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja.

Košarka, ki vključuje veliko teka in s tem tako aerobno kot anaerobno vzdržljivost, je zelo primerna športna panoga za zadovoljevanje potreb po gibanju. V skladu s svetovnimi smernicami Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) priporoča, da so otroci do 17. leta starosti vsaj 60 minut dnevno zmerno do visoko telesno dejavni oz. da vsaj trikrat na teden v svoj dan vključijo visoko intenzivno, aerobno telesno dejavnost ter tudi telesne dejavnosti, ki krepijo

mišice in kosti. Gibanje je tudi pri odraslih priporočljivo vključiti v vsakdan. Posamezniki med 18. in 64. letom starosti naj bi bili tako 150 do 300 minut tedensko zmerno intenzivno, aerobno telesno dejavni oz. 75 do 150 minut visoko intenzivno, aerobno telesno dejavni. Po 65. letu starosti se minimalna količina gibanja ne zmanjša, morda le prilagodi, priporočljiva količina pa ostaja enaka kot pri odraslih pred 65. letom starosti (NIJZ, 2022).

Vidimo lahko, da imamo ljudje vsakodnevne potrebe po telesni dejavnosti različnih tipov, ki prinašajo koristi za telesno in duševno zdravje. Aerobne in anaerobne obremenitve v košarki 5 : 5 in 3 x 3 lahko tako delno ali morda kar v celoti zadostijo tedenskim potrebam po zmerno oz. visoko intenzivni telesni dejavnosti. Ker smernice NIJZ priporočajo zmerno in visoko intenzivno telesno dejavnost oz. kombinacijo obeh, je košarka še toliko primernejša oblika telesne dejavnosti za zadovoljevanje potreb po gibanju. Čeprav bi na podlagi Slike 2 lahko sklepali, da je košarka, v tem primeru igra 5 : 5, večinoma anaerobna telesna dejavnost, to ne drži (García idr., 2021; Milanovic idr., 2020; Puente idr., 2017). Podobno velja za košarko 3 x 3 ali vadbeno oz. rekreativno obliko košarkarske igre na dva koša, kjer zaradi prostorskih zmogljivosti pogosto med seboj tekmuje osem posameznikov (igra 4 : 4) (Montgomery, G. in Maloney, D., 2018; Vázquez-Guerrero idr., 2019). Zaradi posebnosti ter razlik med igrama 5 : 5 in 3 x 3 se pri ulični košarki pojavlja večje število kratkih in zelo intenzivnih gibanj, igralci pa skupno pretečejo manjšo razdaljo kot pri igri 5 : 5 na dva koša. Kljub temu pri obeh uradnih oblikah igre v telesu potekajo tako anaerobni alaktatni in laktatni procesi kot tudi aerobni procesi.

Kot vidimo, lahko z igro košarke pomembno prispevamo k doseganju smernic NIJZ, povezanih s količino in intenzivnostjo gibanja. Kljub temu pa s tovrstno obliko gibalne dejavnosti ne moremo zadovoljiti vseh potreb po telesni dejavnosti, predvsem tistih po vadbi za moč, zato je priporočljivo, da ob igri košarke izvajamo tudi takšno vadbo. NIJZ priporoča, da vaje za krepitev mišic izvajamo vsaj dvakrat tedensko. Tovrstna vadba ima lahko pomemben prispevek ne le na splošno v življenju, ampak tudi pri košarki, tako z vidika kakovosti naše igre kot tudi varnosti (Gillett, 2019; NIJZ, 2022). Zaradi velikega števila telesnih stikov in specifičnih gibanj nam lahko redna vadba za moč prek primerno adaptiranega mišič-



Slika 1. Srčni utrip košarkarja med tekmo košarke 5 : 5 (Vir: Frane Erčulj)

no-skeletnega sistema pomaga bolje prenašati obremenitve v igri. Prav tako lahko po zaslugi rezultatov takšne vadbe gibanja izvajamo kakovostneje, hitreje, močnejše in v večjem obsegu.

Zadovoljevanje potreb po gibanju s pomočjo košarke pozitivno vpliva na kazalnike zdravja posameznika. Z zadostno količino in dovolj intenzivno vadbo lažje uravnavamo svojo telesno težo, izboljšujemo uravnavanje lipidnega statusa in presnovo ogljikovih hidratov, skrbimo za ugodnejšo raven inzulina in trigliceridov ter razmerja med holesteroloma LDL in HDL (Škof, 2016). S takšno vadbo se sproža tudi vnetni odziv, ki ga posameznikov organizem uravnava s povišanim protivnetnim delovanjem ter s tem krepi imunski sistem (Ihan, 2014).

Ob izpolnjevanju potreb po gibanju in skrbi za telesno zdravje je pomembna komponenta vadbe košarke, ne glede na izbrano pojavno obliko igre, tudi psihosocialni vidik človekovega zdravja. Dovolj intenzivno igranje košarke pripomore k izločanju posameznih hormonov, ki skrbijo za dobro počutje posameznika (Blumenthal idr., 1982; Škof, 2016). Ti pomagajo pri zniževanju ravni stresa, kar pri mladih pomeni lažje spoprijemanje s situacijami, pogosto povezanimi s šolskimi obremenitvami, pri odraslih pa z izzivi vsakdanjega življenja in službenimi obveznostmi. Ob tem lahko košarka pomembno pripomore k razvoju kognitivnih sposobnosti, saj izboljšuje osredotočenost, spomin in prekrvavljenost možganov (Sember, 2019). Ta-



Slika 2. Košarka za vse generacije (vir: <http://seniorjournal.com/sports.htm> in Žan Tavčar).

kšna, primerno vodena košarkarska vadba v obdobju otroštva in mladostništva ima lahko pomembno vzgojno funkcijo in vpliv na razvoj celostne osebnosti otroka oz. mladostnika, ki se mora naučiti primerno delovati znotraj skupine, ob tem pa razvija tudi sočutje in prijateljstvo, pomaga svojim vrstnikom, sodeluje z njimi in se uči prilagajanja skupini in skupnim ciljem (Topič idr., 2007). V odraslosti, ko se posamezniki s košarko ukvarjajo predvsem rekreativno, pa je med najpomembnejšimi vidiki vadbe socialna komponenta, saj vadba omogoča druženje z vrstniki in s tem zadovoljuje socialni vidik (Sharma, 2019).

Različne oblike košarkarske igre so torej primerne za različne starosti, kar nakazujejo tudi organizirana tekmovanja za veterane in veteranke ter popoldanske rekreativne košarkarske vadbe, ki se jih udeležuje odrasla populacija vseh starosti. Kljub vsemu bi v naslovu prispevka lahko postavili tudi vprašaj, saj bi bilo neprimerno trditi, da je košarka brezpogojno igra, primerna za vse starostne skupine. S starostjo bi se morala namreč povečevati previdnost pri izbiri priložnosti telesne dejavnosti oz. športne panoge. In ker košarkarska igra vključuje veliko število sprememb smeri gibanja, pospeševanj, zaustavljanj, skokov in poskokov po eni in dveh nogah ter telesnih stikov med igralci, mora biti na tovrstne obremenitve pripravljeno tudi posameznikovo telo. Prav tako je pomembno premišljeno odmerjati dolžino in pogostost košarkarske vadbe. Intenzivnost gibanja (igranja) je treba prilagoditi svojim gibalnim sposobnostim in starosti ter poiskati čim bolj homogeno skupino posameznikov s podobno ravni razvitosti gibalnih sposobnosti in košarkarskega znanja. V tem primeru bo igra zanimivejša, zadovoljstvo večje in psihofizično počutje sodelujočih boljše, igranje košarke pa bolj zdravo in varno. Nužen je tudi tehten razmislek o primernosti košarke kot obliki gibalne dejavnosti ob morebitnih zdravstvenih težavah, zlasti z mišično-skeletnim ali srčno-žilnim sistemom, ali ob vrnitvi k vadbi po daljšem obdobju neaktivnosti.

Zaključek

Primerno vodena in premišljeno zasnovana košarkarska vadba, organizirana ali rekreativna, ima lahko številne pozitivne učinke na posameznikovo telesno in duševno zdravje. Košarka namreč s svojo večstrukturstvostjo zagotavlja zadovoljevanje potreb po gibalni dejavnosti aerobnega

in anaerobnega tipa. Prav tako pripomore k ohranjanju ali celo razvijanju drugih gibalnih sposobnosti, ob tem pa skrbi tudi za zadovoljevanje potreb na področju psihosocialnih komponent posameznika. Če takšni vadbi dodamo priporočljivo količino vadbe za moč, lahko zelo lepo skrbimo za svoje zdravje tako, da združimo prijetno s koristnim. Na podlagi zapisanega lahko sklenemo, da je košarka priročna oblika telesne dejavnosti za vsa življenjska obdobja, vse od otroštva in mladostništva tja v odraslo dobo in starost. Kljub temu pa to velja le, če je vadba premišljena in smo se pred njo prepričali, da nam zdravje tako mišično-skeletnega kot srčno-žilnega sistema in telesna kondicija dopuščata, da s takšno vadbo skrbimo za svoje zdravje ne glede na starost.

Literatura

1. Abdelkrim, N. B., El Faza, S., in El Ati, J. (2007). Time-motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *British Journal of Sports Medicine*, 41(2), 69–75. <https://doi.org/10.1136/bjbm.2006.032318>
2. Blumenthal, J. A., Williams, S. R., Needels, T. L., in Wallace, A. G. (1982). Psychological changes accompany aerobic exercise in healthy middle-aged adults. *Psychosomatic Medicine*, 44(6), 529–536.
3. Erčulj, F., Bergant, B., Gašparin, D., in Sila, A. (2018). *Košarka v obdobju osnovne šole*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. FIBA. (2023). *Basketball rules*. <https://fiba3x3.com/en/rules.html>
5. García, F., Castellano, J., Reche, X., in Vázquez-Guerrero, J. (2021). Average Game Physical Demands and the Most Demanding Scenarios of Basketball Competition in Various Age Groups. *Journal of Human Kinetics*, 79(1), 165–174. <https://doi.org/10.2478/hukin-2021-0070>
6. Gillett, J. (2019). *Strength training for basketball*. Strength Training for Sport.
7. Ihan, A. (2014). Telesna dejavnost in imunski sistem. *Zdravniški vestnik*, 83(2), 158–168.
8. KZS. (2023a). *Hud basket*. <https://3x3.kzs.si/>
9. KZS. (2023b). *Košarkarski Superšolar*. <https://www.kzs.si/clanek/Projekti/Kosarkarski-supersolar/O-Supersolarju/cid/264#menu>
10. KZS. (2023c). *Vse o KZS*. <https://www.kzs.si/clanek/Organizacija/Vse-o-KZS/cid/125>
11. KZS. (2023d). *Zgodovina slovenske košarke 3x3*. <https://www.kzs.si/clanek/3x3/O-3x3/Zgodovina/cid/499#menu>
12. Lenart, J. (2014). *Analiza organiziranosti rekreativnih košarkarskih tekmovanj v Sloveniji*. University of Ljubljana, Faculty of Sports.

13. Milanovic, Z., Stojanovic, E., in Scanlan, T. A. (2020). Activity and Physiological Demands During Basketball Game Play. *Basketball Sports Medicine and Science*, 13–23.
14. Montgomery, G. P., in Maloney, D. B. (2018). Three-by-Three Basketball: Inertial Movement and Physiological Demands During Elite Games. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(9), 1169–1174.
15. Naismith, J. (1996). *Basketball: Its origin and development*. U of Nebraska Press.
16. NIJZ. (2022). *Smernice za telesno dejavnost in sedeče vedenje*.
17. Puente, C., Abián-Vicén, J., Areces, F., López, R., in Del Coso, J. (2017). Physical and physiological demands of experienced male basketball players during a competitive game. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 31(4), 956–962.
18. Sember, V. (2019). Vpliv telesne dejavnosti na učno uspešnost osnovnošolcev. *Šport*, 67(3/4), 164–169.
19. Sharma, S. (2019). *Role of games and sports in the process of socialization*. 4(1), 1867–1869.
20. Škof, B. (2016). *Šport po meri otrok in mladostnikov*. Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
21. Topič, M. D., Petrovič, K., Strel, J., in Bednarik, J. (2007). *Šport in družba: sociološki vidiki*. Fakulteta za šport, Inštitut za šport. <https://books.google.si/books?id=Rv2hGQAACAAJ>
22. Vázquez-Guerrero, J., Jones, B., Fernández-Valdés, B., Moras, G., Reche, X., in Sampaio, J. (2019). Physical demands of elite basketball during an official U18 international tournament. *Journal of Sports Sciences*, 37(22), 2530–2537. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1647033>
23. Vujin, S., Erčulj, F., Remic, P., in Mahorič, T. (2016). *Sodobni koncepti v kondicijski pripravi mladih košarkarjev*. Fakulteta za šport.
24. Zavod za šport RS Planica. (2023). *Šport mladih*. <https://www.sportmladih.net/interesni-programi-som/solska-sportna-tekmovanja/zapisniki-sst/>

asist. Matic Sirnik, mag. prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
matic.sirnik@fsp.uni-lj.si