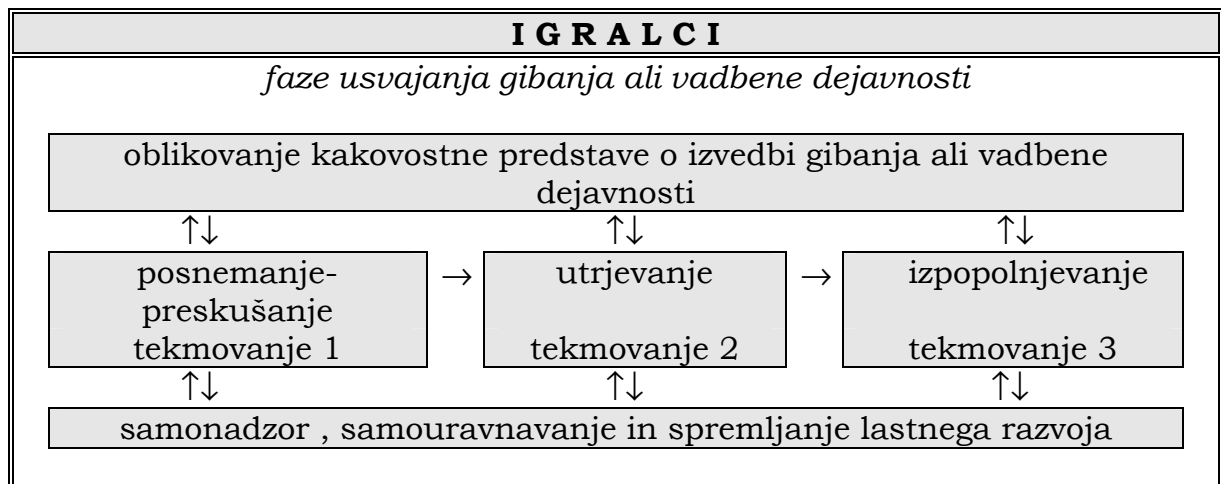


ZNAČILNOSTI PROCESA UČENJA TEHNIKE IN TAKTIKE V KOŠARKI

Proces učenja gibanja ali igre poteka v treh fazah. Te so povezane s tremi etapami učenja gibanja ali gibalne dejavnosti. Posamezni trening lahko zajema več različnih faz procesa učenja. Nova gibanja bodo igralci urili, že izurjena utrjevali, že utrjena pa izpopolnjevali.



Igralci najprej sprejemajo sporočila od trenerja, si ustvarijo ustrezno vidno in simbolično predstavo o gibanju ali vadbeni dejavnosti, nato pa poslušajo z lastno gibalno dejavnostjo to gibanje ali vadbeno nalogo usvojiti.

Igralci se morajo zavestno učiti novih gibanj ali gibalnih dejavnosti. Kar pomeni, da morajo pozorno spremljati trenerjevo demonstracijo, opis ali razlago. Med vadbo morajo nadzorovati svoje gibanje ali taktično odzivanje ter odkrivati v njem pomanjkljivosti in napake. Slednje poskušajo kasneje tudi zmanjšati ali popolnoma odpraviti. Tak način obnašanja igralcev je temelj samonadzora, samouravnavanja in spremljanja lastnega razvoja. Razvili ga bodo le, če jih bo znal trener ustrezno motivirati ter seznaniti z načini ugotavljanja in odpravljanja pomanjkljivosti in napak.

Faze vadbenega procesa	Etape usvajanja gibanja
<p><u>1. faza posnemanja in preskušanja:</u> Oponašanje prikazanih gibanj, izvajanje gibanj v počasni izvedbi, stabilnih pogoji, preprostih igralnih situacijah ipd..</p>	<p><u>1. etapa grobo usvojenega gibanja:</u> Gibanje je v olajšanih okoliščinah v glavnem pravilno izvedeno (prisoten je še zavesten nadzor gibanja).</p>
<p><u>2. faza utrjevanja:</u> Izvajanje gibanj v nekoliko oteženih pogojih (hitrejša gibanja, bolj sestavljeno gibanje, zahtevnejše igralne situacije, zmanjšan prostor, večja gneča ipd.).</p>	<p><u>2. etapa natančne izvedbe gibanja:</u> Gibanje je pravilno in zanesljivo izvedeno v olajšanih okoliščinah (zavesten nadzor gibanja je manjši, ker je gibanje skoraj avtomatizirano).</p>
<p><u>3. faza izpopolnjevanja:</u> Izvajanje gibanj v zelo oteženih pogojih (velika kompleksnost in hitrost, zapletene in spremenljive igralne situacije, bolj napadalni tekmeč, stresni tekmovalni in igralni pogoji ipd.).</p>	<p><u>3. etapa stabilizacije in uporabe gibanja v različnih okoliščinah :</u> Gibanje je pravilno, natančno, zanesljivo in lahkotno izvedeno v različnih okoliščinah, je tudi prilagodljivo.</p>

Pred vsako fazo vadbenega procesa morajo dobiti igralci kakovostno predstavo o izvajanju gibanja ali vadbene dejavnosti. Ravno zaradi tega mora biti vaditelj dober demonstrator. Če to ni, mora znati poiskati med igralci tistega, ki zna pravilno izvesti gibanje ali izbrano vadbeno nalogo. Trener mora demonstrirati tudi napake, ki jih delajo igralci med gibanjem. Tako si oblikujejo predstavo o pravilnem in napačnem gibanju, kar jim kasneje olajša prepoznavanje in odpravljanje napak.

Preden začnejo igralci s preskušanjem, naj trener demonstrira gibanje (vadbeno nalogo) v počasni (nazorni) izvedbi, brez opisa. Tako si bodo igralci ustvarili vidno predstavo o gibanju (gibalni nalogi) in zaporedju posameznih delov. Drugič naj kratko opiše gibanje, ob enako nazorni demonstraciji kot prvič. Tako si bodo igralci ustvarili tudi simbolično predstavo o gibanju (gibalni nalogi). Po demonstraciji naj jim kratko razloži tudi uporabnost tega gibanja v igri (gibanje mora osmisliti). Nato naj igralci začnejo s preskušanjem. Trener jih opazuje in beleži napake. Če se pojavijo samo pri posameznikih, jih poskuša odpraviti pri njih. Če dela napako več igralcev, preskušanje prekine.

V fazi preskušanja naj napako demonstrira, kratko razloži kaj ni pravilo in kako napako odpravimo. Pri tem opozori igralce na bistvene dela gibanja, ki jih morajo nadzorovati (določi naj smernike ali orientire).

Zgled pri metu na koš z desno iznad glave z mesta:

- 1) Preverite položaj stopal. Stopalo desne noge mora biti za pol stopala pred drugim. Obe stopali morata biti razmaknjeni v širini ramen.*
- 2) Preverite položaj žoge pred izmetom. Žoga leži na blazinicah prstov desne roke iznad glave. Deli desne roke morajo oblikovati prevrnjeno črko U. Druga roka se s prsti dotika leve strani žoge.*
- 3) Preverite položaj desne roke po izmetu. Roka mora biti iztegnjena v komolcu in upognjena v zapestju. Kazalec in sredinec morata biti usmerjena proti košu.*

Na koncu gibanje še enkrat pravilno demonstrira. Tako si igralci ustvarijo predstavo o pravilni izvedbi in napakah, to pa pomeni, da jih bodo lahko kasneje sami odkrili in tudi odpravili.

V drugi in tretji fazi vadbenega procesa naj trener postopa nekoliko drugače. V fazi utrjevanja naj demonstrira napako in pravilno izvedbo, nato naj igralci sami ugotovijo katera izvedba je pravilna in popravijo napako. V fazi izpopolnjevanja naj samo opozori igralca, da je naredil napako, nato naj mu igralec pove kaj je naredil napačno in kako bo napako odpravil. Tako trener poveča pozornost igralcev in jih navaja na aktivno opazovanje in razmišljanje.

Tak način dela privede do učinkovitega samonadzora gibanja in z njim povezanega spremljanja lastnega gibalnega razvoja.

Dolge enkratne razlage niso priporočljive (še posebno ne pred začetkom izvajanja gibalne dejavnosti), ker igralcem znižujejo pozornost, hkrati jim krajšajo čas za praktično vadbo. Večji učinek imajo kratke večkratne razlage med prekinitvami vadbe, kjer se osredotočimo samo na razlago trenutne težave (število sporočil je manjše, zato se jih igralci lažje zapomnijo, med vadbo pa se lahko osredotočijo samo nanje).

Pri nekaterih gibanjih je pravilna izvedba odvisna tudi od ritma. Zato je zelo pomembno, da si igralci med izvajanjem gibanja dajejo ritem z glasom.

Zgled:

*Izvajanje prodora z mesta z enkratnim vodenjem (igralec vrže na koš z desno roko). Igralec si med izvajanjem korakov govori: »Leva, desna, **leva.**«*

V fazi utrjevanja in izpopolnjevanja demonstriramo, opisujemo in razlagamo podrobnosti v gibanju (gibalni nalogi). Demonstrirati moramo v tudi oteženih pogojih in v hitrosti, ki ustreza igralni situaciji. Če sami tega nismo sposobni, naj to stori igralec, ki to zmore. V obeh fazah vadbenega procesa postajata kakovosten opis ali razlaga vedno bolj pomembna. Na ta način bodo igralci povezali čutne predstave s simboličnimi (besednimi) predstavami. Če bo ta povezava kakovostna, bo v fazi izpopolnjevanja dovolj samo kakovosten opis ali razlaga, pa bodo igralci razumeli kaj trener hoče.

Na ta način bo sporazumevanje med igralci in trenerjem hitrejše in bolj gospodarno.

Pomembno!

Mlajši igralci so dobri opazovalci in posnemovalci, zato jim manj razlagamo in več demonstriramo!

Vsaka faza vadbenega procesa zahteva tudi ustrezna vadbeni sredstva. Pri usvajanju košarke so primerne naslednje vadbene naloge:

- V **fazi posnemanja in preskušanja** uporabljamo preproste in manj zahtevne vadbene naloge, v katerih se lahko igralci osredotočijo predvsem na izvajanje gibanja. Njihova izvedba je zato tudi počasna. V to fazo lahko vključimo že prva tekmovanja v zadevanju različnih ciljev, v pravilni izvedbi izbranega gibanja ali v preprosti situacijski vadbeni dejavnosti. V teh tekmovanjih je učinkovitost, zanesljivost in natančnost v izvedbi gibanj igralcev nizka, v situacijskih vadbenih dejavnostih pa pogosto taktično neustrezna (zaradi pomanjkanja taktičnega znanja in izkušenj ter osredotočenja pozornosti na oblikovanje gibanja).
- V **fazi utrjevanja** izvajamo prej uporabljene vadbene naloge v oteženih pogojih (večja hitrost, sestavljena gibanja, večja gneča, večja oddaljenost od koša ipd.). Uporabljamo tudi zahtevnejše situacijske vadbene naloge (zahtevnejša gibalna struktura, zahtevnejša pravila igranja, pasivno oviranje tekmeca). Učinkovitost, zanesljivost in natančnost v izvedbi gibanj na tekmovanjih je višja kot v fazi preskušanja, v situacijskih vadbenih nalogah pa tudi taktično ustreznejša.
- V **fazi izpopolnjevanja** uporabljamo gibalno in situacijsko zahtevnejše vadbene naloge. Te izvajajo igralci v obliki najrazličnejših tekmovanj (v situacijskih vadbenih nalogah tudi z aktivno obrambo tekmeca). Ker imajo igralci v tej fazi gibanja avtomatizirana, lahko na tekmovanjih, še posebno v situacijskih vadbenih nalogah, popolnoma izrazijo svoje sposobnosti in lastnosti. Pri starejših igralcih damo v tej fazi tudi večji poudarek razvijanju kondicijskih sposobnosti (moči, hitrosti, vzdržljivosti in gibljivosti).

Ne smemo pozabiti, da je košarka situacijska športna dejavnost. To pomeni, da uspešnost rešitve igralne situacije ni odvisno samo od pravilne izvedbe gibanja, temveč od pravilne zaznave igralne situacije, pravilne ocene razvoja situacije (anticipacije) in s tem povezanega pravočasnega izbora ustrezne rešitve ter kakovostne gibalne izvedbe te rešitve. Ravno zato moramo tehniko utrjevati in izpopolnjevati s tehnično-taktičnimi vajami in v igri. Na ta način tehniko osmislimo.

Ob preskušanju, utrjevanju in izpopolnjevanju gibalnih in taktičnih spretnosti, navad in veščin, bodo razvijali igralci tudi ustrezne gibalne sposobnosti. V prvi in drugi fazi vplivamo bolj na razvoj koordinacije in

ravnotežja, v tretji fazi pa na razvoj hitrosti, vzdržljivosti, moči in natančnosti.

Sprotno nadzorovanje vadbe (tekmovanja) je zelo pomembna dejavnost trenerja, ki ga manj izkušeni ali nemotivirani trenerji največkrat zanemarjajo ali podcenjujejo. Igralci morajo imeti občutek, da jih trener opazuje, da se zanje zanima in da je zadovoljen, če napredujejo. Z nadzorovanjem ugotavlja pomanjkljivosti ali napake v izvajanju gibanja ali vadbene dejavnosti igralcev in organizaciji vadbe. Te pomanjkljivosti in napake lahko na ustrezen način odpravi tako, da:

- opozori igralce nanje,
- dodatno pojasni gibanje, vadbene dejavnosti ali pravila igranja,
- izbere druga sredstva (vadbene naloge) ali metode.

Med vadbo mora nenehno spodbujati igralce in jih pohvaliti, če so dobro opravili nalogo ali, če so izvedli gibanje boljše kot prej.

Zgled:

Cilj: izvajanje prodora z mesta v levo (met na koš z levo roko)

Med gibanjem dela igralec dve napaki. Namesto treh korakov izvede samo dva, na koš pa vrže z desno roko.

*Trener mu svetuje, naj si med izvajanjem korakov na glas govori: »Desna, leva, **desna**«. Igralec upošteva nasvet in pravilno izvede prvi del gibanja, še vedno pa vrže na koš z napačno roko. Trener ga pohvali, ker je odpravil prvo napako in mu hkrati svetuje, naj vrže na koš z levo roko. Ko igralcu uspe tudi to, ga zopet pohvali in spodbudi k ponavljanju tega gibanja. Na tak način mu gradi samozaupanje, posredno pa tudi zaupanje v trenerja.*

Pomembna dejavnost trenerja v košarki je tudi pripravlanje igralcev in moštva na tekme. Ta temelji na zbiranju podatkov o tekmecu, analizi teh podatkov, pripravljanju nasprotne taktike, teoretičnem in praktičnem pripravljanju moštva in pripravljanju trenerja na vodenje tekme. Po teh dejavnosti sledi vodenje moštva na tekmi, po kočani tekmi pa analiza podatkov, ki so bili zbrani na tekmi.

Vir:

Dežman, B. (2004). Košarka za mlade igralce in igralke. Ljubljana: Fakulteta za šport.