

Ljubljana, 14. 02. 2021

Smernice vračanja v trenažni proces po epidemiji

V skladu s trenutno specifično situacijo v košarki, smo na Košarkarski zvezi Slovenije pripravili okvirne smernice primerne vračanja v trenažni proces. Za ta namen smo v sodelovanju z ZKTS pripravili tudi spletno predavanje, ki bo na sporedu jutri, 15. 2. 2021 od 17:00 do 20:30 (informacije na zadnji strani dokumenta).

Spodaj zapisane smernice so samo usmeritve za klube ter njihove trenerje, namenjene lažjemu nadaljevanju trenažnega procesa, varnosti pri vračanju v trenažni proces ter postopnosti obremenitve. Vsekakor je potrebno upoštevati variabilne spremenljivke, kot so količina, vsebina ter intenzivnost treningov epidemiji, morebitno preteklo okužbo s COVID-19, starostno selekcijo ter poškodbe posameznikov.

1. V kolikor niste seznanjeni z zgoraj zapisanimi spremenljivkami (aktivnost igralcev med epidemijo, morebitna okužba s COVID-19 ter poškodbe v času epidemije) je to potrebno preveriti.
2. Zavedati se je potrebno, da se v takšni situaciji odsotnosti s košarkarskih igrišč igralci še niso znašli, kar pomeni, da je potrebno izbrati previden pristop pri načrtovanju treninga, bolj pogosto komunicirati z igralci tako med kot tudi izven treninga.
3. Tekmovanja se ne bodo nadaljevala prej kot v štirih tednih od začetka trenažnega procesa, zato imajo strokovni delavci dovolj časa, da ekipo ustrezno pripravijo za nadaljevanje sezone.
4. Ob že zapisanem je potrebno upoštevati tudi spremembe dnevnega urnika, ter večjo količino obremenitev za športnike tudi v šoli. Igralci in igralke bodo zaradi sprostitve ukrepov obremenjeni tudi v drugih vsakdanjih zadevah.

V nadaljevanju sledijo splošne smernice glede na tedne povratka v trenažni proces:

1. TEDEN

1. V prvem tednu se izogibati:
 - maksimalnih obremenitev (upoštevati lestvico napora od 1-10; optimalna obremenitev: 7),
 - velike količine sprememb gibanja ter sprememb smeri,
 - velike količine skokov ter pristankov (predvsem enonožnih),
 - kontaktnih situacij (tudi za kategorije, ki jim je dovoljeno tekmovali),
 - prevelike količine tekmovanja znotraj treninga,
 - vajam obrambe, kjer je prisotno veliko lateralnega gibanja.

T +386 1 520 10 10 F +386 1 520 10 22 E kzs@kzs.si W www.kzs.si

2. V prvem tednu poudariti:
 - izvajanje osnovnih vaj za moč (krepitev trupa, stegenskih mišic, mišic okoli gležnjev, mišic okoli kolkov),
 - izvajanje vaj statičnega ravnotežja (npr. stoja na eni nogi),
 - kontrolirane vaje dinamičnega ravnotežja ter pristankov,
 - dovolj dolgo in postopno ogrevanje (vsaj 20 minut),
 - začetek razvoja vzdržljivosti z neprekinjenim tekom (ne sme biti preveč sprememb smeri),
 - izvajati vaje za ohranjanje gibljivosti na koncu treninga.

3. Ostale smernice:
 - intenzivnost treninga naj bo v primerjavi s treningi pred epidemijo za približno 50% nižja,
 - ni smiselno izvajati več kot enega treninga na dan,
 - upoštevati ciklizacijo treningov – kljub temu, da ti treningi ne bodo maksimalno intenzivni, je priporočljivo po dveh zaporednih dneh, še dodatno zmanjšati intenzivnost treninga,
 - poskrbeti za ustrezno umirjanje in sproščanje po treningu,
 - upoštevati lastni občutek ter mnenje igralcev in na podlagi tega prilagoditi trening,
 - poskrbeti za ustrezno hidracijo.

2. TEDEN

- poleg prej zapisanih smernic upoštevajte dodatno:

- povečanje obremenitve za približno 20% (tukaj se upošteva število skokov, sprememb gibanja, intenzivnost ter količina treninga),
- še vedno smiselno omejiti količino doskokov in maksimalnih sprememb gibanja,
- dodajanje kontaktnih, vendar predvidljivih vsebin (nekje 2x na teden po 20 minut), velja zgolj za kategorije, ki jim je z odlokom dovoljeno tekmovali (člani: 1. SKL, 2. SKL, članice: 1. SKL, MU19: 1. SKL in 1. B SKL, ŽU19: 1. SKL),
- še vedno smiselno izvajanje vaj za krepitev, ravnotežje ter podaljšanega ogrevanja,
- intenzivnost treningov naj bo v primerjavi s treningi pred epidemijo za približno četrtno nižja,
- smiselno dodajati tudi kontroliranih ter predvidljivih vaj obrambe tako v frontalni kot lateralni smeri,
- v trening vzdržljivosti se lahko dodajajo tudi spremembe smeri, vendar naj ne bo hitrost teka še maksimalna (sklepi in mišice se v tem času še niso prilagodili),
- v tem tednu se lahko izvedejo tudi različna testiranja na področju vzdržljivosti.

T +386 1 520 10 10 F +386 1 520 10 22 E kzs@kzs.si W www.kzs.si



3. TEDEN

- poleg prej zapisanih smernic upoštevajte dodatno:

- postopno povečanje obremenitve treningov za 20% (določeni treningi so lahko že maksimalno intenzivni iz vidika gibanja),
- v tem tednu smiselno dodajanje bolj specifičnih košarkarskih vsebin kot je več sprememb smeri (lateralno, frontalno), skokov ter šprintov (še vseeno pa je potrebno za to imeti občutek glede količine!). To pomeni, da je smiselno pred izvedbo takšnih vsebin imeti dovolj dolgo ogrevanje, dovolj dolge pavze med serijami ter izvesti manj ponovitev omenjenih vaj (nekje do 10 ponovitev na trening – v to kvoto se upoštevajo tudi igralne situacije),
- smiselno dodajati kontaktne vsebine tudi v nepredvidljivih okoliščinah / organizirati tekmovanja na kontakt znotraj treninga (nekje 3x na teden do 30 minut), velja zgolj za kategorije, ki jim je z odlokom dovoljeno tekrovati (člani: 1. SKL, 2. SKL, članice: 1. SKL, MU19: 1. SKL in 1. B SKL, ŽU19: 1. SKL),
- še vedno ni priporočljivo igranje različnih prijateljskih tekem,
- večja obremenitev pri izvajanju vaj za moč,
- v vadbo vzdržljivosti vključiti tudi več sprememb gibanj in višje hitrosti,
- še vedno poskrbeti za ustrezno ogrevanje pred treningom ter umirjanje po treningu,
- v tem tednu se lahko izvedejo tudi različni testi hitrosti in agilnosti.

4. TEDEN

- poleg prej zapisanih smernic upoštevajte dodatno:

- izvajanje maksimalnih in specifičnih gibanj (spremembe smeri v nepredvidljivih situacijah, vaje agilnosti, vaje hitrih šprintov in zaustavljanj, vaje maksimalnih skokov doskokov, ipd.) → še vedno velja, da količina specifičnih gibanj ne sme biti prevelika okvirne smernice: nekje 15 doskokov, 10 šprintov ali vaj agilnosti, 3x na teden,
- še naprej izvajati vaje za moč,
- povečati kontaktne vsebine, vendar ne zapostavljati osnovnih vsebin v kontroliranih pogojih (trening na kontakt na dnevni bazi, do 30 minut), velja zgolj za kategorije, ki jim je z odlokom dovoljeno tekrovati (člani: 1. SKL, 2. SKL, članice: 1. SKL, MU19: 1. SKL in 1. B SKL, ŽU19: 1. SKL),
- poskrbeti za ustrezno ogrevanje in umirjanje,
- po štirih tednih priprav so ekipe ob upoštevanju progresije obremenitev pripravljene na igranje košarkarskih tekem, velja zgolj za kategorije, ki jim je z odlokom dovoljeno tekrovati (člani: 1. SKL, 2. SKL, članice: 1. SKL, MU19: 1. SKL in 1. B SKL, ŽU19: 1. SKL).

T +386 1 520 10 10 F +386 1 520 10 22 E kzs@kzs.si W www.kzs.si



Več na temo ustreznega vračanja v trenažni proces bo na voljo na predavanju, ki bo potekalo v **ponedeljek, 15. 2. 2021, od 17:00 do 20:30**, v organizaciji ZKTS. Na kliniko se prijavite v aplikaciji Moj profil (<https://mojprofil.kosarkarski-trenerji.com>). 100% udeležba na kliniki vam prinese tudi 80 kreditnih točk.

Več o kliniki:

Anže Zdolšek (17:00 – 18:30)

Ustrezno vračanje v trenažni proces po epidemiji

Na spletnem predavanju bodo predstavljene naslednje vsebine:

- kako začeti s trenažnim procesom po daljšem obdobju epidemije,
- kako najlažje preverite trenutno stanje telesne priprave igralcev,
- kako stopnjevati obremenitev in intenzivnost treningov,
- kako se najbolje izogniti morebitnim poškodbam, ki lahko nastanejo zaradi povečanja količine treningov,
- praktični prikazi nekaterih testov za ugotavljanje telesne pripravljenosti,
- praktični prikazi stopnjevanja vaj pristankov / absorpcije sile,
- praktični prikazi preventivnih vaj pred poškodbami spodnjega uda.

Tomaž Fartek (18:30 – 20:00)

Priprava na tekmovalno obdobje po daljšem premoru / epidemiji

Opis:

- definiranje nivoja znanja in ravni tekmovanja,
- opredelitev ciljev vadbenega procesa,
- osnovne ciklizacije vadbenega procesa,
- postavitve taktičnega modela igre,
- sestava vadbenega načrta,
- izbira in stopnjevanje vsebinskega načrta,
- praktičen prikaz treninga članske ekipe KK Triglav Kranj (1.SKL) – 1.trening,
- praktičen prikaz treninga članske ekipe KK Triglav Kranj (1.SKL) – 2.trening,
- standardizacija vaj,
- analiza uspešnosti,
- prenos vsebin v tekmovalno obdobje.

Gorazd Trontelj (20:00 – 20:30)

Aktualni odgovori vezano na ukrepe in vadbo

T +386 1 520 10 10 F +386 1 520 10 22 E kzs@kzs.si W www.kzs.si

Generalni sponzor

telemach

Platinasta sponzorja

SPAR

adidas

Zlati sponzor

PETROL
Energija za življenje

Srebrni sponzorji

SPALDING

NOVA KBM

SONY

KOMPAS

LAŠKO

dm

ALJUNA KOPER
Part of Koper

DMT

GENERALI

A-COSMOS

Bronasti sponzorji

Spartina
Izbirna

LEN

KNAU INSULATION

Slovenske železnice

Partnerji

europalakat

MODIANA

eventim

A

Modulo

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠPORT, REKREACIJO
IN TURIZEM

VZI VO.