

RAZLIKE V TRENINGIH KOŠARKE MED DEKLETI IN FANTI

Raziskovalna naloga z interdisciplinarnega področja
(šport, biologija, psihologija)



Avtorja: Mark Borić in Tijan Jagušić, 9. b

Mentorici: Danica Volčini in Vilma Vrtačnik Merčun

Domžale, april 2023

K A Z A L O

	Stran
POVZETEK	3
1 UVOD	4
1.1 Raziskovalno vprašanje in cilji raziskave	4
1.2 Metode in potek raziskovanja	5
1.3 Hipoteze	5
2 TEORETIČNI DEL	5
2.1 Zgodovina košarke	5
2.2 Značilnosti košarke in Woodnova piramida uspeha	7
2.3 Sociološki in psihološki učinki ukvarjanja s košarko	9
2.4 Košarka za otroke, stare 10 do 15 let	10
2.5 Razlike med fanti in dekleti	12
2.6 Podobne raziskave	14
3 RAZISKOVALNI DEL	15
3.1 Prvi intervju: Klemen Zaletel	16
3.2 Drugi intervju: Elvira Rošić Ključanin	18
3.3 Tretji intervju: Miha Belšak	19
3.4 Četrty intervju: Predrag Radović	20
3.5 Peti intervju: Mladen Borić	22
4 RAZPRAVA	23
4.1 Skupne ugotovitve	23
4.2 Preverjanje ugotovitev z literaturo	26
4.3 Preverjanje hipotez	27
5 ZAKLJUČEK	28
6 LITERATURA IN VIRI	29

Slika na naslovni strani: 22. decembra 2022 smo košarkarji OŠ Rodica postali področni prvaki, Domžale, Hala Komunalnega centra, december 2022.¹

¹ Učenci OŠ Rodica osvojili naslov področnih prvakov v košarki, 22. 12. 2022. Dostopno na: <http://www.sola-rodica.si/2022/12/23/51823/> (29. 12. 2022).

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sva se osredotočila na razlike med dekleti in fanti v načinu treninga košarke. Raziskavo sva izvedla z metodo študija primera. Intervjuvala sva pet trenerjev, ki imajo dolgoletne izkušnje s treniranjem košarke tako deklet kot fantov. Intervjuvanci so bili: Klemen Zaletel (KK Helios, Ledita, Slovan, Ilirija), Elvira Rošić Ključanin (ŽKK Domžale, Ledita), Miha Belšak (KK Helios), Predrag Radović (KK Helios) in Mladen Borić (nekdanji trener KK Ilirija). Ugotovila sva, da fantje trenirajo pogosteje (4- do 5-krat na teden) kot dekleta (3- do 4-krat na teden), vsi pa trenirajo po 90 minut. Trenerji so povedali, da se treningi deklet in fantov glede na strukturo bistveno ne razlikujejo, razlika je le v intenzivnosti in hitrosti, ki je pri fantih večja, saj so fizično močnejši. Treningi so sestavljeni iz treh delov: ogrevanja, vadbe tehničnih elementov in igre. Dekleta se med seboj bolj spodbujajo, so zelo motivirana in se večinoma bolj trudijo. Pri vprašanju, ali fantje trenirajo bolje kot dekleta, so mnenja trenerjev različna. Trije trenerji menijo, da glede tega med fanti in dekleti ni razlik, dva pa menita, da fantje trenirajo bolje kot dekleta. Eden izmed njih meni tudi, da so fantje bolj dovzetni za kritiko in jih je lažje motivirati kot dekleta. Zgodi se tudi, da fantje, ki so telesno zelo sposobni, nimajo prave motivacije. Dekleta, ki se odločijo za treniranje košarke, večinoma jemljejo treninge zelo resno, pomembni so jim tudi dobri medsebojni odnosi in prijateljstva. Z udeležbo na treningih trenerji nimajo težav, saj večina fantov in deklet trenira z veseljem in z željo po napredku. Košarko trenira več fantov kot deklet.

Ključne besede: košarka, trening dečkov, trening deklic, analiza razlik, intenzivnost treninga, delo trenerjev košarke

ZAHVALA

Zahvaljujem se trenerjem Klemenu Zaletelu, Elviri Rošić Ključanin, Mihi Belšku, Predragu Radoviću in Mladenu Boriću za sodelovanje v intervjujih. Najlepša hvala vam, brez vas ne bi bilo najine raziskovalne naloge.

Hvala najinim staršem za pomoč in nasvete pri izdelavi naloge. Zahvaljujem se tudi mentorici za usmerjanje najinega dela. Z vašimi nasveti je bila izdelava raziskovalne naloge lažja.

1 UVOD

Za raziskovalno nalogo o treningih košarke sva se odločila, ker tudi sama z velikim veseljem trenirava košarko. Košarka je poleg nogometa eden izmed najpopularnejših skupinskih športov. Zanimiva nama je predvsem zato, ker je potrebno med igranjem uporabljati tudi glavo. Zaradi svojih fizičnih sposobnosti so naju posebej navdihnili košarkarji ameriške nacionalne lige NBA. Odločila sva se, da podrobneje raziščeva razlike v treniranju košarke med fanti in dekleti.



Slika 1: Na tekmi v Domžalah, 12. 12. 2019, spredaj Mark, zadaj Tijan (osebni arhiv Marka Borića).



Slika 2: Košarkarska ekipa OŠ Rodica na polfinalnem državnem prvenstvu na Vranskem, kjer je osvojila tretje mesto, 24. 2. 2023 (foto: Jure Jeromen).

1.1 Raziskovalno vprašanje in cilji raziskave

Raziskovalno vprašanje se glasi: Kakšne so razlike med dekleti in fanti v načinu treninga košarke?

Z raziskavo sva želela ugotoviti, kako se treningi deklet in fantov, starih od 10 do 15 let, razlikujejo med seboj po moči, intenzivnosti, odnosu do treninga in udeležbi na treningih. Posebej so naju zanimala naslednja vprašanja:

- Koliko treningov tedensko imajo fantje in koliko dekleta?
- Kakšna je razlika v strukturi treninga pri fantih in dekletih?
- Kakšna je razlika v intenzivnosti tekem?
- Ali fantje trenirajo bolje kot dekleta?
- Kakšna je udeležba fantov in deklet na treningih?
- Kakšna je množičnost treniranja košarke pri fantih in dekletih?

1.2 Metode in potek raziskovanja

Za ugotavljanje razlik v treningu košarke med fanti in dekleti se nisva mogla zanesti na anketiranje, saj bi nama zaradi razpršenosti klubov in društev ter potrebnega časa za raziskovanje dala slabe rezultate. Verjetno bi bila odzivnost zelo majhna, zaradi česar vzorec ne bi bil reprezentativen in rezultatov ne bi mogla posplošiti na celotno populacijo.

Zato sva se odločila **za študijo primera**. Intervjuvala sva pet sedanjih in nekdanjih trenerjev, ki imajo izkušnje s treniranjem košarke tako deklet kot tudi fantov.

Najino raziskovanje je potekalo po naslednjem zaporedju:

- ✓ Izbiranje tematike in sestavljanje vprašalnika za trenerje košarke.
- ✓ Postavitev hipotez.
- ✓ Pisanje teoretičnega dela raziskovalne naloge.
- ✓ Izbiranje intervjuvancev in izvedba intervjujev s trenerji košarke.
- ✓ Pisanje razprave in potrjevanje hipotez.
- ✓ Pisanje manjkajočih poglavij in dokončanje raziskovalne naloge.

1.3 Hipoteze

Z raziskavo sva želela preveriti tri hipoteze:

Hipoteza 1: Treningi fantov so **daljši** kot treningi deklet, ker imajo fantje več energije in moči.

Hipoteza 2: Treningi fantov so **intenzivnejši** kot treningi deklet, ker imajo fantje močnejše telo in zato zmorejo večje obremenitve.

Hipoteza 3: Košarko trenira več fantov kot deklet, ker je ta šport bolj priljubljen med fanti.

2 TEORETIČNI DEL

V teoretičnem delu bova predstavila nekaj pomembnih informacij, ki sva jih dobila s prebiranjem knjig in spletnih strani o košarki.

2.1 ZGODOVINA KOŠARKE

»Košarka spada med velike moštvene športne igre. Izmisli si jo je učitelj športne vzgoje **James Naismith** leta 1891 na kolidžu YMCA v Springfieldu (Massachusetts, ZDA). V začetku je imela vlogo dopolnilnega športa v zimskem obdobju treniranja igralcev ameriškega nogometa, kasneje se je razvila v samostojno igro. Leta 1892 so bila napisana prva pravila v 13 točkah, **leta 1984 pa prva uradna pravila**. Po tem letu se je hitro širila po ZDA, Japonski, Kitajski, Filipinih, Južni Ameriki in Evropi. Prenašali so jo študenti, misijonarji in vojaki. Leta 1932 je bila ustanovljena **Mednarodna košarkarska zveza – FIBA**. Olimpijski šport je postala leta 1936. Danes je košarka ena izmed najbolj priljubljenih moštvenih športnih iger na svetu (v Mednarodno košarkarsko zvezo je včlanjenih preko 200 držav z vseh celin).«²

² Brane Dežman: *Košarka za mlade igralce in igralke*, Ljubljana, Fakulteta za šport, 2000, str. 15.



Slika 3: James Naismith, izumitelj košarke.³

Ženska košarka: »Kmalu potem, ko je bila igra predstavljena in se je redno igrala, je bila skupina mladih učiteljic, ki so hodile mimo telovadnice Springfield YMCA, povabljeni, da si ogleda igro košarke. Z balkona so z velikim navdušenjem spremljale novo igro in se po nekaj tednih odločile, da bodo Naismitha vprašale, ali lahko preizkusijo novo igro tudi same. Naismith je soglašal s tem in po prvem poskusu nove igre, v kateri so ženske pokazale **manj spretnosti, a veliko navdušenja**, so redno vadile. Kasneje so k igri privabile še druge učiteljice in oblikovali dve ekipi. Med seboj so igrale tekme in od te točke naprej je ženska košarka hitro rasla. Prva študentska tekma je bila odigrana med ekipami, ki so jih sestavljale novinke in študentke drugega letnika na Smith kolidžu leta **1893**. Naslednji dan je o igri poročal časopis *Springfield Republican*. Poročilo se je začelo z besedami, da pri igri niso bili dovoljeni moški gledalci, saj so dekleta nosila tekmovalne hlače. Moška obleka v tistih časih so bile dolge hlače, tako da se zdi, da so bile ženske prve, ki so za igro začele nositi kratke hlače. V javnosti je bila še več let običajna bolj formalna obleka. V razvoju ženske košarke se je leta **1895** zgodil kritičen dogodek. **Clara Baer** z Newcomb Collegea v Louisiani je napačno razlagala objavljeni diagram, v katerem so bile črtkane črte videti, da ločujejo igrišče na tri cone. Fantovsko igro je spremenila tako, da je dekleta omejila na tri cone. Ta omejitev je bila pozneje spremenjena v dve coni: v sprednje in zadnje igrišče. Omejitev je veljala do leta 1972, ko jo je NCAA⁴ odpravila in igralcem omogočila igro na celotnem igrišču.«⁵

»V Sloveniji so bili prvi poskusi igranja košarke **v letih 1938 in 1939**. /.../ **Leta 1945** sta bila ustanovljena **Košarkarska zveza Slovenije** in Zbor košarkarskih sodnikov Slovenije, leta 1955 pa Zbor košarkarskih trenerjev Slovenije. Najuspešnejše obdobje slovenske košarke v nekdanji Jugoslaviji je bilo od leta 1957 do 1970. Takrat je bila KK Olimpija šestkrat državni prvak Jugoslavije. Leta 1966 se je začelo najbolj množično šolsko tekmovanje starejših dečkov

³ Zgodovina košarke, Kako se je vse skupaj začelo, <https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/zgodovina-kosarke-kako-se-je-vse-skupaj-zacelo/> (24. 2. 2023).

⁴ NCAA, organizacija je bila ustanovljena leta 1906, da bi urejala pravila študentskih športov in zaščitila mlade športnike. National Collegiate Athletic Association je članska organizacija, ki skrbi za uspešnost športnikov na kolidžih. Šole NCAA vsako leto podeljujejo skoraj 3,5 milijarde dolarjev atletske štipendije in zagotavljajo veliko podporo za pomoč študentom-športnikom pri diplomah po stopnji, višji od njihovih splošnih študentskih vrstnikov. <https://www.ncaa.org/sports/2021/2/16/overview.aspx> (24. 2. 2023).

⁵ Jerry Krause, Ralph L. Pim: *Coaching Basketball, Revised and Updated*, National Association of Basketball Coaches of the United States, Založba McGraw-Hill Education, 2002, str. 9-10.

in deklic Pionirski košarkarski festival. Ta se je leta 1983 razširil tudi na mlajše dečke in deklice. To tekmovanje je vplivalo na razmah košarke v šolah, posredno pa tudi v košarkarskih klubih. **Leta 1992** (po osamosvojitvi Slovenije) so Košarkarsko zvezo Slovenije sprejeli v Mednarodno košarkarsko zvezo.«⁶

Košarka danes in njena prihodnost: »Za sodobno košarkarsko igro je značilno, da je hitra, gibljiva in predvsem zelo napadalna tako v obrambi in vedno bolj tudi v napadu. Napadalne akcije so hitre, spreminjajoče se z vidika smeri gibanja napadalcev ter z vidika smeri, oddaljenosti in načina meta na koš. /.../ Ohraniti velja vse elemente, ki razvijajo kolektivno (skupinsko) igro, ustvarjalnost v napadalnih akcijah in predvsem poudarjeno medsebojno pomoč v obrambi. Spremembe pravil so vplivale na nepravilne stike v igri. Npr. osebna napaka zaradi dotika, ko ima obrambni igralec v vidnem polju napadalca z žogo, vsako gibanje pri postavljanju blokade v napadu, /.../ Kaznovanje teh napak bo zmanjšalo »umazano« igro, povečalo hitrost in učinkovitost telesno manjših igralcev. /.../ Pravila so v največji meri vplivala na razvoj košarkarske igre, poleg seveda splošne pripravljenosti igralcev. Vsekakor se je igra popolnoma spremenila, ko so uvedli met za tri (pravilo FIBE leta 1984). Z uvedbo tega pravila so se razvili povsem novi odnosi tako med igralci v obrambi kot napadu in nove taktike napada (hitri prenosi žoge na razbremenjeno stran napada).⁷

2.2 ZNAČILNOSTI KOŠARKE IN WOODNOVA PIRAMIDA USPEHA

»**Košarka** je moštvena športna igra. V moštvu je 10 igralcev, 5 jih igra, drugi so namestniki. /.../ Igra je tehnično in taktično zahtevna in raznovrstna. Igralci lahko žogo vodijo, kotalijo, lovijo, podajajo, odbijajo in mečejo na koš. Zahteva ustrezno višino, hitrost, hitro moč, koordinacijo, vzdržljivost, preciznost, situacijsko mišljenje, orientacijo v prostoru in hitrost izbirnega odzivanja igralcev. Zmaga tisti, ki doseže več košev. Neodločenega izida ni. Primerna je za oba spola in vse kategorije igralcev od 12. leta naprej. Je pomembno sredstvo športne vzgoje v višjih razredih osnovne šole in srednji šoli, s katero dosežemo veliko vzgojno-izobraževalnih ciljev. /.../ **Mala košarka** spada med male moštvene športne igre, primerne za mlajše otroke. Namenjena je otrokom obeh spolov, starih od 7 do 12 let. Pravila so poenostavljena in prilagojena razvojnim značilnostim otrok omenjene starosti. Teža in velikost žoge sta prilagojeni moči otrok in velikosti njihovih rok. Višina koša je tako znižana, da je razmerje med telesno višino otroka in višino koša približno enako kot pri odraslih.«⁸

V igri košarke je zelo pomembno sodelovanje vseh tekmovalcev v ekipi. Zato se nama zdi zelo zanimiva »piramida uspeha«, ki predstavlja način razmišljanja igralca košarke, katerega cilj je prispevati k uspehu ekipe. Objavljena in pojasnjena je v knjigi *Coaching Basketball*⁹, sestavil pa jo je John R. Wooden, igralec in trener pravkov, Emertus, UCLA (University of California, Los Angeles). Njegova vodilna misel je: »*Uspeh je duševni mir, ki je neposredna posledica samozadovoljstva ob zavedanju, da ste dali vse od sebe, da ste bili najboljši, kar ste sposobni postati.*«

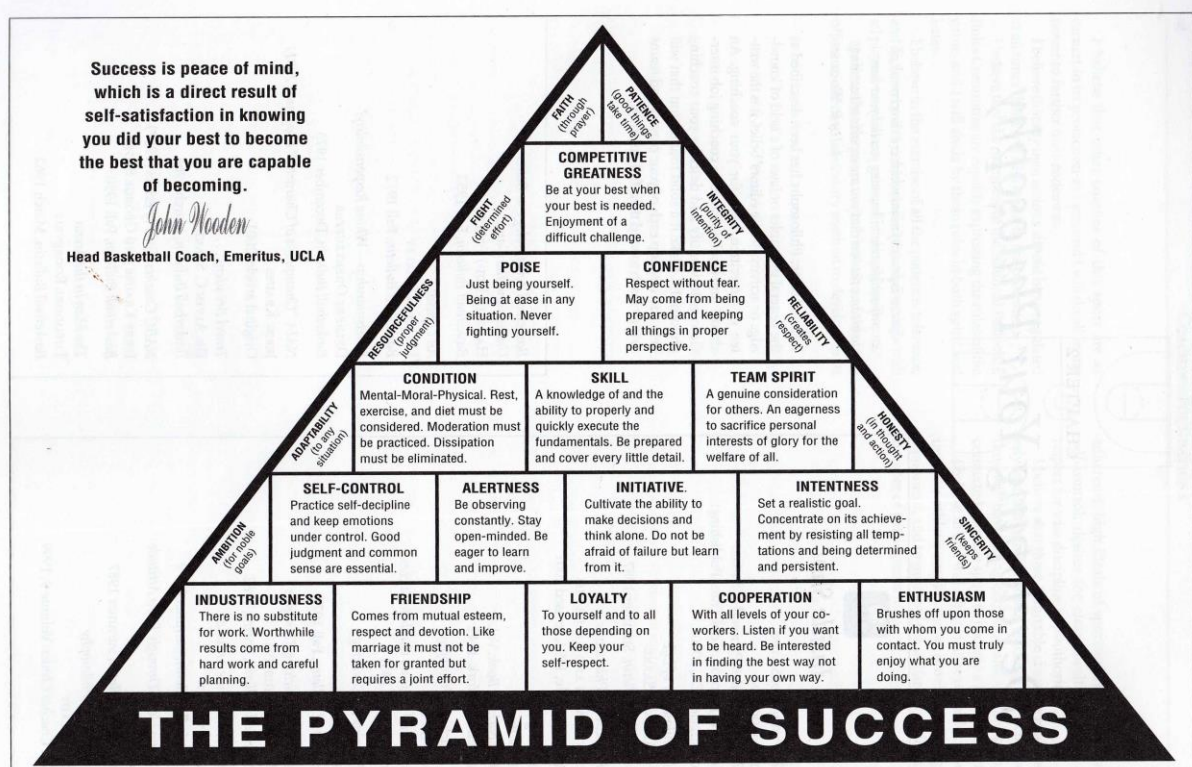
⁶ Brane Dežman, 2000, str. 15.

⁷ Mik Pavlovič: *Košarka, teorija in metodika treniranja*, Ljubljana, Bonus Pavlovič, 2006, str. 14-15.

⁸ Brane Dežman, 2000, str. 16-17.

⁹ Jerry Krause, Ralph L. Pim, 2002, str. 29-32.

PIRAMIDA USPEHA (THE PYRAMID OF SUCCESS)¹⁰



The Wooden Pyramid for Success

Peta stopnja - Tekmovalna veličina (Competitive Greatness): Bodi najboljši, ko je to potrebno. Uživaj v težkem izzivu. ("Dal sem vse od sebe.") Nikoli ne reči: Morali bi zmagati. Reci: Lahko bi zmagali.

Četrta stopnja – dva bloka: A. Ravnotežje (Poise) Bodi to, kar si. Bodi sproščen v vsaki situaciji. Nikoli se ne bori sam s seboj. **B. Zaupanje (Confidence)** Spoštuj brez strahu. Izhajaj iz pripravljenosti in ohrani vse stvari v pravilni perspektivi. Vsi spodnji bloki so bistveni za zaupanje.

Tretja stopnja - Srce strukture: A. Stanje: fizično, duševno, moralno, duhovno (Condition Mental-Moral-Physical) Upoštevaj počitek, vadbo in prehrano. Treba je vaditi zmernost. **B. Spretnosti (Skill)** Poznavanje ter sposobnost hitrega in pravilnega izvajanja osnov. Bodi pripravljen in upoštevaj vse najmanjše podrobnosti. **C. Timski duh (Team Spirit)** Resnična skrb za druge. Žrtvuj osebne interese slave za blaginjo vseh. (Nikoli ne bi smel doseči koša, ne da bi se zahvalil komu, ki je to omogočil. Moral bi pohvaliti - nikoli kritizirati.)

Druga stopnja - štirje bloki: A. Samokontrola (Self-Control) Vadi samodisciplino in imej čustva pod nadzorom. Bistvena sta dobra presoja in zdrav razum. **B. Budnost (Alertness)** Neprestano opazuj. Ostani dojemljiv. Bodi željan učenja in izboljšav. (Nikoli nisem srečal osebe, od katere se ne bi česa naučil. Abraham Lincoln.) **C. Pobuda (Initiative)** Neguj sposobnost samostojnega odločanja in razmišljanja. Ne boj se neuspeha, ampak se uči iz svojih napak.

D. Napetost (Intentness) Zastavi si realen cilj. Osredotoči se nanj in se upri skušnjavam. Bodi odločen in vztrajen.

Temeljni kamni piramide – pet blokov: A. Delavnost (Industriousness) Nič ne more nadomestiti dela. Vredni rezultati izhajajo iz trdega dela in skrbnega načrtovanja. **B. Navdušenje (Enthusiasm)** Obremenjuj se s tistimi, s katerimi prideš v stik. V tem, kar počneš, moraš resnično uživati. **C. Prijateljstvo (Friendship)** Izhaja iz medsebojnega spoštovanja in predanosti. Tako kot zakonska zveza ne sme biti samoumevno, ampak zahteva skupno prizadevanje. **D. Zvestoba (Loyalty)** Zvestoba sebi in vsem, ki so odvisni od tebe. Ohrani samospoštovanje. **E. Sodelovanje (Cooperation)** Sodeluj z vsemi nivoji svojih sodelavcev. Poslušaj, če želiš biti slišan. Bodi zainteresiran za iskanje najboljšega načina za vse, ne le zase.

Ob robu piramide navaja lastnosti, ki so pomembne za doseganje uspeha:

Vera: "Stvari se bodo obrnile tako, kot se morajo." (Faith)
Borite se odločno. (Fight)
Iznajdljivost, pravilna presoja. (Resourcefulness)
Prilagodljivost vsaki situaciji. (Adaptability)
Ambicija, močna želja za plemenite cilje. (Ambition)

Potrpežljivost: Dobre stvari zahtevajo čas. (Patience)
Celovitost, čistost namena. (Integrity)
Zanesljivost, ustvarja spoštovanje. (Reliability)
Poštenost v mislih in dejanjih. (Honesty)
Iskrenost ohranja prijatelje. (Sincerity)

¹⁰ Jerry Krause, Ralph L. Pim, 2002, str. 30.

2.3 SOCIOLOŠKI IN PSIHOLOŠKI UČINKI UKVARJANJA S KOŠARKO

Sociološko-psihološke učinke ukvarjanja s košarko je v svojem diplomskem delu obravnavala Nina Rems.¹¹ V nadaljevanju povzemava ključne poudarke iz njene diplomske naloge, ki se v marsičem ujemajo z Woodnovo piramido uspeha.

Socializacija in povezanost otrok v športne skupine je pomembna tako iz psihološkega kot iz vzgojnega vidika. Znotraj svoje skupine soigralcev in z igranjem košarkarske igre se otrok uči prilagajati običajem skupine. S tem se nauči, da življenje v družbi temelji na določenih pravilih. **Športniki v ekipnih športih** se nekoliko razlikujejo od tistih, ki nastopajo v individualnih športih. Bolj so »prijetni«, saj so jih značilnosti ekipne športne panoge usmerile v to, da se znajo prilagoditi drugemu, znajo videti tudi težave drugih in ne zgolj sebe. Ob tem razvija njihova **potrpežljivost** in frustracijska¹² toleranca, hkrati pa se večina otrok in mladostnikov v športu sreča tudi s **porazi** in se jih nauči sprejemati. Sistematično in dolgotrajno ukvarjanje s športom otrokom pomaga razviti koristne navade, kot je npr. **upravljanje s časom**, saj morajo treninge usklajevati z drugimi dejavnostmi. Vsaka ekipa je sestavljena iz značilnosti članov in okoliščin, v katerih se ekipa nahaja (število igralcev, ambicije kluba, tradicija kluba). Vse to vpliva na **strukturo ekipe** – na vloge, ki jih ima posameznik v ekipi in na pravila obnašanja. Poleg strukture se pojavijo za vsako skupino drugačni skupinski procesi (komunikacija, skupinski cilji, učinkovitost skupine) in različna **stopnja povezanosti med igralci**. Ti elementi na koncu odločajo o uspešnosti nastopanja posameznih igralcev, povezanosti med njimi, izgradnji psihosocialnih vezi itd. **Pravila in odnosi v ekipi** so zelo pomembni, saj otrok spozna, da je potrebno v življenju in športu upoštevati pravila ekipe oziroma družbe. Igralci v ekipi so si zelo različni v osebnostnih značilnostih, motivih, stališčih in potrebah, kar med drugim vpliva tudi na način komunikacije med njimi. **Komunikacija** je najosnovnejši in hkrati najpomembnejši proces v ekipi, saj je od nje odvisno, na kakšen način se bodo člani medsebojno sporazumevali, kako bodo usklajevali različne cilje in potrebe, gradili ekipno strukturo in povezanost ter urejali nasprotja, do katerih prihaja v ekipi. **Ekipna učinkovitost** ima vpliv na trud, ki ga igralci vložijo v igro in treninge, ter na čas, ki ga bodo kljub morebitnim težavam namenili delu. V športu to pomeni, da se bodo igralci na tekmi bolj trudili in vztrajali do konca tekme ne glede na morebiten slab rezultat ali poškodbe, če verjamejo, da s svojimi sposobnostmi skupaj s soigralci lahko še vedno dosežejo cilje. V ekipnih športnih panogah je pomembna harmonija v ekipi, povezanost med igralci in **vzdušje**. Otroci se učijo samozaupanja ter zaupanja v druge. Šport nudi otrokom priložnosti za sklepanje novih **prijateljstev** in učenja navezovanja novih stikov in poznanstev. Poleg tega ima članstvo v ekipi obojestranski vpliv, kar pomeni, da posameznik vpliva na skupino, prav tako pa skupina vpliva na posameznika. Pod vplivom skupine vsak vsaj delno spremeni svoje vedenje, začne se prilagajati večinskemu mnenju. Otroci si znajo med seboj pomagati, sodelovati in deliti razne stvari, izmenjujejo ideje, med seboj sodelujejo, sprašujejo za mnenje ter upoštevajo prispevek vsakega člana ekipe. Pri starosti otrok 7 do 10 let se poveča želja otrok po uspešnosti, ambicioznosti, želja po doseganju najvišjih mest med vrstniki na storilnostnem področju. Ta pa povzroči tudi povečano tekmovalnost (otroci se primerjajo med seboj, v tekmovalni situaciji se njihova motivacija poveča), zato je najpomembneje, da se igrajo. Košarkarski trening je zahteven, dolgotrajen, pa vendar praviloma **prijeten proces**. Šolsko delo je za otroka svojevrsten telesni in duševni napor, ki ga mnogokrat postavlja v razne konfliktno situacije ali pa povzroči duševne strese.

¹¹ Nina Rems: *Značilnosti, zgodovina in organiziranost male košarke v svetu in Sloveniji*, Športno treniranje, Košarka, diplomsko delo, Ljubljana, Fakulteta za šport, 2008, str. 23-30. <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome./Diploma22050860RemsNina.pdf> (24. 2. 2023).

¹² Frustracija: duševno stanje neugodja zaradi nasprotja med željami in možnostmi, ki jih nudi okolje. <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=frustracija> (24. 2. 2023).

Tako postane **igra** pri šolskem otroku ventil, skozi katerega odreagira vse tisto, kar ga teži. Hkrati gibanje daje otroku občutek ugodja, varnosti, veselja, skratka **dobrega počutja**.¹³

2.4 KOŠARKA ZA OTROKE, STARE 10 DO 15 LET

Na kakšen način otroke usmerjajo v košarko, izvemo iz naslednjega citata: »Gibalno sposobne in visoke otroke obeh spolov, stare 9 in 10 let, ki so primerni za igranje košarke, poiščemo s pomočjo podatkov iz **športno-vzgojnega kartona**. V njem so zbrani izidi vsakoletnega merjenja šoloobveznih otrok s tremi antropometričnimi testi (med njimi sta telesna višina in teža) in osmimi motoričnimi testi (testi merijo hitro moč, hitrost, koordinacijo in vzdržljivost). Po pogovoru s starši teh otrok jih vključimo v šolska moštva najmlajših dečkov in deklic. V teh lahko trenirajo tudi otroci, ki nimajo ustreznih sposobnosti in lastnosti.«¹⁴ »Otroci se vključujejo v šport tudi iz socialnih vidikov. Pogosto jih v klub pripeljejo njihovi prijatelji, ki so že vključeni v šport. Velikokrat je želja otrok sodelovati v ekipi, biti del ekipe. Šport daje otroku možnost za sklepanje novih prijateljstev.«¹⁵

Razvoj košarkarjev in košarkaric poteka v štirih večjih razvojnih stopnjah in na treh kakovostnih ravneh: **šolski (množični)**, društveni (kakovostni) in reprezentančni (najkakovostnejši). »Košarkarski klubi so poleg Košarkarske zveze Slovenije temeljni nosilci kakovostne košarke pri nas in hkrati odgovorni za razvoj kakovosti slovenske košarke in najperspektivnejših košarkarjev in košarkaric.«¹⁶ »V zadnjih letih ustanavlja svoje košarkarske šole vedno več zasebnikov. Pri tem šole in zasebniki skrbijo za množično košarko, košarkarska društva in Košarkarska zveza Slovenije pa za kakovost. Po popularnosti in množičnosti je košarka med otroki in mladino še vedno prva športna igra v Sloveniji. Ta popularnost je »plod kakovostnega in uspešnega igranja slovenskih državnih reprezentanc in slovenskih košarkarskih društev v evropskih tekmovanjih ter solidnih pogojev za treniranje in igranje košarke v šolah ter košarkarskih društvih.«¹⁷

Cilji treniranja košarke so zapisani v priročniku z naslovom *Smernicah razvoja košarke v Sloveniji*, ki ga je izdala Košarkarska zveza Slovenije. Za starostno obdobje od 11 do 14 let so cilji naslednji:

- **Kategorija mlajših dečkov in deklic (starost 11 in 12 let):** »To obdobje je čas za usvajanje košarkarske tehnike ter temeljev posamične in skupinske taktike, zato je pomembno, da igralci kakovostno usvojijo vse temeljne in zahtevnejše tehnične elemente in kombinacije ter temeljne elemente posamične ter skupinske taktike. Če bodo ta čas zamudili, bodo te pomanjkljivosti izredno težko nadoknadili. Poudarjeno tudi vzgajamo ambicioznost, delavnost in zdravo tekmovalnost.«¹⁸
- **Kategorija starejših dečkov in deklic (starost 13 in 14 let):** »V tem obdobju igralci pospešeno rastejo, postajajo gibalno in umsko sposobnejši, zato je to obdobje primerno za izpopolnjevanje tehnike in za učenje zahtevnejše taktike.«¹⁹

¹³ Nina Rems, 2008, str. 23-30.

¹⁴ Brane Dežman, 2000, str. 21.

¹⁵ Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M.: *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog, Kljub MT Zalog, 2003, str. 19.

¹⁶ Brane Dežman, 2004, str. 13.

¹⁷ Košarkarska zveza Slovenije: *Smernice razvoja košarke v Sloveniji*. Ljubljana, samozaložba, 2003, str. 4.

¹⁸ *Smernice razvoja košarke v Sloveniji*, 2003, str. 21.

¹⁹ *Smernice razvoja košarke v Sloveniji*, 2003, str. 21-22.

Metodiko poučevanja košarke v obdobju osnovne šole sva spoznavala v knjigi z naslovom *Košarka v obdobju osnovne šole*.²⁰ Podrobneje sva pregledala značilnosti vadbe košarke za kategorijo mlajših in starejših deklic in dečkov.

Kategorija mlajših deklic in dečkov (U13)

»V starostni kategoriji U13 lahko otroci vzljubijo košarko in se resno posvetijo treniranju te športne panoge ali pa izgubijo interes in opustijo treniranje. Začutiti morajo trenerja, ki jim mora biti vzor. Treningi pa morajo biti **zanimivi, igrivi, tekmovalni in tudi že naporni**. Utrjenost je v športu normalen pojav. V tej kategoriji naj še ne bi prihajalo do selekcioniranja igralcev. Vsakemu otroku moramo ponuditi možnost, da se uči košarke. V kolikor imamo preveč otrok za eno tekmovalno ekipo, damo vsem vadečim možnost igranja tekem v t. i. razvojnih »B« ekipah. /.../ Ko trener prevzame ekipo, se mora najprej pozanimati, kakšna je raven znanja košarkarjev in temu prilagoditi vadbene proces. Skupina je lahko **homogena**, največkrat pa precej heterogena. Veliko lažje je načrtovati potek vadbe, če je skupina homogena, pa četudi je raven znanja nižja od želene. **Heterogena** skupina v tem trenutku zahteva izkušenejšega trenerja ali pa še dodatnega trenerja na treningih, ki bo delal po prilagojenem programu z igralci, ki odstopajo od povprečja navzgor ali navzdol. /.../ Košarkarje je treba učiti in **vzgajati v odgovornosti**, rednem prihajanju na treninge in disciplini. Spodbujamo jih tudi k šolskemu učenju in nadzorujemo njihov šolski uspeh. Trener je vadečim v tej dobi v eni osebi vzornik, učitelj, pedagog, trener ali pa celo nadomestni starš. /.../ Treningi otrokom ne smejo biti dolgočasni. Rdeča nit treningov je učenje in tekmovanje. Tekmujejo lahko pri vsaki vaji, potem ko so gibanje v grobem osvojili.«²¹

Značilnosti otrok in vadbene skupine v starostni skupini U13

»V tem starostnem obdobju je zelo pomembno, da otrok vzljubi košarko. Na treninge mora prihajati z veseljem in energijo, domov pa utrujen in v pričakovanju naslednjega treninga. Trening naj mu pomeni **zabavo, sprostitve in hkrati tekmovalnost**. Z ljubeznijo do košarke bo razvijal **samodisciplino in delavnost**, naučil se bo **prenašati kritike in poraze, zmage in pohvale pa mu bodo dvigovale samozavest ter mu izboljšale samopodobo**. Otroci prehajajo iz predpubertetnega obdobja v obdobje zgodnje pubertete oziroma adolescence. Značilne so lahko velike morfološke, fiziološke in motorične razlike med njimi, saj nekateri mladostniki dozori veliko prej kot njihovi vrstniki. Zato je potrebno upoštevati njihovo kronološko in biološko starost.«²²

Kategorija starejših dečkov in deklic (U15)

»Načrtovanje dvoletnega ciklusa v tej kategoriji je ključnega pomena, saj gre za prehod iz »otroške« košarke v resno kadetsko košarko. /.../ V tem obdobju lovimo praktično zadnji čas za osvojitve **osnovnih elementov tehnike** ter gradimo trdne temelje za taktično nadgradnjo. Trenerji naj bodo pozorni predvsem na **uporabo slabše (nedominantne) roke** pri vseh elementih z žogo. Ta mora biti skoraj enakovredna »boljši« (dominantni) roki. V tem obdobju morajo otroci že znati natančno sprejemati informacije in navodila trenerja ter razumeti taktične situacije tako v obrambi kot v napadu. /.../ Trener ekipe v starostni kategoriji U15 mora biti ne samo dober strokovnjak, ampak tudi dober pedagog ter otrokom predstavljati zgled in avtoriteto. Otroci, ki jih trenira, postajajo mladostniki, prehajajo v obdobje pubertete in

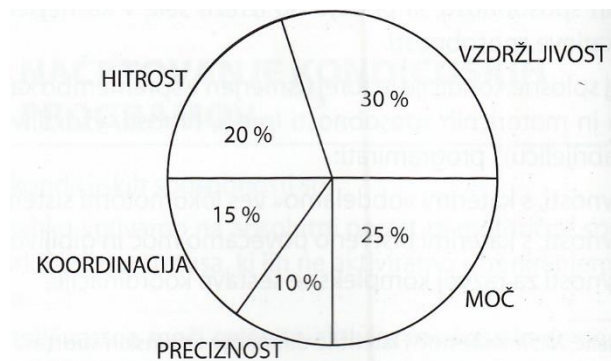
²⁰ Frane Erčulj, Blaž Bergant, Dejan Gašparin, Aleš Sila: *Košarka v obdobju osnovne šole* Ljubljana, Fakulteta za šport, 2018.

²¹ Frane Erčulj, Blaž Bergant, Dejan Gašparin, Aleš Sila, 2018, str. 169-170.

²² Frane Erčulj, Blaž Bergant, Dejan Gašparin, Aleš Sila, 2018, str. 170.

posledično potrebujejo nekoga, ki jim **zna postaviti meje in pravila**. Slednja so pomemben dejavnik pri vzpostavitvi temeljev za dober trenažni proces. Pravila morajo biti točno določena in enaka za vse. Upoštevali jih bodo samo, če bo trener dosleden in pravičen pri svojih zahtevah. Seveda lahko na začetku pričakujemo nekaj nasprotovanj in negodovanj, vendar je to dolgoročno zagotovo dobra naložba v napredek celotne skupine.«²³

Razvoj in izpopolnjevanje tehnike igre v košarki je pravzaprav **razvoj motoričnih sposobnosti** in na tej osnovi razvoj učinkovitega gibanja. Med motorične sposobnosti uvrščamo: hitrost, agilnost (sposobnost reševanja motoričnih problemov, ki zahtevajo hitro spremembo smeri gibanja), gibljivost, ravnotežje, koordinacijo, preciznost in moč.²⁴



Slika 4: Prevladujoče kondicijske sposobnosti v košarki.²⁵

»Glede na to, da košarka mora ohraniti **sestavine igre, tekme in zabave z uživanjem v igri**, se kakršno koli vsiljevanje pretežno taktične priprave na račun tehnike ne obrestuje. /.../ Znati igrati z igralci na vseh položajih, razvijati sodelovanje dveh ali treh igralcev, znati asistirati s podajami prostim soigralcem so odlike, ki jih razvijajo popolni igralci in načrtujejo uspešni trenerji.«²⁶

2.5 RAZLIKE MED FANTI IN DEKLETI

Iskala sva tudi literaturo, ki bi nama predstavila razlike med fanti in dekleti. V nadaljevanju povzemava nekaj bistvenih značilnosti: »Spol je ena prvih družbenih kategorij, ki jih otroci ozaveštujejo, saj se znajo opredeliti kot dečki ali kot deklice že v starosti treh let. **Vlog**, ki so primerne njihovem spolu, se učijo od svojih staršev. Nekateri starši pričakujejo, da se bodo njihovi sinovi vedli drugače kot hčerke in da jih bodo zanimale druge stvari, zato jih s svojim vedenjem in dejavnostmi učijo, kaj je sprejemljivo za deklice in kaj za dečke, npr. pri izbiri igrač.«²⁷

»Ko govorimo o **fantih**, imajo biološko težnjo, da postanejo višji in vitkejši. Za razliko od deklet so radi ves čas v gibanju. To je eden od razlogov, zakaj so fantje veliko bolj aktivni kot

²³ Frane Erčulj, Blaž Bergant, Dejan Gašparin, Aleš Sila, 2018, str. 229.

²⁴ Mik Pavlovič, 2006, 103.

²⁵ Mik Pavlovič, 2006, str. 170.

²⁶ Mik Pavlovič, 2006, str. 117.

²⁷ Psihološke razlike med deklicami in dečki – nasveti za pomoč pri vzgoji otroka, Med.Over.Net, uredništvo, 17. 10. 2018, <https://med.over.net/psiholoske-razlike-med-deklicami-in-decki-nasveti-za-pomoc-pri-vzgoji-otroka/> (24. 2. 2023).

dekleta. Prav tako so **bolj agresivni kot čustveni**. Fantje so pogostejše fizično močnejši. Zaradi tega so v preteklosti moški morali opravljati težka dela. /.../ Po drugi strani pa **dekleta** običajno veljajo za šibkejši spol. To je zato, ker biološko niso tako močna kot fantje, imajo manjše roke in strukturo. Študije in znanost so pokazale, da imajo ženske bolj občutljiv dotik, saj so živčni končiči tesno povezani. /.../ Kulturno gledano, **družbeno pričakovanje** narekuje, da deklica postane občutljiva, ljubeča, čustvena in odvisna. Ta dejavnik odvisnosti je pogosto povezan s tem, da so dekleta skozi zgodovino vedno veljala za šibka in ranljiva. Vendar pa se v 21. stoletju ta koncept izgublja. Dandanes imajo tudi dekleta enake pravice kot fantje do izobrazbe, zaposlitve itd. S tem jim je zagotovljena neodvisnost. Tudi po naravi imajo dekleta močno sposobnost obvladovanja pritiska in tudi močan občutek vzdržljivosti. Toda ko gre za **čustva**, so ta pri dekletih izrazitejša kot pri fantih.«²⁸

»**Patricia B. Campbell**, dr. in **Jennifer N. Storo** z ameriškega ministrstva za šolstvo trdita, da je domneva, da so ženske in moški različni, mit. »Spol nekoga vidimo kot pomemben napovedovalec njegovih sposobnosti in interesov. Predvidevamo, da vemo o njem veliko, če vemo, ali je nekdo deklica ali deček. Ta predpostavka je napačna! Če vemo, katerega spola je nekdo, to o njem veliko pove le **biološko**, drugače pa nam o njem vemo zelo malo,« pravijo. /.../ Ugotavljata, da so razlike med posameznimi dekleti ali med posameznimi dečki veliko večje kot razlike med »povprečnim« dekletom in »povprečnim« dečkom. Na splošno so razlike med spoloma ponavadi manjše od večine drugih demografskih razlik.«²⁹

»**Michael Gurian** (Jossey-Bass, 2001) v svoji knjigi *Fantje in deklice se učijo drugače: vodnik za učitelje in starše* pravi, da se po raziskavah, ki temeljijo na **možganih**, dekleta lahko bolj ukvarjajo z veščinami, uporabljajo obe strani možganov pri obdelavi informacij, bolje slišijo in so bolj fizično aktivna. Fantje si lahko vzamejo več časa za obdelavo čustvenih informacij, zaradi česar se fantje težje prilagodijo stresnim ali čustveno nabitim situacijam. /.../ Ko gre za medosebne odnose, **Susan Witt**, ki na Univerzi v Akronu poučuje razvoj otroštva, pravi, da se fantje in deklice v situacijah različno odzivajo, ker jih vzgajamo drugače. /.../ Druga študija **Harriet Hanlon** in njenih sodelavcev iz Virginia Tech kaže, da obstajajo presenetljive in dosledne razlike med spoloma v hitrosti zorenja možganov. To tudi kaže na to, da se možgani pri fantih razvijajo drugače kot pri dekletih. Ti raziskovalci so ugotovili, da medtem ko področja možganov, ključna za jezik in fino motoriko, pri dekletih dozori približno šest let prej kot pri dečkih, pa področja možganov, ki sodelujejo pri ciljanju tarče in prostorskem spominu, dozori približno štiri leta prej pri dečkih kot pri dekletih.«³⁰

»Poleg bioloških dejavnikov do razlik med dečki in deklicami prihaja tudi **zaradi vzgoje**, ki jo pogosto spremljajo stereotipi. Nekateri starši, denimo, namenjajo dečkom manj pozornosti, da bi preprečili, da bi njihovi sinovi postali kakor deklice - čustveni in manj odporni proti stresu. Nekateri starši se v situacijah, ko pride pri dečkih do poškodb ali določenih napak, odzovejo manj silovito kot pri deklicah. Pokazalo se je tudi, da so nekateri starši bolj nagnjeni k temu, da pri določenih nalogah priskočijo na pomoč deklicam, kar lahko vpliva na razvoj samostojnosti. Deklice tudi pogostejše spodbujajo, naj bodo prijazne, skrbne in sočutne, medtem ko dečke bolj usmerjajo v prevzemanje dominantne vloge, v asertivnost³¹,

²⁸ Judy Howell: *Razlike med fanti in dekleti*, 4. julij 2021, <https://sl.strephonsays.com/guys-and-vs-girls-2082#menu-4> (24. 2. 2023).

²⁹ Marcus Baldwin: *Razlike med deklicami in dečki*, <https://sl.strephonsays.com/girls-and-boys-10410#menu-4> (24. 2. 2023).

³⁰ Marcus Baldwin: *Razlike med deklicami in dečki*, <https://sl.strephonsays.com/girls-and-boys-10410#menu-4> (24. 2. 2023).

³¹ Asertivnost: izraz asertivnost izhaja iz angleške besede assertive, kar pomeni vztrajen, samozavesten. Asertivna oseba spoštuje mnenja in stališča drugih, ni pa nujno, da se z njimi strinja; ohranja svoje dostojanstvo v situacijah, ko obstaja

samostojnost in tekmovalnost. S temi lastnostmi opremljajo deklice in dečke **za njihove vloge v odraslosti** v skladu s tem, kar je v naši družbi sprejemljivo in zaželeno.³²

Če povzameva, so razlike med dekleti in fantje naslednje:

- Biološko se fantje in dekleta razlikujejo, saj so fantje fizično močnejši.
- Deklice bolje obdelujejo čustvene informacije, fantje pa za to potrebujejo več časa.
- Pri dečkih je večja verjetnost, da imajo več učnih in vedenjskih težav.
- Fantje in deklice se v situacijah različno odzivajo, ker jih vzgajamo drugače.³³
- Razvoj možganov pri fantih in deklicah je drugačen. Deklice se zato hitreje razvijajo na področju govora, spretnejše so v prepoznavanju čustev in spletnju vezi ter imajo boljše razvito fino motoriko. Dečki močnejše razvijejo vidno-prostorske spretnosti (boljša orientacija v prostoru, razmišljanje v podobah, zlaganje sestavljanek, metanje žoge, ciljanje tarče). Vendar to ne pomeni, da se dečki in deklice ne morejo do enake mere naučiti teh dejavnosti in se v njih izpopolniti, temveč le, da so nekateri v večini primerov boljši od drugih.³⁴

2.6 PODOBNE RAZISKAVE

Na spletu sva iskala tudi raziskave, ki bi ugotavljale razlike med dekleti in fanti. Našla sva diplomsko delo Mateje Mislej iz leta 2007, ki je skušala ugotoviti in analizirati psiho-socialne razlike med mladimi košarkarji in košarkaricami.³⁵ V raziskavo je bilo vključenih 141 kandidatov za pionirsko košarkarsko reprezentanco Slovenije, starih 13 in 14 let, med njimi je bilo 70 % fantov in 30 % deklet. Navajava nekaj njenih ugotovitev.

»Rezultati raziskave kažejo, da ne prihaja do **bistvenih razlik med spoloma v motivih** za ukvarjanje s košarko. Ugotovimo lahko tudi, da imajo starši veliko vlogo pri ukvarjanju mladih s košarko. Ta se nanaša predvsem na podporo in spodbudo, ki jo sicer nekoliko bolj občutijo fantje. Razlike med spoloma lahko ugotovimo tudi **pri ciljih** povezanih s košarko, pri izbiri prijateljev, pri pomembnosti športa kot življenjskega področja ter statusu med vrstniki.«³⁶

Raziskovala je tudi obseg treniranja in motive za ukvarjanje s košarko: »Statistično značilnih razlik v obsegu treniranja in igranja med fanti in dekleti nisem zasledila, obstajajo pa razlike v **številu treningov** in tekem za šolo in klub. Raziskava je tudi pokazala, da ne prihaja do bistvenih razlik v motivih za ukvarjanje s košarko. Glede na ponujene motive in izbiro, bi lahko rekla, da so **fantje nekoliko bolj zunanje motivirani. Dekleta so se v košarko vključila tudi preko prijateljev**, zato ne čudi podatek, da je večina njihovih prijateljev športnikov. Fantje

nevarnost, da bo zlorabljen ali izkoriščen. Vaš psiholog, <https://www.vaspsiholog.com/2011/04/sta-je-asertivnost/> (24. 2. 2023).

³² Psihološke razlike med deklicami in dečki – nasveti za pomoč pri vzgoji otroka, Med.Over.Net, uredništvo, 17. 10. 2018, <https://med.over.net/psiholoske-razlike-med-deklicami-in-decki-nasveti-za-pomoc-pri-vzgoji-otroka/> (24. 2. 2023).

³³ Marcus Baldwin: Razlike med deklicami in dečki, <https://sl.strephonsays.com/girls-and-boys-10410#menu-4> (24. 2. 2023).

³⁴ Psihološke razlike med deklicami in dečki – nasveti za pomoč pri vzgoji otroka, Med.Over.Net, uredništvo, 17. 10. 2018, <https://med.over.net/psiholoske-razlike-med-deklicami-in-decki-nasveti-za-pomoc-pri-vzgoji-otroka/> (24. 2. 2023).

³⁵ Mateja Mislej: Razlike v nekaterih psiho-socialnih razsežnostih in značilnostih procesa treniranja med mladimi košarkarji in košarkaricami, diplomsko naloga, Ljubljana, Fakulteta za šport, Specialna športna vzgoja, 2007.

³⁶ Mateja Mislej, 2007, str. 2.

svoje cilje veliko bolj kot dekleta povezujejo s športom, ki je najbolj pomembno področje njihovega življenja. Tudi med svojimi vrstniki imajo poseben status zato, ker so športniki.«³⁷

O pogostosti in dolžini treningov je ugotovila naslednje: »Vzemimo, da v tej starostni kategoriji v povprečju trening traja 90 minut. V tem primeru fantje in dekleta v šoli trenirajo povprečno nekaj več kot 1 krat tedensko, v klubu pa dekleta trenirajo v povprečju **4-krat tedensko**, fantje pa skoraj **5-krat**. Pogost pojav je tudi, da ne glede na to, da je šola vključena v eno izmed tekmovanj, se trenira samo v klubu. Zato te številke na presenečajo. Iz navedenih podatkov je razvidno, da se razlikuje tudi število ur treningov v šoli in v klubu. Fantje in dekleta v šoli trenirajo praktično enako število ur (približno 1,8 ure tedensko), v klubu pa precej več. Potrebno je tudi podariti, da **fantje v klubu trenirajo v povprečju eno uro več tedensko kot dekleta**.«³⁸

3 RAZISKOVALNI DEL

Zaradi v uvodu omenjenih omejitev pri najinem delu (slaba odzivnost, razpršenost potencialnih anketirancev) sva se odločila za nama dostopnejšo kvalitativno raziskavo, ki ji pravimo **študija primera**. Poglobljen vpogled v problem je namen kvalitativne raziskave, pri proučevanju pa sva upoštevala mnenja, občutenja in vrednotenja ljudi, vključenih v dogajanje. Kirk in Miller pravita: »Študije primerov so temeljit opis in analiza posamezne enote ali pa zaokroženega sistema, npr. posameznika, programa, dogodka, skupine, posredovanja ali skupnosti.«³⁹

Odločila sva se za pluralno študijo primera⁴⁰, da bi na osnovi ugotovitev lahko izvedla primerjavo. Pri tem se je potrebno zavedati, da je vzorec vedno nenaključen in zato ne omogoča statističnega posploševanja. Izbrala sva tiste udeležence, za katere sva mislila, da bodo o proučevani zadevi dali kar največ podatkov. Pri tem sva si pomagala z enim od značilnih načinov zbiranja podatkov pri študiji primera, to je intervju. V najinem primeru je šlo za pol strukturiran intervju. Značilnost tega je »nabor šestih do osmih vprašanj, ki so odprta, postavljamo lahko podvprašanja, s katerimi spodbudimo odziv udeležencev (kako ste to mislili, lahko to pojasnite).«⁴¹

³⁷ Mateja Mislej, 2007, str. 61-62.

³⁸ Mateja Mislej, 2007, str. 46.

³⁹ Kirk, J., Miller, M., L.: *Qualitative Research Methods*. SAGE Publications, Inc., 1986, str. 87.

⁴⁰ Singularna študija primera proučuje en primer, pluralna pa več posamičnih, ločenih primerov, v zaključkih pa išče skupne ali razhajajoče točke. Pluralno študijo primera lahko izvedemo na osnovi manjšega števila opisov primerov, življenjskih zgodb, intervjujev in podobnega gradiva.

<https://www.bing.com/search?q=pluralna+%c5%a1tudija+primera&FORM=AWRE> (24. 4. 2023).

⁴¹ Kvale, S., *InterViews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage, 1996, str. 22.

3.1 PRVI INTERVJU: KLEMEN ZALETEL



Slika 5: Klemen Zaletel, osebni trener. Na spletnem portalu se predstavlja takole: »V moji mladosti sem 10 let igral košarko na profesionalnem nivoju. Danes sem že 18 let trener za telesno pripravo z dolgoletnimi izkušnjami na področju priprave športnikov vseh starostnih kategorij. Sodelujem s številnimi rekreativnimi in vrhunskimi športniki iz različnih športnih panog (košarka, nogomet, rokomet, odbojka).«⁴²

Na spletni strani navaja tudi dosežke, ki jih je dosegel v svoji dolgi športni in trenerski karieri.

Klemen Zaletel

O MENI

- 1993 – 2003 poklicni športnik (košarkar)
- 1999 – 2000 trener za telesno pripravo KK Geoplin Slovan
- 2005 – 2017 trener za telesno pripravo KK Helios Domžale
- 2017 – trener za telesno pripravo ŽKD Ledita
- 2018 – 2021 trener za telesno pripravo KD Slovan
- 2021 – trener za telesno pripravo KK Nutrispoint Ilirija

Klemen Zaletel

CERTIFIKATI

- 2004 Fitness Trainer Certification By ISSA (USA)
- 2005 Specialist In Performance Nutrition Certification By ISSA (USA)
- 2006 Sports Conditioning Certification By ISSA (USA)
- 2010 Specialist In Exercise Therapy Certification By ISSA (USA)
- 2015 Speed & Agility Coach Certification by NSPA (USA)
- 2018 Weightlifting Performance Coach Certification by NSPA (USA)
- 2021 Sports Performance Coach Certification by NSPA (USA)

Klemen Zaletel

IGRALSKI DOSEŽKI

- 1992 HS Northern California Champion
- 1993 SBA Champion, SLO Državni Prvak, SLO Pokalni prvak
- 1994 European Cup Champion, SBA Champion, SLO Državni Prvak, SLO Pokalni prvak
- 1996 SLO Pokalni Prvak

Klemen Zaletel

TRENERSKI DOSEŽKI

- 2007 SLO Državni Prvak, SLO Pokalni Prvak
- 2013 SLO U19 Državni Prvak
- 2016 Alpe Adria Champion, SLO Državni Prvak
- 2018 Prvak Extra Lige
- 2019 Prvak Extra Lige

Slika 6: Športni in trenerski dosežki Klemena Zaletela.⁴³

Klemen Zaletel je igral košarko v košarkarskih klubih v Medvodah, Iliriji, Olimpiji, na univerzi v Ameriki, Franciji idr. Trener je že več kot 18 let. Izkušnje ima s treniranjem tako mladinskih kot članskih ekip obeh spolov.

⁴² Klemen Zaletel, Sports Performance Coach, <https://klemen-zaletel.si/> (20. 2. 2023).

⁴³ Klemen Zaletel, Sports Performance Coach, <https://klemen-zaletel.si/o-meni/> (20. 2. 2023).



Slika 7: Dolgoletni trener Klemen Zaletel.⁴⁴

1. Koliko časa ste trener mladinskega pogona?⁴⁵

Trener mladinskega pogona pri dekletih sem že nekaj let, ob tem sem bil tudi trener članov, še prej pa trener mladinskega pogona pri fantih.

2. Koliko treningov tedensko imajo fantje, stari od 10 do 15 let, in koliko enako stara dekleta?

Dekleta, ki jih treniram, imajo treninge tri- do štirikrat tedensko v trajanju 90 minut. Pred tem sem treniral fante, ki so imeli treninge štiri- do petkrat tedensko v trajanju 90 minut.

3. Kakšna je razlika v strukturi treninga pri fantih in dekletih?

Na začetku treninga se dekleta ogrejejo s kakšnimi tekalnimi vajami, potem sledi statično ogrevanje in raztezanje, kasneje delamo tehniko. Na koncu okoli 15 minut igramo košarko na dva koša. Energija na treningu je zelo dobra, saj se dekleta med seboj zelo spodbujajo. Pri fantih je bila struktura treninga podobna, intenzivnost in hitrost pa je bila večja.

4. Kakšna je razlika v intenzivnosti tekem?

Pri dekletih so tekme kar intenzivne, saj imajo veliko treningov in rade volje pokažejo, zakaj trenirajo. Seveda pa je pri fantih hitrost in moč večja, zato tudi tekme igrajo bolj intenzivno.

5. Ali fantje trenirajo bolje kot dekleta?

To sigurno ne drži, saj se tudi dekleta zelo trudijo in s trdom pride tudi rezultat. Nekatera dekleta so tudi boljša od fantov teh let. Tista dekleta, ki se odločijo trenirati košarko, večinoma vzamejo to zelo zares. Večkrat kot pri dekletih se zgodi pri fantih, da tisti, ki so telesno zelo nadarjeni, nimajo prave volje in želje. Verjetno pa to pride z množičnostjo.

⁴⁴ Klemen Zaletel, YouTube, klemen zaletel - Bing (24. 2. 2023).

⁴⁵ Pogon: oddelek, <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=pogon> (24. 2. 2023).

6. Kakšna je udeležba deklet in fantov na treningih?

Udeležba na treningih je približno enaka pri obeh spolih. Vedno so razlogi za neudeležbo na treningih večinoma isti (bolezen, šola).

7. Kakšna je množičnost treniranja košarke pri fantih in dekletih?

Pri nas trenira kar veliko deklet. Imamo tri polne selekcije po 20 deklet, kar je za žensko košarko zelo dobro. Seveda je pri fantih množičnost veliko večja. Pri Heliosu v Domžalah smo imeli v vsaki starostni kategoriji dve do tri tekmovalne ekipe, v šoli košarke pa ekipo na vsaki osnovni šoli.

3.2 DRUGI INTERVJU: ELVIRA ROŠIĆ KLJUČANIN

Elvira Rošić Ključanin je trenirala in igrala košarko v Košarkarskem klubu Ilirija. Trenerka je že več kot 15 let (ŽKK Domžale in Ledita). Večinoma trenira dekleta, ima pa izkušnje tudi s treniranjem fantov, posebej na poletnih taborih košarke.



Slika 8: Elvira Rošić Ključanin, trenerka v ŽKD Ledita⁴⁶

1. Koliko časa ste trenerka mladinskega pogona?

Trenerka mladinskega pogona pri dekletih sem že 15 let.

2. Koliko treningov tedensko imajo fantje, stari od 10 do 15 let, in koliko enako stara dekleta?

Dekleta, ki jih treniram, imajo treninge trikrat tedensko v trajanju 90 minut.

⁴⁶ Rošić Ključanin Elvira - kratek pogovor sezona 2019 /2020, <https://www.google.com/search?q=Elvira+klju%C4%8Dnin&tbm=isch&ved=2ahUKEwjqlcObhNb8AhWxnv0HHVb2Ap0Q2-kljucanin> (9. 2. 2023).

3. Kakšna je razlika v strukturi treninga pri fantih in dekletih?

Trening se začne z ogrevanjem, nadaljuje z vadbo tehnike in konča z igranjem na dva koša. Dekleta se na treningih zelo trudijo in spodbujajo, zato vsak trening po mojem mnenju izgleda zelo dobro. Ponavadi del treninga posvetimo tudi taktiki.

4. Kakšna je razlika v intenzivnosti tekem?

Tekme sicer niso tako intenzivne, kot so bile, ko sem sama trenirala, se pa dekleta zelo spodbujajo in so motivirana. Že to naredi tekmo bolj intenzivno. Glede na videno pa menim, da so tekme pri fantih mnogo bolj intenzivne.

5. Ali fantje trenirajo bolje kot dekleta?

Po mojem mnenju vsi trenirajo enako dobro, se pa strinjam, da so fantje telesno bolj nadarjeni, zato lahko vse vaje delajo močnejše.

6. Kakšna je udeležba fantov in deklet na treningih?

Udeležba na treningih je zadovoljiva, saj dekleta, ki so se odločila za treniranje košarke, jemljejo celoten proces zelo resno.

7. Kakšna je množičnost treniranja košarke pri fantih in dekletih?

Skupno redno trenira okoli 40 deklet, kar je za naš klub ob stanju ženske košarke v Sloveniji zelo dobro. Verjetno je množičnost pri fantih na veliko večjem nivoju.

3.3 TRETJI INTERVJU: MIHA BELŠAK

Miha Belšak je košarko treniral in igral pri KK Helios. Bil je trener ŽKK Ledita, sedaj pa je trener mladinskega pogona KK Helios.



Slika 9: Miha Belšak, trener v KK Helios⁴⁷

⁴⁷ Helios Suns, Konec klubske sezone, začetek reprezentančnega poletja, <https://helios-suns.si/2022/06/03/konec-klubske-sezone-zacetek-reprezentancnega-poletja/> (9. 2. 2023).

1. Koliko časa ste trener mladinskega pogona?

Trener mladinskega pogona sem že osem let, najprej pri dekletih, v zadnjih nekaj letih pa v mladinskem pogonu KK Helios.

2. Koliko treningov tedensko imajo fantje, stari od 10 do 15 let, in koliko enako stara dekleta?

Dekleta, ki sem jih treniral, so imela treninge trikrat tedensko v trajanju 90 minut. Pri fantih imamo treninge petkrat tedensko v trajanju trikrat 120 in dvakrat 90 minut.

3. Kakšna je razlika v strukturi treninga pri fantih in dekletih?

Tako dekleta kot sedaj fantje imajo podobno sestavo treninga. Začne se z ogrevanjem, nadaljuje z raztezanjem, vadbo tehnike in igro. Pri fantih je trening fizično mnogo intenzivnejši, vendar se tudi dekleta zelo trudijo.

4. Kakšna je razlika v intenzivnosti tekem?

Tekme so zagotovo pri fantih mnogo intenzivnejše kot pri dekletih, saj se vse dogaja hitreje in močnejše. To je tudi razumljivo, saj so fantje fizično bolj sposobni.

5. Ali fantje trenirajo bolje kot dekleta?

Tega ne morem trditi za vse fante, saj so nekatera dekleta tudi zelo dobra.

6. Kakšna je udeležba fantov in deklet na treningih?

Udeležba na treningih je bila oziroma je pri obeh spolih približno enaka, saj tisti, ki se odločijo za trening košarke, to počnejo radi.

7. Kakšna je množičnost treniranja košarke pri fantih in dekletih?

Zagotovo trenira več fantov, saj so vse selekcije popolnoma zapolnjene. Pri dekletih tega ni bilo.

3.4 ČETRTI INTERVJU: PREDRAG RADOVIĆ

Predrag Radović je košarko med drugim igral tudi v KK Helios, kot trener pa je vodil ženske in moške selekcije v Avstriji, bil trener ŽKK Grosuplje in pomočnik trenerja ženske košarkarske reprezentance Slovenije.



Slika 10: Predrag Radović, trener v KK Helios.⁴⁸

1. Koliko časa ste trener mladinskega pogona?

Trener mladinskega pogona sem že pet let, najprej pri dekletih, v zadnjih dveh letih pa v mladinskem pogonu KK Helios.

2. Koliko treningov tedensko imajo fantje, stari od 10 do 15 let, in koliko enako stara dekleta?

Dekleta, ki sem jih treniral, so imela treninge trikrat tedensko v trajanju 90 minut (4-krat tedensko 60 minut v Avstriji). Pri fantih imamo treninge petkrat tedensko v trajanju 90 minut.

3. Kakšna je razlika v strukturi treninga pri fantih in dekletih?

Tako dekleta kot sedaj fantje imajo podobno sestavo treninga. Začne se z ogrevanjem, nadaljuje z raztezanjem, vadbo tehnike in igro. Zdi se mi, da je trening pri fantih bolj naporen in močnejši, saj so fantje večinoma močnejši in hitrejši od deklet. Tega pa ne bi mogel reči za vse fante, saj so nekatera dekleta v tej starostni kategoriji boljše od večine fantov.

4. Kakšna je razlika v intenzivnosti tekem?

Tekme so zagotovo pri fantih mnogo intenzivnejše kot pri dekletih, saj se vse dogaja hitreje in močnejše. To je tudi razumljivo, saj so fantje fizično bolj sposobni. Se pa dekleta bolj spodbujajo in veliko se jih tudi bolj trudi.

5. Ali fantje trenirajo bolje kot dekleta?

V celoti fantje trenirajo bolje, povem pa jim na treningu, da so v kakšni vaji dekleta bolj dosledna.

⁴⁸ Drago Perko: *Oče se je vrnil v Slovenijo, sina Roka pa pozorno spremlja Evropa*, Košarka.si, 29. 12. 2015, <https://www.kosarka.si/oce-se-je-vrnil-v-slovenijo-sina-roka-pa-pozorno-spremlja-evropa/> (9. 2. 2023).

6. Kakšna je udeležba fantov in deklet na treningih?

Nikoli nisem imel težav z udeležbo na treningih. Udeležba je bila oziroma je pri obeh spolih približno enaka, saj tisti, ki se odločijo za trening košarke, to počnejo radi.

7. Kakšna je množičnost treniranja košarke pri fantih in dekletih?

Po mojih izkušnjah se fantje veliko bolj odločajo za treniranje košarke, zato jih tudi trenira veliko več.

3.5 PETI INTERVJU: MLADEN BORIĆ

Mladen Borić je košarko treniral in igral pri KK Ilirija. Kot trener je vodil vse selekcije kluba, od mlajših pionirk do mladink in od mlajših pionirjev do članov. Bil je tudi trener mladinske reprezentance Slovenije.



Slika 11: Mladen Borić, nekdanji trener KK Ilirija (arhiv Marka Borića).

1. Koliko časa ste trener mladinskega pogona?

Trener mladinskega pogona sem bil 19 let, najprej pri dekletih, nato pri fantih v mladinskem pogonu KK Ilirija.

2. Kakšna je razlika v strukturi treninga pri fantih in dekletih?

Dekleta, ki sem jih treniral, so imela treninge tri- do štirikrat tedensko v trajanju 90 minut, fantje pa štiri- do petkrat tedensko v trajanju 90 minut.

3. Kakšna je razlika v strukturi treninga pri fantih in dekletih?

Sestava treninga je bila pri dekletih in fantih enaka. Začelo se je z ogrevanjem (situacijske igre z žogo in brez, različna lovljenja, raztezanje), nadaljevalo z vadbo posameznih tehničnih elementov (vodenja žoge, podaj, meta itd.) in končalo z igro na dva koša. Vedno sem poskušal razdeliti posamezne sklope na tri enote po približno 30 minut. V starejših kategorijah je bil zadnji del posvečen taktiki in pripravi na nasprotnika.

4. Kakšna je razlika v intenzivnosti tekem?

Na tekmah se pri fantih zaradi njihovih telesnih predispozicij zagotovo dogaja vse hitreje in močnejše, lahko pa zagotovim, da pri dekletih tekme niso prav nič manj intenzivne, seveda pa so na nižjem taktično tehničnem nivoju.

5. Ali fantje trenirajo bolje kot dekleta?

Da, fantje nedvomno trenirajo bolje kot dekleta. Bolj so dovzetni za kritiko, lažje jih je motivirati. Pri dekletih je vse odvisno od psihologije, prijateljstva, motivacije. Če tu uspeš, imaš zmagovalno ekipo. Dokler nisem začel trenirati fantov, sploh nisem imel občutka, koliko enostavneje je lahko vse skupaj.

6. Kakšna je udeležba fantov in deklet na treningih?

Udeležba na treningih je pri obojih odvisna od istih dejavnikov (šola, bolezen, prijateljstvo). Nikoli nisem imel težav z udeležbo na treningih, saj so vi, ki sem jih treniral košarko, trenirali z veseljem in željo po napredku.

7. Kakšna je množičnost treniranja košarke pri fantih in dekletih?

Veliko več fantov kot deklet trenira košarko, zato je selekcija pri fantih veliko širša in lažja. Pri dekletih moraš na vse, ki se odločijo za tovrstno dejavnost, zelo paziti. Lahko se zgodi, da zaradi ene, ki preneha trenirati, to storijo še vse njene prijateljice, ki so začele skupaj z njo.

4 RAZPRAVA

Na osnovi intervjujev sva izdelala preglednice, ki so nama olajšale primerjanje odgovorov najinih intervjuvancev.

4.1 SKUPNE UGOTOVITVE

Preglednica 2: Koliko časa ste trener mladinskega pogona?

<i>Klemen Zaletel</i>	<i>Elvira Rošić Ključanin</i>	<i>Miha Belšak</i>	<i>Predrag Radović</i>	<i>Mladen Borić</i>
več kot 18 let	več kot 15 let	8 let	5 let	19 let

Vsi intervjuvanci imajo dolgoletne izkušnje z delom v mladinskem pogonu. Več kot 15-letne izkušnje s trenerskim delom imajo Klemen Zaletel, Elvira Rošić Ključanin in Mladen Borić.

Preglednica 3: Koliko treningov tedensko imajo fantje, stari od 10 do 15 let, in koliko enako stara dekleta?

<i>Trener/ka</i>	<i>Klemen Zaletel</i>	<i>Elvira Rošić Ključanin</i>	<i>Miha Belšak</i>	<i>Predrag Radović</i>	<i>Mladen Borić</i>
dekleta	3-4 x 90 min.	3 x 90 min.	3 x 90 min.	3 x 90 min.	3-4 x 90 min.
fantje	4-5 x 90 min.	-	5 x 90/120 min.	5 x 90 min.	4-5 x 90 min.

Večina deklet trenira trikrat na teden, pri trenerjih Klemenu Zaletelu in Mladenu Boriću trenirajo oz. so trenirale tri- do štirikrat na teden. Fantje trenirajo pogosteje kot dekleta. Vsi trenirajo štiri- do petkrat na teden, pri trenerju Mihu Belšku pa petkrat na teden. Vsi trenirajo po 90 minut, edino pri trenerju Mihu Belšku trenirajo po 90 ali 120 minut.

Preglednica 4: Kakšna je razlika v strukturi treninga pri fantih in dekletih?

Klemen Zaletel	Struktura treninga je podobna, le intenzivnost in hitrost je pri fantih večja.
Elvira Rošić Ključanin	Ne more primerjati, ker s treniranjem fantov nima izkušenj.
Miha Belšak	Podobna sestava treningov, le da je pri fantih fizično mnogo intenzivnejši.
Predrag Radović	Podobna sestava treningov, le da je pri fantih bolj naporen in močnejši.
Mladen Borić	Podobna sestava treningov, dekleta so imela en trening na teden manj, kot fantje.

Vsi trenerji so odgovorili, da se treningi deklet in fantov glede na strukturo bistveno ne razlikujejo, razlika je le v intenzivnosti in hitrosti, ki je pri fantih večja. Treninge začnejo z **ogrevanjem** (situacijske igre z žogo in brez, različna lovljenja, raztezanje), nadaljuje z **vadbo posameznih tehničnih elementov** (vodenja žoge, podaj, meta itd.) in **igro na dva koša**. Trener Mladen Borić je trening vedno skušal razdeliti na tri enote po približno 30 minut.

Preglednica 5: Kakšna je razlika med dekleti in fanti v intenzivnosti tekem?

Klemen Zaletel	Pri fantih je moč in hitrost večja, zato tekme igrajo bolj intenzivno.
Elvira Rošić Ključanin	Glede na videno meni, da so tekme mnogo bolj intenzivne pri fantih.
Miha Belšak	Tekme so pri fantih mnogo intenzivnejše, saj se vse dogaja hitreje in močnejše.
Predrag Radović	Tekme so pri fantih mnogo intenzivnejše.
Mladen Borić	Pri fantih se vse dogaja hitreje in močnejše.

Tekme so pri fantih mnogo intenzivnejše kot pri dekletih, saj se vse dogaja hitreje in močnejše. To je tudi razumljivo, saj so fantje fizično močnejši. Dekleta pa se med seboj bolj spodbujajo, so zelo motivirana in se večinoma tudi bolj trudijo. Trener Klemen Zaletel je razliko v intenzivnosti opisal takole: »Pri dekletih so tekme kar intenzivne, saj imajo veliko treningov in rade volje pokažejo, zakaj trenirajo. Seveda pa je pri fantih hitrost in moč večja, zato tudi tekme igrajo bolj intenzivno.«

Preglednica 6: Ali fantje trenirajo bolje kot dekleta?

Klemen Zaletel	Elvira Rošič Ključanin	Miha Belšak	Predrag Radović	Mladen Borić
Ne.	Ne. Vsi enako.	Ne.	Da.	Da.

Mnenja glede tega, ali trenirajo bolje fantje ali dekleta, so nekoliko deljena. Trije trenerji se strinjajo, da fantje ne trenirajo bolje kot dekleta. Klemen Zaletel meni: »*To sigurno ne drži, saj se tudi dekleta zelo trudijo in s trdom pride tudi rezultat. Nekatera dekleta so tudi boljše od fantov teh let. Tista dekleta, ki se odločijo trenirati košarko, večinoma vzamejo to zelo zares. Večkrat kot pri dekletih se zgodi pri fantih, da tisti, ki so telesno zelo nadarjeni, nimajo prave volje in želje. Verjetno pa to pride z množičnostjo.*« Podobnega mnenja sta tudi trenerja Elvira Rošič Ključanin in Miha Belšak.

Trenerja Predrag Radović in Mladen Borić pa menita, da fantje trenirajo bolje. Mladen Borić pravi: »*Da, fantje nedvomno trenirajo bolje kot dekleta. Bolj so dovzetni za kritiko, lažje jih je motivirati. Pri dekletih je vse odvisno od psihologije, prijateljstva, motivacije. Če tu uspeš, imaš zmagovalno ekipo. Dokler nisem začel trenirati fantov, sploh nisem imel občutka, koliko enostavneje je lahko vse skupaj.*«

Preglednica 7: Kakšna je udeležba fantov in deklet na treningih?

Klemen Zaletel	Elvira Rošič Ključanin	Miha Belšak	Predrag Radović	Mladen Borić
Približno enaka.	Zadovoljiva.	Približno enaka.	Približno enaka.	Približno enaka.

Vsi trenerji potrjujejo, da je udeležba na treningih približno enaka pri dekletih in fantih. Elvira Rošič Ključanin pravi, da »*dekleta, ki so se odločila za treniranje košarke, jemljejo celoten proces zelo resno.*« Miha Belšak je podobnega mnenja: »*Udeležba na treningih je bila oziroma je pri obeh spolih približno enaka, saj tisti, ki se odločijo za trening košarke, to počnejo radi.*« Mladen Borić pa je naštel tudi glavne dejavnike za (ne)udeležbo: »*Udeležba na treningih je pri obojih odvisna od istih dejavnikov (šola, bolezen, prijateljstvo).*«

Preglednica 8: Kakšna je množičnost treniranja košarke pri fantih in dekletih?

Klemen Zaletel	Elvira Rošič Ključanin	Miha Belšak	Predrag Radović	Mladen Borić
pri fantih večja	pri fantih večja	pri fantih večja	več fantov trenira	veliko več fantov

Vsi trenerji ugotavljajo, da je množičnost pri fantih mnogo večja, kot pri dekletih. Predrag Radović meni: »*Po mojih izkušnjah se fantje veliko bolj odločajo za treniranje košarke, zato jih tudi trenira veliko več.*« Mladen Borić je opisal tudi možnost hitrega osipa pri dekletih: »*Veliko več fantov kot deklet trenira košarko, zato je selekcija pri fantih veliko širša in lažja. Pri dekletih moraš na vse, ki se odločijo za tovrstno dejavnost, zelo paziti. Lahko se zgodi, da zaradi ene, ki preneha trenirati, to storijo še vse njene prijateljice, ki so začele skupaj z njo.*«

4.2 PREVERJANJE UGOTOVITEV Z LITERATURO

V literaturi so razlike med dekleti in fanti med drugim predstavljene z naslednjimi trditvami: Biološko se fantje in dekleta razlikujejo, saj so fantje **fizično močnejši**. Deklice bolje obdelujejo čustvene informacije, fantje pa za to potrebujejo več časa. Pri dečkih je večja verjetnost, da imajo več učnih in vedenjskih težav. Fantje in deklice se v situacijah različno odzivajo, ker jih vzgajajo drugače.⁴⁹

Razvoj možganov pri fantih in deklicah je drugačen. Deklice se zato hitreje razvijajo na področju **govora**, spretnejše so v **prepoznavanju čustev in spletnju vezi** ter imajo bolj razvito fino motoriko. Dečki močnejše razvijejo vidno-prostorske spretnosti (**boljša orientacija v prostoru, metanje žoge, ciljanje tarče**). Vendar to ne pomeni, da se dečki in deklice ne morejo do enake mere naučiti teh dejavnosti in se v njih izpopolniti, temveč le, da so nekateri v večini primerov boljši od drugih.⁵⁰

V intervjujih so trenerji košarke iz svojih dolgoletnih izkušenj potrdili naslednje trditve:

- Fantje so fizično močnejši, zato so tekme pri fantih intenzivnejše kot pri dekletih, vse se odvija hitreje in močnejše.
- Dekleta se med seboj zelo spodbujajo, so zelo motivirana in se večinoma bolj trudijo. Pri njih je zelo pomembna pripadnost ekipi in dobri medsebojni odnosi ter prijateljstva. Če se ta prekinejo, lahko razpade celotna ekipa. Razlog za vse to lahko iščemo v tem, da so dekleta občutljivejša pri prepoznavanju čustev in spletnju vezi.
- Fantje lažje sprejmejo kritiko in jih je lažje motivirati. Verjetno razlog za to ni biološke narave, ampak je bolj posledica vzgoje in lastnega prizadevanja.
- Nekateri fantje imajo več težav z motivacijo, čeprav so telesno lahko zelo nadarjeni.
- Trenerji niso poročali o vedenjskih težavah s fanti, saj večinoma trenirajo samo tisti, ki imajo košarko radi in v njej uživajo.
- Trenerji niso poročali o tem, da bi imeli fantje boljšo orientacijo v prostoru, da bi boljše metali žogo in boljše ciljali tarče. Te prednosti fantov dekleta lahko nadoknadijo z lastnim prizadevanjem, s treningi in vztrajnostjo pri vadbi.

Opisane ugotovitve se ujemajo tudi z naslednjim citatom iz začetkov ženske košarke: »Z balkona so z velikim navdušenjem spremljale novo igro in se po nekaj tednih odločile, da bodo Naismitha vprašale, ali lahko preizkusijo novo igro tudi same. Naismith je soglašal s tem in po prvem poskusu nove igre, v kateri so ženske pokazale **manj spretnosti, a veliko navdušenja**, so redno vadile.«⁵¹ Vse kaže, da so se že okoli leta 1893, ko so ženske odigrale prve košarkarske igre, pokazale razlike, ki se kažejo še danes: fantje »igrajo hitreje in močnejše«, dekleta pa »se med seboj zelo spodbujajo, so zelo motivirana in se večinoma bolj trudijo«, kakor so razlike opisali trenerji.

⁴⁹ Marcus Baldwin: *Razlike med deklicami in dečki*, <https://sl.strephonsays.com/girls-and-boys-10410#menu-4> (24. 2. 2023).

⁵⁰ *Psihološke razlike med deklicami in dečki – nasveti za pomoč pri vzgoji otroka*, Med.Over.Net, uredništvo, 17. 10. 2018, <https://med.over.net/psiholoske-razlike-med-deklicami-in-decki-nasveti-za-pomoc-pri-vzgoji-otroka/> (24. 2. 2023).

⁵¹ Jerry Krause, Ralph L. Pim: 2002, str. 9-10.

Mateja Mislej, ki je raziskovala psiho-socialne značilnosti 13 in 14 let starih košarkarjev in košarkaric, je glede pogostosti treningov zapisala: »Statistično značilnih razlik v obsegu treniranja in igranja med fanti in dekleti nisem zasledila, obstajajo pa razlike **v številu treningov** in tekem za šolo in klub. /.../ Vzemimo, da v tej starostni kategoriji v povprečju trening traja **90 minut**. V tem primeru fantje in dekleta v šoli trenirajo povprečno nekaj več kot 1 krat tedensko, v klubu pa dekleta trenirajo v povprečju **4-krat tedensko**, fantje pa skoraj **5-krat**. /.../ Iz navedenih podatkov je razvidno, da se razlikuje tudi število ur treningov v šoli in v klubu. Fantje in dekleta v šoli trenirajo praktično enako število ur (približno 1,8 ure tedensko), v klubu pa precej več. **Potrebno je tudi podariti, da fantje v klubu trenirajo v povprečju eno uro več tedensko kot dekleta.**«⁵²

- Navedbe iz raziskave Mateje Mislej se ujemajo z najinimi ugotovitvami, saj so trenerji povedali, da fantje trenirajo pogosteje kot dekleta in sicer štiri- do petkrat na teden, pri trenerju Mihi Belšku petkrat na teden, dekleta pa tri- do štirikrat na teden.
- Ujema se tudi podatek, da dekleta in fantje trenirajo po 90 minut, edino pri trenerju Mihi Belšku trenirajo po 90 ali 120 minut.

Mateja Mislej je raziskovala tudi motive za igranje košarke in ugotovila, »da ne prihaja do bistvenih razlik (op. med fanti in dekleti) v motivih za ukvarjanje s košarko. Glede na ponujene motive in izbiro, bi lahko rekla, da so fantje nekoliko **bolj zunanje motivirani**. Dekleta so se v košarko vključila tudi preko **prijateljev**, zato ne čudi podatek, da je večina njihovih prijateljev športnikov. Fantje svoje cilje veliko bolj kot dekleta povezujejo s športom, ki je najbolj pomembno področje njihovega življenja.«⁵³

- V raziskovalni nalogi nisva ugotavljala motivov fantov in deklet za igranje košarke, zato teh ugotovitev ne moreva neposredno primerjati. Ujema pa se mnenje trenerja Mladena Borića, ki je povedal, da je uspešnost treniranja deklet močno odvisna od prijateljstev. Rekel je: »*Lahko se zgodi, da zaradi ene, ki preneha trenirati, to storijo še vse njene prijateljice, ki so začele skupaj z njo.*«

4.3 PREVERJANJE HIPOTEZ

Hipoteza 1: Treningi fantov so **daljši** kot treningi deklet, ker imajo fantje več energije in moči.

Hipoteza 1 se ni potrdila. Iz odgovorov trenerjev izhaja, da so treningi fantov enako dolgi kot treningi deklet in trajajo 90 minut. Razlika pa je v pogostosti treniranja, saj fantje trenirajo pogosteje (4x do 5x na teden) kot dekleta (3x do 4x na teden).

⁵² Mateja Mislej, 2007, str. 46.

⁵³ Mateja Mislej, 2007, str. 61-62.

Hipoteza 2: Treningi fantov so **intenzivnejši** kot treningi deklet, ker imajo fantje močnejše telo in zato zmorejo večje obremenitve.

Hipoteza 2 se je potrdila. Vsi trenerji se strinjajo, da so treningi fantov zaradi telesnih prednosti intenzivnejši kot treningi deklet. Do razlik lahko pride le v primerih slabše motivacije fantov, kar pa ne vpliva na prej omenjeno dejstvo.

Hipoteza 3: Košarko trenira **več fantov kot deklet**, ker je ta šport bolj priljubljen med fanti.

Hipoteza 3 se je potrdila. Vsi trenerji so potrdili, da je množičnost pri fantih veliko večja kot pri dekletih. Zato imajo trenerji lažjo selekcijo pri fantih kot pri dekletih.

5 ZAKLJUČEK

Raziskovalna naloga o razlikah v treningih košarke med dekleti in fanti je prinesla nekaj zelo zanimivih ugotovitev. Koristna je predvsem za trenerje začetnike, ki jim izsledki te raziskave lahko zelo koristijo pri njihovem delu. Izkušnje dolgoletnih trenerjev so za njih zagotovo zelo uporabne.

K raziskavi sva pristopila zelo resno, saj naju je tema zelo zanimala. Tudi sama si želiva še dolgo trenirati košarko, mogoče kdaj postaneva celo trenerja košarke. Rezultati raziskave naju večinoma niso presenetili, saj se ujemajo z mnenjem, ki sva ga o tem imela, preden sva izdelala raziskovalno nalogo.

Raziskavo bi lahko nadaljevala tako, da bi v raziskavo vključila več košarkarskih klubov, tako moških kot ženskih. S tem bi dobila reprezentativni vzorec, ki bi ga lahko posplošila na celotno populacijo in bi dobila celosten vpogled v problematiko treniranja v mlajših starostnih kategorijah. Zanimivo bi bilo raziskovati tudi motive fantov in deklet za igranje košarke, saj bi ugotovitve lahko primerjala z rezultati diplomske naloge Mateje Mislej. Poleg tega bi bilo dobro raziskati, zakaj se dekleta manj odločajo za trening košarke kot fantje. S takšno raziskavo bi lahko ugotovila načine, s katerimi bi v treniranje košarke pritegnili več deklet. Meniva namreč, da je košarka odličen šport tako za fante kot dekleta. Zelo zanimivo bi bilo raziskati tudi, zakaj se nekatera dekleta in fantje odločijo predčasno prenehati trenirati košarko. Predčasno pomeni, da se odločijo za prekinitev sami, preden jih kvalitativna selekcija prisili v to. Če bi našli odgovor na to vprašanje, bi mogoče lahko preprečili predčasen odhod košarkarskih talentov.

6 LITERATURA IN VIRI

Literatura:

- Dežman, Brane: *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2000.
- Dežman, Brane: *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2004 (ponatis).
- Erčulj, Frane; Bergant, Blaž; Gašparin, Dejan; Sila, Aleš: *Košarka v obdobju osnovne šole* Ljubljana, Fakulteta za šport, 2018.
- Kirk, J., Miller, M., L.: *Qualitative Research Methods*. SAGE Publications, Inc., 1986.
- Kvale, S., *InterViews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. Thousand Oaks, CA: Sage, 1996.
- Krause, Jerry; Pim, Ralph L.: *Coaching Basketball, Revised and Updated*, National Association of Basketball Coaches of the United States, Založba McGraw-Hill Education, 2002.
- Pavlovič, Mik: *Košarka, teorija in metodika treniranja*, Ljubljana, Bonus Pavlovič, 2006.
- Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M.: *Vloga družine in staršev v športu*, Zalog, Kljub MT Zalog, 2003.

Elektronski viri in literatura:

- Asertivnost, <https://www.vaspsiholog.com/2011/04/sta-je-asertivnost/> (24. 2. 2023).
- Baldwin, Marcus: *Razlike med deklicami in dečki*, <https://sl.strephonsays.com/girls-and-boys-10410#menu-4> (24. 2. 2023).
- Frustracija, <https://fran.si/iskanje?View=1&Query=frustracija> (24. 2. 2023).
- Howell, Judy: *Razlike med fanti in dekleti*, 4. julij 2021, <https://sl.strephonsays.com/guys-and-vs-girls-2082#menu-4> (24. 2. 2023).
- Košarkarska zveza Slovenije: *Smernice razvoja košarke v Sloveniji*, Ljubljana, samozaložba, 2003. https://www.kzs.si/UserFiles/File/Dokumenti/Smernice_razvoja.pdf (24. 2. 2023).
- Kvalitativna metodologija - zapiski [03] https://studentski.net/gradivo/upr_fmg_mn1_rvm_sno_kvalitativna_metodologija__za_piski_03 (29. 12. 2022).
- Mislej, Mateja: *Razlike v nekaterih psiho-socialnih razsežnostih in značilnostih procesa treniranja med mladimi košarkarji in košarkaricami*, diplomska naloga, Ljubljana, Fakulteta za šport, Specialna športna vzgoja, 2007. <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome../Diploma22050490MislejMateja.pdf> (24. 2. 2023).
- NCAA, <https://www.ncaa.org/sports/2021/2/16/overview.aspx> (24. 2. 2023).
- *Psihološke razlike med deklicami in dečki – nasveti za pomoč pri vzgoji otroka*, Med.Over.Net, uredništvo, 17. 10. 2018, <https://med.over.net/psiholoske-razlike-med-deklicami-in-decki-nasveti-za-pomoc-pri-vzgoji-otroka/> (24. 2. 2023).
- Rems, Nina: *Značilnosti, zgodovina in organiziranost male košarke v svetu in Sloveniji, Športno treniranje, Košarka*, diplomsko delo, Ljubljana, Fakulteta za šport,

2008, str. 23-30. <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome../Diploma22050860RemsNina.pdf> (24. 2. 2023).

- Singularna in plurana študija primera
<https://www.bing.com/search?q=pluralna+%c5%a1tudija+primera&FORM=AWRE> (24. 4. 2023).
- *Zgodovina košarke, Kako se je vse skupaj začelo*, <https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/zgodovina-kosarke-kako-se-je-vse-skupaj-zacelo/> (24. 2. 2023).

Viri:

- *Helios Suns, Konec klubske sezone, začetek reprezentančnega poletja*, <https://helios-suns.si/2022/06/03/konec-klubske-sezone-zacetek-reprezentancnega-poletja/> (9. 2. 2023).
- Jeromen, Jure: *Košarkarji v polfinalu državnega prvenstva*, 11. 1. 2023. Dostopno na: <http://www.sola-rodica.si/2023/01/11/kosarkarji-v-polfinalu-drzavnega-prvenstva/> (14. 1. 2023)
- Jeromen, Jure: *Košarkarji obstali v polfinalu državnega prvenstva*, <http://www.sola-rodica.si/2023/02/23/kosarkarji-obstali-v-polfinalu-drzavnega-prvenstva/> (24. 2. 2023).
- Perko, Drago: *Oče se je vrnil v Slovenijo, sina Roka pa pozorno spremlja Evropa*, *Košarka.si*, 29. 12. 2015, <https://www.kosarka.si/oce-se-je-vrnil-v-slovenijo-sina-roka-pa-pozorno-spremlja-evropa/> (9. 2. 2023).
- Posedi, Boštjan: *Učenci OŠ Rodica osvojili naslov področnih prvakov v košarki*, 22. 12. 2022. Dostopno na: <http://www.sola-rodica.si/2022/12/23/51823/> (29. 12. 2022).
- *Rošić Ključanin Elvira - kratek pogovor sezona 2019 /2020*, <https://www.google.com/search?q=Elvira+klju%C4%8Danin&tbm=isch&ved=2ahUKEwjqlcObhNb8AhWxnv0HHVb2Ap0Q2-kljucanin> (9. 2. 2023).
- Zaletel, Klemen: *Sports Performance Coach*, <https://klemen-zaletel.si/o-meni/> (20. 2. 2023).