

KIJ

TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA



APRIL '98. - GODINA II - BROJ 3



Vladislav Lale Lučić

**AUTORITET SE GRADI
ZNANJEM, RADOM I
REZULTATIMA**



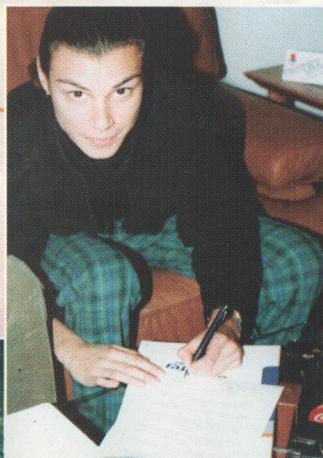
TROFEJ BEOGRAD

šta je to

trophy tournament



otvaranje
trophy house-a



trenerski
dani
97



streetball 97



FAIR
BEogradski sajam

BELGRADE

Institudiono
tel 655 152

trophy club, trophy marketing

nuzički radio 101

stipendisti
trofeja



Beogradski
Sajam

Bulevar
Vojvode
Mišića

14

tel/fax
655 282
655 352
361 36 10

CIP
SAOBRAĆAJNI INSTITUT

R&T

S



ME
ENERGOPROJEKT

HYATT
REGENCY
BEOGRAD

DELTA HOLDING

TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA

Ko to tamo...

Kada smo rešili da početkom marta kao temu ovog broja uzmemo smenu trenera, iskreno, nismo ni slutili koje će ona, u praksi, doći razmere. Tako je ironično poređenje o promenljivosti trenera i kafanskih pevačica, kada su treneri u pitanju, dobilo karakter crnog humora, jer ni jedan malo bolji lokal nije tako lako menjao svoje estradne zvezde.

Masovnoj i nezabeleženoj smeni trenera ne ide u prilog ni činjenica da su mnogi od tih klubova u ovoj sezoni postigli bilo na domaćoj ili evropskoj sceni, čak izuzetan uspeh i tako popravili rejting naše klubske košarke posle nekoliko sušnih godina.

Treneri u našoj anketi nisu podržali praksu da se smenjuju u sred sezona - do duše vrlo diskretno, što samo po sebi govori o položaju i moći trenera. Zašto ne reći i trenerske organizacije? Trka za rezultatom, sada i odmah, mnogima je gotovo vezala ruke da bi se ozbiljnije latili posla. O radu na dužu stazu i stvaranju ekipe i igrača kroz strpljiv pedagoški rad, kao da se više ne može govoriti. Naravno, ima i toga, kada vam neko da zadatak i stoji vam nad glavom s namerom da vas uhvati u grešci, mogućnost da je i napravite znatno se povećava.

Pored igrača, košarkaški treneri su naš nacionalni ponos, bar kada je Evropa u pitanju.

Masovnim smenama autoritet trenera, ne samo smenjenih, već uopšte, prilično je poljuljan. Oduzimanjem toga autoriteta čini se ogromna šteta, ne samo trenerima, već našoj košarci u celini. Može se zameriti i Udrženju trenera što bar ono nije žustro reagovalo. Bilo bi to lepo, ali u trenutnom odnosu snaga teško da bi i to bilo korisno.

Što je najgore, još nije sve završeno. Mnogi novopostavljeni šefovi stručnih šabova - samo su privremeno rešenje. Prosto, mnogi naši treneri počeće da zavide damama s početka ove priče.

Sezona je na izmaku i nismo sigurni da su sve smene završene. Sigurno je samo jedno, svi naši predsednici, direktori i mnogi drugi koji u klubovima odlučuju o angažovanju ili smeni trenera, bogu hvala, dobro su i niko nije podneo ostavku, bar kao moralni čin. Šta po našu košarku, u tom slučaju, svakako bi bila znatno manja.

Naši vrhunski asovi, jedan po jedan, najavljaju povlačenje iz reprezentacije. Mogu li se radom od po pola sezone izbrisuti novi Divac, Đorđević, Rebrača i njima slični? Čiji je to častan zadatak?

Naravno, ne tvrdimo da ponekad i smena trenera nije dobro rešenje.

M. POLOVINA

Broj 3, april 1998.

IZ SADRŽAJA

Vladislav Lučić:

AUTORITET SE GRADI
ZNANJEM, RADOM I
REZULTATIMA

Str. 4 - 7

Naša tema:

TRENERSKA VRTEŠKA
DO USIJANJA

Str. 14 - 18

Licence:

VIŠI NIVO
- VEĆI PROBLEMI

Str. 30 - 31

Zoran Kovačić:

ZA DAME VIŠE PAŽNJE

Str. 30 - 31

Igor Kokoškov:

TAJNA USPEHA - RAD!

Str. 35

TRENER

Osnivač i izdavač:

Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije
Beograd, Ul. Čarlija Čapline br 39 a

Za izdavača

Zlatan Tomić

Odgovorni urednik

Mirko Polovina

Uredilački odbor

Zdravko Kubat, Nemanja Đurić,
Ivan Hajnal, Bata Đorđević,
Marin Sedlaček, Mile Protić, Milan Opačić,
Mirko Polovina, Miki Antić,
Predrag Sarić, Miodrag Baletić,
Goran Bojančić

Tehnička priprema:

d.o.o DANGRAF, Vatroslava Jagića br. 3

Adresa redakcije:

Beograd, Čarlija Čapline 39 a

Telefon:

759-063

Fax:

765-856

Štampa:

Grafos, Beograd, Vatroslava Jagića br. 5

Tiraž

1000 primeraka

List izlazi tromesečno

LALE LUČIĆ:

Autoritet se gradi znanjem, radom i rezultatima

Praksa je da kada generalni direktor ode na neko ministarsko mesto zbog operativnosti u poslu, njegove obaveze preuzme zamenik koji ima odrešene ruke u njihovom izvršavanju. Ovako izgleda najplastičnije objašnjenje izbora Vladislava Lučića na mesto zamenika predsednika trenerске organizacije Jugoslavije.

Razlog zašto je izbor pao baš na Lučića ima podosta. Presudilo je to što je na licu mesta, bolje rečeno u Jugoslaviji, za razliku od većine autoriteta iz esnafa koji hleb zarađuju izvan granica naše zemlje. Nije nebitno ni to da Lučić ima smisla za organizaciju posla, te da svojim autoritetom obezbeđuje lakši rad i ostalim operativcima organizacije. Uostalom, tandem Ivković - Lučić poželeta bi svaka organizacija ovog sveta.

S obzirom na obaveze koje ima u Crvenoj zvezdi, pogotovo na međunarodnoj sceni, jedno od pitanja koje smo postavili Lučiću je koliko ima vremena da se posveti Udruženju.

- Sreća je što je kancelarija Udruženja u istoj sali gde i mi treniramo. Zaista sam puno zauzet klupskim obavezama, ali vremena za ideje koje treba da budu realizovane u najkraćem roku uvek se nađe - odgovorio je Lučić.

Proteklog meseca održano je nekoliko sastanaka na kojima su raz-



Dogovoren: Idemo na pobedu

matrane ovogodišnje akcije Udruženja.

- Planovi se nisu promenili mojim dolaskom. Možda će jedino biti bolje rađeni iz prostog razloga što ulazimo u tešnje odnose sa KSJ. Pravac našeg razvoja i treba da bude članstvo u jednoj tako uspešnoj porodici u ko-

joj ćemo i mi brže napredovati - naglašava Lučić.

Poznati stručnjak potom je naveo i osnovne pravce rada kancelarije u ovoj godini.

- Naša organizacija treba da ostvari i kontinuitet stvaranja kvalitetnog trenerskog kadra, odnosno tradiciju njihovog školovanja. Treba da učini sve da omogući stručnjacima da na što brži i kvalitetniji način budu obučeni kako dolikuje zemlji koja se ponaša najboljom košarkom i najboljim trenerima. Zbog toga su naši primarni ciljevi da se povežemo sa fakultetima u Beogradu i Novom Sadu, da spremamo literaturu i stalno pratimo najmoderne procese koji se dešavaju u svetu, posebno u Americi.

Značaj povezivanja sa savezom novi zamenik predsednik objasnio je i sa aspekta finansija.

- Sve što zaradimo treba i da potrošimo na najbolji način, da uložimo u nove kadrove i budemo na pozitivnoj nuli. Kao i svima danas u Jugoslaviji, i nama nedostaje ne malo, već podosta para za aktivnosti. Sve trenerске organizacije u sprezi su sa fe-

Lale

Vladislav Lučić rođen je 7. avgusta 1941. godine u Beogradu. Košarkom počinje da se bavi 1955., a igračku karijeru završava 1967.

Tri godine kasnije postaje trener košarkašica Voždovca, zatim Partizana Čilju. Je plonirsku selekciju za pet godina doveo do titule seniorskog šampiona.

Po polinom osme decenije postaje selektor Nigerije, gde ima vrlo dobre rezultate. U Partizan se vratio 1978. i osvojio tri titule uzastopno. U Afriku se ponovo seli 1981., ovoga puta odlazi u Obalu Slonovače, sa kojom na Univerzijadi u Kolumbiji osvaja sedmo mesto. Od 1985. do 1987. godine trenira košarkaše Partizana. Potom se seli na klupu košarkašica Crvene zvezde i osvaja titulu. Sa Kalemeđanom odlazi u Francusku, seda na kormilo košarkašica Šal Lezoia i 1991. i 1992. osvaja titulu.

Na Kalemeđan se vraća da bi vodio košarkaše i osvaja dve uzastopne titule. Na mesto nemačkog selektora odlazi 1994. Krajem prošle godine ponovo se vraća u Crvenu zvezdu.

NAŠ INTERVJU

deracijama. Tako na primer u Nemačkoj od budžeta koji iznosi četiri miliona maraka, deset odsto ide za unapređenje trenerškog kadra. O tome brine posebna kancelarija koja vodi računa o mladim stručnjacima - kaže Lučić, donedavno selektor nemačke reprezentacije.

Autoritet graditi znanjem

Dok smo razgovarali o školovanju trener Lučić je u jednom trenutku naveo priču na, čini se, ključnu poentu, posebno u ovom trenutku, kada je broj sменjenih trenera dostigao rekordnu cifru.

- Svi pričaju da se treneri menjaju i analiziraju uzroke pojedinih promena. To je sudbina ovog posla. Nema ni jednog trenera koji bar jednom ili dva puta nije sменjen. Zbog toga je trenerska stolica najvrelija. Treba naučiti kako da se izgradi autoritet tako da te cene prvo igrači, potom uprava, mediji i publika, koja ti aplaudira ili zviždi. Upravo to je ono što moramo da prenesemo mlađima, pored knjiga, nacrtanih akcija i sličnih stvari - kaže Lučić.

Potom je poznati stručnjak istakao da su treneri nekada bili bogovi pred kojima su se svi tresli, a da se danas to promenilo i smene su posledica toga.

- Autoritet se gradi znanjem i rezultatima, a ne psovkama, drekom ili presijom. Ugovori su samo pravni deo. Ni sa najboljim ugovorom na svetu ne mogu da prođem ako ne zadovoljavam kriterijum onoga ko me je izabrao. Treneri se ne menjaju zbog slatkih kolača, već zbog nerada, slabih rezultata ili jednostavno zbog neprilagođavanja situaciji. Trener je kompleksna ličnost koja mora da se suoči prvo sa 12 različitih glava igrača, potom i sa hiljadu različitih shvatanja ljudi iz uprave. Dosta je teško to uklopiti, ali kada se u tome uspe dolaze i rezultati.

Lučić je poučnu priču nastavio sa opaskom:

- Trener mora da ima i osnovna znanja iz mnogih drugih oblasti, koje su u indirektnoj vezi sa sportom. Bavljenje ovim poslom ne svodi se samo na uzimanje table i crtanje po njoj. Ima tu i primesa psihologije, anatomije, medicine i ishrane. Osim toga retki su kod nas stručnjaci koji znaju jedan ili dva strana jezika, što je danas neophodno. Uzmimo primer literature. Gde bi nam bio kraj da svi znamo engleski, pa da ne moramo da trošimo pare na prevođenje, već da ih uložimo u neke druge edukativne

akcije - objašnjava Lučić na banalnom primeru.

Ljubav prema poslu - uslov za vrhunske rezultate

Kada nestanu svi drugi aduti, ostaje iskustvo. Ovaj slogan se koristi za šaljivi prikaz jedne od značajnih komponenti uspeha. Na pitanje da li smatra da nepovoljna materijalna situacija utiče da se mnogi mlađi treneri pokolebaju, Lučić odgovara:

- Treneri posao, kao i svaki, vezan je i za materijalne uslove. Iz primera svih mojih kolega znam da smo prošli jedan deo puta kada se teško zarađivalo. Često smo čak i finansirali iz svojih džepova, zbog ljubavi. Po mom mišljenju, samo se iz prave ljubavi stvaraju veliki treneri. Naši najbolji treneri formirali su se u najgorim finansijskim i klupskim uslovima. Teško je i danas naći klubove koji dobro plaćaju i koji imaju idealne uslove za rad.

Treneri zato treba da budu i lično-

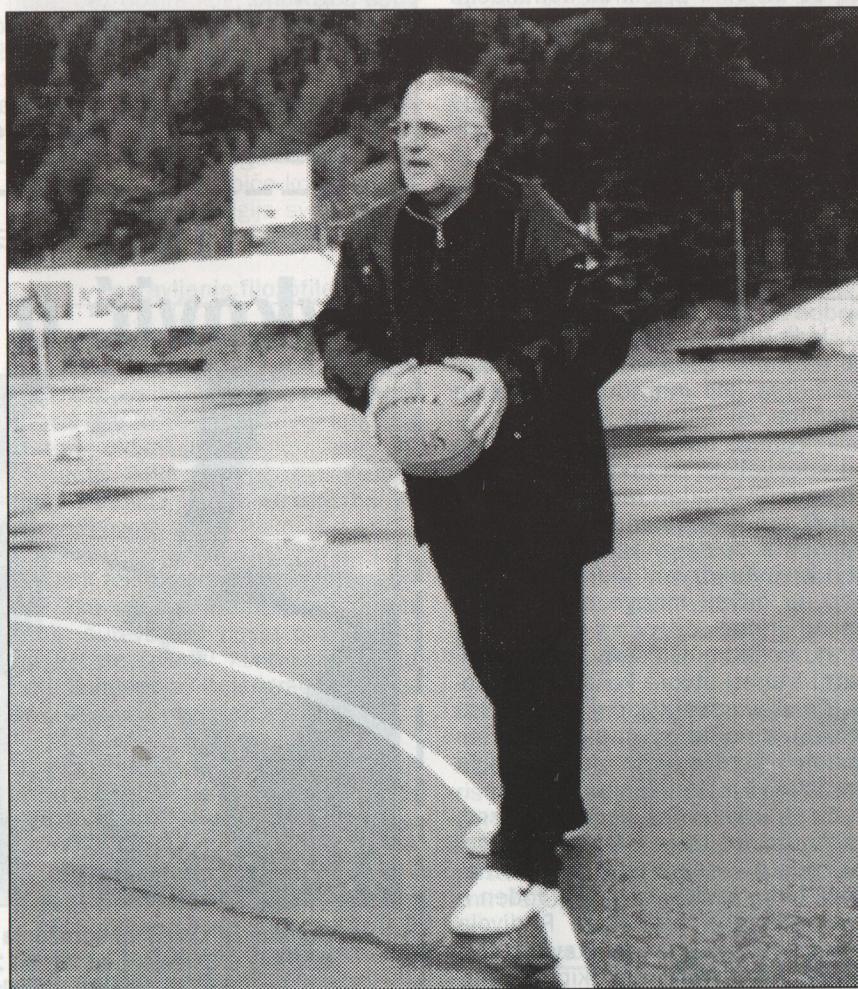
sti koje će da pomognu u toj organizaciji. Takvih primera u našoj istoriji imamo mnogo.

Potom je Lučić apostrofirao Milana Cigu Vasojevića kao etalon za rad na ovom polju.

- Ciga Vasojević je pokazao kako treba dići interes za žensku košarku, bio je putokaz. Otkako je preminuo nestaje i ženska košarka u Jugoslaviji. Bio je aktivan na predsedništvima, borio se preko novina i trudio da joj nađe pravo mesto. Čovek je najbitniji faktor za afirmaciju sporta. Sigurno je da su naši najbolji ambasadori svi treneri koji su u inostranstvu, prvenstveno Ivković, Maljković, Pešić, Tanjević...

Obnoviti košarkaške terene

Zamenika predsednika UKTJ podsetili smo da je Dušan Ivković u prvom broju „Trenera“ istakao važnost povezivanja sa nastavnicima fizičkog vaspitanja, koji bi regrutovali decu i usmeravali je na košarku. Lučić se u



Lučić je sa zadovljstvom i entuzijazmom svojstvenom vrhunskim stručnjacima nekoliko dana prošlog leta proveo sa mlađima u kampu JUBAK na Kopaoniku

NAŠ INTERVJU

potpunosti složio sa ocenom prvog čoveka naše trenerske organizacije i nadovezao:

- Najveći napredak košarke u Beogradu bio je kada je po svim krajevima grada, ponajviše na Novom Beogradu izgrađeno mnoštvo terena. Danas je to ruina i mišljenja sam da upravo odatle treba krenuti. Kada obnovimo prostor koji već postoji, opet ćemo imati rasadnik talenata. Bez terena i lopte nemoguće je bilo šta uraditi. Imamo primer fudbala. Beograd je nekada obilovalo dobrim fudbalerima, a danas ih nema. Razlog je prosto uočiti. Deca nemaju prostora gde da se igraju. Prostor za košarku je uništen i to je veliki problem. Deca su se nekada sama učila, treneri su ih samo usmeravali - naglašava Lučić.

Važnost ove akcije po mišljenju Zvezdinog trenera daleko je veća zbog toga što je košarka trenutno sport broj jedan u Jugoslaviji.

- Košarke imamo svakodnevno na televiziji, što je odličan marketinški potez. Dvorane su pune i čini mi se da smo prekinuli dominaciju fudbala. Žao mi je fudbaler, jer sam veliki poklonik ovog sporta, ali to je naša velika šansa za pravljenje novih igrača, klubova, za pravljenje akcija u cilju omasovljavanja, koji bi se produkovali bumom kao što je bio slučaj sedamdesetih i osamdesetih godina.

Protivnik „individualnih“ trenera

Jedini put u toku razgovora Lučić se natmurnio kada se povela priča o trenerima koji individualno rade sa igračima van klubova.

- Trenerne ne možemo da delimo na specijaliste za taktiku i stručnjake za individualan rad. Zar bi jedan hirurg smeo da uzme nož i seče, a da nema opšte znanje o anatomiji ili o krvi. Takozvani individualni treneri su odveli mnoge naše klinice, pa su mnogi od njih i prestali da igraju košarku. Glasam za to da privatni treneri otvore košarkaške škole, da stave svoju zadnjicu na vrelu stolicu, a ne da odvode najbolje što imamo - igrače - stav je zamenika predsednika Udrženja.

Sa Vladislavom Lučićem razgovor može da traje beskrajno dugo, jer postoji neiscrpan broj tema. Ipak, kako je ovaj razgovor vođen u predvečerje finala Kupa Radivoja Koraća morali smo da stavimo tačku, kako bi pripremao ekipu za okršaj sa Veronezima.

P. Sarić



Najslađa pobeda: Lučić prima čestitke od kolege Bogojevića na poslednjem derbiju u „Pioniru“

Uzor

Na pitanje kako se on svojevremeno školovao, Lučić je bez premišljanja odgovorio:

- Sam! Uzor trenera bio mi je Bora Cenić. To je čovek koji me je trenirao i od koga sam najviše naučio. Video sam šta on traži u školovanju igrača. Kao kad se učiš da čitaš i pišeš, tako u košarci moraš da znaš da driblaš, šutiraš, pivotiraš i savladaš ostale osnovne elemente da bi postao igrač. Takođe, imao sam i drugare, trenerе od kojih sam mnogo naučio.

Međunarodna saradnja

Ivković u Barseloni



Na Generalnoj skupštini udruženja košarkaških trenera Evrope koja se održava u Barseloni od 21. do 23. aprila ove godine, Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije, kome je upućen poziv, predstavljaće Dušan Ivković, predsednik Predsedništva UKTJ.

Teorija treninga i razvoj (izvor uspeha)

Shvatanje važnosti treninga

Smatram da je osnovni ključ uspeha u bilo kojoj organizaciji, bez obzira da li trenitamo, učimo ili se bavimo biznisom, mogućnost da se propisno spremimo za ono što može da se dogodi. Verujem da je dobra priprema najbolji put do pobeđe. Moje je mišljenje da je trening najvažniji deo košarkaškog programa, bez obzira koji nivo trenirate. Možete imati najbolje igrače u zemlji, ali ako ih ne učite kako da igraju igru, ako im ne ugradite svoju filozofiju, ili ih ne spremite za ono što ih očekuje u narednoj sezoni, tim nikada neće doći do svog potencijala, a uspeha neće biti.

Trening nije nešto što se planira preko noći. To nije nešto gde će trener čekati nekoliko minuta pre treninga, da bi nacrtao nekoliko ideja i vežbao igrače prema sluhu. Najsitniji detalj je u stvari ogroman kada je trening u pitanju i trebalo bi da ga prouči čitav stručni štab. Morate početi da pravite okvire treninga, još pre početka sezone. To ne znači da ne možete da menjate ili da odmah morate da ucrtate plan treninga od novembra do jula. Ipak, imate nekoliko ozbiljnih pitanja da odgovorite pre početka i bolje je da prođete kroz ove teme pre početka sezone.

Najvažnija stvar koju trener mora da uradi pre organizacije treninga je da pregledi ili da razvije svoju košarkašku filozofiju. Ovo je proces traženja duše i, ponovo, tu ne postoji „sitan“ detalj. Morate da počnete da postavljate način na koji ćete igrati i način na koji ćete učiti vaš košarkaški tim. Važno je da uključite vaše pomoćnike u ovaj proces, jer na kraju kraljeva oni moraju biti produžetak vas i vaših košarkaških shvatanja. Možda ćete željeti da se u letnjem periodu sastajete sa vašim pomoćnicima jednom mesečno da bi razgovarali o košarkaškoj filozofiji. Čak i program koji ima postavljenu filozofiju i bio je uspešan veliki broj godina, mora se rasprijeti na kraju sezone. Košarka je promenljiva igra i čak i najbolji treneri današnjice morali su da unesu potrebne promene. „Prilagođavanje“ je ključna reč. Promena nije uvek toliko obavezna da bi se došlo do uspeha,

potrebna su ponekad samo sitna prilagođavanja. Čak i ako se sastanete sa pomoćnicima za vreme leta i odlučite da uopšte ne promenite filozofiju, sastanak će biti od koristi. Ključna stvar koju treba uraditi za vreme tih sastanaka je odluka o upotrebi terminologije. Svi moraju pričati na istoj „talasnoj dužini“. Ako vaša odbrambena filozofija zahteva da lopta bude daleko od koša, onda svi pomoćnici moraju da znaju ne samo da ovo radite, nego i da shvate zašto to činite i kako će vam to uspeti. Ovde uključujemo terminologiju. Mnogo je bolje za igrače, ako svaki put kad protivnik uhvati loptu daleko od koša, čuje trenera, bez obzira kog, da mu da uputstvo. Nećete postići maksimum ako vi govorite „nateraj ga u ugao“, jedan pomoćnik više: „guraj je do osnovne linije“, a drugi: „oteraj je iz sredine“. Ako svi članovi stručnog štaba ne govore istu stvar, mogu lako zbuniti igrača. Vaši momci biće koncentrisani ako je terminologija svih trenera ista.

Postavljanje filozofije

Postavljanje filozofije za sezonu je prvi korak i mora se uraditi pre razvijanja terminologije. U postavljanju sistema igre morate razmotriti nekoliko faktora, uključujući vaš tim, kao i ekipu protiv kojih ćete igrati u sezoni. Neka osnovna pitanja na koje morate dati odgovore su:

- Da li želite da izvodite kontranapade? Ako da, da li samo posle pronašenih šuteva ili i posle pogodenih? Da li ćete izvoditi kontru posle slobodnih bacanja? Koje igrače želite da naučite svim pozicijama?
- Koji će biti metod napada protiv odbrane čovek na čoveka na pola terena? Da li ćete imati višestruki sistem napada? Da li će napad ići prema situaciji ili prema kalupu? Da li ćete se orijentisati na igru pod košem ili ćete zahtevati spoljnju igru i šuteve za tri poena? Koje igrače želite da naučite svim pozicijama?
- Koji će biti metod napada protiv zonske odbrane? Da li ćete se osloniti

ti na kretanje igrača napadu zone ili na predorni dribling? Da li ćete pokušati da pomerate loptu okolo da bi izgradili poziciju pod košem ili ćete postaviti šut sa distance? Koje igrače želite da naučite svim pozicijama?

d. Koji će biti metod napada protiv presinga po celom terenu? Šta ćete koristiti protiv „čoveka“ po celom terenu? Šta ćete koristiti protiv zonskog presinga po celom terenu? Da li želite odmah da napadnete koš, ili ćete se prvo oslobođiti presinga pa onda preći u napad na pola terena? Koje igrače želite da naučite svim pozicijama?

e. Koji će biti metod napada sa odbranom na pola terena? Da li želite da budete agresivan tim sa odbranom čovek na čoveka? Da li želite da kontrolišete tempo sa zonskom odbranom? Da li ćete imati višestruki sistem odbrane? Šta mislite o match-up-u i kombinovanoj odbrani? Dokle želite da proširite vašu odbranu na pola terena? Kako ćete braniti prostor pod košem? Gde ćete gurati loptu?

f. Koji će biti metod napada sa odbranom po celom terenu? Da li ćete koristiti presing odbrane? Da li ćete koristiti „čoveka“, zonski presing, „Trči i skači“ presing ili možda kombinaciju? Koje igrače želite da naučite svim pozicijama?

g. Šta mislite o odugovlaženju napada i specijalnim igrama? Koji, ako uopšte želite, napad da koristite, da bi raširili igru i da bi prošlo vreme u poslednjim sekundama? Koje igrače želite da naučite svim pozicijama?

h. Šta mislite o specijalnim situacijama? Šta ćete koristiti za ubacivanje lopte u igru ispod koša? Šta ćete koristiti za ubacivanje sa strane? Da li ćete odmah pokušati da poentirate ili želite samo da prihvativate loptu pa da postavite napad? Šta ćete raditi kod „mrtve lopte“?

Knjiga igara stručnog štaba

Jednom kada odgovorite na sva pitanja vezana za vašu košarkašku filozofiju, smatram da je pametno da

razvijete knjigu igara za potrebe celog stručnog štaba. Potrebno je da sadrži dijagrame svake faze iz vaše filozofije, kao i objašnjenje i terminologiju kako bi pomoćnici znali. Verovatno najvažniji deo knjige biće „vežbe“, gde će svaka moguća vežba koju ćete koristiti u svakom delu igre biti nacrtana i objašnjena. Jednom kad razvijete knjigu igara, samo ćete dodavati ili brisati materijal iz godine u godinu, ali će uvek biti korisna za svaki program koji želi konstantan razvoj. Ovo se može uraditi na nekoliko načina. Možete spremiti materijal i prolaziti kroz njega sa trenerima ili crtati dijagrame i objašnjavati, a vaš štab će iz beleški da sklopi knjigu igara. Bez obzira kako odlučite, knjiga igara je važna alatka za stručni štab.

Osnovni plan treninga

Kada osmislite filozofiju i napišete knjigu igara za vaš stručni štab, veoma je važno da napravite osnovni plan treninga, koji detaljnije sve oblasti u vašem košarkaškom programu. Osnovni plan treninga će se razlikovati kod trenera i kod programa, kao i što se filozofije razlikuju. Ako igrate presing, to će naravno ući u vaš osnovni plan treninga, dok, recimo ako ne verujete u presing po celom terenu, ovu stavku ćete obrisati iz vašeg osnovnog plana treninga.

Osnovni plan treninga je najbolji način da razvijete osnovni spisak vežbi za sezonu, jer osnovni plan treninga prolazi kroz svaku fazu košarke koju treba naučiti. Posle razvijanja osnovnog plana treninga, prođite kroz svaku kategoriju i dopunite spisak vežbi koje su potrebne u toj fazi. Ovo je nešto što bi trebalo da bude urađeno pre crtanja kalendara sa listom individualnih treninga. Možete uzeti osnovni spisak vežbi i izdvojite prioritete koje ćete iskoristiti u crtanju liste individualnog treninga, kako bi naučili igrače pre igre.

Ovo je primer kako bi osnovni plan treninga trebalo da izgleda. Još jednom, primer pokazuje od svega posmalo i trebalo bi da se prilagodi prema određenoj filozofiji. Može se još više raščlaniti, ali ovaj primer vam daje osnovnu ideju šta osnovni plan treninga treba da sadrži i nadam se da ćete shvatiti koliko je bitan u razvijanju vašeg treninga kroz sezonu.

Osnovni plan treninga

Snaga, kondicija i brzina
Osnove:
Šutiranje
Dodavanje
Vođenje

Skakanje
Rad nogu
Individualni pokreti u napadu
Individualni pokreti u odbrani
Napad na pola terena protiv odbrane čovek na čoveka
Napad na pola terena protiv različitih zonskih odbrana
Timski napad protiv presing odbrane
Tenzija napada i odbrane
Timska odbrana na pola terena
Timska presing odbrana na celom terenu
Odugovlačenje napada i specijalne igre (situacije u poslednjim sekundama)
Situacija prilikom mrtve lopte
Ubacivanje lopte u igru sa strane i pod košem (napad i odbrana)
Napad i odbrana posle slobodnih bacanja

Bilo bi pametno da između dve sezone izdvojite nekoliko dana i da posvetite pažnju svakoj od ovih kategorija. Možda ćete prve nedelje jula govoriti o tranziciji napada i odbrane, druge nedelje jula pričaćete o napadu protiv zone. Treće nedelje jula raspravljaćete o odbrani na pola terena. Do početka priprema, vi i vaš stručni štab jasno ćete imati pravce vaše igre i znaćete kako da dođete do nje.

Sastanci stručnog štaba

Veoma je bitno imati sastanke stručnog štaba pre i posle treninga. U srednjoj školi to je teško, jer su treningeri odmah posle nastave. I za to postoje rešenje, sastanak će se održavati vikendom i tada će se praviti planovi za trening naredne nedelje. Štab se može sastati nedeljom popodne na nekoliko sati, da bi postavili ciljeve za narednu nedelju i kojim će pravcima stići do tih ciljeva. Lepo bi bilo sastati se, makar i na nekoliko minuta posle svakog treninga da bi se raspravile neke stvari koje su ostale sveže u glavi. Ja tražim od mojih pomoćnika da na trening ponesu olovku da bi pisivali beleške na plan treninga, tako da ne bi ništa zaboravili. Sastanak posle treninga može biti izuzetno bitan u pravljenju rasporeda treninga za naredni dan.

Snimanje treninga na video-trake

Na našem nivou, mi snimamo svaki trening i veće posle treninga, asistent zadužen za kasete slaže određene segmente, kao na primer napad na pola terena, odbrana čoveka na čoveka, presing, kontranapad... Delovi traju 5-15 minuta, a retko više od 20 minuta. Kao glavni trener, ja

pregledavam trake sledeće jutro. U zavisnosti šta trake pokazuju, ja mogu da sazovem sastanak ujutro, ili ću proći kroz trake sa pomoćnicima, a ponekad i sa igračima pre treninga. Jedan pomoćnik je zadužen da pravi raspored igračima kada će gledati trake kao pojedinci ili grupe (obično prema poziciji, na primer centri da gledaju deo treninga koji se odnosi na odbranu reketa). Ne postoji bolji učitelj od mladića koji zapaža greške na traci ili vidi sebe kako nešto izvodi pravilno. Čak i na nivou srednje škole možete koristiti video-trake, ili ako nemate uslove - snimite jedan trening nedeljno, posebno onaj gde igrate na dva koša. U srednjoj školi nije problem naći učenika koji želi da radi sa kamerom. Ako nemate video-opremu, pokušajte da pronađete sponzora. Video više nije veliki luksuz u treniraju i učenju košarke - ON JE NEOPHODAN.

Osnovne misli o teorijama treninga

Dnevni program treninga nikad ne treba planirati u žurbi, nego u vreme kada trener može uzeti u obzir sve bitne faktore i da razvije plan. I prošlost i budućnost moraju biti uključeni, kao i osoblje, kondicija, moral, treneri i mnogi drugi faktori. Takođe, treba razviti osnovni plan treninga, koji će biti konstantan kroz sezonu. Rasporedi će biti otkucani na papiru normalne veličine i podeljeni trenerima i menadžerima. Mislim da nije pametno pokazivati igračima plan za naredne treninge. U slučaju da imaju plan, igrači će se više koncentrisati na ono što sledi, nego na ono što bi u tom trenutku trebalo da rade na terenu.

Ostale misli o treninzima uključuju:

1. Treneri moraju ranije izaći na teren da bi se uverili da je sve u redu. Odeća stručnog štaba i ekipe je veoma bitna.
2. Ne dozvolite bilo kakvo ometanje kada počne trening i preporučujem zatvorene treninge.

3. Kada počne trening, planirani program se mora pratiti. Ako nemate dovoljno vremena za vežbu, nemojte je nastavljati. To znači da biste onda morali da eliminirate neku drugu vežbu ili da produžite trening. Ni jedno ni drugo ne preporučujem. Pre prve utakmice, od ponedeljka do subote vežbajte po dva sata. Posle prvog meča, skratite trening na sat i po kada je moguće. Svi treninzi moraju da uključe po 30-40 minuta igre na dva koša. Posle prve utakmice u konfe-

renciji, trening skratiti na jedan sat. Moguće je da dodate ponešto sa vremena na vreme, kada imate prostor za neku vežbu, ili ih jednostavno zamjenite u slučaju povrede nekog ključnog igrača.

4. Vežbe se moraju svakodnevno razlikovati kako bi se razbila monotonijska, iako ćemo neke vežbe raditi svaki dan. Ovo važi i za zagrevanje i za vežbe šutiranja, skakanja itd.

5. Ako se objasni značaj vežbe pre njenog prvog prikazivanja, igrači će bolje odgovarati.

6. Ni jedna vežba ne sme da traje duže od 15 minuta. Bolje je imati više vežbi sa istim ciljem. Fizički teške vežbe idu pre i posle zabavnih vežbi.

7. Vežbe moraju biti takmičarske i moraju simulirati situacije iz mečeva.

8. Nove vežbe prikazuju se na početku treninga, pre nego što se igrači umore, kada mogu više naučiti.

9. Kako sezona odmiče, uvodite sve više timskih vežbi, ali nikad ne zaboravite da se vratite na individualne osnove.

10. Kombinujte što više osnovi u jednoj vežbi. Nemojte dozvoliti igraču da razvije lošu naviku u jednoj osnovi na uštrbu druge.

11. Koristite male organizovane grupe 3-5 igrača za učenje osnova. Naravno, biće i vremena, kada će bekovi, krila i centri biti u svojim specifičnim grupama. Morate zapamtiti da svaki igrač ne mora da se zadrži kod određene osnove istu dužinu vremena.

12. Iako je gotovo nemoguće raditi jedno bez drugoga, napad i odbrana bi trebalo da se rade različitih dana. U dane napada možete raditi presing posle postignutog koša, a u dane odbrane - kontranapade posle skoka ili krade. Najboljih 6, 7 ili 8 igrača trebalo bi da igraju napad danima kada se razvija napad i odbranu u dane odbrane.

13. Završavati svaki trening sa vežbom koja će delovati opuštajuće na trenere i igrače. Pre ove vežbe spremite igrače, jer ne želite da napustite trening osećajući da su kažnjeni.

14. Sa vremenom na vreme posle treninga trener treba da ode do svlačionice i razgovara sa igračima. Takođe igrači mogu razgovarati sa nama posle treninga i na terenu.

15. Kada ekipa treba da gleda video-trake, budite sigurni da je sve spremno i ustavljeno, kako ne bi gubili vreme.

16. Stručni štab se sastaje 30 minuta pre početka treninga.

17. Budite sigurni da pomoćni trener zadužen za nadgledanje menadžera radi svoj posao revnosno. Rad pomoćnog osoblja je težak, ali je zato veoma važan za uspeh svakog individualnog treninga.

Uloga pomoćnog osoblja

Možda ne postoji zahvalniji posao od menadžera u košarkaškom programu. Zaduženja koja imaju su glavni prioritet za uspeh košarkaškog programa, ali van programa malo ljudi će uvideti njihovu važnost. Veoma je teško, ako ne i nemoguće da košarkaški program dostigne svoj potencijal bez kvalitetnih pojedinaca koji su spremni da daju sve od sebe. Imali smo neverovatnu sreću kroz mnogo godina sa sjajnim mladićima na LSU. Ne mislim da postoji bolja situacija koja uključuje razvoj programa, a koju kontroliše menadžer. Postoji mnogo mladih ljudi koji vole sport i žele da se uključe u tim. Mi kao treneri imamo šansu da pomognemo našim programima uključivanjem tih mladića, kao i davanjem šanse za postajanje dela košarkaške porodice. Smatram da je idealna situacija da menadžerski program počnete sa menadžerskim priručnikom i da imate glavnog menadžera zaduženog za koordinaciju osoblja sa kojim možete da komunicirate. Neka menadžerski program bude ponos vaše škole. Iskoristite svaku priliku da istaknete članove menadžerskog štaba u svakoj vašoj izjavi za novine ili TV. Pokušajte da imate menadžere zadužene za svaki razred. Ono što pojedinci mogu da postignu nema cene. Na nivou univerziteta menadžerima možete pomoći stipendijama. Dajte im da nose majice i trenerke vaše škole na treningima i nemojte zaboraviti da im udelite kompliment, jer ovi ljudi se toliko žrtvuju za dobro programa, da zaslužuju da budu priznati.

Zaduženja menadžera

1. Radite u harmoniji sa stručnim štabom i ne obraćajte pažnju na okolinu.
2. Ako imate predloge ili ideje koje se odnose na organizaciju, a mogu nam pomoći - slobodno recite.
3. Poštovaćete ista pravila kao igrači.

4. Ne dozvolite da neki igrači imaju specijalnu blagonaklonost. Mi vam verujemo sa izdavanjem opreme.

5. Prijavite glavnom treneru ako neko od igrača ne želi da sarađuje sa vama.

6. Dobićete plakar u kome ćete držati svoju menadžersku opremu. Ormaćić mora uvek biti uredan.

7. Dobićete ključeve od košarkaške dvorane i ne dozvolite da ih bilo koji drugi koristi, pazite dobro da ključeve ne izgubite.

8. Dobro proveravajte osvetljenje, grejanje, klimu, semafor u dvorani za trening, posebno vikendom i praznikom.

9. Budite uredni na svakom treningu i nosite menadžersku uniformu.

10. Uvek dolazite na treninge, sa stanke, domaće utakmice i putovanja 30 minuta pre igrača, osim ako vam trener ne kaže drugačije.

11. Budite sigurni da su svlačionice čiste pre treninga.

12. Pre treninga budite sigurni da je parket čist i da su svetla upaljena.

13. Pre treninga spremite peškire, ekstra dresove, flaše za sve igrače.

14. Pokupite svu opremu na kraju treninga i vratite je na svoje mesto.

15. Budite sigurni da je zavesa nameštena u glavnoj sali, da su prozori pokriveni i da su vrata zaključana.

16. Lopte, konopci ili bilo koja druga oprema koju ćemo koristiti na treningu mora biti na terenu pre igrača.

17. Budite sigurni da nijedna lopta nije izgubljena ili ukradena. Sve lopte moraju biti u korpi pre treninga. Sva oprema se mora vratiti na svoje mesto.

18. Imajte gumu na svakom treningu.

19. Budite sigurni da treneri svaki dan imaju čiste peškire.

20. Za vreme treninga ne napuštajte dvoranu, osim ako niste dobili neko zaduženje.

21. Na svakom treningu i zatvorenoj utakmici menadžeri su zaduženi za statistiku i vreme.

22. Na svakom treningu brojaćete

slobodna bacanja ili neku drugu statistiku koju vam trener kaže.

23. Prijavite svaki oštećeni deo opreme, kako bi na vreme bio popravljen ili zamenjen.

24. Zatvorite svaki ormariću koliko je neko od igrača za boravio to da učini.

25. Napravite listu opreme koja nam je potrebna.

26. Zaključajte svlačionice kada počne trening.

27. Svaki deo opreme ili odeće pokupiti i staviti na место do sledećeg treninga.

28. Sve uniforme obesiti propisno.

29. Niko od igrača ne sme da uđe u sobu sa opremom koja mora biti uredna.

30. Vi ste zaduženi za muziku u svlačionici. Neka ne буде preglasna ili pretiha.

31. Svi treninzi su zatvoreni i posmatrače morate taktički udaljiti. Razgovarajte sa glavnim trenerom ako imate neke sumnje.

32. Budite sigurni da menadžeri iz sobe sa opremom imaju rasporede treninga, tako da uvek imamo čistu opremu.

33. Budite kreativni i oprezni.

34. Na svaki trening donesite štopericu, postolje za pisanje i beležnicu.

35. Svaki dan pre nego što odlazite proverite da li su tuševi isključeni, povučene vode, svetla ugašena i vrata zaključana.

36. Specijalno zaduženje je da pomognete kondicionom treneru na zagrevanju.

37. Takođe ćete nadgledati košarkašku dvoranu od ponedelja do petka 15.00-18.00 između 2 sezone, tako da igrači mogu vežbati i preko leta.

38. Za vreme proleća i leta nadgledaćete vansezonsko vežbanje u sali.

39. Prijavite glavnom treneru ako vidite da se neki stranci kreću oko dvorane.

40. Svi treninzi se snimaju na video-trake.

Godišnji plan treninga i utakmica

Godišnji plan treninga i utakmica pomaže nam u organizaciji zato što uključuje čitavu košarkašku sezonu. Dajemo ga celom stručnom štabu i celom timu. Oni moraju shvatiti, da ovo nije konačan plan i da se on može izmeniti u poslednjem trenutku. Plan je sjajna pomoć kada ste u situaciji da halu delite sa drugim timovima. Naš pomoćni trener dogovoriće se sa glavnim trenerom ženske košarkaške ekipe i direktorom hale oko termina i bićemo sigurni da nam se termini nigde ne poklapaju. Ovo je neverovatna pomoć u pravljenju ukupne organizacije treninga. Ispod vidite deo našeg

godišnjeg plana treninga i utakmica. Još jednom shvatite da se čitav plan za celu sezonu pravi na početku priprema.

5 NEDELJA	Pon. 12. nov.	trening 15.00
	Uto. 13. nov.	trening 15.00
	Sre. 14. nov.	nema timskog treninga (pojedinačno u Oks dvorani)
	Čet. 15. nov.	trening 15.00
	Pet. 16. nov.	pregled skaut izveštaja/obrok pred meč 14.00 AUSTRALIJSKI ALL-STAR 19.30
	Sub. 17. nov.	opuštanje (gledanje trake)
	Ned. 18. nov.	trening 15.00

6 NEDELJA	Pon. 19. nov.	trening 15.00
	Uto. 20. nov.	nema timskog treninga (pojedinačno u Oks dvorani)
	Sre. 21. nov.	trening 15.00
	Čet. 22. nov.	trening 10.00 (timski obrok i odlazak na put)
	Pet. 23. nov.	još nije odlučeno
	Sub. 24. nov.	pregled skaut izveštaja/obrok pred meč 6.30 VILANOVA 13.30 (Springild, Masačusets)
	Ned. 25. nov.	Opuštanje (gledanje trake)

7 NEDELJA	Pon. 26. nov.	SAUTISTERN 19.30
	Uto. 27. nov.	opuštanje (sastanak, gledanje trake)
	Sre. 28. nov.	trening 15.00 (Oks dvorana)
	Čet. 29. nov.	trening 15.00 (Oks dvorana)
	Pet. 30. nov.	pregled sakut izveštaja/obrok pred meč 14.00 TEKSAS 19.30
	Sub. 1. dec.	opuštanje (sastanak, gledanje trake)
	Ned. 2. dec.	individualni trening 15.00

8 NEDELJA	Pon. 3.dec.	trening 15.00
	Uto. 4. dec.	trening 15.00
	Sre. 5. dec.	NEMA TRENINGA
	Čet. 6.dec.	trening 15.00
	Pet. 7.dec.	lakši Suterski trening i prolaz kroz igru
	Sub. 8. dec.	pregled skaut izveštaja/obrok pred meč 14.00 ČEPMEN KOLEDŽ 19.30
	Ned. 9. dec.	pregled skaut izveštaja/obrok pred meč 10.00 ARIZONA 15.00

Dnevni plan treninga

Na Univerzitetu Lujzijana čvrsto verujemo da su struktura i organizacija treninga košarkaškog tima bez sumnje osnovni faktori uspeha. Želimo da naš tim shvati da je trening, od prvog dana do prve utakmice osnovna podloga za sezonu kakvu očekujemo. Šta radimo, kako radimo i kakav pristup imamo treningu fizički i mentalno umnogome će doprineti našem konačnom uspehu.

Nekoliko aspekata našeg treninga se iskristalisalo. To su priprema, struktura učenja, ponavljanje i plan treninga.

Procena treninga

Veoma je važno da procenite dnevni trening čim se on završi, dok su razmišljanja još uvek u svežem sećanju. Ovo je pravo vreme da zapišete stvari koje su tekle

dobro, one koje nisu ili osnovne misli koje ne želite da zaboravite, a trebaće vam u planiranju narednih treninga.

Kao što sam ranije pomenuo, veoma je važno da se sastajete sa štabom pre treninga. To će vam pomoći da prođete kroz vežbe i stvari koje ste planirali da radite taj dan. Tako će svi misliti isto i trening će teći bez nepotrebnih zaustavljanja.

Priprema za trening

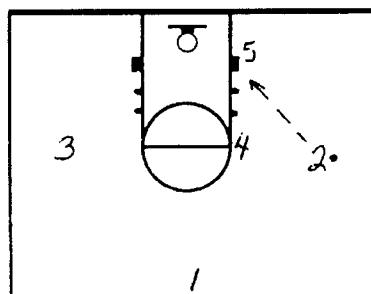
Priprema treninga je ključna stvar. Svakom treningu treba pristupiti kao utakmici. Na svakom treningu morate postaviti neke ciljeve koje igrači i tim moraju da postignu. Neorganizovan trening može da traje tri sata, dok organizovan i za dva sata može postići isto, čak i za manje ako je precizno organizovan.

Uvek je dobro dobiti mišljenje pomoćnika, jer su možda na treningu videli nešto različito od vas. Kako bi poboljšali praćenje, možete zadužiti jednog od pomoćnika da snima određene oblasti. Na primer, recite jednom pomoćniku da prati odbranu pod košem. Drugi može pratiti odbranu bekova, tako da posle treninga možete tačno saznati kako vaš tim igra u određenim oblastima.

Struktura učenja

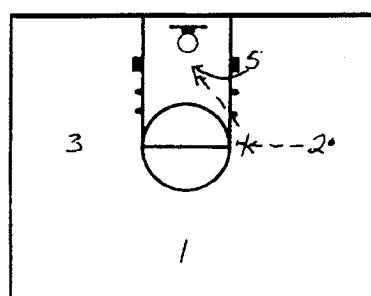
Struktura učenja je nešto što svaki trener mora da razvije i proceni. Mi uključujemo i delimični metod i ceo metod u učenju košarke. Mi koristimo strategiju za uključenje ovih metoda kako bi dobili najbolje rezultate na treningu i stvorili određene navike kod ekipe.

Delimični metod: Ovo je termin koji koristimo za vežbe. Vežbe su veoma bitne u stvaranju treninga i tima. One su najbolji deo treninga za trenere. Vežbe nam dozvoljavaju da koristimo maštu. Ne postoji tačan broj vežbi, one su beskonačna grupa. Treneri će imati određeni broj vežbi koje su se prenosile sa kolena na koleno, zbog njihove osnovne vrednosti. Vežbe u kojima trener koristi maštu su one koje su stvorene prema ukupnom sistemu igre. Neki treneri ih zovu „osnovne vežbe“. Ova terminologija je odlična, jer se vežbaju određene osnovne oblasti odbrane ili napada, na primer jedan od važnijih delova našeg napada protiv „čoveka“, „napad oslobođanja pritiska“ je kada se lopta doda na krilo. Odavde krilo ima četiri opcije da vežba. Može dodati loptu centru (Dijagram 1)



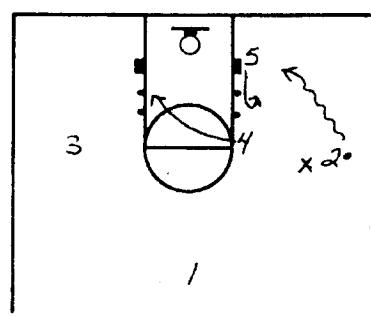
Dijagram 1

Dodati loptu krilnom centru koji gleda na centra ili na prodor do koša (dijagram 2)



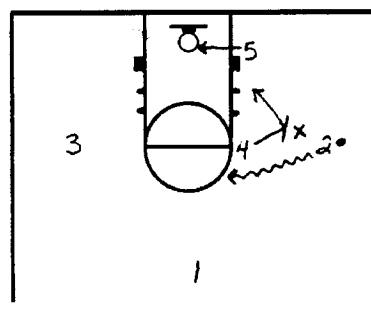
Dijagram 2

Ako nijedna od ove dve opcije nije moguća, on onda čita svog protivnika, ide u dribbling na stranu za šut ili povratni pas do centra (dijagram 3)



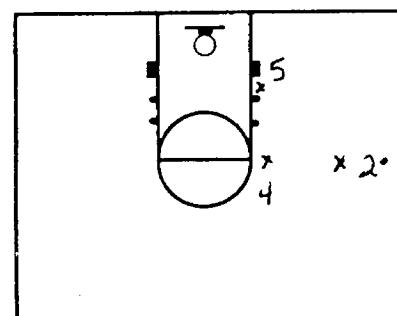
Dijagram 3

Može se odigrati i pikenrol sa centrom (dijagram 4)



Dijagram 4

Takođe možemo koristiti i situaciju 5 na 5, ali to uključuje i promenu strane, kao i naše specijalitete. Da bi dobili najbolje rezultate vežbamo 3 na 3 sa krilom, centrom i krilnim centrom kako bi se ovi igrači koncentrisali samo na ove delove terena (dijagram 5).



Dijagram 5

Odbrambeno, možemo raditi vežbama pomaganja i pokrivanja na određenom delu terena. U suštini možemo preslikati svaki deo igre i vežbati ga. Čak i kontranapadi 2 na 1 i 3 na 2 su pravi primeri vežbe za tranziciju igre. Možete vežbati presing i napad protiv presinga, ali morate korisiti maštu, jer se suština igre razlikuje od trenera do trenera.

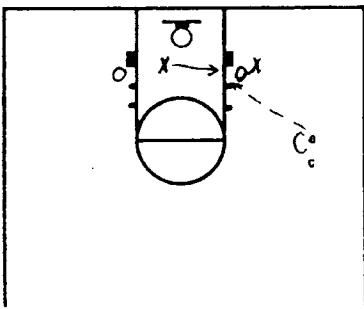
CEO METOD:

Odnosi se na igru 5 na 5. Poslednjih godina vežbe pojedinačnog metoda su glavna odlika sjajnih učitelja ove igre. Ipak, svi i dalje ne mogu zanemariti vežbe celog metoda. Pojedinačni metod je važan za razvijanje navika kod igrača, ali ceo metod donosi timski rad i timsku igru.

Ceo metod se mora raditi svaki dan i mora biti u uniji sa radom iz pojedinačnog metoda. Ako mnogo vežbate pojedinačni napad, onda morate i ceo metod uključiti kako bi ekipa shvatila šta da promeni na utakmici. Kombinacijom celog i pojedinačnog metoda dobijate spoj koji samo zajednički daje metode.

Vežbe nezgodnog položaja

Pojam „vežbe nezgodnog položaja“ sam sebe objašnjava. Ove vežbe koristimo i kao deo pojedinačnog i celog metoda u kojima se tim nalazi u nezgodnom položaju, jedan primer je da odbrambeni igrač čuva centra na strani gde nije lopta. Trener, na krilu ima DVE lopte. Prvu bacu centru bližem sebi, a zadatak odbrambene igrače je da pride i odbije lob pas (dijagram 6).

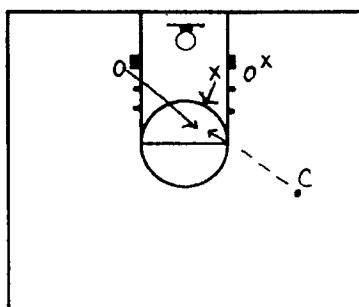


Dijagram 6.

U to vreme, centar sa druge strane prilazi na visoki post i trener mu baca drugu loptu. Odbrambeni igrač se mora vratiti i pokriti protivnika vršeći veliki pritisak na loptu (dijagram 7).

Još jedna vrsta vežbi nezgodnog položaja može biti urađena u celom metodu. U igri 4 na 4 dodat je centar, pa je odbrana u nezgodnom položaju kad se lopta ubaci u sredinu. Peti igrač u ovoj vežbi može biti i plejmejker. Takođe koristimo i situaciju 6 na 4 da bi uvežbali rotiranje i pomaganje. Kada vežbamo napad protiv presinga, odbrani dodamo jednog igrača tako da radimo 6 na 5. Isto je i kod vežbanja presinga, samo što je tada jedan igrač više u nap-

du. Mi smatramo da to gradi samopouzdanje i popravlja saradnju u igri.



Dijagram 7

Ako ove vežbe uradimo kako treba, sigurni smo da ćemo imati uspeha u igri 5 na 5.

Ponavljanje

Ponavljanje je potrebno u svim aspektima života, a nigde nije tako evidentno kao u košarci i strukturi treninga. Ponavljanje je osnova dobrog treninga i mora se dobro razviti i primeniti u pravom trenutku. Konstantno ponavljanje osnovnih vežbi i pravi pristup

odbrambenim i napadačkim veština ma, potrebno je za razvijanje prvih navika. Verujemo i ponavljanje sa varijacijama. Na primer, svaki dan želimo da vežbamo defanzivni skok. Verujemo u snažnu skok igru i da se njom dobijaju mečevi. Mi ipak nećemo svaki dan koristiti 2-3 iste vežbe. Mi imamo seriju od 10 vežbi za skok i menjamo ih svaki dan. Skok ćemo vežbati i u vežbama odbrane, kao i u igri na dva koša. Tako dobijamo konstantno ponavljanje, ne samo u vežbi nego i u pristupu utakmici, jer podsećamo igrače da se zagrade i skaču. Ponavljanje može doći u nekoliko vidova, a ne samo kao suvoporno rađenje istih stvari.

Plan treninga

Još jedan važan deo treninga je plan. Ovde zapisujemo vežbe i situacije koje ćemo obraditi na treningu. To nam dozvoljava da sve završavamo na vreme i da ne zaboravimo nešto. Sve planove treninga čuvamo u slučaju da ih ponovimo. Takođe, verujem da kada jednom zapišete plan treninga, svaki dan ćete ga popravljati, ubacivati ili izbacivati stvari kako bi postigli određeni cilj. Sledeći su primeri planiranja treninga.

LSU Košarkaški trening

Subota, 15. oktobar 1988.
1. dan - 1. Nedelja

14.00-14.25

- I VEŽBE ŠUTIRANJA (DVOJICA NA KOŠU)
- U reketu jedan minut
 - od table jedan minut
 - Pogoci „bez koske“ minut (partner broji uspešne)
 - Individualno polaganje dva minuta (koristiti sve vrste polaganja sa vašeg ofanzivnog mesta)
 - Pet pozicija, pogoditi po dva puta sa svake za jedan minut, ali menjati poziciju posle svakog pogotka.
 - dva minuta, jedna lopta i jedan skakač.

14.25 - 14.45

- II VEŽBE DODAVANJA I PRIMANJA LOPTE
- 3 na 1 sa 2 lopte, menjati se svakih 30 sekundi u pravcu kazaljki
 - 1 na 1 sa 2 lopte, menjati se sa desna na levo svakih 30 sekundi.
 - Dodavanje iznad glave sa jedne na drugu stranu terena.
 - Dodavanje jednom rukom sa jedne na drugu stranu terena.
 - Dodavanje sa grudi sa jedne na drugu stranu terena.

14.45-15.00

- III VEŽBE DRIBLINGA I PIVOTIRANJA (DVOJICA NA KOŠU)
- Promena ritma
 - Promena pravca
 - Unutrašnji rolling
 - Pivotiranje bez povlačenja
 - Pola terena za polaganje
 - Pola terena za skok-šut

15.00-15.25

IV. VEŽBE SKAKANJA

- Vežbe odbrambenog skoka
- 4 na 4 sa dodavanjem (rotacija na 5 minuta)
- Vežbe ofanzivnog skoka
- Bacanje u tablu i ubacivanje u koš (po 3 na svakoj strani)
- Individualno ubacivanje iz odbojke za jedan minut (brojati)
- Trojica za dva minuta

15.25-15.35

V SLOBODNA BACANJA I PAUZA ZA VODU

- Šutirati po dva bacanja, menjati se i brojati ubačaje

1. dan - 1. nedelja

15.35-16.00

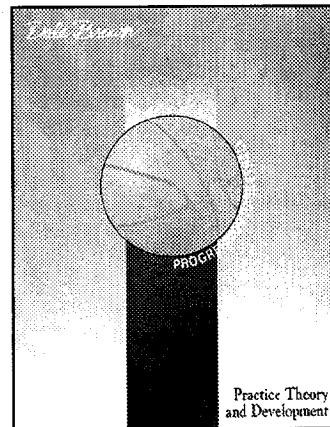
- I ODBRANA ČOVEK NA ČOVEKA
- Upoznavanje sa principima pomaganja
 - Vežbe odbrane čoveka na čoveka
 - proklizavanje
 - proklizavanje i razgovor
 - 1 na 1 ceo teren
 - vežba 6 pone
 - pomaganje i pokrivanje (bek za beka)
 - pomaganje i pokrivanje (bez za krilo)
 - pomaganje i pokrivanje (krilo za beka)
 - vežba „školjka“

16.00-16.25

II KONTRANAPAD

- Upoznavanje i linije zaduženja
- Vežbe kontranapada
 - 2 na 0
 - 2 na 1

3. 3 na 2
4. 3 na 2 u povratku 2 na 1
5. 4 na 2
- 16.25-17.15**
III Kontrolisane igre
A. Odbrana čovek na čoveka u tranziciji napada
B. Prelazak posle promašaja, pogotka ili krađe
- 17.15-17.30**
IV Slobodna bacanja
A. Šutirati po dva, rotirati i beležiti
- Beleška:** Ovo je primer prvog dana treninga.
Obratite pažnju na najosnovnije vežbe.
- Subota, 19. novembar 1988.
29. dan - 6. nedelja
- 14.00-14.10**
I Vežbe šutiranja
A. 2 slobodna bacanja
B. iz reketa jedan minut
C. pet pozicija
D. dva minuta
- 14.10-14.20**
II IGRE POSLE AUTA
- 14.20-14.30**
III SPECIJALNE IGRE „ČOVEKA“ I ZONE
- 14.30-14.45**
IV NAPAD PROTIV PRESINGA
- 14.45-14.55**
V OSNOVNI NAPADI
A. Proći i kroz pravila kontranapada
- 14.55-15.05**
VI SLOŽENI NAPADI
A. Raditi i na raširenom napadu
- 15.05-15.15**
VII Napad protiv zone
- 15.15-15.25**
VIII Zonska odbrana meč-ap 2-3
- 15.25-15.35**
IX ODBRANA ČOVEK NA ČOVEKA
- 15.35-**
X SLOBODNA BACANJA
- Beleška:** Ovo je primer treninga 29. dan i možete primetiti da smo uneli nekoliko kombinacija.
- Četvrtak, 24. novembar 1988.
34. dan - 7 nedelja
- 10.00-10.15**
I VEŽBE ŠUTIRANJA
A. dva slobodna bacanja
B. iz reketa jedan minut
C. iz reketa jedan minut,
polaganje na drugi obruč
D. polaganje dva minuta
E. pet pozicija
- F.** dva minuta
G. dva slobodna bacanja
- 10.15-10.25**
II IGRE IZ AUTA
- 10.25-10.35**
III SPECIJALNE IGRE (OSLOBAĐANJE PRESINGA)
- 10.35-11.00**
IV 2-3 MEČ-AP ZONSKA ODBRANA
A. prelazak preko svega
- 11.00-**
V SLOBODNA BACANJA
A. Šutirati 100, pa dva, rotiranje i beleženje
- Beleška:** Ovako može da izgleda trening dan pre utakmice. Volimo da dosta vežbamo šutiranje i da radimo u nekoliko oblasti koje možemo koristiti na meču. U ovoj sledećoj utakmici, očigledno je da ćemo koristiti 2-3 meč-ap zonsku odbranu.
- Sreda, 7. decembar 1988.
45. dan - 9. nedelja
- 15.30-15.35**
I PROĆI KROZ IGRI PROTIV UNLV.
- 15.35-16.00**
II PROĆI KROZ NAŠU ODBRAMBENU igru
A. Presing čovek na čoveka po celom terenu
B. Pomaganje u odbrani čovek na čoveka
C. 2-3 meč-ap odbrana
D. branjenje od igara posle auta
E. odbrambene situacije na kraju utakmice
- 16.00-16.30**
III PROĆI KROZ NAŠU OFANZIVNU IGRI
A. Kontranapad
B. osnovne
C. složene
D. 1-2-2 zonski napad
E. kontre
F. specijalnosti
G. igre posle auta
H. situacije na kraju utakmice
- 16.30-17.00**
IV VEŽBE ŠUTIRANJA
A. dva slobodna bacanja
B. u reketu jedan minut
C. pet pozicija
D. dva minuta
E. šutirati 200 slobodnih bacanja,
po 10 rotirati i
beležiti.
- Beleška:** ovo je trening posle utakmice. Primećujete kako se trening skraćuje vremenom. Veći deo treninga koristiće se za usavršavanje nekih igara koje ćemo koristiti na utakmicama.



Sezona 97/98.

Trenerska vrteška do usijanja

Ostavkom Darka Rusa broj promena trenera koji su ove sezone prodefilovali kroz savezne ligaše zaokružen je na - 50!

Sama po sebi brojka svedoči o situaciji u kojoj se struka nalazi, bolje rečeno koliko je cenjena od ne baš toliko košarkaški verziranih rukovodstava. Nezapamćeno veliki broj promena najveći je mogući alarm za celu organizaciju da pronađe način i postavi određene norme ponašanja. Treba napomenuti da je ove godine uvedeno izdavanje licenci na ime trenera, odnosno UKTJ se odlučila da ne uzima ulogu pravosudnog organa između klubova i svojih članova (do sada

su licence izdavane klubovima tek kada dostave priznanice da su izvršili obaveze prema prethodnom stručnjaku). Da li je to osililo uprave ili su razlozi neke druge prirode nije tema ove ankete.

Cilj je bio da se kroz razgovor sa stručnjacima iz „Winston“ JUBA lige, smjenjenim i novoustoličenim, viđi da li je bilo moguće preduprediti smenu, odnosno koliko je trener-naslednik bio u mogućnosti da nešto (i šta konkretno) poboljša u radu ekipe.

Na kraju nije zgoreg pomenuti da svi stručnjaci koji dođu u spor sa bivšim klubom imaju pravo na besplatne usluge advokata UKTJ.

Zvezdine smene

Mihajlo Pavićević je u pripremnom periodu pred ovu sezonu imao daleko više uspeha nego prethodne godine, kada je Zvezda završila šampionat na 12. mestu.

Međutim, porazi od Olimpijakosa i Partizana na „Beogradskom trofeju“, ali i bolest koja ga je zadesila neposredno po završetku turnira, uticale su da posle prelaznog rešenja u vidu Ranka Žeravice, kormilo preuzme Tom Ludvig.

Amerikanac Tom Ludvig dolaskom u Crvenu zvezdu izazvao je dosta problemika. Mada rezultatski nije bio neuspešan, nije se dugo zadržao na Malom Kalemeđdanu.



Pred revanš meč osmine finala sa italijanskom Sijenom, stručnjak koji se odlikovao čestim izmenama (tipičnim za koledže) kormilo je morao da preda Vladislavu Lučiću.

Vladislav Lučić: Vera u igrače

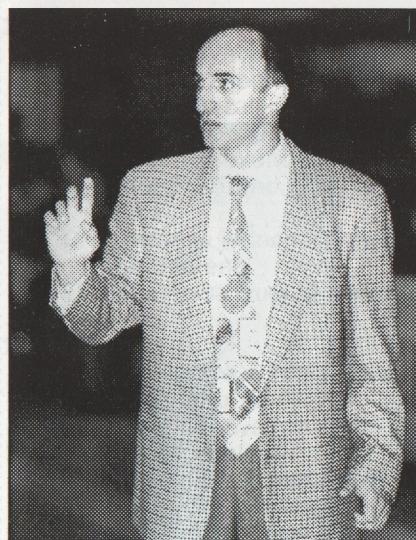
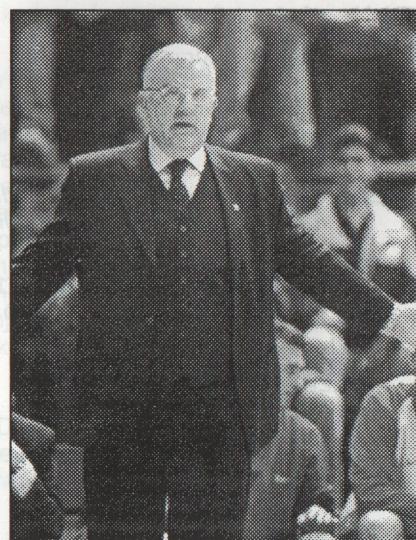
Pre pola decenije kada je Crvenoj zvezdi vratio šampionsku titulu posle dvadesetjednogodišnje pauze, trener Vladislav Lučić je govorio kako „crveno-beli“ uvek treba da igraju akademsku košarku, punu duha i šarma. Nema ni 100 dana otkako je preuzeo Zvezdin novi tim, a Lučić bi mogao da se složi kako je u igri već prepoznatljiv njegov trenerski „rukopis“.

Kakvi su bili Vaši utisci kada ste polovinom decembra preuzeli ekipu?

- Ja sam i u periodu pre toga pra-

tio utakmice, ali kao najobičniji gledalac. Ali, ne bih ni dolazio da nisam verovao da tim ne može odgovoriti ambicijama. Sigurno je da nije najbolji način preuzimati ekipu usred sezone, već je lično formirati, ali ja kroz sve ovo vreme pravim tim po svom kriterijumu. Najlakše je reći da je prethodnik ostavio lošu situaciju. Igrači jesu bili fizički nedovoljno pripremljeni, što smo ispravili vrlo brzo, ali Tom Ludvig je zaslужan za ideju da svih deset košarkaša treba da se koriste u jednoj utakmici. Njemu je sva-kako bilo najteže i nije bilo dobro to što su izmene bile hokejaške, a igrači bez odgovarajuće raspodeljene minutaže.

G. K.



Darko Russo:

Ostavka moralni čin

Posle poraza od Lovćena (38:58) trener Beobanke Darko Russo podneo je neopozivu ostavku. Klub je ove sezone postigao najveći uspeh u istoriji plasmanom u četvrtfinale Kupa Evrope. Međutim, kako je Russo istakao, posle ovakvog poraza više nije imao moralno pravo da sedi na klupi.

- Nekoliko puta u toku sezone moj tim je izgubio na isti način. Kako nisam bio u stanju da prepoznam uzroke i predupredim neuspeh, najnormalnije je da posle ovako sramotnog poraza podnesem ostavku - rekao je Russo povodom ovog čina.

Njegov naslednik je Mića Andelić, trener koji je do sada u Beobanci bio Rusov pomoćnik.

Da li je trener Russo baš sve rekao i da li su navedeni razlozi jedini - saznaćemo narednih dana.

**Boško Đokić:**

Samo dorada

Po mišljenju Boška Đokića, novoučenog trenera FMP Železnika, smena trenera u sezoni više govori o kvaru na kompasu rukovodstava klubova, nego o samim trenerima.

- Uprave nemaju jasnou koncepciju, nisu u stanju da istrepe trenera dok ne stignu rezultati. Milion je primera, a možda najupečatljiviji je Zvezda, koju je ove sezone vodilo čak pet stručnjaka - kaže Đokić.

Trener naslednik, po Đokićevom uverenju, ne može da uradi mnogo, jer normalan proces rada započinje selekcijom, nastavlja se postavkom igre, a u sezoni to nije moguće učiniti.

- Čim trener dolazi u sred sezone znači da nešto nije u redu. Koncepti-

ja ne može da se menja, samo lud čovek bi to učinio, niti je moguće nešto značajnije uraditi na fizičkoj pripremi, jer nema većih pauza. Moguće je izvršiti doradu, a pre svega promena je uglavnom pokušaj da se ekipa psihološki trgne, da igrači dobiju neki novi motiv - tvrdi Đokić.

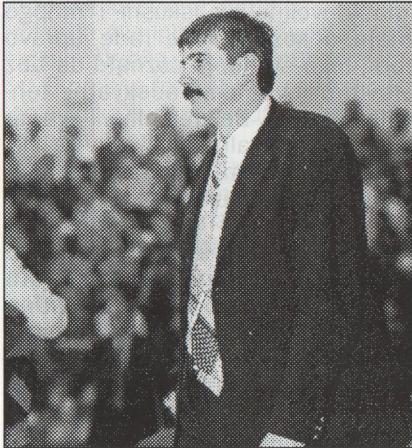
D. P.

Momir Milatović:

Sluđivanje igrača

Sa Železnikom je prošle sezone osvojio Kup Jugoslavije i postavio rezultat koji će teško ko u skorije vreme u ovom klubu dostići. Međutim, posle nekoliko poraza (serija započela u Kupu Evrope protiv Asvela) morao je da abdicira.

- Izgleda da je smena trenera postala neko pravilo, pošto je rezultat po svaku cenu i u kratkom roku sadašnja orientacija klubova. Promena može da donese nešto pozitivno, ali to nije pravilo, jer se igrači sluđuju, godišnje im se promeni po tri četiri koncepcije po kojima rade. Primera radi, na američkim univerzitetima vek trenera je po 20 godina, dok kod nas o dugovečnosti nema potrebe govoriti - naglašava Milatović.

**Srećko Sekulović:**

Nisam menjao ništa

Serijska uzastopna poraza na početku sezone, neочекivana eliminacija iz Kupa Radivoja Koraća od bugarskog Černog Mora, nagnali su trenera Spartaka Slobodana Lukića, svojevremeno i prvog stratega ženske košarkaške reprezentacije da podnese neopozivu ostavku. Dirigentsku palicu preuzeo je mladi stručnjak Srećko Sekulović, dotadašnji Lukićev asistent.

- Moram da naglasim da sam sa Slobodanom Lukićem sarađivao odlično. Poznato je da je on fenomenalan trener i još bolji čovek. Ostavku je podneo u želji da razdrma ekipu, doprinese ostvarivanju boljih rezultata, spasi klub od ispadanja iz lige - istakao je Sekulović.

Spartak se, potom, trgao iz letargije?

- Uspeli smo da se vratimo u život, vratili smo se u igru za opstanak. Da smo imali samo malo sportske sreće mirno bi čekali kraj sezone. Ovakvom raspletu u velikoj meri kumovala je loša organizacija u pripremnom periodu. Naime, odigrali smo malo kontrolnih utakmica što se automatski odrazilo na igre ekipе.

Da li ste menjali koncepciju i fizičnu pripremu igre?

- Ništa revolucionarno nisam promenio. Korigovali smo neke detalje, ekipa je počela da igra bolje, među igračima se vratilo samopouzdanje pa smo počeli da ostvarujemo očekivane rezultate.

S. J.

Slobodan Lukić:

Moja odluka

Loš start Spartaka olakšao je Slobodanu Lukiću odluku da prihvati primljivu ponudu Hemofarma. Odmah posle ostavke, iz Subotice se preselio u Vršac.

- Odluka o odlasku isključivo je bila moja. Bio sam nezadovoljan rezultatima i mada su u klubu nastojali da me zadrže, smatralo sam da je ekipi potrebna šok terapija. Najbolji način za to bio je moj odlazak. Rizik je visok, ali nekada to ima smisla, ispostavilo se da je bilo efikasno. Igrači su vratili veru u sebe. Finansijski momenat, ali i uslovi za rad koji su izuzetni, bili su presudni za dolazak u Vršac. Hemofarm je klub koji će uskoro svima biti primer kako se treba organizovati da bi se postigao cilj - objasnio je Lukić svoju odluku.

Koliko je dobro preuzeti tim koji je neko drugi selektirao?

- Naravno da nije dobro ući u rad sa ekipom koju je birao trener koji

je pre vas radio. Prosto, jer uglavnom ne postoje dva stručnjaka koja bi odabrala iste igrače za postizanje određenog cilja - tvrdi prvi stručnjak Hemofarma.

Šta mislite o radu svog prethodnika i da li ste nešto menjali u načinu igre?

- Jeremićev rad ne želim da komentarišem. Izuzetno cenim sve kolege, svako od njih radi najbolje što zna. Meni je bilo bitno da ekipi Hemofarma ulijem volju za rad i želju da ostvare cilj zbog koga su angažovani. U jednom delu sam uspeo, ali vremena je uvek malo, pa sve izmene i novine radimo u hodu.

S. R.

Nikola Lazić: Rezultat (trenutni) iznad svega

Nikola Lazić je u debitantskoj sezoni posle nešto više od pola sezone podneo ostavku na mesto trenera u Borovici.

- Nešto se moralo promeniti da bi se ekipa trgla. Promenom smo pokušali da napravimo korak ka opstanku u ligi, međutim, nije vredelo - objašnjava razloge iznuđenog potresa Lazić. - Situacija je nalagala takav korak, kao što je bilo i prilikom selekcije tima, koja nije bila u skladu sa željom, već je nešto bilo iznuđeno zbog situacije i trenutnih mogućnosti prošlog leta.

Kao i većina anketiranih stručnjaka i Lazić je protivnik smena u sred sezone.

- U staroj jugoslovenskoj ligi bilo je znatno više poverenja u trenere, mogli su da rade na duže staze i pokažu kvalitet. Više nema kontinuiteta u radu ne samo trenera, već i ekipa i klubova. Nekada se znalo, osnova je bila stalna pridoda se par igrača i pravi nadgradnja. Sada je situacija sasvim drugačija. Vija se rezultat i ko bi drugi stradao usred sezone nego trener - kaže Lazić.

D. P.

Zlatan Tomić:

Smene retko opravdane

Trener Borovice i jedan od članova Predsedništva UKTJ Zlatan Tomić ističe da su smene trenera u sred sezone vrlo retko opravdane.



- Mogu da imaju opravdanje samo u slučaju da je došlo do krajanjeg narušavanja odnosa između igrača i trenera, jer je u takvoj atmosferi nemoguće raditi. Promene se, međutim, uglavnom ne dešavaju zbog toga, već zbog preambicioznih ciljeva uprava. Njihovo neispunjavanje donosi loše odnose, pa se pribegava dovođenju drugog trenera, jer igrače nije moguće promeniti. To ne vodi ničemu i nikome ne daje na kvalitetu - smatra Tomić.

Po Tomićevom mišljenju, to, kao i stil i način negovanja igre koji je u nas uvrežen u poslednjih nekoliko godina neprimereni su za naš mentalitet i uslove, pogotovo za tradiciju jugoslovenske košarke.

- Ljudi koji vode klubove moraju da zacrtaju studioznu i dugotrajniju politiku kada je u pitanju izbor igrača i trenera, ali i kada je posredi postavljanje realnih ciljeva. Zbog toga imamo i problem trenera koji mogu da vode naše najkvalitetnije timove. Kvalitetnih trenera u nasima, dovoljno su iskusni i mnogo znaju o košarci i ne rade upravo zbog toga što im je poznato da bez pravih uslova nema adekvatne tehnologije rada. Bez realnih ciljeva ne može se do kvaliteta.

Na pitanje šta je mogao da promeni u Borovici u kratkom roku, Tomić odgovara:

- Konkretno, ništa posebno. Jedino da malo popravim zategnutu atmosferu, da igrače malo opustim. Pošto je klub ispašao iz lige mogao sam da poradim na individualnom kvalitetu igrača radi njihove budućnosti. Velike promene su u ovakvim slučajevima nemoguće. Da bi

se uspostavila igra i počelo da se radi kvalitetno potrebno je najmanje šest meseci rada.

Janko Lukovski: Gde je strpljenje

Pre par sezona Janko Lukovski imao je puno uspeha sa mladim timom Vojvodine. Ove godine upustio se u avanturu pošto klub ni posle fuzije sa BFC-om nije stao na svoje noge, finansijski problemi su kao avet kružili i još uvek kruže iznad novosadske košarke.

- Problem je u tome što je klub neorganizovan. Potencijal i stručni rad u Vojvodini ne nedostaju, niti su ikad bili problem. Finansijska podrška je izostala. U Novom Sadu trenutna situacija nije košarkaška i sasvim je normalno što se takve stvari dešavaju. Vojvodina je potrošila dve vrlo nadarene mlade selekcije, jer nije bilo dovoljno strpljenja da se napravi prava ekipa - objasnio je razloge lošeg stanja u klubu i svog odlaska iz redova „lala“ Lukovski.



Željko Lukajić:

Pitajte predsednike

Mada je istovremeno imao ponudu vršačkog Hemofarma koja je ujedno bila i finansijski bolja, Željko Lukajić se opredelio za težu vari-

jantu. Nasledio je Janka Lukovskog na klupi Vojvodine da bi pokušao da novosadsku ekipu spase od ispadanja.

Tradicionalno loša situacija u prvoligašu iz „srpske Atine“ nije se promenila ni ove godine, tako da rezultati kluba nisu odraz stručnog rada, niti adekvatno odslikavaju kvalitet ekipe. Vojvodina, mada pretposlednja na tabeli, po broju primljenih koševa nikako ne pripada donjem domu, ipak, kako je realizacija problematični deo, porazi su bili neminovnost.

- O tome koliko je pametno menjati trenere u sred sezone bilo bi bolje da pitate predsednike klubova pošto oni odlučuju o tome - rekao je Lukajić kada smo mu najavili razgovor na ovu temu.

Šta trener-naslednik u takvoj situaciji može da promeni?

- Ništa bitno, jer za krupne promene potrebno je vreme. Uglavnom se sve svodi na psihologiju, igrači se trguju pa postoji šansa da se popravi rezultat - kaže Lukajić. - Imate primer Partizana. U pogledu taktike nije se mnogo toga promenilo. Međutim, igrači su se opustili pa su došli i uspesi - odgovorio je Lukajić.

Milovan Bogojević: Eliminisati žarišta



Dolazak Milovana Bogojevića na kormilo Partizana očigledan je primer poboljšanja koje može da doneše promena.

Mnogi stručnjaci smatraju da je ovaj slučaj specifičan, najbolji mogući, jer je kraljevački stručnjak u potpunosti bio upoznat sa situacijom i da je kao Nikolićev pomoćnik najbolje mogao da nastavi započet rad.

- Šta može trener osim da nastavi onako kako se i pre toga radilo kada je postavka igre u pitanju. Pošto je, ako je slučaj kao sa mnom, posmatrao sve sa strane, može u najkraćem roku da eliminiše neka žarišta i to bi uglavnom bilo sve - kaže Bogojević.

Promene trenera, koje se kako Bogojević kaže danas redaju kao na traci, nisu dobre.

- Verovatno je to danak nekim novim odnosima. Međutim, ako se vratimo desetak godina unazad, videćemo da je ranije situacija bila sasvim drugačija. Pečat u pojedinim klubovima davali su upravo treneri, jer su dugo godina vodili te klubove. Igra je bila prepoznatljiva upravo po njima - naglašavanjem razlike Bogojević slikovito obrazlaže zašto česte promene pogubne.

Miroslav Nikolić: Ceh plača trener

Posle sedam poraza u Evropskoj ligi Miroslav Nikolić je podneo ostavku na mesto šefa struke šampiona. Odluku je obrazložio moralnim potezom, mada je istakao da nije jedini krivac za loše rezultate.

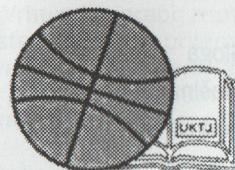
Šta mislite o smenama u sred sezone?

- Mi smo zamenljivi. Nekada i loša promena, kao i loša reklama, ispadne dobar potez. Trenere i treba menjati, jer nemoguće je zameniti igrače u toku takmičenja.

Da li se posle raskida saradnje poštuju ugovori?

- Moguće je promeniti i 200 trenera, ali pod uslovom da im se dogovor ispoštuje, kao što je to meni Partizan učinio. Sve do kraja sezone biće mi isplaćeno. Verovatno i zbog toga što sam bio uvek korektan i što krivica nije samo moja - zaključio je Muta.

P.S.



Vladimir Gašić:

Bez argumenata

Vladimir Gašić, strateg i član stručnog štaba mlade reprezentacije koja je u Australiji na Svet-skom prvenstvu osvojila bronzanu medalju, samo je jedan u nizu trenera koji su ove sezone prekinuti u radu. Razlog smene su, prema sa-opštenju, slabi rezultati i blede igre „krstaša“ u ovoj sezoni.

- Obrazloženje koje je dato u ve-likoj je koliziji sa onim što je ekipa ostvarila. U trenutku kada sam smjenjen delili smo peto mesto sa Beobankom i Železnikom. Ako se zna da je uoči sezone cilj bio plasman u Evropu, priznaćete da priča o slabim rezultatima nema osnove. Pored toga uspeli smo da postavimo prepoznatljiv model igre koji bi uz dopunska selekciju i naravno rad, doneo kako rezultatski tako i individualni napredak - istakao je Gašić.

U kakvom stanju i formi je bila ekipa koju ste ostavili Toromanu?

- Ekipa Radničkog vaspitana je da radi, a ne da određuje košarku. S obzirom na vremenski period koliko su ovi igrači zajedno, individualno, tehnički i taktički su obučeni da prime veliki fond informacija i što je mnogo važnije, imaju kvalitet da to prenesu i na parket. Igrači su fizički maksimalno spremni, navikli su da igraju odbranu. Uveren sam da će bez većih problema izboriti plasman u Kup Koraća.

Šta mislite o smenama u sredini sezone?

- Najbitnije je da se u startu utvrdi nivo kompetencije i odgovornosti

Prva A liga košarkašica

Šestorica semnjenih

	aktuuelni	bivši
Partizan	Kanjevac	Ivić
Novi Beograd	Stamenković	Kovačić
Kovin	Kovačić	Bukvić
Vojvodina	Trivan	Krgović
Novi Sad	Petković	Mirković
Port MK	Kujundžić	Mandić

Ijudi koji su uključeni u rad sa ekipom i oko nje. Kada postoji takav odnos onda se može pričati argumentovano, u takvim situacijama lako je utvrditi ko je krivac. U klubovima ne sme da preovladava lični stav o rezultatima i igri, pogotovo ne ljudi koji nemaju identifikaciju sa dešavanjima u timu. Lično sam protiv smena - kaže Gašić.

S. J.

Rajko Toroman: Bez odgovora

Posle utakmice sa Partizanom, a uoči duela sa FMP Železnikom, uprava Radničkog CIP donela je iznenađujuću odluku da reprezentativnom treneru Velimiru Gašiću uruči otkaz, a da na mesto prvog trenera postavi Rajka Toromana. Strateg koji je u svojoj prilično dugoj karijeri radio u IMT-u, Slogi, Vojvodini, Spar-

taku, Pankratiju, Nobilesu, bio i asistent Dušanu Ivkoviću na evropskim prvenstvima u Atini i Rimu, debitovao je ubedljivim porazom. Po-pravni ispit bio je znatno uspešniji, „krstaši“ su nadigrali Spartak.

Novog trenera Radničkog CIP zamolili smo da prokomentariše i oceni rad svog prethodnika.

- Ne mogu da odgovorim na ovo pitanje. Ne bi bilo kolegijalno, pošteno, ni korektno. Za rad trenera, tačnije rečeno, za procenu rezulta-ta i igara zadužen je upravni odbor. Čelni ljudi u Radničkom odlučili su da prekinu saradnju sa Gašićem, meni su ponudili da vodim ekipu što sam prihvatio. Doduše, očekivao sam da će se duže zadržati na mestu šefa stručnog štaba, ali... - istakao je Toroman.

Kakve ste promene izvršili u koncepciji igre?

- Radnički je u potpunosti pro-menio fizionomiju igre. Ranije se u odbrani isključivo igrao „čovek“, sa-dala smo uveli izuzetno fleksibilnu zonu i kombinovanu odbranu. To je uticalo na znatno bržu igru u napadu, sa mnogo kontranapada, lakih poena. Pored toga na mini pripre-mama u Herceg Novom, uvežbali smo dva nova napada što je uz većinu ostalih koje je ovaj tim igrao tokom sezone donelo tačnost u ofanzivnoj fazi. Međutim, smatram da ova ekipa ima mnogo neiskorišćenog potencijala, prostora za napredak. Iz utakmice u utakmicu igraćemo sve bolje.

Uprava je na početku sezone za-crtala cilj - plasman u Evropu?

- Optimista sam iako imamo izuzetno neugodan raspored. Ključna utakmica na tom putu je okršaj sa Vojvodinom u Novom Sadu. Ako do-bijemo, cilj ćemo sigurno ostvariti - kaže Toroman.

S. J.

Prva B liga

Ostala samo petorica!

	aktuuelni	bivši
Hemofarm	Lukić	Jeremić
Borac (Č)	Bohinjac	Petronijević
Kolubara	Petrović	Višnjevac
	Vezović	
Beovuk	Džikić	Protić
Zastava	Đorđević	Vezović
	Knežević	
Sloga	Pavlović	Đorđević
Mašinac	Kovačević	Đokić
Budućnost	Milovanović	Kašćelan
Jugotes	Bakić	Popović

Model sadržaja treninga kod košarkaša na osnovu dimenzija takmičarske aktivnosti

1. Uvod

Interes za košarku i dalje se po-većava. Taj interes nije vezan samo za igranje košarke već i „igru oko nje“ i u vezi sa njom. Sada već evidentno kao jedna od značajnih kontinuirano najatraktivnijih medijskih senzacija košarka je privukla veliki broj ljudi različitih opredeljenja, koji u njoj vide mogućnost otelotvorenenja svakovrsnih ambicija. Ona je definitivno postala unosna delatnost u koju se ulaže i profitira. Ovakav interes podrazumeva i potrebu za ne-prekidnim usavršavanjem košarkaške igre. Postići što je moguće bolji rezultat i prevazići postojeći nivo kvaliteta sve je teži zadatak. Treneri i košarkaši stručnjaci neposredno su odgovorni za realizaciju ovih aktivnosti. Oni nastoje da u tren-žnom procesu pored sopstvene mudrosti, znanja i iskustva koriste sve više i ona saznanja koja se ne mogu uvek zapaziti samo trenerskim okom.

Nameće se potreba preciznog definisanja osnovnih metodoloških pitanja, od kojih pre svih ŠTA bi to zapravo trebalo trenirati.

Utvrđiti koje su to dimenzije i elementi takmičarske aktivnosti najznačajniji za njenu realizaciju, osnovni je cilj na putu dobijanja egzaktnih informacija neophodnih za racionalno planiranje sadržaja trenažnog procesa.

Nakon početnih istraživanja strukture tehničko-taktičkih aktivnosti košarkaša dobijeni su podaci na osnovu kojih je moguće precizirati neke sadržaje trenažnog procesa.

2. Dimenzijski model takmičarske aktivnosti

Za dobijanje informacija o latentnim dimenzijama i karakteristikama strukture tehničko-taktičkih aktivnosti ekipa i igrača u košarcu spro-

Reč o autoru

Dr Laslo R. Hajnal (1953) je docent na Fakultetu fizičke kulture u Novom Sadu. Studirao je i magistrirao na Fakultetu za fizičko vaspitanje u Beogradu. Doktorsku disertaciju na temu „Struktura tehničko taktičkih aktivnosti košarkaša na takmičenju“ odbranio je na Novosadskom fakultetu.

Naučno-istraživačkom radu predhodilo je dugogodišnje igračko i trener-sko iskustvo. Igrao je u klubovima Prve i Druge lige, bio član i kapiten vojvo-danske reprezentacije i kandidat za jugoslovensku olimpijsku košarkašku re-prezentaciju.

Posvetivši se, nakon povrede, trenerskom radu bio je od 1980. godine saradnik saveznih selektora, a 1986. godine pomoćnik saveznog selektora na pripremama jugoslovenske reprezentacije za Svetsko prvenstvo u košarci. Šest kadeta, juniora i omladinaca koje je trenirao osvojili su zlatne i srebrne medalje na evropskim i svetskim prvenstvima. Poslednjih pet godina radio je kao trener prvoligaških ekipa u Mađarskoj.

vedeno je istraživanje na uzorku kišarkaša različitog nivoa takmičenja (Hajnal 1989). To je učinjeno sa ciljem da se dobiju odgovori na pitanja da li postoji razlika u strukturi igre između igrača različitog nivoa takmičenja, kao i razlike između igrača na različitim igračkim pozicijama. Uz pomoć odgovarajućih statističkih procedura izolovane su dimenzije tehničko-taktičkih aktivnosti definisane u aktivnosti imenovanim kao NAČIN PRIJEMA LOPTE - MESTO PRIJEMA LOPTE - AKTIVNOST NAKON PRIJEMA LOPTE. Sve izolovane dimenzije utvrđene su posebno za svaku igračku poziciju (bek, krilo, centar).

2.1. Način prijema lopte

a) U definisanju latentne strukture načina prijema lopte igrača na poziciji BEKA izolovana su dva faktora imenovana kao:

- aktivna igra grupnog karaktera
- pasivna i samostalna dejstva.

Prvi faktor je karakterističan za igrače najvišeg kvaliteta i značajno se razlikuje od drugih. Njime je precizirana tendencija povećanja aktiv-

nosti koje omogućuju brži prenos lopte na napadačku polovicu igrača i složenije aktivnosti u fazi pripreme i završnice napada.

Da bi došli u posed lopte, vrhunski igrači na poziciji beka tokom utakmice moraju da preuzimaju više aktivnosti grupnog karaktera, za čiju je realizaciju neophodan visok stepen usklađenosti akcija između igrača, sa loptom i bez nje.

Zato su potrebne i veće sposobnosti igrača. Igra, a time i usavršavanje, odvija se u sasvim drugim uslovima negde kod igrača nižeg nivoa takmičenja, stvarajući pri tom i drugačije sposobnosti.

Drugim faktorom objašnjena je pasivna igra. Nije ustanovljena značajna razlika ovog faktora u zavisnosti od nivoa takmičenja, iako se značajno razlikuje njeno osnovno manifestno obeležje - prijem lopte u mestu. Vrhunski igrači znatno manje koriste ovaj način prijema lopte, pokušavajući da na odbrambenoj polovini igrača prime što veći broj lopti u kretanju.

b) Pri definisanju latentne strukture načina prijema lopte igrača na

poziciji KRILA izolovana su tri faktora:

- aktivna igra kontinuiranog karaktera kretanja u napadačkoj polovini igrališta i skok za odbijenom loptom od koša u napadu i odbrani
- aktivna i grupna igra u odbrambenoj polovini igrališta i samostalna aktivna dejstva u napadačkoj polovini
- grupne aktivnosti u napadačkoj polovini igrališta.

Prvi faktor najbolje definiše igru krilnih igrača najnižeg nivoa takmičenja a drugi i treći najvišeg nivoa takmičenja. Može se reći da je osnovna karakteristika igre vrhunskih igrača značajno veća primena aktivnosti grupnog karaktera. To je verovatno i zbog toga što su uslovi igre na takmičenjima najvišeg nivoa drugačiji, zahtevaju od igrača sposobnost višeg stepena saradnje sa drugim igračima.

c) Prilikom definisanja latentne strukture načina prijema lopte igrača na poziciji CENTRA izolovan je samo jedan faktor imenovan kao:

- aktivna kontinuirana i samostalna dejstva.

S obzirom na dominaciju određenog broja manifestnih varijabli koje definišu ovaj faktor, može se zaključiti da je njime najbolje objašnjena aktivnost igrača najnižeg nivoa takmičenja.

Ona se značajno razlikuje od aktivnosti vrhunskih igrača na ovoj poziciji. Vrhunski igrači primenjuju mnogo više skokova u odbrani i prijema lopti iz demarkiranja.

2.2. Mesto prijema lopte

a) U sprovedenom istraživanju latentnog prostora mesta prijema lopte igrača na poziciji beka izolovana su dva faktora imenovana kao:

- centralni položaj,
- početak napada i bočni položaj za pripremu i završnicu napada.

Kod dobijenih faktora utvrđene su značajne razlike u zavisnosti od nivoa takmičenja. Najznačajnija razlika između igrača na poziciji beka vrhunskog nivoa u odnosu na igrača nižeg nivoa je u mestu prijema lopte bitnim za brzi napad, a time i veći intenzitet igre. Sposobnost i mogućnost za više prijema lopte u tim delovima i segmentima prostora ne zavisi samo od onog koji loptu prima, već i od onog koji je dodaje. Na napadačkoj polovini igrališta kod vrhunskih igrača je veća ujednačenost kvantiteta prijema lopte u najvažnijim bočnim i centralnim segmentima prostora.

b) Mesto prijema lopte igrača na poziciji KRILA definisano je sa tri faktora:

- bočni položaj u fazi prenošenja lopte na protivničku polovinu igrališta,
- centralni i bočni položaj u fazi pripreme i završnice napada,
- položaj u neposrednoj blizini koša.

c) Mesto prijema lopte igrača na poziciji CENTAR definisano je sa dva faktora:

- bočni položaji na napadačkoj polovini igrališta,
- prostor sekundarnog značaja.

U prostoru definisanim prvim faktorom igrači započinju 19 odsto ukupne aktivnosti sa loptom. U prostoru definisanim drugim faktorom igrači započinju svoju aktivnost u svega 6 odsto slučajeva.

Deo prostora igrališta u kome igrači započinju 74 odsto svojih aktivnosti sa loptom nije definisan ovim faktorima. To je prostor centralnog dela igrališta ipod sopstvenog i protivničkog koša.

2.3. Aktivnost nakon prijema lopte

a) Aktivnost igrača sa loptom na poziciji BEKA definisana je sa pet faktora:

- realizacija napada,
- osnovne aktivnosti za organizaciju napada,
- spore aktivnosti za organizaciju napada,
- brze aktivnosti za organizaciju napada,
- složene aktivnosti za organizaciju napada.

Najveća razlika faktora u zavisnosti od nivoa takmičenja dobijena je kod drugog faktora. Ustanovljena je značajno veća primena osnovnih aktivnosti za organizaciju napada kod igrača najnižeg nivoa takmičenja.

Uslovi igre i način odbrane protivničke ekipe uslovjavaju nepotrebno veliki broj osnovnih aktivnosti za organizaciju napada (dodatavna).

b) Kod KRILNIH igrača izolovano je osam faktora, od kojih je na osnovu manifestnih obeležja bilo moguće imenovati sedam faktora:

- osnovne aktivnosti za realizaciju napada,
- složene aktivnosti za realizaciju napada,
- osnovne aktivnosti za organizaciju napada,

brza rešenja za realizaciju napada u složenim uslovima,

- složene aktivnosti za organizaciju i realizaciju napada u kretanju,
- brze aktivnosti za organizaciju i realizaciju napada,

- aktivnosti za organizaciju napada u složenim uslovima igre.

Osnovna razlika između igrača vrhunskog kvaliteta i igrača nižeg nivoa je u tome da vrhunski igrači za organizaciju i realizaciju napada u različitim uslovima igre znatno više primenjuju brze aktivnosti i jednostavna brza rešenja. Potreba za većim brojem ovakvih aktivnosti u napadu je razumljiva, s obzirom na viši nivo agresivne odbrane kod vrhunskih ekipa.

c) U latentnom prostoru aktivnosti sa loptom igrača na poziciji CENTRA utvrđeno je postojanje četiri faktora od kojih je bilo moguće imenovati tri:

- organizacija i realizacija napada aktivnostima sa vođenjem lopte,
- aktivnosti za organizaciju napada u složenim uslovima igre,
- osnovne aktivnosti za organizaciju i realizaciju napada.

Osnovna karakteristika vrhunskih igrača na poziciji centra u odnosu na centre nižeg nivoa takmičenja je da znatno manje primenjuju aktivnosti sa vođenjem u organizaciji i realizaciji napada i aktivnosti za organizaciju napada u složenim uslovima. Oni češće rešavaju probleme u igri na brz i jednostavan način.

3. Sadržaji treninga tehničko-taktičkih aktivnosti u napadu

Na osnovu utvrđenih dimenzija strukture tehničko-taktičkih aktivnosti igrača na različitim pozicijama u timu, kao i na osnovu utvrđenih razlika faktora u zavisnosti od nivoa takmičenja moguće je postaviti modelе sadržaja treninga.

3.1. Sadržaj treninga igrača na poziciji beka

Osnovni sadržaj treninga u radu sa igračima na poziciji BEKA čine sledeće aktivnosti:

- način prijema lopte
- 1. prijem lopte iz demarkiranja,
- 2. prijem lopte u kretanju,
- 3. prijem lopte iz blokade
- aktivnost nakon prijema lopte
- 4. skok šut,
- 5. dribling - naskok - skok šut,
- 6. vođenje - naskok - skok šut,
- 7. dodavanje,
- 8. finta - dodavanje,

9. vođenje - dodavanje,
10. složene akcione celine koje osim šuta ili dodavanja sadrže elemente vođenje ili finta.

Vežbe za usavršavanje ovih aktivnosti (prijem lopte) sprovode se u prostorima igrališta koji su za igrače na poziciji beka definisani kao faktori:

- centralni položaj
- početak napada i bočni položaji za pripremu i završnicu napada.

3.2. Sadržaj treninga igrača na poziciji krila

Osnovni sadržaj treninga u radu sa igračima na poziciji KRILA čine sledeće aktivnosti:

- način prijema lopte
- 1. prijem lopte u kretanju,
- 2. prijem lopte iz demarkiranja,
- 3. prijem lopte iz blokade,
- 4. skok za odbijenom loptom u odbrani i napadu. - aktivnosti nakon prijema lopte
- 5. skok šut,
- 6. dribling - naskok - skok šut,
- 7. vođenje - naskok - skok šut,
- 8. dodavanje,
- 9. finta - dodavanje,
- 10. složene akcione celine za realizaciju i organizaciju napada koji najčešće sadrže elemente vođenje, fintiranje i dribling.

Vežbe za usavršavanje ovih aktivnosti (prijem lopte) sprovode se u prostorima igrališta koji su za igrače na poziciji krila definisani kao faktori:

- centralni i bočni položaj u fazi pripreme i završnice napada,
- položaj u neposrednoj blizini koša.

3.3. Sadržaj treninga igrača na poziciji centra

Osnovni sadržaj treninga igrača na poziciji CENTRA čine sledeće aktivnosti:

- način prijema lopte
- 1. skok za odbijenom loptom u odbrani i napadu,
- 2. prijem lopte u kretanju,
- 3. prijem lopte iz demarkiranja
- aktivnosti nakon prijema lopte
- 4. skok šut
- 5. dribling - naskok - skok šut,
- 6. finta - skok šut,
- 7. dodavanje
- 8. finta - dodavanje,
- 9. akcione celine za realizaciju i organizaciju napada na malom prostoru koji pored osnovnih elemenata najčešće sadrže elemente fintiranje i dribling.

Vežbe za usavršavanje ovih ak-

tivnosti (prijem lopte) sprovode se u prostorima igrališta definisanih kao:

- položaj u neposrednoj blizini koša,
- bočni položaji u neposrednoj blizini koša,
- centralni položaj.

4. OBUKA I USAVRŠAVANJE AKTIVNOSTI ZA REALIZACIJU NAPADA

Igrači tokom jedne utakmice za realizaciju aktivnosti u napadu šut

koš. Koje će od ovih mogućnosti da koristi u igri zavisi pre svega od nivoa taktičkog mišljenja igrača, tj. sposobnosti da u datoj situaciji uvek primenjuje najracionalnija rešenja. Primena racionalnih rešenja u igri sa loptom uslovljena je kvalitetom načina prijema lopte (mesto, kretanje, demarkiranje, blokade, samostalno dolaženje u posed lopće) i mestom prijema lopte (prijem u različitim segmentima igrališta).

Ustanovljeno je da kod vrhunskih ekipa u 75 odsto slučajeva za realizaciju napada koriste tehniku

Tabela 1.
Sadržaj aktivnosti za realizaciju napada

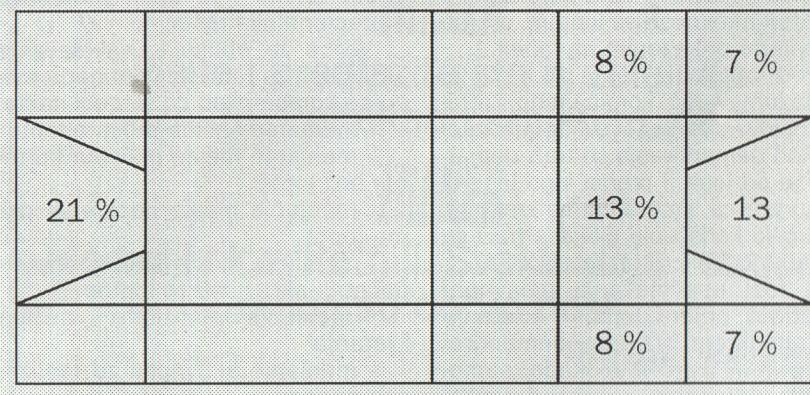
	Šut	DNŠ	VNŠ	VPŠ	Ostalo	Prostor
1. MESTU	+	+	+	+	+	
2. KRETANJU -	+	+	+	+	+	
3. KRETANJU =	+	+	+	+	+	
4. KRETANJU ≡	+	+	+	+	+	
5. DEMARKIRANJE →	+	+	+	+	+	
6. DEMARKIRANJE ←	+	+	+	+	+	
7. IZ BLOKADE	+	+	+	+	+	
8. IGRA	+	+	+	+	+	

koriste različite mogućnosti. Ove mogućnosti ili načine realizacije napada nazivamo akcionim celinama. Akcione celine su skup različitih elemenata tehnike napada kojih u osnovnom obliku ima četvrtaest. To praktično znači da igrač u napadu nakon prijema lopte bilo da je dobio loptu od saigrača ili je sam došao u posed lopte ima 14 osnovnih mogućnosti da završi napad šutem na

skoka šuta i jednostavne akcione celine: dribling, naskok (zaustavljanje), šut, vođenje na skok šut, vođenje, prodor, šut, a u 25 odsto slučajeva različite srednje složene i složene akcione celine.

Da bi pristupili obuci akcionih celina neophodno je da igrač poseduje odgovarajući nivo znanja iz tehnike kretanja bez lopte (trčanje, zaustavljanje, promena pravca, pro-

Tabela 2.
Učestalost početka napada



mena smera, promena ritma kretanja), što je naravno u vezi sa njihovom novom motoričkim sposobnostima. Drugi važan preduslov je nivo znanja iz tehnike kretanja sa loptom (prijem lopte, zaustavljanje sa loptom, skok šut, vođenje, driblinzi, prodor, polazak u dribling, fintiranje). Bez ovih preduslova bezpredmetno je započinjati obuku akcioneh celina za realizaciju napada, a naravno i za organizaciju napada - dodavanja (ima šesnaest osnovnih mogućnosti).

Prilikom obuke osnovno je da se prilikom trenažnog procesa pridržavamo osnovnih metodoloških principa. Ako to činimo nikada nećemo pogrešiti i ako još znamo egzaktnije sadržaj treninga i sredstva stižemo do osnovnog cilja racionalizacije trenažnog procesa.

Na tabeli 1. su prikazane osnovne mogućnosti sadržaja treninga za obuku i usavršavanje aktivnosti za realizaciju napada. Naravno da postoji ogroman broj podvarijanti obzirom na modalitete načina prijema lopte i elemenata tehnike koji čine akcione celine. Uvođenje različitih modaliteta osnovnih mogućnosti preporučuje se u fazi usavršavanja.

Prilikom planiranja sredstava treninga - vežbi treba voditi računa i o prostornoj zastupljenosti početka aktivnosti za realizaciju napada u uslovima takmičenja.

Obuku aktivnosti za realizaciju napada započinjemo uz primenu prvog načina za prijem lopte - prijem lopte u mestu. Cilj ove vežbe je da se u najednostavnijim uslovima omogući igračima da elemente tehnike povezuju u različite akcione celine i to po redosledu navedenom u tabeli 1 (ŠUT, DNS, VNŠ, VPŠ, ostalo). Ovaj redosled je postavljen prema složenosti strukture akcione celine a istovremeno se poklapa sa kvantitetom primene kod vrhunskih igrača na takmičenju.

Sledeća etapa u obuci aktivnosti za realizaciju napada svela bi se na otežavanje uslova za prijem lopte - početak aktivnosti sa loptom, prema redosledu prikazanim na tabeli 1.

Pod prijemom lopte u kretanju podrazumevamo kontinuirano kretanje malog, srednjeg i velikog intenziteta. Kod demarkiranja se traži demarkiranje od lopte i prema lopti uz programu pravca, smera i ritma kretanja. U slučaju korišćenja blokada traži se usklađenost akcija sa saigračima.

U fazi usavršavanja uglavnom koristimo prijem lopte u kretanju maksimalnom brzinom, demarkiranje, prijem lopte iz blokade, samostalno dolaženje u posed lopte,



uključivanje odbrambenih igrača u igru, i igra 1:1, 2:2 i 3:3.

Primena akcioneh celina u igri presudna je na razvoj taktičkog mišljenja. Ovo se usavršava na dva načina. Prvi je da trener tokom igre određuje kojim načinom se mogu rešavati aktivnosti u napadu (npr. samo ŠUT ili VNŠ itd.), a drugi je da igrači tokom igre sami pronalaze najracionalnija rešenja.

Vežbe za obuku i usavršavanje aktivnosti za realizaciju napada mogu se kombinovati na sledeći način:

- menjanje načina prijema lopte
- menjanje mesta početka kretanja bez lopte
- menjanje mesta odakle se prima lopta
- menjanje mesta prijema lopte - početak aktivnosti sa loptom
- menjanje intenziteta i dužine kretanja
- menjanje aktivnosti za realizaciju napada

- menjanje aktivnosti za organizaciju napada - dodavanja

- u fazi usavršavanja uvođenje različitih modaliteta načina prijema lopte, aktivnosti za realizaciju i organizaciju igre.

5. PRIMERI VEŽBI ZA OBUKU I USAVRŠAVANJE AKTIVNOSTI ZA REALIZACIJU NAPADA

- a) prijem lopte u kretanju (sh. 1, 2, 3)
- b) prijem lopte iz demarkiranja (sl. 4, 5, 6)
- c) Prijem lopte iz blokade (sl. 7-18)

Proces usavršavanja aktivnosti za realizaciju napada igrača na različitim igračkim pozicijama treba planirati na temelju utvrđenih modela načina prijema lopte, mesta prijema lopte i aktivnosti nakon prijema lopte vrhunskih igrača.

(Ne)očekivan uspeh Mihajla Vukovića

Preko Kupa do zvezda

Uz Božidara Maljkovića, Mihajlo Miki Vuković jedini je trener koji nije Španac, a uspeo je da se okiti trofejom u Kupu kralja. Mada je pre završenog turnira u Valjadolidu istakao da je iznenađenje moguće, jer je to osnovno obeležje španskog Kupa u poslednjih nekoliko godina, ulogu favorita prepušto je drugima. Pre svih Realu, Barseloni, lideru na tabeli Taugresu i domaćinu Forumu.

Na pitanje o šansama svoje ekipe odgovorio je da ih je teško izvagati, ali da i Pamesa traži mesto među velikima. Iisticao je da na turnir njegov tim dolazi prvenstveno sa željom da što više pokaže. Da je skromnost vrlina, pokazalo se i ovog puta. U četvrtfinalu pred Vukovićevim izabranicima poklekao je Taugres (72:64), u polufinalu Forum (78:73), a u finalu čuveni Huventud (89:75).

Valensijska slava Mikija Vukovića. Ovo je prvi trofej od nastanka kluba, a ujedno i prvi trofej koji je u ovaj grad posle 27 godina doneo jedan sportski kolektiv iz dve najatraktivnije grane (košarka i fudbal).

- Najtragičnije je što je slavlje još prisutno - žalio se Vuković krajem februara. - Svuda po gradu nam organizuju prijeme, tako da ne možemo da se vratimo u normalan ritam rada.

Vuković je u istoriju Kupa kralja ušao po još jednoj zanimljivosti. Prvi je stručnjak koji je ekipu koja debituje na finalnom turniru Kupa doveo do pobedničkog pehara. Trener koji je uvek isticao da su mu uzori Žeravica i profesor Nikolić, na najbolji način učutkao je prvog stručnjaka Huventuda Đilbea, koji je pre finala pokušao da ga destabilizuje provokacijom kako Pamesa igra po zastarem modelu YU košarke.

Koliko je utakmica za pehar kralja bila „dosadna košarka dugog napada, bez atrakcije“ (reči Đilbea) ilustruje rezultat.

- On se zbog toga javno izvinio posle utakmice. Žao mi je što se o toj izjavi jedno vreme više govorilo nego o uspehu Pamese. Pokazalo se da je njegov pokušaj da nas isprovocira bio bez osnova.

Vuković

Mihajlo Vuković rođen je 25. juna 1944. godine u Kraljevu. Igračku karijeru, kao i većina ţitelja njegovog rodnog grada započeo je u Slogi, a nastavio u tuzlanskoj Slobodi. U gradu soli, pokazaće se kasnije, postaće trener vrhunskih dometa.

Od 1972. do 1977. vodio je muškarce Jedinstva, da bi u sledećih 12 godina radio sa košarkašicama istog kluba. Sa njima je uzeo tri prvenstva Jugoslavije, jedan domaći Kup i titulu Kupa šampiona. Potom je jednu godinu ponovo bio trener Slobode DITE, a ukazanu čast da bude selektor ženske reprezentacije Jugoslavije opravdao je srebrnom medaljom na SP u Maleziji.

Karijeru je nastavio u Španiji. S košarkašicama Dorne jednom je došao i do trona sveta (1992), a uz taj trijumf stope i dva Kupa šampiona, pet titula prvaka Španije i četiri Kupa. Pre tri godine, odlučio se da prekine vladavinu u ženskoj košarci i okuša se u muškoj konkurenciji. Uspeh je ubrzo došao - u Valjadolidu.

Kakvi su dalji planovi? Uspeh je verovatno poboljšao i situaciju u klubu?

- Klub je izišao u Evropu, što je samo po sebi novi izazov. Cinjenica je da se poboljšao i materijalni momenat, što će uticati na mogućnost napretka - kaže Vuković. - Finansiranje Pamese je specifično, vlasnici su dva brata koja su materijalno izuzetno jaka. Oni žele da do uspeha dođu stepenik po stepenik, što svakom treneru apsolutno odgovara.

Napravljen je projekat na tri godine, sa željom da klub svake

sezone ostvaruje bolje rezultate i sve više se afirmiše. To se u potpunosti poklapa sa mojim viđenjem. Kada mi splasnu ambicije i želja za titulama, a došao sam blizu brojke od trideset, prestaću da se bavim ovim poslom. Navigao sam na takav rad, drugačije ne mogu - zaključio je Vuković.

Na pitanje novinara posle osvajanja trofeja u Valjadolidu, šta mu je želja, Vuković je bez razmišljanja odgovorio:

- Da u muškoj konkurenciji ponovim rezultate koje sam imao sa košarkašicama.

Poziv trenerima

Saradujete u vašem i našem listu

TRENER

Pišite i predlažite šta bi želeli da sazname. Ponekad i kritikujte, da bi

TRENER

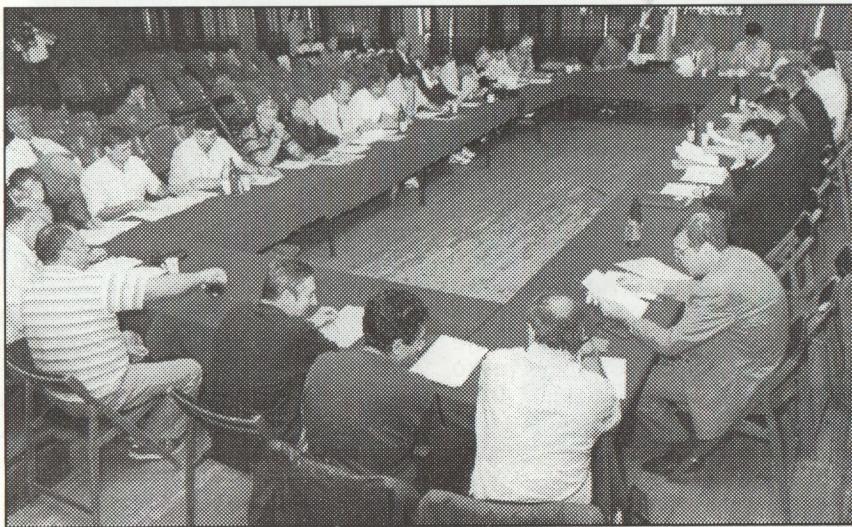
bio bolji i kvalitetniji. Svaka ideja i stručni prilog su dobro došli.

Redakcija lista

„Proleće“ u Novom Sadu

Tradicionalni seminar trenerskih udruženja ove godine, 11. i 12. aprila, biće po prvi put održan u Novom Sadu. Na ovom seminaru koji je po svemu suđeći izuzetno dobro pripremljen očekuje se učešće oko 350 naših košarkaških trenera. Sve aktivnosti vezane za seminar odvijaće se u Sportsko-poslovnom centru „Vojvodina“ (SPENS). Učesnici seminara biće smešteni u hotelu „Putnik“.

Program seminara i ovoga puta obećava da će svi učesnici poneti i nova saznanja kojima će obogatiti rad u svojim klubovima i poraditi na ličnom usavršavanju. Za iznetu konstataciju podloga su stručne teme seminara i njihovi autori. Ranko Žeravica će imati predavanje na temu: „Rad trenera po zahtevima kvalitetne i savremene košarke“.



Budva

Izlazeći u susret zahtevu Udruženja košarkaških trenera Crne Gore, tradicionalni seminar UKTJ - Internacionalna klinika, ove godine održaće se u Budvi, u periodu od 29. do 31. maja.

Zlatan Tomić govoriće o „Principima kretanja u pozicionom napadu“.

Tema Mihaila Pavićevića je „Individualna tehnika krila“.

Trener Ladislav Ratgeber obradiće vrlo interesantnu temu „Obuka agresivne igre u odbrani, u radu sa devojkama“. Profesor Ladislav Hajnal pripremio je temu „Metodika treninga sa kategorijom do 14 godina“.

Profesor Dušan Perić izlagće na te-

mu: „Razvoj antropomotoričkih svojstava mladih igrača“.

Mladi trener Igor Kokoškov, koji se nedavno vratio sa usavršavanja u SAD, pripremio je temu „Nedeljni mikro ciklus treninga, univerziteta Konektika, sa praktičnim prikazom jednog treninga“.

Stručni deo seminara biće zaokružen izlaganjem Bore Cenića „Rad sa mladima“.

M. Pl.

Gde su, šta rade:

Putevi uspeha

• **Mihajlo Uvalin** - Nekadašnji pomoćnik Zorana Slavnića i Vladislava Lučića, kratko vreme i v. d. trener Crvene zvezde, postao je prvi stručnjak makedonskog Žitovardara iz Velesa.

Uvalin je uspešno startovao. Tim je ostvario tri uzastopne pobede od njegovog dolaska i najavio borbu za poziciju koja vodi u plej-of.

• **Janko Lukovski** - Nekadašnji trener Spartaka, Borovice i Vojvodine trenutno je savetnik u MZT Skoplju. Kako u bivšoj jugoslovenskoj republici cene naše stručnjake potvrđuje i činjenica da se u Rabotničkom rukovode savetima Borislava Džakovića.

• **Ladislav Ratgeber** - Ne-

kadašnji trener košarkašica Vojvodine, koji već nekoliko godina sa velikim uspehom radi u Mađarskoj, nedavno je osvojio još jedan trofej. PVŠ Dalija iz Pećuva osvojila je Kup Mađarske, što je uz dobre rezultate u Evropskoj ligi, još jedna potvrda dobrog rada našeg stručnjaka.

• **Marin Sedlaček** - Perspektivnom stručnjaku iz sedišta „Najkija“ stiglo je još jedno priznanje.

Sedlaček je krajem prošle godine izabran za ko-direktora „Najkijevog“ evropskog kampa u Trevizu. Nedavno je izabran i za pomoćnika Sandra Gambe za utakmicu SAD - „Ostatak sveta“ koja će biti odigrana krajem marta na

završnom turniru NCAA lige u San Antoniju.

• **Aleksandar Džikić** - Otakako je na klupi Beovuka nasledio Mileta Protića mlađi stručnjak ne zna za poraz. Šest uzastopnih pobeđa od već otpisane ekipe „vukovi“ su pretvorili u tim za respekt. Posebno se pamti pobeda nad čačanskim Borcem koji je u trenutku odigravanja bio lider na tabeli Prve B lige.

• **Miodrag Vesković** - Trener Vršćanki uspeo je da ekipu koja je ove sezone debitovala u Evropskoj ligi košarkašica dovede do četvrtfinala. Koliko je to vredan rezultat pokazuje činjenica da je primaran cilj u prvom učeštu u najkvalitetnijem takmičenju na kontinentu bio opstanak.

Uporedno sa dobrim rezultatima na evro-sceni, Vesković je i u Kupu Jugoslavije došao do trofeja. U finalu

je Hemofarm bio bolji od novosadske Vojvodine.

• **Darko Ruse** - Talento-vani stručnjak, član stručnog štaba reprezentacije ponovo je sa Beobankom postigao izvanredan uspeh.

„Bankari“ su u Kupu Evrope dogurali do četvrtfinaла, a od plasmana u veliku četvorku delilo ih je i malo sreće. Mada nisu osigurali drugo mesto u Evropskoj ligi za Jugoslaviju, Rušovi izabranici su osvojili vredne poene za našu zemlju koji u konačnom zbirku mogu mnogo da znače.

• **Žarko Vučurović** - Pošto je okončao karijeru u Beovuku, sredinom ove sezone, poznati as se prihvatio i mešta asistenta u stručnom štabu Radničkog CIP.

Trenerski poziv Vučuroviću nije stran, pošto je ranije obučavao i podmladak, kada su mu to profesionalne obaveze dozvoljavale.

Dušan Perić

UTICAJ BAZIČNIH ANTROPOMOTORIČKIH SPOSOBNOSTI NA RAZVOJ MLADIH KOŠARKAŠA

1. UVOD

Poslednjih godina košarkaški treneri, u radu sa mlađim kategorijama, najviše pažnje poklanjaju obučavanju i usavršavanju specifične tehnike, dok daleko manje vremena poklanjaju radu na razvoju bazičnih antropomotoričkih sposobnosti (snazi, brzini, izdržljivosti...). Neka istraživanja, kao i brojna iskustva svetski priznatih stručnjaka, pokazuju da rano usredstavljanje na sportsku tehniku dovodi do brzog napretka i ostvarenja značajnih takmičarskih rezultata, ali da ujedno značajno usporava kasnije napredovanje. Mladi igrači koji su već na kadetskom nivou dostigli visok nivo sportske tehnike u zrelim igračkim godinama imaju problema sa daljim napredovanjem budući da zaostaju u pogledu bazičnih antropomotoričkih sposobnosti. Razlog za to je što se na fizička svojstva, dominantna u košarkaškoj igri (eksplozivnu i brzinsku snagu, startno ubrzanje i anaerobnu izdržljivost), najviše može uticati baš u tim ranim razvojnim periodima, dok su motoričke transformacije u kasnijim uzrastima mnogo teže. Istovremeno je potvrđeno da se sportska tehnika može usavršavati i u poznim igračkim godinama, što trenerima definitivno daje za pravo da kondicioniranju najveću pažnju pôsverte upravo u radu sa najmlađim, a ne najstarijim selekcijama. Na ovakav zaključak navode i podaci o čestim povredama mlađih košarkaša. Bolovi u koljenima, skočnim zglobovima ili kičmi, nai-mene, najčešće su posledica nedovoljne snage muskulature koja deluje kao stabilizator pokreta u aktuelnim zglobovima.

Kao egzaktno potkrepljenje tvrdnje o značaju razvoja bazičnih antropomotoričkih sposobnosti govore i podaci broju mišićnih vlakana u skeletnim mišićima čoveka. Taj broj formira se pet meseci nakon rođenja, bez obzira na aktivnost mišića. Neka istraživanja novijeg datuma, međutim, ukazuju na mogućnost povećanja broja mišića vlakana. To je izvesno longitudinalno povećanje koje nastaje usled uzdužnog cepanja mišića vlakana. Prema tome, ovde nije reč o klasičnoj hiperplaziji, već o deobi jednog broja mišićnih vla-

kana. Novonastala vlakna, nakon longitudinalne deobe, mogu zasebno da hipertrofiraju i uvećaju se do veličine normalnog (nepodeljenog) vlakna, pri čemu se zna da je veličina sile koju mišićno vlakno ostvaruje direktno proporcionalna njegovom promeru (debljini). Uzdužna deoba mišićnih vlakana postaknuta je isključivo odgovarajućim fizičkim naprezanjima, kakva su, na primer, ona u vežbama snage. Bazirajući se na ovim informacijama, sve više se preporučuje intenzivno upražnjavanje treninga za snagu već u najranijim periodima života.

2. BAZIČNE ANTROPOMOTORIČKE SPOSOBNOSTI

2.1. Sila i snaga u sportu

Brojne situacije sportskog nadmetanja zahtevaju od sportista suprostavljanje spolašnjem otporu ili savladavanje spolašnjih sila. U tim slučajevima obično se kaže da je neophodno posedovanje snage kao determinante takmičarskog uspeha. Dizanje tegova je tipičan primer kada se mišićnim naprezanjem savladava spolašnji otpor i kada rezultat zavisi prevashodno od tzv. snage dizača (naravno, ne i isključivo od toga). U košarkaškoj igri takmičari se susreću sa potrebom da savladaju fizički otpor protivnika bilo klasičnim duelom, većim skokom ili bržom kontrakcijom. Otuda se snaga, na klasičan način, definiše kao sposobnost čoveka

da savlada spolašnji otpor ili da mu se suprostavi mišićnim naprezanjem.

Savladavanje (ili suprostavljanje) nekada se izvodi veoma sporo, nekada čak bez prelaska bilo kakvog puta (na primer, prilikom izdržaja u košarkaškom stavu), dok je u ponekad neophodno veliki otpor savladati za što kraće vreme. Nekada ljudi sa daleko masivnijim muskulaturom, koju ujedno podižu daleko veće maksimalne težine, nisu u stanju da više skoče ili da dalje bace loptu. Razlog za to je što u motoričkom prostoru čoveka egzistiraju dve gotovo samostalna fizička svojstva, koja se u literaturi starijeg datuma, a pogotovo u svakodnevnom govoru poistovećuju. Reč je, naravno, o sili (jačini) i snazi (moći). Cinjenica da jak čovek ne mora biti i snažan (i obrnuto) navodi na potrebu da se sila i snaga zasebno i definisu, te da se ukaže na njihove specifičnosti.

Za razumevanje razlike koje postoje između sile i snage najbolje je poći od klasične mehaničke definicije ovih pojmova.

Sila se u mehanici definiše kao mera interakcije dvaju tela, pri čemu se te relacije definišu Njutnovim zakonima. Tako drugi Njutnov zakon silu (F) definiše kao proizvod mase tela (m) i njegovog ubrzanja (a), odnosno: $F = m \cdot a$. Jedinica kojom se sila meri je Njutn (N). Iz navedene jednačine sledi da se sila može indirektno odrediti iz mase tela i ubrzanja koje mu sila saoptava. U statičkim (izometrijskim) uslovima, međutim, ne-

Reč o autoru

Dušan Perić je šef katedre društvenih nauka beogradskog Fakulteta fizičke kulture i profesor na Sportskoj Akademiji u Beogradu. U jugoslovenskoj košarci važi za jednog od vodećih stručnjaka u oblasti kondicione pripreme. To je potvrdio trenerskim angažovanjem u KK „Iva“ i ŽKK „Mačva“ iz Šapca sa kojima je ostvario zapažene rezultate u nacionalnim prvenstvima i kup takmičenjima. Osim toga, dao je značajan doprinos školovanju košarkaških stručnjaka kroz brojna predavanja održana u zemlji i inostranstvu.

Rođen je 11. oktobra 1963. godine u Sarajevu. Fakultet fizičke kulture u Beogradu završio je za dve i po godine i tada bio proglašen za najuspešnijeg studenta beogradskog Univerziteta. Magistrirao je 1990. godine i postao najmlađi doktor nauka u oblasti sporta. Do sada je objavio tri knjige koje se neposredno bave problematikom istraživanja u sportu. U domaćim i međunarodnim časopisima objavio je preko 30 stručnih i naučnih radova i učestvovao na velikom broju domaćih i međunarodnih naučnih kongresa.

ma kretanja, a time ni ubrzanja, pa se tada sila iskazuje kao veličina spoljašnje sile koja se mišićnim naprezanjem poništava. To praktično znači da se sila, u laboratorijskim uslovima merenja, može iskazati veličinom spoljašnjeg otpora koji se savladava, na primer, veličinom podignutog tegu, ili na osnovu izmerene sile istezanja dinamo-metru koji sprečava pokret.

Snaga se u mehanici definiše kao količnik izvršenog rada (A) i proteklog vremena (t). Očigledna je analogija između izračunavanja intenziteta rada i snage, zbog čega se ovi pojmovi mogu upotrebljavati i kao sinonimi. Matematički zapisano to izgleda ovako:

$$P = A/t$$

Snaga se meri vatima (W), pri čemu važe sledeće relacije:

$$1 \text{ W} = 1 \text{ N/sec} = 60 \text{ N/min}$$

Očigledno je da se snaga vezuje za savladavanje izvesnog puta (S) i to u funkciji vremena. Ova zakonitost još je jasnija kada se u prethodnom obrascu rad definiše kao proizvod sile i puta na kojem ona deluje ($F*S$). Uz to se valja podsetiti da se iz količnika prednjeg puta i vremena za koje se put pređe izračunava brzina ($V=S/r$). Tada se, naime, dobija sledeće:

$$P = F*S/t = F*V$$

Prema tome, očigledno je da se snaga može definisati i kao proizvod sile i brzine tela na koje ta sila deluje. Ova formula od posebnog je značaja za izučavanje humane lokacije.

Objašnjavanje relacija sile i brzine, koje je započeo Hill još 1938. godine, predstavlja ključ za definisanje i pravilno tumačenje sile i snage. Karakteristična Hilova kriva u obliku hiperbole jasno pokazuje da se sa povećanjem manifestovane sile (tj. spoljašnjeg otpora) smanjuje brzina predmeta koji ta sila pokreće. U krajnjem slučaju, kada nema promene dužine mišića ($V=0$), a spoljašnji otpor je najveći, ostvaruje se i maksimalna izometrijska sila.

Rezultati izneti u radovima novijeg datuma definitivno su potvrdila da veličina sile, koju mišić ostvaruje u laboratorijskim (pa i situacionim) uslovima, prevashodno zavisi od veličine njegovog fiziološkog preseka. S tim u vezi, zanimljivo je da nisu dobijene značajne razlike u silu po jedinici fiziološkog preseka mišića muškaraca i žena, kao ni između sportista različitog usmerenja i netreniranih osoba. Umerene razlike u maksimalnoj izometrijskoj sili po jedinici površine fiziološkog preseka, koje su se pojavile u nekim istraživanjima, uglavnom su pripisane uticaju sportske selekcije i specifičnim efektima treninga. Opšte teorijsko stanovište, međutim, još uvek je da jedan kvadratni centimetar fiziološkog preseka mišića i treniranih i netreniranih osoba ostvaruje približno jednaku maksimalnu silu, što se ne može reći i za snagu.

Na osnovu Hilove krive moguće je direktno utvrditi i relacije između snage i brzine. Svaka tačka na toj krivoj, naime, determinisana je odgovarajućom silom i brzinom skraćenja pri kojoj je ostvarena. Polazeći od mehaničke definicije snage kojom je ona određena kao proizvod sile i brzine ($P=F*V$), za svaku tačku Hilove krive moguće je precizno odrediti veličinu ispoljene snage. Na taj način dobija se niz uzastopnih tačaka čijim spajanjem se dobija nova karakteristična kriva, paraboličnog oblika, koja opisuje odnos snage i brzine (slika 2.1).

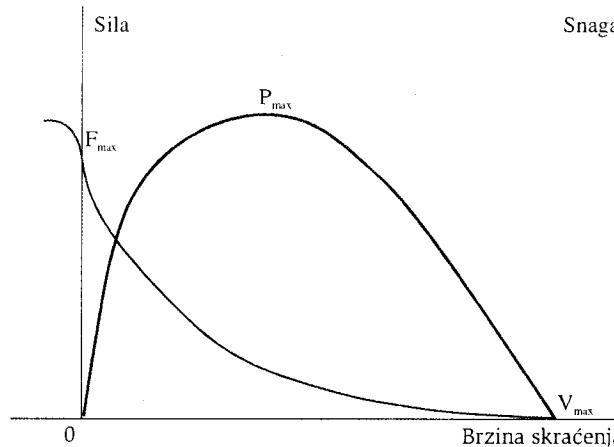
Analizom krive snage - brzina dolazi se do nekoliko zakonitosti: (1) snaga mišića u izometrijskim uslovima je jednaka nuli; (2) sa povećanjem brzine skraćenja mišića njegova snaga raste uprkos smanjenju sile; (3) postoji optimalna brzina skraćenja mišića pri kojoj on razvija maksimalnu snagu. Za većinu izolovanih mišića, testiranih u laboratorijskim uslovima, optimalna brzina iznosi 1/3 (oko 30 odsto) njihove maksimalne brzine skraćenja.

Do sada iznete informacije odnose se na funkcionisanje izolovanog mišića testiranog u laboratorijskim uslovima. U realnim

uslovima sportske borbe važe analogne zakonitosti ispoljavanja sile i snage, ali ih je, usled specifičnog delovanja mišića u konkretnim pokretima, neophodno dopuniti i korigovati. U brojnim radovima, naime, pokazano je da pri voljnoj kontrakciji izmerna sila opada sa povećanjem brzine pokreta, po principu koji odgovara Hilovoj krivoj utvrđenoj na izolovanim mišićima.

Ove činjenice sugerisu na zaključak da se sila i snaga mogu interpretirati kao dva relativno nezavisna antropomotorička svojstva mišića. Dok sila (jačina) predstavlja sposobnost mišića da realizuje veliku napetost u izometrijskim uslovima, ili protiv velikog spoljašnjeg otpora pri malim brzinama skraćenja, dotele je snaga sposobnost mišića da deluje relativno velikim silama protiv manjeg spoljašnjeg otpora, ali pri velikim brzinama kontrakcije. To praktično znači da jaka osoba ne mora istovremeno biti i snažna, kao i obrnuto. Na slici 2-2 prikazane su krive sile-brzina i snaga - brzina za dva hipotetička ekvivalenta mišića, pomoću kojih se ilustruje relativnu nezavisnost sile i snage.

Polazeći od prikazanih vrednosti, moguće je izdvojiti dva područja ljudskih pokreta: prvo je tzv. područje sile za koje su karakteristični spori, a drugo je područje snage za koje su karakteristični brzi pokreti. U odnosu na to izdvajaju se sporto-



Slika 2-1 Zavisnost sile (F) i snage (P) mišića od brzine njegovog skraćenja. Deo koji odgovara koncentričnoj kontrakciji je u skladu sa Hill-ovom krivom, dok u režimu ekscentrične kontrakcije Hill-ova kriva predviđa daleko veće sile nego što to eksperimenti pokazuju. Vrednosti izmerene snage mišića dobija se množenjem ostvarene sile i brzine skraćenja mišića za svaku tačku Hill-ove krive.

vi u kojima je važnija sila i oni u kojima dominira snaga. Košarka bi, prema tipu opterećenja koja se tokom igre susreću, bila tipičan sport snage - i to eksplozivne i brzinske snage.

Sila (engl. force, strength), dakle, predstavlja izraz unutrašnje moći mišića da ostvari izvesnu napetost (jačinu), dok je snaga (engl. power) manifestacija mišićne jačine u odnosu na spoljašnji otpor. Drugim rečima, snaga se vezuje za realizaciju izvesne sile tokom određenog vremena. U mehaničkom smislu, to praktično znači da je sila najveća kada je brzina jednaka nuli, odnosno u uslovima izometrijske kontrakcije. Otuda je maksimalna sila ostvarena u uslovima izometrijske ili vrlo spore kontrakcije označena kao apsolutna snaga. Pri tome se izometrijskom (statičkom) kontrakcijom ne smatra samo ona u kojoj je brzina jednaka nuli. Prema novijim istraživanjima spori pokreti, u kojima se takođe ispoljava jačina mišića (tzv. kvaziizometrijski režim rada), smatraju se i oni u kojima sila iznosi 85 odsto od maksimuma. U svim preostalim slučajevima, kada se savladava otpor manji od 85 odsto maksimalne izometrijske sile, ispoljava se snaga. Intenzitet ostvarene sile u dinamičkim pokretima,

tj. nivo realizovane snage, dakle, zavisi od veličine spoljašnjeg otpora (koji je, logično, manji od maksimalnog) i od brzine pokretanja aktuelnog ekstremiteta ili kompletног tela.

Kada se manjom brzinom savladava veći spoljašnji otpor, po sredi је eksplozivna snaga. Polazeći od pomenutog odnosa veličine spoljašnjeg otpora i brzine kojom se savladava, neki autori eksplozivnu snagu označavaju i kao eksplozivno izometrijski tip mišićnog naprezanja ukazujući time na dominaciju sile, a brzinsku snagu kao eksplozivno balistički tip mišićnog naprezanja čime se ukazuje na dominantan značaj brzine. Prema tome, brzinska i eksplozivna snaga mogu imati iste numeričke vrednosti, ali odnos realizovane sile i brzine kontrakcije pri tome je sasvim različit. Kod eksplozivne snage, cígleđno, dominira veličina spoljašnjeg otpora, a kod brzinske snage brzina kontrakcije.

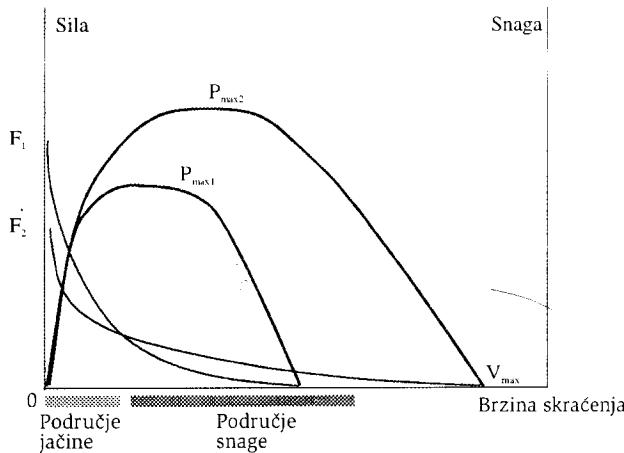
Razgraničenje brzinske i eksplozivne snage najčešće se vrši na osnovu veličine spoljašnjeg otpora. Tako se smatra da se u zonu eksplozivne snage ulazi kada se savladava otpor koji je manji od 85 odsto, a veći od 50 odsto maksimalne izometrijske sile. Brzinska snaga, po toj logici, prisutna je u pokretima kojima se korespondentnosti, brzinsku i eksplozivnu snagu moguće je, iz čisto praktičnih razloga, označiti zajedničkom sintag-

takmičenja, do perfekcije su usavršili tehniku aktuelnog kretanja, ali ono što ih odvaja na prosečne i majstore vrlo često je sposobnost da isti pokret izvedu za što kraće vreme. Treneri, takmičari, pa i teoretičari sporta često kažu: odlučila je njegova (ili njena) brzina: teško ih je pobediti - mnogo su brži...

Brzina je veoma kompleksno antropomotoričko svojstvo. Najčešće se definiše kao sposobnost pojedinca da određeni pokret izvede za najkraće vreme, pri čemu se pretpostavlja da izvršenje zadatka ne traje dugo i da ne dolazi do zatvara. Brzina se ispoljava na veoma različite načine. Nekada se radi o jednostavnom brzom odgovoru na vrlo raznovrsne signale (svetlosne, zvučne, kretne), kao prilikom blokiranja šuta ili udarca; nekada je po sredi jednostavno pretrčavanje kratke distance, kao u sprintu na 100 metara; a po nekad se radi o složenom kretnom ispoljavanju kao u situaciji kada košarkaš mora pre svega protivnika da stigne do lopte, da napravi dribling ili odigra dupli pas i na kraju postigne koš. Brzina, dakle, ima različite kinezičke manifestacije, ali se u literaturi najčešće izdvajaju tri tipične: (1) latentno vreme motorne reakcije, (2) brzina pojedinačnog pokreta (pri minimalnom spoljašnjem otporu) i (3) frekvencija pokreta. Navedeni oblici ispoljavanja brzine relativno su nezavisni jedan od drugog. To se naročito odnosi na latentno vreme reakcije koje u većini istraživanja nije pokazalo značajnu povezanost sa opštom brzinom kretanja.

Kada se govori o brzini trčanja neophodno je uočiti dve specifične raze tokom savladavanja određene distance. Prva se odnosi na uspostavljanje maksimalne brzine kretanja za što kraće vreme i označava se kao startno ubrzanje, dok druga predstavlja održavanje dostignutog maksimuma i najčešće se zove maksimalna brzina. U atletskom sprintu, na primer u trci na 100 metara, za krajnji rezultat značajne su obe brzinske faze, dok u sportskim igrama dominantnu ulogu igra startno ubrzanje. Za bliže određenje startnog ubrzanja i maksimalne brzine, neophodno je izneti podatke iz relevantnih istraživanja čiji je cilj bio da se precizno utvrdi vremenska i prostorna granica koja deli dve karakteristične faze. Tako se navodi da maksimalna brzina može realizovati samo nakon sprinta koji traje između 3 do 5 sekundi. To praktično znači da bi dostizanju maksimalne brzine prethodio izvestan zalet od 20 do 40 metara. Kada se maksimalna brzina dostigne, moguće ju je održati. Očuvanje maksimalne brzine iskazano dužinskim merama iznosi približno 35 do 80 metara. Neosporno je da se maksimalna brzina, u najvećem broju slučajeva, ne može dostići pre dvadesetog metra. Sagledaju li se dimenzije, na primer košarkaškog terena, jasno je da učesnici u ovom sportu gotovo nikad ne razviju maksimalnu brzinu (osim u nekoj izrazito „dugoj kontri“). Na osnovu iznetih podataka lako se zaključuje da je za uspeh u košarkaškoj igri prvenstveno značajno startno ubrzanje...

Precizna laboratorijska istraživanja pokazala su da se na latentno vreme proste mišićne kontrakcije izolovanog vlakna ne može uticati budući da je determinisano tipom motornog neurona koji ga inerviše. Broj impulsa koji stižu na neuromuskularnu sinapsu, brzinu izlaska acetil-holina iz vezikula završne motorne pločice i depolarizacija membrane mišićnog vlakna su genetski određeni i praktično neosetljivi na bilo kakav trenažni stimulus. Isto važi i za pojedinačni pokret izazvan složenom mišićnom konstrukcijom, bilo da se radi o potpunom ili nepotpunom tetanusu. Time se logično dolazi do zaključka da je brzina pojedinačnog pokreta (ukoliko se na nju uopšte može uticati) podložna promeni samo na račun vremena pokreta, ili još preciznije samo na račun aktivne kontrakcije. Ukoliko se, međutim, pojedinačni pokreti izvode bez ikakvog spoljašnjeg otpora, već se neopterećeni segmenti tela slobodno pokreću, onda je teško očekivati bilo kakvo povećanje brzine iznad one koja je određena genotipom sportista. Značajnu ulogu tada igra jedino tip mišićnog vlakna, pri čemu će najbrža biti FG a najsporija SO vlakna.



Slika 2-2 Relacije sila - brzina i snaga - brzina kod dva hipotetički ekvivalentna mišića, od kojih je jedan jak mišić (puna linija, izometrijska sila F_1 , a maksimalna snaga $P_{max1}=$, a drugi snažan mišić (šrafirana linija, izometrijska sila F_2 , a maksimalna snaga P_{max2}). Ispod grafikona su prikazane približne oblasti režima kontrakcije u kojima ovi mišići deluju velikom silom, odnosno, velikom snagom. Prvi mišić ima prednost u području jačine (razvija veću silu), dok drugi razvija veću silu (time i snagu) u režimu brzih pokreta

mom - dinamička snaga. U praksi, pa i teoriji, oba vidi ispoljavanja snage, po nekad, se nazivaju eksplozivnim režimom mišićnog naprezanja. Pored opisanih vidova snage, dosta se govori i o tzv. i snažnoj izdržljivosti, tj. izdržljivosti u snazi. Ovo antropomotoričko svojstvo vezuje se za sposobnost da se umerno snažne kontrakcije, kakvih je veoma mnogo u košarkaškoj igri, ponavljaju u dužem vremenskom periodu.

Prema tome, sagledavajući prirodu naprezanja tokom košarkaške utakmice, naravno sa aspekta snage, lako je zaključiti da prilikom pravilnog formiranja madih košarkaša najveću pažnju treba posvetiti eksplozivnoj i brzinskoj snazi, kao i snažnoj izdržljivosti.

2.2. Brzina i njene manifestacije

Prilikom analize uspeha u sportskom nadmetanju, veliki značaj se pridaje brzini. Mnogi sportisti, bez obzira na rang

Ove tvrdnje navode na razmišljanje o uticaju sile i snage aktuelnog mišića na brzinu pojedinačnog pokreta. Čisto mehanički posmatrano, vrlo se lako dokazuje da su snage mišića i brzina njegove kontrakcije značajno povezane. Sto je veličina spoljašnjeg otpora veća, na brzinu je, pored snage, sve uticajnija i jačina mišića.

Polazeći od strukture izolovnog pojedinačnog pokreta, dakle, moglo bi se zaključiti da je brzina urođeno svojstvo na koje se ne može direktno uticati sistematskim treningom, već samo indirektno preko srodnih antropomotoričkih dimenzija, prevashodno snage, zatim i koordinacije. Kada se od sportiste traži da kretanje izvede najvećom mogućom brzinom, on obično mora da svelada izvestan spoljašnji otpor. Gotovo je nemoguće pronaći sportsku aktivnost u kojoj se brzina izvođenja ne povezuje sa savladavanjem spoljašnjeg otpora, odnosno sa ispoljavanjem sile, a naročito snage. Najčešći otpor prilikom brzih kretnji čini težina sopstvenog tela, na primer prilikom trčanja ili skakanja. Preciznije rečeno, osnovni izvor spoljašnjeg otpora u takvim slučajevima je sila gravitacije. Sve su to razlozi zašto se brzina, sagledana isključivo sa aspekta vremena pokreta, ne može smatrati izolovanim antropomotoričkim svojstvom sportiste. Kad god se, dakle, javlja potreba za brzim pokretima, redovno u igru ulaze sile i snaga. Zbog toga se u metodici razvoja brzine velika pažnja poklanja upravo vežbama snage.

Prilikom delovanja na sposobnost da se u pokretima sile ostvari što brže prvenstveno se koristi metod dinamičkih naprezanja (miometrijskog i pliometrijskog karaktera). On se sastoji u pokretanju submaksimalnih težina maksimalnom brzinom, čime se duž čitave amplitude pokreta deluje i na snagu i na brzinu. Metod dinamičkih naprezanja treba primenjivati u kombinaciji sa drugim metodama za razvoj sile i snage koji čine njegovu neuro-mehaničku potporu. Pri tome metodi ponavljanja i maksimalnih naprezanja služe za povećanje maksimalne sile, a metod dinamičkog naprezanja za povećanje brzog ispoljavanja snage, tj. povećanje gradijenta sile.

2.3. Izdržljivost u sportu

Tokom atletske trke na 100 metara uočavaju se tri karakteristične faze: (1) faza startnog ubrzanja, (2) maksimalne brzine i (3) završne brzine. Maksimalnu brzinu većina vrhunskih sprintera dostiže između 35-og i 40-og metra i u stanju je da je održi do 75-metra. U završnoj fazi brzina trčanja opada, tako

da, bez obzira na novo fizičke pripremljenosti, svi takmičari pokazuju usporenje u poslednjih 25 metara. Ukoliko bi se sprint produžio, kao prilikom trke na 200 metara, usporenje bi bilo sve izraženije, što ukazuje na činjenicu da u radu maksimalnog intenziteta efikasnost brzo počinje da opada. Takmičar iz faze maksimalne brzine postepeno ulazi u tzv. brzinsku izdržljivost koja mu omogućava da trku ipak završi velikom brzinom. Sa svakim produžavanjem distance brzina trčanja postaje sve manja, intenzitet rada postepeno opada i sve više se približava tipičnim oksidativnim zonama opterećenja (najpre glikolitičkoj, a zatim lipolitičkoj). Prema tome, što rad duže traje u igri su sve manje brzinsko-snažni kvaliteti, a sve aktuelnija postaje sposobnost da se rad izdrži što duže. Time se stvara potreba za definisanjem specifične antropomotoričke dimenzije označene kao - izdržljivost.

Kada se govori o tipičnim sportovima izdržljivosti najčešće se pomije maraton, smučarsko trčanje, biciklizam i triatlon. Analizom trke na 100 metara, kao tipične brzinske discipline, međutim, takođe je naveden značaj jedne specifične izdržljivosti (brzinske). Čak i u borilačkim sportovima, u kojima sve više dominiraju sile i snaga, često se govori o važnosti da takmičari izdrže napore visokog intenziteta, tj. da budu spremni da se dovoljno dugo suprostavljaju velikom spoljašnjem otporu (tj. sili protivnika).

U odnosu na intenzitet aktivnosti, koji je osnovna determinanta tipa ispo-

ljene izdržljivosti, najčešće se izdvajaju četiri karakteristične zone: (1) zona maksimalnog intenziteta, (2) submaksimalnog, (3) visokog i (4) zone umerenog intenziteta (tabela 2-1).

Očigledno je, dakle, da je izdržljivost teško jednoznačno odrediti, budući da je prisutna u gotovo svim oblicima fizičkog naprezanja, od onih kratkotrajnih visokointenzivnih čije trajanje ne prelazi 20 sekundi, do onih koje se obavljaju srednjim intenzitetom i traju nekoliko sati. Osim toga, izdržljivost se susreće, kako u dugotrajnom kontinuiranom radu poput maratonske trke na primer, tako i u intermittentnom (nekontinuiranom) radu kakav se susreće u fudbalu, košarci, rukometu, odbojci, tenisu... Teniski ili odbojkaški mečevi nekad traju više od tri sata. Tokom odigravanja poena igrači izvode tipične brzinsko-snažne kretanje (sprint, skok, smeč...), ali sve skupa gledano neophodno je da izdrže odigravanje svakog poena bez većeg gubitka efikasnosti. Pored nagomilavanja fizičkog zamora, oni se sreću i sa psihološkim zamorom koji često dovodi do pada koncentracije.

Izdržljivost utvrđena u jednoj vrsti aktivnosti ne pokazuje transfer na izdržljivost u drugim nesrodnim aktivnostima. Razlog za to je što se svaki fizički rad odvija u vrlo specifičnim uslovima, nekad aerobnim a nekad anaerobnim, i što se bazira na različitim energetskim mehanizmima (fosfagenskim, glikolitičkim, oksidativnim). Sagleda li se biohemijska i fiziološka struktura različitih vidova ispoljavanja izdržljivosti, ja-

Intenzitet Pokazatelj	Maksimalni intenzitet	Submaksimalni	Visok intenzitet	Umereni intenzitet
Maksimalno trajanje rada	manje od 20 sekundi	od 20 sekundi do 5 minuta	od 5 do 30 minuta	više od 30 minuta
Utrošak energije (Cal/sec)	4	4 - 0.5	0.5 - 0.4	0.3
Celokupni utrošak energije (Cal)	manje od 80	150	750	do 10.000
Utrošak kiseonika za vreme rada	neznatan	blizu maksimalnog	maksimalan	manji od maksimalnog
Odnos utroška kiseonika i kiseoničke potrebe	manji od 1/10	1/3	5/6	1/1
Kiseonički dug (litara)	manji od 8	18	1	1
Koncentracija mlečne kiseline u krvi (mg%)	manje od 100	do 200	50 - 100	u početku rada mala, a kasnije kao u mirovanju
Plućna ventilacija (L/min)	manja od 50	100 - 150	100 - 150	manja od 100
Minutni volumen krvi	manji od maksimalnog	blizu maksimalnog	maksimalan	manja od maksimalnog
Koncentracija šećera u krvi	normalna ili povećana	normalna ili povećana	normalna	smanjena

Tabela 2-1 Fiziološki pokazatelji izdržljivosti u radu različitog intenziteta

sno je da je njihova specifičnost determinisana pre svega energetskim mehanizmima na kojima počivaju. Polazeći od ovog kriterijuma opravdano je govoriti samo o dva osnovna tipa izdržljivosti: anaerobnoj i aerobnoj.

Anaerobna izdržljivost se, logično, vezuje za aktivnosti koje se odvijaju u anaerobnim uslovima, a to su one koje se kreću u zonama maksimalnog i submaksimalnog intenziteta. Košarka obiluje brzinskim kretnjama realizovanim maksimalnim i submaksimalnim intenzitetom, pa se otuda može svrstati u grupu anaerobnih sportova. Razlog za to je što se gotovo sve ključne akcije odbrane i napada realizuju velikom brzinom i uz ispoljavanje eksplozivne snage. U pojedinim periodima igre, međutim, značajnu ulogu imaju aerobne sposobnosti koje se, naravno, povezuju sa aerobnom izdržljivošću. Uopšte uvezvi, većina sportova, time i košarka, počiva na oba metabolička sistema, pa ih je nekada teško deklarisati kao tipične aerobne ili anaerobne.

Sposobnost da se dugo izdrže aktivnosti maksimalnog i submaksimalnog intenziteta može se posmatrati sa dva aspekta. Najpre se može govoriti o kapacitetu energetskih supstrata koje poseduju aktivni mišići, a zatim o enzimskom sistemu na kojem počiva njihova upotreba kao goriva za mišićni rad. Naime, dužina anaerobnog rada nije uvek limitirana količinom glikogena raspoloživog u aktivnim mišićima, već mnogo češće visokom koncentracijom.

mlečne kiseline i njenih soli (lakta) čime se značajno usporava, nekada i potpuno zaustavlja, anaerobna glikoza. Otuda se trening za povećanje anaerobne izdržljivosti ne bazira samo na povećanju količine fosfagena i glikogena u mišićima, kao i enzima odgovornih za njihovu razgradnju, već i od mehanizma za brzu oksidaciju i eliminaciju laktata iz aktivnih mišića.

Posmatrano sa biohemijskog aspekta, osnovni energetski proces na kojem počivaju aerobne aktivnosti je glikoliza (naravno aerobna). Ona dominira naročito u radu visokog intenziteta koji može da potraje od 5 do 30 minuta. Analizirajući košarkašku igru jasno je da se u njoj susreću i ovakvi oblici napora, pa je zbog toga kod košarkaša neophodno razvijati i aerobne energetske mehanizme.

Efikasnost aerobnih naprezanja ograničena je prevashodno količinom glikogena u aktivnim mišićima. Koncentracija laktata u ovakovom radu obično nije ograničavajući faktor s obzirom da ne prelazi 100 miligrama na kilogram mišićne mase (njene najčešće izmerene vrednosti kreću se između 50 i 100 mg/kg). Zbog toga rad vi-

sokog intenziteta retko kad biva prekinut zbog iscrpljenosti aktivnih mišića ili zbog značajnijeg narušavanja acidobazne ravnoteže (naravno ukoliko se rad ne izvodi do otkaza). Na osnovu toga da se zaključiti da aerobna izdržljivost uglavnom zavisi od količine raspoloživog energetskog goriva. Kada sportista dugo obavlja rad visokog intenziteta, nakon izvesnog vremena on počinje da oseća kako mu ta aktivnost postaje sve teža. Tada je moguće uočiti neke objektivne pokazatelje takvog stanja, počev od onih lako vidljivih kao što su grčenje mimične muskulature i znojenje, pa do ozbiljnih fizioloških pokazatelja kao što su bol i grčevi u mišićima ili pod efikasnosti rada. Takvo stanje u kojem dolazi do privremenog pada radne sposobnosti naziva se zamor.

Bez obzira na subjektivne teškoće koje su sve izraženije, sportista može velikim voljnim naprezanjem još izvesno vreme da održi predajašnji intenzitet rada. Takvo stanje u kojem, uprkos prvim subjektivnim signalima zamora, efikasnost rada još uvek značajno ne opada naziva se kompenzovani zamor. U takvom stanju, dakle, sportista s nagom svoje volje kompenzuje objektivno slabljenje funkcionalnih sposobnosti lokomotornog aparata i pojedinih organskih sistema. Ukoliko se rad, uprkos nastalim tegobama i dalje nastavi, njegov će intenzitet neminovno opasti i pored maksimalnog naprezanja volje. Tada se objektivni fiziološki pokazatelji više ne mogu potisnuti, pa se tako stanje naziva dekompenzovani zamor.

Zamor se, prema tome, manifestuje nemogućnošću da se aktivnost nastavi započetom efikasnošću. Kada nekoliko sportista istovremeno izvodi isti rad, zamor će kod njih nastupiti u različito vreme, što praktično znači da oni poseduju različit stepen izdržljivosti. Otuda se izdržljivost često definiše i kao sposobnost suprostavljanja zamoru.

3. Umesto zaključka

Egzaktan naučni pristup u razmatranju humane lokacije zahteva niz analitičkih postupaka. Otuda su i u ovom radu izdvojene izvesne tipične celine značajne za proces stvaranja košarkaša. To raščlanjavanje je, svakako, veštacki korak učinjen radi lakšeg sagledavanja tako složenog sistema funkcija sadržanih u kretnom ispoljavanju čoveka. Praksa i teorija, međutim, pokazuju da je veoma značajno sportistu posmatrati kao kompleksnu celinu u kojoj su isprepletani biološki, psihološki i motorički elementi. Teško je raspravljati o sportskom rezultatu

ne sagledavši ga iz svih izdvojenih aspekata.

Antropomotoričke sposobnosti mlađih košarkaša, dakle, moraju se sintetički sagledavati. Ovde su, naime, kao zasebna fizička svojstva izdvojeni sila, snaga, brzina i izdržljivost. Njihova tesa povezanost naročito se ogleda u prostoru sportskog treninga, jer je gotovo nemoguće definisati i izolovati specifične trenažne stimuluse koji striktno utiču samo na jedno fizičko svojstvo. Primera radi, povećanje apsolutne snaže (maksimalne sile) redovno prati i porast srodnih dimenzija poput eksplozivne i brzinske snaže. Napredak u eksplozivnoj i brzinskoj snazi najsigurniji je put i za usavršavanje brzine. Bez povećanja opšte (aerobne) izdržljivosti nema napretka ni u anaerobnoj izdržljivosti. Napredak brzinske izdržljivosti obično prouzrokuje i povećanje aerobne izdržljivosti kao i izdržljivosti u snazi.

U pogledu razvoja fizičkih svojstava akcenat se, svakako, stavlja na onu dimenziju koja dominira u konkretnom sportu. I ovde je, međutim, značajno istaći potrebu kompleksnog pristupa pripremi sportista. Dugogodišnja trenerска iskustva svedoče o velikoj prednosti svestranog rada na opštem razvoju antropomotoričkih dimenzija, naročito u najranijim periodima treninga (u pionirskim i juniorskim godinama). Sa uskom specijalizacijom i strogo specijalističkim treningom treba što kasnije početi i uvek ga dopunjavati radom i na tzv. nespecifičnim fizičkim svojstvima. Na taj način sportista postaje kompletnej i u stanju je da sportski rezultat poboljšava i u poznim takmičarskim godinama.

Prilikom objašnjenja važnosti kompleksne sportske pripreme često se pomije Lamarkova maksima da je mišić kolevka mozga. Prvi oblici komunikacije novorođenčeta sa okolinom, naime, odigravaju se preko elemenata motorike. Dete najpre prepoznaće dodire roditelja i svoje stanje iskazuje pokretima ekstremiteta. Kada kasnije počinje da upoznaje okolinu na širem planu, mišićna aktivnost ima presudnu ulogu. Da bi zadovoljilo svoju radoznalost u perceptivnom polju, dete svakodnevno angažuje muskulaturu i uključuje najsuptilnije proprioceptivne i kinestetske mehanizme. Ukoliko se nakon rane selekcije zapostavi rad na svestranom usavršavanju motorike, centralni nervni sistem je nedovoljno angažovan i sportista ostaje uskraćen za brojne kineziološke informacije koje ga kasnije mogu limitirati prilikom dostizanja vrhunskog rezultata. Otuda nije redak slučaj da mnogi šampioni pored svog sporta izvanredno igraju fudbal ili tenis, odlično plivaju ili smučaju, a u najranijim godinama svog sportskog razvoja bili su u dilemi kojim sportom da se bave.

Viši nivo - veći problem

Pravilnik UKTJ predviđa izdavanje licenci trenerima koji u svojoj karijeri imaju određene rezultate.

Stručnjaci koji su osvojili titulu ili Kup Jugoslavije imaju pravo na stalnu Crvenu licencu. Isto pravo stiču i treneri koji su radili u inostranim klubovima i osvojili ove trofeje.

Takođe pravo na licencu imaju i treneri koji su vodili reprezentativne selekcije i sa njima osvojili medalju.

Licence, počasne ili privremene, naravno pod uslovom da su overene, daju pravo za vođenje ekipe u rangu predviđenom njenim nivoom.

Prema Opštem pravilniku o licencama postoje četiri nivoa. Prvi, omogućuje vođenje pionira, drugi daje pravo vođenja kadeta regionalne lige. Sa licencom trećeg stepena mogu se voditi juniori, ekipa u republičkim ligama i Prve ženske lige. Četvrti stepen omogućuje vođenje timova saveznih liga i reprezentativnih selekcija (saveznih ili republičkih) pod uslovom da UKTJ predlaže trenera.

Sa licencom jednog nivoa moguće je raditi kao pomoćnik trenera kod stručnjaka koji ima licencu za viši stepen.

Privremene licence su predviđene da postoje do 2000. godine pod uslovima koje propisuje UKTJ, a počasne izdaje posebna komisija Udrženja zaslужnim stručnjacima koji ne ispunjavaju neki od uslova za njeno sticanje. Osnovni uslovi za sticanje licence su članstvo u Udrženju i poštovanje trenerskog kodeksa, a posebni se određuju za svaku kategoriju. Da bi se overila potrebno je ispuniti obavezno usavršavanje i obaviti aktivnosti koje UKTJ propiše. Postoji mogućnost overe i ukoliko se ovi uslovi ne ispune, ali tada se propisuju naknadni. Overa važi samo za jednu takmičarsku sezonu.

Ako je trener prekršio kodeks ili priložio lažnu dokumentaciju licenca se može poništiti. Takve slučajevе rešava nadležna komisija UKTJ.

Stranci takođe mogu dobiti licencu ukoliko je osvojio evropsku ili svetsku titulu na klupskom ili reprezentativnom nivou. Dolazak Toma Ludviga u Crvenu zvezdu uslovio je i neke dopune za državljanе SAD. Amerikanac pod uslovom da nije ispunio pomenuti uslov da bi postao trener dobio licencu četvrtog stepena mora da ispuni sledeće zahteve:

- da je najmanje pet godina radio kao prvi trener u koledžu Prve divizije NCAA

- da je u prvoj diviziji NCAA osvojio najmanje jednu titulu prvaka Konferencije

- da nema ugovor ni sa jednim timom u SAD u trenutku angažovanja

- ukoliko nije prisustvovao seminarima u obavezi je da održi dva predavanja na zadate teme.

Podela licenci četvrtog stepena

Vlasnici crvene licence su glavni



Milovan Stepanić

treneri saveznih ligaša, dok su treneri sa braon licencom pomoćnici u ovim timovima.

Zajednički uslovi za obe licence su zvanje trenera, upisana Viša trenerska škola, članstvo u UKTJ, prisustvo seminarima i Trenerskim danima UKTJ, predavanje (po pozivu) na seminarima u organizaciji UKTJ i dostavljanje pismenog materijala za „Trenerski informator“.

Vlasnici crvene licence moraju da imaju najmanje četiri godine radnog iskustva, dok za onu braon boje potrebno dve godine manje. Trener sa crvenom licencom mora da prima kolege na stažiranje po programima UKTJ.

Reč trenera

Trener šabačke Ive Milovan Stepanović na pitanje šta misli o načinu sticanja licenci je rekao:

- Prvo što treba uraditi je rešiti sistem školovanja. Postoje dve tri akademije koje nam stvaraju kadrove i na kojima su predavači članovi našeg Udruženja. Ipak prilično je nedefinisano kako doći do znanja i zvanja - kaže Stepanović.

Poznati stručnjak poseban osvrt je napravio na kriterijume kojima jasno treba razdvojiti ko može da se bavi ovim poslom.

- Ovo se naročito odnosi na mlađe kategorije u kojima su neadekvatni uslovi za rad, nerealna materialna primanja, pa mnogi treneri ne mogu da pruže sve što objektivno mogu. Mnogi od trenera mlađih kategorija su volonteri kojima je košarka samo usputna delatnost.

Stepanović, naglašava, da je zaštita trenera nerazdvojni deo pitanja zaštite posle raskida ugovora.

Instruktor FIBA Marin Sedlaček naglašava da se princip izdavanja licenci zasniva na minulom radu, školovanju i usavršavanju i da ukoliko se on poštuje u punoj meri problema neće biti.

- Izdavanje licenci je samo tehnička stvar. Postavljeni kriterijumi trebalo bi da se poštuju, ako to nije slučaj onda funkcija licence gubi značaj. U ideji školovanja mlađih trenera po sistemu zacrtanom od saveza Srbije i Jugoslavije nema problema.

Međutim, postoji veliki problem kod trenera koji vode seniorske timove - kaže Sedlaček.

Tvrđnju objašnjava na sledeći način.

- Imali smo veliku prazninu od 1992. do 1997. godine, u periodu sankcija, gde je veliki broj ljudi bez ikakvih kriterijuma i škole postao seniorski trener. Sada situaciju treba raščititi. Sedlaček je uveren da ne treba



Goran Bojanic

praviti ustupke zbog finansijskih problema u klubovima, već da isti aršin mora da se primenjuje prema svima.

Generalni sekretar UKTJ Mile Protić najupućeniji je kada je u pitanju procedura izdavanja licenci.

- Postoje jasna pravila za njihovo izdavanje. Težimo tome da svi koji žele da se bave trenerskim poslom moraju da imaju završenu Višu tenersku školu. Sada ima malih popusta, ali od 2000. niko bez diplome neće moći da bude trener - kaže Protić.

Takođe, mnogo se radi i na rešavanju statusa, odnosno zaštite stručnjaka. Razmišlja se o tome da garant ugovora bude organ koji vodi ligu ili KSJ. Propisaće se i minimum finansijskih uslova koji će u slučaju nepoštovanja biti sankcionisan.

Jedan od najistaknutijih stručnjaka u Crnoj Gori, svakako je trener Budućnosti Goran Bojanic. Na pitanje da li treba pooštiti kriterijume za njihovo izdavanje Bojanic kaže:

- Sigurno je da treba da budu oštreni, pogotovo kada su u pitanju mlađe kategorije, jer čini se da kod nas sa mlađima sada može da radi ko hoće.

U Budućnosti smo taj problem rešili dovođenjem Gorana Rakočevića čoveka sa velikim iskustvom, takođe došao je i Čomo Perović i to ima rezultata. Međutim, mislim da za trenere mlađih kategorija treba organizovati još više seminara i susreta sa iskusnim stručnjacima kao što su profesor Aleksandar Nikolić i Bora Cenić koji svojim savetima mogu mnogo da pomognu prvenstveno kada je u pitanju način opohađenja sa mlađim igračima - kaže Bojanic.

Zlatan Tomić dao je originalno objašnjenje zašto treba pooštiti kriterijume za izdavanje licenci.

- Neke uprave se rukovode stavom da one daju pare i da za njih mogu da dovedu i „crnog ciganina“. Takav stav potpuno je nakaranan. Instituciju licenci zbog toga treba sačuvati oštrim zahtevima - ističe Tomić.

Pitanje školovanja trenera jedno je od onih kojeg će u skorije vreme pretrpeti određene inovacije u skladu sa savremenim tokovima. Za sada školovanje se vrši na osnovu programa koje pravi Stručni savet KSJ u saradnji sa UKTJ.

Zoran Kovačić-Čivija, doajen među trenerima košarkašica u našoj zemlji

Za dame više pažnje

Nije lako sa ženama, pogotovo kada su tim. Ali ukoliko se uspostavi određeni kontakt, pa su te dame još sportistkinje po opredeljenju, onda ima određenih recepata za „dug život“, makar i na trenerskoj klupi. **Zoran Kovačić** (50) u košarkaškim krugovima mnogo poznatiji kao „Čivija“ (nadimak je još iz detinjstva, zbog Šabačkog porekla) četvrt veka je proveo baveći se profesionalno trenerskim pozivom, i to uglavnom u Crvenoj zvezdi sa raznim selekcijama, mada je u poslednje vreme počeo da „šeta“ i po drugim sredinama („Levski“ - Bugarska, „Profi D“, KK „Novi Beograd“ - kratko, od jesenasa i ŽKK „Kovin“). Kaže, u dužem razgovoru, da bi voleo i pravu penziju na klupi da zasluži, ako ga zdravlje posluži.

Zoran Kovačić-Čivija, pravi sagovornik kada je u pitanju problematika ženske košarke na ovim prostorima. Nekada i u „velikoj“ Jugoslaviji, a i sada, kada nam je zemlja mnogo manja, skoro da nema talentovane devojčice o kojoj ne zna kompletne podatke. U notesu, ali i u glavi „drži“ dosta toga. Trenutno je angažovan i kao pomoćni trener Miodragu Veskoviću u radu sa seniorskom reprezentacijom.

- Nikada nije bilo lako raditi u našoj ženskoj košarci. Doduše, vremena su se promenila, čak i na gore, ali samo ogroman entuzijazam može da povuče sve nas zajedno da istrajemo i vratimo se na staze „stare slave“. Nekako, rad sa košarkašicama je uvek bio u zapećku, manje poznat javnosti, ali je donosio određena iskustva, pa i priznanja za one koji su



Stari tandem za nove uspehe: selektor Vesković i njegov pomoćnik Kovačić

se maksimalno tome posvetili - počinje svoju priču „Čivija“.

Nije imao Kovačić nekakav igrački „pedigree“ da bi brzo preskočio mnoge stepenike. Jedan je od osni-

vača KK „Karaburma“ tamo negde u proleće 1970. Normalno, startuje sa pionirima i kadetima, a dve godine kasnije stiže poziv sa Malog Kalemeđdana. Preselio se u ženski pogon Crvene zvezde. Radu sa košarkašicama ostaje veran do - današnjeg dana.

- Strahinja-Braca Alagić, legenda Zvezde praktično je moj „košarkaški otac“. Zvezda je imala tradiciju dobrog rada sa mladima, ali smo uz pomoć čika Brace utemeljili jedan drugačiji sistem selekcije i načina treninga. Uostalom, u ono vreme Crvena zvezda je predstavljala pravi rasadnik talenata u ženskoj košarci. Jedan organizovan rad donosio je plodove, jer se sa košarkašicama brže stiže do vrha. Ređale su se titule prvaka Srbije i Jugoslavije, imao sam određeni tretman u klubu, a či-

Pozajmica za povratak

Jedini „izlet“ u inostranstvo u svojoj karijeri imao je „Čivija“ 1993. godine. Zbog teške finansijske situacije, u dogovoru sa Zvezdom, odlučio se da okuša sreću kao trener u Bugarskoj. Preuzeo je ekipu „Levski Totel“ iz Sofije, bilo je velikih obećanja, ali...

- I u Bugarskoj su počeli da se javljaju sponzori koji su uzimali „pod zakup“ određene ekipe. Gazda je mnogo obećavao, a na kraju je malo od toga ispunio. U početku sam redovno dobio tri plate, visoke za naše pojmove. Kasnije - ništa. Bili smo te sezone, 1993/94, prvaci Bugarske i plasirali se u četvrtfinale Kupa „Ronketi“. Uspeh koji se ne pamti. Međutim, to nije mnogo vredelo. Na kraju sam potpuno finansijski „presušio“. Pozajmio sam od Srđana Dabića, nekadašnjeg igrača Zvezde koji živi u Bugarskoj sto dolara da bi se vratio u Beograd. Ispada da sam ja jedini trener u Jugoslaviji koji se posle rada u inostranstvu vratio siromašniji nego što je otišao!

ni mi se da je tadašnji status ženske košarke bio skoro potpuno ravноправan muškom.

Za one koji bitiš u košarci jedan od važnih segmenata je i sistem selekcije. Kako ste to vi radili u Zvezdici?

- Naša prednost su bili otvoreni tereni na Malom Kalemeđdanu. To je ono što mnogi danas potcenjuju i gledaju da što pre dečake i devojčice presele u sale i dvorane. U periodu od aprila pa do kraja septembra okupljali smo između 200-300 devojčica, koje su donosile sa sobom iz škole određena znanja. Sve su imale gotovo ravnopravnan tretman i trenirale tri puta nedeljno. Prelaskom u sale morali smo da sužavamo njihov broj, obično smo se ograničavali na šezdesetak igračica.

Da li ste nekad „promašili“ u selekciji? Možda je neka od tih devojaka kasnije stekla afirmaciju i u drugom klubu...

- Pokušavam da budem maksimalno samokritičan. Gledajući u prošlost mislim da smo vrlo malo grešili. Uvek smo „šacovali“ one najbolje, koristili i dostignuća u medicini i drugim naukama. Međutim, mislim da sam kao trener grešio u drugim stvarima. U početku sam trošio i previše energije i količine rada čak i sa onim igračicama koje su bile manje talentovane, ili tek prosečne. Normalno, kasnije se sa iskustvom te greške uvide. To vas нико не može naučiti. Sami dolazite do određenih zaključaka i saznanja. Normalno, dobro je ako uz sebe imate nekog iskusnog i prekaljenog trenera koji može da vam pomogne. Moja sreća je što sam imao punu podršku Brace Alagića.

Sa državnim selekcijama, kadetskim i juniorskim imali ste popriličan staž?

- Počeo sam sa Borom Cenićem, 1979, a do danas sam radio sa svim selektorima i saveznim trenerima u protekle dve decenije. Pored Bore, kasnije sam asistirao Rebi Čorkoviću i Cigi Vasojeviću, a u poslednje vreme Miodragu Veskoviću. Upravo su te osamdesete i devadesete godine bile godine uzleta naše ženske košarke. Osvajali smo medalje na svim takmičenjima, od balkanskih prvenstava, pa do Olimpijskih igara. Mlađe selekcije su bile među najboljima na kontinentu, odmah do Ruskinja, mada smo i njih ponekad pobedivali. I Borica, i Reba, i Ciga bili su fanatici svog posla, neviđeni entuzijasti i znaci. Pravi pokretači svih akcija, znali su da motivišu celokupnu organizaciju, mislim na vrhušku KSJ i republičke saveze. Doduše, bi-

Suze radosnice

Titule koje je osvojio sa Crvenom zvezdom Zoran Kovačić odavno ne broji. Ali, u analima kluba ostaje da je sa kadetkinjama „crveno-belih“ bio osam puta najbolji u Jugoslaviji, sa juniorkama je osvojio čak 12 titula. U seniorskoj konkurenци, kada je samostalno vodio ekipu podario je klubu tri titule i isto toliko slavlja u Kupu Jugoslavije. Kolege su „Čiviju“ proglašili tri puta, 1982, 1991. i 1996. kao najboljeg ženskog trenera u Jugoslaviji. Dobio je i plaketu, odnosno kasnije zlatnu značku od Sportskog društva Crvena zvezda...

- Najveće priznanje dobio sam od igračica pre dve godine i to kada sam neočekivano zbog zakulisnih radnji smenjen usred polufinala „plej-ofa“. Posle odlučujuće utakmice za titulu sa „Hemofarmom“ u dvorani „Pionir“ sve igračice su došle do mene na tribinama i iznеле me na rukama na parket. Kasnije su u drugom restoranu, bez prisustva rukovodstva kluba zajedno sa mnom proslavile ovu titulu. Nisam emotivac, ali suze su mi tekle same - priseća se Čivija.

Ia su i to neka srećnija vremena. Uspesi i medalje su najbolji „generatori“ za sve. Možemo da pričamo i teoretički koliko god hoćemo, ali dobro se zna šta donosi progresiju i diže kvalitet rada na viši nivo!

Vratimo se malo na klupsku košarku. Bile su to godine dominacije Crvene zvezde. Titule su kao na traci dolazile na Mali Kalemeđdan, Zvezda se popela i na „krov“ Evrope. Posle smene generacija i Kovačić je dobio šansu da se dokaže kao trener prvog tima. Prvi put u sezoni 1982/83...

- Tim je bio potpuno podmlađen, činilo ga je čak 11 juniorki od 12 igračica. Nismo bili više tako moćni kao ranije. Oslanjali smo se na sopstveni kadar, drugi su dovodili pojačanja i znatno više plačali. Ali, rad se uvek na kraju isplati. Doduše, doživeo sam i prvo smenjivanje, kada je na kormilo došao Lale Lučić (1988/89), ali sam se naredne sezone vratio i osvojio duplu krunu. Jednostavno, bio sam „vojnik“ Zvezde i izvršavao sve zadatke u klubu. Određeni problemi došli su kasnije, jer su pojedinci želeli da se više mешaju u rad nego što im to kompetencije, pa i košarkaško znanje, dozvoljavaju. Oduvek sam bio protiv svih

vrsta pritisaka na trenere, trudio se da budem maksimalno samostalan u izboru igračica i vođenju ekipe. Trener je pravi jedino ako uspeva da kreira kompletan stručni rad i povlači najbolje poteze u pravom trenutku.

Raspadom zemlje, nekadašnje SFRJ došlo je i do određene stagnacije naše košarke, posebno ženske. Čini se da su košarkašice ponovo otišle negde u zapećak, totalno na marginu interesovanja. Opao je i dotadašnji kvalitet rada, a i sankcije su učinile svoje?

- Prvo, „tržište“ se sasvim suzilo, a zatim i kompletna baza iz koje se crpilo kvalitetni kadar. U godinama pred raspad Jugoslavije gro reprezentacije činile su devojke iz Hrvatske, Bosne i donekle Slovenije. Izuzetan je jedino bila od tih vedeta Andra Arbutina, dok su ostale sa ovih prostora imale mnogo manji učinak. Vreme „izolacije“ sa međunarodne scene donelo je i letargiju, besparcu i potpuno pomeranje odnosa sna ga u ženskoj košarci. Posledice su više nego evidentne. Dešava nam se, recimo, da su devojke sa 23-24 godine praktično debitantkinje na evropskoj sceni. Nemaju nikakvog iskustva, promenio se i stil igre u



Kovin nova stanica

Svoju sudbinu Zoran Kovačić je vezao za Crvenu zvezdu. Međutim, od ljubavi se ne živi. Zato je posle „izleta“ u Bugarsku, pa kraćeg povratka na Mali Kalemeđan (i neslavne smene) krenuo drugim stazama. Prošle sezone bio je sportski direktor pancevačke ekipe „Profi D“. Klub se raspao, a sponzor umorio, pa dalji putevi vode Čiviju, za kratko na Novi Beograd. Planovi ambiciozni, a klub-siromašan. Posle dva meseca rada usledio je razlaz. Novo utičište poznatog trenera je Kovin. Na kraju lige Kovinke su završile kao sedmoplasirane, pripremaju se za „plej-of“. Može li se i više sa Kovačićem na kormilu?

- Došao sam u jednu malu sredinu koja voli košarku. Klub je prilično organizovan, ali valja sagledati realne mogućnosti. Posebno što me raduje je izvanredan rad sa mladim selekcijama. Biće dobrih igračica i za prvi tim. Ukoliko se dogovorimo ostajem i sledeće sezone. Profesionalac sam i izdržavam porodicu od košarke. Tu sentimentalnost nema. Nisam mnogo profitirao svih ovih godina, ali sam solidno živeo kao trener. Od Zvezde su mi ostale gomile uspomena, mnoga prijateljstva i stan u Mirljevu koji sam dobio preko Sportskog društva.

Evropi. Raspadom bivšeg SSSR-a ženska košarka na Starom kontinentu je izgubila, ali i dobila mnogo. Razvodnjo se kvalitet na još nekoliko solidnih selekcija, a poslednjih godina izbile su u prvi plan Italijanke, Francuskinje, Nemice, pa i Španjolke. U tom odnosu snaga mi još moramo da jurimo druge i tražimo svoje „mesto pod suncem“.

Kakva je, po vama, kvalitativna razlika između naše i evropske ženske košarke koja pripada vrhu?

- Kaskamo mnogo za ostalima po načinu rada i shvatanju savremene igre. Sve te selekcije koje su u evropskom vrhu, pa i njihovi klubovi igraju drugačije nego mi. Brži su, jači fizički i spretniji. To je ta prevaga koja donosi određenu zabrinutost, odnosno motiv više da se nešto mora menjati u dosadašnjem sistemu rada. U talentima ne oskudevamo ni danas, ali se moraju učiniti određeni pomaci da bi se bržim korakom kreнуlo napred u sustizanje onih koji su ispred nas.

Kako se to, u kratkom periodu može postići, a da ubrzo još više ne potonemo ka dnu evropske lestvice?

- Moramo da pojačamo rad u klubovima i konačno definisemo šta u stvari hoćemo. Da stvorimo jedinstvenu školu košarke koja bi bila „unificirana“ i po njoj se gradio model igrača. Imam jednu ideju koja bi trebalo uskoro da zaživi. Recimo, svakog vikenda organizovali bi svojevrsni kamp za pozicije u ekipi. Jednom bi se okupili svi „plejmejkeri“, od onog vrhunskog, pa do 15-godišnjakinja, drugi put bekovi, treći put krila... Kroz takva okupljanja stvorili bi ono što želimo, a imali bi i vrhunske demonstratore. Samim tim, mogli bi da korigujemo greške koje se javljaju i posavetujemo igračice, ali i trenere.

Vreme brzo prolazi. Prvi naredni za-

- Moramo da mobilišemo sve raspoložive snage i u Tel Aviv odvedemo najbolju ekipu. Vrlo je važno da izborimo „vizu“ za Evropski šampionat naredne godine u Poljskoj. Kada to obavimo, a mislim da možemo da prebrodimo kvalifikacije bez problema, predstoji drugi, važniji deo posla. Odmah od leta, prema Veskovicevim i mojim planovima valja misliti na podmlađivanje i formiranje nove reprezentacije koja bi mogla par godina da igra u kontinuitetu.

U Poljskoj bi išli na rezultat, ali se i pripremali za naredne Olimpijske igre u Sidneju 2000. godine. Ukoliko to izdržimo, uz dobar rad i ostalih selekcija, kadetskih i juniorskih mogli bi u dogledno vreme da povratimo visok „rejting“ koji smo godinama i decenijama imali, kaže na kraju Zoran Kovačić-Čivija.

S. Petrovski

datak seniorske reprezentacije je odlazak na kvalifikacioni turnir za Evropsko prvenstvo sredinom aprila u Izraelu?



Tajna uspeha - rad!

Svim poštovanim kolegama trenerima, članovima UKTJ, želeo bih da prenesem svoje impresije sa dvomesecnog boravka po Americi, sa jednim ciljem da podignemo kvalitet Jugoslovenske košarke u svim aspektima u domenima na koje svojom aktivnošću možemo da utičemo i da ih menjamo. Sticajem okolnosti za ovo kratko vreme svojim interesovanjem, uspeo sam da upoznam skoro sve nivoe Američke košarke i trenere na njima, i tako napravim komparaciju i analizu i vrhunskih timova NCAA timova i muških i ženskih ali i onih slabijih; koledž timova NAIA lige; najbolje haj-skul timova kao i one slabije; bio sam gost i NBA tima.

Ono što je sigurno, a to je da ne možemo preslikati Američku košarku ovde na našim prostorima, niti ih u mnogim stvarima treba kopirati. Ali moramo priznati da uz te „armije“ ljudi na i oko terena ipak nastaju nove ideje i trendovi u celokupnoj svetskoj košarci. Samo kroz prizmu fenomena Amerike, možemo razumeti njihovu košarku.

Najbitnija stvar koju ja kao novo iskustvo nosim sa ovog putovanja a na koje mislim da možemo mi treneri da utičemo, uz objektivne probleme koje imamo su:

- Bolja organizacija rada
- Timski rad trenera
- Profesionalizam (posvećenost poslu)

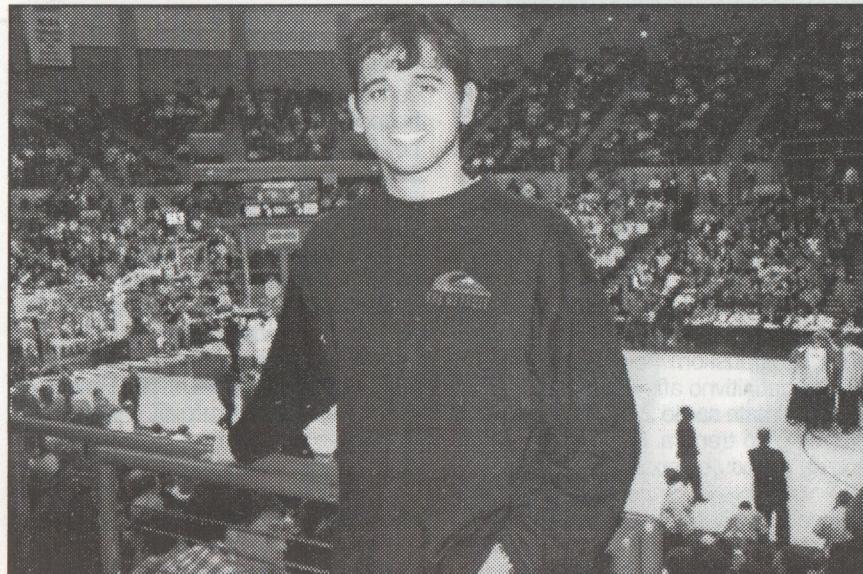
Organizacija kluba, klubskog ofisa, putovanja, medicinskog tretmana, odnosa sa medijima, a kao logička posledica je i organizacija treninga i utakmica tj. neposredni rad na košarkaškom terenu.

Timski rad trenera kao neminovnost za dostizanje vrhunskih rezultata.

Gotovo je nemoguće kvalitetno da radi sve segmente trenerskog posla samo jedan trener, ako govorimo o vrhunskom radu. Ali šta je preduslov za timski rad? Pre svega, lojalnost, a ona podrazumeva poštovanje hijerarhije koja ne sme nikada da se naruši.

Tex Winter, pomoćni trener „Čikago - Bulsa“ sigurno poseduje kvalitete da bude samostalno NBA - trener, ali je dugo pomoćnik, i odan je ekipi. On takođe ima i status i potovanje za ono što radi.

Profesionalizam: Treneri u Americi u košarci po celi dan, svaki dan. Niko



Sala uvek puna: Igor u dvorani „Sivik centar“, gde igra Konektikat

od njih nije „bogom dan“ za svoj posao. Svako od njih poseduje odlične uslove za rad ali takođe svako od njih gaji kult rada i posvećenost poslu.

Američka košarka ne treba mistifikovati. Od nje ne treba praviti nešto nedostupno nama i po pitanju igrača ali i trenera. Zaista poseduju odličnu organizaciju, dobru selekciju iz velikog broja aktivnih košarkaša, veliki su profesionalci i razvijaju kult pobednika.

Mnoge stvari možemo samo konstatovati, ali postoje stvari na koje možemo uticati da se naša struka više ceni i poštije, a zašta smo odgovorni samo mi treneri...

Selekcija trenera, njihov personalitet, je poseban. Radi se o visoko obrazovanim ljudima, sa visokim statusom u Američkom društvu. Oni predstavljaju ponos nacije, imidž Univerziteta, ali su ti koji kreiraju i unapređuju i igru i igrače. Treneri su zaštićeni, imaju besprekorne uslove za rad, ali se traži rezultat, jer rezultat donosi novac.

Vrlo bitno, za naše trenerе, je prevazići problem informisanosti. Problem komunikacije a samim tim i neinformisanosti su veliki problem naše struke. Uradimo sve što je u našoj moći da to prevaziđemo, jer u najvećoj meri sami smo krivi za neinformisanost. Ljudi iz naše struke su vrlo komunikativni i spremni na saradnju i razmenu trenerskih iskustava.

Nije dobro praviti „dobre“ trenere od onih koji imaju informaciju, samo zato što drugi nisu u mogućnosti da do nje dođu. Komunikacije neprestano napreduju. Šta će se dogoditi kada one budu dostupne svima koji do njih žele da dođu, što trenutno kod nas nije slučaj. Po čemu ćemo razlikovati dobre trenere od onih drugih?

Trenerima u Americi dostupne su sve informacije. Ali pre svega radom, sopstvenim radom i (mentalnim) i fizičkim na terenu, dakle svoji idejama dolaze do svoje igre i na kraju do svoje košarkaške filozofije.

Ne očekujte da „najveće tajne“ našeg zadatka nađete u knjizi ili kaseti bilo kog autora. Do njih, iskreno mislim, možete doći samo sopstvenim radom i odricanjem. Sedeći u kancelariji Džima Kalhuna, trenera Connektikata, pitao sam ga šta je u kutiji na njegovom radnom stolu. Na njoj je pisalo „Tajna mog uspeha“. Dozvolio mi je da pogledam. U njoj je pisalo „RAD“.

Drage kolege sva stručna zapažnja podneću Udrženju trenera u zvaničnom izveštaju. Stručne publikacije nesebično ću podeliti sa vama u časopisu „Trener, i nadam se da će Vam biti od koristi.

Mnogo sreće, uspeha i pre svega rada.

S poštovanjem

Igor Kokoškov

Goran Savanović:

Dobar trener - dobar čovek

Najbolji igrač Beobanke, Goran Savanović, prosto je „eksplodirao“ ove sezone i privukao veliku pažnju, kako stručnjaka tako i svih ljubitelja košarke. Ovaj skromni mladić načinio je prve košarkaške korake u zrenjaninskom Proleteru (tadašnji „Servo Mihalj“) da bi se po završetku srednje škole preselio u Novi Sad, gde potpisuje ugovor sa NAP-om. Tu provodi četiri godine, igrajući Prvu B ligu u kojoj stiče neophodno iskustvo. Po isteku ugovora obreće se u beogradskom prvoligašu Beobanci gde se definitivno afirmiše.

Iako imate samo 23 godine promenili ste nekoliko trenera. Šta je po vama važno da poseduje uspešan stručnjak?

- Najvažnije je da poznae svoj posao. Da zna šta i u kom momentu traži od igrača. Tako stiče autoritet, koji se ni jednog momenta ne dovodi u pitanje. Kao i u svakom drugom poslu postoje razni stručnjaci. Neki su vredni neki lenji, jedni su više drugi manje temperamentni, ali moraju posedovati znanje. Tužno je gledati trenera koji se muči na klupi ne znajući šta da učini u kritičnim momentima.

U životu svakog mlađog igrača postoji trener koji je imao najviše uticaja u karijeri. Ko je za vas najviše učinio?

- Nikada se nisam previše vezivao za trenere. Najvažnije za igrača je da poseduje talent i volju za žestoki rad, a svaki ozbilj-

niji stručnjak će to znati da prepozna. Radio sam sa dosta dobrih trenera koji su ujedno posedovali i one najvrednije ljudske osobine. Dobar trener mora biti i dobar čovek. Samo tada je kompletan. Ne bih ni jednog posebno izdvojio da se drugi stručnjaci, koji su mi takođe jako dragi, ne naljute.

Poznata smo nacija koja je pored vrhunskih košarkaša iznudila i plejadu stručnjaka kojima nema premca u Evropi. Ko je po vama najbolji?

- Nisam radio sa Ivkovićem, Obradovićem, Maljkovićem... tako da ne mogu da cenim ko je kakav stručnjak. Ipak, ne treba biti mnogo pametan da se uvidi da su oni najbolji na Starom kontinentu. Iza njih stoje rezultati, koji su san za većinu evropskih trenera. Nadam se da će ako nastavim sa upornim radom jednog dana zaigrati u ekipi koju će predvoditi jedan od njih.

Da li je na vas ostavio povoljan utisak i neki inozemni trener?

- Nije. Nisam kompetentan da dajem sud o stručnjaku sa kojim nisam sarađivao. Podvlačim, ako ima rezultate mora se poštovati.

Po završetku karijere, da li razmišljate o mogućnosti da ostanete u košarci?

- Kada sam završio srednju školu i upisao Elektrotehnički fakultet, pokušao sam da istovremeno udovoljavam svim košarkaškim obavezama. Naravno, to je bilo



neizvodljivo pošto i fakultet i vrhunski sport traže celog čoveka i ja sam morao da se opredelim. Prevagnula je ljubav prema basketu tako da sam sada tu. Po završetku karijere velika mi je želja da ostanem u našem najtrofejnijem sportu, a u kom svojstvu vreme će pokazati.

Posao trenera vas ne privlači?

- Naravno da me privlači, ali moram još dosta da radim. Nije lako biti dobar stručnjak. Potrebno je veliko iskustvo i upornost. Čak ni to nije garancija uspeha. I sreća igra veliku ulogu. Ako dobijete dobru ekipu u pravom trenutku kada ste i vi trenerski sazreli, tek tada se možete nadati uspehu. Znači, sve „kockice“ moraju da se slože, kako bi se ostvario uspeh.

D. Jeremić

Oni dolaze Pecina radionica - obećava

Pre desetak godina Predrag Jaćimović (40) nije ni sanjao da će biti profesionalni košarkaški trener. Košarku, sport njegove mladosti, smatrao je za hobi koji obavezuje i pričinjava zadovoljstvo. Međutim, sada od svoje plate u KK Partizan izdržava porodicu i vodi nešto drugaćiji život od onog koji je imao kao službenik u banci. Angažovan je kao učitelj juniorske ekipе „crno-bele“ (generacija 1981) i stvara nove asove koji bi mogli uskoro da zamene Tomaševića, Drobničaka, Čubrila... O Pekoviću, Crnogorcu, Tošiću i ostalima iz „Pecine radionice“ stručnjaci imaju lepo mišljenje. Oprovali su se već u kadetskoj selekciji Jugoslavije koja je osvojila prošle godine zlatnu medalju na EP (Marko Peković je nosio i kapitensku tradiciju), priključeni su i radu sa prvim timom.

- Za sve je „kriv“ moj komšija Aca Janić. Jedno vreme sam potpuno „digao ruke“ od košarke. Završavao sam Višu treneršku školu, a u to vreme i nije bilo nekih ozbiljnijih ponuda da nastavim rad. Aca je stalno navaljivao da me angažuje u Partizanu, poznajući moje kvalitete i način shvatanja košarke. Na kraju je uspeo i od pre šest i po godina okupio sam ovu generaciju „klinaca“, tada 11-godišnjaka. Napravio sam primarnu selekciju, „tražio“ one koji imaju sve predispozicije da postanu solidni igrači. Mislim da sam u tome uspeo, s obzirom na neka ranija iskustva koja sam imao u radu sa malim klubovima - priča Jaćimović.

Uspesi su počeli da stižu kasnije, kada su ti dečaci prošli obuku i određeni „dril“ kroz svakodnevne treninge i veliki broj

utakmica. Ne samo sa vršnjacima, već i onim starijima. Došle su i titule na raznim nivoima, od mlađih pionirskih do kadetskih u Beogradu, Srbiji i Jugoslaviji.

- Najvažnije je da mlađi trener, ukoliko poseduje određeno znanje, ima punu slobodu u radu. Da proba razne stvari i vidi ono što njemu ali i ekipi koju vodi najviše odgovara. Tako se i najviše nauči i stiče određena kreativnost. Oni najpoznatiji treneri mogu da budu uzor i dobiti savetodavci. Međutim, ne valja ukoliko mlađi stručnjak potpuno „kopira“ rad drugoga i ne unese ništa novog i sebi svojstvenog. Tada postoji velika mogućnost da se potpuno izgubi i „prekombinuje“. Uostalom, nisu ni svi prsti na jednoj ruci isti, tako da se i treneri razlikuju po svojim specifičnostima dalje objašnjava Jaćimović. Posebnu „filozofiju“ uspeha i vođenja ekipa Jaćimović nema, ali pokušava na razne načine da se prilagodi situaciji. I kod treninga na utakmicama ne može sve da se predviđi. Razgovarao je puno o tome sa mnogim prekaljenim trenerima. Drugova sa njima i „kupovao“ znanje

Tamara Velanac:

Jovanović prepoznao talenat

„Plejmejker“ košarkašica Partizana, Tamara Velanac, odličnim igrama ove sezone konačno je potvrdila svoj raskošni talent. Prve košarkaške korake načinila je u Crvenoj zvezdi, a u 17 godini prelazi u tabor većeg rivala. Već naredne sezone postaje standardni član „crno-bele“ petorce. U poslednjim susretima ovog prvenstva ponela je i kapitensku traku.

Na početku karijere očekivalo se da ćete vrlo brzo obući reprezentativni dres. Šta je uticalo da se prognoze stručnjaka ne ostvare?

- Imala sam probleme sa povredom kolena. Komplikovana operacija me je dugo odvojila od terena. Sada je to prošlost a moje koleno je jače nego ikada. Ostaje mi da dobri igraci privučem pažnju selektora Veskovića.

Radili ste sa mnogim stručnjacima. Šta je najvažnije u odnosu trener-igač?

Važno je da postoji uzajamno poštovanje i poverenje. Bez toga nema rezultata, a on je merilo vrednosti i ekipe i stručnjaka. Moj odnos sa trenerom je vrlo specifičan jer igram na mestu organizatora igre. Njegove zamisli na terenu sprovidim u delo. Druge varijante nema. Slikovito rečeno, „plej“ je produžena ruka trenera.

Kakve osobine moraju da krase dobrog košarkaškog stručnjaka?

- Pre svega, mora imati autoritet. Iza njega moraju da stoje rezultati i pozitivne ljudske osobine. Zatim, savršen osećaj

za igru, kao i dobra komunikacija sa igračima. Potrebno je da poznaje psihologiju sportista, kao i psihu mladih ljudi uopšte. Mnogi se zavaravaju da je poziv trenera lak.

Ko je od trenera imao najveći uticaj na vašu igru i karijeru?

- Sigurno da je to Zoran Jovanović! Iz Zvezde sam prešla u Partizan jer nisam dobila prvu šansu. Juniorke Partizana treirao je tad Zoran i svo znanje koje sam unela pri prelasku u prvi tim dugujem njemu. Prepoznao je u meni talentat, a na meni je bilo da to opravdam.

U muškoj košarci neosporni autoriteti su Ivković, Obradović, Maljković... Kako stvari stoje u ženskoj?

- Muška košarka je naš najtrofejniji sport, pa je i logično da imamo najbolje stručnjake. Što se tiče košarkašica, mislim da je najbolji Vladislav-Lale Lučić koji se iskazao, kako u muškoj, tako i u ženskoj košarci. Sada je tu i plejada mladih stručnjaka koje predvode selektor reprezentacije Miodrag Vesković, moj sadašnji trener u klubu Miroslav Kanjevac, zatim prvi stručnjak banjalučke ekipе Port MK Đurađ Mandić... Očigledno je da smo veoma talentovana nacija za ovaj sport. Ne treba da brinemo za budućnost kako u igačkom tako i u trenerskom smislu.

Da li razmišljate o trenerskoj karijeri po završetku igačke? Privlači li vas taj poziv?

- Tek mi je 23 godine i još sam mлада



da o tome razmišljam. Tek treba da potvrdim kvalitet koji posedujem na terenu, a za klupu ima vremena. Ipak, lagala bih kada bih rekla da me ne privlači ta mogućnost. Svesna sam da moram još dosta toga da prođem i naučim. Po završetku karijere razmisliću šta dalje.

D. J.

i iskustva. I uvek tražio svoj put kako bi došao do pravih rešenja. Seća se svojih igačkih početaka u Smederevskoj. Palanci („mogao sam i više da sam bio višeg rasta i ambiciozniji“), pa i kasnije, po preseljenju na Novi Beograd kada je u kraju, sa grupom entuzijasta osnovao KK „Bratstvo-jedinstvo“. Tvrđa da najviše može da se nauči u malim sredinama. Bar kada trener počinje svoju karijeru. A, kasnije mora da se usavršava i prati sve savremene trendove.

- Najgorje je da se trener u naponu snage „uljuljka“ u samozadovoljstvu i misli da sve zna. Takvi brzo propadnu bez obzira gde radili. Ili se utope u totalnoj prosečnosti. Mislim da i preterano „skidanje“ NBA lige ne može preterano da koristi. Mi smo drugačiji i ne možemo sve da prihvatišmo što rade Amerikanci, pogotovo tamnoputi igači. Imamo dovoljno uzora i na ovim prostorima, veliki broj trenera koji su se kvalitetom i radom dokazali po Evropi - kaže na kraju trener Partizanovih juniora.

S. P.



Goran Savanović
Dino Oriema, trener ženske ekipe Konektikat univerziteta

Želim da dominiram

Razgovor sa Đinom Orijem treba uslovno shvatiti kao intervju. Objektivno reč je o razgovoru trenera sa trenerom koji je realizovao naš Igor Kokoškov tokom boravka na Konektikat univerzitetu (SAD).

Vaš rad je umnogome atipičan u poređenju sa ostalim američkim trenerima. Kako pristupate košarkaškoj igri?

- Za razliku od mnogih mojih kolega trenera u Americi koji odbranu stavljaju kao osnovu svoga shvatanja košarkaške igre za mene je na prvom mestu napad, odnosno ofanzivna igra. Ja želim da dominiram u igri kroz dominaciju u napadu. Ukoliko lako poentiram, samopouzdanje je na mojoj strani. To je razlog zbog koga cenim jugoslovensku školu košarke i vaš pristup košarkaškoj igri.

Da li verujete da postoji jugoslovenska škola košarke?

- Ona mora da postoji, čim iz Jugoslavije dolazi toliki broj dobrih igrača. Mora da postoji.

Po nekim ofanzivnim svojstvima je selektirana ova ekipa UCONN-a...?

- Upravo tako. Ovo će biti dobra napadačka ekipa. Napravili smo dosta dobru selekciju. Generalni mislim da dobrog napadača, pa tako i tim, možete „istrenirati“ da igra kvalitetnu odbranu i da tu ne budete hendikepirani. Ali je mnogo teže dobre igrače odbrane učiti napadu. Ja želim dobre ofanzivne igrače.

Nisam primetio da je odbrana lošija faza vaše igre?

- Dobili smo mnogo dolaskom Ruskiњe Svetlane Abrosimove. Ona je „rookie“ ove godine. Sigurno najbolji „rookie“ u NCA ligi ove godine. Tu su još Đuran, Sejls, Pejdž i... to je prva petorka. Dobar napadački tim se stvara Meni na treningu prva petorka uvek igra zajedno. Ona se neznatno menja. Ja stalno radim sa njom i ona se na trneingu uigrava. Nemam iskustva u radu sa ženama u košarci. Kakva je razlika?

- Za mene ne postoji. Ja ih treniram kao košarkaše, a ne kao žene ili muškarce. Moji zahtevi su identični. One itekako igraju kao „muškarci“, uostalom, kod mene su muškarcina svakom treningu sparing igrači.

Imali ste težak jučerašnji trening. Zašto, to su dva dana pred utakmicu?

- Igrale su jako loše prošlu utakmicu (dobile su 17 razlike) i jako sam ljut. Zadaci koje smo psotavili nisu ispunjeni. Hoću da znaju kada sam ljut i da nešto što rade ne valja. Isto kao što želim da



Dva trenera, a sličan stil: Đino Orijema i Igor Kokoškov

znaju kada je nešto dobro. A danas na trneingu je bilo dobro, zar ne.

Generalno, treninzi su za naše pojmove predug. Traju po tri sata. Da li igrači gube koncentraciju?

- Pratiš treninge, šta ti misliš? Želim da kada se protivnik umori da mi nastavimo trčanje, to važi i za koncentraciju. Kada oni padaju, mi se dižemo. To je UCONN košarka. To jeste teško, ali ja to tražim. Uistinu, u ovom periodu takmičenja - januar, imamo vrlo malo kvalitetnih utakmica. Treniramo jednaput dnevno zbog obaveza devojaka na predavanjima i ukoliko sada opustimo rad, kasnije se vrlo teško vraćamo u ritam. Naši treninzi pred završne turnire u aprilu ne traju duže od sat i po. Već sada se spremamo za Tenesi, oni su rangirani u NCA-u kao prvi, mi kao drugi. Biće to dobra utakmica.

Imate odličnu atmosferu u ekipi, u stručnom štu teško biste kod nas u Jugoslaviji napravili tako nešto. Na uzvik „lets go“ pitali bi vas igrači „gde ćemo to?“

- Kod nas je tako, ali nije svuda, u svim ekipama tako. Slažem se sa tobom da je mnogo bitnije kako se nešto radi, nego šta se radi. Ja tražim da igrači na treningu komuniciraju među sobom. Trening na kome se čuti je loš trening. Tražim kada igrač da pas igraču da mu izgovori ime; da kada uradi nešto dobro da ga ostali nagrade za to, a kada se to desi na drugom kraju terena, da to svi na terenu znamo i da se okrenemo, a ne da

mislimo samo na sebe. To je tim. Ali to se uči. Naravno u profesionalnoj košarci je ponekad sve drugačije. Zato sebe i ne vidi u profesionalnoj košarci. Mislim da kada ovo igrači ne bi ispoštivali, morao bi da reagujem. Profesionalna košarka traži kompromise, a ja ih nemam.

Neprijatno sam iznenaden činjenicom da dosta timova NCA lige igra zonu 2-3?

- Problem koji imamo sa našim košarkašima, problem lošeg šuta i nekontrolisanog individualizma. Napad na zonsku formaciju traži timsku igru, a u srednjim školama se pretežno igra jedan na jedan. I realno imamo loše „sutere“. Ipak, vrhunske ekipe pretežno igraju čoveka.

Uočavam neke razlike u individualnoj obučenosti igrača, kao što su držanje lopte iznad glave, šut centra samo jačom rukom, pas samo sa dve ruke...?

- Da, lopta se vrlo često drži iznad glave. Mana, kada loptu držiš gore je da možeš da izvršiš samo dodavanje, ali kvalitet je što i igraču podižeš ruke. Češće je u paralelnom stavu, podižeš mu težište i tada lako ideš u prodor ili u drugu akciju. Nedostatak držanja lopte na grudima je često da igrač gleda samo dole i skraćuje sebi vidno polje. Tako da treba obučavati igrače i jedno i drugo, ali igrač uvek mora da zna šta će mu biti sledeća ideja.

Vrlo malo koristite zadnji pivot u demarkiranju?

- Ne insistiram. Tražim reakciju pre odbrane. Ubaciti se pre odbrane u pra-

zam prostor. Igrač to mora da zna. On mora da bude obučen da zna i jedno i drugo, a sve ostalo je stvar njegove reakcije i odluke. To važi i za prednju promenu o kojoj smo pričali, šut levom rukom, pravilan ulazak u poziciju trostrukog opasnosti. Opet ponavljam, mnogo mi je bitnije kako rade nego što rade, što ne znači da je korekcija nebitna. U izvođenju nekih tehničkih elemenata dozvoljavam unošenje individualnosti.

Koliko sistema igrate u odbrani?

- Ne mnogo. Prilagođavamo se protivniku, oslanjamo se na „skouting“. Koristimo zonu 2-3, kombinovanu odbranu, imamo posebne dogovore za formiranje „trapova“ posle prvog pasa, na niskog posta...

Koliko je bitan timski rad u vašem radu?

- Timski rad je preduslov za dobru organizaciju rada. U toku ovih pet dana očekuju nas tri utakmice, i samo pripremu utakmica nemoguće je uraditi sam na dobar način. Niko od mojih pomoćnika(a) ima ih tri) ne bi mogli samostalno da vode tim, ali ni ja bez njih ne mogu. Moji pomoćnici su moji bivši igrači i dobro poznaju moje trenerske zahteve. Oni su samo moj izbor i ja im verujem, ali svakako da sam absolutno samostalan u trenerskom radu. Ono što u sadašnjem timu trenera nemam, a što bi mi sigurno bilo od velikog značaja je stariji, iskusniji trener. Mislim da je to prava stvar, jer njegovo iskustvo mogućnost greške u radu svodi na minimum. Ali uloga pomoćnih trenera je vrlo značajna.

Kada sam ljut na igrače, ja se itekako uzrjam na treningu. Nije me mnogo briga kako će to razumeti igrači, i to radim direktno. Sigurno da pomoćnici mogu drugaćije da komuniciraju sa igračima, i njihovi odnosi su mnogo prisniji. Koliko puta sam bio ljut na Abrosimovu i ona posle treninga plače, ali ipak svaki put se vraćala jača. Biće sigurno najbolja igračica koja je ikad igrala u Konektiku, a ovde se igra vrhunска košarka. Verujem da će biti u ALL STAR igračica Amerike. Ima instinkt košarkaškog ubice. Jednom sam prekinuo trening i rekao joj da prestane da šutira iz neizrađenih pozicija i da to rade samo sebične egocične osobe. Znaš, druge igračice bi se odmah „smirile“ bar izvesno vreme razmišljajući šta im je trener rekao. Ali ona je prvu sledeću loptu koju je primila u izrađenoj situaciji šutnula i pogodila trojku. Siguran sam da je čudo. Znam da sam grub prema njoj, ali to radim jer znam koliko može daleko da ide njen napredak (ima samo šesnaest godina). Kada je došla kod mene na početku sezone, nekada sam toliko bio ljut na nju da je nisam ni vodio na neka gostovanja. Ni je me bilo briga za nju, i ona je to morala da oseti. Ali svaki put je jača i to je veliki talent!

Kako vršite selekciju igrača, da li ih testirate?

- Nažalost, ne vršimo testiranje, iako mislim da su ona neophodna. Ali o svakom igraču imam dovoljno informacija, da znam o kome se radi. Najbitnija stvar i preduslov za stvaranje je selekcija igrača. Nikada ne možeš iz ekipe izvući nešto što u njoj ne postoji. Treniraj talentovane košarkaše, i ne pokušavaj da ih „treniraš“, samo ih usmeravaj. Nateraj ih da shvate i razumeju suštinu. Bobi Najt kaže da svi igrači gledaju i da samo vrhunski mogu da vide. Nateraj ih da razmišljaju i da rešavaju probleme sami. A to je najteže.

Govorite o preduslovima uspeha. Vi ste ovde više nego uspešan trener i omiljena ličnost, u čemu je trenerska tajna?

- Istina je da me mediji vole. BOuje je novinarima reći šta da pišu nego da izmišljaju priče sami. Što se tiče trenerske tajne, primarna je selekcija igrača. Zatim igraj košarku za koju imаш košarkaše. Tvoj trenerski kvalitet je da prepoznaš šta tvoja ekipa može da igra. Ne igrač presing, ako imаш sporu ekipu, na primer.

Vaša prednost je što kao visoko afirmisani trener na jakom Univerzitetu možete da birate profil igrača koji vam je potreban.

- Da, ali pre četiri godine imao sam izrazito nisku ekipu sa najvišim igračom od 180,5 cm. Igrali smo „Final four“ i bili tim godine. Imao sam odličnu spoljnu liniju, igrali smo široko sa procentom trojki od 47%. Teško su ekipe igrale protiv nas. Ove godine više igramo agresivno sa udvajanjem nego prošle, tako da stalno vršimo korekciju i nadgradnju. Ali slazem se da mi je danas mnogo lakše u formiranju tima. Sada imamo takvu spoljnu liniju da kada nam krene, ne biram mnogo protiv koga igramo. I treća, nimalo nebitna stvar, a odnosi sena nas trenere, ne uči igrače onim stvarima koje dovoljno sam ne poznaješ. Ne uči ih polovično, bolje onda to ne radi. Znaj tri košarkaške stvari, nauči ih igračima i oni će trajati dugo. Prvo nauči sebe, a zatim pokušaj da naučiš igrače. Ako ne znaš odgovore na neka pitanja, možeš imati dosta problema sa igračima. Prilagodi svoju „filozofiju“ sa znanjem.

Problem motivacije. Sigurno da imate manje problema sa motivacijom pošto je ona fanatična?

- Igrača ne možeš da lažeš, on mora da zna zašto nešto radi. Na Univerzitetu svako od njih ima uslove da stekne visoko obrazovanje, da se sportski nadgradi i da možda ode u profesionalce. Svako od njih se bori za sebe i svoj status, ali pritom ne sme da zaboravi da je deo tima. Ne dozvoljavam igračima ekcentrično ponašanje. Neki treneri dozvoljavaju farbanje kose, izbačen dres, lična obeležja, ja ne. Moji igrači ne nose imena na leđima, meni je bitno ime na grudima, a

to je ime tima za koji igra. Postoje toliko drugih načina, košarkaških, da skreneš pažnju sebe. Izvoli skoči petnaest puta, daj trideset poena, osvoji deset lopti, pa će ljudi sami saznavati tvoje ime. Ničije ime ne može biti ispred imena tima koje pripada. Kod mene je i uniformisanost igrača identična ina treningu i na utakmici, čak i visina čarapa. Kada sam gostovao u „Čikago Bulsimu“, kod Fil Džeksona, svi igrači su isto obučeni. Svi su visina čarapa ista, a dresovi su upasani, tako je i kod mene.

Kako branite prodor u fazi pozicione igre, vaš kolega Kalhun ne insistira usmeravanje lopte?

- Kalhun ima vrlo dobre odbrambene igrače, govorim o individualnoj odbrani. Spoljna linija je vrlo retko u hendikepu, tako da on smatra da ne može ekipa tako dobro da radi „sve“. Moja ekipa ne dozvoljava penetraciju u sredinu i trudimo se da loptu otisne na jednoj strani terena.

Vaše igračice dosta dobro se kreću u pozicionoj igri...

- Ritam kretanja napadača je način kako treniramo. Ali se trudim da igrači gledaju i vide. Tražim da svako na terenu vidi šta je ovaj drugi uradio, i time stvaramo dobru ravnotežu u napadu. Ako je jedan igrač napravio fintu bloka i krenuo ka košu, onda drugi logično kreće ka lopiti. Moraš da vidiš sve igrače, a ne samo lopitu.

Dosta dobro, u hendikep situacijama odbrane, igrači izlaze na spoljne šutere.

- Spusti težiste, klizaj ka njemu. Kod dobrog šutera kada u odbrani izrotiraš, napadač je navikao na ritam akcije. Tvoj zadatok je da ga izbacиш iz ritma akcije. Pridi mu pa se malo odalji, nateraj ga da razmišlja o tebi. Ali vrlo bitno za napadače u prilasku odbrane je da reaguje istog trenutka. Ako mu vidiš ruke dole šutni uvek, ako ti prilazi sa podignutim rukama probijaj ga odmah, ne čekaj. To prepoznavanje i reakcija su vrlo bitne stvari za svakog napadača u individualnoj igri.

Šta očekujete u ovoj sezoni?

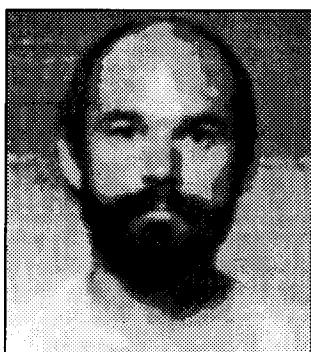
- Final Four i možda finale sa Tenesijem. Podići će formu tima, dosta kvalitetno radimo i nisam zabrinut.

Vaše mišljenje o jugoslovenskim trenerima?

- Siguran sam da imate vrhunski rad i svoju školu košarke. Uostalom, odakle toliko dobrih igrača sa tih prostora. To sigurno nije slučajnost. Zaista bih voleo da budem gost UKTJ-a, da upoznam mnoge trenere iz Jugoslavije. Zadovoljstvo mi je da na ovakav način pričamo os truci i razmenjujemo ideje na tabli. To je prava trenerska komunikacija.

Pozdrav svim trenerima u Jugoslaviji, iskreno se nadam da ćemo i dalje nastaviti trenersku saradnju.

Razgovarao: Igor Kokoškov



SAD - univerzitetska iskustva

*Prilozi sa interneta za ovaj broj časopisa
izabrani su na već poznatim sajtovima*

Prvi prilog odnosi se na osnovne principe i način igre u napadu "Duke" univerziteta, odnosno trenera Majka Križevskog. S obzirom da su u prošlom broju navedeni osnovni principi igre u odbrani, na ovaj način bi zaokružili njegovu filozofiju načina igre u odbrani i napadu.

Drugi prilog odnosi se na filozofiju igre presinga univerziteta Wichita State, Iowa i Oregon State Universities, odnosno univerziteta koji je trenirao Ralf Miler, član Kuće slavnih.

Napad kontinuiranog kretanja univerziteta „Duke“ protiv odbrana čovek na čoveka i zone

Bazična filozofija Univerziteta Duke je igranje napada sa kontinuiranim kretanjem (Motion Offense). Pet igrača se kreću sa ciljem da stvore ofanzivnu situaciju koja se teško brani kao i najbolju moguću poziciju za šut. Postoji nekoliko razloga za korišćenje ovog stila igre u napadu.

Teško se brani: Moja bazična napadačka filozofija jeste da je najteže čuvati napadača koji se kreće. Nadalje, najteži ofanzivni manevar za branjenje je blok. Stoga se naš napad sastoji od pet igrača koji se stalno kreću i prave blokade jedan drugome. Ovaj stil je suprotan većini napadačkih obrazaca koji nemaju svih pet igrača uključenih u kretanje u bilo kom momenatu.

Fleksibilnost: U mom napadu (Motion Offense), možete koristiti različite kombinacije igrača bez obzira na njihove tradicionalne pozicije. Na primer, bekovi i krila, igrač broj jedan i broj tri, su svi međusobno izmenljivi. Uz to, možete koristiti najbolji tip postavljanja i kretanja u napadu ne bi li iskoristili specifičnu grupu igrača koju imate u bilo kom momentu igre. Napad kontinuiranog kretanja daje vam mogućnost da iskoristite svoj ka-

dar na najefikasniji način u bilo kom delu igre.

Adaptibilnost: Problem sa većinom šematskih napada je ta, da napad mora da reaguje na postavljen način odbrane. Napad kontinuiranog kretanja anulira ovu situaciju dajući napadu moć da napada sve vrste odbrane. Prema tome odbrana mora da reaguje na vaš napad, a ne obratno.

Prijatnost: Većina igrača zaista uživa igrajući ovaj napad. Uživaju u slobodi kretanja, vole mogućnost za poentiranje koje im se pružaju i ne osećaju se sputani protivničkom odbranom. Kao trener, ne učite ih istim pokretima iz dana u dan, zato ona i za trenere predstavlja uživanje.

Razvoj igrača: Napad kontinuiranog kretanja maksimizira sposobnost svakog od naših igrača. Pošto napad drži igrače u pozitivnom mentalnom stavu dopušta igračima da svoj talenat efikasnije koriste. Kretnja takođe omogućava igračima da konstantno napreduju jer mogu da koriste principe koje su naučili u svim mogućim situacijama.

Teškoće u analizi: Pošto je većina napada zasnovano na šemama koje se ponavljaju, lako ih je analizirati i braniti što daje protivniku dodatnu prednost. U Napadu kontinuirane kretnje nema unapred određene kretnje, zato protivnici imaju velikih problema da „skinu“ šemu napada.

Uz bazičnu napadačku filozofiju određene esencijalne komponente su neophodne za uspešan Napad kontinuiranog kretanja.

Esencijalne komponente Napada kontinuiranog kretanja.

Dodavanje:

Dobro dodavanje pomaže da se izbegnu kontranapadi i dovodi vaš tim u najbolje moguće šuterske pozicije. Većina naših vežbi dodavanja razvija svest o ne-

ophodnosti dodavanja dalje od odbrane umesto dodavanje direktno napadaču. Štaviše, dodač mora ne samo da prosledi loptu svom saigraču već da mu je doda u najboljoj mogućoj poziciji za postizanje koša.

Kretanje:

Ključ u uspešnom kretanju jeste kretanje u skladu sa ostalim saigračima na terenu što će osigurati ključni koncept našeg napada, a to je uravnotežen raspored igrača na terenu. Pravilno kretanje i zauzimanje prostora je osnova za dobar napad. Napadač koji stoji dozvoljava odbrambenom igraču da se od njega odmakne i pomogne svojim saigračima.

Blokade:

Svaki igrač mora da pomogne svom saigraču u borbi za dobru šutersku poziciju. Blok je najefikasniji način da se omogući dobra prilika za šut. U svakom slučaju, dodač mora da gleda i na igrača koji koristi blok i na igrača koji se otvara posle bloka kao potencijalne realizatore.

Disciplina šuta:

Uprkos svojoj reputaciji Napad kontinuiranog kretanja nije napad jednakih šuterskih prilika. Vi, kao trener, morate utvrditi kakvi se šutevi od pojedinih igrača očekuju.

Koncentracija:

U šematskom napadu, obrazac napada određuje način razmišljanja. U našem napadu mi ćemo biti samo toliko dobri koliko je naša koncentracija dobra.

Identifikacija uloga:

Kao što je pomenuto ranije, svaki igrač mora da razume ulogu u timu koja mu je određena.

Komunikacija:

Komunikacija je ključ našeg na-

pada. U cilju da uspostavimo pravilan raspored igrača na terenu i najbolju moguću priliku za postizanje pogotka, igrači moraju da su u neprestanoj komunikaciji. Na primer, zahtevamo da igrač koji pravi blok prozove ime igrača kome pravi blok. Ovo održava oba igrača u stanju pripravnosti, podstičući dobar blok i raspored igrača na terenu.

Uzorak plana obuke za Napad kontinuiranim kretanjem

Ovo je plan obuke za prvi dan obučavanja. Proistekao je iz našeg trenažnog procesa.

- 5 minuta šutiranje sa spoljašnjih pozicija sa dve lopte iz demarkiranja (dva koša - na svakom po tri igrača)
- 5 minuta šutiranje sa centralnih pozicija, korišćenje blokada (dva koša - na svakom po tri igrača)
- 5 minuta 5 na 0 (dva koša - igrači se kreću i održavaju dobar raspored na terenu)

- 5 minuta spoljnjenjaci 2 na 0 (na jedan koš) i centri isto
- 5 minuta spoljnjenjaci i centri 2 na 2 (na jedan koš)
- 5 minuta centri/spoljnjenjaci 2 na 0 dubinska blokada i leđna blokada (dva koša)
- 5 minuta centri/spoljnjenjaci 2 na 2 dubinska blokada i leđna blokada (dva koša)
- 5 minuta vežbe dodavanja na dva koša
- 10 minuta video kaseta 4 na 4
„Igrajmo samo zajedno“
„Koncept naglašavanja da bi se izbegla gužva i stvari usporile“

Osnovi filozofije presinga R. Milera

Naš stil igre zasniva se na pritisku. Koristimo takтику pritiska i u napadu i u odbrani kako bi eliminisali periode odmora protivničke ekipe koji se događaju u momentu promene poseda lopte. I napad i odbrana moraju da primenjuju pritisak da bi eliminisale ovaj odmor.

Ovo zahteva momentalno prelazeњe iz napada u odbranu i obratno. Ispravnost ovog koncepta je jednostavno dokazati. Ako oba tima imaju po 60 puta loptu u posedu, a nijedan od timova ne primenjuje presing na celom terenu i ne igra kontra-napad, najmanje će pet sekundi proteći pri svakoj promeni poseda lopte. Množenjem bi na taj način dobili približno 10 minuta igre u kojoj se praktično ništa ne događa i igrači se odmaraju. To iznosi četvrtinu ukupnog vremena jedne utakmice. Naša jedina premla u našem presing stilu igre jeste da se eliminiše ovaj deo vremena za odmor i da se naš protivnik natera da igra punih 40 minuta.

Svrha odbrane je da eliminiše mogućnosti protivnika za postizanje koševa. Presing odbrana ne treba nikada da menja ovu osnovnu premisu. Ako je određena odbrana uopšte dobra da se koristi

Preveo i priedio:

dip. inž. Ivan Hajnal,
viši košarkaški trener

D. O. O. ZA UNUTRAŠNJU I SPOLJNU TRGOVINU



BEČEJ **021/816-846**
NOVI SAD **021/622-937**

**doo sa p. o. „MIRAVAS“,
S. Doronjskog 33, 21220 Bečej**

**Radosav Vasin dipl. ing. mašinstva
košarkaški trener**

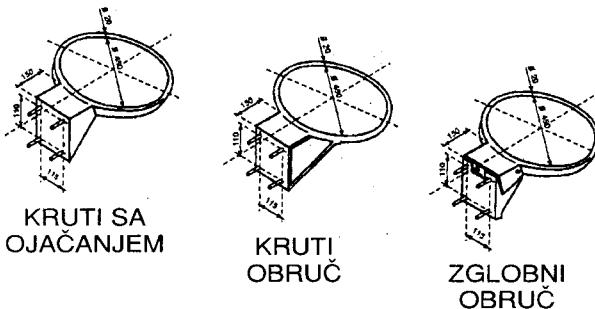
PRIMENE: Za opremanje košarkaških igrališta i terena za basket

UGRADNJA: Kupcu se isporučuje koš tabla u kompletu (TABLA+OBRUČ) ili pojedinačno. U zavisnosti od potrebe ugradnje (stub, zid, bandera, metalna konstrukcija i sl.) dajemo savete za način ugradnje i vršimo izradu i montažu kompletne konstrukcije koša

TEHNIČKI PODACI:

Koš tabla - STANDARDA	1800x1050 mm
Koš tabla - „HOBY“	1800x1050 mm 1200x833 mm 1400x910 mm
Koš obruč Koš obruč sa ojačanjem Zglobni obruč	φ 20x450 mm φ 20x450 mm φ 20x450 mm
Sobni koš	(TABLA+OBRUČ+MREŽICA)

KOŠ TABLA, OBRUČ, ZGLOBNI OBRUČ, SOBNI KOŠ I KONSTRUKCIJA KOŠA



VRSTE TABLI

	1800x1200		1800x1050
STANDARDNE			
	HOBY		SOBNA



YUBAC

BASKETBALL CAMP

SPONZORI I DONATORI

GENERALNI SPONZOR

Hemofarm Koncern

VELIKI SPONZORI



Tigar®



CENTRO proizvod

JATA

hotel
JUNIOR

DUNAV OSIGURANJE

Kodak
ŠABAC

SOS
Kanal

bambi

Yubex

Frikom

Журнал
спортивни

aj
sistem

ЛИТАС

itm

W

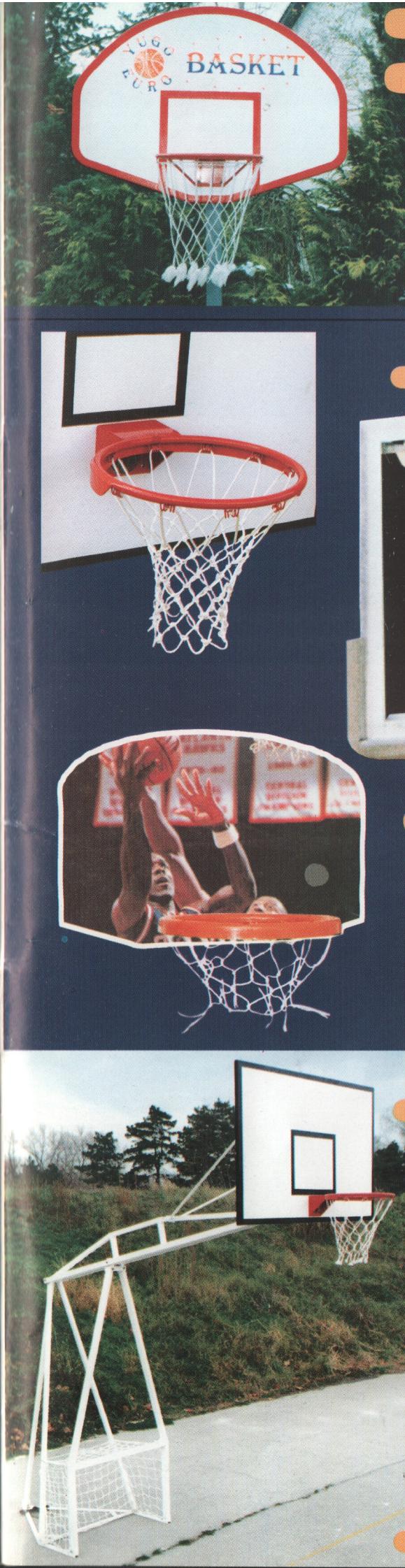
VISAN

JAC

JPK

YUBAC

11080 BEOGRAD - ZEMUN • ĐURE ĐAKOVIĆA 8
TEL: 011/ 109 422, 108 954 • FAX: 011/ 108 411
E-MAIL: yubac@eunet.yu • <http://www.yubac.co.yu>



koševi

PRODAJA I DISTRIBUCIJA
TROFEJ BEOGRAD

table
obruči
mini konstrukcije
basket - mini fudbal
sobni koševi



Beogradski
Sajam

Bulevar
Vojvode
Mišića
14
tel/fax
655 282
655 352
361 36 10

konstrukcije

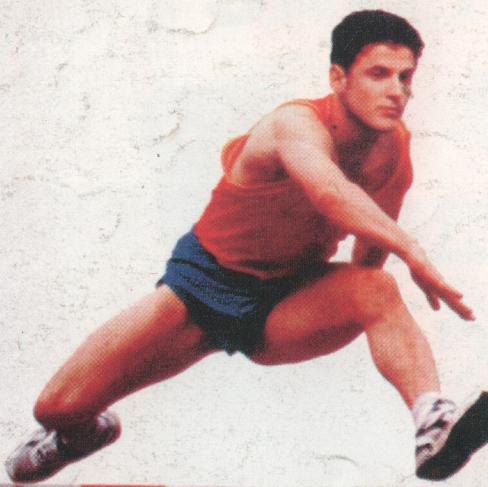


POBEDITE

SVE VAŠE NAPORE



NAPITAK
za sportiste
i ljude od akcije



9 vitamina
+
5 minerala



novi ukus pobede



Hemofarm



ATLANTA '96