

JUN 2001. - GODINA V - BR. 15

TRENER



ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE



Bogdan Tanjević:

**Svaka utakmica
košta života**



Novi hram košarke - sala hale „Milenijum“ u Vršcu

TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE



Broj 15, jun 2001.

IZ SADRŽAJA

Bogdan Tanjević

**Svaka utakmica
košta života**

Str. 4 - 6

Naši u Evropi:

Kolekcionari medalja

Str. 18

dr Dušan Ugarković:

Sredstva za oporavak

Str. 19 - 23

Kragujevac:

**Kad nema para -
Kragujevčanin**

Str. 26

KSS:

Maj za podmladak

Str. 30

Uređivački i Upravni odbor UKTJ zaključili...

„Trenner“ dobro gura

Posle 21. februara prošle godine, kada je analizirano prvih devet brojeva, 7. maja ove godine Uređivački odbor časopisa *Trenner*, održao je sastanak na kome je izvršena analiza ostalih brojeva i ocenjeno sprovođenje projektovane uređivačke koncepcije časopisa. Ovaj sastanak je imao posebnu težinu, jer je održan na zajedničkom sastanku Uređivačkog odbora i Upravnog odbora UKTJ - osnivača časopisa, te su i zaključci zajednički.

Kao i nakon prethodne analize *Trenner* je dobio visoku ocenu, uz još jednu potvrdu da je ideja o pokretanju časopisa potpuno dobila svoju satisfakciju u praksi. Svaki broj *Trenera* se rado očepuje, čita i koristi. Konstatovana je izuzetna zainteresovanost za ovaj časopis, ne samo trenera, već mnogih košarkaških poslenika, i to ne samo u Jugoslaviji već i u inostranstvu. To se posebno uočavalo na svakom evropskom takmičenju, koja su u međuvremenu održana. Taj interes za *Trenner* naročito je izražen u bivšim jugoslovenskim republikama i kod naših trenera koji su se proteklih godina razili širom sveta. Pri tome ne mislimo samo na naše vrhunske trenere, već posebno one mlade stručnjake koji ideju jugoslovenske škole košarke sprovode u manje razvijenim košarkaškim zemljama, a kojima je potrebno ne samo praćenje rada trenerske organizacije u Jugoslaviji, već i stručno usavršavanje i nova saznanja koja mogu dobi-

ti sa stranica ovog časopisa. Kako stručne teme imaju, po uređivačkoj koncepciji, najobimniji i najznačajniji prostor u samom časopisu, prirodno, njima je bilo posvećeno najviše pažnje i na ovom sastanku. Kako će to treneri-čitaoci primetiti, već u ovom broju počeo je sa realizacijom zaključak da se oko objavljivanja stručnih tema mnogo više angažuje Viša košarkaška škola, a zašta je zadužen, pre svih Milutin Luta Pavlović. Reč je o uvođenju sistema u objavljivanju stručnih tema koji je prošireni oblik rada Više košarkaške škole. To svakako ne isključuje i dalje mogućnost saradnje svih naših i svetskih košarkaških stručnjaka koji mogu ponuditi korisnu temu. Kako povećano interesovanje podrazumeva i pitanje povećanja tiraža, ta tema je odložena do jeseni isto kao i pitanje honorara koji su i inače, a posebno za nivo ovog časopisa i kvaliteta koji podrazumeva i ostvaruje, poprilično skromni.

Mada je dinamika izlaženja ovog časopisa tromesečna, Upravni odbor UKTJ je na ovom sastanku zaključio, da broj 15. izađe 7. juna, a 16. do 10. septembra, umesto 1. jula i 1. oktobra ove godine. Razlog za ovakvu odluku je sasvim racionalan. Naime, reč je o terminima uoči održavanja seminara koje smo već najavili a o kojima će i u ovom broju biti reči. Tako će *Trenner* biti sastavni deo seminarskog paketa namenjenog svakom treneru-učesniku seminara.

TRENER

Osnivač i izdavač:

Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije Beograd,
Ul. Sazonova, br. 83

Za izdavača
Milan Opačić

Glavni i odgovorni urednik
Mirko Polovina

Urednik fotografije
Miroslav Todorović

Uređivački odbor
Jovo Malešević (predsednik), Milan Opačić,
Milutin Luta Pavlović, Mirko Polovina,
Zoran Radović, Mirko Stojaković,
Jovan Maksimović

Tehnička priprema:
DAN GRAF, Beograd, Alekse Nenadovića 19-21

Adresa redakcije:
Beograd, Ul. Sazonova, br. 83

E-mail:
uktj@EUnet.yu

Telefon:
34-00-851

Fax:
403-864

Štampa:
Standard 2, Beograd

Tiraž
1000 primeraka
List izlazi tromesečno



Priznanje Bori Stankoviću

Počast - Legija časti

Riznica zasluženih priznanja legendarnog Bore Stankovića, generalnog sekretara FIBA, obogaćena je još jednom izuzetnom počasti - Legijom časti Francuske. Ovo prestižno priznanje Stankoviću, uručio je 13. maja u Parizu gospodin Anri Serandor - predsednik Olimpijskog komiteta Francuske.

U obrazloženju se ističe da se ovo visoko francusko priznanje dodeljuje za izuzetne zasluge u radu i međunarodnoj košarci.

Bogdan - Boša Tanjević, trener Budućnosti i italijanske reprezentacije

Svaka utakmica košta života

Od Bosne do Italije - 20 godina. Dva-deset godina provedenih na „usijanoj klupi“ koja skraćuje život, ali bez koje se ne može kada se jednom proba ta vrsta „užitka“. I odjednom - pravac Podgorica, neočekivani povratak u jugoslovensku košarku.

- Dosta je bilo „šminke“, mozak se ne razvija kad se ne radi svakodnevno, kad se ne nalaziš u stanju progonjene životinje, što je odlika trenerskog posla - Bogdan Tanjević, jedan od najpoznatijih evropskih stručnjaka, počinje priču o vraćanju, o Bosni 1979. i Italiji 1999., o svojim najboljim učenicima, o profesiji koja ulazi u krv kao duvan i alkohol, o Budućnosti...

- Falila mi je ta konstantna tenzija, to uzbuđenje koje se svakodnevno preživljava, koje vremenom postaje hrana i jedna vrsta male strasti. Nakon godina rada sa reprezentacijom Italije, odužili su mi se mjeseci i dani bez kontakta sa igračima, bez svakodnevnog rada na terenu, što najviše volim u trenerskom poslu. Italijanska federacija dala mi je pravo da radim i u nekom klubu, pa sam u jednom trenutku odlučio da negdje krenem. Bio sam u razgovorima sa Milanom, mojim bivšim klubom, koji ima želju da obnovi staru slavu. Meni su ponudili projekat oporavka i obnavljanja velikog kluba, međutim, nisu imali nikakve garancije kako će se šira društvena zajednica ponijeti prema tom projektu, da li će se obezbijediti makar pola budžeta velikih klubova kao što su Kinder ili PAF. U tom nekom međuvremenu pojavila



Kup Jugoslavije - najava šampionske titule

Sa adaptacijom na relativno malu, ali vrlo zahtjevnu sredinu, nije bilo problema.

- Vrlo se brzo adaptiram, čak i na one sredine gdje nijesam znao jezik, kao što je bio slučaj u francuskom Limožu. Otvoren sam, lako sklapam prijateljstva, tako da mi je to i u Podgorici bio najlakši dio posla.

Tanjević kaže da je po povratku u Jugoslaviju zatekao znatno bolju situaciju nego što je mogao i da zamisli, što je i

kada se gleda iz inostranstva, sa ogromnog rastojanja. Ima više odličnih igrača koji mogu da promijene kompletnu situaciju na terenu, da dobiju utakmicu, koji posjeduju određeni talent i iskustva. Naravno, ono u što uopšte nijesam sumnjao jeste da trenera ima koliko hoćete. Sve ekipe izvlače maksimum iz igračkog potencijala, što je i dokaz da se jako dobro radi, da su igrači utrenirani, u formi, da ekipe imaju dobro smišljenu taktiku, da treneri znaju da koriste prednosti svog igračkog sastava. Sve je to mnogo bolje nego što sam pretpostavljao, ima mnogo veći broj igrača i klubova koji jako dobro igraju i koji u svakom momentu mogu da dobiju svaku ekipu. Iako svi treneri nijesu u situaciji kao ja da iza sebe imaju takvu materijalnu bazu da na-grade bolje igrače, to se na terenu nigdje ne osjeća, kada treba dobiti utakmicu protiv nekog od tih timova, to me košta života. Uostalom, svaka utakmica košta života.

Ipak, najveće blago jugoslovenske košarke, po mišljenju proslavljenog stručnjaka, predstavljaju treneri koji djecu uče prvim košarkaškim koracima.

- Jugoslavija posjeduje zlatni rudnik - trenere koji rade sa najmlađim uzrastima. To je nešto što gledam svakodnevno, ne samo u Podgorici, već i kad odem u Beograd ili neku drugu sredinu. Neko me povede na trening dječaka od 12 ili 13 godina zato što mu tamo igra

Tanjević

Datum rođenja: 13.2.1947.

Sadašnji angažman: Budućnost, reprezentacija Italije

Prethodni klubovi: Bosna, Kazerta, Trst, Stefanel, Limož

Osvojeni trofeji: Prvenstvo Jugoslavije (1977/1978, 1979/1980, 2000/2001), Kup Jugoslavije (2000/2001), Prvenstvo Italije (1995/1996), Kup Italije (1996), Kup evropskih šampiona (1978/1979), srebrna medalja EP Prag 1981. (sa Jugoslavijom), zlatna medalja juniorsko EP 1974. (sa Jugoslavijom), zlatna medalja EP Pariz 1999. (sa Italijom).

se Budućnost. Ljudi iz kluba došli su da razgovaraju sa mnom i brzo sam „prelomio“. Budućnost sam poznao kroz televizijske prenose, vidio sam da odlično igraju. Odmah sam im rekao da ne znam šta bih ja tu mogao popraviti. Znao sam iz štampe da su desetak dana bez trenera, da je storija između njih i Nikolića završena. Upecao sam se na ljudski šarm i sopstvenu želju da što prije počnem da radim. Tako je sve počelo.

najbolja ocjena rada trenera koji su ostali u zemlji.

- Situacija u jugoslovenskoj košarci sigurno je bolja nego što se to vidi spolja. Godinama nijesam uživao gledao jugoslovenske ekipe, osim onih koji su se pojavljivali u Evropi, pa sam njihov kvalitet upoznao tek kada sam došao u Budućnost. Sada vidim da ima veliki broj klubova koji organizovano rade i više igrača nego što se može pretpostaviti

sin ili iz nekog sličnog razloga, a ja po ko zna koji put otkrijem mlade ljude, mlade trenere koji sa tim uzrastom rade na fantastičan način. To samo potvrđuje da nam je najveće blago sadržano upravo u tim mladim, nenagrađenim trenerima, ljudima bez imena i prezimena. U njima se krije najveći i najkvalitetniji dio sveukupnog jugoslovenskog košarkaškog rada. Nažalost, ekonomska situacija u svim zemljama bivše SFRJ je dra-

Bosna

- Odmah poslije Evropskog prvenstva u Parizu i Italijanima sam rekao da mi je najdraži rezultat svih vremena titula prvaka Evrope sa Bosnom. U jednom dahu generacija je iz druge lige došla do Kupa šampiona, to nikad niko nije uradio. I to iz jedne nepoznate sredine. Naravno, zasluge za to ne pripisujem samo sebi, već i momcima koji su u tome učestvovali, čija je stipendija bila tolika da se nijesu mogli prehraniti pola mjeseca, a ipak su me slušali kao boga, radili sa neviđenim entuzijazmom. To je neponovljivo.

matično loša, nemamo dovoljnu materijalnu bazu da se treneri nagrade za ono što rade, odnosno da se motivišu za dalju proizvodnju neviđenih talenata.

Kada razgovaram sa prijateljima u Italiji, stalno im ponavljam da imam kadetsku ekipu za koju mislim da bi sa svim sigurno dobila reprezentaciju Italije tog uzrasta. Imamo čak sedam igrača preko 205 cm.

Upravo zbog rada sa mladima Tanjević žali što ne može da se vratiti koju godinu unazad.

- Jugoslovenski klubovi izbacili su takve talente, da mi je žao što mi trenerski vijek izmiče iz ruke. Najviše bih volio da budem ponovo mlad, ne zbog onog zbog čega to ljudi obično žele, već samo zbog toga da bih mogao da „maltretiram“ igrače, da „pohvatam“ nove generacije, da ih ružim i mazim u isto vrijeme, da iz te fantastične rude istjeram zlatnu nit. Zbog toga mislim da se velika pažnja mora posvetiti trenerskom kadru koji radi sa najmlađim uzrastima. Pokojni profesor Aleksandar Nikolić je govorio da bi upravo najbolji treneri trebalo da rade sa najmlađim kategorijama. Činjenica je da to sada predstavlja apsurd i da je to daleka budućnost eventualno bogatog i sredenog svijeta, u kojem bi se najbolji treneri vratili i počeli da rade sa pionirima, budući da imaju sve što im je neophodno, da su se u svom profesionalnom životu zadovoljili, pa bi mogli prenositi znanje i igračima i trenerima koji rade sa njima - smatra Tanjević.

Po njegovim riječima, međutim, dobar posao obavljen je i bez najslavnijih trenerskih imena, što je još jedna potvrda kvaliteta jugoslovenske škole košarke.

- Prije svega ništa ne smatram vječnim, pa ni trenere o kojima je riječ, tim najproslavljenijim imenima. Među nama, nažalost, više nema profesora Nikolića, ali život i bez njega ide svojim tokom, košarka se igra. Igraće se i bez nas. Tako je bilo i kada nijesmo bili u zemlji, košarka se pravila zahvaljujući enormnoj bistrini našeg svijeta. Dokaz koliko su naši stručnjaci bistri i radni je broj igrača koji je sa ovih prostora otišao vani i koji sada dominiraju gdje god se pojave. Sada se već slobodno može govoriti o jugoslovenskoj školi košarke. Pri tome mislim i na hrvatsku, i na slovenačku, i na bosansku, i na makedonsku košarku, jer je mentalitet ljudi gotovo identičan, jer je kultura ili nekultura gotovo identična. Iza svega stoji jedan ogroman trenerski rad, u šta sam se još više uvjerio nakon povratka u zemlju.

Terminu „jugoslovenska škola košarke“ najviše se protivio upravo profesor Nikolić.

- Činjenica je da postoji jugoslovenska škola košarke i da je njen rodonačelnik upravo profesor Nikolić. To što je on tvrdio da tako nešto ne postoji, vjerovatno je bio način da taj veliki stručnjak ostane skroman. Nikada u životu nisam vidio skromnijeg čovjeka, a ta njegova skromnost vjerovatno ga je i tjerala da tako govori, ne želeći sam sebi da laska. Na kraju je iznjedrio čitavu plejadu vrhunskih trenera i praktično sam sebe negirao govoreći o (ne)po-



stojanju jugoslovenske škole košarke. Profesor je bio i moj trenerski uzor, uz Ranka Žeravicu i Mirka Novosela. To su bili najveći košarkaški stručnjaci u to vrijeme. Ne treba smetnuti s uma da je Bora Stanković bio sjajan trener, ali se rano opredijelio da radi kao funkcioner, treba se sjetiti Branislava Rajačića, Toše Lazića, Bore Cenića. Slobodno se može reći da jugoslovenskoj trenerskoj školi pripada i Etoze Mesina, ne treba zaboraviti i Kreša Čosića, velikog trenera i po ideji, i po viziji, i po promovisanju igrača. Sjećam se kada je, tipično za njega, na evropskom prvenstvu u Stuttgartu vodio pet ili šest krila. Jednostavno, nije bilo talentovanog centra, pa se ekipa morala prilagođavati drugačijem stilu igre, koji je bio fantastično težak. Na kraju je malo nedostajalo da ekipa uđe među prve četiri sa vjerovatno najmanje talentovanom generacijom, odnosno

Publika

- Moramo napraviti ogroman napor da se kultivše publika. Publika je katastrofalna i ponašanjem nije na kvalitetu košarke. Što je najvažnije od svega, moramo isticati da se navija na korektan način, za sopstvenu ekipu, da se protivnici ne vrijeđaju, a još manje da se igrači gađaju teškim predmetima. Na evropskim terenima utakmica se prekida za jedan novčić koji upadne u teren, a ako se nešto slično ponovi prazni se dvorana. Ne smijemo dozvoliti da nam igrači budu ugroženi na parketu, da moraju da kriju oči kad šutiraju penale jer ih neko gađa upaljačima ili novcem. Da ne pričam o nekulturi, psovanju u glas od strane čitave grupe ljudi. Ja psujem čitav život, ali to ne radim na javnim mjestima, niti vrijeđam protivnika. Uzor treba da nam budu američki tereni, gdje publika pruža neviđenu podršku svom timu, čitava dvorana viče „odbrana, odbrana“. Nikom, međutim, ne pada na pamet da vrijeđa protivnika. Publika svaku loptu „igra“ sa svojom ekipom, ali nikada se ne može desiti da bilo ko sa protivničke strane bude uvrijeđen ili povrijeđen. Moramo učiniti napor u tom pravcu da bi sve što radimo uopšte imalo smisla.

najslabijim izborom u istoriji naše košarke. Bila je to genijalna ideja.

Dejan Bodiroga i Gregor Fučka biseri su evropske košarke, u najvažnije vrijeme brušeni Tanjevićevom rukom. Recept za pravljenje vrhunskih košarkaša naizgled je prost.

- U trenerskom poslu puno se bavim kulturom rada. Igrači se moraju na neki način natjerati da zavole rad, kao osnovnu karakteristiku bitisanja. Uvijek im natovarim više nego što to drugi od njih traže, a oni koji imaju malo veći talenat imaju i veću obavezu da rade još više. I Dejan i Gregor upravo su takvi igrači koji su osim talenta imali i jaku volju za rad, mislim da ih je upravo to izbacilo u svjetski vrh. Imao sam sreću da su i ostali igrači iz te generacije, koja je zajedno porasla u Trstu, razmišljali na isti način. Recimo, isti je slučaj sa Depolom, njih trojica bili su kao braća, ali i sa drugim igračima, koji su bili manje talentovani.

Osim velikog rada, pravi igrač treba da zna kako da se ponaša, da se pridržava fer-pleja. To podrazumijeva da se do cilja ne dolazi preko „mrtvih“. Takvo ponašanje samo može da koristi velikim igračima, a moram da kažem da su Bodiroga i Fučka upravo takvi, da su sačuvali skromnost koja je neophodna komponenta života jednog pravog asa.

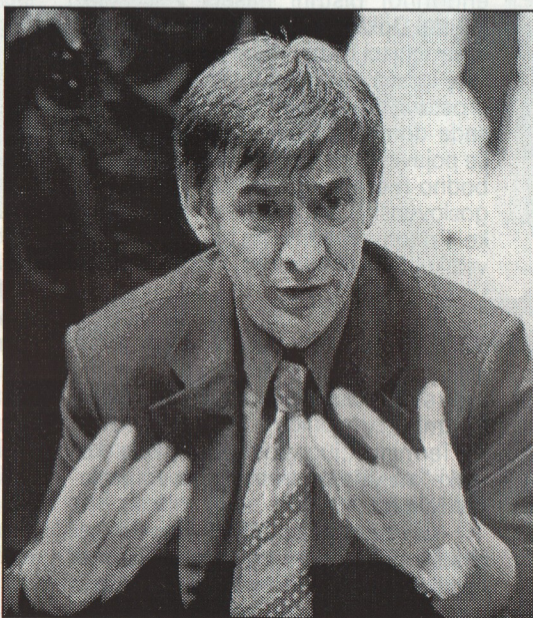
Na pitanje da li u Jugoslaviji vidi novog Bodirogu ili Fučku, Tanjević je jasan:

- Ne treba tražiti novog Bodirogu ili Fučku. Imaju neki koji su drugačiji od njih i koji će biti za sebe Bodiroga, za sebe Fučka. Ne treba dalje ići od klinaca iz Budućnosti, čija imena neću ni da pominjem. Tu je i mali Vujanić iz Crvene zvezde, koji je fantastičan, pa Radmanović, takođe izvanredan, Sekularac izgleda kao super senior iako mu je tek 20 godina. Zahvaljujući sjajnom radu svih struktura u FMP Železniku on je već izgrađen igrač, utreniran. To su prvi koji mi padnu na pamet, ali svuda se nalaze igrači evropskog potencijala. Naravno, kao i svuda u svijetu postoji problem prelaska igrača iz mladosti u ozbiljne ljude, kada talenat treba dokazati i u takmičenju sa

seniorima. Ne dešava se baš uvijek da se najtalentovanijim klincima na vrijeme otvori prostor. Kada bi cjelokupan afirmisani košarkaški potencijal sa kojim u ovom trenutku raspolaže jugoslovenska košarka otišao vani, siguran sam da bi se istovremeno mogla igrati podjednako dobra košarka sa igračima od 18, 19 ili 20 godina, toliko ima proizvedenih igrača. To je zadivljujuće.

Upravo na podjeli minutaže zasniva se Tanjevićeva trenerska filozofija, ali i filozofija trenera svih velikih evropskih ekipa.

- Toliko se podigao ritam igre, toliko su zahtjevi od igrača u odbrani, u igri pod košem, u sprintevima u oba pravca, da jednostavno ne postoji dovoljno



dobar trening da jednog igrača pripremi da svih 40 minuta igra toliko broj značajnih i teških utakmica. Nemoguće je da jedan igrač na pošten način odigra 50 ili 60 utakmica po 40 minuta i da istovremeno proizvede ono što se od njega traži i u odbrani i u napadu. Uzmimo primjer Sakramenta, taman kada su sve pobijedili nema ih nigdje. To je očigledan primjer nepripremljene ekipe. U pitanju je slab rad na treningu. Može Adelman da priča šta hoće, ali on svoj posao nije uradio do kraja. Zbog čega je

to tako, drugo je pitanje, ali njegova ekipa nije bila pripremljena, u plej-ofu se vukla po terenu. Za razliku od njih, Lejkersi su imali manji skor nego što se očekivalo, ali u pravom momentu su ubacili u petu brzinu, a bogami neki put i u šestu. To je složen proces kontrolisanja forme i pripreme ekipe da ne padne u pravom momentu. Nažalost, taj pravi momenat dosta dugo traje, to je i u aprilu, i u maju, i u junu. Gledao sam mnogo ekipa koje u septembru i oktobru igraju sjajno, a poslije toga ih nigdje nema. Upravo to je dokaz da se na pošten način ne može igrati svih 40 minuta. Jednostavno, ekipa ne funkcioniše ako četiri igrača igraju u odbrani, a jedan se švercuje. Danas u Evropi ne postoji igrač kojeg možete pustiti da šutira, što bi Italijani rekli da ga „krstite“, što je nekada bilo moguće. Prije 15 ili 20 godina mogao si da „provališ“ nekog igrača koji je neefikasan ili nema naročit šut, pa onaj koji ga čuva može da igra po principu zone, dok ostali igraju „čovjeka“. Samim tim jedan igrač je mogao da odmara u odbrani, što sam ja radio sa Oskarom Šmitom u Kazeri. Danas je, međutim, tako nešto nemoguće ako se želi napraviti vrhunsko dostignuće.

Titula prvaka Evrope, za Italiju je značila ostvarenje dugogodišnjeg sna. Za Bošu - dokaz da ga poslije 20 godina trenerskog posla nije pregazilo vrijeme, da zna da se prilagođava.

- Svi se mijenjamo, košarka nas mijenja. Zahtjevi igre nas mijenjaju, rezultati koje moramo postići, kolege mlađe i svježije, inovacije. To nas prisiljava da se prilagođavamo.

Znam koliko sam u košarci, koliko sam potrošio i godina i zdravlja, ali još uvijek sam pun želje i borbenosti. Još sam takmičar, a ne čovjek koji diriguje znanjem i iskustvom. Često „igram“ pored klupe. Otkako sam prestao da igram košarku, sa 24 godine, nikada nijesam sanjao da ja igram košarku iz prostog razloga što sam utakmice „igrao“ i preživljavao sa igračima. Na drugoj strani, rano sam prestao da igram rukomet i dešavalo mi se da sanjam velike utakmice, ono što je ostalo neizvijenjeno u meni. Prema tome još uvijek sam zvjerka za kojom treba trčati, mlađe kolege treba da znaju da ćemo se još čerati.

Na Evropskom prvenstvu u Istanbulu, jedan naspram drugog naći će se učitelj i učenik. Bogdan Tanjević na klupi Italije, Svetislav Pešić na kormilu Jugoslavije.

- Svaki put se zabrinem koliko sam star kada naspram sebe vidim igrača koje sam trenirao, a već su postali treneri reprezentacije.

Aleksandar Vučković

Budućnost

- Sve se na kraju dobro završilo, osvojili smo dva trofeja, iako je ekipa pretrpjela šok promjene trenera, promjene pristupa košarci. Hvala im što su istrpili moj nezgodan karakter, što su napravili korak da mi se približe i da se približim ja njima. Sigurno je da i ja imam mali dio zasluga za to što smo napravili, ali tu su i prethodnici, Muta Nikolić, naš stručni štab i uprava od koje sam uvijek imao ljudsku i profesionalnu podršku. Prebrodili smo mnogo nekih kriza i malih padova, trebalo je sačuvati nerve i sa dobrom formom doći do titule. U tri od pet utakmica odigrali smo fantastično dok smo u dvije podbacili, ali i to je vjerovatno posljedica atmosfere koja nas je pratila na tim utakmicama.

Vreme seminara - vreme učenja

Beležnice u ruke

Neko je jednom rekao: Treneri se dele na uspešne i one bez posla. Uz sreću i trenerski šmek, neophodan uslov za postizanje dobrih rezultata je i znanje. Kamo lepe sreće da su učenja i usavršavanje jedini motivi, koji podstiču trenere da učestvuju na seminarima. Druga strana medalje - licenca za sledeću sezonu i dalje je često jači motiv. Međutim, to je tema za neku drugu priču. Za ovu dovoljno je reći: Svako ima priliku da napreduje a ko je ne iskoristi sam je kriv.

UKTJ se trudi da (malo)brojnim, željnim napredovanja obezbedi uslove za uspon na košarkaškoj lestvici. Seminari su mali, ali bitni koraci u tom pravcu.

UKTJ i UKTS u saradnji sa Višom košarkaškom školom i Košarkaškim savezom Srbije organizovali su seminar „Prolećni dani 2001“ u Nišu i Zrenjaninu za sve seniorske trenere letnjih liga. U odnosu na program, objavljen u prošlom broju časopisa došlo je do izmena zbog zauzetosti hala u oba grada, dok je zbog obaveza u plej-ofu, trener FMP Zeleznika Aco Petrović morao da odustane od predavanja. Njega je 22. aprila u Nišu menjao Dejan Srzić, a šest dana kasnije u Zrenjaninu, Zoran Krečković.

U hali „Čair“ u Nišu, 26 prijavljenih učesnika i dvadesetak trenera mlađih kategorija bili su u prilici da čuju nešto novo iz izlaganja petorice predavača:

1. Branko Lozanov „Problemi u primeni novih pravila“
2. Milan Tasić, sekretar KSS „Organizacija regionalnih liga“
3. Ivan Jeremić „Prikaz treninga“
4. Goran Miljković „Metodski postupak usavršavanja igre 3:3 u napadu“



Goran Miljković Finac na seminaru u Zrenjaninu

5. Dejan Srzić „Kontinuirani napad“
Isti predavači, izuzev Tasića i Srzića, imali su brojniju publiku u Zrenjaninu. Uz desetak trenera mlađih kategorija, 63 trenera „beton liga“ vratili su se u svoje gradove, bogatiji za trenerski paket: knjigu „Skakačka radionica“ Dordža Revlinga i video-kasetu „Američka trilogija II“, ali to nije najvažnije. Najbitnije je da je poslednjem predavanju (od 15.30 do 16.30h), prisustvovalo 15-20 trenera.

Neka ovaj podatak posluži kao ilustracija priče s početka teksta, ali ako je nekome draže da umesto po halama, igra na betonskim terenima, često uz prolećni pljusak, onda...

Takav odnos nisu zaslužili ni predavači. Inače, u Zrenjaninu je seminar počeo minutom ćutanja u počast nedavno preminulom Nikoli Plećašu, biv-

Tečaj

Sredinom septembra meseca 2001. godine održaće se centralni tečaj za zvanje „Košarkaški trener“. Prijave i bliže informacije mogu se dobiti u Sekretarijatu Više košarkaške škole ili putem telefona 011/34-00-850.

šem igraču Servo Mihalja, kasnije treneru zrenjaninskih klubova Proletera i Mašinca.

Ipak, UKTJ pruža novu šansu svim prijavljenim učesnicima „Prolećnih dana“ da besplatno učestvuju na seminaru „Internacionalna klinika“ u Beogradu, od 8. do 10. juna, bez prava na trenerski paket.



Treneri - učesnici seminara u Nišu i Zrenjaninu

Bez obzira na uočene manjkavosti, član Upravnog odbora UKTJ Milan Opačić ocenio je da je seminarima u Nišu i Zrenjaninu prisustvovalo više trenera nego ikada do sada, te da su, uz odličnu organizaciju, seminari uspešni.

- Što se seminara tiče - govori Goran Miljković - oni su dobro mesto za razmenjivanje iskustva i znanja. Tako sam i ja počinjao, učeći od starijih, pa smatram da je prirodno da kao iskusniji, mlađe kolege naučim nečemu novom.

A nova prilika za učenje je seminar najvišeg nivoa u ovoj godini - „Internacionalna klinika“, namenjen trenerima

U Sportskom centru „Šumice“, Pešić će održati predavanje na temu: Prikaz treninga jugoslovenske reprezentacije.

Gost iz Hrvatske, Slavko Trninić dva puta će se naći pred učesnicima seminara sa temama: „Metodi za procenu stvarnog kvaliteta košarkaša“ i „Tehnologija sportske pripreme seniorskih ekipa u posttakmičarskom periodu“. Mihajlo Švraka će govoriti o modelu trkačkih priprema košarkaša, a Dušan Ugarković o sredstvima za oporavak i doping u košarci. Prvo i poslednje predavanje na seminaru održaće Dejl Braun.

Poslednje ovogodišnje okupljanje trenera saveznog, republičkog ranga i stručnjaka zaduženih za rad sa mladima zakazano je od 14. do 16. septembra u Novom Sadu.

U odnosu na plan predavanja, objavljen u prošlom broju časopisa nema nikakvih promena. Prema tome, osam predavanja iz različitih oblasti zaokupiće pažnju učesnika seminara, a očekuje se nekoliko stotina polaznika. Prilikom da na jednom mestu čujete i nešto naučite od selek-



Milan Tasić sekretar KSS



Milan Opačić sekretar UKTS i Dušan Projević poverenik KSS Niškog regiona na seminaru Niš

tora Pešića, prvoligaških stručnjaka Vujoševića, Nikolića i Petrovića, starog trenerskog vuka Bore Cenića i ostalih, svi koji se bave trenerskim poslom, u bilo kom rangu takmičenja, nikako ne bi trebalo da propuste. Neka ovoga puta zanemare da je prisustvo seminaru i uslov za dobijanje licence, jer su seminari bili i ostali mnogo važniji od toga - prilika za učenje, razmenjivanje iskustva, analize. Zato beležnice u ruke. Neki će sigurno uspeti. Koji, to opet zavisi prvenstveno od pojedinačnih ambicija i sposobnosti.

N. Radosavljević

cionalna klinika“, namenjen trenerima saveznih i republičkih ligaša, kao i trenerima mlađih kategorija.

Trodnevni seminar okupiće eminentne predavače, pre svih to su američki trener Dejl Braun, poznat kao koledž trener nezaustavljivog Sekila O Nila i selektor košarkaške reprezentacije Jugoslavije Svetislav Pešić.

Specijalističke studije

Viša košarkaška škola od decembra 2001. godine raspisuje konkurs za tri vrste specijalističkih studija:

1. Specijalizacija za rad sa mladim kategorijama igrača
2. Specijalizacija za individualni rad
3. Specijalizacija za fizičku pripremu

Specijalizacija traje jedan semestar i organizuje se u obliku blok nastave. Pravo upisa imaju svi treneri sa zvanjem viši košarkaški trener, diplomirani košarkaški trener i druga košarkaška zvanja stečena na visokim i višim školama.



Viša košarkaška škola, Beograd, Filipa Filipovića 83 (sada Sazonova), na osnovu Zakona o višoj školi („Sl. gl. RS“, br. 50/92 i 39/93) i Statuta škole (čl. 23, 24. i 26) raspisuje

KONKURS

za upis studenata u prvu godinu studija, školske 2001/2002. godine, za sticanje višeg obrazovanja i stručno zvanje Viši košarkaški trener.

Prijavljivanje kandidata je u Sekretarijatu Više košarkaške škole od 29. maja do 29. juna 2001. godine.

Prilikom prijavljivanja, budući studenti su dužni da dostave:

- izvod iz matične knjige rođenih,
- lekarsko uverenje,
- diplomu o završenoj srednjoj školi i
- košarkašku, igračku, biografiju overenu od strane kluba.

Sva dokumenta se podnose u originalu, ili kao overene kopije.

Prijemni ispit će se održati 29.VI.2001. godine, a sastoji se od provere tehničko-taktičkih znanja i razgovora kandidata sa profesorima Škole.

Polaganja prijemnog ispita su oslobođeni košarkaši, igrači saveznih liga i reprezentativci.

Upis studenata, koji su položili prijemni ispit, obaviće se 01.VII.2001. godine.

Sva ostala obaveštenja mogu se dobiti u Sekretarijatu Više košarkaške škole, na telefon 011/34-00-850, od 9 do 14 časova radnim danom, i u svim košarkaškim regionalnim kancelarijama.

Direktor Više košarkaške škole
Prof. dr Laslo Hajnal

Mr Milutin Luta Pavlović

Odmor i oporavak ekipe u košarci

U savremenoj kvalitetnoj košarci obim i intenzitet opterećenja dostigao je takve dimenzije da je dalje povećanje postalo gotovo nemoguće ako se pažnja trenera ne bude usmeravala na onu drugu polovinu - odmoru i oporavku igrača i ne bude razrešila dilema: šta treba preduzeti, kada, kako, koliko u odnosu na režim rada, na učestalost opterećenja i drugih faktora koji dovode do iscrpljenja organizma igrača.

Poslednjih desetak godina potreba za povećanjem opterećenja u trenažnom procesu dovela je do uvođenja dva, pa čak i tri treninga u toku jednog dana, a da se malo, ili čak nimalo nije radilo na problematiki oporavka. Pitanje odmora se rešavalo uvođenjem slobodnog dana pred utakmicu i, eventualno jednim slobodnim poslepodnevom. Međutim, oporavak je veoma složeno pitanje da bi se njemu prilazilo „ad hoc“. Da bi se procenila svrsishodnost takvog načina rada potrebni su podaci o strukturi opterećenja, mehanizmu nastajanja zamora i procesima oporavka organizma igrača.

Da bi dali odgovore na neka pitanja ukupnog opterećenja može se reći da dva treninga u toku jednoga dana mogu da daju mnogo bolji efekat rada nego samo jedan trening čije bi ukupno opterećenje bilo jednako opterećenju oba ta treninga. Ovo iz prostog razloga što veliko opterećenje u jednoj udarnoj dozi narušava veoma značajnu ravnotežu stvaranja i utroška energetskog potencijala, usporava se resinteza (njegovo obnavljanje) i umanjuje mogućnost mobilizacije energije i njeno pretvaranje u mišićne kontrakcije, odnosno u odgovarajući rad na časovima treninga ili utakmica. Ako to veliko opterećenje programski predviđeno za jedan dan pretočimo u dve manje „doze“, efekat tako organizovanog rada biće znatno veći. Međutim, u okviru ovakvog objašnjenja treba odmah naglasiti da veliko opterećenje dovodi do smanjenja funkcionalnih mogućnosti organizma samo u vezi sa jednim programom treninga. To znači da je igrač spreman da ispolji relativno visoku radnu sposobnost u nekom drugom programu vežbanja koji je različit po strukturi, po sredstvima koja se primenjuju ili po usmerenosti energetske potrošnje. To kvalitetniji treneri, čak i bez posebnog obrazovanja intuitivno osećaju i organizuju dva časa treninga u toku dana tako da je jedan, na primer, pretežno anaerobnog, a drugi aerobnog karaktera. U ovom slučaju nije reč samo o jednoj vrsti oporavka od jednog reži-

ma rada (istina, radi se o nepotpunom oporavku), već i o mogućnosti organizma za intervalnim ponavljanjem vežbi u različitim režimima rada.

U okviru jednog nedeljnog mikrociklusa časovi treninga i njihov broj u toku dana moraju se razlikovati po strukturi i režimu rada. Zato kod dobro vođenog trenažnog procesa u okviru jednog mikrociklusa imamo udarne dane (na primer, ponedeljak i sreda ako je utakmica u subotu) i one druge u kojima je ukupno trenažno opterećenje manje i različitog je karaktera.

U trenažnom procesu očividno je da pitanje odgovarajućeg opterećenja zauzima veoma važno mesto sa aspekta posledica na organizam i ukupni sportski rezultat. Pri učestalim treninzima sa velikim opterećenjem mogu da se postignu dva suprotna rezultata: porast treniranosti organizma igrača i povećanje njihove radne sposobnosti ili dugotrajni zamor i iscrpljenost. Dobri rezultati se postižu onda kada između pojedinih časova treninga protiče onoliko vremena koliko je potrebno za normalan tok oporavka organizma, kada se periodično menja intenzitet na treningu. Suprotni efekti se dobijaju kada je vreme za proces oporavka nedovoljno i kada se akumulira zamor koji smanjuje radnu sposobnost organizma uz sve vidljive i latentne manifestacije koje prate igru u ovakvom stanju. I kod akutnog i kod hroničnog zamora radna sposobnost organizma se ne smanjuje odjednom i može da ostane relativno dugo na istom nivou, ali uz sve veće naprezanje organizma i uz sve veću neekonomičnost trošenja energetskih rezervi, što još više produbljuje zamor, da bi konačno došlo do ozbiljnijeg opadanja radne sposobnosti igrača.

Poseban oblik hroničnog zamora je pretreniranost. Potreba za većim uspesima dovodi do povećanja obima i intenziteta rada u trenažnom procesu, a to opet ne može da ide u beskraj. Međutim, mora se odmah reći da pretreniranost nastaje samo kod nepravilno vođenog procesa treninga. Preopterećenost može da bude u vezi sa karakterom trenažnog opterećenja ili u vezi sa nedovoljnim periodima odmora između njih, što je najčešći slučaj, a posledica su nedovoljnog poznavanja osnovnih fizioloških zakonitosti od strane trenera.

U nekoliko rečenica podsetićemo na fiziološku osnovu oporavka.

Fiziološka osnova oporavka

Svako opterećenje organizma do-



vodi do menjanja unutrašnje hemijsko-funkcionalne ravnoteže. U slučaju kada se napor ponavlja, što predstavlja suštinu trenažnog procesa, javljaju se procesi adaptacije na napor čiji je cilj ekonomizacija delatnosti u organizmu u oblasti svih promenjenih angažovanih funkcija.

Analiza procesa odmora koji se odvija posle napora treba da uzima u obzir karakteristične činjenice u kojima se ostvaruje taj napor.

Ukratko, to su:

- Vrsta napora: tip snage, brzine, izdržljivosti i dr.
- Pokazatelji trenažnog opterećenja: obim, intenzitet, trajanje odmora
- Nivo treniranosti ili sposobnosti za podnošenje napora (testiranje)
- Pojedinačni genetski faktor u odnosu na motoričke sposobnosti
- Kognitivni, konativni faktor i socijalni status
- Higijenske navike (ishrana, san i dr.)
- Radna sredina i organizacija trenažnog procesa.

Utičući na fiziološku osnovu sposobnosti za podnošenje napora, želi se da se skрати vreme u kome se otklanjaju posledice trenažnog opterećenja i da se organizam kvalitativno i kvantitativno pripremi za ponovni trening ili takmičenje. Ovo se postiže korišćenjem opštih zakonitosti koje upravljaju procesom oporavka, a koje se naročito odnose na njihov valoviti karakter.

Svaka funkcija posle izvršenog rada, ne vraća se ravnomerno posle određenog vremena na početni nivo. Ako tu normalizaciju prikazemo grafički jednom krivom, videće se da je ta krivulja talasasta. Period u kome talas nadvisuje početni nivo naziva se period superkompenzacije i ukazuje na pojačan potencijal neke funkcije. Sledeće opterećenje koje pada u periodu superkompenzacije izaziva manje promene u organi-

zmu. Uzimajući u obzir činjenicu da je pobuđivanje prilagođavajućih procesa proporcionalno, u određenim granicama, visini poremećaja homeostaze kakvu je dati faktor izazvao, može se reći da pojava superkompenzacije omogućuje da se brže postigne efekat treninga.

Vraćanje pojedinih procesa unutar organizma na početne vrednosti odvija se u različito vreme. Tako se isti kompenzacioni talas ne pojavljuje istovremeno kod svih promenjenih funkcija. Zahvaljujući tome što znamo vreme kada dolazi do procesa superkompenzacije kojim hoćemo da pojačamo trenažni proces, možemo selektivno da utičemo na tu funkciju.

Opisana dinamika promena procesa oporavka unutar organizma predstavlja osnovu za racionalno planiranje trenažnog procesa baziranog na poznavanju fizioloških zakonitosti. Pri planiranju opterećenja, dana, mikrociklusa ili perioda, potrebno je da se uzimaju u obzir podaci o toku superkompenzacije i da se prema njihovoj frekvenciji podesi intenzitet opterećenja.

U praksi period oporavka može se podeliti u tri faze:

Prva faza - faza ranih ili kasnijih promena opterećivanih funkcija;

Druga faza - faza superkompenzacije;

Treća faza - faza uspostavljanja konačnog nivoa.

U ranom periodu prve faze oporavka povlače se sve funkcionalne promene u tokove procesa unutar organizma, a njihove vrednosti postižu početni nivo. Normalizacija najvažnijih promena protiče u vremenu od nekoliko minuta do dva sata. Najranije se normalizuje rad srca i pluća, zatim acidobazna ravnoteža, a najkasnije promene u nervima i mišićima. Ovaj redosled je normalan za opterećenja dinamičkog karaktera, koje je karakteristično za veći deo rada u košarci, a kod statičkog rada ima obrnut karakter ili u svakom slučaju drugačiji tok.

Kasniji period prve faze oporavka karakteriše se povlačenjem svih struktura promena i upotpunjavanjem rezervi energetske supstance. Taj period može da se razvuče na nekoliko dana.

Druga faza ili faza superkompenzacije javlja se u slučaju duge primene opterećenja visokog intenziteta. Njen obim i trajanje zavisi od vrste i intenziteta opterećenja, kao i od dubine promena do kojih je došlo u ranom periodu prve faze. Mnogi smatraju da je baš ova faza integralni pokazatelj gotovosti za vršenje datog napora.

U trećoj fazi oporavka, koja nastaje posle faze superkompenzacije, dolazi do eventualnog učvršćenja novog, kvalitativno višeg nivoa izgrađivanja procesa i gube se kolebanja njihovog intenziteta.

Metodi i sredstva oporavka

Metodi oporavka teže da ubrzaju proces oporavka iz gore navedenih faza i da izazovu povećanje potencijala motoričkih sposobnosti kod igrača.

Metodi oporavka mogu se podeliti na:

- pedagoške
- farmakološke
- fizioterapeutske
- psihološke
- specijalne i dr.

U pomoćne metode mogu da se svrstaju razni načini ishrane koji raznim recepturama mogu da doprinesu bržem nadoknađivanju istrošenih energetskih rezervi i gradivnih materija.

U tabeli je prikazana jedna od podebla prema sredstvima koja se upotrebljavaju u procesu oporavka

Tabela 1: Sredstva oporavka

1. Farmakološka sredstva

- energetske i gradivne supstance
- supstance koje katalizuju i regulišu metabolizam

- dozvoljeni farmakološki doping

2. Fizioterapeutska sredstva

- masaža
- sauna
- metode sa primenom grejanja
- jonoforeza

3. Psihološka sredstva

- psihoregulativni trening
- autogeni trening
- vežbe labavljenja
- atraktivnost programa treninga

4. Specijalna sredstva

- visinske pripreme
- hipoksija
- vlažni tropik
- hiperoksija
- hiper i hipo termija
- elektrostimulacija
- autotransfuzija

Proces sportskog usavršavanja pretpostavlja racionalnu organizaciju procesa treninga uz znalačko kombinovanje različitih stepena opterećenja i odmora. Stoga pedagoška sredstva u organizaciji kvalitetnog odmora treba smatrati osnovnim. Naravno je važno da postoji sklad između veličine opterećenja u trenažnom procesu i takmičenju i funkcionalnih mogućnosti, odnosno ukupnog stanja igrača. Već u samom programiranju rada, u raspodeli na opštu i specijalnu pripremu sadržani su prvi elementi oporavka. U praksi je najbolje rezultate postizao onaj trener koji je znao da organizuje sistem rada po mikrociklusima koji su se međusobno razlikovali, odnosno u kome su se smenjivali specijalizovani mikrociklusi sa kontrastnim mikrociklusima u kojima je ukupno opterećenje manje i u kojima se rešavaju zadaci oporavka igrača. Sem fiziološkog značenja ovde je važan momenat otklanjanja monotonije u radu, što ima poseban značaj u stvaranju atmosfere odmora i oporavka.

Komforni životni uslovi igrača i poštovanje dnevnog režima (san, ishrana, rad i trening) imaju veliko značenje za kvalitetniji odmor i oporavak. I obrnuto, remećenje dnevnog režima, nedovoljan san, uzimanje alkohola i cigareta, samovoljni dodatni treninzi nepovoljno utiču na proces oporavka. Međutim, u periodu takmičenja igrači su prinuđeni da menjaju dnevni režim. Samim tim što se putuje menja se i životni ritam sna i ishrane, i povrhu svega, igra se najčešće u terminima u kojima iz objektivnih razloga nije moguće da se uvek trenira. To su neminovnosti na koje se ne može u potpunosti i dovoljno efikasno da utiče. Naučno je dokazano da je za prestrojavanje dnevnog režima osnovnih funkcija organizma potrebno vreme od dve do tri nedelje.

U borbi za kvalitetan odmor značajna je uloga emocionalnog faktora. Naravno, ovde se radi o stvaranju pozitivnih emocija koje mogu da se proizvedu zanimljivošću treninga, pa čak i muzikom za vreme treninga ukoliko izbor muzike odgovara ukusu igrača. Dokazano je da takve emocije pojačavaju funkciju mnogobrojnih hormona koji zatim obezbeđuju povećanu radnu sposobnost i stvaraju uslove za kvalitetniji odmor.

Kod velikih negativnih emocija, naročito posle napornih i uzbuđljivih utakmica, one i dalje nadražuju centralni nervni sistem, remete san i dnevni ritam fizioloških funkcija, što dovodi do deficita vremena potrebnog za kvalitetan odmor. U ovakvim slučajevima, naročito kod nervno labilnijih igrača treba davati proverena sredstva za umirenje posle utakmice. Preparat pojačava inhibitorne procese u centralnom nervnom sistemu, što pozitivno utiče na ubrzanje procesa oporavka.

Već je rečeno da pedagoška sredstva u sistemu oporavka organizma igrača zauzimaju vodeće mesto pod uslovom da se trenažni proces sprovedi racionalno. To važi i za sva druga sredstva oporavka. Međutim, danas kada se teži ka sve većoj intenzifikaciji opterećenja, sama pedagoška sredstva su najčešće nedovoljna. Stoga se u novije vreme sve više primenjuju i druga, radikalnija sredstva za regeneraciju organizma igrača. To su sredstva koja bi jednim imenom nazvali biološko-medicinska sredstva.

Bez obzira što mehanizam aktivnog odmora još uvek nije do kraja razjašnjen u odnosu na karakter mišićnih napreznja, generalno uzevši, može da se prihvati zaključak da je on koristan i da već odavno nalazi svoje mesto u sportskoj praksi. On dobro služi i u prelaznom periodu. Podsetimo samo da se čak jedna faza ovog perioda tako i naziva.

U bliskoj vezi po efektima sa aktivnim odmorom, tretira se i masaža. Ona se

čak smatra nekom podvrstom aktivnog odmora. I ona, kao i aktivni odmor, daje najbolje efekte ako je srednjeg intenziteta. U periodu oporavka preporučuju se sledeći načini masaže: trljanje i gnječenje, pošto je glaćenje suviše slab nadražaj da bi mogao da utiče na oporavak, a seckanje suviše jak. Pozitivni efekat masaže nastupa posle 10 do 15 minuta.

Uticajem masaže ubrzava se izlučivanje „šljake“ iz organizma, olakšava se rad srca, poboljšava se cirkulacija krvi i kontrakciona sposobnost mišića. Masičaju se sektori tela koji poseduju obimne receptorske zone - donji deo vrata, leđa i butine, kao i one mišićne grupe koje su bile najaktivnije u prethodnom radu.

Još od šezdesetih godina u sportskoj praksi počela je da se primenjuje vibraciona masaža, koja se ostvaruje pomoću specijalnih aparata - vibratora. Vibraciona masaža je znatno efikasnija od obične ručne masaže. Ona doprinosi širenju krvnih sudova usled čega se poboljšava snabdevanje mišića krvlju. Stoga se smatra kao veoma efikasno sredstvo za ubrzavanje oporavka. Stručnjaci iz ove oblasti preporučuju da se vibraciona masaža sprovodi uz učestalost vibracija od 150 do 200 herca u trajanju od 8 do 22 minuta.

Pri vibracionoj masaži treba se pridržavati metodike koja se primenjuje prilikom ručne masaže. Vibrator se postavlja površinom oslonca na mišić i lagano se pomera po pravcu pružanja limfnih sudova. Pritisak na mišić se ostvaruje samo težinom samog vibratora.

Kupanje je lako dostupan način oporavka, kao i u poslednje vreme i korišćenje saune. Boravak u sauni je skopčan sa obilnim znojenjem usled čega se zajedno sa znojem iz organizma odstranjuju otpadni produkti razmene materije: hloridi, mlečna i ugljena kiselina i mokraćna, što doprinosi da se igrači bolje osećaju jer je proces oporavka ovim ubrzaniji. Poznato je da je jedan od faktora zamora pojava koncentracije mlečne kiseline u mišićima koja nastaje stvaranjem energije bez prisustva kiseonika (anaerobni rad). Kupanjem nivo mlečne kiseline se smanjuje dva puta, a posle 10 minuta boravka u sauni snaga se povećava za 2,77 odsto, a izdržljivost u odnosu na dinamički rad čak 14 odsto. Optimalni boravak u sauni iznosi 8-10 minuta pri temperaturi od 70 stepeni i relativnoj vlažnosti od 10 odsto.

Farmakološka sredstva za biološki oporavak predstavljaju veliku grupu stimulativnih i regenerativnih supstanci koje čak utiču na unutarćelijski metabolizam. U prvom redu to su vitamini i mineralne soli koje deluju kao biokatalizatori. Uzmimo konkretan primer. Kontrakcija mišića ostvaruje se uz učešće jona kalcijuma i magnezijuma. Njihov deficit nastaje onda kada se velikim de-

lom izluče iz organizma preko znoja. Tada se smanjuje mogućnost za mišićnu kontrakciju i snaga kontrakcije mišićnog vlakna opada. Upotreba farmakoloških sredstava, pa čak i tako naivnih kao što su vitamini i mineralne soli ili ugljeni hidrati mogu da budu opasni. Zato njihova primena mora da bude pod stalnom medicinskom kontrolom. Pri njihovoj upotrebi neprekidno treba imati na umu granicu fiziološki prihvatljivih doza i količine koje mogu da deluju štetno. Uzmimo konkretan primer: upotreba ugljenih hidrata kod iscrpljujućih takmičenja je sa fiziološke tačke gledišta dopuštena. Međutim, kada su rezerve ugljenih hidrata dovoljne, a nastavi se sa unošenjem velikih doza, može doći do neželjenih posledica po nadbubrežnu žlezdu i gušteraču.

Iako većina stručnjaka ne preporučuje pasivan odmor, ipak, u određenim okolnostima, on može da ima veliki značaj u oporavku. Ovo je sve pod pretpostavkom da pod pasivnim odmorom smatramo neke neophodne komponente kao što je, na primer, san. Za san se može reći da je najrašireniji oblik pasivnog odmora. Po savremenim tumačenjima san nije istovetno stanje organizma od početka pa do kraja. U snu razlikujemo dve faze - faza laganog sna i faza brzog sna. One se smenjuju četiri puta u toku spavanja. Merenjem specijalnim aparatima, elektroencefalografima, ustanovljeno je da za vreme lagane faze sna dolazi do opuštanja mišića, smanjenja razmene materija i smanjenja svih vegetativnih funkcija organizma. Za vreme brze faze sna aktivnosti su povećane u odnosu na one iz faze laganog sna. Ova faza sna, po pravilu, traje se 90 minuta posle početka spavanja i zauzima oko 30 odsto vremena noćnog sna. Smenjivanje jedne i druge faze sna smatra se kao neophodan uslov za kvalitetan san i samo kao takav može biti jedno od najefikasnijih sredstava oporavka.

Kod dobro treniranih sportista san se poboljšava, što se smatra izvanrednom osobinom jer se time smanjuje vreme potrebno da se zaspi, čime se povećavaju intervali motornog mirovanja, odnosno pasivnog odmora.

Za dobar san potrebno je poštovati određene lične navike igrača ako su one pozitivne, naročito kada se zbog putovanja ili drugih odsustvovanja od kuće menja postelja. Ne treba insistirati da se odmah posle večere ide u postelju. Bolje je to vreme iskoristiti za laganu šetnju, prijatan razgovor, čitanje pred spavanje ili nešto drugo što individualno predstavlja uobičajenu naviku pred spavanje. Tuširanje mlakom vodom i vetrenje prostorije u kojoj će se spavati takođe doprinosi dobrom i brzom snu.

Ukoliko dođe do narušavanja sna

zbog preteranih opterećenja ili zbog nespokojsva pred neke važnije susrete, neophodno je da se preduzmu mere za njegovu normalizaciju u zavisnosti od uzroka. Treba uskladiti opterećenje na treningu sa mogućnostima pojedinih igrača, ili ako je uzrok nespokojsvo, mogu se koristiti odgovarajući čajevi sa sedativnim dejstvom (nana, trolist, valerijan i dr.) koji se upotrebljavaju jedan sat pre spavanja.

Kako je problem sna zbog visokog intenziteta treninga i ritma odigravanja utakmica postao ozbiljna smetnja kvalitetnom odmoru i oporavku, razvila se relativno nove metode autogenog treninga od kojih je napoznatija metoda sugerisanog sna. Eksperimenti, a kasnije i neposredna primena posle kursa u trajanju od nekoliko nedelja igrači su pod hipnotičkim uticajem metodičara prelazili iz stanja autogenog smirivanja u stanje sugerisanog sna koji je trajao oko 30 minuta. Dok je primenjivan pasivan odmor bilo je potrebno 12 do 20 časova za obnavljanje radne sposobnosti, naročito u domenu snage, a po metodi sugerisanog sna pokazatelji su premašivali početni nivo već trećeg sata posle treninga istovetnog intenziteta. Ovo su bili eksperimentalni pokušaji koji su davali dobre rezultate, ali, kao i uvek kada su u pitanju nove metode, za dalju razradu nije bilo strpljenja.

U vezi sa uspostavljanjem psihičkog mira koji je značajan za svakog igrača, potrebno je znati da on ima fiziološki značaj jer je utvrđeno da kod nesređenog psihičkog stanja igrač ne troši samo svoju nervnu energiju već rasipa rezerve ugljenih hidrata jer svaki stres utiče na značajno smanjenje glikogena u jetri i mišićima i glikoze u krvi.

Korišćenje disajnih smeša takođe može da ubrza proces oporavka organizma. Poznato je da pri veoma intenzivnom radu maksimalnog i submaksimalnog intenziteta dolazi do veće potrošnje kiseonika („kiseonični dug“), što utiče na opadanje radnih sposobnosti. To je uočljivo krajem prvog i drugog poluvremena. Udisanjem dopunskih količina kiseonika dolazi brže do likvidacije kiseoničkog deficita, a time i do bržeg i potpunijeg oporavka. Još značajnija je ova kva kiseonička terapija u dužem trajanju (30 do 60 minuta) posle utakmice, čime se stvaraju i uslovi za mirniji odmor.

Sem udisanja ovako obogaćenog vazduha veliki značaj ima i temperatura vazduha, vlažnost i atmosferski joni, jer oni stimulativno utiču na radnu sposobnost organizma, naročito kod brzinskih opterećenja i opterećenjima tipa snage. Ova činjenica u našim uslovima ostaje na nivou informacije jer zasad ne postoje materijalne mogućnosti za veštačku jonizaciju vazdu-

ha. Međutim, postoji jedan prirodni fenomen koji je moguće koristiti. Naime, prilikom organizovanja zajedničkih priprema treba voditi računa o prirodnoj jonizaciji vazduha koja je veoma visoka u jutarnjim i večernjim časovima pred zalazak sunca na morскоj obali, u planinama i šumama, te u tim časovima treba organizovati tre-nažne aktivnosti.

Sem navedenih metoda i sredstava za uspešniji i brži oporavak organizma igrača, postoje i druge metode koje bi se mogle nazvati specijalne metode biološkog oporavka. U ovu grupu se ubrajaju treninzi na većim nadmorskim visinama, treninzi u hipoksiji, treninzi u hiperoksiji, zatim treninzi u veštački stvorenim tropsko-vlažnim uslovima, primena baro komore, elektrostimulacije i dr. O njima nismo želeli više da govorimo s obzirom na nepodesnost njihove primene u prosečnim uslovima bitisanja najvećeg broja klubova.

Iz svega priloženog moguće je izvesti nekoliko generalnih zaključaka:

- Zahtevi za stalno povećanje opterećenja na treninzima kao preduslov boljeg rezultata zahteva korišćenje najraznovrsnijih i dostupnih sredstava oporavka organizma igrača, a njihov izbor uskoro će predstavljati stepen obrazovanosti trenera i njegovo stručno znanje jednako onom kao što je, na primer određivanje optimalne veličine opterećenja za svakog igrača pojedinačno.

- Kod korišćenja sredstava za oporavak treba imati na umu da se organizam prilagođava na oporavak kao što se prilagođava na oporavak kao što se prilagođava i na opterećenje. Da bi povećali efikasnost procesa oporavka potrebno je da su metode i sredstva oporavka raznovrsne kako se organizmu ne bi dala mogućnost adaptacije na njih.

- Sredstva oporavka posle izvršenog rada nemaju jednak efekat i moraju se primenjivati u zavisnosti od karaktera rada, veličine opterećenja, ukupne mišićne mase koja je učestvovala u radu i drugih faktora.

- U nemogućnosti da se precizno odredi najcelishodnije sredstvo oporavka treba se prema mogućnosti pridržavati pretpostavke po kojoj najkorisnije delovanje na tok procesa oporavka ima baro komora, pa zatim vibraciona masaža, dok su druga sredstva znatno manje efikasna. Zbog toga se i preporučuje kompleksno delovanje na organizam igrača, jer je ono delotvornije od prime-ne pojedinačnih sredstava oporavka.

- Treba nastojati da se program oporavka paralelno planira sa sredstvima, metodama i doziranju ukupnog opterećenja u jednoj planskoj jedinici kao što je nedeljni mikrociklus, što je zasad u eksperimentalnim uslovima davalo izvanredne rezultate.

Nenad Trajković - Naser, posle boravka u Atini

Dragoceno iskustvo

„Čovek se uči dok je živ“, deviza je sa kojom je Nenad Trajković nedavno otišao u atinski AEK na dvonedeljno stručno usavršavanje kod jednog od najboljih stručnjaka na Starom kontinentu - Dušana Ivkovića. Ono što je tamo video nekadašnji prvi trener Partizana i juniorske reprezentacije Jugoslavije, zauvek je premenilo njegovu trenersku filozofiju:

- U stvari samo sam nastavio nekadašnju saradnju sa najvećim trenerskim imenima naše košarke - objašnjava Trajković. - Radio sam tri godine sa prof. Nikolićem, tri godine sa Đuletom Vujoševićem, godinu dana sa Željkom Obradovićem, Džakovićem i Lukajićem. Ako ostvarim plan i steknem uvid u rad još dva velikana, Maljkovića i Pešića, mogu slobodno da kažem da sam zaokružio svoje stručno usavršavanje sa najboljima. Dakle, pošto ne mislim da sam najpametniji niti da sve znam, dogovoriosam se sa Dudom da odem u Atinu i upravo pred jedno veliko takmičenje kakvo je grčki Kup, budem njegov gost.

Šta je to što ste videli u Atini a što ćete pokušati da primenite u svojoj daljoj trenerskoj karijeri?

- Prvo, ono što sam video teško je preneti u naše uslove jer je dosta toga vezano za uslove koje igrači i treneri imaju u bogatim klubovima. Ali, naravno, ima stvari vezanih za samu struku koje sam pažljivo beležio i što ću pokušati i ja da sprovedim. Dakle, najpre sam video fenomenalne uslove za rad koje imaju AEK i Panatinaikos koji treniraju u čuvenom „Marusiju“. Pored te hale koja prima 20.000 gledalaca, postoje još dve sale u kojima možete trenirati kad god to hoćete. Već to je nešto što nema nijedan naš klub. Dalje, imaju dve teretane (jednu sa tzv. „živim teretom“, i drugu sa spravama), imaju posebne stručne prostorije (posebnu svlačionicu za trenera opremljenu TV i videom kao i prostoriju za fizikalnu terapiju gde na licu mesta može da se pruži prva pomoć povređenim igračima).

- Dalje - nastavlja Trajković - organizacija kluba je izvanredna. Duda ništa ne prepušta slučaju. Ima dva pomoćnika koji do tančina moraju da sprovedu zadatke koje su dobili. Jedan se bavi skautingom i njegova uloga je da pripremi kasetu, ne dužu od 20 minuta, sa najvažnijim elementima iz protivničke odbrane i napada, i to igrači AEK gledaju nekoliko puta pred meč. Mi, recimo, samo pustimo integralnu kasetu i onda je sto puta zautavljamo, vraćamo i tako gubimo vreme, a pametni ljudi sve to lepo iz-

montiraju. Drugi Dudin pomoćnik takođe ima određena zaduženja u zavisnosti od situacije.

Videli ste i jednu spravicu koja bi i nama dobrodošla?

- Da, imaju tzv. manipulativni semafor koji u potpunosti simulira uslove sa utakmice. U svakom momentu ta pokretna sprava koja se donosi na trening, pokazuje igračima vreme za napad, vreme do kraja četvrtine i uopšte, sve ono što pokazuje i pravi semafor. Mi ovde nemamo mogućnosti da uključujemo semafor za trening pa neko od trenera uz pomoć stoperice obaveštava igrače o tim elementima igre. Dalje, u klubu vlada veliki profesionalizam za koji je zaslužan Duda. Svaki igrač, čak i onaj poslednji koji dolazi na trening, dolazi najmanje 15-20 minuta pre treninga i sam počinje da radi. Kod nas igrači dolaze par minuta pre treninga i navrat-nanos se presvlače i žure u salu. Tamo i Duda dolazi jedno pola sata pre treninga i prati sve što igrači sami rade. Zatim, pre svake utakmice idu u karantin. Mi ovde to radimo samo pred najvažnije utakmice. Takođe, jedan dan u nedelji pre podne imaju slobodno da se igrači osveže. Sve su to za mene noviteti koje sam brižljivo sapisivao u svoju beležnicu.

Sve ovo što ste pričali odnosi se na vreme pre utakmice. Kako je na samoj utakmici?

- Duda je veliki autoritet. Nema zvezda u timu, svi podjednako moraju da se zalažu. Naravno, ne kažnjava igrača za svaku grešku, pogotovo u napadu, već im veruje i oni imaju slobodu u igri. Ali, ako primeti da se neko ne zalaže dovoljno, pogotovo u odbrani, klupa je neminovna. AEK igra sa svih deset igrača. Duda tačno zna koga treba da promeni i u kom trenutku da bi promenio ritam igre. Tu se vidi njegova veličina. Imaju dosta kombinacija koje nisu šablonske već sa raznim varijacijama. Ali od svih tih kombinacija, Duda pred meč uvežbava samo 5-6 odgovarajućih za datog protivnika. Posle meča, bez obzira da li pobeđe ili izgube, Duda svakom igraču pojedinačno ukazuje na propuste.

Sve u svemu, nemerljivo iskustvo?

- Sigurno. Tek mi je sada jasno gde sam grešio, što u trenažnom procesu, što u samom vođenju utakmice. Zahvalan sam Dudi Ivkoviću što mi je pružio ovu mogućnost i trudiću se da i dalje budem u prilici da učim od najboljih - ističe na kraju Nenad Trajković.

B. Manojlović

Radojica Nikitović i Nemanja Beljanski, treneri ŽKK Vojvodina NIS - Gas

Više od (ženske) igre

Ako jedna ekipa, čiji starosni prosek ne premašuje tinejdžerskih „twenty“, dosegne najvišu takmičarsku „kotu“, kao što je to pošlo za rukom košarkašicama iz Novog Sada u ovogodišnjem nacionalnom kupu, i ako se trajno ugnjezdi u društvu za plej-of, onda se tu više ne radi o „ženskoj košarkaškoj deci“ kojoj se uspeh „omakao“ niti o „igranju i druženju“, već o odgovornom preuzimanju profesionalnih obaveza predviđenih za - „odrasle“

Radojica Nikitović (45) i Nemanja Beljanski (25) kormilare stručnim pogonom novosadskog ženskog prvoligaša. Prvi je, zajedno sa pomoćnikom Dejanom Kovačevićem, uspeo da mobilise ekipu za najveće domete: posle 53 godine postojanja kluba, osvojen je konačno pobjednički pehar. Drugi, ne mnogo stariji od početnica o čijem osposobljavanju brine u pripremim pogonima Vojvodine, stvara već tri godine igračku bazu klubu, u kojem je i sam ponikao, osvojivši, usput, prvenstvo Jugoslavije (lane, sa pionirkama), a ove godine, zasad, titulu prvaka Srbije (sa juniorkama), uz realne šanse da u predstojećem državnom prvenstvu sa oba pogona postigne maksimalan uspeh.

Šta je, zapravo, trener Nikitović „uknjižio“ kao uspeh u ovoj sezoni?

- Naravno, pre svega - nacionalni kup. Ne treba zanemariti ni plasman u plej-of i direktno učešće u Kupu Lilijane Ronketi. Ostvarili smo, u stvari, više nego što je bilo planirano.

Šef stručnog štaba novosadskih crveno-belih, u odgovoru na pitanje: šta je presudno uticalo na to da se tako neočekivano dosegnu visoki dometi, bez oklevanja ukazuje na „neposredne proizvođače“ ove čarobne igre:

- Igračice su bile ključ uspeha. Njihov samopogoraran rad, zalaganje, drugarstvo. Tu leži tajna uspeha.

Trener Nikitović, inače, ne priznaje „sticaje okolnosti“:

- Imamo onih koji tvrde da je ovogodišnji Kup osvojen zato što se finale igralo u Novom Sadu. Uveravam vas, međutim da je upravo to bilo za nas najveće opterećenje, a ne olakšavajuća okolnost. Najpre smo bili pod ogromnim psihološkim pritiskom da dobijemo prvu utakmicu,

a kad smo to postigli, uplašili smo se konačnog uspeha. Nijedna od ovih mladih igračica nije se do sada, naime, našla u situaciji da oseti slast titule, trofeja.

Ako nije bilo „sticaja okolnosti“, o kakvom sklopu, stručno-igračkom, se onda radi?

- Najkraće rečeno: u pitanju je spoj bujne mladosti i, nešto ređeg, iskustva. Par predvodnica (Maja Šarik i sedamnaestogodišnja Ivana Matović, u prvom redu) i ostalih veoma mladih igračica (počev od petnaestogodišnje Jasmine Ilić, čije vreme tek dolazi, a koje su, poput Milice Beljanski, već overile svoj kvalitet i na međunarodnom planu (bila je kapiten kadetskog vicešampiona Evrope). Radi se, ujedno o velikom međusobnom razumevanju, koje je nadvladalo uobičajenu i često pogubnu supremaciju na relaciji stariji - mlađi igrači.

Pitamo trenera Nikitovića da li je takav sklad ostvaren i na relaciji prva postava - klupa?

- Povrede ključnih igračica (Beljanski, Naumović) su nas omele da to ostvarimo na zadovoljavajući način: klupa nam je bila „prekratka“. Teret je pao prekično na pet igračica, iako su se rekonvalescenti vratili u pravom trenutku, tako da smo zajedno sa Tanjom Mitrić, koja nam se priključila u završnici Kupa, uspeli da postignemo maksimum.

Šta je bolje funkcionisalo: odbrana ili napad?

- Realno, mislim da je mnogo bolje funkcionisao napad. Zahtevao sam, jednostavno, brzu igru. Imali smo, što je najvažnije, igračice koje su to mogle propratiti.

Napad nam je doneo uspeh.

Inače, kada stvari posmatram sa jednom vremenskom distancom, nakon svega, jasno je da je u toj brzini igri činjeno strahovito puno grešaka.

Jednostavno, njihove tehničke mogućnosti još tome nisu dorasle. Moj stav je, u tom pogledu jasan: mlade su, svaka od njih ima pravo da napravi grešku. To im tolerišem, jer upravo na greškama se najbolje uči. Mladost i temperament dopuštaju i malo nepažnje.

Nemanja Beljanski se slaže da je u ŽKK Vojvodina NIS-Gas, na neki način, izbrisana starosna granica između pojedinih kategorija. Međutim, vrlo je kritičan prema tome:

- To može da bude mač sa dve oštrice kada su u pitanju devojčice. One su praktično preko noći, zahvaljujući besomodnoj potrazi za talentima i beskrajnoj trci za rezultatima, izložene velikom pritisku profesionalizma. Zato treba biti veoma pažljiv i oprezan, jer izvori talenata nisu neiscrpni. Po novosadskim školama je danas moguće okupiti samo pedesetak devojčica zainteresovanih za košarku. A posredstvom prvih igračkih pogona bivaju, vrlo često pre vremena, gurnute u najžešću takmičarsku vatru.

Obojica trenera su saglasni još u nečem: uslovi za trening su im u protekloj sezoni bili - idealni. I to zahvaljujući brojnim uglednim firmama koje su ih, što je inače neuobičajeno za žensku košarku, neprestano podržavale: počev od generalnog sponzora NIS-Gasa, preko Novosadskog sajma, Potisja iz Kanjiža, novobečejskog Poleta, Novosadskih mlekarica. Veoma je značajno što su i najmlađe kategorije imale svoje pokrovitelje - Medita iz Stopanovića i novosadski Albion.

Zdenko Pop

Milan Rondović, trener Primorke i Rudara

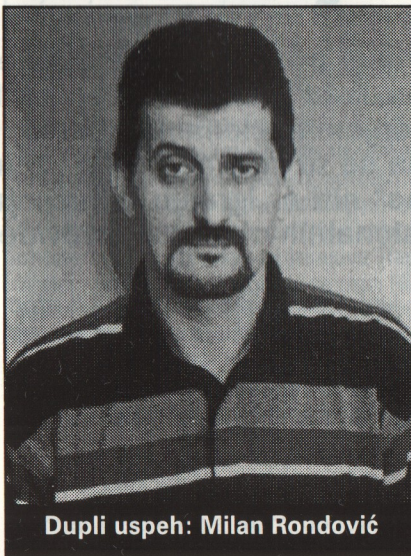
Sa dvije ekipe u viši rang

Kada jedan trener u istoj sezoni dvije različite ekipe uvede u viši rang takmičenja, onda je to najbolji pokazatelj njegovog rada. Upravo je takav slučaj sa Milanom Rondovićem, koji je ove sezone Primorku iz Bara doveo do Vinston JUBA lige, a pljevaljski Rudar do Prve B lige. U pitanju je zaista kuriozitet koji mladog stručnjaka s pravom stavlja u centar pažnje crnogorske trenerske organizacije.

- Moram biti prezadovoljan sezonom, godine napornog rada i odricanja dale su rezultat iznad svakog očekivanja. Bio sam uporan želeći da pokažem što znam i vidim koliko zaista vrijedim. Mislim da je ovo tek početak, da mogu mnogo više - kaže za „Trener“ Milan Rondović.

Trenerskim poslom počeo je da se bavi 1989. godine, jedno vrijeme u Mornaru bio pomoćnik Cedu Đuraškoviću i Mikici Petroviću, potom preuzeo juniore tog kluba, a poslije fuzije sa Primorkom, našao se na kormilu barskog kluba.

- U Baru sam već 15 godina, prvo kao aktivni igrač u generaciji Pavlovića, Pavićevića... Kod pokojnog Ceda Đuraškovića napravio sam prve trenerske korake 1989. godine. Kasnije sam nastavio da radim sa pionirskom generacijom u koju su bili takvi talenti kao što su Šekularac i Tošić. Kada je Mornar propao, sa istom generacijom radio sam u Primorci kao prvi trener. Imao sam sreću da odradim čitav ciklus sa praktično istim igračima, osim onih koji su otišli u jače klubove. To nije baš čest slučaj u našem pozivu, trener uglavnom provode svega po sezonu ili dvije u istoj sredini. Sa mnom je bio drugi slučaj, što je rezultiralo ovogodišnjim uspjehom Primorke. Takvom rezultatu niko se nije nadao, prije početka prvenstva naš cilj je bio opstanak u ligi. Međutim, na polusezoni smo vidjeli da se možemo upustiti u borbu za najviši pla-



Dupli uspeh: Milan Rondović

sman, pojačali se i prvi put u istoriji domogli se elite. Zahvalan sam upravi kluba koja mi je omogućila da zaokružim taj šestogodišnji ciklus rada, nadam se da sam se radom i rezultatima odužio.

Barska škola košarke poznata je, koliko po kvalitetnim igračima, toliko i po jednako uspješnim trenerima. S obzirom na to, i uzore u trenerskom poslu Rondović je „pronašao“ u toj sredini.

- Učio sam od Đuraškovića, Pera Blaževića, koji je imao sjajne rezultate, kolege Mikice Petrovića sa kojim sam imao priliku da igram u Budućnosti. Kada je Bar u pitanju, poznato je da je to grad košarke, pa samim tim nije lako raditi u njemu. To, međutim, predstavlja poseban izazov. Kroz našu školu košarke prošli su igrači poput Šekularca, koji je kao afirmisan igrač prešao u FMP Železnik, Dušana Nedića, koji je deset godina igrao fudbal, a nakon dvije godine provedenih u našem klubu prešao u Radnički, Slobodana Tošića, jednog od

najboljih igrača Lovćena, Aleksandra Pavlovića, sada člana Budućnosti i jednog od najperspektivnijih igrača u zemlji. To možda i više od rezultata govori o našem radu. Zbog toga i nije bio problem da napravimo tim koji će konkurisati za mjesto u jugoslovenskoj eliti, samo je bilo potrebno domaći kadar pojačati sa dva-tri igrača. Sve smo postigli radom, nije bilo nikakvog čarobnog štapića.

Po završetku sezone sa Primorkom, Rondović je na molbu člana Rudara vodio tim iz Pljevalja kroz plej-of Prve crnogorske košarkaške lige i doveo ga do saveznog ranga.

- Rodom sam iz Pljevalja, Rudar je moja prva ljubav. Zvali su me kada se ukazala prilika da se domognu B lige i ja taj poziv nisam mogao odbiti. Imali smo problem što smo u plej-of ušli sa treće pozicije, ali uspjeli smo da prvo eliminišemo vrlo kvalitetnu ekipu Jugotesa, a da u finalu savladamo Ljubović. Mislim da su Pljevalja zaslužila da imaju saveznog ligaša, grad živi za košarku, a sada je dobio i dvoranu sa 2.000 mjesta.

Pokušavajući da nadgradi svoje košarkaško obrazovanje, Rondović ističe da se podjednako oslanja na savjete kolega, kasete, knjige, seminare...

- Najviše sarađujem sa Miodragom Kadijom, koga izuzetno cijenim i čiju ne-sebičnu pomoć imam u svakom trenutku. Sarađujem i sa Goranom - Polijem Bojanićem i ostalim crnogorskim trenerima. U pitanju su stručnjaci od kojih može dosta da se nauči, od svakog uzmem ono što mislim da meni treba. Pokušavam da dosta toga naučim preko kasete, knjiga, da se usavršim koliko mogu. Još od evropskog prvenstva u Zagrebu 1989. godine nijesam propustio nijedan seminar, bez obzira da li je riječ o saveznom ili republičkim seminarima. Na svakom takvom trenerskom okupljanju može nešto da se nauči. Svojevremeno sam bio i pomoćni trener u reprezentaciji Jugoslavije godište 1985. i to je bila prilika za nadgradnju mog trenerskog znanja.

Iako je nezahvalno prognozirati trenersku budućnost, Rondović kaže da su njegovi trenutni planovi vezani prije svega za Primorku.

- I dalje sam na zemlji, treba se stalno dokazivati. Primorka mi je za sada u prvom planu, što ne znači da ne bih radio i na nekom drugom mjestu ako mi se ukaže prilika. Tek sam praktično počeo sa pravim radom, a namjeravam da se još dugo bavim ovim poslom - zaključuje Milan Rondović.

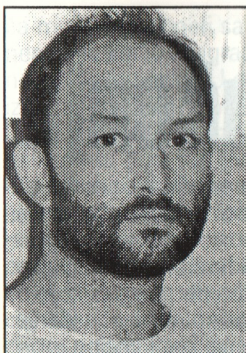
A. Vučković

Đoko Pavićević, tehniko Primorke

Rezultati su mjerilo rada

Jedan od najpoznatijih igrača i trenera iz barske sredine, svakako je Đoko Pavićević, sada tehniko Primorke. Rezultat koji je taj klub ostvario ove sezone, smatra Pavićević, odskočna je daska za svijetlu budućnost Primorke.

- Primorka je ostvarila veliki uspjeh, ekipa je za jednu sezonu od republičkog ranga došla do jugoslovenske elite. To najbolje govori o radu trenera, igrača i uprave, o načinu na koji je organizovan klub. Uspjeli smo nešto što nije pošlo za rukom ni mnogo jačim ekipama nego što je naša. Sada treba još ozbiljnije prići poslu, klub organizovati na svim nivoima, kako bi bar dobio stabilnog A-ligaša - smatra Pavićević.



KK Spartak

Kisić - za prvu ligu

Košarkaški treneri najčešće strada-ju, odnosno svaki neuspeh pripada čoveku sa klupe, ali ovoga puta mi ćemo govoriti o onoj lepšoj strani, o uspehu igrača koji pripada i samom vođi tima.

Posle jednogodišnje pauze, subotički dvometraši vratili su se u najelitnije društvo, koje su ostvarili prvim mestom u prvo-be ligaškim vodama. Naš sagovornik je Radomir Kisić - trener košarkaškog kluba Spartak.

- Mi smo imali jednu jako napornu sezonu. Ispunili smo cilj osvajanjem prvog mesta. Uspeh je još veći i draži s obzirom na to da na nas niko nije računao. Naporno smo radili i trenirali i na kraju se to i isplatilo. Ekipe je izdržala mnogo toga, s obzirom na to da su nam sve utakmice bile ključne. Uvek sam imao 10-12 raspoloživih igrača, kaže Kisić.

Košarka u Subotici je veoma popularna. Da li je to doprinelo da ne podignete tek tako beku zastavicu, posle prelaska u B ligu?

- Kada nam je bilo najteže sama publika nam je davala dodatni motiv. Uvek pune tribine, podrška na svakom koraku - to je bio odlučujući put za najbolje mesto. Sad nam je cilj da zadržimo ovo

zdravo jezgro na okupu. Ekipe je izgrađena sa odličnom atmosferom koju naravno treba da zadržimo. Moramo da dovedemo dvatri pojačanja kako ne bi prošetali prvom ligom, pa ponovo nazad, razmišlja Kisić.

Na kojim igračima gradite organizaciju igre?

- Novi pridošli igrači su se sami dokazivali. To su novajlije Becin, Šuput, i Muhadinović i iz stare garde Matić, Vuletić, Bjelica, Rončević, Josić, kao i nekolicina talentovanih juniora na koje u budućnosti KK Spartak računa, objašnjava trener Spartaka.

Svakako najveći teret sezone pao je na Becina, Šuputa i Matića. Sva trojica delovala su na ekipu stalno sa košarkaškim i ljudskim kvalitetom. Bili su nosioci igre u pravom smislu ali sigurno je da ne mogu da istaknem samo njih trojicu, odlučno su igrali i svi ostali igrači a među mladom postavom dobro se snašao i Milan Majstorović, koji je iz kadetskog pogona ušao u seniorski sastav - kome sam ove godine pružio šansu - nagovestio je svoju svetlu budućnost. Meni je kao treneru bilo žao što je mladi Mihajlo Bogešić zbog povrede veći deo sezone bio van stroja, ali u samoj završnici dosta je pomogao ekipi. Za narednu takmičarsku sezonu čeka nas jači intenzitet, drugačiji sistem rada i viši nivo koji zahteva takmičenje i opstanak u prvoj ligi.

D. Pinter

Vlado Bošnjak, o protekloj sezoni ŽKK Zvezda

Žal za trofejima

Na Prvenstvo Jugoslavije za košarkašice stavljen je tačka. Vršanke su ponovo na tronu, a prvo mesto su osvojile tek pobedom u majstorici, u Vršcu, nad beogradskim crveno-belim devojkama, koje su pružile žestok otpor. U taboru košarkašica Crvene zvezde po okončanju sezone - tuga i neverica. Tuga zbog dva izgubljena finala.

- Sta reći posle izgubljenog finala. Mislim da je ovo naša realnost, naš maksimum. Činjenica da je suđenje bilo jednostrano ne može da nas opravda koliko loša situacija u klubu i mnogi protesti tokom sezone. Teško je bilo igrati finale znajući da sve igračice već tada razmišljaju o odlasku. U finalnom meču, usled čestih sudijskih previda psihološki smo pali, počeli da se oslanjamo na individualne kvalitete i tu je bio kraj - ističe Vlado Bošnjak, koji je kormilo Zvezdinih košarkašica preuzeo pre nešto više od tri meseca, tačnije početkom februara, kada je na toj funkciji zamenio Milana Nešića. Pre toga Bošnjak je radio sa kadetima Partizana, košarkašima zemunske Mladosti, bio je asistent Tomu Ludvigu dok je trenirao seniore Crvene zvezde, a par godina je boravio u Americi gde je usavršavao svoje znanje.

Na kormilo ŽKK Crvena zvezda došao je po drugi put. Pre tri godine, našao se u ulozi spasioca, i sa ekipom je izborio opstanak u Prvoj ligi. U trenutku kada je Bošnjak, početkom ove godine, preuzimao tim, košarkašice Zvezde su se nalazile na prvom mestu, sa znatno iskusnijim i kompaktnijim timom nego pre tri godine.

- U trenutku kada sam preuzeo ekipu Zvezda je bila prva na tabeli, i u takvoj situaciji trener može samo da pokvari, ili u najboljem slučaju održi stanje onako kakvo jeste. Zvezda je pre mog dolaska imala individualno sjajan tim, ali fizički nedovoljno spreman. Nažalost, ambicije nismo ispunili, a to je bilo osvajanje bar jednog trofeja. Činjenica da smo bili finalisti u oba takmičenja u Prvenstvu i u Kupu, govori koliko smo bili blizu ispunjenju plana. Ali, nedostajalo je možda malo sreće. S druge strane kriza koja je

bila prisutna u klubu, imala je znatnog uticaja na sve te stvari.

Jedno vreme Bošnjak je živio u Americi, gde je stekao mnogo novih iskustava i znanja iz oblasti košarke.

- Oni se odlikuju totalno drugačijom organizacijom rada, kojoj smo mi nekad bili najbliži. Sjedinjene države su, definitivno, izvor košarke. Mi smo nekada bili deset godina iza njih i deset godina ispred ostatka sveta. Danas se taj odnos promenio na našu štetu. Moramo da se vratimo bazi, našoj bazi, ali i iskustvima iz američke košarke. Kod nas je prisutna velika eskalacija trenera, jer se i ovde još bolje živi u trenerskoj struci, nego i inženjerskoj, hemijskoj, nastavničkoj, radničkoj... Ubuduće bi šansu trebalo pružati samo onima koji su investirali ceo život u košarku. Radeći i u ženskoj i u muškoj košarci, Bošnjak ističe da je rad sa muškarcima, ipak, daleko teži.

- U ženskoj košarci kad se promaši zicer ne smeš da se nerviraš, a u muškoj smeš, jer to mora da se da. Žene mogu da izdrže više od muškaraca, genetski su superiornije, što je naučno dokazano. Njihova granica bola pomerena je na viši nivo. Naša ženska košarka je u ekspanziji. Verujem u našu žensku košarku, i tvrdim, ako se ženska košarka bude podigla na viši nivo, isto će da se dogodi i sa muškom košarkom.

Principi na kojima je zasnivao svoj rad sa igračima:

- Džon Gudmen ima jednu čuvenu rečenicu, koju sam ja sledio, a ona glasi: kad sam bio mlad imao sam mnogo naredbi, a veoma malo saveta, a sad sam ostario imam mnogo saveta i svega nekoliko naredbi kojih s držim do kraja. Principijelan sam čovek, i u skladu sa tim, igračima više volim da dolim savete nego da im naređujem.

Davor Marko



Dejl Braun - Razvoj napadačke veštine

Korišćenje vežbi i filozofija učenja

Kritična stvar u razvoju ukupne trenerske filozofije leži u korišćenju vežbi i usaglašavanju sa sistemom igre. Ovo je nešto što je obavezno uraditi ukoliko želite da izvučete najbolje od odbrane, napada i tranzicije. U isto vreme, ja sam uvek pronalazio ovaj deo najzanimljiviji u trenerskoj profesiji.

Ništa nije lepše od razmenjivanja vežbi sa drugim trenerima, biranjem nove vežbe na nekom seminaru ili iz neke knjige ili s vremena na vreme, što je moje omiljeno, izmisliti sopstvenu vežbu. Mislim da je mogućnost da smislite sopstvenu vežbu način da razvijete kreativnost, maštu (koja je verovali ili ne izuzetno bitna za trenerski uspeh) i da stimulirate i osvežite svoj mozak. Smišljanje vežbe takođe će vam doneti najbolje rezultate u vašem sistemu igre. Ponekad je teško usaglasiti vežbu iz knjige sa vašom filozofijom, ukoliko vežba ne razvija ono što vi pokušavate da učinite. Nije bitno koliko dobro vežba izgleda ili ukoliko vam je neko rekao da sa njom postiže izvanredne rezultate, ako nema nikakve veze sa strukturom vašeg programa. Evo primera, ukoliko na seminaru vidite izvanrednu vežbu koja uči spoljne igrače da bace lob pas postu koji se zagradio i izbacio protivnika iz reket. Ako imate niskog post igrača koga protivnik neće čuvati ispred, onda ovo nije dobra vežba za vaš tim. Ali to svakako ne znači da vežbu ne treba da zapišete i sačuvate je nekoliko godina kada možda dobijete više post igrača. Poenta koju želim ovde da postignem jeste da kao trener morate sesti sami ili sa pomoćnicima i da smislite ono što želite da postignete kao tim. Koju vrstu napada ćete igrati protiv čoveka, protiv zone ili protiv kombinovane odbrane? Da li ćete u odbrani igrati čovek na čoveka ili ćete se više orijentisati na zonu? Da li ćete u tranziciji konstantno gurati loptu napred ili ćete tražiti poziciju? Da li ćete igrati presing? Možda po celom terenu? Da li će to biti čovek na čoveka ili ćete udvajati? Kada odgovorite na ova pitanja tek tada ste spremni da sastavite spisak vežbi koje će imati najbolji efekat na vaš tim.

Postoji veliki broj vežbi koje ćete preneti iz prethodne sezone. Ipak po završetku sezone potrebno je opet da sed-

nete sa pomoćnicima i da pogledate koje su to vežbe davale izvanredne rezultate, ali isto tako i vežbe koje nisu imale nikakav efekat.

Vežbe driblinga i pivotiranja

Mislim da je većina ljudi iznenađena onog trenutka kada shvati koliko su jednostavne vežbe koje mi koristimo. Na ovo posebno skrećem pažnju jer je izuzetno lako da se košarka napravi kompleksnom i komplikovanom igrom, ali ona to nije. Veoma je važno, bez obzira na nivo koji trenirate, da se ne pretrenirate. Uvek sam govorio da su najbolji treneri u Americi oni koji igru održavaju

od svih igrača da prodju kroz njih. I ovde koristimo izuzetno jednostavne vežbe. Jednostavnost dozvoljava igračima da se usredsrede na potrebne osnove koje želimo da usvoje i koje će im doneti neophodno samopouzdanje.

Moje je mišljenje, kao i većine mojih kolega sa kojima sam razgovarao, da je umetnost dodavanja i primanja lopte jedna od najskromnijih osnovnih košarkaških veština koju igrači danas poseduju i na njoj pokušavamo da se najviše zadržavamo sa igračima prve godine. Košarkaši žele više vremena da provedu vežbajući šut ili neke atraktivne driblinge, ali ne priznaju da ukoliko ne znaš da

primiš loptu ne možeš ni da šutiraš niti da kreneš u dribling. Neki nauče na teži način: ukoliko ne zna da doda loptu, trener ne može da ga ispoštuje u igri ili čak da se osloni na njega u napadu.

Igrač koji zna da doda i primi loptu na pravi način i da igra čvrsto u odbrani nikada neće imati problem sa minutažom. Verujte mi da u ekipi uvek ima mesta za ovakav tip igrača. Problem je samo pronaći ih, pa stoga moramo uzeti igrače sa lošim dodavanjem i primanjem lopte i uz pomoć jednostavnih vežbi te osnovne elemente podići na uspešan nivo. Još jedan problem je što igrači mešaju dobro dodavanje sa atraktivnim. Mogli bismo verovatno da napišemo čitavu knjigu o umetnosti dodavanja. Sjajan dodavač ima uspešna laka i jednostavna dodavanja jer je zbog njih saigračima lakše da uhvate loptu. Sjajan dodavač ne zna samo da napravi dobro dodavanje, već zna i kojoj osobi u kom trenutku i kojoj poziciji je najbolje dodati loptu. Sjajan dodavač zna ko je na terenu dobar šuter, a ko ne i trudi se da šuteru da loptu u poziciji iz koje ovaj može da postigne koš. On neće dodati loptu na liniju za tri poena centru sa lošim šutom, bez obzira koliko je on otvoren. To je ono što zovemo smisao za igru.

Vežbe ofanzivnog skoka

Ovo je još jedna oblast koju mnogi preskaču, ali je nešto što se može naučiti. Često je ofanzivni skok okarakterisan kao ništa više nego izuzetna želja igrača da uhvati odbijeni šut svog saigrača. Bez sumnje, ovakav odnos igra-



na jednostavnom nivou. Kada eliminišete vašu želju da impresionirate ostale i vežbate jednostavno sa konstantnim ponavljanjem, vaš tim će igrati mnogo bolje.

Još jedna bitna stvar koju bih želeo da istaknem jeste da mi naše vežbe ne pravimo samo za pojedine igrače. Kroz vežbe driblinga i pivotiranja jednako prolaze i spoljni i post igrači. Razlog tome jeste potreba da svi igrači znaju da kontrolišu loptu. Želimo da i naši centri s vremena na vreme spuste loptu na zemlju, kada je to potrebno, a pivotiranje je važno i unutar i van polukruga za tri poena. Čak i post igrači sa najgorom kontrolom lopte će se popraviti i dobiti samopouzdanje koje će im pomoći u određenim situacijama na terenu.

Vežbe dodavanja i primanja lopte

Ponavljam da su ove vežbe korisne i za spoljne i za post igrače i uvek tražimo

ča može mu doneti samo plus kod trenera. Ali, šta je sa igračima koji nemaju neverovatnu želju. U stvari, možete biti iznenađeni činjenicom da mnogi igrači imaju tu želju, ali ne znaju kako da je kanališu na uspešan način. Važan deo ofanzivnog skoka jeste navika. A, kao što to možemo u trenerskoj profesiji potvrditi, navika se može naučiti. Zato ćemo raditi na ofanzivnom skoku kroz vežbe, koje će pomoći instaliranju tendencije ofanzivnog skakanja.

Kao što smo pomenuli u ranijim oblastima, očekujemo da svi igrači učestvuju u ovim vežbama. Znam da je ofanzivni skok izuzetno povezan sa post igračima, ali mi smo na Lujzijana državnom univerzitetu imali izvanredne bekove ofanzivne skakače. Naš napad povremeno dozvoljava beku da se postavi pod košem ili da prođe do koša, a kada su već tamo, želimo da znaju kako da asistiraju ili da uhvate eventualni odbitak. Imali smo neke visoke bekove, odlične skakače, ali takođe je bilo i niskih bez nekog većeg odraza. Zahvaljujući vežbama i oni su znali kako da se prikladu košu i uhvate loptu u napadu.

Vežbe postavljanja bloka

Vežbe postavljanja blokova umnogome zavise od postavke vašeg napada. Sumnjam da bi naše vežbe bile korisne za timove koji igraju napad u pokretu ili pomešan napad. Istina je da su osnove bloka kao što su stav ili traženje odbrambenog igrača koji se blokira iste bilo da igrate napad oslobađanja pritiska LSU ili napad prodiranja. Ipak pozicija igrača i vreme i mesto postavljanja bloka se umnogome razlikuju.

Čak i kada imate sve ovo na umu, moram vam reći da mi tehniku posta-

vljanja bloka učimo iz delova, da bi igrači shvatili sve osnovne stvari, ali da bi dobili i vokalnu podršku. Kada igrate napad protiv čoveka, izaberite mogućnosti za postavljanje bloka i razvijte ga u vežbama. Mogućnost da postavite blok, zajedno sa igračem i kretnjom lopete može biti najteži manevar koji odbrana može da podnese, ali samo ako se uradi pravilno. Loše postavljanje bloka dovodi do smanjenja prostora za manevar i tada je odbrana u velikoj prednosti. Postavljanje bloka je važno u napadu, zato je potrebno razviti ga što je moguće bolje u vežbama na treningu.

Vežbe šutiranja

Ponekad zaista oduševljava činjenica da se košarka razvija na toliko različitih načina. Ipak postoji iskreno samo nekoliko faza igre koje mogu da se smatraju za nove. Stvari koje u ovoj igri zovete nove samo su prerađene iz nekog prethodnog vremena. Uloga šutera je jedna od tih oblasti. Sećam se vremena kada su vežbe šutiranja bile dominantni deo svih rasporeda treniranja, ali su mnogi treneri bežali od te filozofije, jer nisu bili sigurni koliko je šutiranje vredno, a sa druge strane bežali su od osnovnih stvari. Sada svi koriste neke vežbe šutiranja da bi razvili svoj tim. Mislim da je to nešto što prolazi kroz trenerski eksperiment. Istina je da se mnogo vremena može potrošiti na šutiranje, ali bez sumnje je činjenica da se ono mora vežbati na svakom treningu, jer čak i najbolji odbrambeni timovi moraju da znaju da šutiraju da bi dobijali utakmice.

Šutiranje je takođe nešto kroz šta bi se trebalo prolaziti u toku letnje pauze u specijalnim programima za individualni rad. Možete da radite četiri ili pet vežbi

šutiranja sa post igračem ili sa krilom ili sa bekom i oni će u novoj sezoni popraviti taj elemenat. Takođe u šutu postoji nešto više od običnog šutiranja. Možete u timu imati petoricu izvanredno preciznih šutera, ali ako nemaju pravi izbor šuta, onda neće konstantno pogadati. Takođe verujem da se ponekad mnogo priča o igračima koji sami izgrađuju šut. Na LSU učimo igrače da odbrana, kontranapad i napad na pola terena grade šut, tako svi igrači se koncentrišu na pravilan izbor i pogađanje otvorenog šuta. Svaki igrač takođe mora da zna svoj nivo i svoje mogućnosti. Ako imate otvorenog igrača na 4 metra od koša i otvorenog igrača na 6 metara, koga želite da uputi šut? To zavisi od toga ko su ti igrači. Može se dogoditi da igrač na 4 metra zna samo da pogađa kada je pod košem, a da je igrač na 6 metara izvanredan šuter sa distance, tako da je on pravi izbor.

Zaključak

Moja je želja da kroz čitanje ovog uputstva ispunim nekoliko stvari za koje smatram da će vaš košarkaški program učiniti jačim i bližim ciljevima koje ste postavili.

Prvo nadam se da ste shvatili koliko je bitno prostudirati svaki deo vašeg sistema igre, a potom izabrati vežbe koje se najbolje uklapaju u vašu filozofiju.

Drugo, nadam se da ste videli koliko je zabavno za trenera da sam stavi na dijagram svoje neke misli i sam kreira određene vežbe, koje će mu pomagati i u odbrani i u napadu.

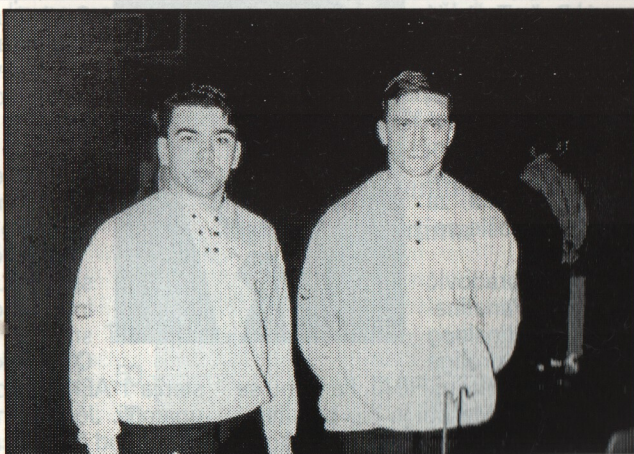
Zapamtite uvek da vežbe nisu nešto što sam popunjava vaše vreme na treningu. One su veoma važne u pomaganju vašem timu i igračima da se podignu na viši nivo.

Priradio: Ilija Kovačić

Umesto ispravke

Mažić i Mrdak

Greške su sastavni deo gotovo svakog novinskog teksta. Mnoge od njih mogu biti bezazlene, neke ozbiljne sa posledicama dok treće spadaju u domen čak zanimljivosti. Čini se da se ova treća greška potkrala nama u prošlom broju časopisa, i to baš u ovoj rubrici - Sudija o treneru. Već sam naziv rubriker govori o čemu je reč. Naše ugledne sudije od iskustva, imaju priliku da se obrate trenerima svojom porukom, kako bismo dali doprinos boljem razumevanju i saradnji na relaciji trener - sudija. Ali vratimo se našoj grešci. Dakle u prošlom broju reč je imao sudija Mažić, a na fotografiji se pojavio njegov kolega i prijatelj Mrdak, koji, nažalost, odbija da se pojavi u ovoj rubrici. Do greške je došlo što smo za rubriku o Mažiću imali na raspolaganju njihovu zajedničku fotografiju. Naš tehnički urednik, nedovoljno upućen, ispoštovao je nalog glavnog i odgovornog urednika da se skenira samo jedan sudija, ali je skenirao pogrešnog, što naravno ne opravdava propust



dole potpisanog. Kao „opravdanje“ prilažemo pomenutu fotografiju, uz izvinjenje našim sudijama za koje verujemo da će nam propust oprostiti.

*Gl. i odg. urednik
Mirko Polovina*

Još jedna uspešna sezona naših stručnjaka

Kolekcionari trofeja

Neoboriva je činjenica da jugoslovensko košarkaško tržište nije u poslednjih nekoliko godina ponudilo Evropi vrhunsku „pamet“. Kao što je produkcija asova bila „tanka“, retki su i treneri koji su stekli „bonus“ da se ogledaju u najjačoj konkurenciji. Razlog će morati da sagleda esnaf, trenerska organizacija i da koncipira odgovore. Ono što je takođe evidentno, stručnjaci koji su proslavili našu školu košarke ne posustaju, naprotiv. Neumorni su u traganju i dokazivanju. Na kraju još jedne uzbudljive sezone, bili su akteri u većini odlučujućih duela.

U trenerskom opusu Božidara Maljkovića nedostajala je jedna, toliko željena karika - „Žučkova levičica“. Koliko puta je izjavio da bi se odrekao jedne od četiri titule evropskog prvaka za Kup „Radivoja Koraća“! Ono što nije pošlo za rukom Boži Tanjeviću (izgubio pet finala) Maljkoviću jeste. U dva meča sa Hemofarmom (podvig Vrščana) Unika ha je bila superiorna i Maljković je kupom Koraća zaokružio svoju riznicu trofeja. Sledi novi pobednički krug.

Mnogi još nisu svesni ko je bio Korać i zato je velika čast i zadovoljstvo osvojiti takmičenje koje decenijama nosi njegovo ime. Nadam se da će to uspeti i Boša Tanjević koji je sa Žučkom bio izuzetno blizak - rekao je trener slavo-dobitnik.

Ovo je bio i jedini trijumf naših trenera u evrokupovima, za razliku od prošle sezone.

Željko Obradović stigao je sa Panatinaikosom do finalnog turnira Suprolige (takmičenje u okviru FIBA). Pariz mu se nije posrećio, Makabi je bio bolji tim i titula je otišla u Izrael. Željko će rekord, petu titulu u najelitnijem takmičenju, moći da ostvari u nekoj od narednih sezona.

Iako najstariji, Dušan Ivković iz sezone u sezonu pokazuje neverovatan kvalitet i kreativnost. Sa „polovnim“ i neisplaćenim timom AEK-a osvojio je Kup

Grčke i plasirao se u polufinale ULEB lige.

- Trofej ne znači toliko meni koliko ljudima koji vode AEK, s obzirom na to da od 1968. godine nisu osvojili ni jednu domaću titulu. Imali smo dosta problema, ali poznato je da sam trener koji uvek ide na pobedu, kaže Duda.

U finalu, na drugoj strani, Panatinaikos i Željko Obradović. Kum na kuma, učitelj na učenika!

- Sticajem okolnosti Željko i ja moramo da igramo jedan protiv drugog. Panatinaikos je bio u uzlaznoj putanji, stigao nam je posle 16 uzastopnih pobeda. Osim mene i igrača, niko nije verovao da možemo da pobedimo. Uspeli smo, ali sam razmišljao kako će poraz uticati na Željkove igrače, jer ih je nedelju dana

kasnije čekao „fajnal-for“ u Parizu.

Nekadašnji trener i selektor „plavih“ nalazi se pred odlukom: nastaviti posao ili povući se.

- Sve opcije su u igri, predstoji mi selekcija razmišljanja. Jedan deo mene kaže, dosta je bilo, vreme je da se posvetiš porodici i prijateljima. Onaj drugi, još je pun košarkaškog nemira i želi da me vodi dalje.

Ponuda ima -

- To nikad nije bio problem. U Grčkoj me već po štampi sele iz kluba u klub, a ja gledam pomalo prema Italiji. Tamo još nisam radio...

U Grčkoj kada spomenu njegovo ime mnogima se smrkne. Navijači Olimpijakosa, Peristerija i AEK-a dobro su ga upamtili. Još jedan Silni, ali Duško, od Ivanovića. U prvoj sezoni sa Taukeramikom napravio je čudo po ligi „pobunjenika“, stigao do velikog finala ULEB gde je Kinder odneo kolač za prsa.

Kroz njega je prošla i dobrim delom se zadržala ko-



šarkaška filozofija profesora Ace Nikolića. Odbrana je najbolji napad. Taukeramika je bila kao od mermerske. Za titulu je, međutim, trebalo još po nešto.

- Bek-šuter i „petica“. Tada bi rekao da imam ekipu po ukusu i da se nekog ne bojim - kaže Ivković.

Iako nema igrača

koji su individualno jaki u odbrani, uspeo je da napravi dobar „štit“.

U Skandinaviji se ne igra kvalitetna košarka kao u Italiji, Španiji ili Grčkoj, ali daleko od toga da su „vikinzi“ analfabete. Američki uticaj je izuzetno jak, a u snagu finjskih timova mnogi su se uverili. Zato Mihajlo Pavićević zaljubljuje pohvale. Doveo je ekipu Honka iz gradića Espo do titule prvaka, učestvovao u Se-

vernoevropskoj ligi (NEBL) u konkurenciji ruskih i litvanskih ekipa.

- Prezadovoljan sam, ovo je jedna od najlepših godina u karijeri. Prvi put se osećam kao „gospodin trener“, kaže nekadašnji tim lidera Mornara i Crvene zvezde.

Samostalnost u

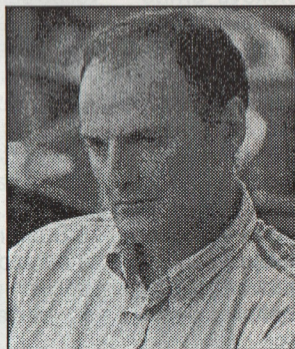
radu, vrhunski uslovi i rezultat dovoljan su razlog za nastavak saradnje. Pavićević će još dve sezone voditi Honku.

Tim mu je bio „šaren“. Dva Jugoslovena, Pavićević Cvetković (kasnije Silobad) i dva Amerikanca.

- Napravio sam ekipu da možemo da odgovorimo rivalima. Igrali smo

agresivnu odbranu, „čoveka“ i na pola terena, rede zonske presinge. Dobra škola nam je bila Severnoevropska liga. Sa košem smo izgubili od prvaka Litvanije Litosa i CSKA u Moskvi. Tvrdim da je ova liga kvalitetnija od Kupa Saporta. Zato ćemo je igrati i naredne sezone.

M. Stojaković



Prof. dr Dušan Ugarković

Sredstva za oporavak

Predavanje na seminaru „INTERNACIONALNA KLINIKA 2001“

Savremeni sport, njegovi ekstremni dometi i limiti ljudskog tela čini se da pričaju poslednju priču. Barem onu priču na koju, bez straha, možemo baciti svetlo javnosti. Jer, tehnologija trenažnog procesa je razrađena do najmanje pojedinosti, poznate su gotovo sve potrebne pretpostavke uspeha vezane za selekciju i biološki razvoj, školovanje i trening sportista i tu više prostora za dalje napredovanje gotovo da nema. Gde naći zlatnu rezervu, trunku daljeg napretka ako su ove premise tačne? U novoj trenažnoj tehnologiji, novom selektivnom modelu, ili čarobnom napitku? Mogući pravci za razmišljanje, ali po skromnoj proceni autora ovih redova, pogrešni. U ovom trenutku, jedini pravac razmišljanja nije u povećanju i u kvalitetnoj tehnologiji treninga, već u suprotnom pravcu-kvalitetnom oporavku. Zvuči paradoksalno, ali, u sledećim redovima pokušaću da dokažem iznet stav.

Sa druge strane, da li priču o oporavku možemo ispričati bez priče o ZAMORU. Naravno da ne jer su to refleksije u ogledalu jedne iste pojave PROMETA ENERGIJE u ljudskom telu. Čak, ako dublje zagrebemo po našoj drugoj današnjoj temi, doping, i tu ćemo pronaći kariku koja oporavak i doping neraskidivo vezuje.

Promet energije u ljudskom telu je osnovna postavka života. On ima svoj bazalni nivo, ima svoj optimalni i, naravno submaksimalni i maksimalni nivo koji višestruko može nadvisiti osnovni, početni. U modernom sportu koji, iz različitih razloga sve više teži ekstremima, pokušava se u ovu gradaciju uvesti još jedna kategorija, nad maksimalni nivo - ekstremni nivo. Za taj pokušaj vezana je u najvećoj meri tema o doping. Zamor, kao apsolutno fiziološka pojava nastala pod uticajem nekoliko bitnih grupa faktora nastaje kao odgovor organizma na povećan urošak energije, povećano angažovanje organskih sistema u procesu rada (sportskog opterećenja), nagomilavanja „metaboličkog šuta“ i osnovna njegova manifestacija je prestanak daljeg rada. Po mehanizmu nastanka, nastanak zamora podeliti na tri sledeće grupe;

1. Zamor usled smanjenja koncentracije:

- transmitera
- hormona
- glikogena
- dotoka O₂
- sposobnosti rashlađivanja (dehidracija)
- elektrolita (Na i K i Ca)

2. Zamor usled povećanja koncentracije:

- kiselih produkata (mlečne kiseline)
- CO₂ (ph krvi)
- mokraćne kiseline

3. Zamor kao posledica psiholoških faktora

- zaštitna kočnja CNS-a
- predstartne groznice (trema)

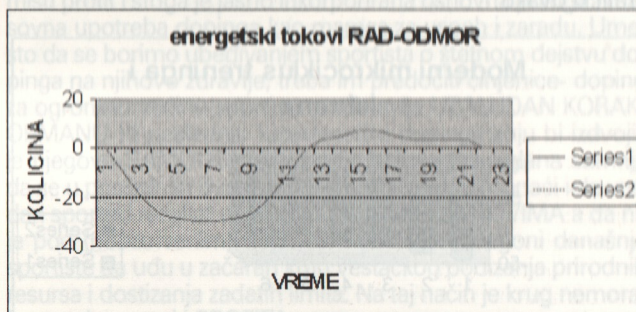
Prestankom rada, svi mehanizmi stvaranja i prometa energije, bilo u obliku hranljivih materija ili pak u obliku energetske valute (Adenozin tri fosfata - ATP i kreatin fosfata-CP) dobijaju svoju šansu da se oporave, u kraćem ili dužem vremenskom periodu, (upravo zbog ovakve razlike u brzini oporavak delimo na brzi i produženi-vidi tabele 1 i 2).

BRZI OPORAVAK

Energetski proces	vreme obnavljanja
Oporavak gasne razmene i deficita O ₂	10 - 15 sec
Obnavljanje ATP-a i CP-a	2 - 5 minuta
Otplata alaktatnog O ₂ duga	3 - 5 minuta
Uklanjanje mlečne kiseline	0.5-1.5 časova
Otplata laktatnog O ₂ duga	0.5-1.5 časova

PRODUŽENI OPORAVAK

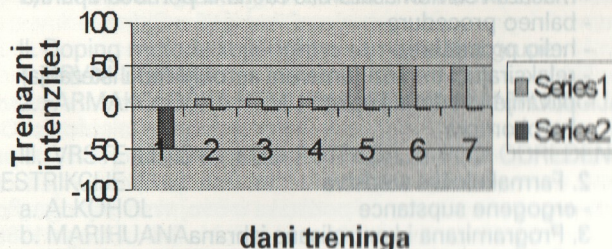
Energetski proces	vreme obnavljanja
Obnavljanje glikogenskih rezervi mišića	12 - 48 časova
Obnavljanje rezervi glikogena jetre	12 - 48 časova
Sinteza enzima i proteina	24 - 72 časa



grafikon br. 1

I organizam to čini ali sa jednom malom „greškom“ u računu. Naime, u toku oporavka energetskih resursa dolazi do „prebacivanja“ i stvaranja u višku energetskih supstanci (ATP i CP), pa čak i depoa (glikogen u mišićima i jetri) što organizam dovodi u povoljniji položaj - za slučaj da mu ova energija zatreba za ponovni rad sličan onom koji je prouzrokovao mobilizaciju depoa. Na izgled „greška“ u osnovi predstavlja logičan adaptacioni odgovor jednog sistema na stres koji je prouzrokovao delimično njegovo iscrpljenje. Odgovor koji sprečava eventualno potpuno iscrpljivanje organizma i njegovih energetskih resursa u nekoj N-toj, budućoj situaciji.

Klasični mikrociklus treninga i ishrane Ugljenim hidratima



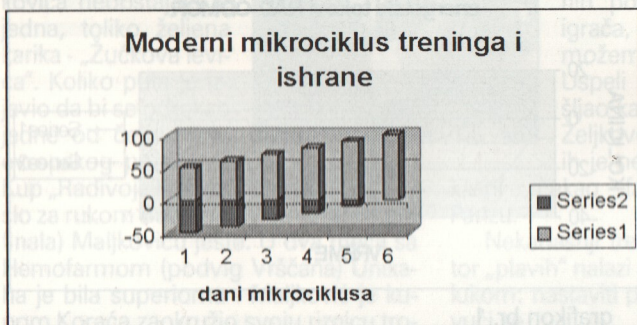
grafikon br. 2

Ovaj fenomen se u fiziologiji naziva **SUPERKOMPENZACIJA** a veoma liči na veliko spremanje hrčka za dugu i hladnu zimu. Jedina razlika što hrčak taj posao uglavnom radi neumehom i zalihe hrane višestruko prelaze njegove stvarne potrebe. Kod čoveka to nije slučaj. Prebacivanje norme u energetskom smislu više je za 10-20 odsto od početnog stanja - pre trošenja.

Naravno da su sportski fiziolozi, od trenutka otkrivanja ovog biološkog procesa, želeli da ga iskoriste na najbolji mogući način i stvore najpovoljniji sistem za pripremu i takmičenje. Sa današnje vremenske distance, možemo ovaj pokušaj prikazati kao krajnosti jedne nauke. Jer, evo kako se drastično razlikuju „protokoli“ savremene i klasične superkompenzacije (vidi grafikone 2 i 3).

Ovaj protokol je od stane Astranda, osamdesetih godina dvadesetog veka bio veoma popularan i nazivan je „ugljeno hidratnim udarom“. Sastojao se, u metodološkom smislu od iscrpljujućeg treninga prvog dana mikrociklusa od koga se sportista „oporavljao“ sledećih pet dana a u poslednja tri dana intenzivno uzimao maksimalne količine ugljenih hidrata u ishrani. Sada je potpuno napušten, prvo od svog autora a kasnije i od sportista i stručnjaka.

Moderni protokol superkompenzacije - koji bi mogli nazvati kaskadnim protokolom, bazira se na postepenom smanjivanju intenziteta treninga i paralelnim povećanjem unosa ugljenih hidrata u ishrani sve do dana takmičenja. On izgleda grafički ovako:



grafikon br. 3

Bilo je pokušaja u kojima su stručnjaci planirali formu poštujući jednostavno prirodno pravilo koje glasi: sačekaj povoljan trenutak i telo će samo odgovoriti. Međutim, čekanje se u određenim trenucima ne može organizovati. Sportista u nekim sportskim igrama mora u toku 7 dana 3 puta da bude u top formi i nema vremena za prevelike pauze u trenažnom procesu. Takođe, i jedan takmičarski dan u pojedinačnim sportovima može predstavljati više iscrpljujućih etapa do finala. Otuda se pribegava velikoj paleti dozvoljenih (ali i nedozvoljenih) sredstava i postupaka kojima se oporavak ubrzava.

Ove postupke, sredstva i procedure možemo podeliti na sledeći način;

1. Fizičke procedure
 - masaža i samomasaža bilo ručna ili pomoću aparata
 - balneo procedure
 - helio procedure
 - relaksirajući treninzi (umereni aerobni rad i istezanja)
 - plivanje i vodene kupke
 - barokomora
2. Farmakološka sredstva
 - ergogene supstance
3. Programirana i kontrolisana ishrana
4. Doping sredstva

U jednom predavanju ovakvog tipa nemoguće je obraditi

kompletno materiju oporavka sportista, zato smo se odlučili da za ovu priliku obradimo samo moderne suplemente - i to samo jedan deo-ergogene supstance.

Kada je oporavak u pitanju, u modernom sportu sve više pažnje posvećuje se **ERGOGENIMA**- supstancama koje „ubrzavaju stvaranje energije“ i restituciju proteinske potke radnih tkiva-mišića. Pojava ovakvih supstanci je prosto iznuđena nemogućnošću vrhunskog sporta da „sačeka“ da se u organizmu, prirodnim putem, restituiše energija. Tempo takmičenja na svim mogućim poljima je iznurujući i samo ekipe koje imaju veliki broj kvalitetnih igrača i sjajno organizovan i unapred planiran oporavak, imaju šansu na putu ka uspehu. Ovu, zaslugom sportske farmakologije, sve veću grupu supstanci možemo podeliti na:

1. preparate amino kiselina bilo esencijalnih ili ne
2. vitamine
3. nukleozide
4. Soli Aspartata
5. Bikarbonate
6. L -Karnitin
7. Kreatin

Za ovu priliku, zbog posebne zastupljenosti u ishrani i suplementaciji sportista obradićemo samo tri najčešće grupe preparata, nukleozide (Inozin), kreatin i amino kiseline.

Inozin je nukleozid koji lako prolazi kroz ćelijsku membranu u ćeliju gde se pretvara u ATP ili u purinska baze nukleinskih kiselina. Dakle, mogući efekti bi bili dvostruki; povećanje energetskog depoa ćelije i učešće u sintezi proteina. Ukoliko se uzima sa K-orotatom povećava mišićnu masu, rezerve glikogena u mišićima i povećava opštu radnu sposobnost. I pored različitih stručnih i naučnih mišljenja o efikasnosti, veoma je popularan i uzimaju ga sportisti koji žele da povećaju procenat mišićne mase. To su najčešće sportisti kojima je eksplozivnost i brzina neophodna za sportski uspeh. Uzima se u periodu zimskih bazičnih priprema, kada se, pored ostalog, i radi na mišićnoj masi sportista. Nema opravdanja uzimanje više od dve do tri nedelje u toku pomenutog perioda.

Kreatin povećava energetske resurse skeletnih mišića povećavajući koncentraciju Kreatin fosfata. Znači, upotrebnost vrednost mu je ograničena na one mišićne sile koje su kratkotrajnog a maksimalnog porekla, jednom rečju eksplozivnost. U košarci je našao izrazito mesto upravo zbog ove činjenice. Kreatin se u organizam unosi i normalnom ishranom ali se procenjuje da je to samo 50 odstopotrebne količine u sportovima gde su potrebne ponovljene eksplozivne mišićne kontrakcije. Ne može se uzimati dugotrajno već samo po određenim protokolima i to ne duže od pet dana. Nakon toga sledi pauza koja može trajati i do četiri nedelje.

Amino kiseline su ubedljivo na prvom mestu po popularnosti. Uzimaju ih gotovo svi sportisti i najčešće bez kontrole, samo na uputstvo proizvođača. Postoji sve češće izražena sumnja da su upravo ovi preparati zloupotrebljavani od strane proizvođača ubacivanjem određenih doza anabolika koji nije deklarisan u sastavu. Tako se i objašnjavaju spektakularni uspesi u nadgradnji mišićne mase kod body bildera koji nisu uzimali - zvanično, nikakve hormonske preparate. I u modernim sportskim aferama se pominju kao mogući uzroci pozitivnosti na doping upravo zbog ove svoje osobine da upadaju u hormonske cikluse sportiste i stimulišu ih i maskiraju ili imitiraju dejstvo anabolika. Svejedno, spadaju u grupu ergogena koja ima svoje mesto u oporavku jer uglavnom svoje delovanje lociraju na endokrini sistem stimulišući određene hormonske sprege. Najviše na udaru je hormonska spreaga hormona rasta (arginin i ornitin) i funkcionisanje mozga (triptofan) u toku trenažnog opterećenja sa ulogom u odlaganju osećaja zamora.

Zaista je duga paleta sredstava koje sportisti koriste sa jednim jedinim ciljem, da se brže oporave za sledeći trening i iskoriste plimu superkompenzacije u organizmu za porast sposobnosti. O tome bi mogla i na srpskom govornom pod-

ručju da se napiše jedna knjiga. U ovom trenutku i na ovom mestu, pokušali smo da damo samo kratak pregled stanja radi doka one naše početne premise, napredak je u oporavku a ne u još napornijem treningu!

DOPING U SPORTU

Priča o doping u sportu verovatno počinje onog trenutka kad se, pod punim svojim značenjem, pominje i pojam sportsko takmičenje, nadmetanje. I to je daleko mlađa priča od one koja o stimulisanju ljudskih sposobnosti različitim sredstvima može biti ispričana pod istim osnovnim zajedničkim pojmom - povećanjem sposobnosti.

Reč doping potiče iz jezika afričkog naroda Kaffirs koji su određenu „tečnost“ za stimulaciju nazivali „dop“ (Puffer, 1986). Vraćajući se u treći vek, pre naše ere, iz pisanih dokumenata se može uočiti da su grčke atlete koristile različita sredstva da bi podigli nivo svojih fizičkih sposobnosti (Burks, 1981). Međutim, moderna priča o doping uobičajeno se smešta u 1960. godinu, za vreme letnjih Olimpijskih igara u Rimu. Povod za priču je smrt bicikliste Kurt Enemar Jensen zbog prevelike doze amfetamina. I moderna istorija borbe protiv dopinga je tada započela.

Šta bi bila definicija dopinga u sportu. MOK je dao iscrpnu i nadasve komplikovanu definiciju koju ćemo u prevodu neznatno skratiti. Pod dopingom u sportu se smatra uzimanje od strane takmičara bilo koje supstance ili primena bilo kog postupka, bilo stranih ljudskom telu ili pak poreklom od njega, unete u enormnim količinama koje imaju za cilj nepošteno povećanje sportskih (takmičarskih) sposobnosti. Jednostavnija definicija dopinga je povećanje funkcionalnih, motoričkih i psihičkih karakteristika čoveka nedozvoljenim sredstvima i metodama. Zašto nedozvoljenim? Zato što se povećanje gore pomenutih svojstava u sportskom životu može postići i dozvoljenim sredstvima. Da razjasnimo pre nastavka priče o doping u, koja su to dozvoljena sredstva ili metode? Pa sam sportski trening, kao ciklično progresivno doziranje obima i intenziteta vežbanja je metoda koju pominjemo na prvom mestu. I osnovni cilj treninga je upravo sadržan u prvom delu definicije dopinga - kvalitativno i kvantitativno menjanje većine antropoloških svojstava sportiste. Na drugom mestu dolazi specifična i najčešće obogaćena ishrana, često usmerena ka povećanju određenih energetskih resursa (energetski napici) ili usmerena ka kreativnom delu metabolizma - anabolizmu i produkciji (sintezi) građivnih materija u mišićima (proteinski napici). Zatim sledi jedna izuzetno velika grupa preparata pod zajedničkim nazivom Vitamini koje sportski organizam izuzetno zahvalno troši u enormnim količinama, ponekad i preterano velikim. Na četvrtom mestu, u najširem smislu i psihološka priprema predstavlja „dopingovanje“ sportiste za postizanje što boljeg rezultata, naravno dozvoljenim metodama. Priča o dozvoljenim sredstvima podizanja antropomotoričkih sposobnosti na ovaj način ispričana i sa gore potenciranim subjektima ni izbliza se ne završava. Sportska nauka i u tom prostoru, prostoru dozvoljenih sredstava, intenzivno napreduje i daje sve veći doprinos razvoju sporta.

Da se vratimo na osnovnu priču- doping kao nedozvoljena upotreba SREDSTAVA ili POSTUPAKA u cilju podizanja fizičkih svojstava sportiste. Pored nemoralne komponente koju sadrži doping i koja nijednog trenutka nije pod sumnjom, postoje još neki aspekti dopinga o kojima se ređe govori, a mislimo da je na ovom mestu potrebno ih izdvojiti. Na prvom mestu masovnost. Još daleke 1984. godine, anonimnom anketom među američkim sportistima kandidatima za Olimpijske igre u Los Anđelesu došlo se do poražavajućeg saznanja da je čak 74,2 odsto sportista spremno da se dopinguje ukoliko bi to značilo da bi postali olimpijski pobednici- bez obzira na smrtonosne posledice takvog čina. Poraz morala ali i očigledna glupost u rezonovanju. Jer, na pobedničkom postolju

postoje samo tri mesta za najbolje a dopinguje se barem hiljadu puta više kandidata. Gde je tu logika. Svi su naprasno zaboravili da u dobitnoj kombinaciji koja se zove pobeda učestvuju nekoliko bitnih faktora:

1. Prvobitno stanje fizičkih sposobnosti i genski opseg njihovog razvoja
2. Kvalitetan trenazni proces
3. Dugotrajan uporan i težak proces postepenog uspinjanja (višegodišnji)
4. Sreća
5. Doping sredstvo- na poslednjem mestu (pravilan odabir, dobro doziranje i kvalitetno čišćenje)

Tek iz dobrog sadejstva najmanje četiri faktora (i još nekih koje ovde ne navodimo) izvlači se dobitna kombinacija. Ukratko, 99,9 odsto dopingovanih sportista se UZALUDNO dopinguje jer početna svojstva onih koji se popnu na postolje su i pre dopinga bila bolja i ubedljivija od početnih svojstava ogromne većine dopingovanih. Ovo najbolje koriste PROIZVOĐAČI doping sredstava jer samo kroz masovnu proizvodnju imaju visok profit. I sada smo na pravom mestu priče o doping u. Profit, početna i završna kombinacija kruga koji se zove INDIVIDUALNI USPEH U SPORTU. Profesionalni sport (a on je to u najvećem prostoru modernog sporta) ima kao osnovnu premisu profit i stoga je jasno inkorporirana osnovna poluga - masovna upotreba dopinga kao mamca za uspeh i zaradu. Umesto da se borimo ubeđivanjem sportista o štetnom dejstvu dopinga na njihovo zdravlje, treba im predočiti činjenice- doping za ogromnu većinu sportista predstavlja UZALUDAN KORAK, OBMANU !!! poslednju karakteristiku dopinga koju bi izdvojili je njegovo SAMOGENERISANJE. Naime, opravdana sumnja da se u poslednjih dvadeset godina i ne može pronaći iole vredan sportski rezultat u INDIVIDUALNIM SPORTOVIMA a da nije pod (neotkrivenim) dopingom postignut, nagoni današnje sportiste da uđu u začaran krug veštačkog podizanja prirodnih resursa i dostizanja zadatih limita. Na taj način je krug nemoralna, uspeha, smrti i PROFITA, zatvoren.

Iako bi na temu dopinga, pretresajući neke njegove manje korišćene aspekte autor mogao da prekorači dozvoljenu granicu zadatu temom i osnovnom ulogom teksta - edukacijom, smatram da su ovi redovi jednom morali da budu napisani ma kako bili primljeni od stručne i naučne javnosti.

STRUČNI ASPEKTI DOPINGA

PODELA DOPING SREDSTAVA

Doping sredstva i doping procedure Međunarodni olimpijski komitet (MOK) je podelio na sledeći način:

I. Doping sredstva prema KLASAMA na:

- A) STIMULATIVNA SREDSTVA
- B) NARKOTIKE
- C) ANABOLIČKE AGENSE
- D) DIURETIKE
- E) PEPTIDNE I GLIKOPROTEINSKE HORMONE

II. Doping metode koje delimo samo na dve grupe:

1. KRVNI DOPING
2. FARMAKOLOŠKA HEMIJSKA I FIZIČKA MANIPULACIJA

III. VRSTE LEKOVA KOJI POTPADAJU POD ODREĐENE RESTRIKCIJE

- a. ALKOHOL
- b. MARIHUANA
- c. LOKALNI ANESTETICI
- d. KORTIKOSTEROIDI
- e. BETA-BLOKATORI

I. DOPING SREDSTVA

STIMULANSI

Za detaljne opise doping supstanci, njihovo delovanje i posledice upotrebe zainteresovane upućujemo na dopunsku stručnu literaturu a na ovom mestu obrađujemo samo osnovne aspekte pojedinih značajnih predstavnika po navedenim klasama. Klasa stimulansi, kako se i vidi iz ranijeg izlaganja, spada zasigurno u najstariju i doskora najrašireniju klasu doping supstanci. Najpoznatije supstance iz ove klase su amfetamini, kofein i kokain. Klinički, stimulansi otklanjaju osećaj zamora, podstiču agresivnost i želju za takmičenjem. Problem je što mogu da poremete osećaj za sopstvenu zaštitu od prevelikog naprezanja i na taj način izazovu nesreću. Najrasprostranjeniji su u sportovima kao što je automobilizam, biciklizam, atletika (discipline izdržljivosti i brzine), ragbi, rvači, džokeji. Maskiraju delimično i bol i omogućavaju nastup i pored prisutne povrede. U isto vreme, različite istraživačke studije su prikazivale potpuno suprotstavljene rezultate - od primetnog poboljšanja određenih sportskih performansi (Cooper 1972) do potpunog odsustva bilo kakvog dejstva (Chandler 1980). Sporedna, neželjena dejstva stimulansa se kreću od iregularnog srčanog ritma do srčanog zastoja, pa i do paranooidnih psihoza. Sklonost ka dehidraciji za vreme letnjih takmičenja je pod stimulansima povećana pa otuda i česte dehidracije do iscrpljenja i cirkulatorni klapsi.

Ipak, najpoznatija svetska droga je kofein. Ima ga u kafi, čaju, kakaou, pilulama za dijete ili pak analgeticima. Uobičajena koncentracija kofeina u šoljici kafe je 100-150 mg dok je u čaju gotovo duplo manje 30-75 mg. Efekti dve popijene šoljice kafe nastupaju za 15-30 minuta i ogledaju se u povećanju bazalnog metabolizma, lakom povećanju temperature i povećanju arterijskog pritiska. Takođe, proizvodnja urina i povišenje šećera u krvi su takođe registrovani. Izuzetno velike doze izazivaju mučninu i povraćanje, premore ruku i izrazitu nervozu-prenadraženosć CNS-a. Izuzetno je popularan kod trkača i biciklista. Costill i sar. 1978. godine su nedvosmisleno potvrdili pozitivan efekat na fizičke sposobnosti već od doze dve i po šolje kafe. Medicinska komisija Međunarodnog olimpijskog komiteta je od 1986. godine pooštrila kontrolu i najveća dozvoljena doza je 12 mikrograma/ml u urinu.

Kokain, stimulus CNS-a je, uporedo sa ostalim stimulansima sticao popularnost u atletici. Efekti uzimanja se pokazuju već za nekoliko minuta, a najveće dejstvo je između 15-20 minuta dejstva i može se produžiti i do jednog sata. Ubrizgan u krv, kokain deluje za 15 sekundi dok KREK (preko dima) dospeva za 7 sekundi u mozak (Cooper 1986). Obično se kokain uzima radi maskiranja bola kod povrede. Dejstvo kokaina na srce može biti veoma opasno i izazvati niz iregularnosti u radu, opteretiti ga u toku rada gotovo duplo u odnosu na normalan proces adaptacije i izazvati i srčani zastoj. Kokain, posle duže upotrebe menja ličnost i ponašanje sportiste koji postaje asocijalna i konfliktna ličnost.

U poslednje vreme, često i zbog neusaglašenosti doping lista među različitim sportskim asocijacijama, na tapetu su preparati efedrina (obične kapi protiv kijavice) i pesudoefedrina. Poslednja afera, verovatno iz tog razloga, desila se sa rumunskim gimnastičarkama na Olimpijadi u Sidneju.

NARKOTICI

Kao i kod stimulansa, narkotici imaju dva najčešća uzroka uzimanja - uklanjanje bola i stvaranja osećaja euforije. Od kliničkih znakova koji bitno mogu da ugroze sportistu, na prvom mestu je depresija centra za disanje. Zbog relativno retke upotrebe, ima malo podataka o ovoj vrsti dopinga. Pozitivno delovanje na atletičare opisali su Bell i Doege 1986. godine. Budući da je upotreba ovih sredstava u kontinuitetu opasna po zdravlje IOK ih je stavio na listu zabranjenih sredstava.

ANABOLIČKI STEROIDI

Moderna priča o savremenom doping u počinje sa ovim supstancama. Pozitivno - anabolno dejstvo muškog polnog hormona- testosterona, poznato je više od 100 godina ali se na čvrste, laboratorijski verifikovane dokaze čekalo izuzetno dugo. Najčvršće dokaze su dali Griggs (1990) i Rogozkin, a i naši autori su istraživali u ovom prostoru (Ugarković 1991). „Doručak šampiona“, kako se ova sredstva popularno među sportistima zovu ukazuje i na opasnu stranu pojave, slabu ili nikakvu edukovanost i trenera i sportista i nepoznavanje opasnosti od uzimanja. Jer, teško da doručkom možemo nazvati sredstva koja, uzimana u kontinuitetu nekoliko godina - zasigurno ubijaju. Pre bi mu ime „mačo ubica sa smeškom“ odgovaralo. Sve tipove ubica, moderan, obrazovan čovek izbegava ili zaobilazi. Sportisti, koji i inače u crtama ličnosti imaju određenu dozu agresivnosti i sklonost ka olakom prelaženju preko opasnosti, izgleda da imaju oslabljeni odbrambeni refleks. Motiv postignuća je, kod određenog broja sportista izgleda jači od nagona za održanjem. Možda je to i neki od budućih pravaca adaptacije ljudskog organizma? Ova odsutnost odbrambenih mehanizama je najuočljivija kada se, u trenucima uspona forme i rezultata, bliži trenutak slave.

Prvi izolovani steroidni preparat (1930. godine) pokazivao je anabolno dejstvo i upotrebljavan je u II svetskom ratu (Bergman & Leach, 1984) za pojačanje muskulature i oporavak izgladnelih žrtava koncentracijskih logora. Svi današnji poznati steroidi su derivati muškog polnog hormona-testosterona sa jednom bitnom razlikom- nemaju veliko androgeno dejstvo. Hemijska raznolikost od testosterona umanjuje androgenu komponentu delovanja (sekundarne polne karakteristike) a potencira anabolno delovanje (sinteza proteina). Prvi poznati preparat Dianabol (Zeigler) je na zabranjenu listu doping supstanci dospao tek 1976. god. I dok se otkrivanje anabolika u urinu odvijalo (iako sa određenim kašnjenjem) zadovoljavajućim tempom, otkrivanje zloupotrebe samog testosterona i njegovih hemijskih dvojnika (Andriol) nije išlo tako lako i na listu zabranjenih supstanci je dospao tek 1984. kada je i definitivno opredeljena laboratorijski kriterijum (testosteron - epitestosteron = 1:8). U samom početku tumačenja delovanja anabolika na tkiva bilo je lutanja. Harvey je čak tvrdio da o anabolizmu nema ni govora (1975, BJSM) već da se mišići uvećavaju uglavnom zbog nakupljanja ekstra i intracelularne tečnosti u tkivima. Rogozgin je, markiranjem molekula anabolika radioaktivnim izotopima joda, na pacovima pratio njihov metabolički put i nedvosmisleno zaključio upravo prisustvo izrazitog anabolizma. U jednom trenutku (Bergman & Leach -1984) su tvrdili da se anabolici na zabranjenoj listi nalaze uglavnom zbog velike štetnosti po zdravlje, a ne toliko zbog njihovog delovanja na mišiće. A zdravlje sportista je bilo napadano na svim organskim nivoima. Na prvom mestu, tu su sam hormonski sistem koji je, unošenjem visokih doza hormona bivao isprovociran - prvo na povećanje a potom na vlastito smanjenje produkcije. Tako su testisi sportista bili prvo stimulisani a potom nagonjeni na prestanak rada i atrofiju. Česta pojava karcinoma testisa je najdramatičnije označavala krah teorije SUPERMENA i dovodila u sumnju opštu logičku matricu celog procesa dopingovanja. Ali, to nažalost nije zaustavilo ni sportiste, ni trenere, a naravno, ni najodgovornije -naučnike da nastave biološki eksperiment praveći sve čistije anabolike sa osobinama koje je teško bilo otkriti i koji su navodno sve manje bili toksični. Najčešće komplikacije, pored tumora testisa su ciroza jetre i psihički poremećaji. Istraživanja Američkog koledža za sportsku medicinu nisu potvrdila verovanja da anabolici, pored povećanja mišićne sile povećavaju i aerobnu moć sportista. Tako u sportovima izdržljivosti, nema opravdanja njihovo uzimanje.

DIURETICI

Spadaju u supstance koje su među poslednjima dospale na doping listu (1988. god).

Diuretici koji spadaju u veoma ozbiljna terapijska sredstva (hipertenzija, retencija vode kod srčane insuficijencije) u sportu se upotrebljavaju iz više razloga. Među prvim je to bilo smanjenje telesne mase i prelazak iz više u nižu sportsku kategoriju. Ovo je bilo gotovo pravilo u većini borilačkih sportova. Poslednji razlog zbog kojih se ova sredstva uzimaju ne samo u borilačkim sportovima je čišćenje od doping sredstava smanjenjem njihove koncentracije u urinu i ubrzavanjem njihovog izlučivanja iz tela. Način delovanja je dosta jednostavan. U bubrežima se stimuliše izlučivanje Na iz tubula što direktno vuče i molekule vode sa sobom. Naravno, za posledicu, ovaj proces ima smanjenje Na u tkivima i u ekstracelularnom prostoru. Ovo nije nimalo bezopasna situacija o čemu govore i smrtni ishodi ovakvih terapija. Opisana su dva srčana udara kod jednog američkog i jednog švedskog bodybilda (1984, Goldman) koji su završila nažalost, smrtnim ishodom.

PEPTIDNI I GLIKOPROTEINSKI HORMONI

Dva najzastupljenija hormona ove klase su hormon rasta i kortikosteroidni hormoni. Dok za hormon rasta važi da je veoma popularan u atletici, kortikosteroidi su upotrebljavani u gotovo svim sportovima.

Prva upotreba hormona rasta u terapiji poremećaja u rastu kod dece nije bila ohrabrujuća (Spillio et al, 1984) iako su se određeni rezultati ipak mogli tumačiti kao ohrabrujući. Unos hormona rasta putem injekcija u ljudsko telo, izaziva pozitivni azotni bilans (sinteza proteina) (Davidson & Passmore, 1986). Obično se ovaj hormon uzima zajedno sa anabolcima i pojačava i ubrzava njihovo delovanje (Strauss, 1984). Istraživanja delovanja ovog hormona ukazuju na povećanje rasta gotovo svih tkiva, internih organa, kostiju pa i same kože što se manifestuje akromegalijom. Kortikosteroidi, sa druge strane imaju mnogo veće terapijsko područje i na doping listu su stavljeni dosta kasno. Dugo su spadali u listu sredstava koja su se, pod kontrolom doktora i uz svu prateću dokumentaciju, uzimali u terapijske svrhe. Na prvom mestu kod teških alergijskih manifestacija. Uzimanje kortikosteroidnih preparata ima najraznovrsniju paletu od inhalacije (sprej), preko injekcija u povredene zglobove, uzimanje tableta ili pak preko masti. Deluju, u sklopu sa nekim anestetikom deblokirajući na povredene zglobne površine i omogućuju takmičarski nastup i kod relativno ozbiljnih oštećenja. Kao sporedno dejstvo ovih preparata navodi se i euforija. Svako uzimanje ovih preparata podrazumeva medicinsku superviziju.

II. DOPING METODE

KRVNI DOPING

Transfuzija bilo sopstvene (ranije sakupljene) ili tuđe krvi smatra se dopingom i zabranjena je od strane MOK-a. Pored izuzetne moralne komponente, krvni doping u sebi krije i mnoge, po život sportiste, opasne aspekte. Na prvom mestu su tu alergijske reakcije kao i prenošenje transfuzijom nekih bolesti poput virusnog hepatitisa i AIDS-a. Takođe, transfuzija može izazvati i akutnu hemolitičku reakciju (akutno razaranje eritrocita) što za bubrege predstavlja izuzetno opasno stanje.

Takođe je zabranjeno uzimanje i eritropoetina, hormona koji stimuliše proizvodnju eritrocita. Krvni doping je do zabrane i definitivno postavljenih ograda u otkrivanju bio veoma popularno sredstvo. Periodi dugotrajnih visinskih priprema su se po pravilu završavali davanjem određenih količina krvi na čuvanje i sakupljanje radi upotrebe u strogo određenom trenutku (nekoliko dana pre samog takmičenja).

FARMAKOLOŠKE, HEMIJSKE I FIZIČKE MANIPULACIJE

MOK strogo sankcioniše sve nepoštenne radnje koje onemogućavaju utvrđivanje stvarnih činjenica u vezi sa doping kontrolom. Tu spadaju sve moguće manipulacije sa uzorkom

-njegova zamena i sl., zatim kateterizacija ili pak uzimanje sredstava koji inhibišu rad samih bubrega onemogućavajući samo uzimanje uzorka (Probenecid napr.).

III. SUSPSTANCE POD RESTRIKCIJOM

ALKOHOL

Alkohol nije zvanično zabranjen kao sredstvo ali veći broj stručnih federacija po određenim sportovima je zabranio njihovu upotrebu (streljaštvo).

LOKALNI ANESTETICI

Dozvoljena je upotreba određenih lokalnih anestetika ali samo nekih i pod definisanim uslovima:

a) Procaine, xylocaine i sl. ali ne i KOKAIN

b) Isključivo lokalno ili intraartikularno u vidu injekcije

c) jedino uz lekarsku obradu i propratnu dokumentaciju

DOPING KONTROLA

Strogo definisan način uzimanja urina kod učesnika na svim većim međunarodnim takmičenjima naziva se doping kontrola. Ali to bi bila uska definicija. Pod najširim definicijom doping kontrole mogli bi da kažemo da je to organizovana aktivnost Međunarodnog olimpijskog komiteta, sa strogo definisanim pravilima i zadacima sa nekoliko osnovnih ciljeva u borbi protiv uzimanja doping supstanci. Koji bi to bili ciljevi:

1. Zaštita zdravlja sportista

2. Vraćanje viteštva, plemenitosti i poštenja u međunarodni sportski pokret (fer play)

3. Isticanje osnovnih ciljeva sporta kao što su masovnost, zdravlje, kvalitet života.

Uzimanje uzorka za doping kontrolu sprovodi za to obučena grupa stručnjaka, po strogo kanonizovanom protokolu na svim većim međunarodnim takmičenjima i uz saradnju svih medicinskih predstavnika iz zemalja učesnika. Protokolom doping kontrole, predviđeno je uzimanje isključivo URINA od takmičara. Analizu uzorka vrše akreditovane laboratorije koje su prošle strogu kontrolu i postigle najviše standarde u tehnologiji analiza. U ovom trenutku, akreditovano je 18 (osamnaest) laboratorija širom sveta koje su samo u periodu 1986-1990. uradile 32.982 analize od kojih je 623 bilo pozitivno. Kod pozitivnih analiza, ukupno je detektovano 687 različitih supstanci. Od pomenutih supstanci 63,9 odsto su bili anabolici.

U toku same doping kontrole, uzorak urina, prethodno pravilno dobiojen od odabranog sportiste, deli se na dve odvojene količine radi eventualne ekspertize nezavisne laboratorije u slučaju da je uzorak pozitivan na neko doping sredstvo. Sankcije koje MOK propisuje u slučaju pozitivnog nalaza imaju široku lepezu. Od privremene suspenzije na određeno vreme do potpune diskvalifikacije sa sportskih terena do kraja života. Rezultati postignuti pod dopingom se poništavaju medalje oduzimaju i dodeljuju sportistima koji su po redosledu osvojenih poena sledeći na listi.

ZAKLJUČAK

Nažalost, sve analize ukazuju na agresivan i nadasve eksplozivan rast upotrebe dopinga u sportu. U ovom trenutku, MOK je povukao najrigoroznije korake u borbi protiv ove pošasti, ozakonio je iznenadne, nenajavljene doping kontrole i pooštrio sankcije u slučaju pozitivnosti. Da li će to dati rezultate ili ne, ostaje da vidimo. Možda je to uspešan korak koji će, napokon, povući tračak konopca na stranu poštenja i fer pleja u sportu. U suprotnom, jedini način da se prevaziđe ovaj trend je definitivno razgraničenje amaterskog od profesionalnog sporta u svim njegovim pojavnim oblicima i dozvola upotrebe dopinga u profesionalnom sportu. Možda bi se na taj način, veliki deo sportista opredelio za amaterizam i imao sasvim drugačije ciljeve u životu. Možda bi se tako smanjio broj onih koji UZALUDNO uzimaju štetne supstance a da nemaju nikakvih šansi za uspeh.



Zoran Šećerov

Trener je treneru - trener

Oduvek su pa i sada i među trenerima postojali - treneri i treneri. Ko su u Yu košarci jedni a ko drugi bez greške i za čistu peticu odgovara legendarni Dule Vujošević.

- Trenutno u našoj košarci - kazuje Dule - postoje dve vrste trenera: oni koji su smenjeni i oni koji će biti smenjeni!

Pametnog treba slušati. I što češće citirati. Da ne bi otišlo u zaborav sledi još jedno razmišljanje sjajnog stratega. Kaže:

- Jugoslavija kao višestruki prvak sveta u košarci uvek je diktirala trendove, a sada je sticajem okolnosti postala provincija.

U provincijalnom okruženju garniranom jezivom a košarci nepotrebnoj količini primitivizma moguće je i rezignacija ovog tipa:

- Dodeš u čudnu situaciju da ti usmeno predanje određuje put-kaže Dušan Vujošević. - Recimo da li šetam kućice ili se zanimam za slikarstvo, kao da su to simptomi neke poremećenosti. A odsustvo tih simptoma i stalna prisutnost u kafani dokaz je normalnosti.

Zabeleženo je i ovo. Sasvim namerno a zašto - videće se. Elem, fanatični i do koske košarci odani Željko Lukajić jednom prilikom rekao je sledeće:

- Košarkaše delim na igračiće, igrače, igračiće i ale ili aždaje. Jugoslovenski treneri su prepoznatljivi po tome da nikada nisu „profurali“ alu.

Da li je baš tako? Sledi i izjava koja potvrđuje da svako pravilo ima i izuzetak. Stevan Karadžić reče:

- Rakočević? Njegova igra dovoljno govori o učinku. Kaže da nije imao dovoljnu minutažu? Ne znam koliko mu treba da se dokaže. Da on igra a ostali igrači da se sklanjaju, e to neće moći.

Priznaćete da ipak i među trenerima postoje i treneri i treneri.

A ono o „fulanju“ ale ima i drugu stranu medalje. Vezano je za vreme kad je Jugoplastika pravila veliki tim. Nedostajao je još samo jedan igrač, pitali su Acu Nikolića ko bi to mogao da bude a on kao iz topa odgovorio:

- Dovedite Duška Ivanovića. On je taj koga tražite.

Svi su se čudom čudili ali su naravno profesora poslušali. A da nisu...

I još jedna zabeleška o Aci Nikoliću. U Zvezdi su poželeli da ponovo bude uz njih, nadobudni predsednik tražio je hitan

sastanak... Želja mu je bila ispunjena, uz predsednika i čika Acu razgovoru je prisustvovao još jedan član uprave kluba koji je posle prepričao kako je sve izgledalo.

- U razgovoru koji je trajao gotovo dva sata Aca je progovorio možda par reči. Ostatak vremena bio je monolog gospodina... Na rastanku Aca je rekao: Coveče, pa vama ne treba ni trener ni savetnik. Vašem predsedniku ni Pet Rejli nije ravan.

O tome koliko treneri znaju uglavnom odlučuju oni koji o tome - najmanje znaju. Oni ih i postavljaju i smenjuju. Po njima za eventualni uspeh najzaslužniji su Uprava i igrači, za neuspeh jedini krivac je - trener.

- Košarku volim i to je moj život, ali ne mogu da idem po ulici i da se hvalim kako sam dobar „kouč“. Nije mali broj mojih kolega koji su duže ili kraće pauzirali. Setite se samo Željka Lukajića, kako mu je bilo dok nije stigao u Hemofarm - govori Dušan Krečkov. - A takvih primera ima još. Ne pada mi na pamet da uzmem bubanj, pa niz Knez-Mihailovu, kako bi neko saznao koliko poznajem trenerski poziv.

Lukajić je u „nesreći“ zaista imao sreće. Neko se setio da postoji, da može ispratiti vrsački košarkaški projekat na duže staze. I uspeo je bez obzira što je košarku jednako dobro znao i kada je bio bez posla. Otuda valjda i ona Božina (Maljković) misao šta je sve bitno da bi trener bio uspešan. Odgovorio je:

- Da u pravom trenutku budeš na pravom mestu!

Boža se, bar tako priča Branko Kovačević, slučajno obreo u Jugoplastici. Zvali su, kaže, iz Splita i pitali da li u Beogradu postoji takav i takav stručnjak...

- Rekao sam - da, priča Branko Kovačević. Zove se Božidar Maljković i par dana posle toga Boža je otputovao u Split.

Posle je Split, zahvaljujući i Boži, postao centar evropske klupske košarke a Boža Majković stručnjak o kome i danas Evropa, ona košarkaška, priča isključivo u superlativima.

Na uspehe, kao trener, preplaćen je i Željko Obradović. Šta sve nije osvojio sa klubovima koje je vodio, sa reprezentacijom na čijem je čelu godinama bio. I ma koliko uspešan bio je i kritikovan. Jedan, sidnejski, neuspeh bio je dovoljan da se izbrišu svi prethodni - uspesi. A zaboravlja se da je baš on pre odlaska na daleki kontinent izjavio:

- Nismo dominantni kao što neki misle i ako budemo igrali kao do sada, iskreno na Olimpijskim igrama nemamo velike šanse.

Lepo je biti uspešan. Još lepše biti trener od uspeha. Ali sve to ima i cenu. Željko Obradović priča:

- Voleo bih recimo da imam sedam dana za Novu godinu. Ali, najviše mi nedostaje veliki srpski praznik, Sabor trubača u Guči na kojem nisam bio deset godina.

Neposredno pošto je prošle godine i sa Panatenaikosom zaposeo vrh Evrope (i ove godine je igrao u finalu), dakle u noći velikog zadovoljstva i slavlja, Željko Obradović je kazivao:

- Sada mi kroz glavu prolazi Slovenija, Roga pre nekoliko meseci. Bio je prvi dan priprema, padala je kiša, spustila se magla i ja sam, jako po prirodi optimista, pomislio: „Željko šta ćeš ti da uradiš sa Panatenaikosom“. Međutim, brzo sam se osvestio. Svi igrači kojima ste vi večeras tako aplaudirali, iako veliki profesionalci, mrko su me pogledali i nije im se baš rado radilo po takvom vremenu. Ipak, stegli su zube i znali da moraju. Kada sam počeo sa njima, morao sam da zaboravim na sve divne dane u Partizanu, Huventudu, Realu, Benetonu. Nije bilo više vremena za sećanje, fotografisanje, čestitanje, tapšanje po ramenu. Sve je moglo da padne u vodu ako ne stignemo dovde gde smo stigli u ovoj noći.

Zato, ako u trenucima velikog slavlja vidite nekog igrača ili trenera sa osmehom protkanim gorčinom znajte da je to samo zato, jer su se prisetili kako na putu do uspeha izgleda - prvi korak.

Ne tako davno Igor Rakočević je pun jeda izgovorio:

- Za ovih par meseci u Zvezdi promenio sam više trenera nego patika.

A koliko je to „dobro“ nije teško zaključiti iz izjave Željka Obradovića koji kaže:

- Dragan Kićanović je u celoj karijeri promenio samo sedam trenera. Po jednog u Železničaru, Borcu, Skavoliniju i Stad Fransu, a trojicu u Partizanu (Žeravica, Đorković, Ivković). U reprezentaciji su mu bili treneri Novosel Nikolić, Skansi i Tanjević. Eto zašto je postao ono što je bio i po čemu ga ceo svet pamti.

Zašto onda kod nas u poslednje vreme tako često klubovi menjaju trenera? I zašto su retki stručnjaci koji u istom klubu počnu i završe sezonu? Možda i zato što ih imenuje i smenjuju oni koji o njihovom poslu najmanje znaju. Pa ko onda zna koliko zaista vrede? Odgovor je, verovali ili ne, treneri. Oni najbolje znaju koliko ko od njih zna i šta je još važnije koliko - ne zna.

Zoran Dimitrijević, sudija

Po pravilima, molim!

Zoran Dimitrijević Crni već četrnaest sezona traje u najkvalitetnijem jugoslovenskom ligaškom takmičenju. Od početka karijere, daleke 1974. godine do sada, odsudio je bezbroj mečeva, a košarkaškov javnosti je poznat i po tome, što je prvi jugoslovenski arbitar koji je delio pravdu na „fajnal-foru“. Zbilo se to 1996. u Bugarskoj, na završnici Evropske lige u ženskoj konkurenciji.

Iako je sudio sve velike utakmice stare i sadašnje Jugoslavije i jedan je od najiskusnijih sudija u našoj zemlji, ne spada u pričljive i zahvalne sagovornike. O trenerima govori biranim rečima, ne želeći nikoga da omalovaži.

- Dovoljno je pogledati šta su naši treneri osvojili u Evropi, koliko titula evropskih, nacionalnih prvaka. Trofeji govore o njihovom kvalitetu i tu nijednu reč ne treba dodati. Generacija Ivkovića, Obradovića, Maljkovića pokupila je sve što se može osvojiti i sada se zna da ako ekipa nema našeg trenera, neće ni biti uspešna. Međutim, nastavlja Dimitrijević, priča se tu ne završava, stiže plejada mlađih stručnjaka koju predvode Kadija, Nikolić, Petrović, Arsić, Ruso... O njihovim kvalitetima svedoče i pozivi za rad sa različitim reprezentativnim selekcijama naše zemlje.

Poznato je da postoje temperamentni i smireniji treneri. Da li, spremajući se za neki važan duel, uzimate u obzir i tu činjenicu?

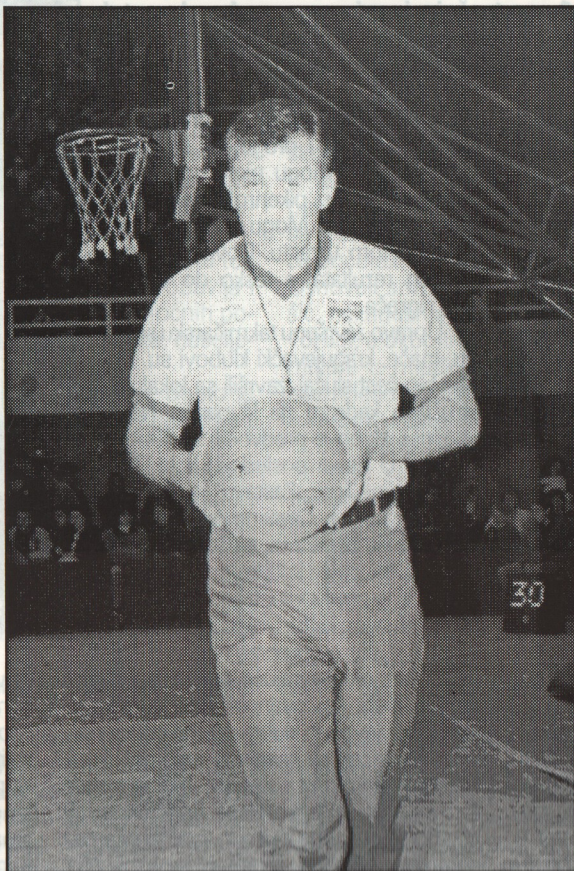
- Nikad se ne spremam za utakmicu na taj način, jer, na osnovu iskustva znam da svaki eventualni problem sa trenerima može da se reši, uz svo uvažavanje njihove veličine. Inače, za svaku utakmicu se posebno spremam. To je najvažnija stvar koju sudija može da uradi pre susreta. Samo moji ukućani znaju koliko sam tada zahtevan. Tražim mir, izolujem se od svih i moji ukućani moraju tome da se prilagode.

Šta je najbitnije u pripremi?

- Osnovna stvar je znati šta koja ekipa igra. Da li će preovladavati zonska odbrana ili neka vrsta agresivnije odbrane. Svaki sudija treba da zna koju vrstu odbrane igra neka ekipa i time će znati na šta najviše pažnje treba da obrati.

Uprkos dobroj pripremi, na svakoj utakmici može doći do nemilih scena.

- Treneri, kada im ne ide, a žarko že-



le da dobiju meč, povlače i neke adute. To je pritisak, ali ja njemu ne podležem i po sopstvenom mišljenju, spadam u strože sudije. Po trenerskom rezonu je da proba sve, a sudijski je da sve sankcioniše. Upravo u sankcionisanju pritiska sa klupe je i najveća razlika između odličnih i prosečnih sudija.

Granica do koje trener može ići definisana je pravilima, i to veoma jasno. Ipak, razlika između teorije i prakse je velika?

- Postavljanje granice između korektnog i nekorektnog je pitanje iskustva i opredeljenja dokle može da se ide. S druge strane, pravila su jasna, ali to se ne uči iz knjige. Sudija autoritet brani pištaljkom i tu granicu ne može uspostaviti ako svoj autoritet ne pokazuje na terenu.

Šta je recept za mirne mečeve?

- U prvih pet minuta meča, svaki sudija izdefiniše kriterijum i svi akteri utakmice treba tome da se prilagode, jasan je Dimitrijević.

Mnogi nesporazumi izbijaju zbog različitog tumačenja pravila. Koliko naši treneri poznaju pravila?

- Mislim da poznaju dovoljno. Mogli bi još da napreduju, da uđu u finese. Time bi olakšali posao svim akterima. Na primer: treneri često traže izmenu igrača, a zna se da to radi samo zamenik. Smatram da bi, uz svoj osnovni rad i treneri trebalo da se edukuju. Poželjno je i da treneri prisustvuju sudijskim seminarima, kako bi bili upućeni u zahteve sudenja, ali i da sudije nastave sa predavanjima na trenerskim seminarima. Sve je to u cilju kvalitetnije saradnje. Ali, osnovno je da sudije treba da budu rigoroznije, da striktnije poštuju pravila FIBE, uz svoju želju da budu zaštićeni od strane KSJ.

Zoran Dimitrijević je veoma strog i ozbiljan sudija. Na terenu je zakopčan do grla i uvek drži distancu. Zato se za njega i ne vezuju anegdote sa terena. Dimitrijević to objašnjava rečima:

- Svaka eventualna neozbiljnost uoči meča može da se prenese i na teren i onda biva opasno. Moja priprema za utakmicu počinje sa dobijanjem delegiranja i završava se

tek povratkom kući. Za vreme mečeva ne dozvoljavam intimiziranja. Smatram da svako treba da radi svoj posao: moje je da dobro sudim, a trenerovo da vodi ekipu, uz obostrano uvažavanje.

Kada se sve uzme u obzir, da li treneri doživljavaju sudije kao rivale, možda i veće nego stručnjake protivničkih ekipa?

- Ne smatram da nas treneri smatraju protivnicima, ali često svoje neuspehe pravdaju i sudijskim greškama. Tako opravdavaju i sopstvene neuspehe. Bilo bi poželjno da ponekad budu „veliki“ i sami priznaju da su oni pogrešili, umesto da krivca traže na drugoj strani.

Zoran Dimitrijević ne želi nikome da se zamera. Trenere duboko uvažava, jer njima je košarka ne samo profesija, već pre svega ljubav. A kao što je poznato, u ljubavi strast zna da nadvlada razum. Tada krov proključa i postaje veoma vruće. Ali i za to ima leka. Po Crnom, terapija je stroga primena košarkaških pravila.

Nenad Radosavljević

Košarkaški klubovi iz grada na Lepenici oslanjaju se na svoje stručne snage

Kad nema para - Kragujevčanin

Nedavno završenu takmičarsku sezonu, sve selekcije deset kragujevačkih klubova završile su predvođene stručnjacima iz svog grada. - Izuzetak je Vladimir Dašić, iz Kraljeva, koji trenira pionirsku ekipu „Zastave“ - Nekadašnji asovi Bogoljub Đurić i Branimir Ljubičić treniraju najmlađe

Kragujevačka košarkaška scena, čini se, nikad više nego u ovom trenutku, nije bila u znaku - nikad...

Nikad toliko klubova - što onih koji imaju sve selekcije, što onih koji rade samo sa mladim kategorijama, ima ih sedam muških i tri ženska. Nikad više trenera iz grada na Lepenici. Nikad bolji plasman, u ovom trenutku najuspešnijeg šumadijskog kluba, „Zastave“ - četvrto mesto u prvoj „B“ saveznoj ligi. Nikad gori status „Radničkog“, doskorašnje perjanice ovog sporta u Kragujevcu - drugo mesto u Drugoj srpskoj ligi „Zapad“ i jedino nada u reorganizaciju. Nikad manje nade za prodor ženskih klubova u elitni rang.

Ovakvim trendovima u igri između dva obruča, kada se sabere i oduzme ukupan odnos Kragujevca prema sportu uopšte, ne bi moglo da se prigovori, ali je činjenica da je konkurencija, kada se uporedi kvalitet lige u onoj i ovoj Jugoslaviji, sada, osetno, slabija, ali ostaje realna nada.

- Radimo mnogo. Mnogo je više klubova i selekcija. Među mladima, već se naziru igrački i trenerski potencijali. Potvrđuju to i rezultati naših selekcija 1987. i 1988. godišta, na turnirima košarkaških regiona u Kragujevcu i Aleksincu. Među igračima, tu su Stefan Novoselski i Miloš Maksimović iz „Radničkog“, Zare Popović i Nikola Jovanović iz „Zastave“, Miljan Grčak iz „Frozije“ i još neki - ističe Zoran Cvetanović, nekadašnji plejmejker „Radničkog“, sada stručni saradnik u Regionu „5“ Košarkaškog saveza Srbije i, donedavno, trener prvog tima „B“ prvoligaša „Zastave“, ali koji se, kako izgleda, nije dogovorio sa rukovodstvom „Kamiondžija“.

Međutim nije da nema dilema, među kojima Cvetanović, posebno, izdvaja ovu:

- Ima i pojava da tamo gde se, sa stanovišta Saveza, sa najmlađim selekcijama dobro radi, gde se naziru dobri igrači, rezultati izostaju. Postavlja se pitanje šta mi ho-

ćemo. Rezultat ili vrhunske igrače? Idealno je i jedno i drugo, ali se teško ostvaruje. Ne mogu pioniri da igraju zonsku odbranu, pikenrol ili ledne blokade, na primer. Mogu, ali to nije primereno tom uzrastu. Dovodi do trenutnog rezultata, a teško do vrhunskog igrača.

Upravo završenu takmičarsku sezonu, inače, kragujevački klubovi su, što nije bio čest slučaj, završili sa lokalnim stručnim kadrom na klupama. Najuspešnije klubove predvodili su Kragujevčani. U devet poslednjih kola Prve „B“ savezne lige, „Zastavu“ je trenirao naš sagovornik Cvetanović. Doduše, ekipa mu je poverena, tek kada su Vladeti Milovanović kola krenula nizbrdo. Radnički je predvodio, takođe, nekadašnji igrač ovog kluba Dragoljub Radulović, koji je, čini se, prebrzo ubačen u vartu, a bez odgovarajuće pomoći u svojoj sredini. Nebojša Jovanović, koji je igrao za više kragujevačkih klubova, ali je ostao, najviše, upamćen po igrama u juniorskoj konkurenciji u Koloniji i Zastavi, bio je trener ženske srpskoligaške ekipe Radničkog, ali je, zbog neuspeha kluba u kvalifikacijama, smenjen. Mlađeg ženskog srpskoligaša „Šumadija“ i dalje trenira Miroslav Trčković, nekadašnji bek Radničkog. Kompletno, dakle, oslonac na sopstvene snage. Da izuzetak potvrđuje pravilo pobrinuo se Vladimir Dašić, iz Kraljeva, jugoslovenski Oskar Šmit, koji se sa pionirima Zastave plasirao na finalni turnir Prvenstva mladih kategorija Košarkaškog saveza Srbije.

Ipak, sve ovo ne govori u prilog zaključku da kragujevački klubovi više cene svoje nego trenere sa strane:

- Da imaju pare, doveli bi trenera sa strane. Kada ima para, onda ih ima samo za trenera sa strane i, eventualno, za Bocija (misli se na Bogoljuba Đurića, nekadašnjeg asa Radničkog i sarajevske Bosne) - tvrdi Cvetanović.



Bogoljub - Boci Đurić, legenda kragujevačke košarke

nović. Pored ove konstatacije, Đurić se nije naradio u kragujevačkim klubovima, ne bar kao prvi trener, iako i sada važi za veliki autoritet. Možda i zbog toga što se opredelio za poziv profesora matematike. Doduše, u kragujevačkim košarkaškim krugovima smatraju da bi se Boci verovatno opredelio za poziv trenera da je odnos klubova prema svojim ljudima bio bolji.

Slična je i situacija sa nekadašnjim atraktivnim krilom Branimirom Ljubičićem, koji trenira dečaka u Školi košarke Šumadija.

Među mladim trenerima, ima onih koji se izdvajaju. Cvetanović, koji prati rad mladih selekcija, kao stručni saradnik, ovako ocenjuje trenutnu situaciju:

- Radom se, svakako, najviše izdvojio Zoran Savić Gizda, nekadašnji igrač Radničkog, koji je radio sa dečacima u Školi košarke Šumadija, a nedavno je postao trener košarkašica Radničkog. Međutim, u klubovima nema mesta za profesionalan rad, on je zaposlen u Fabrici, nema mogućnost da se školuje, i to je ono što u sadašnjim uslovima limitira one koji za to imaju potencijal, da se, u potpunosti, opredele za poziv trenera.

Između ostalog i zbog toga, od sedamdesetih godina, u kragujevačke klubove su dolazili i odlazili, čini se brzo, „uvozni“ treneri. Bez hronološkog redosleda, bili su to Boško Domazet, Boban Mićović, Časlav Ristić, Nemanja Đurić, Vojislav Vezović, Mladen Ostojić, Zoran Slavnić, Miroslav Nikolić, Đorđe Petrović, Srbljub Đorđević, Vladeta Milovanović... **P. Parezanović**

Jedna lasta

Da li zbog činjenice što su trenerska mesta na klupama kragujevačkih klubova bila rezervisana, najčešće za „strance“, ili što poznatiji kragujevački košarkaši nisu želeli da zasuku rukave, a nije im nedostajala sujeta, krajem sedamdesetih i početkom osamdesetih godina, propao je pokušaj kontroverznog Miroslava Tomovića, u Kragujevcu poznatijeg kao Mikica Zaoka, košarkaškog oca Nenada Trunića, Nikole Lončara ili Zorana Stevanovića, da čvrstim nogama stupi na kragujevačku košarkašku scenu. On je, ipak, jedina trenerska lasta iz grada na Lepenici. Preko ljubljanske Olimpije stigao je u Italiju, gde, kako se čuje u Kragujevcu, radi se mladim kategorijama.

Selo i košarka

Rad na masovnosti

Uslovi rada na selu odredili koncept u popularizaciji košarke. Trener koji je zaposlen u Zrenjaninu, živi u Žitištu, a trenira u Banatskom Karadorđevu.

Po zanimanju je samostalni referent u zrenjaninskom SUP za žitištanski okrug. U Žitištu je nastanjen i aktivan kao sportski poslanik, a u Banatsko Karadorđevo u kojem je igrao košarku od samog osnivanja kluba „KK Karadorđevo“ 1976. godine, putuje svakodnevno, sada već kao trener tog kluba, potom i ženskog kluba ŽKK Karadorđevo i - škole košarke.

Ovaj trener skromnog i primernog ponašanja, kao što to i biva u malim mestima, u Banatskom Karadorđevu obavlja i poslove organizacije, nabavke sredstava i svih pomoćnih poslova oko kluba; u selu sa tek dve hiljade stanovnika, naseljenom pretežno Ličanima.

Trener Milan Plećaš, za svoje sportske zasluge dobio je Oktobarsku nagradu opštine Žitište kao i nagradu zaslužnog trenera.

U periodu krize u koju je klub zapao, Milan je u Karadorđevo doveo svog slavnog prezimenjaka, poreklom iz istog ličkog sela Bruvno, kod Gračaca, - Nikolu Plećaša. Zahvaljujući Nikoli Plećašu pokrenuli su sportski duh u selu, podmladili učmalu seniorsku ekipu, a nakon njegovog odlaska trenerske poslove je preuzeo Milan koji je u međuvremenu stekao zvanje košarkaškog trenera. Razgovaramo sa Milanom Plećašem u Zrenjaninu.

Radite u malom selu ali ste učinili da je košarka veoma popularna. Kako ste to postigli?

U selu imamo i fudbalski klub, kaže za Trener gospodin Plećaš, ali je za košarku bitno izneti podatak da KK Karadorđevo neprekidno postoji već 26 godina i sve to vreme učestvuje na takmičenjima. Zahvaljujući i legendi Nikoli Plećašu shvatili smo da su nam potrebni mladi igrači, angažovali smo se u periodu od godinu dana na popularizaciji košarke, a ja

sam, pod njegovim uticajem, radio na svom usavršavanju u kojem sam za sada u zvanju košarkaškog trenera. Na našim utakmicama ima, nekad više nekad manje ali u proseku dve stotine gledalaca.

Vaše zasluge se vezuju i za formiranje ženskog košarkaškog kluba, ne toliko uobičajenog u selima.

Ženski klub smo osnovali prošle godine po logoci da su pet košarkašica iz našeg sela bivše igracice Proleter Naftagasa iz Zrenjanina. Tih pet iskusnih košarkašica je bilo dovoljno za početak i to je ekipa koju već postepeno podmlađujemo. Osnovali smo i školu košarke. U ovoj školi radi i Smilja Jakšić, nekadašnja košarkašica koja je sa Proleterom igrala u Prvoj ligi, a okupili smo tridesetak dece od kojih već imamo takmičare u mlađoj kategoriji pionira. U klubu trenira ukupno osamdeset košarkaša iz sela što i jeste naš osnovni cilj: masovnosti i rezultati iz samog sela Karadorđeva.

Na čemu zasnivate svoj trenerski rad?

Meni samo prvi trener je bio Đekić Đuro, a potom Basta Dimitrije nastavnik fizičkog vaspitanja u Karadorđevu. Veliki uticaj na mene imao je Nikola Plećaš koji je kod nas bio godinu dana kao plaćeni trener. Nakon što je izvršio selekciju i podmladio ekipu, taj posao je prepušten meni, jer sam u međuvremenu išao je izvršio selekciju i podmladio ekipu, taj posao je prepušten meni, jer sam u međuvremenu išao na seminare, savetovanja, polagao ispit za trenera i prihvatio sam se te nove uloge u sportu. Uglavnom posvećujem pažnju individualnoj tehnici, posebno radim na fizičkoj spremi potom i na grupnoj, kolektivnoj taktici. U školi košarke radimo igru, savladavanje tehnike i elemente. Posebnost u našoj igri je kontranapad, igra dva na dva, brzina i prodornost. Smatram uspehom svog četvorogodišnjeg trenerskog rada mladu selekciju KK Karadorđevo koja je počela da se takmiči u seniorskoj konkurenciji. Tu bih mogao dodati i uspeh u popularizaciji ženske košarke. U ženskom klubu ŽKK Karadorđevo, za sada već imamo dvadeset igracica.

Uslovi u kojima radite ne pružaju mogućnost za veće uspehe?

U klubu se radi amaterski, a sredstva za takmičenja dobijamo pre svega od Sportskog saveza opštine Žitište i Mesne zajednice Karadorđeva. Posebno dobijamo pomoć od Agroživa, Zemljoradničke zadruge i osnovne škole „Nikola Tesla“ iz Banatskog Karadorđeva i od nekoliko privatnika. Što se uspeha tiče, naš tim je u seniorskoj konkurenciji dva puta bio u majstoricama za ulazak u Srpsku ligu ali nam je nedostajalo malo više sportske sreće. Uspehom smatram i masovnost ovog sporta u malom selu ali i kvalitetne igrače kao što su, u pionirskom uzrastu, Ivan Babić, Nikola Radić i Miša Martinović, u seniorskom Jovan Vojnović, a kod devojaka Nataša Budimir i Biljana Zmijanac. Iako uslovi rada ne zadovoljavaju potrebe kluba; recimo, u zimskom periodu i kišovitim danima održavamo treninge u malenoj sali u kojoj ima samo jedan koš a zvanične utakmice igramo u letnjem periodu na asfaltiranom terenu; ipak održavamo sportski duh u nadi da će se i ti materijalni uslovi popraviti, zaključio je naš sagovornik.

Zoran N. Jovanov



Milan Plećaš



KK Karadorđevo

Afirmisan sopstveni trenerski potencijal

Arsić predvodi struku

Ambiciozno rukovodstvo Zdravlja je često više verovalo trenerima sa strane (Slobodan Janković i Boško Đokić) nego sopstvenim kadrovima. Razočarenje je bilo vidljivo, neuspešna saradnja srećom nije ostavila teže posledice. Možda, i najverovatnije zato što je posle iskustva sa ekspresnim ispadanjem (u prvoj, prvoligaškoj godini u istoriji kluba) uprava zaključila kako u samom gradu ima potencijala da se kroz rad i rezultate afirmišu i leskovački treneri.

- Napravili smo veliki kadrovski zao-kret, opredelili se za podmlađivanje, za pružanje šanse igračima koji u prethodnim klubovima nisu uspeli da se nametnu košarkaškoj javnosti. Jednovremeno zaključili kako ima stručnih snaga i ambicioznih trenera, koji priželjkuju šansu - dojučerašnji sportski direktor Zvonimir Papak objašnjava kako se u Leskovcu ništa čudno i neočekivano ne događa. - Jovica Arsić je stigao čak i do člana stručnog štaba KSJ, sa mlađim selekcijama kao trener-koordinator za račun KSJ takođe radi naš stručnjak Ivan Zdravković. Videli ste kako je radeći sa jednom sjajnom generacijom koju predvode Trajković, Labović i Stanojković, izuzetno napredovao još jedan naš trener, Vladan Stojiljković.

- Kažete da uz sebe nikada nisam imao mlađeg saradnika koji bi se pripremao da sutradan preuzme odgovornost i prvi tim, ali ja bih podsetio kako su trenerske korake upravo pored mene počeli, pored pomenutih i treneri Zoran Jović, Ivan Mitić, pa Stanković, Milenković i mnogi drugi. Da sam i danas spreman da pomognem savetom i ponajpre upozorenjem kako se samo radom, učenjem i školovanjem može opstati u vrhunskoj košarci - legenda trenerskog poziva na jugu Srbije Ivan Tometić je čelni čovek struke u regionu Leskovac. - Mladima bih preporučio da je trenerski posao, koliko lep i privlačan, toliko i nezahvalan. Da opstaju samo radni, košarci odani, na odricanje spremni stručnjaci. Jedan od primera te posvećenosti košarki i stručnom radu je naš sada prvi trener Jovica Arsić, koji se iskazao sjajnim rezultatima u protekle dve sezone.

Govorilo se o mogućem odlasku, kažu kako postoji mogućnost profesionalnog angažovanja u nekoj od selekcija KSJ, ali je sve te priče (da li i definitivno?) presekla odluka novog rukovodstva: sa Jovicom Arsićem, ugovor o produženju saradnje na godinu dana potpisao je predsednik Petar Stojanović.



- Svakako da je lakše nastaviti sa radom u klubu gde je mnogo toga počelo da na pravi način funkcioniše tek u poslednjoj sezoni. Ima mesta očekivanju, ali i razloga za umereni optimizam, kako će ambiciozno rukovodstvo nastaviti započeti proces profesionalizacije u klubu i organizacije na principima koje određuje savremeni sportski trenutak. Da ne verujem kako će u novoj sezoni, mnogo toga biti bolje, ne bih ostao u Leskovcu - trener Jovica Arsić se sa velikim zadovoljstvom osvrće na ostvarenja u sezoni za nama. - Jesmo u završnici nikad uspešnije sezone nanizali i neke nepotrebne poraze, ali se u svođenju bilansa za celu godinu mora da ispiše visoka ocena.

Bili ste od mnogih prežaljjeni, predviđala se borba za opstanak, prestanak simpatija i podrške „blu bojsa“, besparica, pa i prekid saradnje sa generalnim sponzorom?

- Te zloslutne kombinacije se nisu ostvarile, ali nas jeste bio strah i pod tim podrazumevam najpre opredeljenje odgovornih u klubu. Zašto bi nam borbu za opstanak nametnuli kao glavni radni zadatak? Na sreću, za nama su zaista i sjajni rezultati i igre po kojima će nas se sećati ne samo u Leskovcu, već i drugim dvoranama. Pogledajte istoriju poslednjih prvenstava i proverite koliko je to klubova iz unutrašnjosti uspevalo da u jednoj takmičarskoj sezoni po dva puta pobedi dva beogradska prvoligaša kao mi u igrama sa Partizanom i Radničkim. Definitivno, košarkaške provincije

više nema, na svoj način to je rezultiralo u prošloj sezoni potvrdio i Lovćen, tako da se ubuduće mora dobro da promisli pre nego što se recimo Zdravlje u anketama svrsta među autsajdere.

Razmišljate li o novom prvenstvu, prave li se nove kombinacije i gde je Zdravlje sa trenerom Arsićem u njima?

- Prerano je za to. Vreme je prelaznog roka, valja pogledati šta se može naći a da zamene za igrače koji su otišli ne naruše bar kvalitet iz prošle sezone. Naravno da neću o pojedincima, dovoljno je prostora u sportskim dnevnicima posvećeno onima koje smo u protekloj sezoni na pravi način afirmisali: pre svega mislim na Cvetkovića, Markovića, Curčića, pa i Pavkovića. Za kvalitete Mitića i Nišavića se poodavno znalo. Sada predstoje dogovori oko produženja „ljubavi“ uz moj zahtev da se bar četvorica iz prve petorke zadrže. Tu smo, rešenja su na pomolu.

Pogrešnih investicija i izbora, bilo je ponajpre 1998. godine kada je Zdravlje prvi put ušlo u Prvu ligu, neke slabosti u proceni ispoljene su i lane. Iskusniji jesmo, pamet je da to iskustvo sada iskoristimo i kroz igru i rezultate potvrdimo kao vrednost.

Obaveza prema reprezentaciji?

- Kako ih shvatam, moguće je usklađivati ih sa onim u klubu. Posebno što očekujem da ću u stručnom štabu i nadalje imati proverene saradnike. Naravno, Grčka i kvalifikacioni turnir su prva obaveza, pa je prirodno da se oseća i lagana trema. Ali, tu je selektor Pešić, stručnjak ogromnog iskustva i autoriteta, od koga se zaista može dosta naučiti. Ne sumnjam da će se eventualne grške brzo uočiti i kroz rad eliminisati. Polaskan jesam, priznanje i obaveza su veliki, ali bez lažne skromnosti, osećam da je i zaslužno. Jednostavno, u konkurenciji prvoligaških trenera se osećam kao prema sebi ravnim. Mnogi su, moju izjavu (objavljenu u jednom od prethodnih brojeva Trenera) kako neću više nikome da budem pomoćnik, protumačili kao neukusnu i čak prepotentnu. Sada su se uverili kako je bila realna i odmerena. Nisam sve naučio, još manje pružio, ali u košarki ostajem sa nadom da ću o uspesima i rezultatima (finale Kupa Jugoslavije i peto mesto u prvenstvu A lige) tek davati intervju - sigurnost i optimizam, prvi trener leskovačkog sporta poslednjih godina, Jovica Arsić po pravilu podupire i širokim osmehom.

Dušan Stamenković

Ana Joković - KK Crvena zvezda

Tir - korak po korak

Izgleda nemoguće, ali zaista postoje ljudi koji u svakom momentu znaju svoj cilj i nijedan vetar ih ne može skloniti sa scene. Njima ni vreme koje teče, ni nepredvidljivi ukus stručnjaka ne mogu ništa. Zoran Tir, sada trener KK Voždovac, jedan je od njih, prema oceni Ane Joković, kapitenica KK Crvena zvezda i člana jugoslovenske reprezentacije.

- I danas kada se vidim osećam se isto kao i pre četrnaest godina kada sam otišao na prvi trening. Pun je energije. Nikada me nije hvalio kada bih nešto dobro uradila, zadržavao bi to za sebe, da me pohvale ne bi odvele u drugu krajnost, naravno sa najboljom namerom. Time je pretvarao moj rad u stalno usavršavanje. Retko se sme-



jao, sve oko sebe je pretvarao u radnu atmosferu. Kada je govorio za medije nikada nije bogzna šta rekao o sebi, već pretežno o svojoj profesiji i klubu. Pristalica je onog da „čovek nije ono što govori, nego ono što radi“. Radio je zaista mnogo i svaki posao radio je beskompromisno i profesionalno, kao da mu je prvi ili poslednji u životu. Takav rad doveo ga je do reprezentacije gde je radio sa mlađim kategorijama i gotovo sa svih takmičenja se vraćao sa nekom od medalja, priča Ana o svom treneru.

Vreme kada je Ana krenula da trenira bilo je vreme kada su roditelji sklanjali decu sa ulica pokušavajući da ih izvedu na pravi put. Bilo je to vreme kada je sve padalo, reč optimizma zvučala je čudno, a mi smo bespomoć-

no gledali kako metastaziraju nove „vrednosti“. Neobično je bilo znati da postoje oni koji nisu pali i da je ostati čist bilo moguće. Tir je postavljao temelj, a ostali su dodavali svoje elemente. Taj nesorni, sirovi, košarkaški dar brusio je i Stevan Karadžić, a kasnije na pravi način znali su da upotrebe, angažuju i uposle Milan Nisić i Vlada Bošnjak, stručnjaci koji su radili i rade sa Anom, koja nastavlja priču o Tiru.

- Ozbiljno je gledao na sve. Na treninzima je bila zabranjena priča. Uvek se trudio da mi svaki korak objasni do kraja, nismo išli dalje dok se prvi ne nauči besprekorno i imao je savestan odnos prema svemu što radi, koji najverovatnije zapisan negde u genima, a ja sam kasnije zbog toga postala „vojnik košarkaškog terena“, a valjda zato što je moja starija sestra trenirala kod nje, pa sam tako i ja stigla u svet igre pod obručima.

Govorio mi je da je koncentracija najvažnija, ona odlučuje o svakom pokretu i poenu. Ona je glavni vodič kroz teren.

Danas je potpuno siguran u sebe i u svoj put, sa naglašenim unutrašnjim mirom, negde na sredini života, čovek ko ga vole i poštuju, koji zna šta radi i to radi sjajno. Takav je moj prvi trener, rekla nam je Ana Joković, jedan od glavnih nosilaca ove igre u svom timu.

Aleksandar Čubrilo-bivši igrač Partizana

Trajković uneo energiju

Aleksandar Čubrilo posle dužeg boravka u Partizanu ove sezone iznenada ga je napustio početkom novembra, otišavši u lju-bljansku Olimpiju. Nažalost, sreća ga nije pratila, povreda tetiva koju je dobio prošle godine u finalu plej-ofa protiv Crvene zvezde omela ga je da uđe u prvi tim Olimpije i u dokgovoru sa lekarom odlučili su se za operaciju. Sada se polako oporavlja i priprema za sledeću sezonu. Karijeru u Partizanu je započeo sa Nenadom Trajkovićem, a tako je i završio.

- Sport je nešto najlepše što je čovek izmislio - započinje vlastitu životnu priču. Bez njega ne bih mogao da živim. Kada bih se ponovo rodio opet bih izabrao isti put.

U osnovnoj školi je počeo da trenira košarku u rodnoj Puli sa drugovima iz odeljenja. „Lovci na talente“ su mu predložili da u počne sa ozbiljnijim treniranjem. Bilo je više nego očigledno da u njemu ima „nečeg“.

- Bio sam lud za košarkom. Sate sam provodio ispod obruča, vežbajući. Imao sam punu podršku roditelja što je bilo i od presudnog značaja za dalju karijeru.

Kada je počeo raspad bivše Jugoslavije, '93. godine Čubrilo je iz Pule stigao pravo u juniorski pogon Partizana kod Nenada Trajkovića.

- Stigao sam sa 17 godina u veliki nepoznati grad i bilo mi je strašno teško. Veze sa roditeljima su bile u prekidu zbog ratnog stanja. Nenad je bio tu da mi pomogne i da savet. Imali smo dosta individualnih treninga. U radu sa njim sam najviše i napredovao. U početku mi je bilo teško da se naviknem na njega zbog tempa rada ali kasnije sam shvatio zašto je to tako. Posle takvog rada bio sam samo za krevet. Radio je sve to da bi mi pomogao, da uspem i da ostvarim svoj cilj. Nikada nije vikao i govorio ti to

ne možeš. Uvek se trudio da me ohrabri. Svoj autoritet gradio je na snazi ličnosti, znanju, redu, radu i disciplini. Bilo je to tako od organizacije treninga do pripreme utakmice.

Prošle godine niko nije verovato da ćemo osvojiti Kup i naći se u finalu prvenstva Jugoslavije, a mi smo to uspešili.

U dugogodišnjoj saradnji imali su i jedan konflikt, jer je Aleksandar bio „živac“ i trener mu je zapretio ako bude cepao majice drugovima, naravno u napadu, da će ga lično izbaciti iz kluba.

- Danas kada se setimo toga slatko se nasmejemo, ali stvarno je bilo tako. Bilo je to pitanje sujete. Kao i svi u tim godinama i ja sam patio od toga da budem najbolji, ali sam kasnije shvatio da to ne može baš svaki dan, posmatrajući ljude oko sebe. Zahvalan sam mu što smo taj problem uklonili tada jer što ranije to bolje. On je moj veliki prijatelj i često se čujemo, od njega uvek mogu da dobijem pravi savet, bez obzira što još uvek nisam počeo sa treninzima. Pravi prijatelji nisu oni koji su uz vas samo kada je lepo već i kada vam je potrebna pomoć, kaže Čubrilo za Trenera.



Stranu pripremila: Bojana Ostojić

Republičko prvenstvo mladih kategorija

Maj za podmladak

Već po tradiciji, maj mesec je u kalendru takmičenja KSS rezervisan za polufinalno i finalne turnire prvenstva Srbije za mlađe kategorije. Tako je bilo i ove godine. Posle šest meseci takmičenja u dve faze odigrani su završni turniri na nivou republike u osam kategorija, po četiri u muškoj i ženskoj konkurenciji.

Među ovosezonskim pobednicima ima novih šampiona, ali i onih koji su osvojene trofeje u prošloj godini, sada samo odbranili. To je pošlo za rukom juniorima „Beovuka“ i pionirima Partizana. Potvrda da beogradski klub Beovuk odlično radi sa mladim kategorijama stigla je sa finalnog turnira, odigranog u Vršcu od 18. do 20. maja.

Pod Vrščkim bregom bilo je izuzetno dramatično, pa je o novom juniorskom prvaku Srbije odlučivao koš količnik. U konkurenciji FMP Železnika i domaćina Hemofarma najbolji koš količnik imao je Beovuk. Razlika je bila zaista minimalna. Svega dva poena ili 0, 0118 celih iznosila je prednost „vukova“, zahvaljujući kojoj su odbranili titulu prošlogodišnjeg šampiona. Uz malo sreće koja je uvek dobrodošla, izuzetno talentovana generacija je pokazala da dobar rad uvek donosi plodove. Za sve uspehe ovog kluba zaslužni su Srđan Flajs, trener mladih kategorija i prvog tima i Milan Lakić, alfa i omega Beovuka.

Velika borba vodila se i u kadetskoj konkurenciji. Preko polufinalnih turnira u Vrbasu

i Čačku, plasman u završnicu izborili su Vrbas, Partizan, Radnički i Beovuk.

Domaćin finalnog turnira KK Radnički na kraju je slavio, iako je dugo izgledalo da će šampionski pehar pripasti rivalima iz glavnog grada. Krstaši su zabeležili maksimalan učinak - tri pobeđe i njihovom slavlju nema se šta prigovoriti. Ipak, treba reći da je u poslednjem kolu turnira Radnički sa pola koša savladao Partizan. Da je kojim slučajem izgubio, o pobedniku bi odlučivao najbolji koš količnik. Trijumf Radničkog nije iznenađenje jer je ova generacija lane bila prvak Jugoslavije. Predvodi je, kao i prošle sezone, Igor Polenek.

Novi, stari pionirski pravac Srbije su košarkaši Partizana. Izabranici Novice Čičića superiorno su trijumfovali na finalnom turniru, odigranom u Beogradu. Ekipe Zdravlja, Borca i Zastave morale su da priznaju da je crno - beli pogon trenutno nakvalitetniji u Srbiji. Čičić sa ekipom radi gotovo dve godine, a proces selekcije igrača stalno traje. Pioniri Partizana su prošle godine bili najbolji i na republičkom i saveznom nivou. Priliku za osvajanje „duple krune“ imaće i prve godine trećeg milenijuma.

Jedini šampionski pehar, koji je otišao van Beograda, namenjen je najmlađima. Mladi pioniri Sloge iz Kraljeva izvojevali su tri pobeđe da turniru u Beogradu i nadmoćno osvojili prvo mesto. No, s obzirom na to da se radi o dečacima od 12 do 13 godina, tre-

ba sačekati da bi se dala precizna ocena. Tek kada fizički stasaju videće se ko koliko može.

I u ženskoj konkurenciji samo jedna titula nije stigla u Beograd. Juniorke Vojvodine nisu dozvolile iznenađenje na domaćem parketu. Novosađanke su igrale sigurno i turnir završile bez poraza. Hemofarm, Voždovac i Beopetrol ovoga puta nisu bili kadri da osvoje pehar. Najbolji rezultat u takmičenjima na nivou Srbije ostvario je Voždovac. To je jedini klub sa dve titule najboljeg u konkurenciji kadetkinja i pionirki.

Voždovčanke su turnir u kadetskoj konkurenciji osvojile bez poraza. Tim rezultatom ostvarile su još jedan uspeh, odbranile su prošlosezonsku titulu. Klub iz Beograda nema premca ni među petnaestogodišnjakinjama. Finalni turnir u Kikindi protekao je u dominaciji Voždovca. Sigurnom igrom devojčice su ostvarile sve tri pobeđe, nijednu sa manje od 12 poena razlike.

Bez titule nije ostao ni „BIP“ iz Borče. Iako opterećen finansijskim problemima, ženski košarkaški klub iz predgrađa Beograda najbolji je u konkurenciji mladih pionirki. U izjednačenoj konkurenciji, „BIP“ je zahvaljujući pobeđi nad Čukaričkim osvojio prvo mesto, dok su malo slabiji bili Čivija i Loznica.

Posle prošlogodišnje pauze, Vojislav Vojnov je osvojio još jednu titulu najboljeg u Srbiji. Vojnov je dokazao da želi i ume da radi i to je uvek dobra osnova, Uostalom, problem finansiranja muči sve klubove u zemlji, a ne samo „BIP“. Pijaca je i dalje u fokusu interesovanja klupskih čelnika, a nikako radio-nica. Dobro je poznato da trgovci uvek bolje prolaze od proizvođača, pa zašto bi košarka bila izuzetak. Na žalost svih nas koji se bavimo ovim sportom, na ovaj ili onaj način.

M. Radosavljević

Damir Bošnjak i Tomislav Tumbas, najmlađi Subotički treneri

Merodavan jedino rad

Subotičani Damir Bošnjak i Tomislav Tumbas Loketić, sa nepunom 21 godinom, odlučili su se za trenerski poziv, u kojem se uspešno snalaze, a paralelno sa tim usavršavaju se na Višoj trenerskoj školi u Novom Sadu.

Obojici je košarka bila i ostala sport broj jedan. Trenirali su u mladim kategorijama Spartaka - Bošnjak kod Stjepana Palenkića i Dragana Vidakovića, a Tumbas kod Karla Kopilovića, Tomice Radanova i Dragana Vidakovića. Bili su aktivni i u svojim školskim sekcijama, prvo kao igrači, nakon čega su se oprobali i kao treneri.

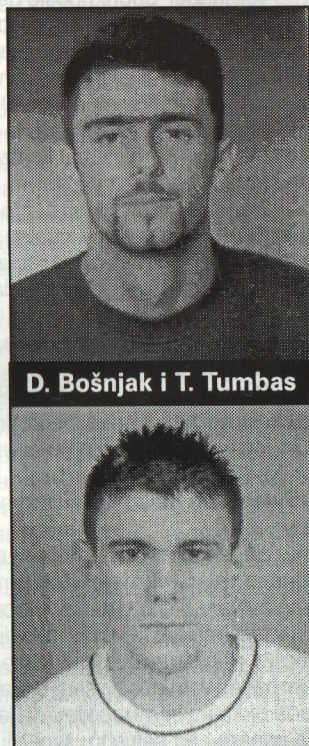
- Povreda kolena primorala me je da prestanem sa aktivnim igranjem, bilo je to pre šest godina, pa sam na inicijativu Dra-

gana Vidakovića počeo da radim sa školskom sekcijom u OS „Matko Vuković“. Tada sam imao 17 godina i veoma malo iskustva, ali sam ga vremenom sticao, da bi danas, evo već dve godine, bio trener u Školi košarke „Sinalko STARS“. Uz nesebično zalaganje predsednika Vojina Đorđevića stvoreni su svi uslovi za rad, i trenutno sam asistent Vidakoviću u radu sa generacijom trinaestogodišnjaka, koja je tri puta bila treća u Vojvodini. Individualno radim sa selekcijom jedanaestogodišnjaka koja se još ne takmiči - rekao je Bošnjak.

- Sa košarkom sam bio oduvek zaluden. Posle jedne uspešne sezone, kada sam u Ligi Subotice bio drugi strelac tima, iza

Pede Vuletića, sadašnjeg prvotimca Spartaka, i drugi trojkaš Lige, pozvao me je školski nastavnik i predložio mi je da mu budem asistent u radu sa školskim timom. Posle njegove smrti, preuzeo sam taj posao, i sa mnogo motiva i elana krenuo da radim. Pre godinu i po dana okupio sam talentovane klince, generacija 1988. godište i mlađe, i organizovao neku vrstu košarkaške sekcije pri OS „Jovan Jovanović Zmaj“, u čemu me je podržao i Zoran Višić, sadašnji trener ŽKK Spartak, koji mi je mnogo pomogao. Sa tom selekcijom radim i danas, i trenutno se, kao klub u osnivanju, još ne takmičimo već igramo samo prijateljske mečeve - reči su Tomislava Tumbasa.

D. M.



D. Bošnjak i T. Tumbas

Međunarodna košarkaška federacija FIBA

Tumačenje Službenih pravila igre 2000, mart 2001.

PRAVILA: Polazeći od činjenice da svako nepoznavanje pravila može naneti veliku štetu ne samo ugledu trenera, već i celoj ekipi, spremni smo da ovoj temi posvetimo posebnu pažnju i da ubuduće redovno pratimo sve promene i njihova tumačenja. Da bismo i ovu temu odradili na vrhunskom profesionalnom nivou, kako su to naši čitaoci navikli, kao stručnog konsultanta angažovali smo (bez honorara) Branka Lozanova, nekada saveznog sudiju, a sada YUBA delegata i FIBA komesara. Naravno, stranice ovog časopisa otvorene su i za sve ostale koji misle da na ovu temu mogu dati svoj doprinos.

Tako smo u prošlom broju objavili tumačenje službenih pravila iz septembar/novembar 2000. g. Ovom prilikom objavljujemo Tumačenje službenih pravila iz mart/april o.g. i važne napomene iz januar/februar 2001. godine.

Sadržaj:

1. Uputstva za dobro uravnoteženje brzine odvijanja i pauza utakmice	3
2. Sudije - kretanje na terenu	4
3. Mehanika 2000 - razjašnjenja	5
4. Pravila 2000 - razjašnjenja i tumačenja	6

1. Uputstva za dobro uravnoteženje brzine odvijanja i pauza utakmice

Nova Službena pravila igre 2000. prihvaćena su veoma pozitivno, jer je igra učinjena bržom i atraktivnijom. Uprkos dodatnim pauzama utakmica nije postala onoliko duža koliko su neki očekivali. Međutim, iz dosadašnjeg iskustva utvrdili smo da postoji još prostora za dobro uravnoteženje brzine odvijanja i pauza utakmice.

Stoga vas ljubazno molimo da primenite sledeća uputstva:

Merilac vremena mora da pokrene štopericu za merenje intervala igre odmah nakon prvog, drugog i trećeg perioda, praktično uz signal za kraj perioda.

● Da bi počeo drugi i četvrti period:

Kada na štoperici merioca vremena protekne 1 minut i 30 sekundi, merilac vremena mora da se oglasi svojim signalom i obavesti ekipe i službena lica da je preostalo još 30 sekundi. Istovremeno prvi sudija zviždi pištaljkom i sudije zahtevaju da ekipe izađu na teren da bi igra ponovo počela na vreme.

● Da bi počeo treći period:

Kada na štoperici merioca vremena protekne 12 minuta, merilac vremena mora da obavesti ekipe i službena lica ili učini da budu obavešteni, da je preostalo još 3 minuta.

Kada na štoperici merioca vremena protekne 13 minuta i 30 sekundi, merilac vremena mora da se oglasi svojim signalom i obavesti ekipe i službena lica da je preostao još 1 minut i 30 sekundi. Istovremeno prvi sudija zviždi pištalj-

kom i ekipe moraju da završe svoje zategivanje i odu na klupe svoje ekipe.

Kada na štoperici merioca vremena protekne 14 minuta i 30 sekundi, prvi sudija zviždi pištaljkom i sudije zahtevaju da ekipe izađu na teren da bi igra ponovo počela na vreme.

2. Sudije - kretanje na terenu

Službena pravila igre 2000. donose više pauza i zbog toga utakmice mogu duže da traju. To može da se izbegne, ako sudije korektno vrše svoje dužnosti u pogledu kretanja na terenu.

Utakmica mora da zadrži svoju brzinu i zbog toga:

a) Ni u kakvim okolnostima ne sme da dođe do odugovlačenja utakmice zbog lošeg ili pogrešnog kretanja sudija na terenu, naročito nakon što je sat za igru zaustavljen i lopta mrtva.

b) Ni u kakvim okolnostima ne sme da dođe do situacije u kojoj su igrači spremni da ponovo počnu igru (ubacivanja lopte, slobodna bacanja), a sudije još uvek ne mogu da stignu do potrebnog položaja da ponovo otpočnu igru.

Da bi ponovo započeli igru što je pre moguće, sledeća kretanja sudija su obavezna:

Kad god je dosuđena greška, sudija koji je odgovoran za odluku mora:

● Da otrči prema zapisničkom stolu, zauzimajući položaj približno na 6 - 8 m od stola.

● Da pokaže sve potrebne znake stojeći mirno.

● Po završetku pokazivanja znakova, da otrči do sledećeg potrebnog položaja. Kad god je dosuđena greška, sudija koji nije odgovoran za odluku mora:

● Da ostane da stoji mirno, od trenutka kada je greška dosuđena do trenutka kada njegov partner započne da pokazuje odluku pomoćnim sudijama.

● Da se brzo pomeri prema svom novom položaju.

● Da uvek ima pred očima igrača.

Kad god treba da se izvede prvo slobodno bacanje, aktivni (prateći) sudija, koji se nalazi levo od izvođača, mora:

● Da se zaustavi pre nego što uđe u polje ograničenja.

● Da pogleda prema zapisničkom stolu i proveri da li je u poslednjem trenutku zatražen tajm-aut ili zamena.

Kad god treba da se izvede samo jedno (1) slobodno bacanje, aktivni (vodeći) sudija, koji se nalazi iza čeonu linije, mora:

● Da se zaustavi pre nego što uđe u polje ograničenja.

● Da pogleda prema zapisničkom stolu i proveri da li je u poslednjem trenutku zatražen tajm-aut ili zamena.

U svim situacijama, kad god je sat za igru zaustavljen i lopta mrtva, ako je potrebno da se sudije kreću, moraju da to brzo urade.

3. Mehanika 2000 - razjašnjenja

Situacija 1:

Nakon poslednjeg ili jedinog slobodnog bacanja, vodeći sudija treba da napravi korak udesno. Zašto?

Tumačenje:

Kao rezultat mnogih diskusija sa trenerima, igračima i sudijama, postignuta je saglasnost da mnogo grešaka nije dosuđeno u toku skoka za loptom nakon poslednjeg ili jedinog slobodnog bacanja. Krećući se udesno i unazad od čeonu linije sudije imaju mnogo bolji pogled na ove situacije. Sudije moraju da idu kuda treba da idu da bi videli šta treba da vide.

Situacija 2:

Kakva je mehanika u slučaju zaustavljanja celina slobodnih bacanja?

Tumačenje:

Kod svih celina kazni slobodnih bacanja, izuzev kod poslednje celine iza koje sledi posed lopte na sredini terena:

Prateći sudija sprovodi prvu od više kazni slobodnih bacanja. Vodeći sudija sprovodi sva preostala slobodna bacanja u toj celine.

Kod poslednje celine iza koje sledi posed lopte na sredini terena:

Vodeći sudija se pomera ka sredini bočne linije nasuprot zapisničkom stolu. Prateći sudija sprovodi sve kazne slobodnih bacanja u ovoj zadnjoj celine i dodaje loptu svom partneru nakon posled-

njeg slobodnog bacanja, pre nego što preuzme položaj novog vodećeg sudije.

Situacija 3:

U toku podbacivanja lopte na početku svakog perioda ili produžetka, ko daje znak „palac nagore“ da bi obavestio sudije da su sve pomoćne sudije spremne?

Tumačenje:

Zapisničar je jedini pomoćni sudija koji je ovlašćen da daje znakove sudijama.

4. Pravila 2000 - razjašnjenja i tumačenja:

Čl. 5 Prvi sudija: Dužnosti i prava Situacija:

Ako se lopta otkotrlja daleko od terena posle pogotka u poslednja dva (2) minuta četvrtog perioda ili svakog produžetka, da li najbliži sudija treba da zviždi pištaljkom da bi obavestio merioca vremena da zaustavi sat za igru?

Tumačenje:

Najbliži sudija ne zviždi pištaljkom već dopušta da se igra nastavi, iz razloga što lopta postaje mrtva i sat za igru se zaustavlja kada je postignut pogodak iz igre u poslednja dva (2) minuta četvrtog perioda i svakog produžetka. Ekipe protiv koje je postignut pogodak iz igre može da izvrši zamenu ili zatraži tajm-aut. Međutim, ako bi sudija zazviždao pištaljkom obe ekipe bi mogle da izvrše zamenu ili zatraže tajm-aut, a to nije u duhu ovog pravila.

Čl. 6 Sudije: Vreme i mesto za odluke

Situacija 1:

Na igraču A4 je načinjena greška u akciji šutiranja, kada se istovremeno oglašio sat za igru da označi kraj četvrtog perioda. Šut je neuspešan. Igrač A4 ima dva (2) slobodna bacanja i više nije preostalo vremena za igru. Neposredno pre sprovođenja prvog slobodnog bacanja, igrač A4 izrazito uvredi sudiju. U tom trenutku rezultat je A 60: B 70. Da li se igrač A4 kažnjava diskvalifikujućom greškom i slobodna bacanja dodeljuju njegovom zameniku?

Tumačenje:

Pravo sudije prestaje sa krajem vremena za igru. Zato više ne mogu da se dosuđuju tehničke ili diskvalifikujuće greške. Igrač A4 šutira svoja dva (2) slobodna bacanja. O incidentu se izveštava organizaciono telo takmičenja.

Situacija 2:

Na igraču A4 je načinjena greška u

akciji šutiranja, kada se istovremeno oglašio sat za igru da označi kraj četvrtog perioda. Šut je neuspešan. Igrač A4 ima dva (2) slobodna bacanja i više nije preostalo vremena za igru. Neposredno pre sprovođenja prvog slobodnog bacanja, igrač A4 izrazito uvredi sudiju. U tom trenutku rezultat je A 68: B 70. Da li se igrač A4 kažnjava diskvalifikujućom greškom i slobodna bacanja dodeljuju njegovom zameniku?

Tumačenje:

Igrač A4 šutira svoja dva (2) slobodna bacanja. Ako su oba slobodna bacanja uspešna, igrač A4 se diskvalifikuje zato što se njegova greška dogodila u toku intervala igre. Ekipe B šutira dva (2) slobodna bacanja pre početnog podbacivanja lopte u produžetku.

Čl. 8 Sudije: Povreda

Situacija:

Sudija je povređen i ne postoji mogućnost da bude promenjen.

Tumačenje:

Drugi sudija sudi sam. Ukoliko se povređeni sudija oporavi, može da nastavi da sudi u bilo kom trenutku.

Čl. 18 Početak utakmice

Situacija:

Prvi sudija ulazi u središnji krug da sprovede podbacivanje lopte na početku utakmice. Nakon izbacivanja lopte ali pre nego što je ona pravilno odbijena, sudija (drugi) dosuđuje ponavljanje podbacivanja jer nije bilo tačno izvedeno. U međuvremenu igrač A6 grubo odguruje igrača B6, što se dosuđuje kao nesportska greška igrača A6.

Tumačenje:

Ovo je tehnička greška u toku intervala igre. Upisuje se igraču A6 kao greška igrača i računa se ekipi A kao jedna od grešaka ekipe u prvom periodu. Greška se kažnjava sa dva (2) slobodna bacanja za ekipu B, posle čega sledi podbacivanje lopte da bi započeo prvi period.

Čl. 20 Mesto igrača i sudije

Situacija 1:

Igrač A4 se nalazi sa loptom u vazduhu i pravilno ga blokira igrač B4. Oba igrača se vraćaju na pod i još uvek obojica imaju svoje šake čvrsto na lopti.

Tumačenje:

Ovo se sudi kao držana lopta i izvođač se podbacivanje u najbližem krugu između igrača A4 i B4.

Situacija 2:

Igrači A5 i B5 skaču da uhvate loptu. Kada se vraćaju na pod, oba igrača imaju svoje šake čvrsto na lopti, ali igrač A5 doskače stopalom(ima) van graničnih linija.

Tumačenje:

Ovo se sudi kao držana lopta i izvođač se podbacivanje u najbližem krugu između igrača A5 i B5, zato što se držana lopta prva dogodila.

Čl. 21 Podbacivanje lopte

Situacija 1:

Treba da se izvede podbacivanje lopte između igrača A4 (visok 1,75 m) i igrača B4 (2,05 m). Igrač A4 simulira povredu i menja ga zamenik A10 (2,06 m), koji je u tom trenutku sedeo na klupi njegove ekipe.

Situacija 2:

Igrač B4 čini grešku na igraču A4 koji je u akciji šutiranja. Pošto je igrač A4 slab izvođač slobodnih bacanja, pretvara se da je povređen i menja ga igrač A10, koji je najbolji izvođač slobodnih bacanja na klupi ekipe A.

Da li postoji mogućnost da prvi sudija spreči ovakve nepravedne akcije u obe situacije?

Tumačenje:

Jedina moguća akcija prvog sudije jeste da se lično uveri, na sve načine, da je povreda igrača A4 stvarna.

Čl. 26 Ubacivanje lopte

Situacija:

Igrač A4 izvodi ubacivanje lopte. Dok drži loptu, njegove šake su preko linije. Igrač B4, koji se nalazi u terenu, grabi loptu iz šaka igrača A4 ne prouzrokujući fizički dodir.

Tumačenje:

Ovo je prekršaj igrača B4. Nakon opomene, treba da se dosudi tehnička greška zbog „usporavanja igre sprečavanjem da se brzo izvede ubacivanje lopte“.

Čl. 27 Odobreni tajm-aut

Situacija 1:

Igrač-trener se nalazi u igri na terenu i traži tajm-aut direktno od sudije. Da li se dodeljuje tajm-aut u sledećoj prilici?

Tumačenje:

Ne, zahtev mora da se uputi zapisničaru.

Situacija 2:

Igrač-trener se nalazi u igri na terenu. Da li je pomoćnom treneru dozvoljeno da stoji u toku igre?

Tumačenje:

Da.

Čl. 27 Odobreni tajm-aut

Čl. 28 Zamene

Situacija 1:

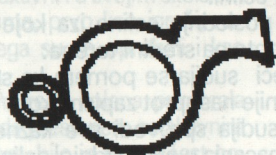
U toku podbacivanja lopte na početku utakmice, ali pre nego što je lopta pravilno odbijena, skakač A5 čini prekršaj i lopta je dodeljena ekipi B za ubacivanje. U tom trenutku trener ekipe B traži zamenu ili tajm-aut.

Tumačenje:

U ovom trenutku ne može da se dodeli zamena ili tajm-aut, zato što još nije započelo vreme za igru.

Situacija 2:

Greška je dosuđena istovremeno sa signalom za kraj perioda ili produžetka i igraču A4 su dodeljena dva (2) slobodna bacanja. U tom trenutku trener ekipe A ili B traži zamenu ili tajm-aut.



Tumačenje:

U ovom trenutku ne može da se do-
deli zamena ili tajm-aut, zato što je za-
vršeno vreme za igru.

Situacija 3:

Ako se zamena sprovodi u toku
tajm-auta, kada zamenik postaje igrač a
igrač zamenik?

Tumačenje:

Čim zamenik prijavi zamenu zapisni-
čaru.

Cl. 39 Dvadeset četiri sekunde

Situacija:

Ekipa A kontroliše loptu 20 sekundi,
kada se dosudi tehnička greška igraču
A5 i posle toga druga tehnička greška
igraču B5.

Tumačenje:

Ovo je poseban slučaj. Kazne za
greške se poništavaju. Lopta se dode-
ljuje ekipi A uz samo 4 sekunde koje su
preostale na uređaju za 24 sekunde.

Cl. 41 Sprečavanje pogotka i ometa-
nje lopte

Situacija:

Nakon poslednjeg ili jedinog slobodnog
bacanja igrača A4, lopta dodiruje
obruč, leti nagore i još ima moguć-
nost da uđe u koš. Igrač B4 pruža ruku
odozdo kroz koš i dodiruje loptu.

Tumačenje:

Dodeljuje se jedan (1) poen ekipi A,
jer slobodno bacanje još nije završeno.

Primerba:

Posle poslednjeg ili jedinog slobodnog
bacanja, nakon što lopta dodirne
obruč i pravilno je dodirne igrač napada
ili odbrane pre nego što uđe u koš, po-
kušaj slobodnog bacanja menja status i
postaje pogodak iz igre za dva poena.

Igra se nastavlja ubacivanjem lopte
za ekipu B sa čeonu linije, kao posle
normalnog koša.

Cl. 44 Lična greška

Situacija:

Igrač A4 skače iz polja tri poena i po-
kušava šut na koš iz igre. Igrač B4 skače
iz polja dva poena, dodiruje loptu na uz-
laznoj putanji i zatim čini grešku na igra-
ču A4 pre nego što on doskoči nogama
na pod.

a) šut je uspešan.

b) šut je neuspešan.

Tumačenje:

a) Koš se računa dva (2) poena sa-
glasno statusu lopte, a igraču A4 se do-
deljuje jedno (1) slobodno bacanje.

b) Igraču A4 se dodeljuju tri (3) slobodna
bacanja saglasno statusu igrača
koji šutira.

Cl. 45 Obostrana greška

Situacija:

Igrač A4 izvodi dva (2) slobodna ba-
canja. Nakon prvog slobodnog bacanja,
dosuđuje se obostrana ili tehnička
greška igračima A5 i B5.

Tumačenje:

Ovo je poseban slučaj. Kazne za gre-
ške se poništavaju. Igrač A4 izvodi dru-

go slobodno bacanje i igra se nastavlja
kao nakon poslednjeg ili jedinog slobodnog
bacanja.

Cl. 49 Tehnička greška igrača

Situacija:

Igrač A4 izvodi šut na koš iz igre, a
igrač B4 pokušava da ga dekoncentriše
vičući na njega ili udarajući jako nogom
o pod.

a) šut je uspešan.

b) šut je neuspešan.

Tumačenje:

a) Dodeljuje se koš i igrač B4 dobija
opomenu.

b) Dosuđuje se tehnička greška igra-
ču B4.

Cl. 51 Tehnička greška u toku inter- vala igre

Situacija 1:

U toku intervala igre dosuđena je
tehnička greška igraču-treneru A4
zbog:

a) Ponovljenog vešanja o obroč u to-
ku zagrevanja.

b) Ličnog nesportskog ponašanja.

Tumačenje:

a) Ova greška se računa A4 kao čla-
nu ekipe i računa se kao jedna od gre-
šaka ekipe u sledećem periodu.

b) Ova greška se računa A4 kao igra-
ču-treneru i ne računa se kao jedna od
grešaka ekipe u sledećem periodu.

U oba slučaja sprovode se dva (2)
slobodna bacanja i utakmica, period ili
produžetak počinje podbacivanjem lop-
te u središnjem krugu.

Situacija 2:

U toku prva dva (2) perioda dosuđe-
no je pet (5) grešaka igraču A4 i on na-
pušta teren. U toku intervala na polu-
vremenu, dok odlazi u svlačionicu svo-
je ekipe, on vređa sudije i dobija tehni-
čku grešku.

Tumačenje:

Nakon što je načinio pet (5) grešaka,
igrač A4 postaje pratilac ekipe. Zato se
ova greška računa njegovom treneru
kao B-greška i ne računa se kao jedna
od grešaka ekipe.

Cl. 52 Tuča

Situacija:

Ekipa A ima posed lopte kada dođe
do situacije koja može da dovede do tu-
če. Sudije diskvalifikuju sledeće osobe
zbog napuštanja granica prostora oko
klupe ekipe:

a) Iz ekipe A: Zamenik A10

Iz ekipe B: Zamenik B10 i trener B.

b) Iz ekipe A: Zamenik A10

Iz ekipe B: Zamenik B10.

Tumačenje:

U oba slučaja igra se nastavlja pod-
bacivanjem lopte (vidi Cl. 52.3.2.)

Cl. 56 Posebni slučajevi

Situacija 1:

Igrač B4 čini grešku na igraču A4 ko-
ji je u akciji šutiranja i zato se igraču A4
dodeljuju dva (2) slobodna bacanja. Ta-
da igrač A5 čini ličnu grešku na igraču
B5. Ovo je peta greška ekipe A u tom
periodu. Greška igrača A5 se događa
kada:

a) Sudija uđe u polje slobodnog baca-
nja da sprovede prvo slobodno bacanje.

b) Igrač A4 ima loptu na raspolaga-
nju za prvo slobodno bacanje.

c) Lopta dodirne pod nakon prvog
slobodnog bacanja.

d) Igrač A4 ima loptu na raspolaga-
nju za drugo slobodno bacanje.

Tumačenje:

a) Pošto lopta još nije živa, dva (2)
slobodna bacanja igrača A4 i B5 se me-
đusobno poništavaju. Igra se nastavlja
ubacivanjem lopte za ekipu A, koja je
imala kontrolu lopte kada je načinjena
greška na igraču A4.

b) Igrač A4 drži živu loptu. Zato gre-
ška igrača A5 predstavlja grešku ekipe
koja ima kontrolu lopte. Igrač A4 završa-
va svoja slobodna bacanja i igra se na-
stavlja ubacivanjem lopte za ekipu B.

c) Pošto nijedna ekipa nema kontro-
lu lopte, igrač A4 završava svoje drugo
slobodno bacanje, posle čega slede
dva (2) slobodna bacanja za igrača B5.

d) Igrač A4 drži živu loptu. Zato gre-
ška igrača A5 predstavlja grešku ekipe
koja ima kontrolu lopte. Igrač A4 zavr-
šava svoje drugo slobodno bacanje i
igra se nastavlja ubacivanjem lopte za
ekipu B.

Situacija 2:

Igrač B4 čini grešku na igraču A4 ko-
ji je u akciji šutiranja, nakon što je lopta
izbačena. Igraču A4 se zato dodeljuju
dva (2) slobodna bacanja. Kada sudija
uđe u polje slobodnog bacanja da spro-
vede prvo slobodno bacanje, igrač A5
čini ličnu grešku na igraču B5. Ovo je
peta greška ekipe A u tom periodu.

Tumačenje:

Pošto lopta još nije živa, dva (2) slobodna

Ispravka

Molimo da ispravite tumačenje primera u tabeli u Cl. 39, Tumačenje
Službenih pravila igre 2000, septembar 2000, na sledeći način:

šut,
6. signal,
sprečavanje pogotka
od strane igrača A:

Prekršaj sprečavanja pogotka,
nema koša,
lopta za ekipu B na produžetku
linije slobodnog bacanja,
nezavisno od ulaska lopte u koš,
novi period 24 sekunde.

bodna bacanja igrača A4 i B5 se međusobno poništavaju. Igra se nastavlja podbacivanjem lopte, pošto nijedna ekipa nije imala kontrolu lopte kada je načinjena greška na igraču A4.

Situacija 3:

Dosuđena je tehnička greška treneru ekipe A, pa se zato ekipi B dodeljuju dva (2) slobodna bacanja i zatim posed lopte. Tada igrač B5 čini ličnu grešku na igraču A5. Ovo je peta greška ekipe B u tom periodu. Greška igrača B5 se događa kada:

- Sudija uđe u polje slobodnog bacanja da sprovede prvo slobodno bacanje.
- Izvođač slobodnih bacanja ekipe B ima loptu na raspolaganju za prvo slobodno bacanje.
- Lopta dodirne pod nakon prvog slobodnog bacanja.
- Izvođač slobodnih bacanja ekipe B ima loptu na raspolaganju za drugo slobodno bacanje.
- Drugo slobodno bacanje bude završeno, ali pre nego što je lopta živa kod ubacivanja.
- Lopta bude živa kod ubacivanja,

Službena pravila igre 2000.

ali pre nego što napusti šaku(e) igrača koji je ubacuje.

Tumačenje:

U svim slučajevima, nakon dva (2) slobodna bacanja za ekipu B, ekipi A se dodeljuje lopta za ubacivanje. Ekipa B je imala ili kontrolu lopte ili pravo na loptu.

Situacija 4:

Igrač B4 čini grešku na igraču A4 koji je u akciji šutiranja i zato se igraču A4 dodeljuju dva (2) slobodna bacanja. Zatim se dosuđuje obostrana greška igrača A5 i B5 kada:

- Sudija uđe u polje slobodnog bacanja da sprovede prvo slobodno bacanje.
- Igrač A4 ima loptu na raspolaganju za prvo slobodno bacanje.
- Lopta dodirne pod nakon prvog slobodnog bacanja.
- Igrač A4 ima loptu na raspolaganju za drugo slobodno bacanje.

Tumačenje:

U svim slučajevima, nakon što igrač A4 završi dva (2) slobodna bacanja, igra se nastavlja kao nakon bilo kog normalnog slobodnog bacanja.

Situacija 5:

Igrač B4 čini grešku na igraču A4 i

ovo je peta greška ekipe B u tom periodu. Ekipi A je pogrešno dodeljen posed lopte za ubacivanje, umesto dva (2) slobodna bacanja. Nakon ubacivanja, igrač A5 prima loptu, vodi i prepušta posed lopte igraču B5. Zatim igrač A5 čini grešku na igraču B5.

Tumačenje:

Pogreška još može da se ispravi, pa se zato igra nastavlja sa dva (2) slobodna bacanja igrača A4 i posle toga dva (2) slobodna bacanja igrača B5. Ovo nije poseban slučaj, zato što greške nisu nastale u toku istog perioda u kome je sat zaustavljen.

Čl. 58 Pogreške koje mogu da se isprave

Situacija:

Ako do pogreške koja može da se ispravi dođe u toku poslednjih sekundi utakmice, da li zapisničar treba odmah da obavesti sudije i da ne čeka prvu mrtvu loptu?

Tumačenje:

Da, ali samo kada ispravljanje pogreške može da utiče na konačan ishod utakmice. Zapisničar primenjuje princip prednost/podređeni položaj.

Važne napomene

januar 2001.

Ovaj dopis, nazvan „Važne napomene“, napravljen je kao dodatak Službenim pravilima igre da bi ponudio objašnjenja i pojasnio pojedine oblasti u knjizi Pravila, koje su u prošlosti dovodile do porasta zabune, pogrešnih tumačenja i nedoslednosti u primeni Pravila. Ove napomene se možda ne odnose na same promene Pravila, ali se ponekad mogu smatrati važnijim od mnogih takvih promena.

Ovaj dopis je namenjen da sudijama pruži nekoliko opštih uputstava, principa i sugestija u oblastima igre koje je potrebno unaprediti, da bi košarka nastavila da se razvija sadašnjom brzinom.

1. Gruba igra dalje od lopte

U poslednje vreme došlo je do značajnog porasta količine fizičkog dodira dalje od lopte od strane igrača odbrane.

Ne treba da se dozvoli bilo koji dodir dalje od lopte, načinjen šakom(ama), rukom(ama), nogom(ama) ili telom, ako taj dodir:

- sprečava napredovanje igrača napada,
 - ometa slobodu kretanja igrača.
- Ako je to slučaj, nepravilan dodir dalje od lopte utiče na kontinuitet napada i dovodi do jasne prednosti odbrane.

Primeri:

a. Igrač A4 trči u brzom kontranapadu duž bočne linije. Igrač B4 stavlja svo-

ju šaku na kuk igrača A4, očigledno sprečavajući direktno kretanje ka protivničkom košu, usled čega stiče prednost.

b. Nepravilna upotreba šaka dalje od lopte mora da se sudi ne samo prilikom ulaza ka protivničkom košu, već takođe u toku igre u blizini tog koša i dok se čuva centar bez lopte.

2. Previše grešaka u poslednjim minutima utakmice

U poslednjih nekoliko godina postale su suviše uobičajena pojava lične greške, dosuđene protiv obe ekipe u poslednjim minutima ili sekundama nerešene utakmice. Koriste se nepravedne taktike u pokušaju da se zaustavi igra po ceni „normalne“ lične greške.

Rastući broj pokušaja slobodnih bacanja na oba koša prouzrokuje pad standarda igre i gubitak privlačnosti utakmice, bez atraktivnih, spektakularnih akcija do samog kraja vremena za igru.

Kod ovakve igre, sudijama se naročito savetuje da nastave da strogo primenjuju princip prednost/podređeni položaj, u isto vreme pokušavajući da ne prekidaju tok igre, i da kažnjavaju lični dodir samo kada veruju da takav dodir:

- daje prednost odgovornom igraču,
- dovodi protivnika u podređeni položaj,

- postaje deo sistematskih dodira koji prouzrokuju nagli porast grube igre.

Zapamtite:

Ako dodir nije nameran i ne dovodi nikoga u podređeni položaj, ne zviždite pištaljkom!

Primeri:

a. Igrač A4 vodi loptu, a igrač B4 trči za njim sa namerom da isprovocira fizički dodir i utiče na sudiju da zaustavi igru po ceni „normalne“ greške.

Dolazi do dodira, ali igrač A4 uspeva da zadrži loptu u posedu i nastavlja svoje vođenje. Pošto sudije nisu ništa dosudile, igrač B4 ponovo trči za igračem A4, ovoga puta načinivši ozbiljniji dodir. Sudija reaguje i dosuđuje grešku igraču B4, jer ponavljanje ovog očigledno namernog dodira može da dovede do ne očekivane nervozne reakcije igrača A4.

b. Ponovo slična situacija: igrač A4 vodi loptu i prati ga igrač B4, sa ciljem da zaustavi igru. Dolazi do dodira između igrača A4 i B4, ali u isto vreme igrač A4 uspeva da doda loptu igraču A3, itd.

Ne dosuđuje se ništa, zato što u ova-kojoj situaciji niko nije doveden u podređeni položaj, a nepravedna taktika pokušavanja da se zaustavi igra je ili sprečena ili bar odložena.

c. Igrač A4 ima loptu i brzo ulazi ka protivničkom košu. Igrači B4 i B5 pokušavaju da ometu njegovo direktno

kretanje ka košu pritiskajući ga sa obe strane. Dolazi do dodira B4 - A4 - B5, ali igrač A4 uspeva da prođe bez prekidanja vođenja i sada se niko ne nalazi između njega i protivničkog koša.

3. Princip prednost/podređeni položaj kod prekršaja

Po prvi put, po novim pravilima, primena principa prednost/podređeni položaj je zvanično dozvoljena ne samo kod fizičkih dodira već takođe i kod prekršaja. Ovo se smatra prilično revolucionarnim, jer zahteva da igrači, treneri i gledaoci promene svoj način razmišljanja.

Sudijama se savetuje da vrlo pažljivo primenjuju ovaj princip, sve vreme trudeći se niti da izgube kontrolu igre, niti da podstiču slabu tehničku igru.

Primeri:

a. Igrač A4 prima loptu posle ubacivanja u zadnjem polju ekipe A. Nijedan igrač ekipe B ne nalazi se u blizini igrača A4 u njegovom zadnjem polju. Igrač A4 podiže svoju pivot-nogu neznatno pre nego što izbacilo loptu da započne vođenje.

Postupak: Sudija normalno može da zanemari akciju igrača A4, naročito ako nije preterana.

b. Igrač A4 ponavlja istu povredu pravila, ali uz igrača odbrane koji se nalazi u položaju da predstavlja odbrambenu pretnju igraču A4.

Postupak: Prisustvo igrača odbrane čini situaciju potpuno drugačijom. Prekršaj mora da se dosudi (zvižduk sudije uz pokazivanje znaka za „korake“).

Ako zanemarimo ovaj prekršaj, igraču napada dajemo nepravednu prednost, a igrač odbrane se nalazi u očito podređenom položaju.

c. Igrač A4, koga je čvrsto pritisnuo igrač B4, vodi loptu ispod svog sopstvenog koša, okrenut leđima ka protivničkom košu. U isto vreme njegov saigrač A5 stoji duže od 3 sekunde u protivničkom polju ograničenja.

Postupak: Sudije treba da zanemare prekršaj jer nema direktne pretnje ekipi B.

d. Slična situacija, ali se igrač A4 kreće napred, licem okrenut protivničkom košu, i ima mogućnost da doda loptu svom saigraču A5 koji stoji duže od 3 sekunde u protivničkom polju ograničenja.

Postupak: Dosuđuje se prekršaj, zato što položaj igrača A5 u polju ograničenja daje nepravednu prednost ekipi A.

4. Pravilo o koracima

Jedan od prekršaja koji se nedosledno dosuđuju, vezan je za Čl. 35 Koraci. Ponekad su igrači, treneri i navijači nezadovoljni pogrešnom i nedoslednom primenom ovog pravila.

Savet sudijama:

- Odredite pivot-nogu.

- Pažljivo motrite na napravilno pomeranje te noge.

A) Koja noga je pivot-noga?

- Ako igrač prima loptu ili završava vođenje sa obe noge na podu, onda može da izabere bilo koju nogu kao svoju pivot-nogu.

- Ako igrač prima loptu ili završava vođenje sa samo jednom nogom na podu, smatra se da je noga koja dodiruje pod pivot-noga.

- Ako igrač prima loptu ili završava vođenje kada nijedna noga ne dodiruje pod (igrač u vazduhu), onda se primenjuju sledeća uputstva:

a. Ako se, nakon sticanja kontrole lopte, jedna noga vrati na pod a za njom druga noga, onda prva noga koja dodirne pod postaje pivot-noga.

b. Ako se, nakon sticanja kontrole lopte, obe noge istovremeno vrte na pod, onda igrač može da izabere bilo koju nogu kao pivot-nogu.

c. Ako, nakon sticanja kontrole lopte, igrač koji se brzo kreće vrati jednu nogu na pod, a zatim skoči tom nogom i doskoči istovremeno na obe noge, akcija je pravilna, ali igrač ne može da pivotira, tj. nijedna noga ne može da bude pivot-noga.

Zapamtite: Nije moguće da se naprave koraci dok se vodi lopta!

B) Koja ograničenja sužavaju pomeranje pivot-noge?

Kada se pivot-noga jednom uspostavi, igrač može da započne vođenje, izvede dodavanje ili pokuša šut na koš iz igre, uz gledača ograničenja:

- Da bi započelo vođenje, prvo lopta mora da napusti šaku igrača koji vodi loptu, pre nego što se podigne pivot-nogu od poda.

- Da bi se izvelo dodavanje ili šut na koš iz igre, pivot-noga može da se podigne pre nego što se lopta izbacilo radi dodavanja ili šutiranja, ali izbacivanje mora da se završi pre nego što se pivot-noga vrati na pod.

Sudije treba da budu posebno stroge u dosuđivanju prekršaja koraka, naročito ako ovi prekršaji stavljaju odbranu u podređeni položaj.

Primeri tipičnih prekršaja koraka:

a. Nakon što je primio loptu u vazduhu igrač A4 doskače na jednu nogu, skače tom nogom i ponovo doskače:

- Istovremeno na obe noge - pravilna akcija

- Ne u isto vreme na obe noge - prekršaj koraka.

b. Nakon što je primio loptu u vazduhu igrač A4 doskače na jednu nogu, a zatim skače tom nogom i ponovo doskače na obe noge istovremeno. Tada igrač A4 pivotira prilikom ulaza sa polaganjem lopte u protivnički koš - prekršaj koraka.

c. Igrač A4 prima loptu dok se nalazi

u nepomičnom položaju. Pošto ga je igrač B4 čvrsto pritisnuo, on zakoračuje unazad svojom desnom nogom ka igraču B4, a zatim brzo privlači svoju levu nogu unazad. Tada skače i šutira - tipičan prekršaj koraka, koji se često sudi kao greška odbrane.

d. Promena pivot-noge kod blisko čuvanih centara. Centar A4 ima loptu, okrenut je leđima protivničkom košu i blisko ga čuva igrač B4. Igrač A4 postavlja svoju nogu iza noge igrača B4, zatim se brzo okreće za 180 stepeni ostavljajući igrača B4 za sobom i tada započinje ulaz ka protivničkom košu. Ovakvim prekršajima koraka mora da se posveti stroga pažnja, jer bilo kakva tolerancija normalno daje nepravednu prednost napadu.

e. Sudije takođe moraju dobro da paze na nepravilno pomeranje nogu pre izvođenja skok-šuta.

Primer: Igrač A4, iz nepomičnog položaja ili u toku ulaza ka protivničkom košu, zakoračuje napred jednom nogom, a zatim privlači pivot-nogu u blizinu prve noge pre nego što izbacilo loptu radi skok-šuta, čime se približava protivničkom košu za jedan korak.

5. Vešanje o obruč

Vešanje o obruč na takav način da on nosi težinu igrača, u principu nije dozvoljeno pravilima i kažnjava se tehničkom greškom igrača.

Vešanje o obruč je dozvoljeno samo ako:

- Nakon zakucavanja, igrač trenutno uhvati obruč.

- Sudija veruje da time igrač pokušava da spreči svoju ili povredu drugog igrača.

Primeri:

a. Igrač A4 postiže pogodak spektakularnim zakucavanjem i zatim trenutno, sekundu ili dve visi o obruču, kao završetak šuta zakucavanjem. Ovo se smatra pravilnom akcijom.

b. Igrač A4 postiže pogodak zakucavanjem. U isto vreme ili neposredno pre toga, oklizne se igrač A5 ili B5 i pada na pod ispod koša. Igrač A4 visi o obruču da ne bi prouzrokovao povredu igrača A5 ili B5.

c. Igrač A4 postiže pogodak šutom sa polaganjem lopte i zatim preterano visi o obruču bez opravdanog razloga (majmunski potez). Igraču mora da se da opomena, a nakon toga tehnička greška. Ako je akcija izuzetno preterana, odmah se dosuđuje tehnička greška.



Upravni odbor Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije na osnovu člana 4. Pravilnika o školovanju i usavršavanju članova UKTJ raspisuje:

KONKURS

za stručno usavršavanje u 2001/2002. godini i to:

1. U inostranstvu (SAD, Panatenaikos, Alba, itd)
2. U Jugoslaviji (Partizan, Zvezda, FMP, Radnički, Budućnost itd)
3. Praćenje takmičenja (evropska prvenstva, Final Four, Challenge Round, itd)
4. Stažiranje na kampu (Kasta, Yubac, RTC Tulba, itd)
5. Seminari (Španija, Italija, Grčka)

Prijava za konkurs trebalo bi da sadrži:

1. Podatke o treneru (ime, prezime, adresu, datum rođenja, broj članske karte)
2. Trenersko zvanje
3. Školska sprema
4. Dužina staža
5. Klub u kome radi/selekcija
6. Znanje svetskog jezika
7. Rezultati, uspesi u radu
8. Mogućnost participacije
9. Za koju vrstu usavršavanja konkuriše

A)

B)

10. Ostalo

Pravo učešća na konkursu imaju članovi UKTS, UKCG, UKTJ

Prijave u zatvorenim kovertama dostaviti do 1. avgusta 2001. godine na adresu:

UKTJ

11000 Beograd

Sazonova br. 83

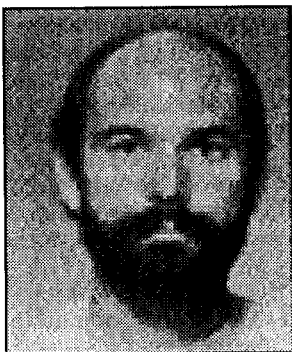
Informacije na telefone

Tel/fax **011/3400-851**

Tel **3400-852**

U Beogradu

Upravni odbor UKTJ



Priredio: Ivan Hajnal
viši košarkaški trener

Deset pitanja za bolju odbranu

Svi treneri su svesni značaja odbrane u košarci. Neki treneri čitavu svoju košarkašku filozofiju baziraju na čeličnoj odbrani. No, činjenica je da je napad uvek u prednosti i da se postizanje koša ne može apsolutno sprečiti. Nema idealne odbrane ali se uvek tome teži. Čini se da je poslednjih godina kod nas učinjen veliki napor da se unapredi odbrana. Pre svega po pitanju agresivnosti.

U dosadašnjim priložima nije bilo previše reči o odbrani pa smo hteli ovom prilikom da »propust« ispravimo i da sa naše strane damo skroman doprinos naporima koji su učinjeni na unapređenju odbrane u našoj košarci. Stoga smo za ovu priliku izdvojili odgovore na deset pitanja vezanih za ovu temu koja su postavljali treneri širom sveta Alanu Lambertu. Alan Lambert je direktor Basketball Highway i 35 godina je sa uspehom vodio više profesionalnih i koledž timova kao i nekoliko timova iz Evrope.

Odgovori na ova pitanja mogu da posluže trenerima da uporede svoja znanja i iskustava sa onima koje imaju Amerikanci s obzirom na to da je gospodin Lambert autentičan primerak njihove škole košarke.

Pitanje br.1

Obučavam svoje igrače u odbrani da istovremeno vide i svog igrača i loptu. Ukoliko odbrambeni igrač mora da bira između lopte i igrača šta da izabere?

coach JF Mercille
Rosemere Quebec

Ja uvek tražim od svojih igrača da gledaju i loptu i svog igrača. Najteža stvar za mlade igrače jeste da drže glavu opušteno i da bukvalno jednim okom posmatraju loptu a drugim svoga igrača. Telo mora da se tako postavlja tokom odbrane da glava ne mora previše da se okreće. Ukoliko se ova veština savlada na vreme (što ranije) igrač će imati mogućnost da postane znatno bolji odbrambeni igrač od onoga koji sva-

ki čas okreće glavu pokušavajući da locira loptu ili svog igrača.

U stvari, uvek sam podučavao svoje igrače u napadu, bez obzira na kojoj se poziciji nalazili, da se sakriju od pogleda odbrambenog igrača i kada god je to moguće nateraju ga da okrene glavu. Tog sekunda (kada odbrambeni igrač okrene glavu) otvara se mogućnost za utrčavanje ili postavljanje na poziciju za prijem lopte. To je veoma efikasno sredstvo za napad protiv nedovoljno obučenog odbrambenog igrača.

Kao odgovor na vaše pitanje mogu reći da je veoma malo situacija kada igrač može da izgubi iz vida loptu ili igrača koga čuva. Moj odgovor na ovo zavisio bi od toga da li je igrač na strani lopte ili strani pomoći. Ako je igrač koji se čuva na strani lopte u poziciji da primi loptu ja bih savetovao da se pažnja fokusira na igrača a ne na loptu dok se ponovo ne uspostavi vizuelni kontakt sa oba objekta. Posmatrajte oči i ruke igrača. One obično najavljuju dolazak lopte ka igraču koga čuvate. Ponovo napominjem da to mora biti izuzetak kada igrač odbrane ne vidi istovremeno i igrača koga čuva i loptu.

Ukoliko je igrač odbrane na slaboj strani, postavio bih ga tako da je jednom nogom u reketu gledajući loptu i pomažući ostalim saigračima na strani lopte, braneći sredinu reketa od prodora što je u takvoj situaciji apsolutni prioritet bez obzira da li video oba objekta istovremeno ili ne. Ovo važi opet samo za momenat dok se ponovo ne uspostavi vizuelni kontakt sa oba objekta. Ukoliko se kod iskusnih ekipa izgubi igrač iz vida to obično znači pas i otvoren šut ka košu. Ove svoje stavove bih mogao da korigujem u zavisnosti ko je igrač koga čuvamo.

Pitanje br.2

Koji je najbolji način da se brani »dupli pas« (give and go) te ima li određenih vežbi za trening.

coach Martin Wilaert
The Netherlands

Većina igrača ispadne iz odbrane pri ovoj akciji jer propusti da iskoči dugačkim korakom u pravcu pasa kada se on

dogodi. Iskakanje na pravac pasa neposredno pošto lopta napusti ruke davača pomaže odbrambenom igraču koji nije na lopti da održi pravilnu poziciju u odnosu lopta-igrač-koš smanjujući šansu da bude pobeđen duplim pasom. Da bi ovo mogao da izvede igrač odbrane mora održavati stalni vizuelni kontakt sa igračem koga čuva i loptom. Većina igrača sa kojim sam ja radio razvila je veoma lošu tehniku »okretanje glave« ne bi li održali preglednost umesto da je održavaju boljim postavljanjem tela. Kako iskakanje na pravac pasa neće sprečiti svaki dupli pas ono ipak omogućava odbrambenom igraču malo više vremena da reaguje na utrčavanje te bolji ugao u odnosu na mesto odakle napadač kreće na utrčavanje a samim tim i prostor koji mora da kontroliše ne bi li sprečio utrčavanje i prijem lopte. Ponekad dupli pas lako uspeva jer je odbrambeni igrač opušten, dekoncentrisan i nespreman. Biti spreman, održavati pravilan raspored u trouglu lopta-igrač-koš značajni su faktori u smanjenju uspešnosti duplog pasa. Ukoliko odbrambeni igrač bude uhvaćen preblizu napadača koji kreće na utrčavanje mora koristiti podlakticu ne bi li prisilio napadača da skrene sa najkraće putanje utrčavanja. Ovo nije dobra odbrana ali je ponekad neophodna.

Slede tri primera vežbi koje možete koristiti u treningu odbrane od duplog pasa. Postavite tri odbrambena igrača protiv tri napadača. Dajte im da se dodaju i pokušaju posle dodavanja da utrče ka košu i prime povratni pas. Ukoliko odbrambeni igrači ne iskoče na pravac pasa, napadaču je otvoren pravac za utrčavanje.

Sledeća vežba koju morate upražnjavati je pas sa krilne pozicije ka poziciji plejmejкера i utrčavanje iza leđa odbrambenog igrača (back door) te prijem povratnog pasa od strane plejmejкера. Ovo utrčavanje nije lako braniti i mislim da je to veoma dobra vežba na kojoj treba raditi. Postavite odbrambenog igrača na krilnog napadača tako da sprečava pas sa pozicije plajmejкера. Čim krilo u ovoj situaciji primi loptu vraća je nazad pleju i brzo utrčava ka košu. Odbrambeni igrač mora iz pozicije spreča-

vanja dodavanja da iskoči ka lopti i da raeguje braneći utrčavanje iza igrača.

I na kraju možete pokušati sa vežbom u kojoj plejmejker dodaje centru koga odbrana udvaja. Po pravilu čim dodavač krene na utrčavanje ka košu da primi povratni pas napušta se pozicija udvajanja i prati se igrač koji utrčava da ne primi pas. Ova vežba se najbolje može primeniti u varijanti 3:3 napada u trouglu ili 4:4 sa jednim centrom i tri spoljna igrača.

Pitanje br. 3

Kako branite poziciju »trostruke pretnje« i kako podučavate mlade igrače da se kreću bez lopte?

coach Miguel Santana

Prvi trik koji primenjujete kada čuvate izvanrednog igrača je prost: nedajte mu loptu ili mu broj kontakta sa loptom tokom igre redukujte na minimum. Na kraju kada igrač ipak dođe u posed lopte a ume da koristi sve mogućnosti koje mu stav trostruke pretnje omogućava (šut, prodor i pas), svojim igračima savetujem da ga teraju u slabiju stranu. Pozicija trostruke pretnje je u stvari »ready-shot« pozicija odnosno pozicija »spreman za šut«. Ukoliko uspešnost u napadu pretpostavlja sposobnost da se brzo zauzme pozicija trostruke pretnje i da se iz nje dejstvuje onda uspeh u odbrani od takve pozicije predstavlja sposobnost da se rukom natera napadača da loptu pomeri iz pozicije neposredne opasnosti u zaštitni položaj. Ovo se može učiniti pritiskom ruke (pažljivo da se ne izgubi ravnoteža tela) ili pritiskom tela terajući napadača da loptu spusti na pod.

Ukoliko napadač nije izrazito eksplozivan uvek tražim da ga odbrambeni igrač natera da spusti loptu u dribling. Naravno, i ovde ima izuzetaka ukoliko je napadač mnogo efikasniji iz driblinga. U principu, terajući napadača da krene u dribling generalno rezultira u slabijoj preglednosti terena, blagi pad u procentu realizacije, lošiju preciznost u dodavanju i na kraju kada se dribling zaustavi inicijativu ima odbrana. Kada se dribling iskoristi nema više pozicije trostruke pretnje.

Generalno, dobri odbrambeni igrači uvek brzo prouče igrača koga čuvaju i shvate koje su mu slabosti. Video sam mnoge sjajne igrače u situacijama jedan na jedan koji nisu u stanju da izvedu šut posle dva driblinga levom rukom ili koji su mogli da šutnu samo posle jednog driblinga. Naterajte svoga protivnika da igra onu igru u kojoj je najmanje siguran.

Nekoliko reči o vašem drugom pitanju. Mislim da možete da učite vaše mlade igrače da se kreću bez lopte kroz

nekoliko vežbi koje liče na vožnju bicikla. Kad trenirate ne dajte im da koriste dribling najmanje 10 minuta tokom svake igre na dva koša. Zatim možete koristiti loptu koja je blago ispumpana i kojom čestito možete napraviti samo jedan dribling a da je ne izgubite. Takođe mislim da bi trebalo često koristiti vežbe kontranapada za trening kretanja bez lopte.

Većina dece ima problema u kretanju bez lopte jer ne provode dovoljno vremena u odgovarajućem treningu. Postavite ih u situacije 2:2 ili 3:3 i učite ih osnovama utrčavanja i duplog pasa, demarkiranja, blokada i otvaranje iz bloka itd.

Na kraju učite ih kako da se kreću na strani suprotnoj od one na kojoj se postavlja blokada. Naučite ih da odvuku svog odbrambenog igrača od bloka koji se sprema za vašeg saigrača. Naučite ih da se sakriju od očiju svog odbrambenog igrača pre nego utrče u prostor ispod koša. Naučite ih da utrče sa slabe strane napada kada je odbrana opuštena ili kada previše pomaže na stranu lopte. Naučite ih da se postave na otvorenu liniju dodavanja kada njihov saigrač prodiše ka košu. Ukoliko ne postavite ovakve ili slične vežbe ne možete očekivati da će vaši igrači u stresnim situacijama sami početi da se kreću i da rešavaju probleme. Ovo je garantovano veština koja se teško uči. Mnogi treneri nisu dovoljno kreativni da u vežbama sa loptom ukomponuju i uvežbavaju delove koji se odnose na kretanje bez lopte.

Učenje igre bez lopte takođe zahteva pravilnu progresiju. To znači učenje donošenja pravilnih odluka u igri 2:2 zatim 3:3, 4:4 da bi se na kraju uvežbavalo u igri 5:5. Nemojte misliti da igrači koji su u stanju da rešavaju situacije u igri 3:3 znaju kako da se kreću i u igri 5:5. Dodatna dva igrača u napadu neće znati šta treba da rade bez lopte.

Pitanje br. 4

Na koji način sprečavate otvaranje kontranapada? Govorim o timovima koji istrčavaju kontranapad prilikom svakog poseda lopte i pokušavaju da daju više od 100 poena na svakoj utakmici slično sistemu Paul Westheada kada je bio na Loyola-Marymount univerzitetu.

coach Larry Jackson

Suprotstavljanje ovakvom načinu igre je pre svega pitanje kontrole tempa igre koji odgovara takvoj ekipi. Dakle nema dileme da morate igrati maksimalno disciplinovano po taktici koju ste postavili u napadu i kontrolisati loptu. U protivnom ćete ubrzati njihovu igru nepripremljenim šutevima i mnogobrojnim greškama.

Prva stvar koju možete učiniti da

sprečite ili usporite kontranapad jeste da pojačate skok u napadu. Zatim, strpljenjem možete povećati procenat realizacije što će umanjiti broj kontranapada posle promašenog šuta.

Dopustite mi da iznesem još nekoliko kompleksnih ideja. Bio sam veliki pristalica Del Harrisovog načina usporavanja timova koji stalno i uspešno igraju kontranapad. On je koristio, kako ga je sam nazvao, 2-2-1 plan ofanzivnog skoka. Po ovom planu dva najbliža igrača (obično 4 i 5) idu snažno na skok i imaju ono što on naziva odgovornosti prednje ili unutrašnje pozicije u tom planu. Nije neuobičajeno da 2 i 3 najčešće šutiraju i da zatim idu na skok za loptom. Prirodno je za šutere da idu za svojom loptom do takozvane srednje pozicije. Drugi bek koji nije šutirao ili krilo postaje drugi srednji igrač u planu 2-2-1. Konačno plejmejker je poslednji čovek koji kontroliše situaciju u slučaju otvaranja kontranapada i koji ima veliku odgovornost kao i kod drugih varijanti odbrane od kontranapada. Ukoliko se plejmejker prilikom šuta zatekne bliže osnovnoj liniji igrač na poziciji 2 zauzima u 2-2-1 planu mesto 1 kao poslednji igrač dok 1 zauzima poziciju središnjeg. Teorija plana 2-2-1 pretpostavlja da se ovom formacijom pruža mnogo bolja mogućnost za skok na daleko odbijene lopte od koša. Na taj način vrši se veliki pritisak na odbranu prilikom skoka i time umanjuje sposobnost brzog otvaranja kontranapada. Isto tako 2-2-1 plan omogućava znatno bržu transformaciju napadača u svoje odbrambene zadatke.

Niži od dvojice srednjih igrača imaće odgovornost da zatvara prvi pas te da usporava prenošenje lopte uzduž terena. Ovaj igrač nazvan »branilac prvog pasa« ne treba po svaku cenu da »ukrade« loptu već samo da uspori njeno napredovanje.

Mnogo je lakše usporiti napad posle ubacivanje lopte u igru nakon postignutog pogotka nego zaustaviti otvaranje kontre posle pomašaja. Prednji ili unutrašnji igrač najbliži igraču koji je dohvatio loptu treba da pride i izvrši snažan pritisak tako da on ne može da ispivoti i otvori lagano prvi pas. Trener Harris naziva ovog igrača »jammer« (zaglavljivač). Drugi prednji ili unutrašnji igrač ima najteži zadatak: mora da trči najbrže što može nazad da bi odbranio koš na drugom kraju terena. Ovaj igrač se naziva »dugi sprinter«. On ima najteži posao od svih igrača koji mora najviše da se koncentriše na svoj povratak i odbrambene odgovornosti. Drugi srednji igrač obično igrač na poziciji 3 isto tako sprinta nazad u odbranu. Njegov prvi zadatak je da zaustavi bilo koji dugi pas uzduž terena. On se naziva »kratki sprinter«. Čim se »kratki sprinter« vrati

u odbranu plejmejker napušta svoju poziciju i formira trougao uz bočnu liniju. Na taj način plejmejker sprečava, obeshrabruje ili odlaže pas uz bočnu liniju dok mu se saigrači vraćaju održavajući formaciju 2-2-1. Kad se »dugi sprinter« vrati ispod koša, »kratki sprinter« je tada slobodan da napadne bilo koji pas ili dribling kroz sredinu. U početku »zaglavljivač« ostaje u prednjem polju da asistira »braniocu prvog pasa« u cilju da se zaustavi dribling primaoca prvog pasa.

Ovaj plan odbrane od kontranapada je dovoljno elokventan jer vam omogućava da lagano pređete sa odgovornosti vezanih za skok u napadu na odgovornosti u svim vrstama presinga ne menjajući bazične odgovornosti u tranziciji iz napada u odbranu.

U svemu ovome treba da zapamtite da je osnovni zadatak ovog plana da se brzina napada umani a ne da se on zaustavi. Želi se da uspori brzo pravolinijsko napredovanje lopte ne bi li se odbrambenim igračima dalo vremena da se vrate u odbranu na svojoj polovini.. Ovo bi takođe trebalo da bude deo vaše filozofije kada je u pitanju odbrana na svojoj polovini terena. Pripadnik »Kuće slavnih« trener Ralph Miller uvek se zalaže za filozofiju da je presing jednostavno onemogućavanje pravolinijskog napredovanja lopte ka košu.

Da se vratimo na trenera Harrisa koji naglašava da prvo treba da branite koš a zatim da zadržite loptu, zatim da napadate pasove po bočnoj liniji, zaustavite bilo koji prodor po dijagonali ili kroz sredinu te onemogućite prebacivanje lopte sa jedne na drugu stranu.

Obučavajući ovakav sistem podsetite svoje igrače da im nije prvi zadatak da se vrate nazad i pokriju svog igrača nego da zaustave napredovanje lopte uzduž terena. Čim ste uspeali da zaustavite napredovanje lopte i da usporite napad igrači mogu da preuzmu svoje obaveze u odbrani na svojoj polovini čim se za to ukaže sigurna prilika.

Konačno ovakav način odbrane zahteva disciplinu. Ukoliko imate igrača ili igrače koji tu disciplinu narušavaju ostali igrači će biti frustrirani i rezultat će izostati. Morate provesti mnogo vremena učeći i uvežbavajući vaše igrače kako da sa skoka u napadu pređu na svoje zadatke u sprečavanju kontranapada.

Pitanje br. 5

Koje vežbe mogu da pomognu u obuci mojih igrača da »pomognu i vrate se«? Imam određene probleme u ovom procesu jer prilikom pomoći igrač sa loptom lako nađe put za dodavanje otvorenom igraču.

coach Kaya Emiroglu
Turkey

Možda niste toga ni svesni ali ste već sami dobrim delom odgovorili na svoje pitanje. Prva indikacija za mene jesu vaše reči »kada pomagač dođe«. Ovo mi kazuje da vaši igrači nisu zaista postavljeni u poziciji »pomoći« već kasne da se u nju postave. Prava pozicija pomoći znači da su vaši igrači fizički u poziciji da zaustave prodor bez potrebe da se kreću po terenu kao i da se vrate u pravcu pasa kada je pas upućen od strane igrača koji pokušava prodor. Ovo je uobičajeni problem za mnoge timove. Igrači timova koji odlično pomažu u odbrani konstantno popravljaju svoju odbrambenu poziciju sa kretanjem lopte, kretanjem igrača kao i sa promenom pritiska na loptu. Ovo zahteva veoma mnogo vremena za vežbu gde će vaši igrači stalno biti u korektnoj poziciji.

Ono što se obično dešava jeste da igrači koji pomažu misle da su u korektnoj poziciji iz prostog razloga jer su toj poziciji zaista blizu. No, hajde da za primer uporedimo korektnu i nekorektnu poziciju pomoći.

Odbrambeni igrač 1 se nalazi na slabijoj strani i jednom nogom je u reketu u opuštenom odbrambenom stavu. Odbrambeni igrač broj 2 (na lopti) biva pobeđen prodorom kroz sredinu reketa. Odbrambeni igrač 3 (centar) nalazi se telo uz telo sa centrom na donjoj poziciji slabe strane ali sputan pokušajem da spreči pas igrača koji prodire kroz sredinu ka igraču koga čuva. Nijedan od igrača nije fizički u korektnoj poziciji pomoći a nisu ni fizički spremni za to. Odbrambeni igrač 1 shvata da mora da pomogne ali mora da priđe dva koraka bliže da bi zaustavio prodor i primorao igrača u napadu da prekine dribling ili da podeli pas. Isti igrač je takođe »zaspao« i zakasnio da pruži pomoć. Igrač odbrane broj 3 takođe je uočio prodor ali mora da se pomeri dva koraka naviše da bi došao u poziciju da zaustavi prodor međutim nije u mogućnosti da to uradi jer se uhvatio u koštac sa igračem koga čuva. U oba slučaja igrač koji prodire razmišlja da bez oklevanja dođe do lopte jednom od saigrača čiji je igrač krenuo na njega da ga zaustavi. Zakon nauke kaže da ne možete istovremeno da se krećete u dva smera. To znači da će odbrana u ovom slučaju biti pobeđena ili polaganjem ili šutem sa rastojanja jer ni igrač broj 1 ni igrač broj 3 nemaju šanse da se vrate na svog igrača.

Uz to, gotovo bez izuzetaka, igrač koji sprinta do pozicije gde zaustavlja napadača u prodoru čini to sa rukama spuštenim nadole kao da trči sprint. Ovo samo uvećava problem jer se na taj način otvara prostor za pas na 3 i 4 pored glave odbrambenog igrača.

Sada pogledajmo pravilnu odbranu. Naše odbrambeno pravilo jeste da kada

je lopte bilo gde ispod penala svi igrači sa slabe strane jednom nogom stoje u reketu. Umesto da igrač pomoći sprinta da bi došao u poziciju pomoći potrebno je da naprave samo jedan brzi korak da bi mogli da zaustave loptu. Njihove ruke su gore a težiste nisko tako da se mogu vratiti veoma brzo u poziciju da brane svog igrača ukoliko je primio pas nakon zaustavljanja prodora. Što je nivo takmičenja viši to se i pozicija pomoći usložnjava zbog dobrih šuterskih sposobnosti većine igrača sa većih distanci i atletskih sposobnosti koje poseduju. No, sve u svemu pravila za pomoć kao i neophodan obim kretanja ostaju ista.

Kada obučavate način pomoći u timskoj odbrani insistirajte da odbrambeni igrači na strani pomoći fintiraju.

Trenirajte vežbe »pomoz i vrati se« tako da je jedan ili više odbrambenih igrača u poziciji pomoći posle prvog driblinga u prodoru a ne da se još uvek kreću ka poziciji pomoći posle drugog ili trećeg driblinga. Učite ih da drže ruke i ramena gore dok se kreću ka poziciji pomoći. Odbrana sa pomoći znači takođe i sprečavanje dodavanja. Na kraju, obučavajte igrača da se kreću na prednjem delu stopala i da reaguju kretnjom u pravcu bilo kojeg izvedenog pasa. Ako moraju da izađu veoma visoko da bi sprečili prodor onda donji igrač sa slabe strane mora da se pomeri dijagonalno nagore da popuni nastali prazan prostor i da preuzima igrača u slučaju probijanja. Mislim da su neke od najboljih vežbi za »pomoz i vrati se« vežbe kontranapada 2:1 i 3:2 kao i 4:3 na polovini terena gde igrač na lopti igra čoveka a ostala dvojica zonu.

Druga ključna tačka koja može pomoći jesu pravila po kojim ćete terati igrača u prodoru na određena mesta na terenu.

Neki treneri traže od svojih igrača da sve prodore usmeravaju ka osnovnoj liniji gde se može udvajati ili lako pomoći. Drugi opet uspešno podučavaju usmeravanje u sredinu (posebno ako postoji dominantan centar). Ja sam koristio uglavnom »princip trougla«. Ako iscrtam trougao između uglova u prednjem polju između osnovne i bočne linije te vrha kape reketa onda tražim od igrača da sve prodore usmeravaju uzduž tih linija u bilo kom smeru. Ukoliko igrači odbrane na lopti mogu da usmere napadača uzduž tih linija onda igrači pomoći dobijaju dodatno vreme da se postave u dobru poziciju.

Pitanje br. 6

Imam prilično klasično pitanje. Imam ekipu koja igra dve ili tri različite vrste odbrane. Koji bi bili dobri načini da se signalizira promena odbrane a da to napad ne primeti. Da li je bolje da situacije u igri diktiraju prome-

nu odbrane (na primer: presing uvek posle slobodnih bacanja)?

coach Tim Reid

Ono što je najvažnije pri odlučivanju kada promeniti odbranu jeste vreme koje je potrebno da vaš tim izvrši promenu odbrane i efikasno je odigra. Što je viši nivo igre to je i odbrana složenija. Na nivou NBA, ukoliko pažljivo gledate, videćete ili čuti suptilne verbalne signale koji signaliziraju prilikom ubacivanja lopte u igru protivničke ekipe, postavljanje zonskog presinga odmah nakon toga igru udvajanje na plejmejkeru čim pređe polovinu terena ne dajući mu da loptu doda te igru udvajanje na centra u slučaju da dobije loptu. Na nižem nivou kvaliteta ovo bi bilo isuviše komplikovano i ja ovako nešto koristim samo kao primer kako to može da funkcioniše. Ukoliko vaša odbrana može da izvrši zadatke tada možete koristiti sasvim komplikovan sistem signalizacije.

Moja preporuka jeste da imate osnovne signale kao što su brojevi za zonu i čoveka. Uvek sam koristio dvo-cifrene brojeve za odbranu i jednocifrene brojeve za napad tako da se moji timovi ne bi zbunili u igri zvanoj nomenklatura. U odbrani prva cifra može da označava vrstu odbrane a druga gde počinje da se primenjuje. Možete dodati boju da označite vrstu presinga ili način udvajanja. Najbolje vreme za promenu odbrane jeste posle tajm-auta ili slobodnog bacanja ali može biti tempirano vreme u određenoj četvrtini igre. Na primer, zonski presing sa udvajanjem u poslednja dva minuta četvrtine. Ovo omogućava vašem timu da se mentalno pripremi za prelazak na drugu vrstu odbrane. Tajm-autovi su takođe dobro vreme za promenu odbrane jer se protivnički tim usredsređuje na rešavanje problema koji su bili a ne koji će biti posle tajmauta (što i ne znaju) tako da ih to čini veoma ranjivim na iznenađenja.

Mogu postojati jedan ili dva izuzetka od pravila ali ja nikada ne bih sugerisao promenu odbrane ukoliko je protivnik već prešao 1/4 terena. Ukoliko prozovete zonsku odbranu dok protivnički plejmejker prodire preko polovine terena, dok publika viče a vaši saigrači šapuću konfliktne instrukcije, dovode do situacije u kojoj se bar jedan igrač neće prilagoditi a to je dovoljno da napad dođe u poziciju za laku realizaciju. Ovakvo kasno prozivanje takođe smanjuje samopouzdanje tima zbog vašeg kašnjenja i neodlučnosti.

Takođe možete imati pravila da se posle datog koša igra zona a čovek posle promašaja što eliminiše potrebu za verbalnom signalizacijom ali se ovo mora vežbati i morate biti sigurni da to vaš tim može efikasno da izvede. Pro-

mena odbrana treba da bude korištena da se razbije ritam protivničke ekipe u napadu, da se ubraza ili uspori igra ili da se izoluju igrači koji lako poentiraju. Promena radi promene je kontraproduktivna.

Svoju pažnju bih manje posvetio diskusiji o vašoj odbrani već bi se umesto toga više usredsredio na važnost vaše odbrane na pola terena u normalnim uslovima stavljajući akcenat na snažan pritisak na loptu, dobru poziciju za pomoć, komunikaciju i ostale veštine dobre odbrane. Ostavite iznenađenja za mrtve lopte, tajm-autove, početke četvrtina i slobodna bacanja. Moje iskustvo govori da veoma često kada napad ne zna koju vrstu odbrane napada ni odbrana ne zna šta igra.

Pitanje br. 7

Najbolji tim u našoj ligi »bombarduje« koš sa udaljenosti iza linije za tri poena sa velikim uspehom. Imaju tri beka koji izvanredno šutiraju za tri poena. Dvojica od njih imaju i odličan prodor te umeju da asistiraju kada se pomaže ili dođe do preuzimanja. Ukoliko se zona raširi ili se čovek čuva šire omogućava im se da naprave veoma mnogo skokova u napadu. Kako možemo da branimo ovakav tim?

coach Victor Icenogle

Verujem da postoji više načina da unapredite efikasnost vaše odbrane protiv tima koji dobro šutira za tri poena. Neke od odluka u tom pravcu zavise od toga koliko zaista dobre šutere za tri poena ima protivnički tim. U većini slučajeva možete naći dvojicu ili trojicu dobrih šutera sa distance ali retko četiri. Neke od mojih ideja odnose se na smanjivanje šuterske efikasnosti takvih ekipa tokom igre dok se druga rešenja vrte oko izvođenja osnovnih veština.

Prvo, kada se suočimo sa izvanrednim šuterskim timom mi uvek pokušavamo da igramo čovek na čoveka i to na celom terenu ili na 3/4 terena od početka igre. Kako naš cilj nije da ukrademo loptu ili da isforsiramo tempo ideja je da ih fizički zamorimo. Postoji veoma malo timova koji su toliko dobro fizički pripremljeni da ne bi pri kraju utakmice osetili posledice umora. Kako filozofija iznuriavanja neće protivnika sasvim dovući, po mom iskustvu, u četvrtoj četvrtini oduzeće im sigurno 10-20% uobičajne preciznosti što može biti od velike pomoći u pobedi.

Drugo, iako deluje kontrainuitivno ja bih igrao neku zonu. Probajte da postavite onu vrstu zone koja može da se nosi sa najopasnijim šuterima. Tako na primer, ukoliko imaju tri šutera na bekovskim pozicijama igrajte zonu 3-2 ili 1-2-2. Ako imaju i četvorku koja šutira igrajte 2-1-2. Ovo, u najmanju ruku, drži

odbrambenog igrača pri uobičajnim kretnjama u blizini šutera što znači kraće rastojanje a time i mogućnost većeg pritiska na šutera. Ne bih počeo sa zonom protiv takve ekipe ali bih to primenio u određenom periodu nakon zamaranja protivnika tokom igre. Probajte da postavite u nekoliko napada zonu pa ako budu pogađali odustanite ako ne nastavite. Neki treneri postavljaju zonu prerano pa budu pobeđeni šutom iz daleka. Drugi i ne pokušaju da je primene iako bi mogla da da rezultate u završnom delu igre.

Bilo da igrate čoveka ili zonu morate učiti svoje igrače da brzo prilaze napadaču, kontrolišu inerciju i zaustave prodor. Ukoliko je spoljni igrač u stanju da prodre do 2/5 reketa odbrana je stavljena u situaciju da brani četvoricu napadača sa 3 odbrambena igrača što znači da je negde slobodan šuter koji čeka na pas. Učite svoje igrače da bilo koji igrač na pomoći ima samo 1/2 odgovornosti za pomoć a 100% odgovornosti za svog igrača. To znači da posle pomoći mora da se vrati na svog igrača na vreme. Dakle sa 1/2 odgovornosti na pomoći mora da zaustavi loptu samo na momenat (dok se odbrana ponovo ne uspostavi na igrača sa loptom) te se odmah vraća na svog igrača. Većina odbrambenih igrača na pomoći kompletno okrene svoja ramena ka igraču koji prodire što znači da pri povratku na svog igrača jureći pas koji mu je upućen moraju da se okrenu za 180 stepeni. Učite svoje igrače da nikada ne približe svoje spoljašnje rame igraču kome pomažu. Takođe u cilju da zaustave prodor moraju snažno i brzo da pomognu te da se brzo zajedno sa loptom vrate na svog igrača a ne kada je pas već načinjen. Ukoliko se ne vrati zajedno sa loptom nema šanse da se vrati na vreme na svog igrača i omete šut za tri poena.

Drugi metod koji možete razmotriti jeste da raširite zonu na pola terena ili na 3/4 terena. Ovakav način odbrane trebalo bi da uskrati napadu određeno vreme koje bi im bilo nepohodno za kvalitetnu pripremu smanjujući broj pasova koji bi bili potrebni da se pronađe dobra pozicija za šut. S druge strane šireći svoju odbranu postajete ranjivi na prodore ali će ipak ti prodori započinjati znatno dalje od koša što bi moglo da dezorijentiše napadače i natera ih da šutiraju sa pozicija sa kojih nisu navikli.

Kada je u pitanju zaustavljanje šuta, čini mi se da mnogi treneri sugerišu svojim igračima da visoko skoče na ruku kojom napadač šutira ne bi li parirali ili omeli šut. Kroz moje dugogodišnje iskustvo došao sam do zaključka da takav način odbrane samo pospešuje preciznost dobrim i iskusnim šuterima jer poboljšavaju izbačaj, luk i koncentraciju šu-

tirajući preko ispružene ruke. Ukoliko vaši odbrambeni igrači nisu dovoljno visoki da skrenu putanju lopte posle izbačaja onda radite na tehnici gde će ti igrači zatvarati prostor sa strane one ruke kojom napadač šutira ne bi li ga omeli da se podigne u šut. Svoje igrače učim da šut pariraju van linije lakta ruke kojom napadač šutira odnosno sa strane a ne direktno na pravac šuta. Ovo u velikoj meri smanjuje mogućnost pravljenja lične greške. Pritisak na prostor koji je šuteru potreban da izvede šut utiče na blagu izmenu mehanike šuta koje šuter nije ni svestan pri čemu se smanjuje procenat realizacije. Ovo je zbog toga što telo ima prirodnu refleksnu reakciju da izbegava kontakt. Napadajući na taj način šutera sa strane on će pokušavati da izbegne kontakt izvijajući se levo ili desno što će uzrokovati lagani poremećaj u mehanici šuta i obično promašaj. Korekcija šuta je mnogo teža kada telo pada levo ili desno nego napred-nazad. Imao sam prilike da igram protiv timova koji posle izgubljene utakmice nisu mogli da shvate zašto su tako loše šutirali kada su pored odbrane mog tima imali dobar pregled pri šutu ka košu. Razlog je bio koncept odbrane »pritisak na prirodni prostor« mog tima.

Na kraju, pitanje skoža za loptom je isto tako veoma važno. Šutevi sa većeg rastojanja prouzrokuju daleko odbijanje lopte od table ili obruča prilikom promašaja. Takve lopte obično su plen bekova. Prema tome bekovi koji čuvaju dobre šutere za tri poena imaju dodatnu brigu oko skoka za loptom kada dođe do promašaja. Ja bih stoga uveo više različitih vežbi za šut za tri poena gde odbrambeni igrač mora da zagradi šutera i koncentriše se na skok za daleko odbijenim loptom. Ove vežbe moraju da uključe i procenu vremena koliko dugo treba da zgrađuje napadača pre nego agresivno krene na skok za loptom. Slabo zgrađivanje i neagresivan polazak na skok dovešće do mnogobrojnih skokova u napadu i prilika za ionako dobru šutersku ekipu da poentira iz drugog pokušaja. Vežbajte obavezno ovaj deo ukoliko želite da imate uspeha u ovom segmentu odbrane. Ovo su bile neke moje preporuke za odbranu od timova sa »dalekometnom artiljerijom«

Pitanje br. 8

Možete li mi objasniti 1-1-3 Match-up zonu koju sam u poslednje vreme često gledao na srednjoškolskim utakmicama. Izgleda da je to veoma efikasna odbrana koja se sve češće koristi. Šta su prednosti a šta mane ovakve odbrane i kako uopšte funkcioniše?

**coach Kevin Mehring
Leaning Exchange Blazers
(Jr. Olympic BB)**

Match-up zona 1-1-3 je proizašla iz klasične zone 2-3 sa prednjim tandemom koji pokušava da drugačijim rasporedom spreči prodor plejmejke kroz sredinu. Nakon toga su se pravila Match-up zone razvila. Da budem iskren nikada nisam koristio Match-up zonu i nešto mi se posebno ne dopada. Deo razloga za to jeste što mislim da je prilično lako napadati i poentirati protiv nje. Dakle, ja baš i nisam najkvalifikovanija osoba da je detaljno objasni.

No, ipak ću reći da je najteže napadati presing varijantu Match-up zone 1-1-3 što je trenutni trend. Gledao sam neko veće »Boise State« kako uspešno igra ovu vrstu odbrane. Većina Match-up zona često ne uspeva jer kao i sve odbrane zahteva naporan rad. Da bi se ovakva odbrana uigrala potrebno je veoma mnogo vremena. S druge strane iste efekte možete postići agresivnom odbranom čovek na čoveka sa preuzimanjem uz neuporedivo manje uvežbavanja.

Ključ za postizanje koševa protiv ovakve odbrane jeste u pasu igraču koji utrčava nakon što je odbrana izbačena iz ravnoteže. Zbog snažnog pritiska na loptu napad je prinuđen da igra brzim i preciznim pasovima ne bi li našla slobodnog igrača. Tu je u stvari najveća snaga ove zone. Ukoliko koristite tradicionalne metode za napad protiv zone shvatićete da je ritam igrača koji protrčavaju isuviše spor za brzinu kojom se lopta kreće. Zbog toga će igrači odbrane moći da se pomere u željeni pravac na vreme pre nego ih brza kretnja lopte izbaci iz ritma.

Protiv ove odbrane možete igrati napad kao protiv čovek na čoveka ali će usled pritiska vaši igrači često biti prinuđeni na prodore koji će razbiti svaku uigranu akciju koju ste uvežbali i pokušavate da izvedete. S obzirom da ova zona ima svoje pravilo da pri svakom prodoru najbliži igrač na pomoći preuzima igrača koji prodire a svi ostali popunjavaju i prilagođavaju se novoj situaciji, veoma je teško poentirati van sistema u napadu na čoveka. Tu leži prednost u odbrani 1-1-3. Dakle, teško je poentirati iz klasičnog napada protiv zone a isto tako teško iz napada protiv čoveka. Ona zahteva poseban sistem napada za koji većina mladih timova nije spremna.

Match-up zona 1-1-3 je posebno efikasna ukoliko usmerava dribling ka osnovnoj liniji te sprečava povratni pas igraču na strani lopte. Kao i kod svakog napada imati loptu u čošku terena nema nikakvih prednosti osim ako to nije pozicija za otvoren šut.

Interesantno je da je napad protiv ove odbrane prilično jednostavan. Potrebno je napraviti snažan prodor u

sredinu da bi se razbila odbrana na zonski napad te dodati dijagonalni pas na slabu stranu. Igrač na slaboj strani gotovo uvek ostaje nebranjen na prodor. Stalnim dijagonalnim dodavanjima razvući ćete odbranu, te ćete omogućiti prodiranje i dodavanje kroz mnoge unutrašnje i spoljne rupe koje će nastati.

Voleo bih da mogu više da kažem o aktuelnim pravilima ove odbrane no ipak se nadam da sam ukazao na neke potencijalne dobre i loše strane Match-up odbrane 1-1-3.

Pitanje br. 9

Koje vežbe možete koristiti u obučavanju i razvoju odbrane čovek na čoveka sa rotacijama s te u odbrani osnovne linije.

**coach Stomp
The Netherlands**

U globalu najbolji način u obuci rotacija i odbrane sa pomaganjem jeste sintetičko- analitički metod. Najpre svojim igračima prikažite jednu celovitu situaciju u kojoj ćete objasniti šta su čije odgovornosti. Nakon toga »razbijte« vežbu u više »kontrolisanih delova«. Kontrolisane vežbe su one gde trener započinje vežbu od jedne specifične situacije i pušta da se nastavak odvija slobodno. Na primer, dajte napadaču loptu na osnovnoj liniji sa pola koraka prednosti u odnosu na odbrambenog igrača. Dunite u pištaljku da započne prodor koji će u igri izazvati rotaciju. Vežbajte ovu rotaciju 5-10 puta sa zaustavljanjem prodora i odsecanjem linija dodavanja. Zatim postavite neku drugu kontrolisanu situaciju. Drugi primer bi bio ako počnete vežbu sa pasom na utrčavanje preko penala. Ko rotira i pokriva u tom slučaju? Ukoliko su rotacije komplikovane onda izolujte pojedine delove u posebne vežbe pre nego što ih ponovo vežbate kao celinu te kasnije odigrate uživo. Ukoliko igrači ne shvataju svoje zadatke i odgovornosti u vašem odbrambenom konceptu to će izazvati kašnjenje u donošenju kritičnih odluka a samim tim i reakcije na promenu pozicije odnosno rotaciju.

Drugi važan segment u vežbanju rotacija jeste izmena pozicija napadača (kao kontrablokade samo bez blokova) da bi naterali odbranu da komunicira i da se koncentriše na novu poziciju pomoći ili rotaciju nastalu promenom pozicije igrača koga čuvaju. Ovde vam »skeleton« vežbe mogu mnogo pomoći. Dok su »skeleton« vežbe 4:4 veoma korisne, 3:3 su još efikasnije u podučavanju pomoći na lob pas centru i rotacije kod probijanja prodorom. Vežbe 3:3 su znatno teže jer se mora pokriti mnogo veći pro-

Pitanje br. 10

Moji asistenti, obojica bivše prvoligaške zvezde i ja ne slažemo se oko toga kako treba braniti blokade. Uvek sam mislio da se blok treba braniti probijanjem (proklizavanjem) odozgo. Oni misle da to treba činiti proklizavanjem između bloka (ja to zovem iza bloka) i odbrambenog saigrača. Složili smo se da blok na igrača sa loptom iznad linije 6,25 treba braniti probijanjem odozgo. Naš tim čine devojčice od 14 i 15 godina. Većina ih je učena da proklizava između bloka i odbrambenog saigrača kod blokada za igrača sa loptom. Uvek sam mislio da to izgleda kao lenja odbrana. Šta je vaše mišljenje?

coach Bill Johnson

Mislim da je vaša dilema pre svega pitanje kada primeniti različite tehnike odbrane od blokada. U principu verujem da treba da probijate blokadu sa gornje strane na strani lopte a proklizavanjem kroz blok na strani pomoći. To je u skladu sa osnovnom teorijom odbrane gde uvek hoćete da imate pritisak na loptu. Igrajući proklizavanjem kroz blok na slaboj strani igrači odbrane imaju bolju poziciju za odbranu od utrčavanja (stižu prečicom na pravac kretanja napadača) kao i dobru poziciju za pomoć igračima na strani lopte. Ne mislim da igrajući odbranu na taj način obavezno sugerisete lenjost. Lenja odbrana jeste statičnost. Aktivna odbrana podrazumeva stalno kretanje i adaptaciju odbrambenih igrača bez obzira na njihovu poziciju. Mislim da ste u ovom slučaju svi u pravu. Morate biti samo određeniji po pitanju kada, gde i kako braniti blokadu probijanjem iznad bloka ili proklizavanjem između bloka i svog saigrača u odbrani. Pravite listu situacija i u tim uslovima podučavajte svoje igrače.

Košarka stalno napreduje tako da odgovor za kojim tragate nije tako jednostavan. Da budem jasniji dopustite mi da opišem čemu se sve danas obučavaju napadači u primeni blokada. Prvo, kada igrač odbrane pokušava da proklizi između bloka i svog saigrača napadač se obučava da iskoči iza bloka. Drugo, ukoliko podučavate svog igrača da trči za igračem koji utrčava pored bloka onda se napadač obučava da zakrivi putanju utrčavanja oko bloka ka košu. Ukoliko dođe do preuzimanja bloker može da iskoči iz bloka i primi loptu za brz šut. Larry Bird i Karl Malone su pravi majstori u primeni ove tehnike. Treće, ukoliko odbrambeni igrač (na blokera) iskoči ispred bloka a zaustavi na čas napredovanje igrača sa loptom, bloker se podučava da se iz bloka izvuce unazad

(a ne unapred). Ukoliko dođe do preuzimanja bloker treba da se sjuri ka lopti. I na kraju ukoliko se odbrambeni igrač žestoko bori da probije blokadu sa prednje strane (odozgo) napadač treba brzo da utrči suprotno od pravca koji odbrambeni igrač želi da odbrani. Dakle možete iz ovog videti da odbrana od blokada nije tako jednostavna stvar.

Rekao bih da principijelno blokade na strani lopte treba da branite preko bloka a proklizavanjem između bloka na slaboj strani. U svakom slučaju vaši odbrambeni igrači (onaj koji čuva blokera i onaj koji čuva igrača za koga je blok postavljen) moraju da budu obučeni kako da brane svaku od specifičnih akcija opisanih u prethodnom paragrafu.

Kada napadač pokušava da napravi blok ili da zagradi odbrambenog igrača tada čuvar blokera mora da pomaže saigračima koristeći različite taktičke varijante. To znači da mora da koordinira sa saigračem koji želi da istrči na pravac postavljanja blokade ne bi li je omeo ili otežao, da pazi na moguća preuzimanja kao što su horizontalne blokade sa igračima koji su iste visine ili preuzimanje visokog igrača niskim igračem ali samo kada se visoki otvara spolja a nije dobar šuter sa distance a ne može ni da napravi prodor pored niskog igrača. Zapamtite, šta god su vaša odbrambena pravila u vezi sa preuzimanjem ili odbranom od blokada, da odbrambeni igrač koji čuva blokera jeste taj koji proziva akciju ili preuzimanje jer je u najboljoj poziciji da proceni kako se može pomoći na igrača koji utrčava iz bloka. Odbrambeni igrač na kome je blok postavljen mora svakako da signalizira dovoljno rano da je u nevolji ne bi li ostali igrači imali dovoljno vremena da se adaptiraju i minimiziraju opasnost po koš nastala postavljanjem bloka.

U vašem odbrambenom konceptu postavite osnovna pravila kao što su odbrana od bloka probijanjem (proklizavanjem) sa prednje strane na strani lopte, proklizavanjem između na slaboj strani a posle toga postavljate specijalne situacije proboja kroz odbranu i odbrana od takvih situacija. Na primer, ako imate snažnog i efikasnog blokera u napadu te veliku opasnost po koš učite odbrambenog igrača na blokeru da iskoči i telom spreči igrača napada da utrči u željeni pravac posle blokade. S druge strane čuvar igrača koji koristi blokadu treba da se provuče kroz nastali prostor i što pre se vrati na svog igrača. Ovo možete često videti na NBA parketima. To nije loša tehnika i predstavlja efikasan način odbrane. Tu je sva poenta.

stor. Tu je i više kretnji što vodi konstantnom prilagođavanju pozicija odbrambenih igrača u odnosu na loptu i igrača koga čuvaju. Ja bih takođe radio vežbe 5:5, 4:4, 3:3 i 2:2 vezane za probijanje odbrane prodorom i to u većem broju varijanti a zasnovanih na konceptu odbrane moga tima. Oprostite mi što nisam specifičan u opisu vežbi ali ja ipak mislim da one treba da su postavljene tako da odgovaraju konceptu i pravilima odbrane vašeg tima a ne mog. U ovoj igri koja se stalno menja postaje sve teže zaustaviti napadača bez udvajanja ili rotacija. Ova činjenica će promeniti vežbe koje bih ja postavio. Ukoliko udvajate sve efikasne igrača, rotirate da bi pokrili direktan pas i igrate zonu sa poslednja dva igrača u odbrani, onda će vežbe rotacije koje treba da trenirate morati da uključe različite vrste odbrana od probijanja prodorom. Ja bih zatim postavio vežbu za svaku potencijalnu poziciju gde bi lopta mogla da ode iz trapa i gde god bi probijanje moglo da se desi. Ukoliko nikada ne igrate sa trapovima onda bi vežbe morale da budu drugačije.

Moja sugestija bi bila da napravite listu ključnih pretnji po koš sa kojim bi vaš tim mogao da se suoči (imajte na umu i vaš koncept i pravila odbrane) kao što su lopta u čošku, lopta na niskom postu, lopta na krilnoj poziciji, lopta na vrhu kape reketa, lopta na visokom postu i tako dalje. Ukoliko je lopta u čošku, utvrdite koji igrač rotira da bi zaustavio prodor sa te pozicije (donji igrač sa slabe strane, centar itd.). Nakon toga utvrdite koji igrač seće putanju visokog posta koji utrčava itd. te postavite vežbe za ovu vrstu rotacije. Lično volim koncept trapa prilikom probijanja prodorom po osnovnoj liniji te postavljanje zonskog trougla iza tih igrača u zoni ispod koša. Kako bilo ovo zahteva da odbrambeni igrač na lopti koga su probili prati i dalje svog igrača dok ne stigne pomoć za trap. Potrebno je takođe obučiti vaše igrače kako zatvoriti dijagonalni pas na šutera za tri poena na slaboj strani.

Najvažnija stvar ovde jeste da morate da izaberete odbranu i da postavite pravila te da ih obučavate sintetičko-analičkim metodom. Zapamtite da u postavljanju principa rotacije prvo branite najopasniju poziciju, koš, reket, te najkraći pas do slobodnog igrača. Natečajte napad da dodaje unazad, da pravi dugačke pasove ili da zaustavi vođenje što sve omogućava vašim odbrambenim igračima da ponovo uspostave svoje glavne odbrambene odgovornosti. Najvažnije od svega jeste da ih učite da nikada ne odustanu od odbrane čak i kad ih igrač probije.

www.olsta.de

CONSULTING
MANAGEMENT
COMMUNICATIONS
MARKETING
ZASTUPANJE
PREDSTAVLJANJE
POSREDOVANJE

www.olsta.de

Head office
President: Oliver Stanković

Königsteiner Str. 2
61350 Bad Homburg v.d.H.
Germany

Tel: +49-(0) 6172-9689-60
Fax: +49-(0) 6172-9689-69
Mob: +49-(0) 171-7073715
e-mail: OStankovic@olsta.de

www.olsta.de

Predstavništvo - Branch:
Direktor: Goran Ristanović
P. R. Menadžer: Tanja Hrnjak Živojnović

Yugoslavia, Beograd
Zvečanska 62

Tel: +381 (11) 369-30-33
Fax: +381 (11) 369-22-55
e-mail: olsta@beotel.yu

Dobrodošli!

olsta je specijalizovana za zastupanje profesionalnih sportista, trenera i klubova. Naš cilj je pružanje usluga radi premošćavanja nepotpunih informacija, umanjivanja nesigurnosti i distanciranja naših klijenata od tehničkih problema kako bi se u potpunosti posvetili svojoj delatnosti.

Filozofija i vizija

Konsultovanje je kompleksno pružanje usluga. Kompetentnost i iskustvo su vrlo važni i moraju se postići marljivim radom što nije dovoljno za uspeh. Za to su još potrebni instikt i energija koji hrane našu viziju i pretvaraju je u konkretne koncepte. Prema toj ideji osećamo obavezu 365 dana u godini.

Odnosi sa javnošću, marketing i komunikacija

Nekada je bio dovoljan marljivi trening i uspeh na takmičenju. Danas profesionalni sport traži stalno bolje rezultate, pozitivan imidž, popularnost, harizmu i korektan nastup prema medijima. **olsta** stvara ove vrednosti. U prvom planu je pozitivan imidž klijenta pre prezentacije potencijalnim partnerima. **olsta** stvara tržišnu vrednost sprovođenjem agresivnih reklamnih kampanja, strateški odabranim javnim nastupima i ugovorima o opremi.

Finansijsko konsultovanje

Mnogi profesionalni sportisti se nalaze u jedinstvenoj poziciji da ostvare nadprosečno visoke zarade u karijeri. **olsta** im omogućuje finansijsko planiranje koje garantuje materijalnu sigurnost tokom i nakon sportske karijere. Iz tog razloga **olsta** blisko saradjuje sa odabranim i renomiranim institutima za finansijsko konsultovanje i bankama.

Pravno savetovanje

Oblast pravnog savetovanja nosi mnoga loša iskustva profesionalnim sportistima. Kako bi se sprečili nesporazumi **olsta** saradjuje sa kompetentnim advokatima koji garantuju komercijalni uspeh zaključenih ugovora o nastupanju i reklamiranju.

Partneri

Odnosi koji su zasnovani na razmeni mišljenja, međusobnom poverenju i razumevanju su ključni u našem poslovanju. Takav stav je doprineo da stvorimo krug partnera koji nam omogućava individualno poslovanje.

DSSI - Dutt Sport Services, Inc. Houston, Texas, USA
NBA Agencija - plasman igrača u Evropu, NBA CBA
Zastupa: Shawn Kemp-a, N. Van Excel, Detlef Schrempf

IESP USA - International Exchange and Study
Programme Eugene, Oregon, USA
Agencija za školovanje dece od 15 do 18 godina u SAD
radi usavršavanja jezika, košarke i drugih sportova

ADVOKATSKA KANCELARIJA KRGOVIĆ
advokat za YU tržište

S-F-S Sport & Financial Service, Heilderberg, Nemačka

World Wide Financial Management Group,
LLC Indianapolis, Indiana, USA

Unisign
Webdesign, Brechen, Nemačka



DIADORA

Beograd: BVS COMMERCE SYSTEM TC Piramida, TC Banjica, Tel: 3228-064; CARVEL Bul. Vojvode Mišića 14 (B. Sajam hala 12 Tel: 655-508, TC Piramida Tel: 176-1112; CHERRY Kneza Višeslava 63, Tel: 5321-090, Požeška 67a, Tel: 542-190, AUTHENTIC Čika Ljubina Tel: 328-3128, 29. Novembra, Hotel Grad i Konaci, Kopaonik; DJAK Balkanska 29, Tel: 231-946, Knez Mihajlova 19, Tel: 620-828, Prizrenska 9, Tel: 688-691; KODRO V Bežanijska 47; TREND Trg Nikole Pašića, Tel: 3233-446, Terazije 31; TREF 1 Pešački prolaz Albanija, Tel: 3341-975; TREF 2 Pešački prolaz Terazije; Smederevo: ARIES MV 17. Oktobra 8, Tel: 026/ 231-728; Šabac: ENSO V. Jovanovića 7, Tel: 015/ 345-003; Čačak: BUFFALO Bate Jankovića 82, Tel: 032/ 225-594, Trg Ustanka bb; Kragujevac: DERBY Moše Pijade 10, Tel: 034/ 222-591; Paraćin: ICARUS Kralja Petra 1, Kocka 2, Tel: 035/ 563-276; Obrenovac: LORIS Miloša Obrenovića 116, Tel: 8721-172; Valjevo: OGI Kneza Miloša 5, Tel: 014/ 223-720; Požarevac: PREMIER Lenjinova 2, Tel: 012/ 226-099; Novi Pazar: REKIĆ Mur bb, Tel: 020/ 316-832; Vršac: ZORDEX TRADE Žive Jovanovića 46, Tel: 013/ 822-975; S. Mitrovića: RUBIS Žitni Trg, Tel: 022/ 21-3232; Kragujevac: SPORT AS Grada Sirena 15, Tel: 034/ 331-644; Loznica: SPORT PLUS Jovana Cvijića bb, Tel: 015/ 876-566; Kraljevo: SPORTS MAN TC Skala, Cara Lazara 72/3, Tel: 036/ 25-625; Leskovac: SPORTSKI GRAD Bulevar Oslobođenja 35, tel: 016/ 21-2329; Vrbas: 3M Maršala Tita 56, Tel: 021/ 730-612; Novi Sad: SPRINT Podz. peš. prolaz bb, Tel: 021/ 24-232, Dunavska, Tel: 021/ 25-763; Gornji Milanovac: TIM Kneza Aleksandra 37, Tel: 032/ 725-614; Ruma: RUBIS Ulica Glavna bb, Tel: 022/ 429-003; Užice: TOP SPORT Vojvode Maslaca 1, Tel: 030/ 518-691; Zlatibor TC Prodavnica 2; Srbobran: ZMAJ Zmaj Jovina 3, Tel: 021/ 731-148; Podgorica: EUROCOM Slobode 74, Tel: 081/ 225-945; Budva: MEGASPORT Njegoševa 111, Tel: 086/ 53-451; Herceg Novi: BM TRUST Save Kovačevića 22, Tel: 088/ 21-104; Kotor: POPAJ SPORT Stari Grad 323/324, Tel: 082/ 12-242;