



TRENAŽNO PSIHOLOŠKI PRINCIPI RAZVOJA MLADIH KOŠARKAŠA



Prof. dr NENAD TRUNIĆ
FIBA trenerski instruktor

Prof. dr MARIJANA MLADENOVIĆ
sportski psiholog

TRENAŽNO-PSIHOLOŠKI PRINCIPI RAZVOJA MLADIH KOŠARKAŠA





1

Uvod

Materijal koji je ispred vas, poštovani čitaoci, napisan je u nameri da se razjasne osnovni pojmovi i definišu zadaci u procesu planiranja, programiranja i realizacije treninga mlađih kategorija u košarci. Knjiga „Trenažno-psihološki principi razvoja mlađih košarkaša“ nastala je sa idejom da se trenerima uključenim u rad sa mladim košarkašima, uzrasta od mini-basketa do juniora, predstave osnovne napomene za učenje košarkaških veština, metodološki aspekti treninga mlađih kategorija, bazični pojmovi u periodizaciji sportskog treninga, uz praktični prikaz organizacije, distribucije opterećenja i izbora vežbi, kao segmenta realizacije trenažnih aktivnosti.

Ideja je bila da se svakom od vas prikaže metodski put u sintezovanju teorije i prakse u košarci. Autori su, na bazi lične analize, velikog broja razgovora s kolegama profesorima, trenerima, ekspertima iz medicine i teorije sportskog treninga, kao i slušajući šaputanja svojih studenata i igrača sa kojima su radili, došli do koncepta pisanja ovog materijala. Osnovna ideja vodilja autora i Udruženja košarkaških trenera Srbije za pisanje i objavljivanje ove knjige bila je pokušaj da se planiranju, programiranju i realizaciji procesa obuke i usavršavanja osnovnih košarkaških tehničko-taktičkih veština da naučno-stručni pristup. Kolevka stvaranja uspešnih košarkaša u seniorskom rangu takmičenja je rad s mladim kategorijama.

Često se zanemaruje značaj treninga košarkaša u mladim uzrastima i vrednovanje trenera koji su uključeni u procese selekcije, treninga i stvaranja vrhunskih igrača. Potvrda ove konstatacije je u naglašavanju samo nekih segmenata potencijala igrača, odnosno u evidentnim manama košarkaša seniora, pre svega u sferi individualne tehničko-taktičke pripreme. Danas, veliki broj

trenera mladih kategorija koristi metodologiju rada sa seniorima, što dovodi do rane specijalizacije mladih igrača u kondicionom i tehničko-taktičkom smislu, pa se na taj način limitira mogućnost dugoročnog razvoja košarkaša i smanjuje verovatnoća uspešnog košarkaškog ispoljavanja u seniorskom uzrastu. Jedan od primarnih zahteva košarke u budućnosti će biti stvaranje igrača osposobljenih za igranje na više pozicija u timu (polivalentni igrači), što se ranom specijalizacijom za određene uloge i zadatke u igri apsolutno negira.

Posmatrajući proces usavršavanja tehnike i taktike s gledišta njihovog poboljšanja, a isključivo u cilju razvijanja igračkih sposobnosti pojedinaca i timova, kao što je to slučaj u klubovima, mogli bismo se naći u situaciji da o košarci mislimo kao o krajnjem cilju naših nastojanja.

Primena košarke u okviru vaspitnog procesa, u najvažnijim vaspitnim sredinama o kojima je govoreno, uslovljena je njenim specifičnim karakteristikama. Veliko bogatstvo, specifičnost i složenost pokreta u košarci, obimnost, komplikovanost i preciznost pravila, kao i naglašena emotivna crta igre, uz njom uslovljenu atraktivnost, koje proizilaze iz dinamičnosti igre, čine košarku pogodnim sredstvom fizičkog vaspitanja.

Jasno je da se košarkom može pozitivno uticati na fizički razvoj dece u svim uzrasnim kategorijama, ali se mora naglasiti da trening tehnike i taktike, upravo zbog karakteristika pokreta koje smo ovde pomenuli, ima pozitivan uticaj na izgrađivanje psihofizičkih osobina: koordinacije, brzine, izdržljivosti, ravnoteže, snage...

Košarkaška karijera danas započinje veoma rano. Već sa šest ili sedam godina deca prave svoje prve košarkaške korake, i to doživljavaju veoma ozbiljno i pristupaju mu posvećeno. Motivacija za košarku kod dece je lična, unutrašnja i autentična (ili, bolje reći, „i dalje je“, što nije, nažalost, više slučaj u svim sportovima). Deca se uključuju u sistematsko bavljenje košarkom jer vole košarku i žele da postanu košarkaši. Odrastanje kroz košarku i u košarci postaje sastavni deo ličnosti i celokupnog bića. Mladi košarkaši ne mogu da zamisle sebe bez košarke, košarka postaje važan okvir njihove slike o sebi i vizije budućnosti.

Ali kao što kaže izreka, nije važan samo cilj već i putovanje, pa je tako za trenere mladih kategorija u košarci važno da razumeju šire aspekte i psiho-socijalnu dinamiku ličnog razvoja dece i adolescenata. Da bismo izbrusili vrhunske sportiste, ali i ljude, važno je upoznati i razumeti okvire i potencijale koje pruža psihološki razvoj, ali i adekvatan psihološki pristup trenera.

U ovoj knjizi upoznaćete najvažnije odlike psihološkog razvoja. Deca i mladi košarkaši razlikuju se u pogledu psiholoških karakteristika na različitim uzrastima. Ako kao trener radite s mladim košarkašima, može se dogoditi da vam odjednom izgledaju kao stranci, čije ponašanje ne prepoznajete, a da to ne znači da vas više ne uvažavaju kao trenera ili da pružaju otpor košarkaškom zalaganju. Reč je često o psihološkim specifičnostima opšteg razvojnog stadijuma. Ako bolje razumete te specifičnosti, lakše ćete pronaći adekvatan pristup unapređenju košarkaških veština, ali i ličnom odrastanju mladih košarkaša. Socijalne veštine i interpersonalna komunikacija i dinamika efikasno se uče i razvijaju kroz košarkaški kontekst.

Proces i stadijumi učenja i podučavanja u košarci zavise ne samo od potencijala i speci-

fičnosti onoga ko želi da postane košarkaš već i od psihološkog pristupa i didaktičkih metoda onoga ko podučava. Učenje i podučavanje su dve strane istog novčića, zato preispitajte i svoju stranu i svoj pristup. Nije sve samo u talentu i zalaganju mladih košarkaša. Naučite šta je do trenera i kako biti uspešan trener mladih košarkaša.

Trenažna metodologija može biti uspešnija ako posebno razumete neke od uslova uspešnog učenja i napredovanja u košarci. Šta je, na primer, pažnja? Koje su vrste pažnje i kako bi se pažnja mogla unaprediti? Na koji način dajete povratne informacije o izvođenju veštine i učinku vaših mladih košarkaša? Stil, način, metod, nijansa u intronaciji vašeg glasa, mogu imati nemerljiv pozitivan ili negativan efekat na napredovanje i motivaciju.

Jedan od faktora uspešnosti i napredovanja mladih košarkaša danas su nezaobilazno i roditelji. Saznajte kojih sve tipova roditelja ima i kako najefikasnije izaći na kraj s njima.

Na kraju, celokupna trenerova ličnost i njegov pristup moraju da prate duh vremena i kontekst u kom danas deca i mladi odrastaju. Nekadašnje čelične metode, čist dril i usmerenost na kontrolu ponašanja sve manje nailaze na pogodno tlo kod dece i roditelja. Kakav treba da bude košarkaški trener budućnosti? Kako razviti pozitivan pristup, šta znači poštovanje autonomije i da li je moguće biti psihološki adekvatno baždaren i uspešan košarkaški trener mladih kategorija? Teorijska razmatranja, podatke iz istraživanja na našim košarkašima i preporuke za rad pronaći ćete na ovim stranicama. ●



2

PSIHOLOŠKA PRIPREMA MLAĐIH KATEGORIJA SPORTISTA

Prof. dr Marijana Mladenović, sportski psiholog

SPORT - NAJVAŽNIJA SPOREDNA STVAR NA SVETU
ILI SKAKAVAC KOJI JE POJEO DETINJSTVO

„Nekada je sistematsko bavljenje sportom počinjalo u šestom ili sedmom razredu osnovne škole i to je smatrano optimalnim tajmingom za mnoge sportove. Danas, deca koja ne odaberu sport sa šest ili sedam godina, smatra se da su zakasnila. Nekada je glavni motiv bio radoznalost da se isproba 'iznutra' omiljeni sport ili sport koji je dostupan i sistematski organizovan u vašem gradu. Danas, šestogodišnjak se izjasni da bi želeo da se bavi sportom koji je u određenom trenutku u fokusu i roditelji se pretvaraju u logističku mašineriju koja je u službi afirmacije novog talenta. Do šestog ili sedmog razreda, sportista sa sada šest-sedam godina sportskog staža već je u prvoj ozbiljnoj krizi 'karijere'. Roditeljima je obično 'žao' da dete 'sada' odustane, kada je već 'dotle' došlo, a deca su iskreno zbunjena i psihološki ukleštena sportom koji zapravo vole.

Možda ova ilustracija zvuči kao iskarikirano preterivanje, ali nije izmišljena. Takvih priča danas ima svuda oko nas. Treneri u takvim situacijama opažaju roditelje kao najveće dušmane dečje duše, a veliki broj roditelja je samo iskreno zbunjen situacijom izazvanom najboljim namerama. U želji da pruže deci sve životne opcije, roditelji pitaju šestogodišnjaka i kojim bi sportom želeo da se bavi. Dete da iskreno dečji odgovor i tako počinje 'karijera'. Istina je da deca vole sport. To nije sporno. Tokom godina postaje sporna, odnosno zagubljena sloboda izbora. Ima li šestak ili sedmak pravo da se izjasni da neće više da se bavim nečim što je izabrao kao šestogodišnjak?!

Praksa pokazuje da čak i kada roditelji iskreno i otvoreno ponude detetu opciju da odustane od bavljenja sportom, dete teško može da poveruje da je i odustajanje opcija. Prvo, zato što se na uzrastu od 12 ili 13 godina više i ne seća vremena bez sporta. Od kada je dete svesno sebe, sport je deo ličnog života i obaveza, neretko i pre školskih obaveza. U takvoj situaciji nije lako poverovati da je odustajanje moguće. A drugo, deca sve do prvih adolescentnih pobuna ne žele da iznevere očekivanja roditelja. Ako nudite detetu da može i da se ne bavi sportom, a zapravo to nije ono što biste vi stvarno želeli, dete će osetiti da odustajanje nije realnost. I ostaće u sportu koji je samo sećanje na davno izabranu ljubav, a sve više obaveza koja se odražuje 'profesionalno'. Tako sport može da postane skakavac koji je pojeo radost detinjstva.

Čak i ako vaše dete jeste novi Novak Đoković ili Leo Messi, dozvolite mu iskrenu opciju da uvek iznova slobodno bira i otkriva radost bavljenja sportom. Ako i ne postane vrhunski sportista, već sport postane 'samo' deo zdravih životnih navika vašeg deteta, niste ništa pogrešno uradili kao roditelj. Naprotiv. Uspeli ste."

izvor: <http://sportskipsiholog.rs/blog/21>
28.10.2018.

2. ULOGA RODITELJA U SPORTU

U literaturi je opisano nekoliko tipova roditelja: nezainteresovani, previše kritični, roditelji kao „treneri“ s klupe, roditelji koji suviše štite svoju decu (Bačanac i Radovanović, 2005).

Nezainteresovani roditelji su oni koji se ne interesuju za sportski napredak deteta, ne pojavljuju se na treninzima i takmičenjima. Iako se u sportu danas naglašava prevelika uključenost roditelja u sport njihove dece, treba naglasiti da je i potpuna neuključenost i nezainteresovanost takođe nepovoljna po sportski, ali i lični razvoj dece i mladih sportista. U takvim slučajevima preporučuje se da trener pokuša da na prikladan način uključi nezainteresovane roditelje u sportska dešavanja njihove dece.

Previše kritični roditelji su konstantno nezadovoljni rezultatima svoje dece i neprekidno kritikuju decu i imaju primedbe za trenere. U takvim situacijama trener treba da istakne da je mnogo blagotvornije po sportski razvoj dece imati pozitivam i blagonaklon stav, podržavajući pristup i poverenje. Stalna kritika može da dovede do vrlo negativnih posledica po emocionalni razvoj dece i sliku o sebi koju grade i kroz sportske aktivnosti.

Tip roditelja nazvan „oni koji viču s klupe“ neprekidno dobacuje, komentariše, ima sugestiju, čini se da sve zna bolje i efikasnije bi rešio samo kada bi bio na „pravoj strani“ klupe. Važno je reći da takvo ponašanje može veoma da zbunjuje decu i deluje nepovoljno na koncentraciju i pažnju, a ujedno je i zbunjujuće kao model ponašanja za decu. Preporuka je da takve roditelje treneri uposle nekim zaduženjima, koja će oni doživeti kao značajna za ekipu ili klub. S druge strane, takve roditelje treba ohrabriti da se bave navijanjem i podrškom na pravi način, preporučiti im da, na primer, obuku boje ekipe, naprave transparente podrške s nazivom kluba itd.

Kada je reč o *preterano zaštitnički* nastrojenim roditeljima, obično se misli na majke koje strepe da li će se dete povrediti, da li je voda isuviše hladna, da li se može dogoditi da se dete razboli itd. Takvu vrstu brige, koliko god delovala treneru banalno i bespredmetno, ne treba omalovažavati, već uveriti roditelje da je sve to trenerova briga i odgovornost i da se deci neće ništa loše dogoditi.

Istraživanja u psihologiji sporta su potvrdila važnu ulogu koju roditelji imaju u sportskom i ličnom razvoju mladih sportista. Na primer, u jednom istraživanju koje su sprovedeli Krejn i saradnici (Krane et al, 1997) na vrhunskim gimnastičarima, pokazalo se da su sportisti stasavali u kompetitivnoj atmosferi koju su kreirali i roditelji i treneri. Kontekst u kojem su ti mladi sportisti rasli i takmičili se prenatlašavao je značaj dobrog nastupa, čak i po cenu prelaženja svake granice bola i povrede, naglašeno poređenje u odnosu na druge i ono što se naziva u psihologiji ego orijentisana motivacija. Uvek je isticano da treba demonstrirati svoju superiornost u odnosu na druge, a nagrade, medalje i priznanja su isticani kao veoma značajni. Takav pristup rezultovao je povredama, narušavanjem zdravlja, poremećajima ishrane i drugim mentalnim teškoćama.

S druge strane, ima i pozitivnih primera. Na primer Vajnberg i Guld (Weinberg & Gould, 1999) navode niz studija u kojima se ukazuje na značajnu pozitivnu ulogu roditelja u sportu. Na primer, u studiji sprovedenoj na mladim košarkašima pokazalo da, kada su i njihovi roditelji bili uključeni u neki oblik fizičke aktivnosti i fizičkog vežbanja, ohrabrivali su decu na način koji se pozitivno odražavao na percepciju lične kompetencije i efikasnosti samog deteta, tj. mladog košarkaša. U drugom primeru roditeljska podrška mladim fudbalerima imala je pozitivan efekat u situacijama kada u bili izloženi stresu i kada im je igra na terenu bila ispod nivoa koji su inače umeli da prikažu.

Negativni primeri roditeljske uključenosti u sport svoje dece nalaze se i u slučajevima kada se roditelji uključuju u trenerski deo posla i intereferiraju instrukcijama trenera. Posebno loša posledica po decu u sportu je kada im roditelji daju instrukcije suprotne onima koje su dobili od trenera. Loše i nesportsko ponašanje roditelja u odnosu na druge takmičare i druge sportiste takođe ima negativan efekat na sportski i lični razvoj.

U svakom slučaju, sve značajnija uloga roditelja u sportu u proteklih nekoliko decenija inspirisala je veliki broj istraživanja o uticaju roditelja na lični razvoj i sportsko postignuće mladih sportista. U jednoj velikoj metaanalizi Guld i saradnici su rezimirali nalaze više od stotinu studija na tu temu (Gould, Cowburn, & Pierce, 2013). Glavni zaključci te studije su sledeći:

- roditelji u sportu imaju snažan uticaj na stavove, dispozicije, motivaciju i emocionalne reakcije mladih sportista kroz sve faze njihovog sportskog razvoja;
- faktori koji utiču na ponašanje roditelja u sportu su njihove lične dispozicije, očekivanja, stavovi, roditeljski stil i atmosfera koju stvaraju vezano za sport;
- ponašanje roditelja u sportu je složeno i to je proces koji se menja s razvojem i sazrevanjem deteta, a zavisi i od sportskog programa čiji je dete deo i nadarenosti za sport koju poseduje;
- teško je odrediti uopšteno šta je to najbolje 'sportsko roditeljstvo' – to zavisi od samog deteta i njegovih personalnih karakteristika, od roditelja i njihovih individualnih karakteristika, od sporta, nivoa takmičarske uspešnosti deteta i brojnih situacionih faktora – jedino se sa sigurnošću može reći da adekvatan roditeljski pristup u sportu uspeva da isprati sve promene koje se dešavaju;
- najveći broj mladih sportista veruje da roditelji imaju pozitivan uticaj na njihovo sportsko iskustvo i razvoj. Međutim, ima roditelja koji se postavljaju zapovednički i nadmoćno, i to dugoročnije posmatrano narušava sportski i lični razvoj;
- što su više podudarni detetova i roditeljska percepcija, stavovi i uverenja, veća je verovatnoća da će dete imati pozitivno sportsko iskustvo;
- roditelji često imaju stereotipe o deci i sportu pa se, na primer, može čuti kako fudbal nije za devojčice i sl. Kada stereotipi utiču na percepciju, stavove i uverenja roditelja, to može da se odrazi na dete i njegove percepcije, stavove i uverenja;
- roditelji imaju snažan uticaj na kreiranje motivacione klime oko mladog sportiste. Ako roditelj kreira atmosferu u kojoj je u prvom planu lično usavršavanje i razvoj veština, to

će biti najblagotvornije po sportski i lični razvoj. S druge strane, ego-orijentisana motivaciona klima povezuje se s manje pozitivnim i optimalnim ishodima po lični i sportski razvoj mladih sportista;

- roditeljski pritisak je jedan vrlo značajan faktor u slučaju mlađih kategorija sportista. Treba imati u vidu da nisu sve vrste pritiska neminovno loše. Na primer, mnogi vrhunski sportisti ističu da su imali pozitivne i podržavajuće roditelje, koji su ih učili da sebi postavljaju izazove, nastoje da prevaziđu svoje granice i da uvek daju najbolje od sebe. S druge strane, preveliki pritisak roditelja ni najmanje nije povoljan po lični i sportski razvoj mladih sportista. Može se reći da, iako je optimalan roditeljski pritisak u sportu 'identifikovan' kao fenomen, teško je precizno reći kako ga odmeriti tako da ne pređe optimalnu granicu;
- roditelji u sportu svojim ponašanjem, stavovima i očekivanjima pomažu uživanje u sportskom iskustvu i uvećavaju kapacitete mladih sportista za učenje, usavršavanje i afirmaciju ukoliko pokazuju bezuslovnu ljubav, socioemocionalnu podršku, logističku, kao i finansijski podršku, lično odricanje, a da pritom zadržavaju pozitivan stav i orijentaciju prema napornom radu.





3

BAZIČNI PRINCIPI TRENINGA MLADIH KOŠARKAŠA

1. SENZITIVNI PERIODI ZA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI I VRHUNSKA DOSTIGNUĆA KOŠARKAŠA

Razvoj motorike košarkaša, kao i organizma u celini, ne teče ravnomerno. Priraštaj motoričkih sposobnosti se dešava promenljivom dinamikom, odnosno postoje periodi u razvoju kada se pojedine motoričke sposobnosti ubrzano razvijaju, da bi zatim nastupili periodi usporenijeg rasta ili stagnacije. U košarci je taj problem još više naglašen, jer postoji širok raspon u telesnim visinama igrača u okviru iste takmičarske i uzrasne kategorije. U jednoj uzrasnoj selekciji u košarci (pa čak i u vrhunskih seniorskim ekipama) moguće je registrovati raspon od 30 do 40 cm u telesnoj visini igrača. Kada se tom problemu doda razlika između hronološkog i biološkog uzrasta ili zrelosti igrača, jasno je da je koncipiranje i planiranje treninga za razvoj svih motoričkih sposobnosti misaono i praktično veoma kompleksan proces.

Da bi se trenažna tehnologija stvaranja vrhunskih košarkaša mogla planirati i programirati, kao i da bi postojala mogućnost njene operacionalizacije u svakoj fazi razvoja mladih igrača, neophodno je znati kada treba određenu motoričku sposobnost „napadati“ treningom i kada se mogu očekivati optimalni prirasti i poboljšanja nivoa ispoljavanja.

Kada, kako i na koji način davati stimuluse za razvoj svake pojedinačne i svih motoričkih sposobnosti zajedno? Odgovor na ovo složeno pitanje u teoriji i praksi sportskog treninga vodi do pojma **senzitivni period**.

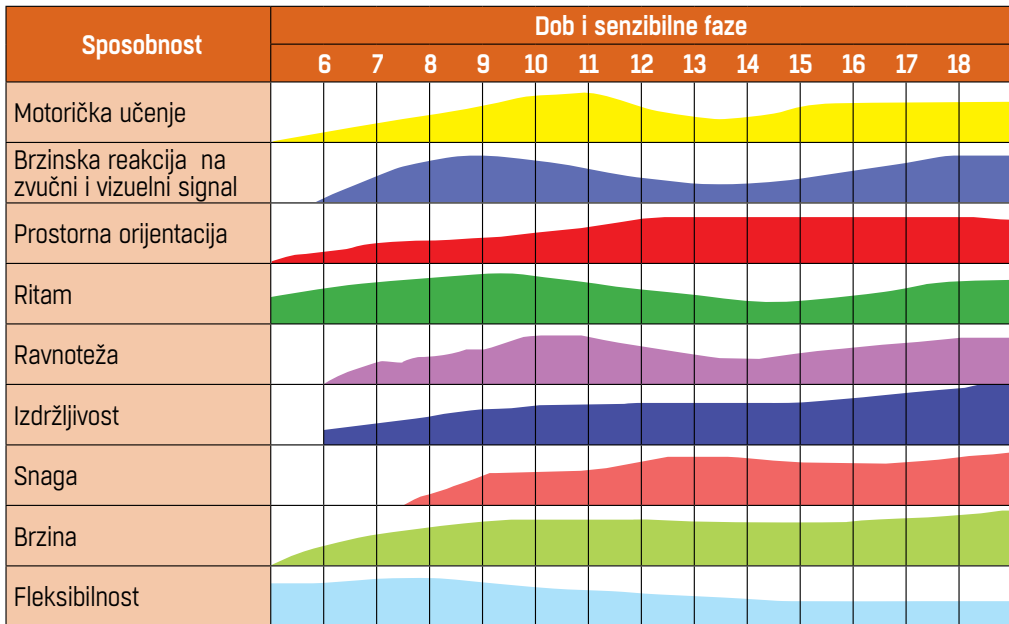
- **Senzitivni periodi su konkretne vremenske faze u kojima pojedine dimenzije u okviru motoričkog prostora pojačano osećaju dejstvo programiranih oblika telesnog vežbanja.**

U literaturi se mogu pronaći pojmovi; osetljivi, senzibilni, senzitivni i kritični periodi i oni se mogu smatrati sinonimima kada je reč o periodima u kojima se registruje najveći prirast u razvoju motoričkih sposobnosti.

Sa aspekta strukture motoričkih sposobnosti karakteristični su intervali s povećanom senzitivnošću razvoja i periodi koje ne bi trebalo propustiti ukoliko se želi postići razvoj određenih svojstava. Periodi s visokim tempom prirasta motoričkih sposobnosti nazivaju se senzitivni periodi i karakteriše ih najveći stepen reakcije organizma na uticaje kojima se podstiče razvoj motoričkih sposobnosti i efikasnost motoričkog dejstva. U okviru senzitivnog perioda postoji kritična faza razvoja, u kojoj mora da dođe do potenciranja razvoja određenih motoričkih svojstava kako bi željeni efekat bio postignut (Raczek, 1985). Kritični period je onaj deo (faza) senzitivnog perioda u kome mora doći do stimulacije ako se nastoje postići željeni razvojni efekti. Kada je reč o odgovoru na pitanje koji su to konkretni vremenski intervali u toku biološkog razvoja, kada pojedini segmenti motoričkog sistema imaju naglašeniju potrebu za adekvatnim programima telesnog vežbanja, postoji više ponuđenih odgovora.

Na **slici 1** prikazane su senzitivne zone za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti prema Martinu (1982).

- **Slika 1.** Senzitivne zone za razvoj motoričkih sposobnosti prema Martinu (1982)



Može se primetiti da je period inicijalnog bavljenja košarkom, koji varira od sedme do 11. godine, faza koja se poklapa s prvim „plimnim talasom“ za razvoj svih motoričkih sposobnosti od kojih zavisi uspeh u košarci. Motoričko učenje ili učenje košarkaških tehničko-taktičkih elemenata u početnoj fazi bavljenja košarkom praktično determiniše kvalitet motorike igrača u kasnijim uzrastima. Kompatibilno kapacitetu motoričkog učenja je uspostavljanje adekvatnog ritma izvođenja tehničko-taktičkih elemenata u situacionim uslovima i brzinsko ispoljavanje naučenih motoričkih obrazaca sa optimalnim amplitudama pokreta. Pogled na sliku 1 nedvosmisleno ukazuje na značaj stručnog rukovođenja trenažnom tehnologijom u inicijalnoj fazi bavljenja košarkom kroz prizmu maksimalnog razvoja motoričkih sposobnosti u kasnijim fazama karijere.

Drugi „plimni talas“ za razvoj sposobnosti koje su determinišuće za uspeh u košarci počinje od 15. godine, ali se mora imati u vidu da nedostatak adekvatnog uticaja za vreme prvog „plimnog talasa“ smanjuje kvalitet uticaja u narednom periodu.

Maksimalni nivo razvoja svih motoričkih sposobnosti košarkaša je moguće postići samo uz striktno poštovanje kritičnih perioda za njihov razvoj u dugoročnom programu pripreme košarkaša.

• **Tabela 1.** *Senzitivni periodi (najbolje doba) za razvoj sposobnosti*

Spособnost	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Ravnoteža					*	**	**	*							
Motorička agilnost			*	*	*	**	**			**	**	**	**	**	
Psihomotorička koordinacija			*	*	*	*	**	**		*	*	*	*	*	
Reaktivnost na zvučne i svetlosne nadražaje			*	**	**	*									
Motorički ritam			*	*	**	**	*	*							
Sposobnost prostorne orijentacije			*	*	*	*	*	**	**						
Sposobnost za učenje novih koordinacionih veština			*	*	*	**	**				*	**	**	**	**
Sposobnost za upravljanje kretanjem			*	*	*	*	**	**			*	*	*	*	*
Brzina		*	**	**	**	**	**	**	**	*	*	*			
Snaga					*	*	*	**	**	**	**	**	**	**	**
Izdržljivost	*	*	*	*	*	*	*	**	**	**	**	**	**	**	**
Fleksibilnost				*	**	**	**	*	*						

* - dobar period, ** - posebno dobar period (Bijelić i Simović, 2005)



4

METODOLOGIJA OBUKE I USAVRŠAVANJA ŠUTA U MLAĐIM KATEGORIJAMA

1. UVOD

Šut je verovatno najvažniji tehničko-taktički element u košarci. Svakom igraču je u interesu da poentira i, naravno, na kraju svih individualnih, grupnih i timskih aktivnosti, uz uticaj trenera na igru tima, pobeđuje ekipa koja postigne poen više.

Šut je veština u kojoj igrači najviše uživaju, vole ga više od drugih elemenata, a mogu ga trenirati i samostalno posle usvajanja osnovne tehnike ili mehanike. U fizičkoj, taktičkoj i psihološkoj pripremi moramo voditi računa o pretreniranosti i pravilno dozirati trenajne zahteve, dok se kod treninga šuta može reći da je veliki broj ponavljanja osnovni faktor za postizanje visokog nivoa preciznosti.

- *Kako izvesti dobar šut u svakom pokušaju i kako postati bolji poenter (pogoditi visok procenat uzetih šuteva)?*

Rešenje je, naravno, adekvatan trening tehnike ili mehanike šuta, u kombinaciji sa specifičnom fizičkom pripremom za šutiranje i kontinuiranim psihološkim treningom za izgradnju samopouzdanja.

- *Kada je pravo vreme za početak rada na šutu?*

Igrači ne mogu preterati u vežbanju šuta (fizički i psihički) sve dok šutiraju iz realnih situacija ili iz brzine igre s ciljem da se što bolje sprema za takmičenje.

- *Tehniku šuta treba obučavati od prvog košarkaškog treninga! Zašto?*

Kada dete uzme loptu u ruku prvi put, prva pomisao mu je da pogodi koš. Bez obzira na to da li treneri rade na tehnici šuta, deca će šutirati na koš. Ako šutiraju pogrešnom tehnikom, stvaraće se

loše navike i neadekvatni automatizmi, što će, dugoročno posmatrano, dovesti do loše situacije efikasnosti i gubljenja samopouzdanja ili vere u sopstvene šuterske sposobnosti. Drugi razlog za rani početak obuke tehnike šuta je koordinaciona složenost samog tehničko-taktičkog elementa. Naučna istraživanja kažu da je potrebno između 10.000 i 20.000 ponavljanja da bi se složena motorna radnja, kao što je šut u košarci, dovela na nivo automatizacije, odnosno identičnog, pravilnog izvođenja u svim uslovima (zamor, pritisak protivnika, rezultata itd.). To su razlozi za davanje informacija i početak učenja tehnike šuta od prvog košarkaškog treninga.

2. OSNOVNI POSTULATI

Trener treba da uči igrače da budu poenteri, a ne samo šuteri. Postoji veliki broj načina da se postigne koš (prodor, šut s malih rastojanja, utrčavanje, kvalitetno demarkiranje, skok u napadu, otvaranje posle blokada...), a da to nije skok-šut, i za navedene načine nije potreban talenat, neophodan za skok-šut. Prema tome, zadatak trenera je da nauči igrače da rade navedene elemente i da skok-šut bude jedan od načina postizanja poena.

Igrači moraju da nauče kada da šutnu, kada da dodaju, kolika im je distanca za poentiranje (shooting range) i s kojih mesta na terenu mogu konstantno pogoditi.

Tehnika šuta može se isključivo razviti s dovoljno osnovne veštine i snage.

Mehanika šuta se može naučiti rano (od sedme do devete godine) i kasnije primeniti na loptu i koš propisane veličine.

Dodavanje, hvatanje i brzo zaustavljanje su najbitniji osnovni elementi šuta.

Igrači treba da nauče da uđu u šut tako što će se prvo demarkirati (koristiti rad nogu) i zaustaviti na adekvatan način. Individualna taktika zaustavljanja podrazumeva npr. zaustavljanje u jednom kontaktu kod prijema frontalnih dodavanja (da bi obe noge bile stajne za eventualni polazak u dribling) i zaustavljanje u dva kontakta kod kružnih, lučnih ili oštih kretnji (V, L, I, demarkiranja, back ili front door, fade kretanje, korišćenje indirektnih blokada) jer priroda složene kretnje zahteva zaustavljanje u dva dodira parketa.

Nakon toga, po prijemu lopte, igrači treba da se licem okrenu ka košu u poziciji trostruke pretnje i budu spremni za šut, prodor i dodavanje.

Šut može biti ocenjen po položaju stopala pre i posle šuta.

Igrači moraju analizirati svaki šut i prepoznati greške.

- ***Bolje raditi manji broj ponavljanja, ali kvalitetno, nego veliki broj ponavljanja manje uspešno.***

Osnovni faktori za uspešno šutiranje su:

- Tehnika šuta (mehanika šuta)
- Kondiciona priprema/fizička priprema
- Psihološka stabilnost
- Selekcija šuta ili individualna taktika šutiranja u okviru timskog konteksta

• **FIZIČKA PRIPREMA**

Kompletna fizička priprema košarkaša sadrži sledeće komponente: snaga, brzina, ubrzanje, fleksibilnost i anaerobno

Fizička priprema za šut je jedna komponenta, ali je možda najvažnija.

Igrači moraju biti u najboljoj mogućoj fizičkoj formi, to jest na vrhu ili peaku svojih kondicionih performansi da bi dostigli svoj potpuni šuterski potencijal u kontinuitetu jedne utakmice, sezone i karijere.

Iz prostora kondicione pripreme, uspešan šuter mora da poseduje:

- Visok nivo eksplozivne snage nogu.
- Visok nivo snage trupa (body core).
- Fleksibilnost u svim zglobovima da bi se ostvarile optimalne amplitude pokreta prilikom šuta (ROM ili range of movement).
- Brzinu kretanja bez lopte, zaustavljanja i izvođenja šuterskog akta, s posebnim naglaskom na brzinu izbačaja.
- Agilnost, kao sposobnost brzog i preciznog kretanja u malom prostoru s promenom pravca.
- Ravnotežu u zaustavljanju, prijemu lopte, skoku i doskoku.
- Koordinaciju oko-šaka u svim fazama šuta.

• **PSIHOLOŠKA STABILNOST**

Kada je reč o psihološkoj stabilnosti, neophodni aspekti za dobrog šutera su:

- Koncentracija ili fokus na tehniku izvođenja svih detalja u šuterskom aktu, a ne na posledicu, kao pogođen ili promašen šut.
- Samopouzdanje, koje se stiče velikim brojem ponavljanja situacionih vežbi šutiranja pod pritiskom vremena, prostora i mentalnih opterećenja.
- Relaksiranost prilikom šutiranja, koje je posledica kvalitetnog treninga i adekvatne psihološke pripreme.
- Stabilnost preciznosti šutiranja ma jednoj utakmici, u sezoni i u karijeri (navijači, rezultat, promašeni šutevi...), kao rezultat sinteze svih navedenih faktora.

• **IZGRADNJA ŠUTERSKOG SAMOPOUZDANJA**

U toku savladavanja tehnike šutiranja treneri i igrači se moraju koncentrisati i na psihološke aspekte šutiranja. Dakle, psihološka priprema za šutiranje nije izolovan proces, već niz kontinuiranih uticaja na igrača, iz prostora mentalnih sposobnosti (pedagogija, didaktika, metodika učenja, vizualizacija, fokus, kontrola emocija i fluktuacija pažnje).

Samopouzdanje je definisano kao psihološka prednost, izgrađena pažljivom pripremom, koja proizvodi konstantan uspeh, demonstriran na treninzima i utakmicama.

Ova definicija implicira da igrači mogu izgraditi šutersko samopouzdanje uz odgovarajuću pripremu, koja uključuje ključne elemente psihološke pripreme i tehniku.

• **ZAVRŠNI DEO TRENINGA**

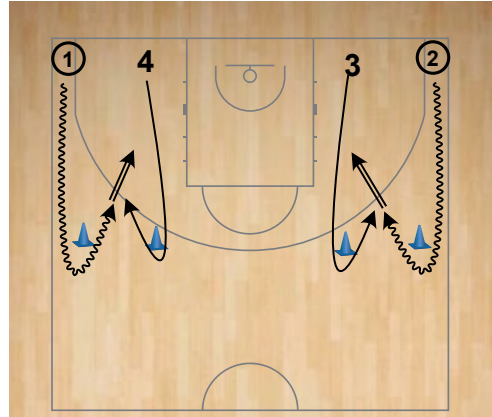
Dijagram 17 – Situacije poslednjeg šuta iz dizajniranog prostora

Dijagram 18 – Vežba 1:1 za ometanje poslednjeg šuta

Dijagram 19 – Vežba 1:1 za poslednji šut iz driblinga. Nivo polovine terena ili nivo tri poena

Dijagram 20 – Vežba reakcije 1:1 za šut iz izlazne kretnje

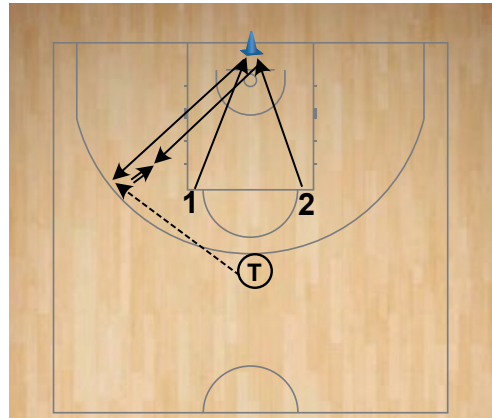
Dijagram 21 – Tri igrača i tri lopte, vežba šuta posle prodora driblingom (drive&kick shooting drill)



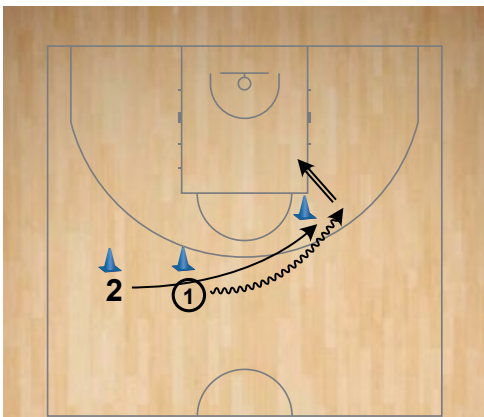
DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 17



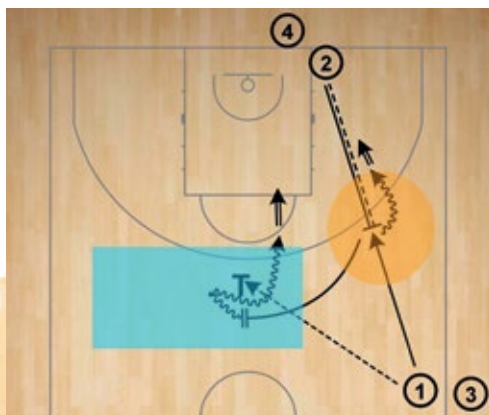
DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 18



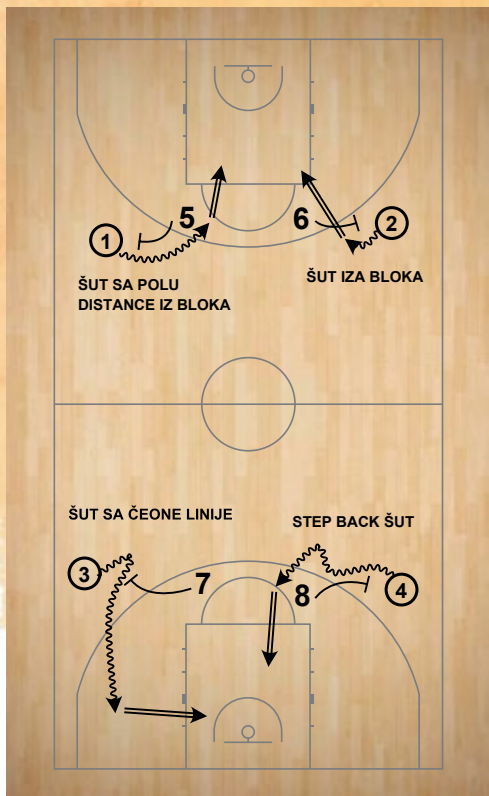
DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22

Dijagram 22 - Vežba situacionog šuta: čitanje close out situacije i šut posle uručjenja (DHO), odnosno P&R igre na centralnoj poziciji

Dijagram 23 - Opcije šutiranja posle različitih vrsta odbrane od P&R-a



DIJAGRAM 23





5

METODSKI PUT U IZGRADNJI TIMSKE ODBRANE ČOVEK NA ČOVEKA

- **OSNOVE DEFANZIVNOG KONCEPTA:**

- Osnovni cilj svake ekipe je sticanje poseda lopte i njegovo korišćenje na najbolji način, naravno, ako je moguće bez poentiranja protivničke ekipe.
- S psihološke tačke gledišta, efikasna odbrana primorava napad na greške i smanjuje pritisak da se mora postići koš, jer odbrana daje sigurnost napadu.
- Jedan od osnovnih principa timske odbrane je da se ne dozvole laki poeni napadu (naročito iz situacija brojčane i prostorne prednosti), jer se kontranapad karakteriše višim procentima šuta nego organizovani napad 5 na 5.
- Zajednički napor u odbrani svih igrača je esencija timskog duha.
- Dnevni napor u defanzivnim trenažnim aktivnostima je vrlo bitan faktor u izgradnji etičkih principa timskog ponašanja i života, naročito jer odbrambene aktivnosti ne zahtevaju specijalan talenat kao napadačke.

Osnovni odbrambeni principi:

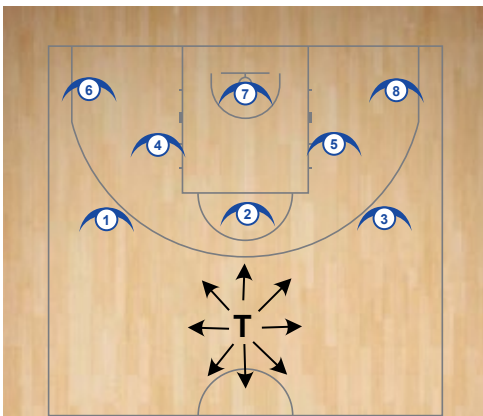
1. Individualna odgovornost.
2. Pritisak na loptu (pritisak na igrača s loptom i na linije dodavanja).
3. Definisane strane lopte i strane pomoći.
4. Pozicioniranje u odnosu na poziciju lopte i odskakanje ka lopti na promenu njene pozicije.
5. „Close-out“ ili tranzicija iz odbrane na igraču bez lopte u odbranu na igraču s loptom.
6. Zagrađivanje koša.
7. Verbalna i neverbalna komunikacija u odbrani.

1. ODBRAMBENI KOŠARKAŠKI STAV I KRETANJE U NJEMU

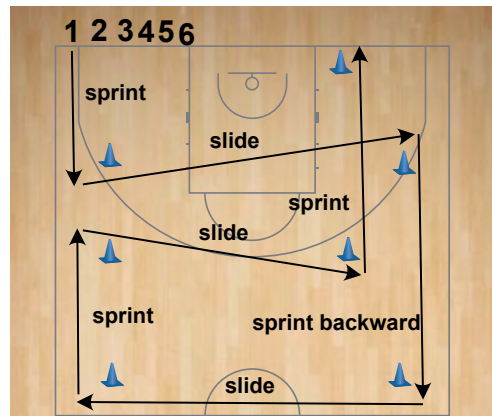
Rad nogu i ravnoteža su neophodni u svakom momentu igre, dok je kontrola lopte potrebna u oko 10% od svih aktivnosti igrača za vreme igre. Košarka je igra ravnoteže i brzine. Ravnoteža zavisi on rada nogu, a brzina je neuro-muskularna sposobnost koja je podjednako determinisana neurološkim karakteristikama i muskularnom komponentom igrača. U košarci je takođe od velikog značaja i brzina taktičkog mišljenja, koja zavisi od kognitivnih sposobnosti igrača i trenažno-takmičarskog iskustva.

• VEŽBE ZA OSNOVNA KRETANJA U KOŠARCI I KRETANJE U DEFANZIVNOM STAVU

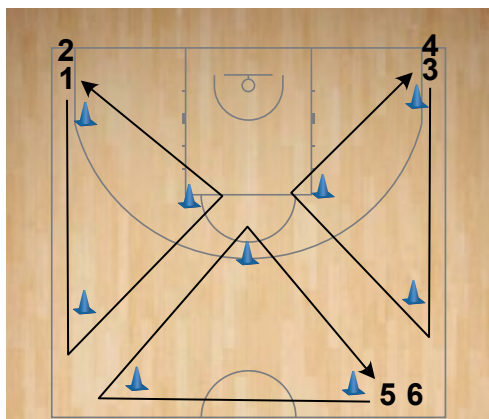
- **Vežba 1:** Kretanje u košakaškom stavu na pokazivanje trenera. Opcije su da se kreće trčanjem ili kombinacijom trčanje–stav–skokovi na odgovarajuću signalizaciju trenera. Vreme aktivnosti zavisi od cilja vežbe i treninga (brzina reakcije i agilnost se rade u intervalima od maksimalno 6–8 sekundi s pauzama do potpunog oporavka, a laktatna izdržljivost u trajanju od 20–40 sekundi s nepotpunim pauzama) (dijagram 1)
- **Vežba 2:** Kombinacija kretanja u sprintu napred i/li nazad i košarkaškog stava (dijagram 2)
- **Vežba 3:** Kombinacija kretanja u sprintu napred–nazad i dijagonalnog košarkaškog stava (dijagram 3)
- **Vežba 4:** Kombinacija kretanja dojagonalnom stavu, sprinta napred, paralelnom stavu i sprinta unazad (dijagram 4)
- **Vežba 5:** Preskakanje bočnih linija, sprint i igra 1 na 1 (agilost, brzina reakcije, ubrzanje) (dijagram 5)
- **Vežba 6:** Kretanje u košarkaškom stavu, pravolinijski sprint i igra 1 na 1 (dijagram 6)



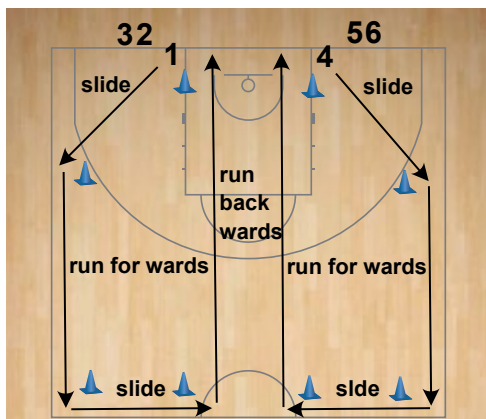
DIJAGRAM 1



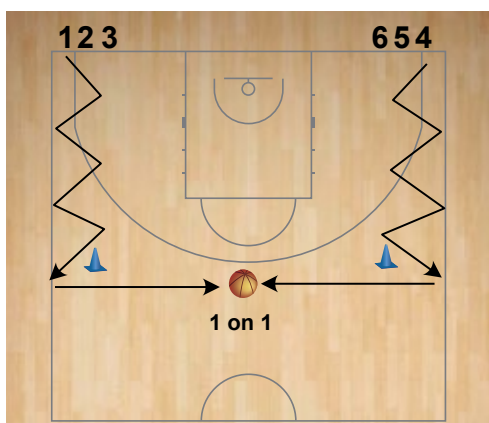
DIJAGRAM 2



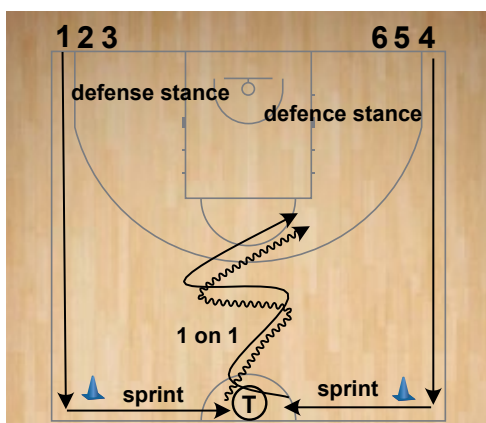
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

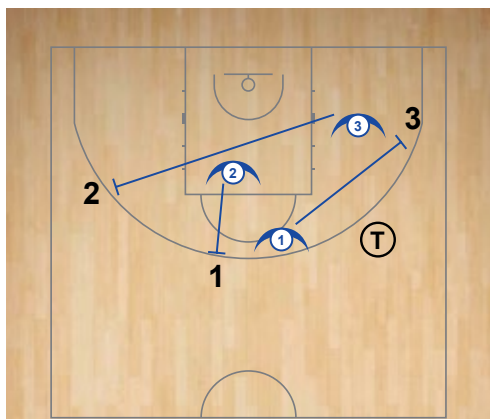
2. DEFANZIVNA TRANZICIJA

Posle usvajanja i ovladavanja tehnikom osnovnih odbrambenih kretnji i dostizanja optimalnog nivoa fizičke pripreme za odbrambene aktivnosti treba posvetiti pažnju defanzivnoj tranziciji.

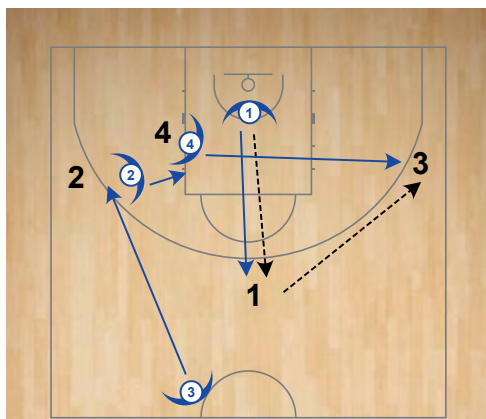
Po meni, tri osnovna postulata kvalitetne odbrane treba da budu:

- Ne dozvoliti protivniku tzv. lake poene iz kontranapada.
- Ne dozvoliti otvorene šuteve.
- Ne dozvoliti ofanzivne skokove.

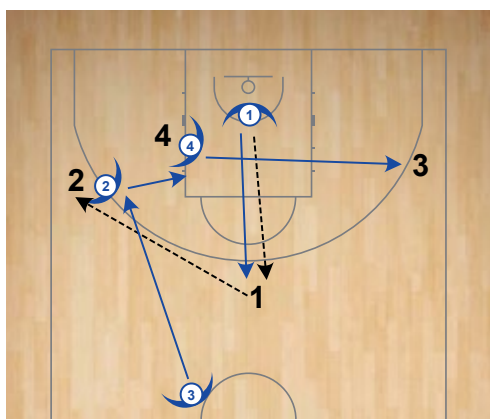
Prvi zahtev se odnosi na defanzivnu tranziciju ili na odbranu od kontranapada. Početak defanzivne tranzicije je u organizovanom, kontrolisanom napadu s dobrim rastojanjem (spacing) i adekvatnim pozicijama napadača u momentu realizacije.



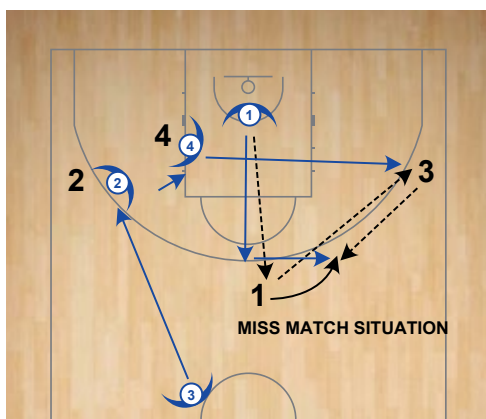
DIJAGRAM 53



DIJAGRAM 54

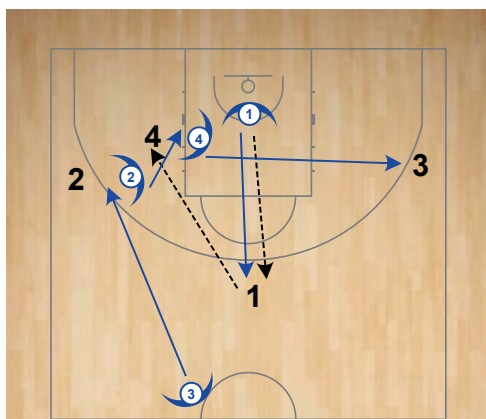


DIJAGRAM 55



DIJAGRAM 56

- **Vežba 48** (dijagrami 54, 55, 56, 57): Različite opcije defanzivnih rotacija kroz igru 4 na 4 na 1/2 terena



DIJAGRAM 57

Kada su treneri prošli kompletnu obuku navedenih odbrambenih vještina i kada su igrači u najvećoj mjeri usvojili principe, kretanje i brzinu izvođenja opisanih defanzivnih tehničko-taktičkih elemenata, može se krenuti sa obukom, a kasnije i usavršavanjem naprednijih odbrambenih elemenata, kao što su:

- defanzivne rotacije prilikom prodora sa različitih pozicija,
- odbrana od uručenja (dribble hand-off defense),
- odbrana od indirektnih blokada ili blokada na igraču bez lopte (off-ball screen defense),
- odbrana od direktnih blokada ili blokada na igraču s loptom (on-ball screen defense),
- odbrana na niskom postu (low post defense),
- alternativne odbrane (presing odbrana na celom terenu ili na polovini, zonski presing, zonske odbrane, kombinovane odbrane...),
- odbrana od dominantnog centra ili perimetralnog igrača,
- odbrana od uobičajenih napadačkih celina itd.





6

IZGRADNJA NAPADAČKOG KONCEPTA U MLAĐIM KATEGORIJAMA (U14–U18)

Napad u košarci počinje iz kvalitetne odbrane, pa je uslov za efikasne napadačke aktivnosti organizovana, agresivna i konstantna igra u odbrani.

Košarka je igra koju je moguće podeliti na 4 faze:

1. Postavljena odbrana u odbrambenom polju (half-court defense),
2. Kontranapad, ofanzivna tranzicija ili konverzija iz odbrane u napad (fast break or offensive transition),
3. Organizovani ili postavljeni napad u napadačkom polju (set offense or half-court offense),
4. Defanzivna tranzicija ili konverzija iz napada u odbranu (transition defense),

Svaka od navedenih faza ima svoje potfaze i segmente, koji se u procesu obuke i usavršavanja moraju pojedinačno trenirati da bi se došlo do kvalitetnog napadačkog koncepta igre.

Kada je reč o dve napadačke faze, one se mogu dodatno podeliti na nekoliko načina. U savremenoj terminologiji košarke napad se najčešće deli na 3 faze:

1. Kontranapad (fast break),
2. Sekundarni kontranapad ili rani napad (secondary or early offense),
3. Postavljeni napad (set offense).

Postoje različita mišljenja u pogledu klasifikacije kriterijuma za podelu faza napada, ali se najčešće koriste dva: vremenski kriterijum ili trajanje pojedinih faza u sekundama i kriterijum broja igrača u numeričkoj ili prostornoj prednosti. Neki treneri dele napad na kontranapad u prvih 8 sekundi, sekundarni ili rani napad od 9. do 16. sekunde napada i postavljeni napad od 17. sekunde do isteka napada. Navedena podela ima smisla, naročito jer se mogu

dati vremenska ograničenja u treningu pojedinih napadačkih faza, ali u uslovima igre je gotovo nemoguće kontrolisati vremensko trajanje svakog napadačkog segmenta. Iz tog razloga, po mom skromnom mišljenju, bolja i za igrače lakša za razumevanje jeste klasifikacija u odnosu na učešće određenog broja igrača i prostornu i vremensku prednost, koja se ostvaruje u pojedinim fazama. Treba naglasiti da se podela napada na faze ne radi iz teoretskih razloga, već iz potrebe da se u trenažnom procesu razgraniči specifičnim pravilima, vežbama, pa obučava i usavršava svaki od pomenutih segmenata. U tom smislu, klasifikacija bi bila na: kontranapad, sekundarni kontranapad ili rani napad i postavljeni napad.

- **Kontranapad je predstavljen svim situacijama bročane prednosti (2:0, 2:1, 3:0, 3:1, 3:2, 4:0, 4:1, 4:2, 4:3, 5:1, 5:2, 5:3 i 5:4), kao i situacijama prostorne prednosti do igre 5:5. Dakle, kontranapad su i situacije 1:1, 2:2, 3:3 i 4:4 ako se dešavaju u sprintu, maksimalnoj dinamici igre, s prostornom prednošću napadača.**

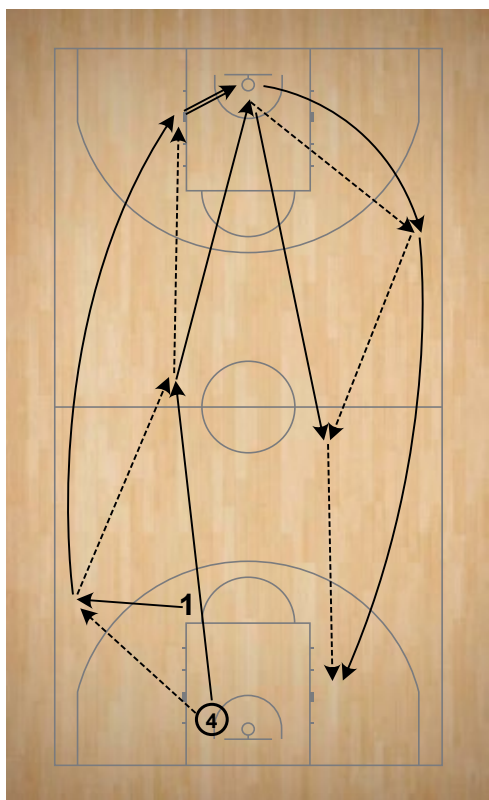
Naravno da se svi treneri neće složiti sa ovakvom klasifikacijom, što je normalno u odnosu na različite filozofije i koncepte igre, Moje mišljenje je da naročito mlade igrače treba usmeravati ka agresivnoj odbrani i kontranapadu, kao kontinuitetu pritiska na protivničku ekipu na čitavom terenu, u svim fazama igre.

- **Definisanje sekundarnog kontranapada ili ranog napada (secondary or early offense) uslovljeno je bročanim i vremenskim parametrima. Ako se u punoj dinamici igre, posle propuštene prilike za igranjem kontranapada (sa kvalitetnom defanzivnom tranzicijom), nastavi igra 5:5 u punom intenzitetu, bez zaustavljanja napadača za zauzimanje novog napadačkog rasporeda, u trajanju od 5 do 10–12 sekunde napada, reč je o sekundarnom kontranapadu ili ranom napadu.**
- **Organizovani, postavljeni napad, sa zauzimanjem novih startnih pozicija i trajanjem od 10 do 12 sekundi do isteka napada (24 sekunde), jeste postavljeni napad ili „set offense“.**

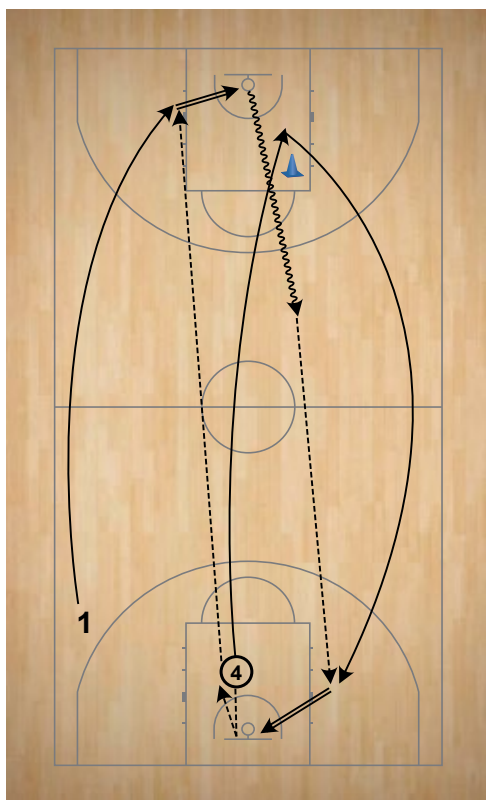
Ako se na taj način definišu faze napada, prelazak iz prve u drugu i iz druge u treću fazu biće lakši za razumevanje. Adekvatnim trenažnim postupcima igrači se naknadno obučavaju za kontrolu napadačkog ritma kao jednog od najvažnijih faktora uspeha u košarci. Kada je reč o postavljenom napadu ili „set offense“-u, osnovni uslovi od kojih zavisi uspešnost su:

- **Početni ili inicijalni raspored igrača;** 5 spoljnih igrača (5-out), 4 spoljna i jedan unutrašnji (4-out, 1-in), 1:2:2 raspored, 1:3:1 raspored, 1:4 raspored, 2:1:2 i sl.
- **Ulazak u napad;** dodavanjem na perimetar, dodavanjem na niskog posta, dodavanjem na visokog posta, driblingom (zipper entry), uručenjem (dribble hand off: DHO), blokadom na igraču sa loptom (P&R entry) i sl.
- **Rastojanje između igrača (spacing)** koje treba da bude orijentaciono 6–7 metara,
- **Vremenska usklađenost (timing)** kretanja, dodavanja, prodora, driblinga, blokada, skoka...
- **Promena strane napada (ball reversal)** brzim, preciznim i taktički opravdanim tehnikama dodavanja, uz upotrebu što manje driblinga,
- **Balans između unutrašnje i igre na perimetru.**

Na dijagramima 28 i 29 su prikazane neke od vežbi kontranapada sa 2 igrača.



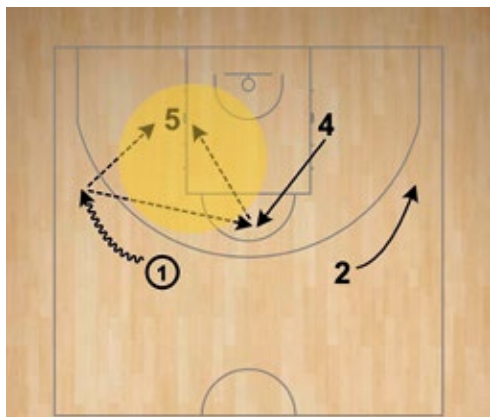
DIJAGRAM 28 – Kontranapad kratkim dodavanjima sa 2 igrača



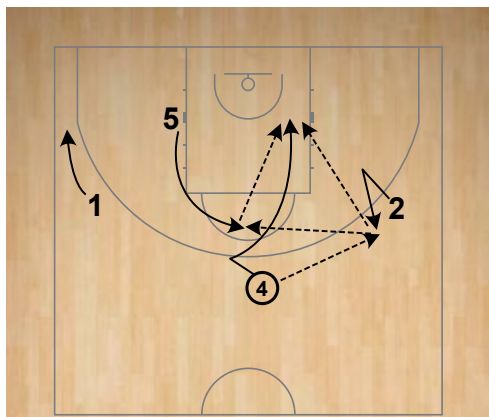
DIJAGRAM 29 – Kontranapad dužim dodavanjem za 2 igrača



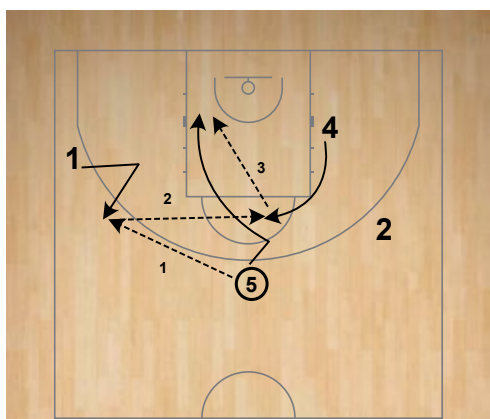
SARADNJA 2 PERIMETRALNA I 2 UNUTRAŠNJA IGRAČA



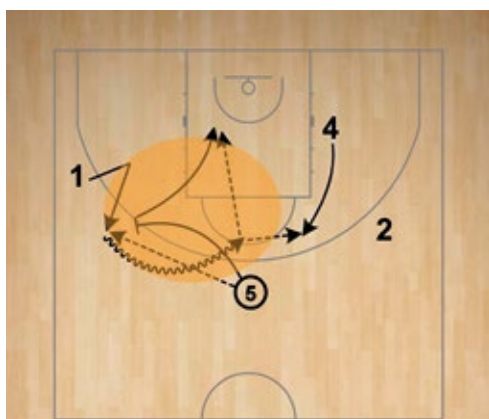
DIJAGRAM 86



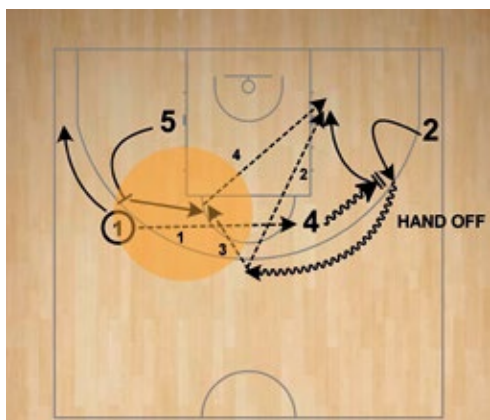
DIJAGRAM 87



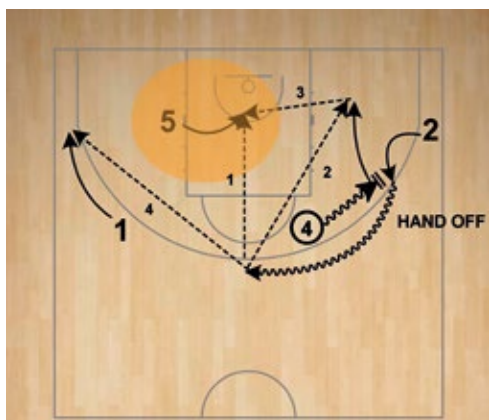
DIJAGRAM 88



DIJAGRAM 89



DIJAGRAM 90



DIJAGRAM 91





7

PRIMERI TRENINGA U MLAĐIM KATEGORIJAMA

1. PRIKAZ KOMPLEKSNOG TRENINGA U MLAĐIM KATEGORIJAMA

Treninzi u kadetskom uzrastu, naročito ako je reč o takmičarskom periodu, treba da budu kompleksnog tipa, što znači da imaju više ciljeva i programskih zadataka koje treba realizovati. Naravno da sadržaj treninga zavisi od perioda sezone, mesta treninga u mezociklusu, pozicije u nedeljnom planu treninga ili mikrociklusu, hijerarhijskog značaja utakmice (ako je reč o takmičarskom periodu), broja raspoloživih igrača, rekvizita koji su na raspolaganju, cilja treninga, opterećenja, pola, uzrasta itd.

Prilikom planiranja pojedinačnog treninga, moraju se uzeti u obzir sledeći faktori:

- Cilj ili ciljevi treninga (obuka nekog tehničko-taktičkog elementa, usavršavanje saradnje sa 2 igrača u napadu, defanzivne rotacije, razvoj brzine, snage, koordinacije, napada na zonsku odbranu, zgrađivanje koša i sl.)
- Opterećenje na treningu ili metabolička zona u kojoj se radi ceo trening ili pojedini segmenti: aerobna zona, anaerobna-alaktatna, anaerobna-laktatna. U odnosu na izabrano opterećenje, treba definisati, obim treninga i pojedinačnih vežbi, intenzitet, trajanje i karakter pauza (potpuna, nepotpuna, aktivna, pasivna) i koordinacionu složenost vežbe/i.
- Trenažnu metodu, kao što su: kontinuirani metod (sa svojim opcijama, ponavljajući ili promenljivi), intervalni metod, analitički metod, sintetički metod, metod piramide, serijsko-ponavljajući metod itd.
- Izbor vežbe, kao poslednju stavku ili oruđe kojim se postižu prethodno definisani ciljevi. Izbor vežbe, ultimativno mora da bude

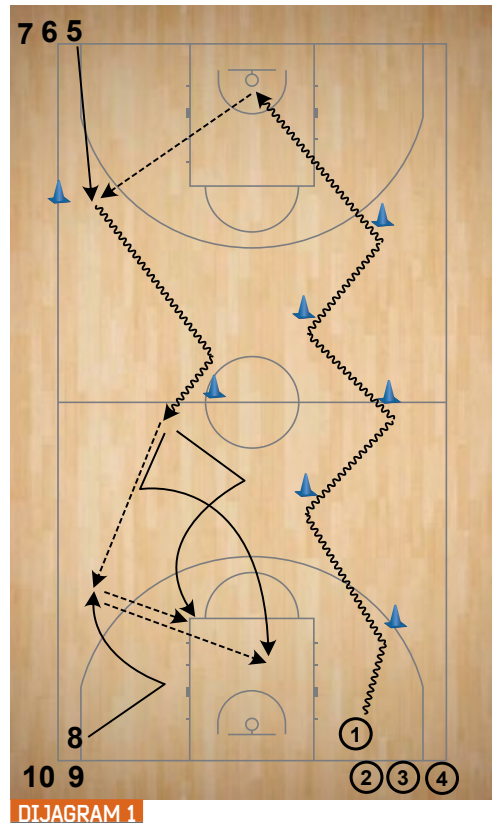
kompatibilan sa ciljem ili ciljevima treninga, sa trenažnim opterećenjem i trenažnom metodom koja se koristi.

Najčešća greška koja se pravi u planiranju treninga je da se počne od izbora vežbi, bez uzimanja u obzir svih navedenih faktora, pa u tom slučaju, treneri ne znaju šta zbog čega rade i koji su eventualni rezultati, nakon završenog treninga. Svaki trening bi morao da se planira, uzevši u obzir sve navedene parametre, jer samo na taj način, periodizacija treninga, kao jedna od fundamentalnih ali i najtežih procesa u sportu, ima smisla i dugoročno može da da rezultate. Razlog zašto se planira u sportu je tzv. trening sa kontekstom, što znači da se svaki trening radi "na tragovima" prethodnog i predstavlja uvod u naredni trening. Samo takav, holistički i analitičan pristup, može da vodi ka planiranom dugoročnom razvoju košarkaša, odnosno da svakom treneru daje jasne pokazatelje u čemu igrači napreduju, a šta je to što treba raditi u narednom period.

• PRIKAZ KONKRETNOG TRENINGA U KADETSKOM UZRASTU

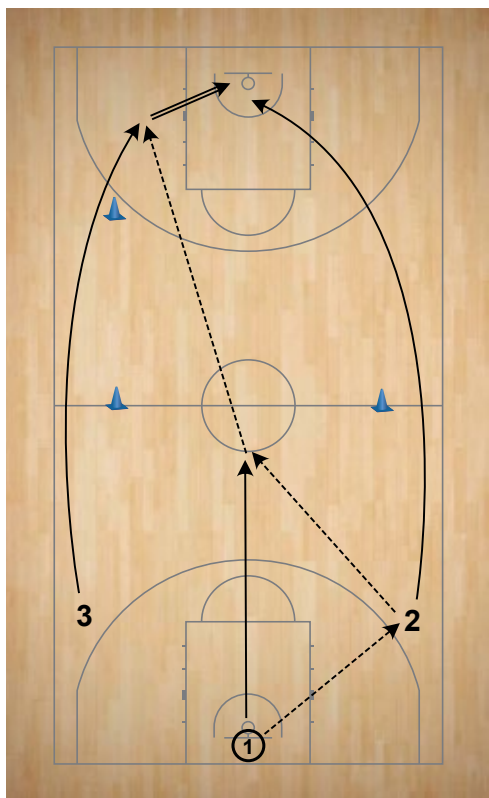
• Uvodni deo treninga:

- **15 min individualna tehnika:** dribling, različite vrste realizacije, kontranapad, give&go, back door utrčavanje, prodor (**dijagram 1**): različite promene pravca prodori (opcije su dvokorak, polaganje na drugi obruč, šut is jednokoraka, ista ruka ista noga, Eurostep, naskok na dve noge, naskok pa up&under tehnika...), izbacivanje outlet pasa na drugom košu, dribbling, dodavanje, pa različite tehnike demarkiranja (back door, front door), pre realizacije dvokorakom. Kasnije opcije mogu da budu oblici saradnje 2 igrača u napadu (DHO, P&R, P&P...).
- **7-10 min (25)** Vežbe dinamičke mobilnosti

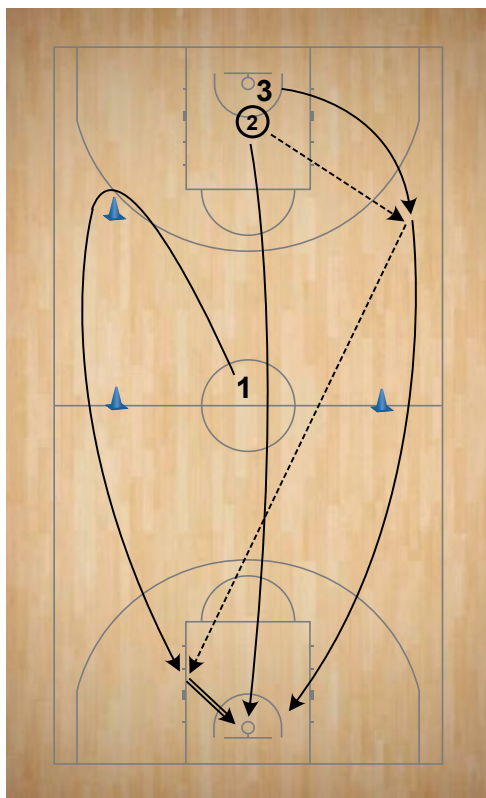


• Glavni deo treninga:

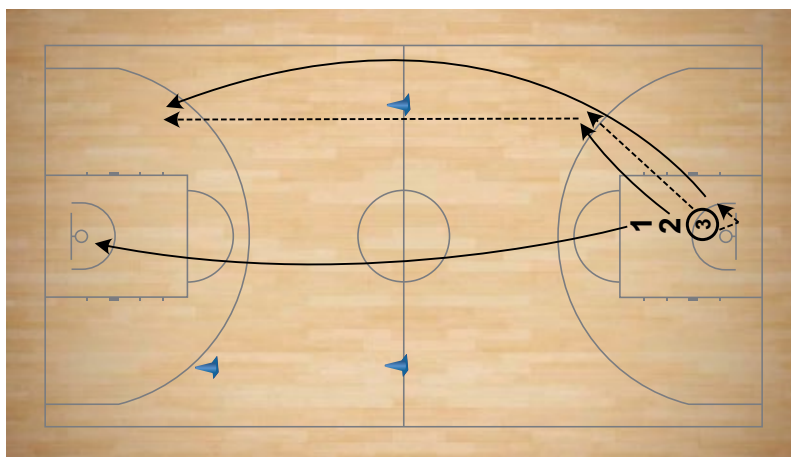
- 15 min (40) 3:0 kontranapad kroz sredinu i kontranapad preko bočnog koridora (dijagrami 2, 3, 4, 5).



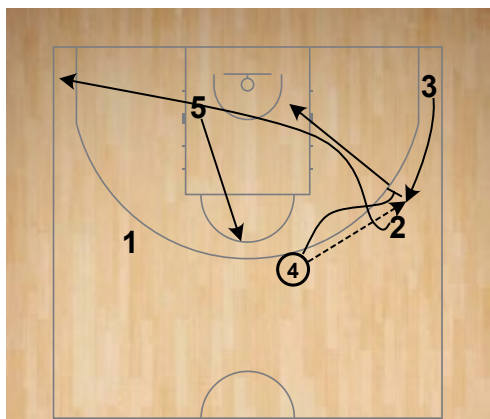
DIJAGRAM 2



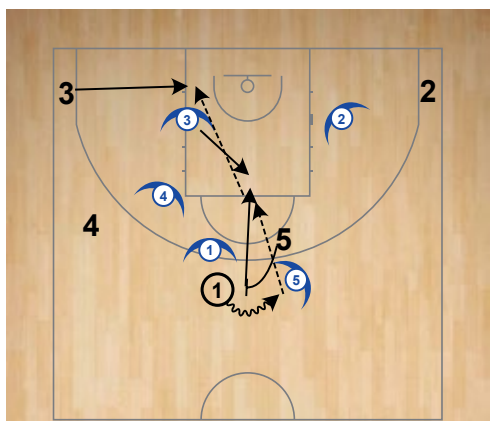
DIJAGRAM 3



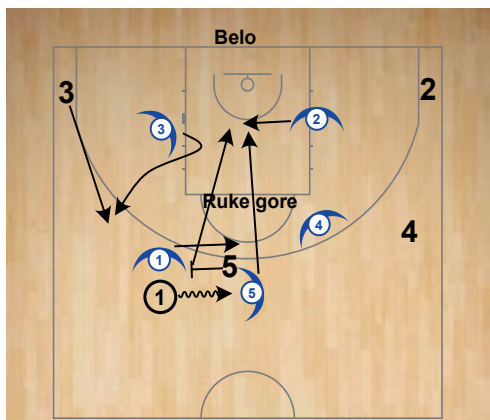
DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 20



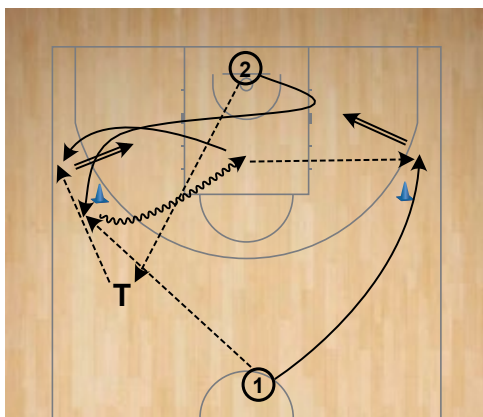
DIJAGRAM 21



DIJAGRAM 22

• Završni deo treninga:

- **10 min (105)** „Diamond exit” & drive and kick šut (dijagram 23), sa opcijama šuta iz driblinga, posle finte šuta ili prodora, odnosno driblinga u obe strane.



DIJAGRAM 23





8

ZAKLJUČAK

Rad sa mladim košarkašima je izazovan posao i složen proces. Za razliku od trenera seniora, koji rade sa „gotovim proizvodima“, vi kao trener mladih kategorija stvarate taj „proizvod“.

Trener seniora može da pristupi jednostrano i profesionalno, da se ne bavi svojim košarkašima van terena, jer je njihov posao i ugovorna obaveza da pokažu traženi učinak na terenu. Vi, kao trener mladih košarkaša, bez šireg razumevanja i uvažavanja celokupnog razvoja, ne možete imati efekat na terenu. Vi ne stvarate samo košarkaške rezultate, već i ljude. Sportski rezultat je deo sporta i nezaobilazan u košarci, ali važno pitanje je i KO postiže taj rezultat, kakvi su profesionalni košarkaši kao osobe i kakav model ličnosti, ponašanja i sportiste promovišu narednim generacijama. Samo kvalitetne ličnosti postižu konzistentan košarkaški uspeh, pomeraju granice i nadahnjuju naredne generacije sportista na najbolji način. Sa druge strane, svi koji u procesu sportske selekcije u nekom od košarkaških stadijuma ne nastave dalje ka košarkaškoj afirmaciji, treba da zadrže pozitivnu motivaciju, samopouzdanje, poverenje u svoje kompetencije, orijentaciju na fer plej u svakoj oblasti života.

Vaša je odgovornost široka, a domet vašeg rada veći i dalji. Možda seniorski rezultati odjekuju jače u sportskom svetu i istoriji sporta, ali vaš rad kao trenera mladih kategorija u košarci ima dalek i nečujni eho koji oblikuje ljudska bića i izvan košarkašog terena. Trag koji ostavite na ličnosti svih mladih košarkaša posredno ima dalek efekat na budućnost narednih generacija. Ako, na primer, pomislite da vaši mladi košarkaši, jednog dana, u životu i sportu, mogu da ponove vaš model ponašanja i pristupa, kakav želite efekat da naprave na generacije koje tek dolaze posle njih?

Budite trener kojeg se svi rado sećaju. U tom smislu, autori ovih redova veruju da će Vam ova knjiga, kao dobar pomoćni trener, postati saveznik i saradnik na tom putu.

Kvalitet trenera koji su uključeni u trenažni proces sa potencijalnim vrhunskim košarkašima mora da bude obogaćen inventivnošću i znanjem. Uloga trenera, stručnih štabova i eksperata iz svih graničnih oblasti sa košarkom postaje sve delikatnija i presudnija za dalji tok i progresivni razvoj tehnologije stvaranja vrhunskih košarkaša u budućnosti. Ipak, bez obzira na potrebu za sve većom egzaktnošću trenažnog procesa, analizu takmičarske aktivnosti i procenu uspešnosti u vrhunskoj košarci, nije moguće predvideti dinamiku svih opisanih procesa. Širina pristupa i raspolaganje velikim brojem egzaktnih pokazatelja u svim segmentima trenažne tehnologije u savremenoj košarci ne smeju nikada da se postave ispred kreativnosti i stvaralaštva igrača i trenera.

Atraktivnost košarke je uslovljena „čarolijom igre“, a njeni autori su inovatori iz igračkog i trenerskog miljea. Neizvesnost i „savršenstvo jednostavnosti“ u košarci mogu svim posmatračima ove igre priuštiti samo i isključivo, inovacije u trenerskom i igračkom ispoljavanju, a načinom sprovođenja trenažne tehnologije se mora stvarati pogodno tlo za njih.

Knjiga je namenjena svim članovima „košarkaškog univerzuma“: mladim košarkašima i njihovim trenerima, studentima visokih škola, ekspertima za pojedine oblasti pripreme košarkaša i ostalih sportskih igara i stručnjacima iz „graničnih prostora“ košarke koji su na indirektan način uključeni u analizu, realizaciju i procenu uspešnosti trenažnih postupaka.

Iskreno sa nadam, da su redovi koje ste upravo pročitali, otvorili neka nova razmišljanja, provocirali zaboravljene ideje i otvorili prostore za primenu znanja u svakodnevnoj trenažnoj i takmičarskoj praksi.



Sadržaj

TRENAŽNO-PSIHOLOŠKI PRINCIPI RAZVOJA MLADIH KOŠARKAŠA

1. UVOD	5
2. PSIHOLOŠKA PRIPREMA MLAĐIH KATEGORIJA SPORTISTA	9
2.1. PSIHOLOŠKI RAZVOJ KROZ SPORT	11
2.2. ULOGA RODITELJA U SPORTU	19
2.3. PSIHOLOŠKI PRISTUPI TRENERA – PODRŽAVANJE AUTONOMIJE NASUPROT KONTROLI PONAŠANJA	23
2.4. UČENJE MOTORNIH SPORTSKIH VEŠTINA	35
2.5. METODE PODUČAVANJA MOTORNIH SPORTSKIH VEŠTINA	41
3. BAZIČNI PRINCIPI TRENINGA MLADIH KOŠARKAŠA	45
3.1. SENZITIVNI PERIODI ZA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI I VRHUNSKA DOSTIGNUĆA KOŠARKAŠA	45
3.2. OSNOVNI POSTULATI DUGOROČNOG PROGRAMA TRENINGA MLADIH KOŠARKAŠA	52
4. METODOLOGIJA OBUKE I USAVRŠAVANJA ŠUTA U MLAĐIM KATEGORIJAMA ..	77
4.1. UVOD	77
4.2. OSNOVNI POSTULATI	78
4.3. PRIKAZ ŠUTERSKOG TRENINGA	84
5. METODSKI PUT U IZGRADNJI TIMSKE ODBRANE ČOVEK NA ČOVEKA	91
5.1. ODBRAMBENI KOŠARKAŠKI STAV I KRETANJE U NJEMU	92
5.2. DEFANZIVNA TRANZICIJA	93
5.3. ODBRANA NA IGRAČU S LOPTOM	97
5.4. ODBRANA NA IGRAČU BEZ LOPTE (OFF THE BALL DEFENSE; DENY-CLOSED STANCE AND OPEN-PISTOL STANCE) ..	101
5.5. CLOSE-OUT ILI TRANZICIJA IZ ODBRANE NA IGRAČU BEZ LOPTE U ODBRANU NA IGRAČU S LOPTOM ..	106
5.6. SKOK U ODBRANI	111
6. IZGRADNJA NAPADAČKOG KONCEPTA U MLAĐIM KATEGORIJAMA (U14–U18) ..	115
6.1. OFANZIVNI MODEL U KOŠARCI MLAĐIH KATEGORIJA	133
6.2. METODOLOŠKI PUT U RAZVOJU NAPADAČKOG KONCEPTA	137
6.3. PRIKAZ OPCIJA SARADNJE 3 IGRAČA KAO DELA NAPADAČKOG KONCEPTA	142
7. PRIMERI TRENINGA U MLAĐIM KATEGORIJAMA	151
7.1. PRIKAZ KOMPLEKSNOG TRENINGA U MLAĐIM KATEGORIJAMA	151
7.2. PRIKAZ TRENINGA U PRIPREMNOJ PERIODU U MLAĐIM KATEGORIJAMA	158
7.3. PRIKAZ TRENINGA U TAKMIČARSKOM PERIODU U MLAĐIM KATEGORIJAMA	165
8. ZAKLJUČAK	173



Knjiga „Trenažno-psihološki principi razvoja mladih košarkaša“ nastala je sa idejom da se trenerima uključenim u rad sa mladim košarkašima, uzrasta od mini-basketu do juniora, predstave osnovne napomene za učenje košarkaških veština, metodološki aspekti treninga mladih kategorija, bazični pojmovi u periodizaciji sportskog treninga, uz praktični prikaz organizacije, distribucije opterećenja i izbora vežbi, kao segmenta realizacije trenažnih aktivnosti.