

# TRENER



ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE



Duško Vujošević:

**POBJEDE SE PAMTE**

Ranko Žeravica:

**XXI VEK - BRŽI I ATRAKTIVNIJI**



**ВИША**  
**КОШАРКАШКА**  
**ШКОЛА**  
**БЕОГРАД**

BASKETBALL ACADEMY BELGRADE



**ВИША**  
**КОШАРКАШКА**  
**ШКОЛА**  
**БЕОГРАД**

BASKETBALL ACADEMY BELGRADE



# TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE

## Treneri ponos nacije

Pred vama je dvobroj sedam i osam. Nažalost jasno je zašto se početkom aprila nije pojavio, uveliko pripremljen br. 7. NATO agresija na našu zemlju poremetila je mnogo toga. Tako je bilo i sa časopisom. Međutim - idemo dalje. Naravno, ovde mora ostati zabeleženo zadivljujuće držanje, pored ostalih, naših košarkaša, košarkaških radnika i čini se, posebno košarkaških trenera, u tim teškim trenucima za našu zemlju i za naš narod.

Od naših najistaknutijih članova Dušana Duda Ivkovića, Željka Obradovića, Bože Maljkovića, pa do onih entuzijasta koji su recimo u novobeogradskom bloku 62 organizovali turnir „Basketom protiv rata“, pokazan je primeran patriotizam, zadivljujuće rodoljublje i sve ono što odlikuje plemenite ljude posebnog kova. Jednostavno, stotine naših trenera u Jugoslaviji i širom sveta, pokazali su kako se voli i brani svoja zemlja.

Ratna razaranja su ostavila ožiljke, ali naša košarka se pokazala i u tim uslovima, jednim od najvitalnijih sportova na ovim prostorima, u čemu je udeo trenera nemerljiv. Štaviše, napravili smo nove iskorake. Dobili smo KUĆU KOŠARKE. Naravno, dobili smo mnogo više od predivnog poslovnog prostora. Izvršena je transformacija trenerske organizacije koja je postala jedinstvena, efikasni-

ja i racionalnija, a pravi rezultati se tek očekuju.

Naši mladi stručnjaci, sa mladim selekcijama i muškim i ženskim postigli su odlične rezultate koji su zadivili svet. To je dokaz da stasavaju nove generacije košarkaških učitelja koji su ujedno garancija visokog ugleda i vrhunskih rezultata naše košarke. Da bi sve to bilo tako i da se ništa ne bi prepustilo slučaju dobili smo i Višu košarkašku školu čiji prvi polaznici ovih dana počinju sa studijama po jedinstvenom konceptu u Evropi.

Svoje mesto u svemu tome ima i ovaj časopis za koji smo od samog starta, s pravom, postavili visoke ciljeve koji proističu iz činjenice da imamo najbolje trenere u Evropi. Logično je da imamo i takav časopis. Svakako za časopis je potrebno i nešto drugo - specifično. U skladu sa podrškom sveukupnoj transformaciji trenerske organizacije kojoj je „Trener“ dao značajan doprinos, pružena je puna podrška programskoj koncepciji časopisa. Sa tim u vezi novi Upravni odbor Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije izabrao je novi Uredivački odbor, za koji verujemo da će biti efikasan, jer visok ugled i nivo naše košarke, zahteva od svih koji se u njoj angažuju, znanje i zalaganje daleko iznad prosečnog.

M. Polovina

Izabran novi Upravni odbor UKTJ

## Predsednik Duda Ivković

Na poslednjoj sednici Skupštine Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije, na kojoj je izvršena transformacija trenerske organizacije izabran je i konstituisan novi Upravni odbor UKTJ koji broji sedam članova.

Predsednik Upravnog odbora je Dušan Ivković, ostali članovi su: Jovan Malešević, Ivan Jeremić, Milan Opačić, Laslo Hajnal i dva predstavnika koji će biti delegirani od strane Udruženja košarkaških trenera Crne Gore.

M. PI.



Broj 7-8, oktobar 1999.

### IZ SADRŽAJA

**Duško Vujošević:**

**Pobjede se pamte**

Str. 4 - 6

**Ranko Žeravica:**

**XXI vek**

**- brži i atraktivniji**

Str. 9 - 10

**Jedinstveno u Evropi:**

**Radi Viša**

**košarkaška škola**

Str. 17

**Slobodan-Bata Jelić:**

**Treneri su kreatori**

Str. 30-31

**Uspehom protiv dilema:**

**Stepandić**

**overio kvalitet**

Str. 32

**Košarka u Crnoj Gori**

**S „Bokeljom“  
počela istorija**

Str. 34

# 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

**Uredivački odbor**  
Jovo Malešević, Jovan Maksimović, Milan Opačić, Milutin Luta Pavlović, Mirko Polovina, Zoran Radović, Mirko Stojaković,

**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**

Nakon dugogodišnjeg boravka u Italiji Duško Vujošević se vratio u Jugoslaviju

# Pobjede se pamte

**RAZUMETI INTERVJU:** Ovaj intervju pravljjen je prije intervencije NATO, prije završetka šampionata Jugoslavije, prije Evropskog prvenstva u Parizu. Nije do sada objavljen zbog problema izazvanih vojnom intervencijom, a trebalo je da se pojavi u 6. broju 1. aprila ove godine.

Kaže se za novine da sadrže „dnevnu istinu“. Smatramo da i ovako, apsurdno izmješten iz vremena kad je trebao da bude objavljen, intervju zaslužuje da bude štampan i pročitao. U međuvremenu, zemlja nam je porušena, Budućnost je proglašena šampionom Jugoslavije i Kup šampiona ne može da igra u Podgorici, Jugoslavija je izgubila titulu evropskog prvaka...

Duško Vujošević je ostao u Podgorici kao šef struke, ali se vratio na onu vrstu posla zbog kojeg je i došao: stvaranju novih igrača koji bi Budućnosti trebali da omoguće bezbolnu smjenu generacija kada za to dođe vrijeme. Desilo se toliko toga da bi se mogla napisati knjiga, a ne novi intervju. No, neki put riječi znače onoliko koliko vrijedi njihovo čutanje.

Iako još uvijek veoma mlad, Duško Vujošević je čovjek sa izuzetno bogatim trenerskim iskustvom, stručnjak koji je karijeru gradio u više navrata, kako sam kaže, doživljavao uspjehe i neuspjehe i konačno se ponovo vratio odakle je i pošao. U pravom smislu te riječi. Vratio se u Jugoslaviju, a splet okolnosti doveo je do toga da ponovo postane stanovnik Podgorice, grada u kojem je rođen (tada se zvao Titograd). Formirajući „drim-tim“ uprava Budućnosti odlučila je da tako bude i prilikom sastavljanja stručnog štaba. Miroslav Nikolić je izabran za prvog trenera, dok je mjesto šefa struke ponuđeno Vujoševiću. „Izbivanja“ iz zemlje kao da je Vujoševiću dojadilo, prihvatio je izazov i obreo se na parketu „Morače“. Bukvalno na parketu (ako nije na putovanju sa timom), pokušavajući da igračima objasni kako se neki potez ili taktička zamisao može dovesti do savršenstva.

## Izabrali ste...?

- Rodni grad. Praktično je on izabrao mene, a ne ja njega. Prvu ozbiljnu ponudu za dobar posao dobio sam od Budućnosti. Kad kažem dobar, mislim i da bude dobro plaćen, i da to bude ozbiljan poduhvat. Doduše, u samom startu on je bio drugačije zamišljen, jer sam mislio da ću biti više okrenut mladim selekcijama nego prvom timu. Sada je obratno, više vremena provodim sa prvotimcima, kao neki pomoćni trener. To iz razloga što je, u ovom trenutku, za crnogorsku košarku najvažniji uspjeh prvog tima. Nama je neophodan dobar trenutni rezultat koji će stvoriti uslove za jedan vid euforije. Takva euforija trebala bi da postane stanje, nikako jedan momenat. Ako, uz to, napravimo svoju salu za treninge, sa prostorijama kluba, ako se napravi dobra

selekcija, sa talentima koji postoje na ovom tlu, to bi bio već pravi poduhvat od koga bi crnogorska košarka trebala da ima velike koristi. Tom logikom sam se i opredijelio. Koliko ću ostati ovdje zavisi od toga koliko će biti dobro i meni i klubu. To je sad neki opšti odgovor, ali to je jednostavno tako.

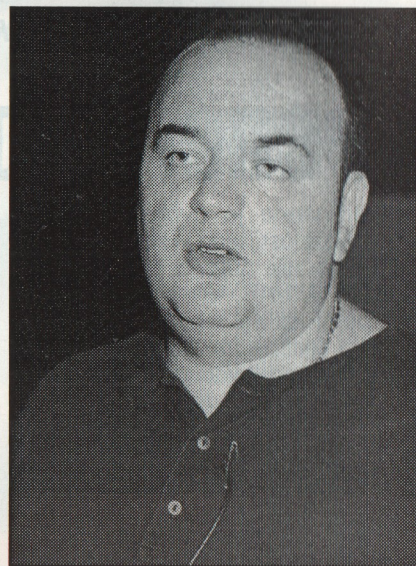
## Danilović

Svaki trener ima svoje miljenike, a jedan od njih uvijek zauzima posebno mjesto. I obratno, igrači su vezani za jednog trenera koji je najviše uticao na njihov razvojni put. Ono što je za legendarnog Majkla Džordana - Fil Džekson, to je za Predraga Danilovića - Dule Vujošević.

- Imao sam hrabrosti da Sašu zaštitim u momentu kada je bio lomljiv. Vjerovao sam u njegov talenat, puno smo radili zajedno, a on je bio spreman na takav rad. Poslije toga samo je potvrdio da je ono u šta smo vjerovali bilo više nego opravdano. Možda je napravio i više nego što sam ja očekivao. Volio bih da sada, kada je u najboljim godinama, i igra najbolje, mada je očigledno da je veliki „dril“ kojem je bio izložen, uslovio da dođe do zamora materijala. Želja mi je da bivši igrač postane kad za to bude vrijeme, nikako prije vremena.

Treneri koji odu u inostranstvo i još postignu neke rezultate, teško se odlučuju na povratak u domovinu. Vi ste izuzetak, pomalo neočekivano obreli ste se u Podgorici.

- Ono što me je motivisalo da se vratim u Jugoslaviju jeste to što sam shvatio da ja u Italiji ne mogu da ostanem da



živim. Mogu da radim, ali moja orijentacija nije bila da odem odavde, da negdje drugdje kupim stan ili kuću i da tamo dočekam starost. Na to nijesam bio spreman, život u Italiji prolazio mi je u radu, ali i u čekanju na povratak u zemlju. Kao na željezničkoj stanici, kada čekaš da neki vozovi dođu i odu. Bio sam srećan kada sam kretao iz Italije, iako nijesam imao iluziju o tome kako je ovdje. Bio sam dobro upoznat sa stanjem u zemlji. Jako zabrinut sa svim što se dešava, ipak sam se odlučio da živim ovdje. Ta odluka vezana je za moj emotivni, odnosno mentalni sklop. Ja ne funkcionišem na principu interesa, već prije svega odluke donosim na osnovu emocija. Međutim, kada prorade emocije čovjek često donosi glupe odluke.

**Mnogo bolji rezultat ostvarili ste u našoj zemlji, iako je činjenica da ni boravak u Italiji nije bio bez rezultata. Možete li nam približiti vaš rad na Apeninskom poluostrvu?**

- Činjenica je da treneri mnogo utiču na razvoj igrača, pa se čak može reći da treneri stvaraju igrače. Samo oni koji nijesu napravili igrača mogu da kažu da se igrači ne stvaraju. Međutim, isto tako je tačno da igrači prave trenere. Bez potcjenjivanja, mislim da bi i ti sa šampionskim sastavom Čikago „Bulsa“ došao bar do polufinala NBA lige. Jako je značajno imati dobru ekipu. Ja sam u našoj zemlji imao sreću i privilegiju da radim sa izuzetno talentovanom gene-

racijom Divca, Paspalja, Đorđevića, Danilovića.... U Italiji sam krenuo pogrešnim putem, bez licence, prihvatio sam da treniram trećeligaša Brešu. To mi je praktično bio potpuno novi početak, kao da prije toga nijesam ništa uradio. Ipak, uspio sam da stvorim jedan zavidan renome. Sa juniorskom ekipom Breše osvojio sam prvenstvo Italije, Pistoji sam prvi put obezbijedio plasman u Kup „Radivoja Koraća“. Mislim da sam naročito dobar rezultat napravio u tom klubu, gdje sam od jedne provincijske ekipe napravio ozbiljan klub. Kada sam, poslije Pistoje, došao u situaciju da biram klub, odlučio sam se za Skavolini. Bila je to potpuno pogrešna odluka, koja nije bila bazirana na tome šta slavni klub predstavlja u tom trenutku, već sam tako odlučio na osnovu onoga šta je Skavolini značio u vrijeme kada sam se ja košarkaški razvijao. Pad tog kluba počeo je znatno ranije, a uzroci za to bili su toliko ozbiljni da ja, koji sam dosta energije potrošio da uopšte dođem na to mjesto, nijesam mogao učiniti nešto više. Cinjenica da je zbog mene promijenjen propis i da je za trenersku licencu od tada bila dovoljna i pobjeda u Kupu „Korać“, sama po sebi govori da moj boravak u Italiji nije bio efemeran. Bila je to promjena zakona koji je jako „tvrđ“, ne kao ovi naši labavi pravilnici i zakonici. Da sam išao nekim normalnim putem, kada sam odlazio iz Jugoslavije, da sam prešao u neku drugu zemlju, sigurno bih daleko manje energije utrošio i sve bi bilo drugačije.

**Božidar Maljković je sa 28 godina vodio ekipu Radničkog u šampionatu Jugoslavije. Vi ste u istom životnom dobu, nastupali na finalnom turniru Kupa šampiona u Ganiu i oborili njegov rekord.**

- Samo je tu prednost na mojoj strani. Mislim da sam po godinama najmlađi trener koji je osvojio prvenstvo Jugoslavije. Sa 28 godina vodio sam ekipu na fajnal-foru, znači godinu dana ranije bio sam šampion države. Godine, međutim, ne treba vezati za određene rezultate. To što je neko deset godina mlađi od nekog genija, ne znači da će za deset godina biti genije.

**Imali ste čast da kao izuzetno mlad stručnjak trenirate Divca, Paspalja, Danilovića, Đorđevića...i da sa njima dođete do fajnal-fora. Prije i nakon turnira u Ganiu, kolale su priče da vam je nuđena stručna pomoć Aleksandra Nikolića i da ste to odbili, želeći da samostalno vodite tim na tako jakom takmičenju. Da li je to istina?**

- Ne, to apsolutno nije tačno. Nikolić je otišao iz Partizana prije nego što sam ja postao prvi trener, tako da se

nije realizovala saradnja o kojoj je bilo riječi te godine. Poslije finalnog turnira ponovo se govorilo o nekoj saradnji sa Acom. Ja Acu neobično poštujem, smatram ga najvećim evropskim trenerom svih vremena. Uostalom, iza predloga Dana Petersona da profesor Nikolić postane član „Kuće slavni“, trebalo je da, iz proceduralnih razloga, stane nekoliko stručnjaka, a jedan od njih bio sam i ja. Dakle, nije bilo nikakvog odbijanja saradnje, jednostavno sam htio da postanem autentičan trener, u smislu da imam svoj način raz-

mišljanja, svoju metodiku, da radim sam po cijenu koliko god to koštalo, a bogami koštalo je dosta. Nije to bilo potcjenjivanje nečije pomoći, a ponajmanje potcjenjivanje profesora Nikolića, jer to samo budala može da uradi, a ja ni najmanje nijesam budala.

**Kakvo ste stanje zatekli u struci, po povratku u zemlju?**

- Situacija se mnogo promijenila, nažalost, nagore. Razlog je što treneri više nemaju vremena da stvaraju igrače, što nemaju pravo na tri poraza. Me-



Šef i kapiten: Duško Vujošević i Gavrilo Pajović

odologija rada zasniva se na dovode-  
nju igrača koji trenutno donose rezul-  
tat. Malo se radi na individualnoj tehni-  
ci, sve više su u upotrebi steroidi, ne-  
ma kontrole uzimanja nedozvoljenih  
sredstava. Mislim da je doping kontro-  
la neophodna. Taktiku nikada nijesmo  
zapostavljali, međutim, ranije se puno  
radilo na razvoju individualne tehnike i  
taktike igrača, nakon toga slijedila je  
grupna taktika, pa tek onda timska.  
Obaveza trenera bila je da forsiraju  
mlađe igrače, ne dajući mu, pri tome,  
alibi da ne mora da juri rezultat. Stanje  
u trenerskom poslu i košarci uopšte,  
vjerovatno je posljedica cjelokupnih  
promjena koje su se desile. I za to vlad-  
a neki sistem spojenih sudova.

### **A kada je, konkretno, Budućnost u pitanju?**

- Što se tiče Košarkaškog kluba Bu-  
dućnost, on ima tu sreću da ovdje nar-  
od voli košarku, da je to narod talent-  
ovan za košarku, koji je godinama igrao  
po drugim klubovima. Uzmimo primjer  
Duška Ivanovića koji je bio jedan od  
presudnih igrača u formiranju svih  
uspjeha Jugoplastike, da ne pričamo o

- To je katastrofa. Uvijek je trener  
imao imperativ pobjede pred sobom.  
Svuda na svijetu, tri poraza su - tri pora-  
za. Nigdje nijedan trener nije zaštićen,  
amnestiran od mogućnosti smjene. Ov-  
dje je, međutim, to ranije bilo krajnje  
rješenje, a sada je to prvo što uprava  
kluba radi u slučaju loših rezultata. Izgu-  
bilo se ono po čemu je jugoslovenska  
škola bila jaka - institucija trenera. Jed-  
nostavno, nema strpljenja. To nestrplje-  
nje izazvano je sredstvima koja su ulo-  
žena u klubove i koja nijesu srazmjerna  
kvalitetu. Neko ne vrijedi koliko je pla-  
ćen, već treba da bude plaćen koliko  
vrijedi. Kad se finansijska sredstva ne  
opravdavaju, ceh plaća trener. Niko ne  
vodi računa da se na taj način mijenja i  
neka klupska strategija. Kad se jednom  
izabere trener, neophodno je da klub iza  
tog izbora stane, a da smjena bude ne-  
ko krajnje rješenje.

Cinjenica je da je igrač najvažniji, ali,  
da bi se on razvijao, da bi dobro treni-  
rao, potrebni su određeni instrumenti.  
Sada je, u većini slučajeva, trener ostao  
bez toga, uzda se ili u ličnu harizmu ili u  
trenutni dobar rezultat. Tačno je da su  
dobri treneri „rijetke ptice“, ali ako se

## Reprezentacija

- Uvijek je bila privilegija trenirati reprezentaciju Jugoslavije. Jedino je  
Maljković napravio veliko evropsko ime, a da nije trenirao reprezentaciju Jugo-  
slavije. S druge strane, Đerđa je jedini koji je trenirao reprezentaciju, a da nije  
napravio ime. To pravilo važilo je do prošle godine i Svjetskog prvenstva. Mi-  
slim da je u Atini naša klupa odigrala presudnu ulogu da budemo prvi. Klupa, i  
uopšte, cjelokupna organizacija. Prije prvenstva govorio sam da smo favoriti,  
ali u smislu da smo među šest ekipa približno istih kvaliteta. E sad, mogli smo  
biti prvi, ali i šesti. Mi smo na kraju bili najbolji, ali to ne znači da je već stasa-  
la generacija koja će krenuti stopama prethodnika i osvajati silne trofeje. Ako  
danas ne budemo radili pravilno, možda ćemo na sljedećem EP ili SP biti peti.  
Vrlo malo pravih igrača poniklo je u sadašnjoj ligi, ono što se trenutno radi u  
zemlji još se nije izmjerilo na nekoj evropskoj pijaci. Jugoslovenska škola ko-  
šarke uvijek je priznavala pravo na različitost. Potrebno je izaći iz stereotipa,  
potrebne su nove forme.

Paspalju, Žarku Kneževiću, Raši Rado-  
yanoviću, Raduloviću, Luki Pavićeviću,  
Žarku Đurišiću, Subotiću. Svi su oni bili  
igrači na pragu reprezentacije, ili repre-  
zentativci. To govori da su ljudi u Crnoj  
Gori po konstituciji stvoreni za ovaj  
sport. Činjenica je da se košarka voli u  
ovoj sredini, ali i to da je ekonomska i  
politička moć Republike stala iza kluba.  
Sada košarka ima dovoljno sredstava, a  
to sigurno nijesu pare koje izazivaju  
probleme u ekonomiji države. Kao što  
je u Italiji fudbal, u Rusiji literatura, a u  
Japanu karate, u Jugoslaviji je košarka.  
Uspjesi koji se postižu u tom sportu vi-  
še su od igre.

**Kazali ste da trener mora da pazi  
da ne doživi tri poraza, jer u su-  
protnom može da pakuje kofere.**

klub opredijeli za određenog trenera,  
mora se stati iza njega, u suprotnom is-  
pašće i igrači. Stručnjak u klubu treba  
da ima presudnu ulogu u vaspitanju  
igrača, sve do onog momenta kad igrač  
bude u stanju da sam sebi bude trener.

### **Šta učiniti da trenerska instituci- ja ponovo zaživi?**

- Mora se uspostaviti sindikat trene-  
ra, iako bi, vjerovatno, nekome više od-  
govaralo da se klanski ponaša. Na čelu  
tog sindikata trebao bi da se nalazi čov-  
jek iz košarke, recimo Đorđe Čolović,  
koji je advokat, a ne trener. Trener ne bi  
mogao da počne sezonu ukoliko njegov  
ugovor sa klubom nije dostavljen sindi-  
katu. Čim se ugovor dostavi, on je zaga-  
rantovan. Jednostavno klub ne bi mo-  
gao da se takmiči ukoliko se treneru ne

## Rezultati

Vujušević kaže da svaki rezul-  
tat treba poštovati, da je svaki vrije-  
dan na svoj način. Zbog toga i ne že-  
li da izdvaja bilo koji pojedinačni  
uspjeh. Treba, ipak, istaći da je on je-  
dini trener u bivšoj Jugoslaviji koji je  
bio prvak države u svim kategorija-  
ma - sa pionirima, kadetima, juniori-  
ma, omladincima i seniorima. Takav  
komplet titula, u zemlji, u kojoj se,  
van NBA, igrala najkvalitetnija košar-  
ka na svijetu, zaista je raritet vrije-  
dan pažnje.

ispoštuje ugovor. Tako je u Italiji, u svim  
pravim državama, to mora hitno da se  
ustanovi i ovdje. Ceh za takvo stanje če-  
sto plaćaju mladi igrači, koji bivaju zapo-  
stavljani, zarad trenutnog rezultata.

- Ne poklapa se vrijeme rada i vrije-  
me rezultata. Da bi trener forsirao ne-  
kog mladog, talentovanog igrača, mora  
neke utakmice i da izgubi. Svjesno. Je-  
dino tako mogu se u perspektivi osvoji-  
ti trofeji. Međutim, ukoliko izgubiš neko-  
liko utakmica rizikuješ, da u vremenu  
rezultata, neko drugi bude trener te eki-  
pe. To postaje stvar opredjeljenja.

**Znajući sa kolikom pažnjom pril-  
azite radu sa mladima, nameće se  
zaključak da ste se, u dilemi  
„stvaralac ili trener koji juri rezul-  
tat“, opredijelili za ovo prvo?**

- Ono što bih ja savjetovao treneri-  
ma jeste da jure rezultat, ali ne po cije-  
nu da ostanu bez šanse da stvaraju  
igrače. Jedna stvar ne isključuje drugu,  
iako ta dva aspekta često nijesu poklo-  
pljena. Uz neke terapije, mislim da čov-  
jek može raditi u oba pravca - postiza-  
ti dobar rezultat i stvarati osnove za ne-  
ke buduće uspjehe.

**Da li postoji neka vrsta satisfak-  
cije za sav trud koji je potreban  
da bi se čovjek uopšte bavio tre-  
nerskim pozivom, da li su rezulta-  
ti vrijedni silnih odricanja?**

- U karijeri sam imao dosta uspjeha i  
neuspjeha, pobjeda i poraza, ali čini mi  
se da postoji jedna pravda prema trene-  
rima - pamte se uglavnom pobjede. Su-  
više skupo plaćamo trenerski poziv, pa  
nam se to valjda vraća na taj način.

**Da li su uspjesi Predraga Danilo-  
vića, igrača na čiju ste karijeru  
presudno uticali, i dugogodišnji  
rad u košarci, Vama lično satis-  
fakcija za neosvojenu titulu Kupa  
šampiona?**

- Ne. Svako mora da ima svoju pri-  
ču. Ipak će mi Kup šampiona vjerovat-  
no ostati velika neostvorena želja.

Aleksandar Vučković

Kao nagrada za postignute rezultate:

# Po meri Yu košarke

Višegodišnja nastojanja ljudi koji su uzdizali jugoslovensku košarku do svet-skog nivoa da „kraljica igara“ dobije adekvatan tretman u društvu, upotpunjena su izgradnjom Kuće košarke. Ispod pozorišta na beogradskom Crvenom krstu od nedavno lepotom, stilom i unutrašnjim sadržajima svetli zdanje koje je objedinilo sve segmente našeg najtrofejnijeg sporta. Zavirili smo unutra, a generalni sekretar Košarkaškog saveza Srbije, nekadašnji reprezentativac Predrag Bogosavljev „razgolićuje“ nam ovu arhitektonsku lepoticu i njene sadržaje.

- Trebalo je da se poklopi više stvari da jugoslovenska košarka dobije ovako nešto. Prvo, da dođe do nivoa igre i rezultata do kog je došla, da se pojavi neko ko bi obezbedio objekat i da se to realizuje. Rezultati su stigli, u datom trenutku Nebojša Čović je imao poziciju u gradu da je mogao da pomogne oko lokacije, a onda se pristupilo najtežem delu poduhvata - prikupljanju sredstava i izgradnji zdanja kojeg se ne bi postidela ni NBA.

**Zgrada je bila praktično ruinirana, imali ste dosta posla?**

- Kako smo dobili samo dozvolu za rekonstrukciju, srušeno je sve osim nosećih zidova i pristupilo se praktično izgradnji novog objekta. Uporedo smo razmišljali o koncepciji povezivanja svih segmenata i na kraju dobili ovo - 930 kvadrata u četiri nivoa. U podrumskom delu je smešten magacinski prostor, u sledeća dva nivoa su kancelarije, a u potkrovlju sale za sastanke i konferencije i klub.

**Recite nešto više o segmentima organizacije?**

- Na dva nivoa smešteni su košarkaški savezi Beograda, Srbije i Jugoslavije, Viša trenerska škola, Udruženja trenera Srbije i Jugoslavije, JUBA, preduzeće „Basket

group“, prostorije KS Crne Gore. Oni fizički nisu prisutni, ali kada dođu mogu da koriste taj prostor. Kao što vidite, ovaj prostor objedinio je sve što od košarke postoji i što je predstavlja.

**Tehnička opremljenost odiše dvadeset prvim vekom?**

- Želja nam je bila da stvorimo uslove da bar dvadeset godina sve u Kući košarke bude funkcionalno, da ga vreme ne pregazi. Zbog toga smo je i opremili tehnologijom za naredni vek. Svi segmenti su povezani kompjuterskom mrežom, ugrađena je telefonska centrala koja ima više nego dovoljan broj linija i hardverski je u sprezi sa kompjuterskim sistemom tako da možemo da kombinujemo razne varijante. Ono što je posebno važno, naš sistem je preko IBM priključka direktno uključen u PTT mrežu i ima izlaz prema internetu.

**Ovaj sistem daje i druge mogućnosti?**

- U sledećoj fazi je angažovanje servera koji će omogućiti da ne koristimo usluge drugih provajdera već da interesenti nama plaćaju izlazak na internet. Dobili smo ono što je i bio cilj - komunikaciju unutar svih saveza za tren, što se kaže.

**Ko i na koji način rukovodi ovim objektom?**

- Još uvek uspostavljamo unutrašnju organizaciju, jer smo do sada egzistirali kao posebni segmenti. I dalje će svako raditi svoj deo posla, gde ima preklapanja, radićemo zajedno, ali nešto će biti univerzalno - održavanje zgrade i vođenje opštih poslova biće centralizovano, znači biće finansirano i računopolagano za sve isto, iz jednog servisa.

**Bilo je govora da će se praviti Muzej košarke?**

- To je ostavljeno za sledeću fazu iz



**Predrag Bogosavljev: Generalni sekretar KSS**

objektivnih razloga. Naša košarka je toliko trofeja osvojila da bi bile nedovoljne dve ovalike zgrade da se smeste svi pehari i ostala znamenja. U ovom trenutku radimo na koncipiranju trofejne sale, koja će morati da sažme samo najznačajnija ostvarenja. Savez, inače, radi na prikupljanju grude za istoriju jugoslovenske košarke. Na svu sreću, još je dosta živih doajena koji su formirali privatne zbirke fotografija, pisanih i drugih materijala koji su dragoceni. Do sada to niko nije objedinio. Radimo ozbiljan posao kako bi finale bio Muzej košarke. Od novinara očekujemo pomoć i saradnju kako bi napravili autentičnu istoriju jugoslovenske košarke na bazi dokumenata i izjava ljudi koji su je stvarali.

**Kuća ima svetske razmere, kao i rezultati naše košarke?**

- Imao sam priliku da posetim nekoliko federacija, boravio sam i u sedištu FIBA. Najkraće rečeno, nijedna od njih ne bi se postidela ovakvog zdanja. Objekat pruža sjajne uslove za rad i preduslove za dalji razvoj.

**Bogatstvo su i ljudi koji u njoj rade?**

- Imamo visokokvalifikovane kadrove za ovakvu vrstu posla. Zaposleni su ljudi koji su i ranije radili kada su segmenti bili odvojeni. Strategija je da košarku treba da vode i u njoj rade ljudi koji joj pripadaju. Ona im nije samo posao, što dokazuje njihova lojalnost. Iako imaju daleko niže plate nego što je slučaj u klubovima, oni su tu. Znači da ih rukovodi ljubav i entuzijazam. Toga sigurno nema, primera radi u francuskoj federaciji, koja od države godišnje primi 20 miliona maraka na ime budžeta. Naš budžet u Srbiji je, primera radi 200.000 maraka, ali izlazimo na kraj, borimo se.

**To je godišnje primanje jednog prosečnog igrača?**

- Nažalost, tako je. To je anomalija našeg sistema, ali izborićemo se da i to promenimo. To mora da se reši na najvišem nivou, Zakonom o sportu, pre svega.

**Mirko Stojaković**



Uspešan seminar u Šumicama

# Znanje za licencu

Postala je tradicija da se jugoslovenski treneri okupljaju na seminaru (obavezan za sticanje licence) u vreme održavanja „Beograđskog trofeja“. U sportskom centru Šumice radi se od 26. do 28. avgusta, a oko sedam stotina trenera više nego zadovoljno napustilo je ovu svojevrstnu košarkašku katedru. U tri dana održano je devet predavanja:

## 26. avgust

- Opšti principi i specifičnosti u radu sa mladima (prof. mr Milutin Pavlović)
- Saradnja dva igrača u napadu (Dušan Vujošević)

## 27. avgust

- Oblici organizovanja u košarci (Zoran Radović)



Tako je počelo: Milan Opačić član UO UKTJ i Dragoslav Ražnatović predsednik KSJ pozdravili su prisutne

## Ražnatović

Poštujući visok ugled jugoslovenskih trenera, predsednik KSJ Dragoslav Ražnatović, prisustvovao je i otvorio seminar koji je održan u okviru „Trenerskih dana '99“. On je tom prilikom istakao izuzetne zasluge naših trenera za sve uspehe jugoslovenske košarke. - Vi niste drugi najvažniji faktor u postizanju dobrih rezultata, kako to sami imate običaj da kažete, već ste upravo vi na prvom mestu i to vrlo iskreno mislim, istakao je tom prilikom predsednik Ražnatović.

U skladu s tom ocenom predsednik KSJ je, uz čestitke za postignute rezultate u ovoj godini, istakao veliku obavezu trenera kako u stvaranju kvalitetnih igrača, održanju visokog rejtinga naše košarke, tako i na obaveze trenera da svojim pedagoškim radom, stručnim i ljudskim kvalitetima doprinesu očuvanju zdrave klime koja vlada u ovom našem najtrofejnijem sportu.

- Organizacija i normativni akti košarkaške organizacije (Predrag Bogosavljev)

- Osnovni napad kadetske reprezentacije Jugoslavije (Petar Rodić)

- Metodika individualnog i grupnog rada u obuci osnovne igre u napadu (Dušan Vujošević)

## 28. avgust

- Vizija razvoja košarkaške igre sa aspekta strategije i taktike igre (Ranko Žeravica)

- Košarkaško-sociološko-psihološki fenomen (prof. dr Dragan Koković)



Oni su primili nagrade: Nenad Trajković, Petar Rodić i Želimir Obradović - ambasador dobre volje SRJ

- Prelazak iz tranzicije u organizovan napad na polovini terena (Dušan Ivković)

Posebnu pažnju izazvala je promocija Više košarkaške škole, a seminar je zatvoren tradicionalnom dodelom priznanja najuspešnijim stručnjacima za proteklu sezonu. Pehare i diplome uručili su selektor i trener jugoslovenske reprezentacije Dušan Ivković i Željko Obradović.

M. Stojaković

## Sezona 1998/1999

### Nagrađeni

#### Nikolić Miroslav

Prvak Jugoslavije za 1998/99 (muškarci)

#### Vesković Miodrag

Prvak Jugoslavije za 1998/99 (žene)

#### Lučić Vladislav

Pobednik Kupa Jugoslavije za 1998/99 (m)

#### Vesković Miodrag

Pobednik Kupa Jugoslavije za 1998/99 (ž)

#### Stepandić Milovan

I mesto - IB liga za 1998/99 (m)

#### Badnjarević Predrag

II mesto - IB liga za 1998/99 (m)

#### Rodić Petar

Prvak Evrope za 1998/99 (kadeti)

#### Višić Zoran

II mesto Evrope za 1998/99. (kadetkinje)

#### Obradović Želimir

III mesto na Evropskom prv. za 1999. (seniori)

#### Nenad Trajković

II mesto na Univerzijadi za 1999. (m)

#### Tomić Zlatan

II mesto - Igre prijateljstva 1999. (m)



Ranko Žeravica

# XXI vek - brži i atraktivniji

Na samom početku, želim da naglasim, da jedan od jačih razloga što se košarka u našoj zemlji razvila, uzdigla i održala na najvišem svetskom nivou je bila sposobnost naših kolega trenera da uoče i prihvate tendenciju razvoja košarke. To je i tema mog izlaganja sa jasnom željom da i dalje bude tako.

Sportske igre, a naročito košarka doživljavale su u zadnjih 50 godina velike promene, veliki napredak.

Na sve te promene mnogo su uticale promene pravila igre, podizanje individualnih kvaliteta igrača, profesionalizacija, interes javnosti itd. Na vrhu su ostajali samo oni koji su te promene pratili, koji su na vreme shvatili nove tendencije, imali viziju razvoja. Mnogi koji to nisu shvatili, brzo su propadali, nestajali iz kvalitetne košarke kao npr. Mađari, Bugari, Rumuni, Poljaci, Urugvajci a sada i Brazilci i Rusi.

Jedan sam od tih koji je sve te promene doživljavao, prihvatao i ostvario, pa moram da navedem prvi i sigurno najznačajniji korak u našoj košarki, koji je udario temelje modernoj i kvalitetnoj igri. To je uvođenje dvometraša, visokih igrača.

Naš uvaženi kolega Nebojša Popović, prvi je shvatio potrebu igranja sa vrlo visokim igračima i počeo težak i mukotran rad sa njima, i ubedio sve nas ostale da je to neophodno, da je to tendencija razvoja košarke i da je moramo slediti.

Mogu vam reći da je to bio vrlo veliki podvig, jer u tadašnjoj igri Crvene zvezde sa urođenim kreatorima, najviše individualne tehnike postaviti jednog dvometraša Konjovića, koji nije imao na osnovnoj koordinaciji, ne samo da je bio podvig, veći u neku ruku ludost.

Mogao bih da navedem mnogo primera naših smelih „koraka“ u budućnost i uspeha zasnovanim na tome.

I ovaj poslednji način igranja, ova taktika 90-ih koja sada doživljava mnoge kritike, a koja je bila potreba vremena i da la izvanredne rezultate i ostvarenja, je izum kolege Maljkovića.

Zaključak je jasan-nikada nismo bili konzervativni, uvek smo smelo išli napred, pogađali pravi put razvoja košarke.

Sa takvim odlikama to moramo da uradimo i sada i to hitno, jer prvi put u našoj istoriji čini mi se da kasnimo.

Polazim od toga da je nama još uvek

uzor NBA liga i da ćemo i u budućnosti morati da je pratimo, studiramo i da se ugledamo na njih.

Međutim, izgleda mi da sama činjenica da sada imamo velike mogućnosti da sve što se dešava u NBA ligi pratimo, da smo prisutni, i obasuti informacijama i da smo se nekako svega toga zasitili. Da više događanja ne pratimo studiozno i a

Prvenstvo sveta za juniore u Portugalu takođe mi daje mnogo razloga za promene i tendencije u košarki 21. veka. Kao što znate Španija je pobedila Ameriku (USA) i prikazala brzu, efikasnu i tehnički perfektnu košarku. Da je to košarka koja se i publici sviđa najbolje dokumentuje gledanost na TV 2.600.000 gledalaca finalne utakmice.

## 1. Fizičke sposobnosti igrača

One sve više zavise od predispozicija.

Mi smo na dobrom putu kada pravimo selekciju mladih igrača. Međutim ona sada nije toliko važna kao ranije. Sada se košarka mnogo masovnije igra i igrače se još više. Rana selekcija nije neophodna. Igrači se dovode na visoke vrednosti i u starijem uzrastu. U tako masovnoj igri, dovoljno je imati dobru informaciju o igračima i pratiti ih izvesno vreme.

Kada sam rekao da je tehnika pobedila snagu, nisam mislio da sada snaga nije važna. Naprotiv i dalje se intenzivno radi na snazi, međutim snagatori tipa Sekil O Nil i Pat Juing su izgubili bitku sa visokim tehničarima. Visoki tehnički kvaliteti i repertoar šuta Robinsona, Dunkana, Smita, Divca i Sabonisa su pobedili i ostali bolje zapamćeni. Dobra kombinacija snage, brzine i tehnike je najviše ocenjena.

O značaju niskih, brzih, spretnih i slabašnih spolnjaka da i ne govorim.

Zaključak je jasan:

- snaga - ne preterati
- brzina - sve veća
- spretnost - neophodna
- koordinacija - ravnoteža

## 2. Tehnika

- Već sada je dobila, a u budućnosti će dobiti još veći značaj.
- Sportske igre sve više karakteriše bravurozna tehnika; u kretanju, u skoku i u brzini.
- U takvoj tehnici poseban značaj dobija „podvala“, „prevara“ tj. finta.
- Primanje lopte - sve više u zavisnosti od sledeće akcije i predradnji
- Dodavanje - najviše će biti unapređivano - već sada nam je jasno da se mora proširiti repertoar.

Dobro dodavanje karakteriše:

- brzina
- pravovremenost
- preciznost
- i finta - prevara



s velikim interesom, kao ranije. Ponašamo se komotno, gledamo površno, pa čak i potcenjujemo.

Tamo se dešavaju velike promene. Lično već nekoliko godina ukazujem na jedan apsurd: po kvalitetima igrača približavamo se NBA ligi, a po igri timova i načinu igre, taktici, udaljujemo se.

Imao sam priliku i sreću da gledam sve, baš sve utakmice plej-ofa koji je bio na jedan od boljih već zaista najbolji, i takmičarski najjači.

Ne prvi put tehnika je pobedila snagu, a brzina disciplinu.

Individualni kvaliteti igrača i njihovo uspešno iskakanje iz taktike ekipe, njihova improvizacija bili su jedna od karakteristika ovog plej-ofa. Čak su u pojedinim trenucima i mene pristalicu takve igre nervirali svojom „uspešnom nedisciplinom“. Bilo je neuobičajeno mnogo atraktivnosti. Čak podviga u dodavanju, driblingu a naročito šutu.

Već sada se čuje savet: dodaj brzo, pravovremeno i precizno kako znaš i umeš. Zato ima mnogo čudnih čak i ružnih košarkaških dodavanja.

Zbog dodavanja mora se raditi na spretnosti.

- Dribling - vođenje: Sada je prisutna zloupotreba vođenja i čestog pasivnog driblinga. Takođe i sama tehnika je nedovoljno unapređena. Veliki je broj grešaka, gubljenja lopte (najviše u NBA).

Može se očekivati smanjenje pasivnog driblinga 24 sekunde, bolja zaštita i apsolutno poboljšanje tehnike.

Već sada, je a biće još više, značajno oružje u napadu 1:1 i 2:2 kod pomaganja. Očekuje se veliki razvoj tehnike, znanja i naučenosti za upotrebu driblinga - naročito u kontranapadu.

- Rad nogu: Izgrađena tehnika rada nogu kod pivotiranja, dodavanja, driblinga i šuta - zavisi od brzine i snage nogu.

- Šut - Cilj igre je da se lopta ubaci u koš. U devedesetim godinama to nije bio onaj uzvišeni cilj kome teži svaki igrač, svaka ekipa. Zbog toga je drastično opala preciznost šuta, pa je jedan Džordan u poslednjoj godini igranja bio neprecizan. Za precizan šut potreban je poseban trening, mnogo vremena a igračima je to vreme oduzeto za tegove, taktiku itd.

Same metode treninga šuta moraju da se menjaju. Odrbrane su znatno jače i na odbranama se mnogo više radi, pa je logično da treba odgovoriti i većim radom na šutu.

Neću nikada prihvatiti opravdanja za slab šut u konstataciji da je protivnička odbrana bila jaka.

U košarci napadač je uvek u elikoj prednosti, u igri 1:1 ili 2:2. Napadač se veoma teško može sprečiti da šutira - naravno ako igrača izgradimo i osposobimo u vrsnom napadača.

Moje preporuke u tom cilju su sledeće:

- proširiti repertoar šuta - (NBA najbolji primer.)
- značaj brzine i šuta (Evropa - spor šut)
- podvala
- prethodna priprema (noge, telo, ruke itd.)
- mentalni odnos (želja, samopouzdanje, drskost)
- Taktika - način igranja

Neoboriva je činjenica da se u sportskim igrama sve brže i brže igra. Postoje snimci, filmovi itd. za mnoge godine i jasno se vidi stalno ubrzanje igre. Mi smo u Evropi tu istorijsku činjenicamtu hteli da negiramo u devedesetim godinama. Imali smo poslednji evropski šampionat gde je trčanje bilo zamenjeno hodanjem. Kakva je to košarka gde nema trčanja. Odigran je jedan šampionat u ritmu tanga i koji ništa novo nije doneo i koga treba brzo zaboraviti (izuzetak je pobednik Italija). Koliko su

te igre bile spore, neatraktivne i neprivačne za gledaoce neka posluži činjenica da najjače televizije šampionat nisu ni prenosile. Španija - gledanost 1.400.000 - finale a odmah zatim juniorsko finale 2.600.000! A za to vreme sa druge strane okeana završen je plej-of koji je po nekim komentatorima na ping pong.

Jednom smo već konstatovali da način igranja i taktika ekipe umnogome zavise od pravila igre. Promenom pravila igre mi ćemo biti primorani da menjamo i način igre.

Međutim uticaj na način igranja imaju i drugi faktori:

- vrednosti igara (selekcija za određeni način igre)
- komercijalni razlozi
- individualni interes igrača (ofanzivna igra)

Zbog ova dva razloga moraćemo da menjamo mnoge stvari. Ovi razlozi će nas prisiliti da izgradimo igru dopadljivu, atraktivnu, igru u kojoj svaki igrač treba da dođe do izražaja.

Sada je najčešće prisutno mišljenje da je najvažnije pobediti - osvojiti titulu.

Međutim, komercijalni, socijalni, pa čak i politički razlozi su sve češće važniji. Sve to ukazuje da način igre u 21. veku mora biti brži, atraktivniji.

U kom pravcu će se kretati taktika? - To je vrlo lako predvideti uzimajući u obzir sve ono prethodno rečeno.

Taktika postupnog napada: - Već sada ima tri tendencije

1. reafirmacija igre centara - efikasnost 1:1
2. sloboda igre vrsnim pojedincima - „zvezdama“, (Publika voli pojedince više nego timove!).
3. upotreba više brzih dodavanja (be driblinga), smanjena zloupotreba driblinga.

Košarka, zbog malog prostora na kome se igra, ne može mnogo razvijati tačno određene kombinacije. Ograničeni smo pozicijama - 5 - u formacijama već mnogo godina poznatim. Isto je i sa kretanjima - vertikalno, horizontalno, dijagonalno - polukružno (periferno).

Ostaje samo „prostor“ umeće stvaranje šireg prostora za završnu akciju - da se odbrana razradi. Već sada je mnogo u upotrebi prodor (1:1) da bi se „navukla“ na pomaganje i otvorio šut slobodnom igraču.

### Taktika kontranapada

Može se sa sigurnošću tvrditi da postoji veliki napredak u taktici kontranapada, a naročito njegov kontinuitet (tranzicija).

Već sada ima timova koji ga igraju često (oko 20 po utakmici), najveći broj što sam video je 26 - San Antonio.

Kako se u takvoj igri ispoljavaju svi individualni kvaliteti igrača, biće omiljen od istih, ali i veoma podržan od publike.

Za takvu igru kontranapada i tranzicije biće potrebno značajno poboljšanje tehnike i mnogo veća taktička obuka.

Treneri - Menja se profil trenera i toga moramo biti svesni. Postaje šira potreba za sve uzraste. Sastavni deo života porodice pojedinca. Kakve su tendencije. Po mom mišljenju formiraju se četiri kategorije trenera:

1. **Vaspitači - pedagozi:** - Rade sa mlađim uzrastom; strpljivo obučavaju igrače; sve više su traženi i cenjeni u društvu.

2. **Treneri - aspiranti:** - Treneri velikog broja klubova u nižim takmičenjima - rade sa amaterima ili poluprofionalcima; entuzijasti - željni znanja i napredovanja; veliki poznavaooci košarke - klubova igrača. U toj grupi ima mnogo kvaliteta - kreativnosti.

3. **Treneri specijalisti:** - Oni su u službi glavnih trenera - članovi stručnog štaba - teoretičari - istraživači itd.

4. **Vrhunski treneri** - profesionalnih ekipa.

Generalno koji zahtevi se postavljaju: - opšta kultura, sportska, obrazovanje - sistematičnost - kreativnost-istraživanje analize

- liderstvo - izgradnja autoriteta - prilagođavanje zahtevima sredine.

**Klubovi:** - U mnogim zemljama već se naziru jasne podele u svrsi postojanja i aktivnosti klubova.

1. **Skolske - univerzitetske ekipe** - funkcionišu po zakonu o obrazovanju - imaju veliku budućnost - finansira ih država.

2. **Amaterski klubovi** - velikog društvenog značaja

- vezani za teritorije - regione-ulice - predstavljaju grupu građana ujedinjenu oko klubova i sa klubom

- organizacija volonterska - finansirane dobrom voljom i mogućnostima članova

- obično usko vezana za neki bar - kafanu gde se stalno okupljaju - oni su potreba jedne forme društvenog života.

3. **Poluprofesionalni klubovi:** - Najčešće vezani za sponzore - neke firme ili gradsku političku garnituru sa stalnom željom da budu veliki; prelazna stepenica u kvalitetu; Značajni za politiku (sportske) federacije mnogo ih pomažu jer su izvor kvaliteta.

4. **Veliki profesionalni klubovi:**

- funkcionišu isključivo kao poslovne firme

- komercijalni efekat na prvom mestu - igra, program takmičenja, publicitet, uspeh i sve baš sve u službi kapitala

- svi su profesionalci

- hijerarhija zakon

Zoran Radović, generalni sekretar Košarkaškog saveza Jugoslavije

# Klub kao oblik organizovanja u jugoslovenskoj košarci - realnost i perspektive razvoja

## Uvodne napomene

Predmet ove analize je funkcionisanje kluba, kao osnovnog oblika organizovanja u košarci. Nameravamo da ukažemo na načine formiranja i funkcionisanja klubova u postojećim uslovima, a potom i da iznesemo određene predloge za poboljšanje statusa klubova i unapređenje njihove osnovne svrhe postojanja. Posebno ćemo se osvrnuti na rad klubova mlađe kategorije.

### 1. Pojam i vrste klubova

Klub je grupa ljudi udružena u organizaciju zbog zajedničkog interesa ili uzajamne koristi, koja se redovno sastaje, odnosno organizacija koja poseduje, kontroliše ili sponzorise neki tim.<sup>1)</sup> U ovom slučaju govorimo o organizovanom bavljenju košarkom. Dve sigurno najznačajnije komponente košarke - igrač i trener - prve korake prave u klubu.

Pozitivna zakonska regulativa - Zakon o sportu Republike Srbije, ne poznaje pojam kluba, već govori samo o sportskim organizacijama.<sup>2)</sup> Sportske organizacije se, shodno članu 18. Stav 2., mogu osnivati kao udruženje ili kao preduzeće, odnosno ustanova.<sup>3)</sup>

Košarkaški klubovi u Jugoslaviji organizovani su kao seniorski klubovi i klubovi mlađih kategorija. Seniorski klubovi mogu biti profesionalni i amaterski. Klubovi Prve A, Prve B i ženske lige su profesionalni, dok su Klubovi Prve srpske, Druge srpske, Prve srpske ženske lige i Klubovi letnjeg takmičenja amaterski. U okviru klubova mlađih kategorija u Jugoslaviji postoje juniorski, kadetski i pionirski klubovi (šema 1.)

### 2. Faktori koji utiču na organizaciju košarkaškog kluba

#### 2.1. Ljudski resursi

Dobro organizovan i stabilan klub preduslov je za stvaranje vrhunskih rezultata. Za optimalno funkcionisanje kluba neophodan je kvalitetan kadar i mudra i vizionarska politika upravnog odbora. Vođenjem dobre sportske politike lakše se dolazi do dobrih trenera i perspektivnih i dobrih igrača, kao i do većih ulaganja u klub. Vizionarska uprava kluba bazira se, pre svega, na dobrom sportskom menadžeru i odličnom treneru, kao dvema važnim karikama u lancu sastavljenom od podjednako značajnih činilaca. Osnovnu kadrovsku strukturu kluba, tako, trebalo bi da čine: predsednik, sekretar, direktor, sportski mena-

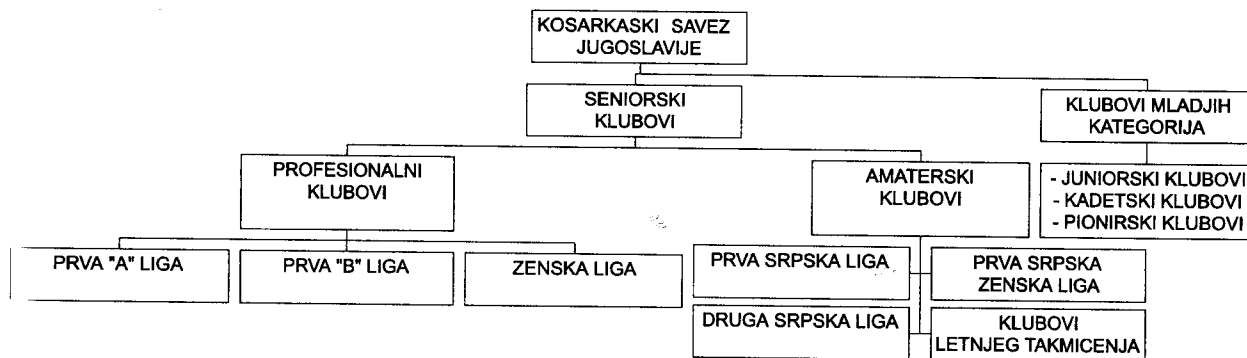
džer, upravni odbor, osoba za odnose sa javnošću, osoba za marketing, ekonom, lekarska služba, (sekretarica.)

Članovi upravnog odbora trebalo bi da budu i akcionari koji ulažu novac. Upravni odbor ili vlasnici kluba treba da određuju ko će biti odgovoran za sprovođenje celokupne organizacije života kluba (a ne nepotrebni društveni savetnici, kao recimo u klubu koji je koncipiran kao udruženje građana.)

Osnovni problem predstavlja početni kapital kluba koji je uglavnom nedefinisan u većini slučajeva, jer sve što je vlasništvo kluba je vlasništvo nekih članova upravnog odbora koji se menjaju u zavisnosti od rezultata, a niko ne želi da se bavi statutarnom strukturom kluba.

#### 2.2. Materijalni resursi

Organizacija kluba zavisi od mnogih faktora. Način na koji će klub biti organizovan opredeljuje, pre svega, njegova lokacija (grad, naselje, selo). Finansijske mogućnosti kluba, bitan faktor organizacije, takođe zavise od privredne aktivnosti u okruženju, odnosno stepena njene profitabilnosti. Tako, izvor prihoda kluba mogu biti sponzorstva, donacije, članarine, ulaganja u igrače, prihodi akcionarskog



Vrste košarkaških klubova u Jugoslaviji (Šema 1.)

1) Webster's New World Dictionary of American English, Third College Edition, Webster's New World - Simon & Schuster, Inc., New York 1990.

2) V čl. 18-25. Zakona o sportu Republike Srbije („Službeni list Republike Srbije”, br.52/96).

3) Na osnivanje i rad udruženja, preduzeća i ustanova primenjuju se, supsidijarno, i propisi Zakona o udruženjima građana i društvenim organizacijama („Službeni glasnik Republike Srbije”, br.29/96) i Zakona o javnim službama („Službeni glasnik Republike Srbije”, br.42/91).

društva, marketinške aktivnosti i slično. Organizovanje kluba bitno determinišu i takmičarska selekcija kluba (pioniri, kadeti, juniori, seniori) i stepen profesionalnosti („A“ liga, „B“ liga, Srpska liga). Za kvalitetan rad u klubu neophodni su i adekvatni uslovi za trening (školska, opštinska, gradska ili klupska sala), prostorije za rad (kancelarije, trenerska sala, sala za sastanke, dvorana, teretana, ambulanta, ekonomat, restoran, stanovi) i prevozna sredstva (auto, kombi, autobus).

### 3. Osvrt na nekoliko pretpostavki za stvaranje uspešnog košarkaškog kluba ili „zašto samo jedan „ozbiljan“ seniorski klub u gradu?“

Usled neadekvatne koncentracije finansijskih mogućnosti u našoj zemlji, najveći broj gradova je u mogućnosti da ima samo jedan ozbiljno organizovan košarkaški klub. Neophodan uslov za njegove dobre rezultate je maksimalna podrška lokalne samouprave po pitanju obezbeđenja dvorane, prevoza (putovanja) i finansiranja aktivnosti kluba.

Shodno strukturi i stanju privrednih aktivnosti, finansijskim mogućnostima i drugim opštepoznatim društvenim okolnostima, gradovi u Jugoslaviji, osim Beograda, trebalo bi da imaju samo po jedan seniorski klub (profesionalni, poluprofesionalni, amaterski koji prerasta u profesionalni i sl.). U Beogradu, tradicija, broj stanovnika, finansijske mogućnosti, koncentracija privrednih aktivnosti, struktura navijača i brojni drugi elementi omogućavaju prisustvo četiri, eventualno pet klubova u najvišem rangu takmičenja.

U okviru ovog poglavlja osvrnućemo se na neke od pretpostavki uspešnog organizovanja i funkcionisanja košarkaškog kluba, imajući u vidu pravce razvoja sportskih aktivnosti i društvene tokove uopšte.

### 3.1. Sportska dvorana - preduslov dobro organizovanog kluba

Za stabilno funkcionisanje kluba neophodno je posedovanje sopstvene dvorane. Klub koji je vlasnik sportske dvorane sa pratećim sadržajima ima izuzetno dobru početnu poziciju. Pored toga ogromnu prednost predstavlja i posedovanje klupske teretane, restorana, ekonomata, ambulante, kancelarija, sala za sastanke, press prostorije. Bilo bi izuzetno korisno kada bi klubovi imali uslova da, u okviru svog prostora, obezbede i adekvatan smeštaj za igrače, kako je to, na primer, nekada bilo organizovano u Kragujevcu i Čačku ili kao što je to danas u Košarkaškom klubu „Železnica“. Klubovi koji raspolažu ovim prostorima imaju daleko manja ulaganja i izdatke, a dobro osmišljenim eksploatacijom ovih objekata mogu ostvariti i značajan prihod. Svakako, prihodovanje od sportske dvorane umnogome zavisi od grada u kome se nalazi, od njene lokacije, od broja i stepena rasprostranjenosti sportova u tom mestu, kao i od broja košarkaških klubova.

Uočava se, međutim, da su struktura i vlasništvo dvorana u Jugoslaviji, u poslednjih deset godina, na veoma nezadovoljavajućem nivou. Dvorane koje su zidane za sportske aktivnosti, stvaranjem višestranačkog sistema i različitih nivoa upravljanja (opštinski, gradski, republički), doživljavaju potpuni kolaps i pretvaraju se u značajan izvor prihoda pojedinaca (postavljenih bez ikakve veze). Klubovi kojima je neophodan prostor za treninge i utakmice često dolaze u situaciju da nisu u stanju da obezbede novac za iznajmljivanje termina. Pored toga, neke od dvorana ne ispunjavaju ni minimum uslova za bavljenje sportom.

(Dvorana, naravno, nema potrebu da ima publiku, već samo da se koristi za trening, dok se utakmice odigravaju u dvorani koja se iznajmljuje.)

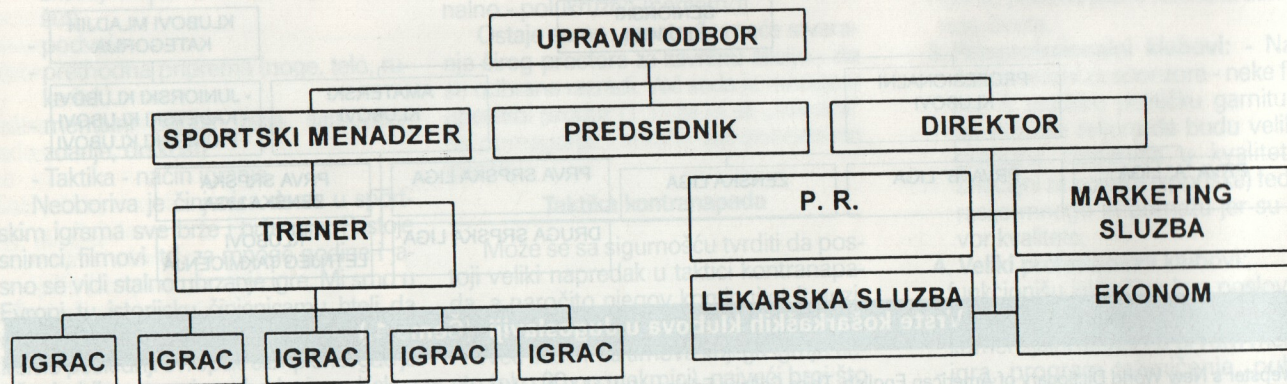
### 3.2. Neke od mogućnosti finansiranja klubova

#### 3.2.1. Marketinške aktivnosti

Klubovi svoju najvažniju aktivnost sprovode kroz takmičenje u kome učestvuju i u kome, zajedno sa drugim učesnicima, stvaraju kvalitet koji treba da privuče veliki broj potencijalnih ulagača. Imidž, kvalitet, uzbudljivost igre, dobar marketing, jedinstvo i pozitivni odnosi između klubova doveće do većih ulaganja sredstava u takmičenje. Tako će mnogi privredni subjekti videti svoj interes u sponzorisiranju takmičenja, reklamiranju u televizijskim i radio-prenosima i u drugim promotivnim aktivnostima košarkaških klubova. Takođe, to dovodi i do veće zainteresovanosti proizvođača sportske opreme, do lakšeg obezbeđivanja sponzorstva, donatorstva i drugih vidova ulaganja. Zdrava privreda i tržište teže dobrom marketingu, odnosno efektom promovisanju i plasiranju svojih proizvoda, što košarka, kao jedan od vodećih sportova u zemlji, može da omogući.

„Ozbiljan“ klub trebalo bi da ima naslovnog sponzora, to jest da nosi ime jedne uspešne firme koja se kroz klub reklamira. Ovakvo ulaganje u sportske aktivnosti trebalo bi da preduzećima donese određene poreske olakšice, što u našoj zemlji još uvek nije predviđeno pozitivnim zakonskim propisima. Oslobođanje od poreza sprečava i potencijalne akcionare kluba da pristupe ulaganjima recimo u igrače i da eventualni porez plaćaju samo na eventualnu dobit.

Osim naslovnog sponzora, klub bi trebalo da ima i veći broj ostalih sponzora, koji bi svoje interese ostvarivali kroz oglašavanje na reklamnim panoima, oznakama (krugovima) na terenu, spotovima i TV prenosima i drugim promotivnim aktivnostima. Veliki broj donatora koji se fokusiraju na određeni



Kadrovska struktura kluba (Šema 2.)

segment promotivne aktivnosti, takođe predstavlja ozbiljan izvor prihoda.

### 3.2.2. Ulaznice i članske karte

Veliki izvor finansijskih sredstava za funkcionisanje kluba trebalo bi da bude prihod od ulaznica. Preduslov za to je, svakako, ekonomska moć stanovništva. Međutim, treba istaći da je jedan od katastrofalnih poteza u edukaciji, izboru profila i strukture navijača podela besplatnih ulaznica. Pojedini klubovi, na ovaj način, ne samo da se lišavaju prihoda od ulaznica, već i trpe ogromnu štetu, pre svega zbog strukture navijača kojima su deljene ulaznice za košarkaške utakmice. Pomenimo, primera radi, da su naši klubovi u sezoni 1998/99 godine platili u Evropskim klupskim takmičenjima kazne u iznosu od 177.000,00 DEM, što iznosi jednu četvrtinu svih kazni izrečenih u Evropi.

Adekvatan način privlačenja navijača je prodaja godišnjih pretplatnih karata, prodaja numerisanih karata i obezbeđivanje prikladnih uslova u dvorani (udobnost, zagrejanost, ozvučenje, dobra atmosfera itd.).

Jedan od mogućih prihoda kluba je izdavanje članskih karata kao prestižne kategorije i privilegije kod pojedinih aktivnosti. Primer na koji se treba ugledati u pogledu sistema funkcionisanja i finansijskog efekta je NBA liga. Poređenje po nekim drugim segmentima organizovanja NBA lige je pogrešno, ali mnoge od njih moguće je efikasno prilagoditi našim uslovima.

### 4. Specifičnosti klubova mlađih kategorija

Klubovi mlađih kategorija zahtevaju bitno drugačiji koncept organizacije. Ovi klubovi organizuju se i funkcionišu, uglavnom, na volonterskoj osnovi i zavisi od ličnog entuzijazma pojedinaca (uglavnom trenera i ponekog, direktno zainteresovanog, roditelja). Većina ovih klubova izdržava se od članarine koju naplaćuje i od pomoći roditelja. Neki bolje organizovani klubovi mlađih kategorija sklapaju ugovore o stipendiranju igrača i eventualnom prodajom igrača vraćaju novac uloženi u klub. S obzirom na sve veće teškoće u finansiranju klubova mlađih kategorija, neophodno je povezivanje brojnih struktura u gradu

(u Beogradu na nivou tri do četiri opštine) i republici, kao i saradnja sa Ministarstvom prosvete.

Trenutna situacija je vrlo teška, s obzirom da Ministarstvo prosvete dopušta školama da izdaju sale po ekonomskim cenama, kako bi se obezbeđivala sredstva za školske potrebe, zbog poznatog lošeg materijalnog stanja u prosveti. Ta



**Tema za praksu: Zoran Radović, generalni sekretar KSJ**

kva praksa se pokazala kao pogrešna - sale su u izuzetno lošem stanju, uglavnom se prave dvojni ugovori za zakup sale, neke od sala se izdaju i u tajnosti, a novac dobijen od izdavanja najčešće se ne koristi na adekvatan način.

Organizovanjem takmičenja između škola (osnovnih i srednjih) dobila bi se mogućnost besplatnih termina u školskim salama za klubove mlađih kategorija. Zauzvrat, napraviti organizovano takmičenje između škola i to 34 razreda, 56 i 78 razreda, jedni protiv drugih. Dobijamo zanimljivo takmičenje, socijalizujemo decu, imamo rivalitet škola, uključujemo sponzore, mogućnost lokalne televizije i uključenje roditelja. Na bazi takvog takmičenja dobija se „kredit“ za termine za klubove mlađih kategorija.

Najpovoljnije rešenje za jugosloven-

sku košarku bilo bi postojanje samo dve vrste klubova: profesionalnih klubova i klubova koji imaju samo mlađe kategorije igrača. Ovo se naročito odnosi na gradove koji bi trebalo da imaju samo jedan profesionalni klub. Tada bi se iz svih klubova mlađih kategorija regrutovali igrači samo za jedan vrhunski klub. Postojala bi i mogućnost „drafta“, odnosno izbora igrača. Profesionalni klubovi bi po određenoj skali plaćali obeštećenje za igrača koga uzimaju i svaki klub mlađih kategorija u kome je košarkaš igrao dobio bi određenu sumu novca. Time bi se znatno doprinelo unapređenju materijalne osnove za razvoj košarkaških klubova mlađih kategorija.

Pomenimo, najzad, da je, uprkos izuzetno teškim okolnostima, veoma strpljivim i studioznim radom, organizacija, počev od 1996. godine (kada je bilo 200 klubova mlađih kategorija), uspela da dođe do broja od 700 klubova mlađih kategorija u kojima danas nastupa preko 17.000 registrovanih igrača.

### UMESTO ZAKLJUČKA

Cilj ove analize bio je da nam omogući da sagledamo klub kao osnovnu celiju košarkaškog sporta. Uočava se da shvatanje sporta kao razonode nije prihvatljivo i da status društveno-političkog radnika u sportu lagano nestaje. Sport, kao biznis na petom mestu u svetu po obrtu finansijskih sredstava, mora i kod nas biti shvaćen kao ozbiljan posao.

Preduslov za uspešno organizovanje sportskog sistema predstavlja savremena, precizna zakonska regulativa. Smatramo da je neophodno najvišim normativnim aktima odrediti pojam kluba, načine njegovog osnivanja i upravljanja njegovim kapitalom. Krajnje je vreme da se definiše zdrav sistem finansiranja, kao i odgovornost ljudi prisutnih u sportu. Na bazi toga, dolazi se i do definisanja legalnog plaćanja igrača, plaćanja poreza na prihod, poreskih olakšica za ulagače, kao i izlaska klubova na berzu. Košarka, kao najtrofejniji sport u Jugoslaviji, i do sada je bila pokretač pozitivnih tendencija, ali za rešavanje ovih problema potrebna je šira akcija celokupne društvene zajednice.

Uoči sezone 1999/2000.

# Čekajući uspešnu sezonu

*U prelaznom roku koji je trajao od 5. do 15. jula, najveći posao napravili su šampion Budućnost, vicešampion Crvena zvezda, potom Partizan, FMP Železnik i tako redom. Ono što je posebno interesantno je činjenica što će u predstojećoj sezoni dosta klubova šansu pružiti mladim igračima. Tu su pre svega Radnički Jugopetrol, Beopetrol... što govori da će i nade naše košarke imati priliku da potvrde potencijal.*

*I na međunarodnoj sceni dosta se očekuje, pogotovo od Budućnosti i Zvezde u Evroligi. U svakom slučaju biće zanimljivo videti ko će prvi proći kroz cilj u domaćem prvenstvu, odnosno da li ćemo u Evropi, imati zapažen uspeh. Šta od sezone očekuju prvi stručnjaci najelitnijeg ranga takmičenja u Jugoslaviji.*

## JOVICA ANTONIĆ (CRVENA ZVEZDA)

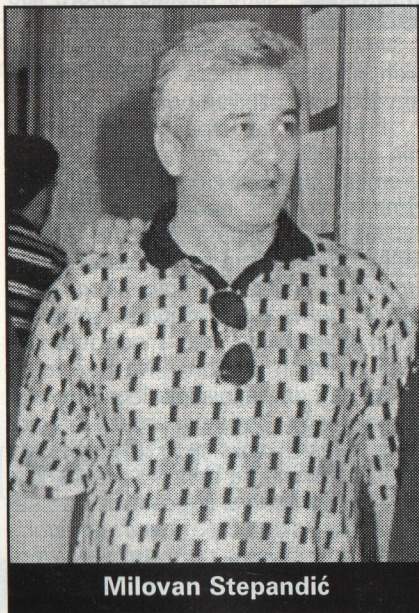
- Obaveza Zvezde u svakoj sezoni je borba za titulu. Budućnost će nam biti glavni konkurent, a ne smemo zaboraviti ni Partizan, odnosno ostale klubove, koji mogu da iznenade. Trudićemo se da popravimo utisak u Evroligi i iskoristimo prošlogodišnje iskustvo. Nadam se da ćemo ove sezone biti daleko uspešniji u najkvalitetnijem takmičenju na Starom kontinentu.

## BOŠKO ĐOKIĆ (RADNIČKI JUGOPETROL)

- Opređelili smo se za podmlađivanje tima. Čarapić i Stojković su najiskusniji i predvođiće poletarce. Raspon godina je od 19 do 23 što govori da nam treba vremena. Jasno je da će Budućnost i Crvena zvezda odlučiti ko će biti prvak, Partizan je bliži ovoj drugoj grupi gde smo i mi. Neiskustva u Kupu Saporće će nam biti najveći problem, ali napravili bismo uspeh ako se plasiramo u drugo kolo.

## ZORAN KREČKOVIĆ (BEOPETROL)

- Dosta smo podmladili ekipu. Igramo i u Kupu Radivoja Koraća što će



Milovan Stepančić

nam biti jedno veliko iskustvo. Plan je da radimo na duge staze i zato se nećemo opterećivati rezultatima. Ipak, želja nam je da igramo pre svega disciplinovano i brzo, gde će poletarci imati priliku dosta toga da nauče. Budućnost ima najviše šansi da odbrani tron, ali sigurno je da će i Zvezda i Partizan imati čime da se pohvale.

## MIROSLAV NIKOLIĆ (BUDUĆNOST)

- Prioritet je odbrana titule, ali i debi u Evroligi. Angažovali smo provedene i dokazane igrače, koji imaju ogromno iskustvo, pogotovo na međunarodnoj sceni. Uveren sam da ćemo imati najbolju sezonu u istoriji kluba. Glavni konkurent u domaćem prvenstvu biće nam Crvena zvezda i Partizan, koji imaju kvalitetne timove, ali ne treba zaboraviti ni ostale ekipe. Moramo ozbiljno shvatiti svakog protivnika, jer samo na taj način možemo ostvariti plan.

## ACA PETROVIĆ (FMP ŽELEZNIK)

- Dosta dobro smo odradili pripremi period. Zadržali smo gro ekipe, otišao je samo Veselin Petrović, dok su Peković, Petar Petrović i Radovanović u dosadašnjim igrama opravdali poverenje. Jasno je da ćemo teško parirati Budućnosti i Crvenoj zvezdi, ali nećemo se predavati. Pokušaćemo da prestigemo Partizan i Radnički.

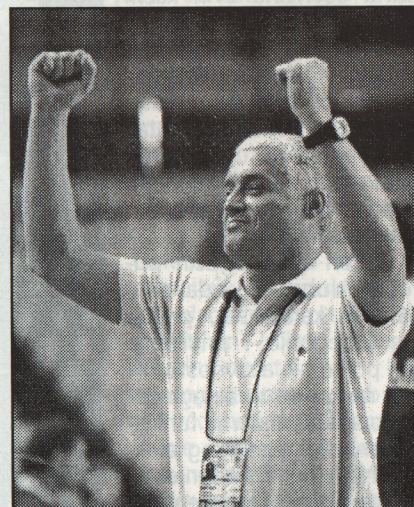
## DARKO RUSO (BEOBANKA)

- Imamo dosta nov tim kome je potrebno vreme da pokaže koliko može. Gledaćemo da izborimo mesto u sredini tabele, naravno voleo bih da budemo pri vrhu, ali to je nezahvalno prognozirati. Plasman u Evropu i sledeće godine biće nam jedan od prvih ciljeva.

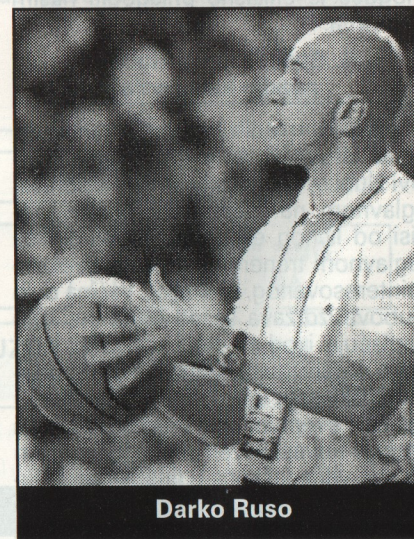
Pokušaćemo da popravimo utisak u odnosu na prošlu sezonu kada smo izbegli ispadanje. Imamoiskusnu ekipu, sastavljenu od prekaljenih igrača i tome moramo podrediti sve. Izlazak u Evropu sledeće sezone biće nam imperativ dok je jasno da protiv ekipe Budućnosti i Crvene zvezde teško možemo nešto da uradimo.



Jovica Antonić



Miroslav Nikolić



Darko Ruso

## REČ TRENERA

### MIODRAG KADIJA (LOVČEN)

- Za nas bi izlazak u Evropu bio najveći uspeh. Liga će biti dosta izjednačena, izuzimajući Budućnost, Crvenu zvezdu i Partizan. Ostali klubovi imaju slične kvalitete što govori da će biti veoma interesantno prvenstvo. Cilj nam je da izbegnemo začelje, a nadam se da ćemo imati više sreće nego prošle sezone.

### PREDRAG BADNJAREVIĆ

#### (IBON ELEKTROPRIVREDA)

- Prvi cilj je opstanak. Mislim da bismo time zadovoljili ambicije u debitantskoj sezoni. Imamo dosta novih igrača, koji suiskusni i dugi niz godina igraju u Prvoj ligi.

### MILOVAN STEPANDIĆ (BORAC)

- Ne mislim da samo jednu sezonu ostanemo u najelitnijem takmičenju. Borac ima dugu i svetlu tradiciju i zato su ambicije da radimo na duge staze. Mislim da imamo kvalitet da ostanemo u Prvoj ligi.



Krečkoviće adut u narednoj sezoni je mladi Dušan Kecman

### Trenerska vrteška

## Trajković umesto Lučića

Partizan je u pripremnom periodu, računajući gostovanje u Španiji, učešće na Beogradskom DIN Trofeju i granje na turniru na Kipru, imao loš učinak. Iskusni trener Vladislav Lale Lučić je, posle bleđih partija njegovih izabranika, odlučio da podnese ostavku, a uprava trofejnog kluba odlučila je da ukaže poverenje Nenadu Trajkoviću, 38-godišnjem stručnjaku koji je ponikao u redovima „crno-belih“.

- Igrao sam pet godina za Partizan i nisam uspeo da uđem u prvi tim. Potom sam se opredelio za trenerski poziv i najveća želja mi je bila da postanem trener prvog tima. Bio sam uveren da ću dobiti šansu i to se desilo posle 20 godina bavljenja ovim poslom - kaže Trajković.

Prvi stručnjak „crno-belih“ odmah je prionuo na posao, svestan ambicija kluba kao što je Partizan. Njegovo angažovanje na mesto trenera nije iznenađenje, jer je Trajković dugo pekao zanat kod stručnjaka kakvi su Duško Vujošević i Željko Obradović. Uz to dokazao se u radu sa mlađim kategorijama. Prošle godine osvojio je srebrnu medalju na Olimpijskim igrama

mladih u Moskvi sa juniorskom reprezentacijom Jugoslavije. Ove godine postigao je isti uspeh na Univerzijadi u Španiji.

- Znam dobro šta se od mene očekuje. Partizan kao jedan od naših najtrofejnih klubova uvek ima najviše ciljeve. Učestvujemo u Kupu Rajmonda Saporte gde nam je cilj polufinale, a što se tiče prvenstva jasno je da ćemo pokušati da pariramo najvećim konkurentima Budućnosti i Crvenoj zvezdi, mada ni ostale ne smemo potceniti - ističe Trajković.

D. Pašić



Od sada kako ja kažem: Nenad Trajković

Mr Milutin Luta Pavlović

# Opšti principi i specifičnosti treninga mladih uzrasnih kategorija

Poznavanje uzrasnih osobnosti dece osnovni je preduslov da bi trener mogao stručno, sistematski i uspešno da deluje na mlade košarkaše. Deca se razlikuju od odraslih i po fizičkim i po psihosocijalnim karakteristikama i nikako se ne smeju posmatrati kao čovek u malom.

Kada se govori o uzrasnim karakteristikama misli se, pre svega, na biološke i fiziološke osobnosti, kao i psihomotorne funkcije dece u pojedinom uzrastu.

## Biološke i fiziološke osobnosti uzrasta od 11 do 15 godina

Imajući u vidu činjenicu da svaka jedinka u okviru opštih karakteristika ima svoj sopstveni, ubrzaniji ili usporeniji, tempo razvoja za sportsku aktivnost, za decu je mnogo značajnija biološka i psihološka zrelost nego njegova hronološka (godine) starost.

Pre nego što izložimo neke od specifičnosti ovoga doba, neophodno je da upozorimo na pojedine aksiome kojih se treba dosledno pridržavati:

1. Dete nije čovek u malom već biće u razvoju koji je neadekvatnim uticajima spolja (u koje ulazi i neadekvatni trenajni proces), može biti ozbiljno poremećeno, kao što, s druge strane, optimalnim uticajima može biti snažno podstaknut.
2. Razvoj i poboljšanje različitih osobina i sposobnosti postiže se na osnovu biološkog i psihološkog prilagođavanja (adaptacije) organizma na nadražaje unutrašnje i spoljašnje sredine u koje, posmatrano sa našeg aspekta, spada i fizičko vežbanje, odnosno trenajni proces. Adaptaciona sposobnost organizma je velika, naročito u ovom periodu, periodu razvoja, ali ona nije neograničena. Zbog toga je potrebno određeno trenajno predznanje kako bi se odredile granice i doziralo optimalno opterećenje koje podstiče poboljšanje.
3. Posebno treba istaći da u ovom periodu trenajni nadražaji preko primenjivanih vežbi ne smeju da imaju karakter stalnih stresova ili šokova, već moraju biti prilagođeni mogućnostima svakog pojedinca.

U periodu života od 11 do 15 godina u organizmu deteta dešavaju se veoma

burne promene. To je tzv. predpubertetska faza, koja kod devojčica nastaje nešto ranije, i to je doba prelaska u pubertet. Smena tih delikatnih faza najbolje se može uočiti prema manifestacijama sekundarnih polnih karakteristika koje su veoma uočljive.

Faza predpuberteta obuhvata period od 11 do 12, koju u periodu od 13 do 14. godine smenjuje faza puberteta. Taj razvoj pojedinih sistema organizma je buran i ne protiče harmonično, pa se kod pojedinaca može desiti da u mnogo čemu zaostaju. Zbog toga imamo pojavu heterogenosti u grupi, iako je ona po hronološkom uzrastu ujednačena. Zbog toga je potrebna opreznost u radu i individualni prilaz treningu, jer se može desiti da nakon i manjih naprezanja kod pojedinaca dolazi do zamora srca, do otkaza rada zbog povišenog krvnog pritiska i nekih drugih neprijatnih manifestacija. Na sreću, to su prolazne pojave i sa manjim zakašnjenjem funkcionalne sposobnosti kod takvih pojedinaca uskoro će doći na normalan nivo.

Jedna od vidljivih karakteristika puberteta je izraziti rast u visinu koga ne prati razvoj u širinu, te deca izgledaju mršava i štrkljasta. Uprkos takvom izgledu ukupna mišićna masa se značajnije uvećava, te u ovoj fazi razvoja već predstavlja 33% ukupne mase tela.

Posebno je značajno da se povećava disajni kapacitet povećanjem elastičnosti grudnog koša, što ima značaja za povećanje aerobnih mogućnosti u trenajnom procesu.

Najznačajniji fiziološki podaci na osnovu kojih možemo donositi dosta tačne zaključke o mogućnosti optere-



ćenja za ovaj period u razvoju dece su sledeći:

1. Maksimalna potrošnja kiseonika po kilogramu telesne težine kod dečaka od 11 do 15 godina ista je kao kod odraslog čoveka.
  2. Pri istom radu srce dečaka pomenutog godišta ima dvostruko veći broj otkucaja nego kod odraslog čoveka.
  3. Postoji realna pretpostavka da mlađi organizam pre dostiže tzv. radno stanje, odnosno brže se ukopčava u rad od starijeg organizma.
- Oprezniji moramo biti sa kratkotrajnim naporima velikog intenziteta kod kojih dolazi do zaustavljanja daha i napijanja, i s tim u vezi i do povećanja pritiska u grudnoj duplji. Ti napori remete krvotok i predstavljaju posebno opterećenje za srce, te se takve vežbe u ovom periodu ne preporučuju. Izraziti primer su vežbe sa većim težinama tegova, pa se one moraju odlučno odbaciti kao sredstvo treninga u ovom uzrastu.



Razvitak inteligencije u ovom periodu je veoma brz, pa su deca sposobna za apstraktno mišljenje i za rešavanje problema putem apstraktnog rezonovanja. Međutim, još uvek su sačuvani tragovi konkretnog i neposrednog, situacionog mišljenja, o čemu bi trebalo poveriti računa prilikom postavljanja zadataka u obuci. Zbog disperzije intelektualnih funkcija mogu se sresti deca koja pri jednakom nivou opšte inteligencije imaju različito razvijene primarne sposobnosti. Treba znati da se tu u osnovi radi o konativnim sposobnostima - tzv. košarkaškoj pameti ili košarkaškoj inteligenciji, koje ne mora uvek da bude u korelaciji sa nivoom opšte inteligencije. Zapažanje, vizuelno uočavanje i razumevanje naredbi i sugestija govorom u naglom su porastu, što omogućuje ostvarivanje relativno teških tehničkih i taktičkih zadataka.

Sa druge strane za ovaj period je karakteristična emocionalna labilnost koja nastaje kao posledica neizbežnih hormonalnih poremećaja. To često dovodi do povećane razdražljivosti, impulsivnosti i agresivnosti. Takođe se javlja iznenadna promena raspoloženja, represija, anksioznost, pa čak i histerični ispadi. Druga deca se povlače u sebe ili stvaraju produbljena prijateljstva, ali sa vrlo malim brojem drugova. Uz to, česti su sukobi sa roditeljima i nastavnicima kao izraz pobune protiv njihovog i ukupnog društvenog autoriteta. To je pokušaj da se na pogrešan način afirmišu sopstvena ličnost, pa postupak prema takvoj deci mora biti obazriv, taktičan i iznad svega prijateljski. Trener mora da stekne poverenje deteta i da tako učvrsti svoj autoritet. Zato je uloga trenera od posebnog značaja za socijalizaciju deteta jer on može najbolje pozitivno da kanališe i učvršćuje njegovu stabilnost i time omogućiti njegovu brže društveno prilagođavanje.

### **Osnovni zahtevi u metodici obučavanja i usavršavanja**

#### **Tehnička priprema**

Formiranje novih umenja i stvaranje motoričkih navika kod mladih košarkaša, odnosno, obučavanje elemenata tehnike i delom taktike treba sprovoditi uobičajenim metodama obuke (sintetički, analitički i kombinovani), s tim da dominira primena sintetičkog metoda.

Međutim, jedan složen pokret nije aritmetički zbir prostih pokreta. Ovde imamo određene odnose između snage i brzine u vremenu i prostoru. Takođe su uočljivi međusobni uticaji između delova jednog složenijeg pokreta koji su po prirodi različiti (na primer: skok-šut). Sve ovo dovodi do toga da je ponekad, nemoguće sve to odjednom uočiti i obući, kako bi se formirala motorička navika koja bi bila trajna. Zbog to-

ga je u tim situacijama svrsishodnije složeni pokret podeliti na logičke delove (npr. kod skok-šuta: zaustavljanje naskokom-odraz vertikalno u vis-kontinuitet pokreta kojima se priprema šut-doskok), obučavati ih odvojeno, da bi se kasnije spojili u jedinstveni sistem pokreta. Dakle, u ovom slučaju svrsishodnije je bilo primeniti analitički metod. Redosled obuke delova najčešće treba da ima normalni tok, odnosno delovi se obučavaju onako kako iz pokreta proizlaze. Međutim, to ne mora da bude pravilo, jer ako je neki pokret na prethodnim časovima treninga već uvežban (zaustavljanje naskokom u navedenom primeru), a pojavljuje se kao deo složene celine, onda ćemo se u osnovi uvek pridržavati osnovnog didaktičkog principa od poznatog ka nepoznatom.

Treba uvek imati na umu da navedene metode ne isključuju jedna drugu već se čak uzajamno dopunjuju. U slučaju kada smo se odlučili za sintetički metod, često nailaze situacije kada nam igrači iz nekog razloga greše u jednom delu složenog kretanja. Tada smo prinuđeni da izdvojimo taj deo iz celine, posebno ga uvežbamo i „vratimo“ na svoje mesto u lancu pokreta koje ćemo u nastavku u celosti uvežbavati. To je ujedno i primer primene kombinovane metode.

U toku obuke nekog elementa preporučljivo je da se koriste pomoćni rekviziti koji na neki način ograničavaju disperziju grešaka u pokretu. Oni pomažu da se odredi pravilna amplituda pokreta ili pravilno držanje tela u svakom momentu vežbanja itd.

Pre početka rada na obuci novog elementa tehničke igrače treba dobro motivisati da bi se obezbedilo njihovo svesno učešće, tj. njihova misaona aktivnost. U toku obučavanja, naročito u početku, treba težiti da se usvoji suština tehnike u biomehaničkom smislu, tzv. školska tehnika a tek kasnije treba nastojati da se ona savršeno izvodi. Izuzetno je značajno da se svaki element tehnike nauči do pune automatizacije, jer usvojene greške kasnije je veoma teško ispraviti.

Usvajanje pravilne i dobre tehnike postavlja se kao prvi uslov kojim se stvara mogućnost za postizanje kasnijih vrhunskih dostignuća.

Uproščeno posmatrano u košarci nema previše osnovnih elemenata tehnike i oni se mogu bez teškoća nabrojati. Međutim, košarku kao sportsku igru odlikuje izvanredna raznovrsnost, veliki broj akcija i mogućnost primene elemenata tehnike, kao i neograničene mogućnosti individualnog izražavanja u toku same igre. Struktura pokreta igrača, njihova brzina, ritam i druge osobine neprekidno se menjaju u zavisnosti od situacije u igri i ostvarivanju određenih

taktičkih zadataka uz primenu visoke tehnike. Jedan pokret, brz i neočekivan, smenjuje drugi, pri čemu igrač u najvećem broju slučajeva ni sam ne zna da predvidi svoje delovanje jer je izbor odlučujućeg pokreta ostavljen za poslednji trenutak u zavisnosti od reagovanja protivnika, kada svest značajno kasni za motoričkim odgovorom.

Zbog toga je potrebno usvojiti bogati i raznovrsni kompleks motoričkih navika jer se kvalitet jednog igrača ogleda u sposobnosti izvođenja naučenih elemenata u različitim i nepredvidljivim situacijama tokom igre. Da bi se stvorio željeni raznovrsni repertoar moraju da se savladaju prvo osnovni elementi jer se samo na njima mogu nadgraditi složeniji elementi ukomponovani u određene taktičke zadatke. Zbog toga je i materija koja je predviđena da se savlada podeljena na godišnje programe. Ta podela ima za cilj da se sagleda i orijentaciono ukaže šta mladi košarkaši mogu bez teškoća da savladaju u odgovarajućem uzrastu. Normalno je i preporučljivo da treneri upotpunjuju program ukoliko uoče neke nedostatke ili ga proširuju u skladu sa brzinom napredovanja, što bi za praksu bilo od velike koristi.

Često se dešava da pojedine grupe brzo i lako savladaju pojedine delove programa za kraće vreme. Logično bi bilo da trener pređe na sledeće delove programa. Međutim, brzo savladavanje ne mora da znači i trajno usvajanje, te se tu čini velika metodska greška na koju želimo da ukažemo. Obuka elemenata mora da prođe kroz određene vremenske faze da bi naučeni element stekao relativno trajnu vrednost i postao motorička navika. Ovde treba usredsrediti pažnju na ovladavanje strukture kretanja, kao i na detalje koji poboljšavaju efekat u postizanju krajnjeg cilja. Pri tome mlade košarkaše treba već od samog početka učiti da svako kretanje izvedu ekonomično sa neracionalnijim utroškom energije. Na treneru je da uoči i prepozna greške, kao i da odredi način kako bi ih efikasno otklonio.

#### **Šutiranje**

Šutiranju kao sredstvu postizanja krajnjeg cilja treba posvećivati maksimalnu pažnju. Male greške u detaljima tehnike šutiranja i prevremeno uvežbavanje preciznosti vrlo su čest razlog slabog šuterskog učinka u kasnijem dobu.

Preciznost šutiranja je element kome se potčinjavaju svi drugi. Međutim, njemu posvećujemo veću pažnju tek posle savršeno usvojene tehnike šutiranja koja će se najviše koristiti. Tokom obuke treba obratiti posebnu pažnju na koncentraciju. Pažnja, odnosno njena brza preraspodela sa ostalih događanja i akcija na terenu

(maksimalni napon pažnje) ka jednoj tački na obruču, tzv. orijentacionoj tački šutiranja je prirodjena, ali se može upornim i svesnim vežbanjem značajno povećati. Da bi se to postiglo uvežbavanje treba da se sprovodi sa stalnih tačaka na terenu. Kako se preciznost postiže samo mnogostrukim ponavljanjem, preporučuje se da se polaznicima daju „domaći zadaci“ iz ove oblasti. Oni moraju da se izvode po određenom programu i treba da budu registrovani. Deca veoma vole ove zadatke koji, sem poboljšanja preciznosti, razvijaju osobine iskrenosti i igračkog poštenja.

Pri izboru načina šutiranja treba uticati na korišćenje najracionalnijih načina šutiranja, objašnjavajući sve njihove prednosti jer deca ovog uzrasta nisu u stanju da naprave najbolji izbor.

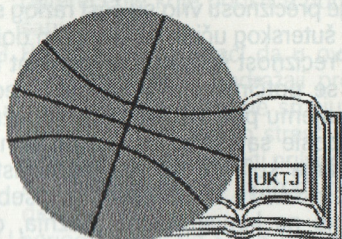
U kasnijoj etapi, kada je dobro savladana tehnika izbačaja lopte, treba početi sa ovladavanjem iste tehnike iz skoka (skok-šut) odrazom obema nogama.

#### Taktička priprema

Više puta je rečeno da se prilikom obuke nekog elementa već ukazuje na njegovo mesto u individualnoj ili ekipnoj primeni, što znači da se tehnika i taktika uzajamno prepliću. Međutim, prilikom usvajanja određenih taktičkih znanja pred mlade košarkaše treba postavljati samo takve zadatke koji se sastoje od već usvajanih i u velikoj meri usavršenih elemenata tehnike.

Usavršavajući određene elemente tehnike, pred polaznike se postepeno postavljaju zadaci iz taktičke pripreme koji se ogledaju u sledećem:

- Znanje da se oceni situacija koja se menja, snaći se u njoj i preduzeti najracionalniji i najsvrsishodniji pokret ili akciju.
- Znanje da se primeni najracionalnija individualna akcija, kako u napadu, tako i u odbrani, a koja se zasniva na povezivanju naučenih elemenata tehnike u neku akcionu celinu.
- Sadejstvo u akciji sa dva-tri saigrača tipičnim za sistem grupe taktike u neku akcionu celinu.
- Znanje da se preorijentiše sa jednog sistema u drugi u napadu i u odbrani.



U najmlađem uzrastu ne treba insistirati na opredeljivanju igrača prema igračkim pozicijama na kojima će u budućnosti igrati. Univerzalnost treba da je odlika svih jer samo na taj način će svi mladi igrači u približno jednakom stepenu biti tehnički obrazovani.

Pitanje učenja i primena taktičkih kombinacija izaziva dosta dilema kod naših stručnjaka, a pogotovo kod specijalista za rad sa mlađim uzrastima. Neki su energično protiv da se u pionirskom uzrastu, pa i mlađem kadetskom uopšte uvodi u program.

Lično sam bliži takvom shvatanju, ali zbog potreba takmičenja u kome se pre vremena guraju ove kategorije, ipak dajemo osnovna metoda uputstva za učenje i ovog segmenta programa.

Ekipa uči grupne akcione celine koje su karakteristične za određeni napad. One se uče prvo na polovini igrališta, a tek onda na celom terenu. Prvo bez protivnika, zatim sa pasivnom odbranom i na kraju sa aktivnim učešćem protivnika.

U odbrani treba insistirati na individualnom sistemu, odnosno čovek na čoveka jer je to prirodan način borbe i najprihvatljiviji je za ovaj uzrast. On daje slobodu akcije i primenu naučenih elemenata tehnike u odbrani, kao i deo individualne taktike pojedinca prema njegovim fizičkim sposobnostima i nivou tehničkog znanja.

Zonska odbrana praktično bi trebala da bude isključena iz programa sve do juniorskog uzrasta, sem u informativnom obliku. Ekipa koja je primenjuje na našim takmičenjima morala bi da snosi određene sankcije.

#### Usavršavanje motoričkih sposobnosti i fizička priprema

Ona ima zadatak da doprinese usavršavanju opštih i specifičnih motoričkih sposobnosti karakterističnih i neopodnih u košarkaškoj igri.

Opšta ili svestrana fizička priprema predstavlja osnovu koja daje mogućnost za postizanje kasnijih stabilnih i konstantnih rezultata u košarci. Osnovni zadatak svestrane fizičke pripreme sastoji se u poboljšavanju motoričkih sposobnosti - snage, brzine, izdržljivosti, gipkosti i koordinacije uz koje se istovremeno usavršavaju i funkcionalne sposobnosti mladih košarkaša.

Izbor vežbi i metodika njihove primene zavisi od uzrasne kategorije i od cilja i zadatka konkretnog časa treninga, ali neke opšte zakonitosti se moraju poštovati kako ne bi dobili suprotan efekat.

Sa odabranim i grupisanim vežbama, kao i izborom pogodnog metoda rada, prvenstveno treba razvijati osnovne motoričke sposobnosti vežbama opšteg karaktera, a tek potom

specifične sposobnosti karakteristične za košarku.

Vežbe opšteg karaktera treba uključivati u svaki čas treninga. Njihov metodski pravac, sadržaj, obim i doziranje zavisiće od postojećeg nivoa fizičke pripremljenosti i drugih faktora.

Po pitanju intenziteta treba se držati zlatnog pravila - što je intenzitet vežbe veći ona treba kraće da traje. Treba imati na umu činjenicu da kod visokog intenziteta vežbi kod mladih košarkaša, a pri nesmanjenom obimu, vrlo brzo može doći do pretreniranosti, samim tim i do poznatih simptoma ove pojave koja onemogućuje koristan rad u jednom određenom vremenu.

Ali ne treba preterivati ni u suprotnom pravcu jer primena vežbi niskog intenziteta ne dovodi do očekivane transformacije organa i sistema kod mladih košarkaša i usporava njihovo normalno napredovanje.

Redosled po kome se rade vežbe opšteg karaktera načelno je ovakav: prvo se rade vežbe koje angažuju manje mišićne grupe, pre svega mišićne vrata i površinske slojeve, a kasnije se u rad uvode veće mišićne grupe.

Po pitanju prioriteta rad na usavršavanju motoričkih sposobnosti sprovodi se po sledećoj šemi:

- Vežbe preciznosti treba raditi u pripremnom delu časa,
- Za vežbe snage treba ostaviti vreme u završnom delu časa.
- Za ostale motorne osobine nije naročito važan deo časa, s tim da mora da se poštuje određeni redosled kada se koja vežba iza koje radi.
- Vežbe brzine ne mogu se primenjivati posle vežbi snage jer brzina se može usavršavati samo maksimalnim intenzitetom.
- Vežbe za usavršavanje svih oblika izdržljivosti mogu se primenjivati posle svih režima rada, ali je preporučljivo da se rade na kraju časa treninga.
- Iako se ređe primenjuje u ovim uzrasnim kategorijama, ali ako je glavni zadatak časa isključivo usavršavanje motoričkih sposobnosti, onda rad na njihovom razvoju ide po redosledu: brzina-snaga-izdržljivost.

Kada je čas treninga kombinovanog sadržaja, što je najčešće slučaj u radu sa mlađim uzrastom, gore rečeno posebno dobija na značenju. Posebno treba naglasiti da na istom času istovremeno ne treba raditi vežbe brzine i raditi na obuci nekog elementa tehnike, jer u tom slučaju nijedan zadatak neće biti izvršen kako valja. Najveća greška nastaje kada se kombinuje usavršavanje brzina u izvođenju nedovoljno usavršenog elementa.

Važan preduslov za solidnu opštefi-

zičku pripremu sastoji se u pravilnom programiranju rada, izboru adekvatnih sadržaja i utvrđivanje logičkog redosleda u primeni, tako da se iz godine u godinu određena motorička sposobnost, kao i opšta motorička sposobnost sukcesivno poboljšava. To znači da svake godine treba primenjivati drugačije vežbe po obimu, intenzitetu, karakteru i uticaju. Ovo se najbolje može objasniti primenom vežbi sa loptom koje imaju kompleksno dejstvo, a njihov obim, posebno intenzitet rada može se dozirati prema uzrastu, odnosno prema stanju fizičke pripremljenosti mladih košarkaša. Uzmimo kao primer vežbe hvatanja i dodavanja lopte. To je vežba slabog intenziteta i nema nekog znatnijeg uticaja na usavršavanje brzine, a u višestrukome ponavljanju i vežba za usavršavanje brzinske izdržljivosti. Ako se ova vežba poveže sa serijom skokova (vežba se u paru), onda je to vežba i za razvoj skočnosti i skočne izdržljivosti.

S obzirom da se motoričke sposobnosti ne mogu usavršavati do najvišeg nivoa samo vežbama sa loptom, u praksi se primenjuju takve forme rada i biraju pogodna pomoćna sredstva i rekviziti koji najpovoljnije utiču na usavršavanje pojedinih motoričkih sposobnosti. Međutim, tu ne treba ići u drugu krajnost, pa većinu vežbi raditi bez lopte, jer će brzo doći do gubljenja interesa za rad i za košarku uopšte. Prilikom svog opredeljenja za košarku deca su uvek imala svoju viziju igre sa loptom, te im ovo zadovoljstvo ne treba suviše uskraćivati.

S druge strane, u vežbama sa lop-

tom treneru se pruža izvanredna mogućnost da upozna u potpunosti svoje vaspitanike, jer se tada deca prikazuju u pravom svetlu i mnoge karakterne osobine ispoljiće se kada se deca upusti u igru sa loptom. To je prilika da pažljivo odabranim programom podstiču individualne i kolektivne karakteristike. Ovo od trenera zahteva puno kreativnosti i stvaralačke mašte da bi komponovao takve vežbe i igre sa loptom, kako bi zadovoljio ciljeve svestrane fizičke pripreme.

U okviru opšte fizičke pripreme usavršavaju se osnovne motoričke sposobnosti:

Snaga je motorička sposobnost čiji se različiti oblici ispoljavanja u različitim procentu nasleđuju (prosečno manje od 50%). Mogućnosti za poboljšanje su takođe različite i umnogome zavise od uzrasta.

Poznato je da se poboljšanje mišićne snage najefikasnije postiže primenom odgovarajućih vežbi sa opterećenjem. Vežbe snage se mogu primenjivati odmah, počev od najmlađe grupe ali se pri tome mora voditi računa o racionalnom doziranju. Koriste se medicinke 2-3 kg i različiti manji tegovi, odnosno bučice. Sem ovoga koriste se vežbe u parovima, nadvlačenje konopcem, elementi rvanja, kao i sve gimnastičke sprave koje omogućuju visove i upore za razvoj mišića ruku i ramenog pojasa.

Posebno treba voditi računa da se kod mlađeg uzrasta ne preteruje sa vežbama submaksimalnog, a pogotovo maksimalnog opterećenja, jer nedovolj-

na i nesrazmerna razvijenost srčano-sudovnog sistema nije u stanju da normalno prihvati ta opterećenja. Ova opterećenja mogu se primenjivati tek posle 14. godine, uvažavajući individualne razlike u oba smera.

Posebnu grupu vežbi snage predstavljaju vežbe za usavršavanje skočnosti. To su sve vežbe sa odskokom i vežbe snage za jačanje nogu sa manjim opterećenjem, koje se smenjuju sa vežbama labavljenja.

Redosled u primeni vežbi za usavršavanje skočnosti je sledeći: skokovi iz mesta - skokovi u kretanju - skokovi u kretanju sa dohvatom visokih predmeta - vežbe sa preskakanjem konopca - skokovi preko raznih prepreka u raznim varijantama i na kraju vežbe sa opterećenjem.

Brzina koja se kao motorička sposobnost u visokom procentu nasleđuje (više od 95%), najefikasnije se poboljšava između 9. i 11. godine, kada se poboljšava latentno vreme reakcija, i kasnije između 17. i 19. godine, kada se brzina poboljšava usavršavanjem tehnike kretanja. Dakle, pre i posle puberteta, odnosno brzina se, na žalost, vrlo malo može usavršavati u ovom rasponu uzrasta o kojima je u ovom trenutku reč.

Specifičnost u radu na poboljšanju brzine mladih sastoji se u primenjivanju različitih sadržaja sa raznovrsnim opterećenjem i ritmom izvođenja pokreta, kako bi se izbegao zastoj ili stagnacija.

Na poboljšanju brzine treba raditi na svakom času, naročito u periodu pre puberteta, jer se ozbiljniji efekti mogu



Rad sa mladima zahteva posebno umeće, demonstrira Duško Vujošević

postići čestim podsticanjem organizma, odnosno čestom primenom odgovarajućih vežbi. Zato, pored primene uobičajenih vežbi za poboljšanje brzine, na svakom času treba primenjivati dobro uvežbane tehnike u punoj brzini.

Ova motorička sposobnost razvija se sredstvima iz atletskog treninga, kao i specifičnim košarkaškim sredstvima. Koriste se uglavnom kratki sprintovi (10-20 m) maksimalnom brzinom, zatim sve vrste štafeta, kao i igre sa loptom. U svim vežbama treba da postoji element trčanja, a može se kombinovati i sa okretnošću.

Na usavršavanju brzinske izdržljivosti intenzivnije treba raditi posle puberteta.

Izdržljivost kao motorička sposobnost koja omogućuje izvođenje kretanja u dužem vremenskom trajanju bez znatnijeg snižavanja efikasnosti veoma je značajna u stvaranju sportskog rezultata. U radu sa decom ne treba da bude posebno forsirana, već prilagođena mogućnostima i usaglašena sa razvojem ostalih motoričkih sposobnosti.

Za vežbe izdržljivosti koje karakteriše mnogostruko ponavljanje, neophodno je prethodno da izvršimo pripreme koštano-mišićnog tkiva kod polaznika. Usavršavanje opšte (aerobne) izdržljivosti vrši se preko kros trčanja po mekoj podlozi, trčanja niz blagu padinu, sportskog hodanja, kao i hodanja i trčanja na skijama.

U principu za usavršavanje aerobne izdržljivosti treba primenjivati trčanje i druge odgovarajuće vežbe u intenzitetu koji predstavlja granicu aerobnog i anaerobnog stanja, ali u dužem neprekidnom trajanju, počev od pet minuta, pa nadalje.

Za poboljšanje anaerobne izdržljivosti treba primenjivati uobičajene sprinterske sadržaje sa kratkim intervalima rada i čestim intervalima odmora.

Specifičnu izdržljivost u brzini i snazi treba usavršavati uz primenu vežbi u kojima dominiraju kretanja tipična za košarku, i to pretežno u anaerobnim uslovima.

Koordinacija je motorička sposobnost koja omogućuje usvajanje i izvođenje složenih pokreta u vremenu i prostoru. Pod uticajem fizičkog vežbanja značajno se može usavršavati u svim uzrastima izuzev u pubertetu kada se zbog narušavanja sklada u morfološkom razvoju remete i koordinacione sposobnosti.

Osnovni metodski smer za usavršavanje koordinacije je sticanje uvek novih motoričkih umenja i navika, jer se na taj način poboljšavaju funkcionalne mogućnosti motornog analizatora. Iz toga proizilazi zaključak da je u radu sa mladima usavršavanje opšte i specifične koordinacije dominantan i stalan zadatak.

Fleksibilnost kao motorička sposob-

nost koja omogućuje izvođenje pokreta velikih amplituda prirodno je najveća oko 15-16. godine starosti. Međutim, to ne znači da je u radu sa mladima ranije ili kasnije treba zanemariti. Naprotiv, u svim uzrasnim kategorijama treba raditi na poboljšanju fleksibilnosti, jer se to lakše čini sa njima nego sa odraslim igračima.

Podižući nivo opšte fizičke pripreme svim nabrojanim sredstvima, treba težiti da obim i intenzitet rastu u srazmeri sa tim nivoom. U radu se koriste vežbe dinamičnog karaktera, bez zadržavanja disanja, sa stalnom promenom početnih položaja i angažovanjem većih mišićnih grupa, kada treba napore smenjivati sa vežbama labavljenja i istezanja. Posebnu pažnju uvek treba obratiti na dužinu



pauze i vreme potrebno za oporavak, o čemu će kasnije biti više reči.

### Međusobni procentualni odnos oblika pripreme u zavisnosti od uzrasne kategorije

Kada se govori o raspodeli zadataka iz fizičke, tehničke i taktičke pripreme, ona u najvećoj meri zavisi od uzrasne kategorije. Kada je u pitanju najmlađi uzrast, dominantna će biti tehnička priprema, odnosno njoj se posvećuje najveća pažnja. Ona odnosi gotovo 60% vremena u trenažnom procesu, dok fizička zauzima približno 30%, a taktička priprema jedva nešto oko 10%.

Odnosi vrste pripreme menjaju se sa starijim uzrastom, pa se kod kadeta povećava udeo fizičke i taktičke pripreme i taj odnos iznosi približno 45%:35%:20% (tehnička-fizička-taktička).

U juniorskom uzrastu raste tendencija ujednačavanja angažovanosti na sva tri oblika pripreme i taj odnos iznosi približno po jednu trećinu.

Ove odnose treba prihvatiti samo uslovno jer su veoma promenljivi i zavise od brzine kojom određena grupa savladava zadatke i prerasta hronološku granicu svoga uzrasta.

### Odmor i oporavak

Primenom odgovarajućih postupaka u toku obučavanja radi sticanja novih umenja i navika (tehnika) i opterećivanja radi poboljšavanja pojedinih motoričkih sposobnosti (brzine, snage, izdržljivosti i dr.) vrše se podsticaji organizma igrača na raznovrsne promene, koje uz potreban oporavak postepeno, kao posledica prilagođavanja, dovode do poboljšanja određenih osobina i funkcionalnih sposobnosti. Zbog ove činjenice danas se u savremenoj metodologiji rada izuzetna pažnja posvećuje organizaciji i planskom sprovođenju odmora radi obezbeđivanja neophodnog oporavka. U radu sa mladim igračima, čiji se organizam nalazi u intenzivnom razvoju, oporavak ima još veći značaj.

Odmor treba vremenski da odgovara mogućnostima igrača da nadoknade utrošenu energiju i dograde narušenu ćelijsku strukturu, odnosno da se oporave od proteklih napora.

Dosadašnja istraživanja pokazala su da dužina odmora potrebna za oporavak zavisi od karaktera mišićne aktivnosti.

Oporavak od mišićne aktivnosti anaerobnog karaktera (rad submaksimalnog i maksimalnog intenziteta) traje kraće vreme od oporavka nastalog posle rada aerobnog karaktera (rad malog i srednjeg intenziteta koji traje duže vreme), koji troši velike količine energetskih materija i u velikoj meri remete ćelijsku strukturu, pa prema tome zahtevaju duži odmor.

Oporavak nekih funkcija posle velikih i dugotrajnih napora traje čak više dana. U takvim slučajevima se neki elementi krvi (eritrociti i hemoglobin) stabilizuju tek posle 5-6 dana.

Za rad sa mladim igračima značajno je saznanje da je oporavak posle izvođenja vežbi u anaerobnim uslovima brži nego kod odraslih, i suprotno, da je oporavak posle izvođenja vežbi u aerobnim uslovima (dugotrajna napreznja), sporiji nego kod odraslih. To znači da u radu sa decom na takvim časovima treninga treba koristiti češće odmore radi predaha.

U radu sa mladima svih uzrasta odmor između dva intenzivnija treninga treba da bude najmanje 24 časa i da velika napreznja tipa izdržljivosti treba primenjivati samo jednom nedeljno.

# Radi Viša košarkaška škola

Shvatanje da košarka mora da prati savremeni trend i da sva pozitivna zbivanja na svetskoj sceni moraju da nađu svoje mesto i u sistemu obrazovanja naših trenera kao ideja prisutna je gotovo deceniju i po.

O tome se govorilo, pa i ozbiljno debatovano, ali je nedorečena forma organizovanja onemogućavala praktičnu realizaciju koja je uvek za malo uzmicala.

U nastojanju da napravi taj nedostajući korak Košarkaški savez Srbije sa suosnivačima, iskoristio je nove društvene okolnosti koje su to dozvoljavale i uz dozvolu Ministarstva prosvete, osmislio je moderan projekat koji je rezultirao osnivanjem Više košarkaške škole. Po svome obrazovnom konceptu ona predstavlja krajnji cilj u obrazovanju budućih košarkaških trenera sa savremenim programom u najužoj, košarkaškoj oblasti i opštim delom koji prema Zakonu o višim školama mora da postoji.

Prema našim saznanjima to je istovremeno jedina Viša škola u Evropi specijalizovana samo za košarku, a pretpostavljamo da je ona prvenac i u drugim prostorima sveta. Nije slučajnost da je našoj košarki pripala i ovog puta izuzetna čast da budemo prvi. Ne čekajući početak novog milenijuma, naša košarka, njeni savezi i udruženja i vredni pregaoci, sportski pedagozi, stručni i naučni radnici opredelili su se da u budućnosti, a počev od oktobra ove godine, edukuju svoj stručni kadar na najbolji mogući način. Bilo je potrebno da se samo nađe utilitarna i istovremeno na zakonu zasnovana forma pa da se iskustvo, stručnost i znanje naših stručnjaka svih profila ujedini u fleksibilnom i uvek savremenom košarkaškom programu.

Zašto Viša košarkaška škola? U samom imenu škole postoji samo jedna neobična reč. To je ono... košarkaška! Viša škola je uobičajeni termin jer predstavlja garanciju da će se završetkom studija i diplomira-

njem na ovoj školi steći više stručno obrazovanje, odnosno zvanje viši košarkaški trener.

Postojeće više škole imale su obavezni atribut - trenerske. U našoj školi u njenom imenu akcenat je stavljen na košarku, jer se radi zaista samo o košarci, i zato što se ne radi samo o trenerima već i o svim ostalim košarkaškim pregaocima koji u različitim sferama, direktno ili indirektno zaokružuju košarku kao celinu.

Dosadašnji sistem obrazovanja, ako se uopšte o tome može govoriti kao sistemu, zasnivao se na tečajevima za zvanje trenera i sporadično, na kadrovskim školama pri fakultetima za fizičko vaspitanje, za zvanja višeg trenera. U tom procesu skoro da i nije postojala neposredna veza sa košarkaškom organizacijom. Ona je samo koristila servis tih obrazovanih ustanova nemajući pri tom ozbiljnije mogućnosti da utiču na programe u smislu inovacija i ukazivanja na savremene pravce u svetskoj košarki.

Postojeće više škole obrazovale su trenere gotovo iz svih sportskih grana, počev od fudbala, šaha, aikida, kendoa, pa do sportskog plesa i rekreacije. Nastavni kadar u tim školama objektivno nije ni imao mogućnosti da prati savremene trendove i visoke zahteve koje pred sadašnje generacije polaznika za zvanje trenera postavlja jugoslovenska košarka. Programi u specifičnom, košarkaškom delu preuzimani su iz proteklih decenija, te nisu ni mogli da u potpunosti obrazuju stručnjake modernog profila.

To je i odgovor na eventualno pitanje - zašto još jedna viša sportska škola kada ih u zemlji imamo nekoliko?

Viša košarkaška škola je osnovana da u kontinuitetu prati sva zbivanja na svetskim manifestacijama, doprinese da se očuva duh naše košarke i učestvuje u teorijskom i praktičnom definisanju jugoslovenske košarkaške škole.

Polazeći sa tog stanovišta Viša košarkaška škola će omogućiti svim svršenim ili nesvršenim studentima ostalih škola da, uz diferencijalne ispite, steknu diplomu ove škole za koju s razlogom pretpostavljamo da će imati visoki rejting u Evropi i šire.

Garancija za ovu pretpostavku su, sem Nastavnog veća koje je sastavljeno od doktora i magistara nauka i ostalih predavača, koji su po vokaciji neposredni izdavači jugoslovenske košarke, i svi naši istaknuti treneri koji su oduševljeni ovom idejom prihvatili saradnju u svojstvu profesora po pozivu za određene teme iz programa, a po svom izboru.

Sem užeg stručnog, košarkaškog dela, i Zakonom o Vašoj školi predviđeni opšti deo osmišljen je tako da je košarka i u nje-

mu u dovoljnoj meri aplicirana jer su primeri, kad god je to bilo moguće, uzimani iz košarkaške prakse.

Nastavni program pretočen je u jedanaest nastavnih predmeta koji se slušaju tokom dve godine, odnosno četiri semestra sa ukupno 1.185 nastavnih časova.

Studiranje je redovno sa 30 polaznika, i vanredno, bez ograničenja, čime se izašlo u susret našim igračima u zemlji i inostranstvu da pravovremeno obezbede nastavak svoje karijere u drugoj ulozi.

Nastava se odvija tokom sedmice i na kraju nastavne godine u bloku, obično u nekom od vrhunskih košarkaških kampova.

## Crno na belo

Rešenjem Ministarstva prosvete Republike Srbije od 25. marta 1999. godine o ispunjavanju uslova za obavljanje dvogodišnjih studija višeg obrazovanja u oblasti košarke i registracijom u Privrednom sudu u Beogradu 21.06.1999. godine, počela je sa radom Viša košarkaška škola za košarkaške trenere. Na taj način Škola je ušla u zvanični sistem obrazovanja Republike Srbije.

Pedagoška praksa, kao i stažiranje studenata ove škole obavljaće se u kampovima Košarkaškog saveza Srbije i delimično sa reprezentativnim selekcijama pionira, kadeta i juniora (prema godištima) Košarkaškog saveza Jugoslavije.

Sem toga u vannastavnoj delatnosti škole u hijerarhijskom nizu i programskoj prohodnosti našli su se svi drugi oblici obrazovanja i usavršavanja (tematske tribine, seminari, tečajevi i dr.), tako da će ukupno obrazovanje pod patronatom naše škole predstavljati celovit obrazovni sistem, čime bi bila eliminisana dosadašnja relativna stihijnost u ovoj oblasti.

Sem izloženog, posmatrano iz šire košarkaške perspektive i korisnosti, naša Viša košarkaška škola će putem tematskih seminara edukovati sve košarkaške poslenike, počev od sportskih direktora, klupskih menadžera, pa do sportskih novinara i sportskih lekara u saradnji sa njihovim udruženjima. Ovim bi svi segmenti košarkaške porodice napravili značajan pomak koji bi predstavljao novi veliki korak ispred košarkaške Evrope.

Potpuniji podaci o Višoj trenerskoj školi nalaze se u Informatoru - promotivnom priručniku koji se može dobiti u Sekretarijatu škole u Kući košarke, Beograd Sazonova 83, tel. 011/3400 850 ili u svim kancelarijama Regionalnih košarkaških odbora.

## Uprava

Upravni odbor Više košarkaške škole konstituisan je od predstavnika Košarkaškog saveza i predstavnika Nastavnog veća.

Predsednik Upravnog odbora je Predrag Bogosavljević, generalni sekretar Košarkaškog saveza Srbije, a članovi su Zoran Radović, generalni sekretar KSJ, Blaž Stojanović, predsednik Košarkaškog saveza Srbije, Bratislav Bata Đorđević, Ranko Žeravica, dr Laslo Hajnal, direktor Više košarkaške škole i mr Milutin Luta Pavlović.

Nikitović ostaje u Pjongjangu

# Radom do boljeg ugovora

Posle dvomesečnog boravka u Pjongjangu, gde je boravio na poziv Košarkaške federacije Severne Koreje, naš trener Dragan Nikitović, početkom februara ponovo se obreo u Beogradu. Valja odmah reći da je Nikitoviću opravdao visok ugled jugoslovenskih trenera. Najbolji dokaz za to je svakako činjenica da je Nikitović ponuđen novi povoljniji ugovor, i to na godinu dana, koji je on sredinom marta prihvatio.

O svojim utiscima stečnim tokom dvomesečnog rada u Severnoj Koreji Nikitović kaže:

- Bio je to za mene izazov i put u neizvesnost. Košarka u ovoj dalekoj zemlji tek hvata korene. Međutim uveravali su me najodgovorniji ljudi koji vode njihovu federaciju da sa košarkom ozbiljno računaju. Spremni su, u okvirima svojih mogućnosti, da u ovoj sport ulažu kako bi u najskorije vreme, bar kada je u pitanju Azija, došli do vrednijih rezultata.

Nikitović je najviše vremena proveo u radu sa mladom reprezentacijom.

- Njihova trenutna reprezentativna selekcija je sastavljena od igrača čija je prosečna starost oko trideset godina. Selekcija koja je meni poverena trebalo bi već ove godine da preuzme ulogu starijih kolega. Reč je o prilično darovi-

tim momcima ali im nedostaje visina, ističe Nikitović.

Bez obzira što je reč o relativno siromašnoj zemlji koja živi gotovo u izolaciji, uslovi za rad mladih košarkaša, sa kojima je naš trener radio, izvanredni su.

- Ponudu na još godinu dana rada u Severnoj Koreji prihvatio sam iz dva razloga. Imponovala mi je činjenica da su za dva meseca, takoreći, probnog rada i funkcioneri i igrači stekli veliko po-

verenje u mene i drugo, ispunili su sve moje uslove koje sam zahtevao za jednogodišnji rad, izjavio nam je Nikitović neposredno pred povratak u Pjongjang.

Našoj trenerskoj organizaciji može samo da imponuje činjenica o kojoj Nikitović govori. Tako će i Severna Koreja biti još jedna u nizu zemalja gde su naši stručnjaci postavili temelje razvoja igre između dva obruča.

M. Polovina



Dragan Nikitović utemeljuje košarku u Severnoj Koreji

Zanimljivosti sa južne hemisfere

## Jugosloven legenda na Novom Zelandu

Pre nekoliko dana na veoma posećenom sajtu FIBA objavio se izveštaj sa Novog Zelanda čiji je glavni junak Nenad Vučinić, o kome Hju Lorens pisac ove storijske govori kao najboljem košarkašu u istoriji ove zemlje, ali i vrlo uspešnom treneru.

Povod je njegov oproštaj od aktivnog bavljenja košarkom, posle najnovije titule koju je osvojio sa Nelson Džajantsima. Pošto je bilo očigledno da je čovek naše gore list, raspitali smo se za njegove košarkaške korene. Uz pomoć ljudi iz Košarkaškog saveza i Voje Božanića iz BASK saznali smo da je Vučinić (1965) karijeru počeo u mladim kategorijama Partizana, potom četiri godine bio član BASK, pa Radničkog, Slavonske iz Osijeka i Kolubare iz Lazarevca, odakle je i otišao na Novi Zeland.

U Nelson Džajantsima debitovao je 1990. Osvojio je trofeje 1994. i 1998, a kako se uporedo bavio i trenerskim poslom 1996. i 1998. bio je proglašen za stručnjake godine. U poslednjoj igračkoj sezoni njegov prosek bio je 10 poena, 3 skoka i tri asistencije po utakmici. Naravno, košarkom se bavio samo amaterski, a više nego uspešan bio je i u biznisu, veleprodaji voća.

- Ne želim da igram samo da bih učestvovao i ispunio olimpijsko geslo. I ubuduće ću biti prisutan, ali sa zastavicom u ruci - rekao je na oproštaju Vučinić.

Jugoslavija je prvak sveta, a njenu snagu u magičnoj igri odslikavaju i primeri kao što je Nenad Vučinić - najbolji igrač u istoriji Novog Zelanda.

P. Sarić

Milan Minić, pomoćni trener AEK

# Čast je biti uz Dudu

Za prijatelje i one bolje poznavaoce košarke, bar u Beogradu, dovoljno je reći Slovenac. A, svi oni znaju o kome je reč. Jednostavno, tako zovu Milana Minića, nekadašnjeg igrača Ušća, a skoro već deceniju i po trenera više klubova u našoj zemlji i Grčkoj.

Posle igracke karijere otisnuo se u trenerske vode. Nekako više mu je ležao rad sa ženskim selekcijama, onim mlađim. Za Crvenu zvezdu vežu ga lepe uspomene. Uspeo je da odgaji nekoliko solidnih generacija igračica. Put ga je odveo u Grčku. Trenirao je razne klubove, nije se libio ni ponovnog posla sa mlađim kategorijama. Nakupio je tamo i prilično staža - skoro osam godina.

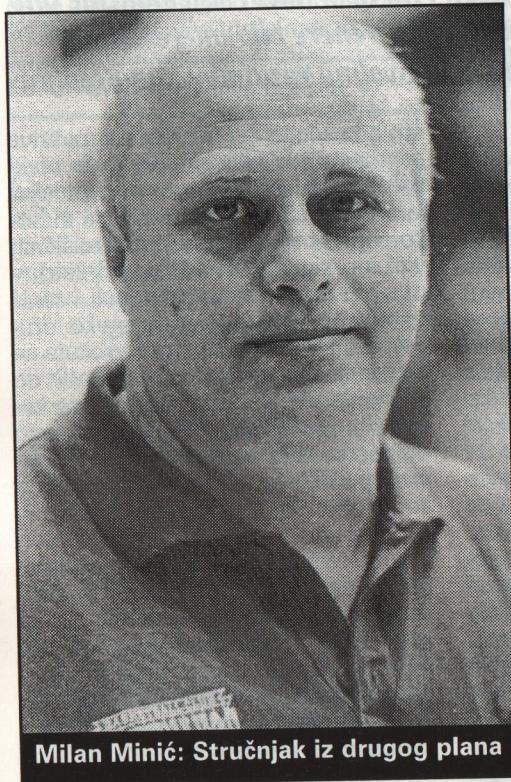
Već treću sezonu je na klupi Olimpijaka. Pomaže proslavljenom magu trenerske struke Dušanu Ivkoviću, sa posebnim zaduženjima za skauting i statistiku.

- Velika čast je, pa i priznanje biti uz jednog takvog stručnjaka kakav je Duda. Od njega može mnogo da se nauči i probudi stečeno znanje. Prvo planiranje treninga, pa zatim rešavanje odnosa unutar ekipe i postavke igre. Jednom rečju, pravi je genije i veliki čovek, spreman da pomogne mlađima. U Grčkoj ga izuzetno cene, njegova svaka reč je poštovana, kaže Minić.

Dobro poznavanje prilika u grčkoj košarci i samopregoran rad, uz čak prenašlašenu skromnost, doneli su beogradskom Slovencu i određena priznanja. Njegove specijalnosti da dobro uočava

sve mane i vrline protivnika, više su one gole i često varljive statistike.

- Olimpijakos je veliki klub i svako u



Milan Minić: Stručnjak iz drugog plana

njemu nađe svoje mesto. Zadovoljan sam onim što radim i trudim se da taj posao obavim na najbolji mogući način. Ko-

ristim video-tehniku, računare, ali najčešće olovku i papir. Svaki skauting može nešto da otkrije što se do tad nije znalo ili uočavalo.

Minićeve usluge poslednjih godina koristila je i reprezentacija Jugoslavije. Naročito kada se igralo na „njegovom“ tlu, odnosno u Grčkoj. Pomagao je stručnom štabu pre tri godine na Evropskom prvenstvu, a i prošlog leta na Šampionatu sveta. Ne treba ponavljati da su plavi velemajestori oba puta prigrabili zlatne medalje.

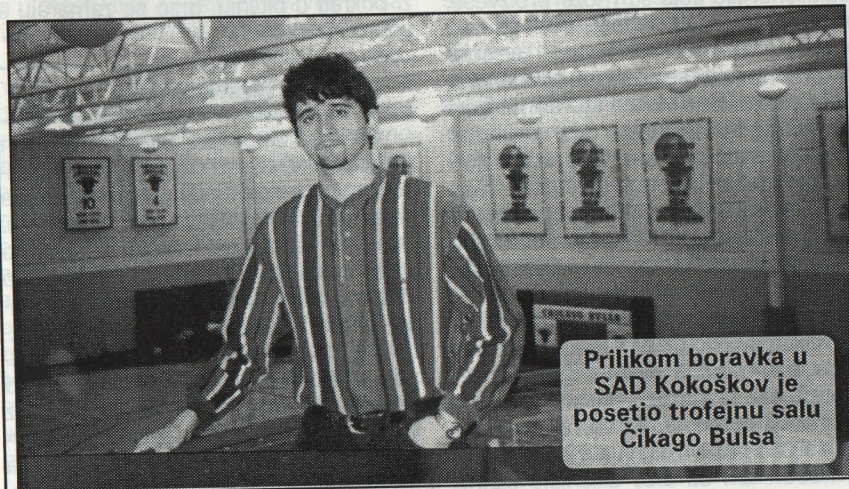
- Nije to baš tako lagan posao kako neki misle. Prošlog avgusta sam se prilično umorio. Trčao sam s kraja na kraj Atine, gledao veliki broj utakmica i sve „snimao“. Radio sam i po 20 sati dnevno. Uz to sa ostalim pomoćnicima, u Dudinom odsustvu vodili smo treninge Olimpijaka. Takođe, bila mi je puna kuća gostiju, prijatelja iz Beograda koji su došli u Atinu. Valjalo je to sve stići, uz maksimalnu koncentraciju, dodaje Slovenac.

Posebne šeme kako to čini u svom delu posla Milan Minić nema. Ili bar tako kaže. Dovoljno je biti pažljiv, dobro poznavati košarkašku materiju. Posle, kada se čovek uhoda, sve ide mnogo lakše.

Ali, najvažnije je da se voli ono što se radi. Kad-tad dođu rezultati i priznanja.

S. Petrovski

## Kokoškov na Misuri univerzitetu



Prilikom boravka u SAD Kokoškov je posetio trofejnu salu Čikago Balsa

Igor Kokoškov, jedan od onih iz plejade mladih trenera koji su pokazali veliki potencijal i želju za napredovanjem od ove sezone je prvi asistent na Misuri univerzitetu (SAD).

Čitaocima ovog časopisa poznato je da je Kokoškov bio jedan od mladih stručnjaka koji je od strane Udruženja trenera upućen u SAD na usavršavanje. Pokazalo se da je to bio pun pogodak.

Poziv Igoru Kokoškovu da bude prvi asistent na Misuri univerzitetu, priznanje je, svakako, njemu lično, ali i našoj trenerskoj školi. Ova činjenica dobija na „specifičnoj težini“, ako se ima u vidu da je Kokoškov prvi evropski trener koji je dobio ovakav poziv i naravno prihvatio ga.

Istezanje i fleksibilnost (elastičnost)

# Filozofija istezanja

*Ovaj prilog nastao je kao pokušaj da se iz većeg broja naslova koji se bave ovom tematikom izdvoji i na neki način sistematizuje ono što bi eventualno za košarkaške trenere bilo interesantno.*

*Nadamo se da će trenerima biti dovoljno razumljiv i upotrebljiv.*

## PRVI DEO

Da bi lakše razumeli šta se prilikom istezanja mišića događa neophodno je upoznati se sa osnovama fiziologije mišića.

### Koštano-mišićni sistem

Zajedno, kosti i mišići čine koštano-mišićni sistem tela. Kostí obezbeđuju telu osnovnu strukturu i stav a mišići mogućnost kretanja. Koštano-mišićni sistem isto tako obezbeđuje zaštitu za unutrašnje organe. U cilju da služe svojoj svrsi kosti moraju na neki način da budu povezane među sobom. Ta veza ostvaruje se u tačkama na krajevima kostiju koje se zovu zglobovi. Zglobnu vezu kostiju učvršćuju ligamenti i mišići. Mišići su spojeni sa kostima putem tetiva i poseduju jedinstvenu sposobnost da pokrenu telo i njegove delove.

### Sastav mišića

Mišići se razlikuju po veličini i obliku i služe u različite svrhe. Najveći mišići u telu, kao što su butni mišići i mišići lista noge, najodgovorniji su za kontrolu kretanja. Ostali mišići, kao što su srce i mišići unutrašnjeg uha, imaju druge funkcije. Na mikroskopskom nivou svi mišići dele istu bazičnu strukturu. Na najvišem nivou mišići se sastoje od snopova tkiva zvanih fascije. To su snopovi mišića koje vidimo kada sečemo juneće ili živinsko meso. Svaka fascija se sastoji od fascikula koje se sastoje od svežnjeva mišićnih vlakana. Mišićna vlakna su sačinjena od desetina hiljada, koncu sličnih, miofibrila koje imaju sposobnost skraćivanja, izduživanja i opuštanja. Miofibrile se opet sastoje od nekoliko stotina hiljada traka zvanih sarkomere. Svaka sarkomera se sastoji od debelih i tankih filamenata koji se preklapaju i koji se zovu miofilamenti. Miofilamenti se sastoje od kontrakivnih proteina uglavnom aktina i miozina.

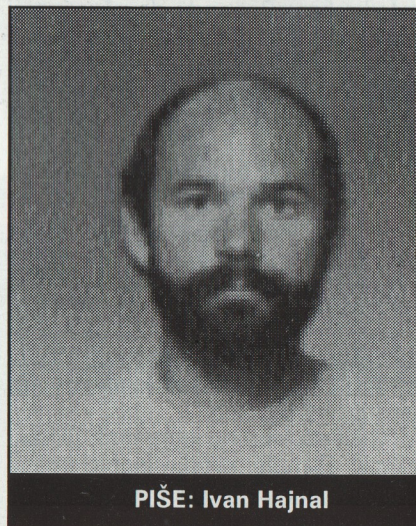
### Kontrakcije mišića

Svi ti različiti nivou i strukturi mišića funkcionišu na sledeći način: nervi povezuju kičmeni stub sa mišićima. Me-

sto gde se mišići i nervi spajaju naziva se neuromuskularni čvor. Kada električni signal prođe kroz neuromuskularno čvorište on se transmituje duboko u mišićno vlakno. Unutar mišićnih vlakana, signal stimuliše protok kalcijuma koji prouzrokuje da debeli i tanki miofilamenti kliznu jedan preko drugog. Kada se ovo desi prouzrokuje se skraćenje sarkomera što dovodi do stvaranja sile. Kada se milijarde sarkomera u mišiću skraćuju istovremeno dolazi do kontrakcije celokupnog mišićnog vlakna. Kada se mišićno vlakno kontrahuje ono to čini u celini. Ne postoji delimična kontrakcija mišićnog vlakna. Mišićna vlakna nisu u mogućnosti da menjaju intenzitet svoje kontrakcije u zavisnosti od težine tereta kojoj se suprotstavljaju. Različitu silu mišići savlađuju angažovanjem većeg ili manjeg broja mišićnih vlakana. Koliki će broj istih biti angažovan određuje centralni nervni sistem.

### Brza i spora mišićna vlakna

Energija koja proizvodi protok kalcijuma u mišićnim vlaknima dolazi iz mitohondrija, delova mišićnih ćelija koji pretvaraju glukozu u energiju. Različiti tipovi mišićnih vlakana imaju različitu količinu mitohondrija. Što se više mitohondrija nalazi u mišićnim vlaknima to je veća količina energije koja se može proizvesti. Mišićna vlakna su podeljena na spora i brza. Spora mišićna vlakna (tip 1) se sporo kontrahuju ali se sa druge strane sporo zamaraju. Brza vlakna se veoma brzo kontrahuju i javljaju se u dva varijeteta: tip 2a koja se umereno brzo zamaraju i tip 2b koji se veoma brzo zamaraju. Osnovni razlog sporog zamaranja sporih mišićnih vlakana je veći broj mitohondrija koje mogu da proizvedu veću količinu energije od malog broja mitohondrija kod brzih mišićnih vlakana. Spora mišićna vlakna su isto tako manja u promeru nego brza mišićna vlakna i imaju povećani protok krvi kroz veći broj kapilara kojima su protkana. To su razlozi zbog kojih su ta vlakna u stanju da isporuče više kiseonika i da brže uklanjaju štetne produkte metabolizma i mišićnih vlakana



PIŠE: Ivan Hajnal

što im omogućava da se sporije zamaraju. Ove tri grupe mišićnih vlakana nalaze se u svim mišićima ali u različitim količinama. Mišići koji imaju potrebu da se često ili stalno kontrahuju (kao što je slučaj sa stranim mišićem) sastoje se uglavnom od mišićnih vlakana tipa 2. Kada mišić počne da se kontrahuje prvo se aktiviraju mišićna vlakna tipa 1, zatim tipa 2a i na kraju, ako je to potrebno, tipa 2b. S obzirom da se mišićna vlakna aktiviraju ovim redosledom dosta je teško trenirati vlakna tipa 2b (praktično se aktiviraju u ekstremnim uslovima). Za spora mišićna vlakna često kažemo „crvena“ jer im takvu boju daju brojne mitohondrije tamne boje. Za razliku od njih brza mišićna vlakna su svetle boje usled malog broja mitohondrija. Ta vlakna se s vremenom na vreme angažuju i to kada su brzi pokreti u pitanju. Brzo se zamaraju a sporo oporavljaju.

### Vezivno tkivo

Locirano skroz oko mišića i njegovih vlakana nalazi se vezivno tkivo. Vezivno tkivo je sastavljeno od bazne supstance i dve vrste vlakana baziranim na proteinima. Dve vrste vlakana su kolagensko vezivno tkivo i elastično vezivno tkivo. Kolagensko vezivno tkivo sastoji se uglavnom od kolagena, kako mu i samo ime govori, i obezbeđuje mu otpornost na istezanje. Elastično vezivno tkivo sastoji se uglavnom od elastina i kako to već možete naslutiti iz imena, obezbeđuje mu elastičnost. Osnovna supstanca zove se mukopolisharid i ima dvostruku ulogu: kao sredstvo za podmazivanje (omogućavajući vlaknima da laga-



no klize jedna preko drugih) i kao lepak (držeci vlakna zajedno u svežnjevima). Što je više elastičnog tkiva oko zglobova to je veći opseg pokreta u tom zglobu. Vežvno tkivo je sačinjeno od tetiva, ligamenata i fascijalnih omotača koji obavljaju ili povezuju mišiće u zasebne grupe. Ovi fascijalni omotači ili fascije dobijaju nazive prema mestima gde su locirani u mišiću tako da možemo razlikovati tri vrste:

Endomysium ili unutrašnje fascije koje obavljaju individualna mišićna vlakna, Perimysium - fascijalni omotač koji povezuje grupe mišićnih vlakana u individualne fascikule i epimysium - spoljašnji fascijalni omotač koji povezuje celokupnu fascikulu.

Vežvno tkivo pomaže u obezbeđivanju gipkosti i tonizaciji mišića.

### Kooperiranje mišićne grupe

#### Agonisti

Oni uzrokuju pojavu kretanja, stvaraju normalni raspon pokreta u zglobu kontrakcijom i najodgovorniji su za generisanje pokreta.

#### Antagonisti

Ovi mišići deluju suprotno pokretima generisanim agonistima i odgovorni su za povratak ekstremiteta u inicijalno stanje.

#### Sinergisti

Ovi mišići izvode ili asistiraju u izvođenju istog skupa kretanja kao i agonisti. Sinergisti ponekad odgovoraju neutralizatorima pošto pomažu u otkazivanju ili enutralizacije viška pokreta koji agonisti generišu ne bi li obezbedili da se zamišljena kretanja izvede precizno.

#### Fiskatori

Ovi mišići obezbeđuju neophodnu podršku u održavanju ostalih delova tela u mestu dok se pokret obavlja. Fiskatori se često nazivaju i stabilizatori.

Kao na primer, kada savijate koleno, mišići zadnje lože vrše kontrakciju i u određenoj meri mišići lista i donjeg dela sedalnih mišića. U međuvremenu kvadriceps je inhibiran tako da se ne opire fleksiji. U ovom primeru mišići zadnje lože služe kao agonisti, kvadriceps kao antagonisti, a mišići lista i donjeg dela sedalnih mišića kao sinergisti. Agonisti i antagonisti su obično locirani na suprotnim krajevima angažovanog zgloba. (Zadnja loža i kvadriceps ili biceps i triceps). Dok su sinergisti obično locirani na istoj strani zgloba pred agonista. Velikim mišićima često njihovi manji susedi funkcionišu kao sinergisti.

Evo nekoliko parova mišića agonista-antagonista:

- pektoralis/lattissimus dorsi
- anterior deltoideus/posterior deltoideus
- trapezius/deltoideus
- biceps/triceps

### Vrste mišićne kontrakcije

Kontrakcija mišića ne znači automatski da se mišić skraćuje, to samo znači da se generisao napon. Mišići mogu vršiti kontrakciju na sledeće načine.

#### Izometrijska kontrakcija

Ovo je kontrakcija u kojoj se ne događa nikakva kretanja pošto opterećenje koje trpi mišić prevazilazi napon koji stvara kontrahovani mišić. Ovo se događa kada mišić pokušava da gura ili vuče nepomerljiv predmet.

#### Izotonična kontrakcija

Kontrakcija u kojoj dolazi do kretanja, pošto napon koji se dobija kontrakcijom mišića prevazilazi silu otpora koja se suprotstavlja mišiću. Ovo se dešava kada uspevate da svojim mišićima pomerate objekat koji gurate ili vučete.

Izotonična kontrakcija se dalje deli u dva tipa:

1. Koncentrična kontrakcija u kojoj se mišić skraćuje suprotstavljajući se teretu koji, recimo, podiže.
2. Ekscentrična kontrakcija je reakcija u kojoj se mišić izdužuje kada se suprotstavlja opterećenju (kao na primer guranjem nečega nadole).

Za vreme koncentrične kontrakcije, mišići koji se skraćuju služe kao agonisti i pritom obavljaju sav posao. Za vreme ekscentrične kontrakcije mišić koji se izdužuje služi kao agonist.

### Šta se događa kada se istežemo

Istezanje mišićnog vlakna počinje sa sarkomerom, osnovnom jedinicom kontrakcije u mišićnom vlaknu. Kako se sarkomera skraćuje površina prekrivanja između tankih i debelih miofilamenata raste. Kada se razvlači ova površina opada dozvoljavajući mišićnom vlaknu da se izdužuje. Kada je mišićno vlakno u relaksirajućoj poziciji maksimalno izduženo (sve sarkomere su potpuno izdužene) dodatno istežanje prenosi pritisak na oko vežvno tkivo.

Kako pritisak raste, vlakna kolagena u vežvnom tkivu slažu se sama uzduž iste linije sile pritiska. Otuda kada se istežete, mišićna vlakna se izvlače do svoje pune dužine, sarkomeru po sarkomeru i tada vežvno tkivo zauzima preostali prostor (zazor). Kada se to događa, omogućava se preslaganje svih

dezorganizovanih vlakana u pravcu tenzije. Ovo preslaganje je ono što pomaže da se rehabilituju oštećena tkiva i dovedu u zdravo stanje.

Kada je mišić istegnut neka od njegovih vlakana se ističu a neka ostaju u stanju mirovanja. Trenutna dužina celokupnog mišića zavisi od broja istegnutih vlakana (slično načinu na koji ukupna snaga kontrahovanog mišića zavisi od broja angažovanih vlakana koja se kontrahuju). Što je više vlakana koja su istegnuta to je postignuta veća dužina mišića koji se isteže.

### Proprioceptori

Krajevi nerava koji prenose sve informacije o koštano-mišićnom sistemu do centralnog nervnog sistema zovu se proprioceptori. Proprioceptori (koji se zovu i mehanoreceptori) su izvori svih osećaja jednog tela za poziciju i njegovo kretanje u prostoru. Proprioceptori otkrivaju sve promene pozicije i kretanje kao i sve promene napona i sile u telu. Nalaze se u svim krajevima nerava i zglobova, mišićima i tetivama. Proprioceptori, važni za istežanje, nalaze se u mišićnim vlaknima i tetivama.

Postoje dve vrste mišićnih vlakana: intrafusalna i ekstrasfusalna. Ekstrasfusalna su ona koja sadrže miofibrile i predstavljaju ono što mi obično podrazumevamo kada govorimo o mišićnim vlaknima. Intrafusalna vlakna se takođe zovu mišićne osovine ili vretena i leže paralelno u odnosu na ekstrasfusalna vlakna. Mišićne osovine ili receptori istežanja su primarni receptori u mišiću. Drugi proprioceptor bitan za proces istežanja je lociran u tetivi i zove se *gold* tetivni organ. Treći tip proprioceptora zvan *pacinian* corpusele je lociran blizu *gold* organa i odgovoran je za detekciju promena u kretanju i pritisku u telu. Kada se ekstrasfusalna vlakna mišića izdužuju to isto čine i intrafusalna (mišićne osovine). Mišićna osovina sadrži dva različita tipa vlakana (ili receptora istežanja) koji su osetljivi na promenu u dužini mišića i na nivo promena u dužini mišića. Kada se mišići kontrahuju oni prenose napon na tetive gde su locirani *gold* organi. *Tetivni Gold* organ je osetljiv na promene i u nivou napona.

### Refleks istežanja

Kada je mišić istegnut onda je i mišićna osovina. Mišićna osovina registruje promenu u dužini (i brzinu promene dužine) i šalje signale kičmi koja prenosi ove informacije. Ovo aktivira refleks istežanja (takođe nazvan miotatički refleks) koji pokušava da se odupre promeni dužine mišića prouzrokujući da se istegnuti mišić kontrahuje. Što je brža promena u dužini mišića to je i jača mišićna kontrakcija (pli-

ometrijski ili skakački trening je baziran upravo na ovoj činjenici. Ova bazična funkcija mišićne osovine pomaže da se održi tonus mišića i da se telo zaštiti od povreda. Jedan od razloga za produžavajne perioda istezanja jeste činjenica da ako držite mišiće u istegnutoj stanju mišićna osovina počinje da se prilagođava novoj dužini. Postepeno možete istrenirati vaše receptore istezanja da dozvole veću dužinu istezanja mišića.

## Komponente refleksa istezanja

Refleks istezanja ima dinamičku i statičku komponentu. Statička komponenta refleksa istezanja opstaje onoliko dugo koliko je mišić istegnut. Dinamička komponenta refleksa istezanja (koji može biti veoma moćan) traje samo jedan momenat i javlja se kao odgovor u inicijalnoj fazi iznenadnog povećanja dužine mišića.

## Reakcija na izduživanje

Kada se mišići kontrahuju (verovatno zahvaljujući refleksu istezanja) oni proizvode napon ili tenziju u tački gde je mišić spojen sa tetivom odnosno gde je lociran tetivni *Gold* organ. *Gold* organ beleži promene u naponu i promene u intenzitetu napona i šalje signale kičmenom stubu da ih prenese dalje. Kada ovaj napon prekorači određen prag aktivira se reakcija izduživanja koja inhibira kontrakciju mišića i uzrokuje da se mišić opušta. Drugi nazivi za ovaj refleks jesu: „inverzni miotatički refleks“, „autogena inhibicija“ itd. Ova bazična funkcija *Gold* tetivnog organa pomaže da se zaštite mišići, tetive i ligamenti od povreda. Reakcija izduživanja je moguća samo zato što je signal za *Gold* tetivnog organa dovoljno snažan da nadjača signale za mišićne osovine koje govore mišićima da se kontrahuju.

## Recipročna inhibicija

Kada je jedan agonista kontrahuje u cilju da izazove željeni pokret on obično prisiljava antagoniste da se opuste. Ovaj fenomen se naziva recipročna inhibicija pošto su antagonisti inhibirani na kontrakciju. Ovo se ponekad naziva i recipročna inervacija.

Takva inhibicija mišića antagonista nije neophodna. U stvari može da nastane, kontrakcija. Kada izvodite „trbušnjake“ podrazumevalo bi se da stomaćni mišići inhibiraju mišiće u lumbalnom delu ili donjem delu leđa. U ovom posebnom primeru, leđni mišići se takođe kontrahuju. Ovo je jedan od razloga zašto su „trbušnjaci“ dobri i za jačanje leđnih mišića. Kada radite vežbe istezanja, lakše je istezati mišiće koji su opušteni nego mišiće koji su zgrčeni.

Koristeći prednost situacije kada se recipročna inhibicija ne događa, možete imati efektivnije istezanje dovođenjem antagonista u opušteno stanje tokom istezanja zahvaljujući kontrakciji agonista. Želja nam je takođe da opustimo sve mišiće koji funkcionišu kao sinergisti mišićima koje pokušavamo da istegnemo. Na primer, kada iste mišiće lista noge, treba da kontrahujete njihove antagoniste savijanjem stopala na gore. Mišići zadnje lože buta koriste listove kao sinergiste što znači da trebate da opustite mišiće zadnje lože buta kontrakcijom kvadricepsa.

## Fleksibilnost (elastičnost)

Fleksibilnost se definiše kao apsolutni radijus pokreta u zglobovima koji je moguće postići u momentalnom pokušaju uz pomoć partnera ili neke sprave. Ova definicija nam govori da fleksibilnost nije nešto generalno već specifično za određeni zglob ili grupu zglobova. Verovanje da pojedini ljudi imaju urođenu fleksibilnost u celom telu nije tačno. Dobra fleksibilnost u jednom delu tela ili zglobovima ne znači automatski i istu takvu u drugim delovima ili zglobovima. Drugim rečima, fleksibilnost gornjeg dela tela ne znači automatski i fleksibilnost donjeg dela. Isto tako fleksibilnost u istom zglobovima može da se razlikuje u zavisnosti od pravca se okreće.

## Vrste fleksibilnosti

Mnogi ljudi su nesvesni činjenice da postoje različite vrste fleksibilnosti. Ovi različiti tipovi fleksibilnosti su grupisani prema različitim vrstama aktivnosti koje se javljaju u sportskom treningu. Ona koja se temelji na pokretu zove se dinamična, a ona koja ne sadrži kretnju zove se statička. Različite vrste fleksibilnosti mogle bi se podeliti na:

Dinamičku fleksibilnost, statičku-aktivnu i statičku-pasivnu.

Dinamička fleksibilnost (takođe zvana kinetička fleksibilnost) je sposobnost da se zauzme i održi opružena pozicija koristeći pritom samo napon agonista i sinergista dok su antagonisti opruženi. Primer za to je podizanje noge i njeno održavanje u toj poziciji bez ikakve spoljne pomoći.

Statička-pasivna fleksibilnost (zvana pasivna fleksibilnost) je sposobnost da se zauzme opružena pozicija i potom njeno održavanje koristeći samo sopstvenu težinu, podrškom ekstremiteta ili nekog drugog pomagala kao što su stolica ili gređa.

Istraživanja su pokazala da je aktivna fleksibilnost mnogo bliže vezana za nivo sportskih uspeha nego pasivna fleksibilnost. Aktivna fleksibilnost se teže

razvija nego pasivna. Ne samo da aktivna fleksibilnost zahteva pasivnu fleksibilnost u cilju da se zauzme inicijalna opružena pozicija već zahteva i mišićnu snagu da bi se ta pozicija održala.

## Faktori koji limitiraju fleksibilnost

### Unutrašnji uticaji:

- vrsta zgloba
- unutrašnji otpor u samom zglobovima
- struktura kostiju koja limitira pokret
- elastičnost mišićnog tkiva (mišićno tkivo koje je bilo oštećeno povredom poseduje manju elastičnost)
- elastičnost tetiva i ligamenata (tetive se uopšte ne istežu a ligamenti veoma malo)
- elastičnost kože (veoma mala)
- sposobnost mišića da se opušta i grči da bi postigao maksimalni opseg pokreta
- temperatura zgloba i obližnjeg tkiva (pri temperaturi višoj za 1 do 2 stepena od normalne fleksibilnost zglobova i mišića je povećana).

### Spoljašnji uticaji:

- temperatura sredine u kojoj se trening odvija
- doba dana (većina ljudi je mnogo elastičnija popodne nego ujutro)
- stadijum oporavka u kome se povredeni mišić ili zglob nalaze
- starost (stariji ljudi su po pravilu manje elastični nego mladi i deca)
- pol (žene su generalno elastičnije od muškaraca)
- sposobnost pojedinca da izvodi određenu vežbu
- odlučnost pojedinca da unapredi elastičnost
- ograničenja koja proističu od odeće i opreme

Može se reći da i voda u određenoj meri utiče na fleksibilnost. Povećano unošenje vode u organizam doprinosi povećanoj mobilnosti u organizmu kao i celokupnom opuštanju tela.

Faktori koji u najvećoj meri ograničavaju fleksibilnost su: struktura kostiju, mišićna masa, prekomerno masno i vezivno tkivo i povrede. U zavisnosti od tipa zgloba i njegovog trenutnog stanja (zdravstvenog) struktura kostiju postavlja veoma važnu granicu fleksibilnosti. S obzirom da sa godinama dolazi do poremećaja u zdravstvenom statusu kostiju to je upravo razlog zbog čega godine starosti utiču na fleksibilnost.

Mišićna masa može biti ograničavajući faktor kada je mišić izuzetno masivan pa onemogućava da se u zglobovima vrši pokret do njegovih krajnjih granica (masivni mišići zadnje lože buta ograničavaju sposobnost potpunog savijanja u zglobovima kolena). Prekomerno masno tkivo prouzrokuje slična ograničenja. Ve-

čina vežbi istezanja treba da uključuje izvođenje vežbi koje su kreirane da smanje unutrašnji otpor mekog vezivnog tkiva. Većina vežbi za istezanje pokušavaju da postignu cilj i može ih izvoditi gotovo svako bez obzira na godine i pol.

### Kako vezivno tkivo utiče na fleksibilnost

Otpor izduživanju koji pruža mišić zavisen je od njegovog vezivnog tkiva. Kada se mišić izdužuje oko vezivno tkivo postaje nategnuto. Isto tako neaktivnost određenih mišića ili zglobova može prouzrokovati hemijske promene u vezivnom tkivu koje ograničavaju elastičnost. Vrsta tkiva, takođe, igra određenu ulogu u krutosti zgloba. Zglobna čaura i ligamenti su najvažniji faktori koji na to utiču (sa približno 47 odsto), zatim mišićne fascije (41 odsto), tetive (10 odsto) i koža (2 odsto). Iz ovoga bi mogli zaključiti da napore u povećanju fleksibilnosti treba usmeriti pre svega na mišićne fascije jer one imaju najveću sposobnost istezanja za razliku od ostalih navedenih elemenata čije su mogućnosti istezanja minimalne. Ukoliko se insistira na njihovom istezanju izlaganje povredama postaje neminovno. Ukoliko se vezivno tkivo preopteretiti, dolazi do njegovog zamaranja i može se pokidati što opet ograničava fleksibilnost. S druge strane, ukoliko su vezivna tkiva „nerazrađena“, odnosno ako se koriste ispod njihovih mogućnosti (slabom fizičkom aktivnošću), pružaće znatan otpor pri istezanju i predstavljaće limitirajući faktor. Elastin počinje da se troši i

gubi svoju elastičnost, a kolagen povećava svoju tvrdoću i gustinu. Starenje ima isti efekat na vezivno tkivo kao i fizička neaktivnost.

### Kako godine utiču na fleksibilnost

Sa odgovarajućim treningom, fleksibilnost može i treba da se razvija bez obzira na godine. To ne znači da se fleksibilnost može razviti u istoj meri kod svakoga. Generalno što ste stariji više vam vremena treba da razvijete željeni nivo fleksibilnosti. Na sreću, ljudi sa godinama postaju strpljiviji.

Glavni razlog zašto sa godinama postajemo manje elastični jeste rezultat određenih promena koje nastaju u našem vezivnom tkivu. Kako starimo naše telo u određenoj meri i postepeno dehidriramo. Veruje se da istezanje stimuliše proizvodnju i održavanje maziva između vlakana vezivnog tkiva te prema tome vrši prevenciju abhezije. Prema tome, vežbanje može odložiti gubitak elastičnosti koje nastaje usled procesa starenja.

U procesu starenja nastaju i sledeće fizičke promene:

- povećanje naslage kalcijuma
- povećani nivo fragmentacije i dehidracije
- hemijske promene u strukturi tkiva
- smanjenje protoka materija zbog povećanja masnog tkiva na račun mišićnog.

Ovo ne znači da treba odustati od pokušaja da se očuva ili poveća fleksibilnost ako ste stari ili neelastični. To samo znači da morate da radite više, na-

pornije i pažljivije. Povećanje sposobnosti mišića i vezivnog tkiva da se izdužuju moguća je u bilo kojoj starosnoj dobi.

### Snaga i fleksibilnost

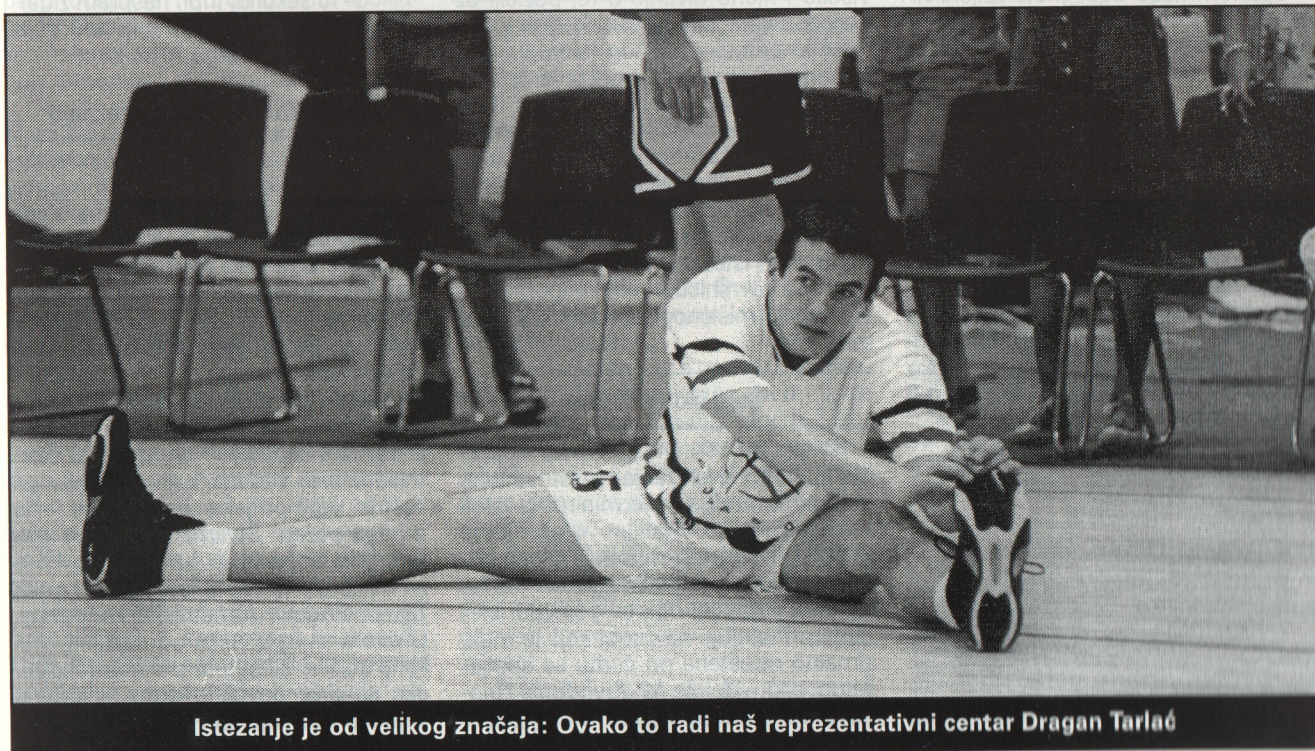
Trening snage i fleksibilnosti moraju ići jedan uz drugi. Opšta je zabluda da trening, odnosno razvijanje snage ide na uštrb elastičnosti. Očigledno, ako se zapostavi trening fleksibilnosti na račun snage dolazi do gubitka fleksibilnosti. Ukoliko ne želimo da fleksibilnost trpi na račun snage i obratno, neophodno je da se oba vida treninga upražnjavaju. Na taj način trening fleksibilnosti unapređuje razvoj snage i obratno.

### Zašto bodi-bilderi treba da se istežu

Veoma dobar momenat za izvođenje vežbi istezanja je upravo završetak treninga snage kakav je dizanje tegova. Statično istezanje zamorenih mišića posle dizanja tegova pomaže ne samo povećanju fleksibilnosti, već unapređuje razvoj mišićne mase i pomaže smanjenju nivoa zamora.

#### Evo i zašto:

Kada koristimo tegove mišići se preopterećuju i zamaraju nakon čega ostaju „napumpani“ i u određenoj meri skraćeni. Ovo skraćivanje nastaje uglavnom zbog intenzivnog ponavljanja mišićnih kretnji koje ne dovode mišiće do stanja maksimalne istegnutosti. Ovo pumpanje čini da mišići postaju veći. „Napumpani“ mišići su takođe puni laktatne kiseline i ostalih produkata iscrpljujućeg ve-



Istezanje je od velikog značaja: Ovako to radi naš reprezentativni centar Dragan Tarlać

žbanja. Ako se mišić posle toga ne isteže zadržaće taj smanjeni obim kretnje („zaboraviće“ koliko u stvari može da se istegne), a stvaranjem laktatne kiseline nastaje zamor. Statičko istezanje „napumpanog“ mišića pomaže da se on opusti i da „zapamti“ svoj maksimalni opseg pokreta. Isto tako pomaže u brzom odvođenju štetnih produkata koji nastaju posle napornog vežbanja. Tačno je da istezanje čini da „napumpani“ mišić izgleda manji, ali mu neće smanjiti masu i usporiti njegov rast.

Naporan rad sa tegovima često će uzrokovati oštećenja na mišićnom vezivnom tkivu. Tkivo zaceljuje u roku od jednog ili dva dana. Međutim, ono zaceljuje u stadijumu skraćene dužine što dovodi do smanjenja rasta mišića i fleksibilnosti. Da bi se sprečilo zaceljivanje pri skraćenoj dužini fiziolozi preporučuju da se posle svakog vežbanja snage urade vežbe statičkog istezanja.

## Preterana fleksibilnost

Moguće je da mišići oko zglobova postanu previše fleksibilni. U tom slučaju javlja se problem održavanja ravnoteže jer mišići ne mogu da daju dovoljnu čvrstu potporu zglobovima. Previše fleksibilnosti može isto tako biti loše kao i premalo usled povećanog rizika od povreda. Jednom kada mišić dostigne svoju apsolutnu dužinu dalji pokušaji mogu samo da istežu ligamente i da vrše nepotreban pritisak na tetive. Ligamenti se kidaju ukoliko se istegnu više od 6 odsto od njihove normalne dužine, a tetive i nemaju sposobnost istezanja.

Jednom kada dostignete željeni nivo fleksibilnosti za mišić ili grupu mišića i dok god se taj nivo održava ne treba koristiti izometrijska istezanja za taj mišić (ili grupu) sve dok se ne uoči da mu fleksibilnost opada.

## Vrste istezanja

Kao što postoje različiti tipovi fleksibilnosti, tako postoje i različiti načini istezanja. Istezanja mogu biti dinamička (koja uključuju pokret) ili statička (gde nema pokreta). Dinamičko istezanje utiče na dinamičku fleksibilnost, a statičko istezanje utiče na statičku fleksibilnost (i na dinamičku u određenoj meri).

Tipovi istezanja su:

1. Balističko
2. Dinamičko
3. Aktivno
4. Pasivno
5. Statičko
6. Izometrijsko
7. PNR (PNF)

## Balističko istezanje

Balističko istezanje koristi mome-

nat inercije tela ili ekstremiteta u pokušaju da ga prisili da ide iznad svog normalnog opsega pokreta. Ovaj način istezanja se ne smatra korisnim i može dovesti do povreda. Ne dozvoljava mišićima da se adaptiraju na novu poziciju niti da se relaksiraju. Naprotiv, usled uzastopnog aktiviranja refleksa istezanja dovodi do njihove zategnutosti.

## Aktivno istezanje

Ono se još naziva i statičko-aktivno istezanje. To je ona vrsta istezanja u kojoj zadržavate zauzetu poziciju bez spoljne pomoći i koristeći samo snagu svojih mišića agonista. Na primer, podižući nogu naviše i zadržavajući je u toj poziciji samo snagom svojih mišića. Napon agonista u aktivnom istezanju pomaže da se relaksiraju mišići koji se istežu (antagonisti) putem recipročne inhibicije.

Aktivno istezanje povećava aktivnu fleksibilnost i ojačava mišiće agoniste. Održavanje zauzete pozicije pri aktivnom istezanju je veoma teško i najčešće ne traje duže od 10 sekundi (maksimalno 15).

## Pasivno istezanje

Naziva se još i relaksirajuće istezanje kao i statičko-pasivno istezanje. To je ono istezanje gde se po zauzimanju određene pozicije podupirete ili pomazete drugim delovima tela ili nekim pomoćnim sredstvom (spravom) ne bi li tu poziciju održali. Na primer, podizanje noge visoko i njeno držanje u toj poziciji uz pomoć ruku. „Špaga“ (široki raskoračni stav) je primer pasivnog istezanja gde je pod taj koji pomaže održavanje zauzete pozicije.

Lagano pasivno istezanje je korisno pri sanaciji grčeva u mišićima koji su bili povređeni. Ipak morate konsultovati vašeg lekara da li je povređeno mesto spremno za vežbe istezanja.

Pasivno istezanje je isto tako veoma dobro za završnicu treninga i pomaže u smanjenju mišićnog zamora i bolova u mišićima.

## Statičko istezanje

Često se termini „pasivno istezanje“ i „statičko istezanje“ poistovećuju. Međutim, među tim terminima postoji značajna razlika. Statičko istezanje se sastoji od istezanja mišića ili grupe mišića do njihove najdalje tačke te održavanje te pozicije, dok se pasivno istezanje primenjuje na osobi koja je maksimalno opuštena pri čemu se spoljašnjom silom deluje na dovođenje zglobova do njihovog maksimalnog opsega pokretljivosti.

## Izometrijsko istezanje

To je vrsta statičnog istezanja (što znači da ne uključuje kretanje) gde se uključuje otpor grupe mišića koji se istežu kroz izometričku kontrakciju. Korišćenje izometrijskog istezanja je jedan od najboljih načina da se razvije statično-pasivna fleksibilnost, a sigurno mnogo efikasnije nego zasebno pasivno ili aktivno istezanje. Izometrijsko istezanje takođe pomaže da se razvije snaga u napetom mišiću i po svoj prilici smanjuje intenzitet bola koji se obično javlja prilikom istezanja.

Najčešći načini da se obezbedi potreban otpor za izometrijsko istezanje je korišćenje sopstvenih ekstremiteta, korišćenjem partnera ili pomagala kao što su zid ili pod.

Najbolji primer za ovu vrstu istezanja je „guranje zida“ pri čemu se istežu listovi na potkolenici.

Izometrijsko istezanje se ne preporučuje za decu i adolescente čije kosti još uvek rastu. Smatra se da su oni dovoljno elastični te da bi ovaj intenzivan način istezanja doveo do prekomernog istezanja i velike opasnosti od povreda ligamenata i tetiva. Pun obim izometrijskih vežbi istezanja postavlja mnogo zahteva za mišiće koji se istežu i stoga ne bi trebali izvoditi ove vežbe više od jedanput dnevno (idealno posle 36 sati).

Pravilna procedura za izvođenje ovih vežbi je sledeća:

1. zauzimanje pozicije za pasivno istezanje datog mišića
2. napinjanje datog mišića u trajanju 7-15 sekundi (npr. naspram zida)
3. na kraju opuštanje mišića u trajanju od najmanje 20 sekundi.

## Dejstvo izometrijskog istezanja

Kao što je ranije u tekstu navedeno („Fiziologija istezanja“), ne postoji parcijalna kontrakcija mišićnog vlakna. Kada je mišić kontrahovan neka od vlakana su skraćena, a neka nisu. Što je veći teret u pitanju angažuje se veći broj mišićnih vlakana. Slično je i kod istezanja. Neka vlakna su istegnuta a neka nisu. Za vreme izometrijske kontrakcije neka od vlakana koja se ne izdužuju izvlače se sa obe strane mišića koji se isteže te je rezultat istezanje i tih vlakana. Normalno, broj vlakana koja se istežu za vreme izometrijske kontrakcije nije mnogo važan. Stvarna efikasnost izometrijske kontrakcije ispoljava se kada se mišić koji je već u istegnutoj položaju podvrgava izometrijskoj kontrakciji. U ovom slučaju, neka od mišićnih vlakana su već istegnuta pre kontrakcije i ako se drže dovoljno dugo, inicijalno pasivno istezanje, prevazilazi refleks istezanja i inicira reakciju izduživanja blo-

kirajući istegnuta vlakna da se kontrahuju. Pri toj tački, kada je u pitanju izometrijska kontrakcija, neka vlakna koja „odmaraju“ počinju da se skraćuju, a druga da se izdužuju. Nadalje, mnoga već istegnuta vlakna mogu biti sprečena da se kontrahuju inverznim miotatičkim refleksom, te će se još više istežati. Kada je izometrijska kontrakcija završena, vlakna koja su se istežala vraćaju se na svoju normalnu dužinu ali će „zapamtiti“ svoju dužinu u istegnutom stanju (za određeni vremenski period) i zadržaće sposobnost izduživanja preko prethodne granice. Ovo omogućava mišiću da se isteigne preko svog početnog maksimuma i rezultira u povećavanju elastičnosti.

Razlog što istegnuta vlakna razvijaju i zadržavaju sposobnost iznad svojih normalnih granica za vreme izometrijskog istežanja ima veze sa mišićnom osovinom (vretenom). Signal koji govori mišiću da se zgrči, takođe govori mišićnim vlaknima mišićnog vretena da se skraćuju, povećavajući osetljivost refleksa istežanja. Ovaj mehanizam normalno održava osetljivost mišićnog vretena kako se mišić skraćuje u toku kontrakcije. Ovo dopušta mišićnom vretenu da se prilagodi još većem izduživanju.

### PNR (PNF) istežanje

PNR istežanje je trenutno najbrži i najefikasniji poznati način da se povećava statičko-pasivno istežanje. PNR je akronim od naziva „proprioceptivno neuromuskularno rasterećenje“ (PNF - proprioceptive neuromuskular facilitation). Ovo u stvari nije vrsta istežanja, već je to tehnika jkombinovanja pasivnog istežanja i izometrijskog istežanja u cilju da se postigne maksimum statične fleksibilnosti. U stvari, PNR je sam po sebi pogrešan naziv. PNR je prvobitno razvijen kao metod rehabilitacije od posledica moždanog udara. PNR upućuje na postizometrijske relaksacione tehnike istežanja u kojima se mišići pasivno istežu te se zatim kontrahuju izometrijski naspram pravca otpora dok su u istegnutoj poziciji da bi se na kraju ponovo pasivno istežali rezultirajući, na kraju, povećanim obimom pokreta. PNR obično podrazumeva rad sa partnerom koji obezbeđuje silu otpora naspram izometrijske kontrakcije i pasivno sprovođenje zglobova kroz povećani obim pokreta. Vežbe se mogu izvoditi i bez partnera ali su sa njim znatno efikasnije.

Većina PNR tehnika istežanja koristi izometrijsku kontrakciju-relaksaciju agonista gde istegnuti mišić najpre vrši izometrijsku kontrakciju te se zatim relaksira. Neke PNR tehnike zasnivaju se na izometrijskoj kontrakciji antagonist

gde se isti istežu. U svakom slučaju važno je zapamtiti da se mišić koji se isteže mora odmarati najmanje 20 sekundi pre izvođenja naredne PNR vežbe. Najčešće PNR tehnike istežanja su:

#### 1. zadržaj-relaksacija

Ovaj metod se isto tako zove „kontrakcija-relaksacija“. Izvođenjem inicijalnog pasivnog istežanja mišić koji se isteže je izometrijski kontrahovan u trajanju od 7 do 15 sekundi, posle čega se mišić kratko (2-3 sekunde) relaksira, te odmah zatim podvrgava pasivnom istežanju koji isteže mišić još više nego inicijalno pasivno istežanje. Ovo finalno pasivno istežanje traje 10 do 15 sekundi. Mišić se posle toga opušta u trajanju od najmanje 20 sekundi pre izvođenja naredne PNR vežbe.

#### 2. zadržaj-relaksacija-kontrakcija

Ova tehnika se takođe zove „kontrakcija-relaksacija-kontrakcija“ ili „kontrakcija-relaksacija-antagonist-kontrakcija“. Podrazumeva izvođenje dve izometrijske kontrakcije: najpre agonista te antagonist. Prvi deo je sličan tehnici „zadržaj-relaksacija“ gde posle preduzimanja inicijalnog pasivnog istežanja, istegnuti mišić vrši izometrijsku kontrakciju u trajanju od 7 do 15 sekundi. Potom se mišić relaksira dok antagonist momentalno izvode izometrijsku kontrakciju koja traje 7-15 sekundi. Nakon toga mišić se relaksira 20 sekundi pre nego što se pristupi izvođenju naredne PNR vežbe.

#### 3. zadržaj-relaksacija-zamahivanje

Ova tehnika u stvari koristi dinamičko ili balističko istežanje u kombinaciji sa statičnim i izometrijskim istežanjem. Veoma je rizično i uspešno je korišćeno samo kod vrhunskih atleta i plesača koji su uspeali da uspostave visok nivo kontrole nad mišićnim refleksom istežanja. Slična je tehnici „zadržaj-relaksacija“ samo što se umesto finalnog pasivnog istežanja primenjuje dinamičko ili balističko istežanje.

Kao i izometrijsko istežanje PNR istežanje nije preporučljivo za decu i ljude čije kosti još rastu (iz istih razloga). Takođe, kao i izometrijsko istežanje, pomaže jačanje mišića koji vrše kontrakciju te je stoga dobro za povećanje aktivne fleksibilnosti kao i pasivne. Nadalje, kao i kod izometrijskog istežanja, PNR istežanje je veoma naporno i treba ga izvoditi za datu mišićnu grupu samo jednom dnevno (preporučeno najmanje posle 36 sati).

Preporučuje se da se izabranom PNR tehnikom vežbe izvode 3-5 puta (ili manje) za datu mišićnu grupu odmaraju

jući se 20 sekundi između svakog ponavljanja. U okviru datog vežbanja treba koristiti samo jednu tehniku dok se na sledećem može primeniti neka druga PNR tehnika.

#### Kako PNR (PNF) istežanje funkcioniše

Za vreme izometrijskog istežanja, kako je već ranije iznešeno, kada mišić izvodi izometrijsku kontrakciju on je opušten, zadržava svoju sposobnost da se isteže iznad inicijalne dužine. PNR istežanje pokušava da dobije neposrednu korist od ovog povećanog obima pokreta momentalno podvrgavajući zgrčen mišić pasivnom istežanju.

Izometrijska kontrakcija istegnutog mišića postiže nekoliko ciljeva:

1. Kao što je ranije objašnjeno, pomaže u „treniranju“ receptora istežanja mišićnog vretena (osovine) da se momentalno prilagodi povećanoj dužini mišića.
2. Intenzivna mišićna kontrakcija i činjenica da se održava za određeni vremenski period, čini da se zamore mnoga od brzih mišićnih vlakana na mišiću koji vrši kontrakciju. Ovo otežava premorenim mišićnim vlaknima da se kontrahuju opirući se narednom istežanju.
3. Napon generisan kontrakcijom aktivira *God* i tetivni organ koji inhibira kontrakciju mišića preko reakcije izduživanja.

PNR (PNF) tehnika istežanja koristi iznenadnu „ranjivost“ mišića i njegov povećani obim pokreta koristeći vremenski period koji neposredno prati izometrijsku kontrakciju da bi „istrenirao“ mišić da se navikne na novu, povećanu dužinu. To je ono što finalno pasivno istežanje postiže.

#### DRUGI DEO (u sledećem broju)

##### Sadržaj za drugi deo:

- Kako se istežati
- Zagrevanje
- Opuštanje (hlađenje)
- Masaža
- Elementi dobrog istežanja
- Neka rizična istežanja
- Trajanje i broj ponavljanja
- Disanje tokom istežanja
- Redosled vežbi
- Kada se istežati
- Istežanje sa partnerom
- Istežanje u cilju povećanja elastičnosti
- Bol i neugodnosti
- Normalan obim pokreta u zglobovima

Slobodan - Bata Jelić, četiri decenije u košarci

# Treneri su kreatori

Pravi čovek na pravom mestu! Odlukom Udruženja „A“ prvoligaša Slobodan - Bata Jelić (54) postao je komesar „Vinston“ Juba lige umesto preminulog dr Radomira Šapera i odmah je dobio kompletnu podršku svih struktura u košarkaškoj organizaciji. Svojim dotadašnjim radom u „kraljici igara“ sigurno da je to zaslužio. Košarkaš od „glave do pete“, u ovom sportu je pune četiri decenije.

Za dosadašnji rad u kancelariji „Vinston“ Juba ligaša dobijao je uglavnom pohvale. Rešio je u međuvremenu i neke složenije slučajeve od kojih ponekad i „zaboli glava“. Pravedno, po propisima na svoj način - uvek uz činjenice. Za one sa velikim ambicijama i ulogu je astronomski. Zato se, možda, ponekad i prevazilaze granice „fer-pleja“, odnosno svega onoga što je u domenu same igre.

- Normalno je da se ponekad diže tenzija, ali nikad nema prevelikog razloga za euforije i nespportsko ponašanje. Sigurno je da vodeći klubovi ulažu mnogo, imaju svoje računice, a titula je ipak - samo jedna.

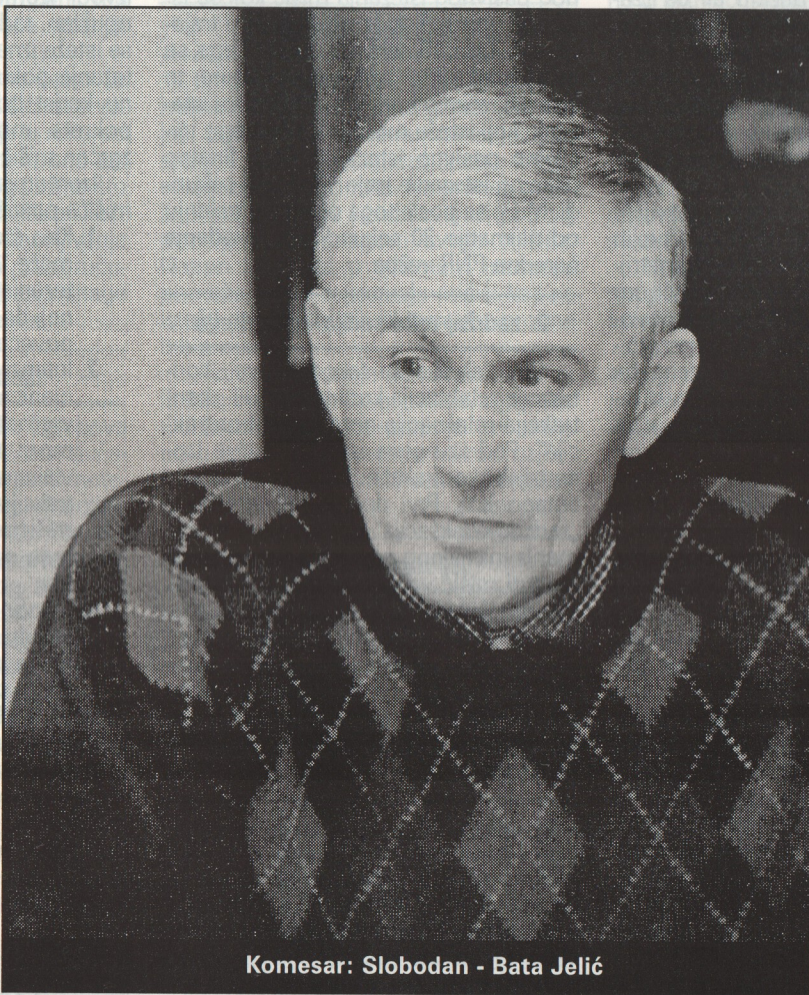
Međutim, apelujem da se svi učesnici takmičenja ponašaju korektno i sportski. Posebno rukovodstva klubova i pojedini novinari, koji često apostrofiraju sudije kao najveće krivce za eventualne neusphe, kaže Bata Jelić.

**Prvenstvo je tu, pred nama. Vreme kada se osvaja ili gubi titula ili ispada iz Lige?**

- Ne interesuje me ko je čiji favorit. Zadužen sam za regularnost i kod mene jednak tretman imaju i Partizan i Budućnost i Crvena zvezda, ali i svi ostali klubovi, čiji sam ja praktično službenik. Ne volim da se stvara prevelika tenzija pre vremena. Sa moje strane trudiću se da sve protekne regularno, da utakmice vode najbolje i najspremnije sudije. Nije dobro da se na arbitre uvek

sumnja i „baca ljaga“ kada pogreše. Takođe, mislim da su predstavnici klubova u nekim slučajevima nekorektni i

trezven trener može dobro da vodi ekipu i da ima u vidu sve greške, odnosno pokuša da ih eliminiše.



Komesar: Slobodan - Bata Jelić

**Kroz svoj put u svet košarke Bata Jelić je upoznao mnogo kvalitetne trenere?**

- Imao sam sreću da sam kao mlad, pa i kasnije, radio sa vrhunskim stručnjacima u klubovima i reprezentaciji. Svako od njih je ostavio u karijeri dubok trag i ponešta sam od njih naučio. Od svog prvog učitelja u Banjaluci Milana Tošića, pa preko Brane Rajića, Bože Munčana, Ranka Žeravice, Bore Stankovića i Aleksandra Nikolića (u reprezentaciji) i Milutina Minje. Najduže sam bio „pod kontrolom“ Žeravice i od njega, priznajem, najviše naučio.

**Koji su po Vama osnovni kriterijumi, odnosno kvaliteti**

**da bi jedan trener bio uvažavan i poštovan?**

- Grupisao bih to u tri segmenta. Veoma je važno trenerovo znanje, koje mora stalno da se dopunjuje, da ne bude vremenom prevaziđen od svojih igrača. Neophodno je, takođe, da trener radi u klubu na duže staze. Tada bi mogao da bude pravi „lider“, vođe kluba i kreira politiku, odnosno nađe put koji donosi uspehe. Pored svega pomenutog, trener mora da bude i pravi učitelj koji poseduje sve kvalitete, ne samo one stručne da bi bio uvažavan i cenjen u sredini u kojoj radi.

**Da li Vam se sviđa sadašnja, moderna, košarka?**

- Svako doba donosi svoje novine i promene, pa sigurno da je i košarka

iritiraju publiku, odnosno podstiču je na nered. Još ako im neki novinari „pomognu“ da to prenesu na stupce štampe, ili u raznim emisijama, biću sigurno nevolja za sve nas zajedno.

**Ipak, čini se da mnogo manje problema imate sa trenerima?**

- Nisu svi treneri jednaki, ima onih temperamentnijih koji mogu da „podignu temperaturu“ u publici svojim gestovima. Ili oni drugi koji „popale“ aktere na terenu i previše uznemiravaju sudije. Međutim, mislim da su naši prvoligaški treneri uglavnom korektni. Preporučujem uvek trenerima da se maksimalno koncentrišu na igru svoje ekipe i njeno vođenje. Da zanemare ostale „faktore“ kako bi nešto pokušali da dobiju. Samo miran i

brzo napredovala poslednjih decenija. Pristalica sam da u košarci odlučuje veština, a ne snaga i uvek dajem prednost ovom prvom. Dobro bi bilo da svi naši treneri više neguju veštinu, lepe poteze u napadu, ali i odbrani. Znači, nadigravanje i mudrost, a ne da pod obručima odlučuju dobro fizički pripremljeni igrači koji se guraju i snagom sve rešavaju.

### Šta zamerate prvoligaškim igračima?

- Čini mi se da nedovoljno rade sa svojim trenerima, ili ovi nemaju dovoljno vremena, a možda i znanja da ih do kraja nauče veštini košarke. Primećujem da je nešto slabiji individualni rad, odnosno da većina igrača ima nekih nedostataka. Nema često dobrih rešenja u igri 1:1, prodorima, ili čak u dodavanjima. Naša košarka je uvek imala fantastične individualce koji su mogli da daju na svakom meču preko 30 poena. Sada se dešava da i neki reprezentativci imaju u domaćoj ligi preokroman učinak poena.

### Znači, favorizujete strelca?

- Kompletan košarkaš mora pre svega da bude dobar realizator. To je, po meni, i ono osnovno. Ako nisi dobar realizator, onda moraš mnogo da kompenzuješ drugim stvarima (narocito odbranom), a to je, priznaćete - teško. Imam utisak da se više ne posvećuje toliko pažnje šutu na treninzima i finesama koje upravo krasi košarku.

### Poznavaoци prilika tvrde da nam kvalitet domaćih igrača i trenera nije na takvom nivou, s obzirom na ugled svetskih prvaka?

- Brzo se odlazi u inostranstvo, jer ne možemo da stvorimo tako dobre finansijske uslove. Problem su i treneri, jer oni najkvalitetniji rade u klubovima širom Evrope. Ranije su mnogo duže radili i stvarali generacije. Sada je taj put mnogo kraći i normalno je da se gubi bar deo kvaliteta. Nije isto kada svog idola, igrača ili trenera, gledaš uživo svake subote, ili samo na televiziji. Spuštena je granica kada se počine igrati. Danas već dečak ili devojčica od 13 godina imaju natprosečno poznavanje košarke. Međutim, u nešto strožijim kriterijumima dosta im nedostaje. Čini mi se da nema izuzetnih talenata kao nekad. A, i pojedine sredine su se jednostavno izgubile na košarkaškoj mapi. Smeta mi i činjenica što je ostalo malo toga zapisanog od naših najpoznatijih trenera, autoriteta svetskog ugleda. Košarka je postala nauka i zahteva da se brzo uči. Pogotovo na iskustvima drugih koja su donosila rezultate. Mislim da upravo to sada nama nedostaje, ističe Slobodan-Bata Jelić.

S. Petrovski

Ljubisav Luković uspešno okončao karijeru

## Logičan nastavak - trener

Posle 22 godine provedenih između obruča Ljubisav Luković se oprostito od terena, ali je odlučio da ostane vezan za dugogodišnju ljubav - košarku. Legenda IMT-a u zlatnom dobu, potom igrač Borovice, Eneta sa Kipra, poslednje tri sezone Beopetrola, posvetio se trenerskom pozivu.

- To mi je dugogodišnja želja. Davno sam se zarekao da ću se posle aktivnog igranja, opredeliti za klupu. Igračko iskustvo i znanje bila mi je najbolja preporuka i evo posle više od dve decenije karijere, odlučio sam se da okušam sreću u trenerskom poslu - priča Luković.

Ljubitelji košarke pamte Lukovića kao velikog borca, čoveka koji je nekako uvek bio u senci, ali njegov doprinos klubovima čije je boje branio bio je nemejljiv. Po prirodi nenametljiv i uvek je bio primer mlađima, koji su imali mnogo toga da nauče, zato je i izabrao da trenira mlade kategorije Beopetrola.

- Nikada u životu nisam stekao nešto preko noći. Svesan sam da je trenerski posao mukotrpan, zahteva mnogo strpljenja i vremena, uostalom kao i u karijeri jednog igrača. U prvom planu mi je želja da upoznam čari trenerskog posla, saznam što više, da ispečem zanat. Uloga trenera je specifična, ima mnogo čari pa je zato i veliki izazov. Uveren sam da budući asovi mogu dosta toga da nauče i na početku trenerske karijere opredelio sam se za rad sa godištem 1983/84 u Beopetrolu.

Zahvaljujući dugogodišnjoj karijeri Luković je imao priliku da upozna način rada mnogih stručnjaka. Ipak, poseban pečat kod njega je ostavio prof. Aleksandar Nikolić, sinonim naše košarke.

Za mene je bila čast raditi kod profesora Nikolića. Jednostavno to je le-

genda, čovek kome mnogo duguje-mo. Znam da su mnogi treneri prihvatili njegov model košarke, a i za mene će biti uspeh ako prenesem deo tog znanja na klince koje treniram.

- Cenim i poštujem sve kolege. Znam vrlo dobro koliko je odricanja neophodno da bi uspeli u ovom poslu. Čini mi se da se traži dosta trenera, ali bez nedovoljno podrške. Zato predlažem da se što pre usvoji trener-



Ljubisav Luković u skoku

ski kodeks, koji bi donekle definisao našu ulogu. Naravno, s obzirom da sam tek početnik u ovom poslu, verujem da bi ovu tezu podržale i mnogo iskusnije kolege. Neophodno je da se udružimo, kako bismo zaštitili svoja prava, ali u isto vreme postigli još jedan veći kvalitet - zaključuje Ljubisav Luković, čovek rešen da se dokaže u poslu koji često nazivaju „hlebom sa devet kora“.

D. Pašić

## Novinar - trener

Ljubisav Luković je jedan od retkih sportista koji je uz uspešnu igračku karijeru stekao i fakultetsko obrazovanje. Još 1987. godine diplomirao je novinarstvo na Fakultetu političkih nauka, potom upisao postdiplomske studije. Uz to pri kraju je završetka Više trenerske škole koja će mu omogućiti profesionalno bavljenje novim pozivom. Ističe da je u njegovoj karijeri presudnu ulogu odigrala porodica, bez čije pomoći bi bilo nemoguće postići dosadašnji uspeh. Otac je troje dece, što mu je dodatni motiv da uspe kao trener mladih.

Uspehom protiv dilema

# Stepandić overio kvalitet

**Sve je u životu Milovana Stepandića neobično. Od toga da su mu prilepili etiketu isključivo šabačkog „trenera“, pa do toga da je povratak svojih sadašnjih učenika iz čačanskog Borca u elitno društvo overavao - porazima! To je ono što se odnosi samo na košarku, ali tu je i ljubav prema konjičkim trkama, koje sa sobom vuku i kladenje, porok ili ne? Međutim, da li bi Milovan Stepandić bez svega toga bio ono što jeste?**

- Verovatno, ma sigurno, ne bi bilo ovako lepo - kroz osmeh će popularni Stepi. - Šabačko sam dete, a to već kao da označava neki nestašluk, nemir... Eto, baš takav sam i ja: prihvatam košarkaške izazove iz svake sredine, ali uvek sam srcem vezan za moj Šabac, konjičke trke i još po nešto o čemu nije lepo pričati, o čemu znaju samo moji najintimniji prijatelji.

Preskočimo to što „nije lepo“, jer „bože moj, živi smo ljudi“, samo moramo podsetiti da je u dugogodišnjoj karijeri „pokušavao da bude trener“, van svoje lve, nekad Zorke, i u tadašnjoj Slavonki iz Osijeka, pa hoću-neću sremsko-mitrovačkom Sremu, Borovici iz Rume, čak ozbiljno u podgoričkoj Budućnosti. Uvek je sledio brz povratak u „svoj Šabac na Savi“, sve do avgusta prošle godine i kategoričan odlazak u „Borac i Čačak na Moravi“, klubu slavne, preko pet decenija, duge tradicije. Pravi grad za pravog trenera - Milovana Stepandića!

- Znae kako se sada u trenucima slavlja obično kaže da je suviše pričano o ovom i onom, jer se „sve zna“. Međutim, verovatno da ni novinari ne bi onda imali o čemu da pišu jednog dana. A, jedan Borac, jedan Radmila Mišović, sadašnji direktor i legendarni košarkaš, kao što su to bili i

Dragan Kićanović, Željko Obradović, Dragan Arsić, Mirko Drobnjak, Marko Ivanović ili Radivoje Živković ili... mnogi koje ovom prilikom nisam pomenuo, a to sigurno zalužuju. Moraju baš zbog čačanske „kraljice igara“ da se opet i bezbroj puta ponovo spomenu, pošto su ostavili neizbrisiv trag ne samo u čačanskoj, nego i u jugoslovenskoj košarci. Nisam rekao ništa novo, ali to je tako i bilo bi krajnje nekorektno od mene, došljaka iz Šapca, da zaboravim na takve veličine - iskreno će kao i uvek Stepandić.

**Činjenica je da u drugim sredinama, gde ste privremeno radili, niste imali takve rezultate kao u „svojoj“ lvi i sada u Borcu. Da li se nešto bitnije promenilo?**



**Milovan Stepandić - Stepi, stručnjak specifičnog šarma**

- U svemu tome je važno da sam kraj Morave konačno dobio uslove za rad kao prethodno dugo godina u Šap-

cu. Samo, tamo je slabijim interesovanjem mog kuma Slobodana Davidovića sve počelo slabije da funkcioniše, a ovde kraj Morave ljubav Čačana prema košarki i autoritet Radmila Mišovića su mi omogućili rad o kakvom sam sanjao. Znači, „sve je leglo“ i jedino mi je ostalo da se dokažem i pokažem da nisam stručnjak „samo za Šabac i okolinu“.

**Povratak u Prvu A ligu je Borac, ipak, „obeležio“ porazima od glavnih konkurenata Sloge i Ibona?**

- To su uobičajene slabosti svih naših ekipa kada osete da je cilj ostvaren. U „normalnim“ okolnostima mi bi oba meča dobili. Ovako, bez pravog motiva, oba puta smo poraženi, što ne služi na čast ni meni, ni mojim učenicima. Ipak, ono što najviše brine je kvalitet ekipe. Mi smo relativno lako stigli među naše najbolje klubove, ali ovaj sastav neće moći, bez adekvatnih pojačanja, da sačuva ponovo izborni status. Pojačanja su neophodna, kako nama tako i Ibonu. Sa ovakvim sastavom iz Prve B lige nemamo šta da tražimo u višem rangu i ne smemo se zavaravati!

**Vaša lva nije uspela da zadrži prvoligaški status?**

- Sve je to posledica onoga što sam pomenuo negde na početku teksta. Zato sam otišao ja, zato je otišao dugogodišnji kapiten Mijajlo Grušanović, zbog toga su otišli još neki igrači. Ipak, šta je tu je. Žalimo zbog toga, jednog dana ćemo se i vratiti, vrtićemo i šabačku košarku gde joj je mesto, samo u ovom trenutku nema sentimentalnosti. Sa Ivom sam učestvovao u Kupu Radivoja Koraća, bio na finalnim turnirima Kupa Jugoslavije, među četiri najbolja u Jugoslaviji, sada moram to učiniti i sa Borcem i ka njemu su mi okrenute sve misli.

**Znači, nema ništa od priča da se selite u Beograd, u Zvezdu ili Partizan?**

- Imam čvrst dogovor sa Borcem i na priče o mom nekom novom seljaka-nju se mnogo ne obazirem. Borac vode ozbiljni ljudi, Čačak je ozbiljan košarkaški centar preko pet decenija i ovde stvarno doživljava ono o čemu sam na stručnom planu samo maštao - uključio je Stepandić.

Ipak, kako bi to, malo iskarikirano, pesnik rekao „nek' me ne zaborave curice sa Morave, ali ni one na ušću Save u Dunav, a tek one u Šapcu kraj Save“!

**D. Nikodijević**



Veliki uspeh mladih Yu selekcija

# Leto košarkaške mladosti

Leto 1999. godine ostaće upamćeno kao beričetno za jugoslovensku košarku. Osim seniorske reprezentacije koja je sa Evropskog šampionata donela bronzanu medalju, vitrine KSJ-a obogatili su:

- juniori (1980. i 1981. godište) osvojili srebrnu medalju na Univerzijadi na Palma de Majorci,

- juniori (1982. godište) sa srebrnom medaljom na Olimpijskim igrama mladih Evrope u Danskoj,

- kadeti (1983. godište) zlatnom medaljom na Evropskom prvenstvu u Sloveniji,

- kadetkinje (1983. godište) srebrnom medaljom na Evropskom prvenstvu u Rumuniji.

Ovi uspjesi dokaz su ne samo da je Jugoslavija puna talentovane dece, već i da je stručni rad sa mladima na adekvatnom nivou. Teret u ovosezonskim akcijama izneli su: Nenad Trajković (sa selekcijom 1980), Zlatan Tomić (1981), Petar Rodić (kadeti) i Zoran Višić (kadetkinje).

## Rodić

Početak ozbiljnog bavljenja trenerskim pozivom Petar Rodić vezuje za trenutak kada je postao asistent Dušana Vujoševića u Partizanu. Nakon toga postaje prvi trener Mladosti iz Zemuna, a kasnije i Lifma iz Stare Pazove. Prvi povratak u Humsku bio je vezan za rad sa mladima, ali se nije dugo zadržao pošto je izazov našao u užičkom Prvom partizanu. Sa ovom ekipom došao je do sedmog mesta u ligi. Kako se posle toga nije dogovorio o produžetku saradnje po treći put se vratio u Partizan, gde je radio sa juniorima. Nakon toga slede odlasci u Berane, pa nakratko u Zastavu i Beovuk, pa ponovo u Lifam, da bi se prošle godine skrasio u Vršcu gde je postao šef mladih kategorija. Sa kadetskom reprezentacijom završio je svoju misiju u „plavim“ selekcijama.

Trogodišnji rad ključ uspeha: Već na prvim pripremama na Zlatiboru bila su osmorica članova reprezentacije koja je slavila na EŠ. U medalju je utkano 320 dana zajedničkog rada, kontrolnih treninga i 50 međunarodnih utakmica u kojima smo samo četiri puta osetili gorčinu poraza.

Inat: Želeo sam da kroz rad sa kadetskom reprezentacijom dokažem sebi i drugima da trenerski posao odlično radim i da kvalitetno mogu da rešim probleme stvaranja igrača i da ih ujedno spremim za takmičarski nastup. Imao sam određene ruke u pravljenju programa i zadovoljstvo je time veće. Svi oni koji su sumnjali u mene probudili su mi inat i indirektno pomogli da istrajem.

Želja seniorska ekipa: Bez vođenja velike ekipe ne može se postati vrhunski trener. Nadam se da ću jednom dobiti priliku u velikom klubu, mada je i rezultat sa kadetskom reprezentacijom već veliki uspeh.

## Tomić

Zlatan Tomić rođen 1. marta 1959. u Prištini. Kao igrač nosio je dres Radničkog, a kao terenski kuriozitet ističe da je vodio ekipe u svim rangovima takmičenja od beton lige sve do najelitnijeg takmičenja. U Prvoj saveznoj ligi vodio je Radnički i Borovicu, a sa ponosom ističe da je trenirao Torlak, Mladost iz Nove Pazove i mlađe selekcije „krstaša“. Sada je vezan za Torlak, a u stručnom štabu „plavih“ pripala mu je čast da vodi juniore (1982. godište). Uspeh na Olimpijskim igrama mladih u Danskoj, nadgradio je na predkvalifikacijama za Prvenstvo Evrope sledeće godine u Zadru sa kombinovanim timom (1982. i 1983. godište).

YU talenat: Činjenica je da smo po talentu u samom vrhu možda i najbolji. Kvalitet obučenosti igrača približio se u svim zemljama jer se svuda ulaže mnogo u košarku. Ali po perspektivi kvalitetniji smo i od ekipa od kojih smo izgubili, Hrvata u Danskoj i Francuza u Slovačkoj.

Obaveze koje slede: Za vreme raspusta organizovaćemo pripreme, potom ćemo učestvovati na nekom međunarodnom turniru, slede kvalifikacije za Evropski šampionat u aprilu u nadamo se EŠ na leto.

Nedostaci našeg tima: Zaostajemo u fizičkoj pripremi, rivali su mali i biološki zreliji, možda je to posledica toga što mi selektiramo tananije igrače, stvaramo drugačiju selekciju od ostalih. Imamo visok tim, a na putu smo da značajno ubrzamo igru. Zabrinjavajuće je jedino to što imamo slab šut. To je posledica načina rada u mladim kategorijama.

Kako usmeravati mladog igrača: Ap-

solutno se treba posvetiti tehnici i dati slobodu u igri. U tom uzrastu kalupa i šablona ne sme da bude.

Kvalitet više juniorske reprezentacije: Procenjujem da će iz ovog tima za četiri godine izaći tri, četiri seniorska reprezentativca.

## Trajković

Nenad Trajković je rođen 10. februara 1961. godine u Beogradu. Završio je Saobraćajni fakultet, a uporedo je bio uspešan i na Višoj trenerskoj školi. Za diplomski rad „Zonski pressing 2-2-1 po celom terenu“ dobio je desetku.

Trenerskim poslom se bavi od 1979. godine, osam godina je radio sa mladim kategorijama Partizana i osvojio gotovo sve titule u ovoj konkurenciji. Dušan Vujošević ga je 1987. godine prekomandovao u stručni štab prvog tima. Kao pomoćnik radio je sa Vujoševićem, Obradovićem, Džakovićem, Lukajićem...

Boravio je jednu godinu u Italiji i radio sa mladim kategorijama, a kao trener prvog tima ima iskustva iz Borca (1989) i kraljevačke Sloge (1996).

O uspehu na Univerzijadi: Kada su videli da smo došli sa mladim timom mislili su da ćemo poslužiti šamo da popunimo broj na takmičenju. Čudili su se što smo doveli tako mlade igrače, a pokazalo se da nam je mladost bila pozitivna karakteristika. Imali smo 12 dobrih igrača i mogli smo svakog u punoj meri da iskoristimo. Snaga je bila u kolektivu, svako je na određenom meču doskočio i doprineo uspehu tima.

Problemi: Tragedija je što talentovani igrači nisu imali barem po 20 minuta igre, još je veća to što će se ta praksa produžiti. Na Univerzijadi ovi momci su dokazali da zaslužuju da im se ukaže šansa. Ne postoji star ili mlad igrač, već dobar ili loš i po tom merilu se mora postupati.

Obaveze za budućnost: Naša obaveza je da odbranimo zlatnu medalju koju je mlada reprezentacija osvojila na Prvenstvu Evrope prošle godine u Italiji. Igračima je skrenuta pažnja na manjkavosti koje su primećene u njihovoj igri, kako bi ih tokom sezone ispravili i nadgradili se do okupljanja pred EŠ. P. Sarić



Nagrađen: Zlatan Tomić

Košarkaška literatura obogaćena značajnim delom dr Slobodana Burzana „Košarka u Crnoj Gori 1941-1991.“

## S „Bokeljom“ počela istorija

Na samom kraju ovogodišnjeg januara, u koncertnoj sali Muzičke škole u Kotoru, održana je retrospektivna košarkaška simfonija crnogorske košarke.

„Dirigent“ na akademskom skupu u najlepšem zalivu Jadrana bio je prof. dr Slobodan Burzan (70), uvaženi košarkaški i sportski radnik iz Podgorice. U čast promocije Burzanovog enciklopedijsko-istorijskog dela „Košarka u Crnoj Gori 1941-1991.“ bilo je i upriličeno ovo jedinstveno veče, kao i sećanje na 50 godina od prvog učešća Kotorana na turnirskom šampionatu gradova Jugoslavije u Rijeci 1949, pod jedinstvenim sloganom: „Košarka u Crnoj Gori-prema XXI veku“.

U prepunoj sali (oko 200 zvanica) bile su na okupu uvažene ličnosti iz crnogorske i jugoslovenske košarke... pročitani pristigli telegrami-čestitke iz Košarkaškog saveza Jugoslavije (Dragoslav Ražnatović, Zoran Radović), Jugoslovenskog olimpijskog komiteta (Đorđe Perišić), legendarnog jugoslovenskog trenera Aleksandra Nikolića i drugih.

Delo dr Burzana - koji je završio Fakultet za fizičku kulturu u Beogradu i doktorirao na FFK u Novom Sadu, dugogodišnji profesor, trener i osnivač KK Budućnost i KK Akademik - sadrži 365 stranica sa 260 fotografija i govori o periodu 1941-1991. isključivo, o muškoj košarki!

Pedantno predstavljajući sve klubove iz 18 crnogorskih opština, sa karakteristikama regiona, autor nas vodi vremeplovom i kroz zlatni period košarke Crne Gore 1980-1988, kada je Radnički iz Ivanograda bio prva crnogorska ekipa koja je zaigrala u Prvoj saveznoj ligi (1960.), a potom se i Budućnost iz Titograda ustalila u društvu najboljih jugoslovenskih klubova.

Doprinos košarkaša iz Crne Gore u reprezentaciji Jugoslavije bio je izuzetno prisutan, a velikani su bili: Varajić, Žižić, D. Ivanović, Knežević, Paspalj, Pavićević, Pešić, Radovanović, Radunović, Subotić, Tanjević... Ali, isto i 112 sudija i 139 trenera svih kategorija, čiji su ulogi bili veliki.

Sa obiljem podataka, rezultata i tabela, po godinama, čitalac po prvi put ima na dlanu celokupnu košarka-

šku istoriju seniora Crne Gore, zahvaljujući koliko dugogodišnjem radu autora, tako i onih koji su mu omogućili da ovo monumentalno delo ugleda svetlo dana: Ministarstvo sporta Crne Gore, KC Crne Gore i Kulturno-prosvetna zajednica Podgorice.

Ukoliko je oznaka za prošlost dostojna poštovanja, što je očigledno prisutno kod autora, to je i optimizam za budućnost veća, o čemu je pričao trener hercegovačkog Primorja Miodrag Baletić, uz dužno poštovanje za ostvarenje dr Burzana, obraćajući se auditorijumu sa: „Jugoslavija je dosegla do svetskog vrha, a istovremeno košarkaška igra je postala planetarni pokret.

- Uspesi, to stalno otimanje košarkaške igre od nevolja društvenog i političkog trenutka, daju nam za pravo da se u košarci priklonimo na još nesebičniji, odaniji i studiozniji način.

Istina je da košarka na prostoru Crne Gore ima mnogo poklonika, mnogo više onih koji uče tajne ove igre, nego ikada do sada.

### Tanjević perjanica

Pozdravni telegram autoru knjige „Košarka u Crnoj Gori“ dr Slobodanu Burzanu od strane našeg i svetski uvaženog trenera Aleksandra Nikolića je veliko priznanje, ali posebno imponuje i

sadašnjim i bivšim trenerima ove igre, kao i sećanje na one kojih više nema, ali koji su ostavili veliko delo u nasleđe.

Na spisku 139 navedenih trenera, bez sumnje, perjanica je Bogdan Tanjević rođen u Pljevljima, gde je završio školu, a prelaskom u KK Bosnu i OKK Beograd stekao igračku afirmaciju, posebno trenersku, stvarajući veliki jugoslovenski i evropski rejting.

**Kotor:** Ivković, Bajić, Uljarević, Lalošević, Milošević, Lazić, Bjelica.

**Tivat:** Perčin, Grbić, Lučić, Božović, Petković.

**Herceg Novi:** Mihajlović, R. Ogurlić, Kovačević, Marić, Jovićević, Banović, Perišić, S. Ogurlić, Baletić, Dabović, Mišeljčić.

**Podgorica:** Vojinović, Burzan, Blažević, Halilović, Slavnić, Vukčević, Ve. Vlahović, Karadžić, Pekić, Đukić, Vujošević, Vl. Vlahović, Garić, Jovanović, Vuković, Petrović, Brajović, Vučetić, Milonjić, Petričević, Radunović, Latković, Sekulović, Č. Đurašković, Đurović, Bojanić, Vraneš, Nikolić, Rakočević, Milatović, Ivanov, Antić.

**Cetinje:** Saveljić, A. Đurović, Vujović, Lopičić, D. Nikolić, M. Uljarević, Radulović, Bojović, Kaščelan.

**Nikšić:** Vukalović, Minić, Mijatović, Vlahović, R. Petrović, Jovanović, Ostojčić, Mir. Baletić, M. Vukajlović.

**Pljevlja:** Nuhanović, Radić, Stjepanović, M. Popović, Marković, Popadić, Damjanović, Saulić, Radonjić.

**Ivangrad:** Vešović, Radunović, Nedić, Musić, Popović, Dabetić, Dragović.

**Bijelo Polje:** B. Krgović, Sekulić, Vujošević, Lamežević, Vojinović, Novaković, M. Drobñjak, Ilić, Stanić, Rondović, Ivezic, Numanović, Medojević, D. Drobñjak.

**Bar:** Bojić, Blažević, Milović, Dobrković, Pavićević, Petrović, Božinov.

Ulcinj: Čaušević, Vučević, Mudreša.

**Danilovgrad:** Damjanović, G. Radunović, Skuletić, Bakić, Sekulović, Stojović.

**Budva:** Laban, Blažević, Milović R. Đurašković

**Kolašin:** Milošević, Drašković  
**Mojkovac:** M. Krgović, Ilić, Jocović

**Petrovac:** Srzentić

**Rožaje:** Tabaković, Bećirović  
**Andrejevica:** Radović

**Vlasta Ignjatović**



Dr Burzan govori na promociji svoje knjige

Željko Jovanović

# Džentlmeni, šarmeri i oni treći

Na trenere, kao i na igrače, gledam kao na svojevrsnu atrakciju utakmice: delim ih na vrhunske stručnjake, koji plene svojom smirenošću, autoritetom, džentlmenkim odnosom prema svim akterima, na one koji svojom mimikom, šarmantnim gestovima pa i pozerstvom opravdano privlače pažnju publike i na isforsirane autoritete koji pokušavaju da se nametnu vikom i psovka.

Novosadski savezni sudija Željko Jovanović (41) ulazi u košarkašku arenu sa pištaljkom oko vrata bezmalo dve decenije. Njegova zapažanja o trenerima, „drugim po važnosti u hijerarhiji aktera utakmice“ („glavni su uvek i sami igrači“), vrve od brojnih poređenja, šarolikog sopstvenog iskustva i insistiranja na njegovom prelamanju kroz prizmu lične životne filozofije... Cela priča nikne, zapravo, iz neprekidne interakcije svih neposrednih učesnika košarkaških događanja, u kojima svoju, sudijsku ulogu uporno stavlja na poslednje mesto: „Mi smo samo servis koji brine o regularnosti meča“. I još: „Jako je dobro ako posle utakmice ne znate ko je sudio. To je najveći kompliment, ono čemu su mene učili“. Možda je upravo zbog toga osetljiv na trenersko vrednovanje rada sudija posle utakmice:

- Isto kao što ja ne volim da javno mudrujem o tome da li je neki trener izvršio, recimo, pravovremenu izmenu, mislim da niko, pa ni treneri nisu dovoljno kompetentni da procenjuju odluke sudija. Grešku, ako je velika, svi vide i tu nema šta da se priča. Upuštati se u detalje, pokušavati po svaku cenu ubediti javnost u opravdanost svog revolta neprimereno je poslu kojim se zajedno bavimo.

Na pitanje da li su svi treneri ljuti na sudije kad izgube utakmicu Željko Jovanović odgovara odrečno i diplomatski dodaje: „Ima onih, koji čestitaju i kad izgube, ali i onih koji su nezadovoljni i kad pobeđu“. Nabraja imena onih od kojih je dobio javne pohvale: „Džaković, Lučić, Stepančić... Od tih istih ljudi sam, doduše, dobijao i pokude. Ali sve u jednoj korektnoj, normalnoj komunikaciji, za kakvu se, inače, uporno zalažem.“

Sudija Jovanović se priseća kako je odnos sa trenerima izgledao u početku, kada se latio pištaljke:

- Tu nema pravila: ima trenera koji se vrlo uljudno ponašaju, i kada se nađu u kontaktu sa mladim sudijom, budu od velike pomoći i za vreme utakmice i posle nje. Postoje, međutim, treneri koji smatraju da samim tim što se nalaze na istaknutom mestu imaju pravo na stvari koje nemaju veze sa etikom. Sa takvima je bio

problem komunicirati normalno ne samo u vreme kada sam bio početnik, kada mi je nedostajalo sudijsko iskustvo, nego i danas, kada treba puno umešnosti da bi se takvi ljudi sveli u neke normalne okvire ponašanja, a time ne uticati puno na opšti utisak, koji je važan za utakmicu i ne izazivati gnev publike, koja je obično na njihovoj strani.

Kada su u pitanju nesporazumi sa trenerima, sudija Jovanović ukazuje na dva kvalitetno različita nivoa:

- Ima trenera, obično u nižem rangu takmičenja, koji još nisu izgradili svoje kri-



Sudija: Željko Jovanović

terijume, niti su savladali struku a koji se olako upuštaju u mudrovanja i unose u sve to puno ličnog. S druge strane, konflikti sa trenerima do kojih dolazi u saveznim ligama su, po meni, prvenstveno taktičke prirode: u pitanju je nešto što oni sami procene da bi mogli da urade a da prođu nekažnjeno i da to, opet, ima efekta i koristi za njihovu ekipu. Retko se desi da posle utakmice jedni drugima ne pružimo ruku...

Najzad, Željko Jovanović, imajući sve ovo u vidu a, kako kaže rado ih posmatrajući i iz prikrajka, kao gledalac, razvrstava trenere u nekoliko osnovnih kategorija:

- Pre svih, tu su vrhunski stručnjaci, poput Željka Obradovića, Ranka Žeravice, Laleta Lučića, a apostrofirao bih i Ki meta Bogojevića, koji možda nije imao prilike da se maksimalno iskaže. To su ličnosti koje plene svojom smirenošću i autoritetom, koji su džentlmeni prema svim akterima utakmice. U drugu grupu bih uvrstio, recimo Janka Lukovskog, Stepančića, koji svojom mimikom, sa puno šarma, pozerstva, privlače pažnju. U posebnu grupu svrstao bih one koji pokušavaju da se nametnu nekulturnim gestikulacijama, vikom i psovka, nekim svojim isforsiranim autoritetom, što mene inače i u životu iritira.“

Pitamo sudiju Jovanovića, koji je razlog što treneri klubova koji se takmiče u Evroligi ili, recimo, NBA imaju znatno ređe priliku za negodovanje kod sudija nego što je to slučaj kod nas?

- Mislim da je razlog, pre svega u različitom kvalitetu košarkaških aktera. Drugo, u Americi je to jedna medijska predstava, događaj koji je prvenstveno namenjen zabavi pa su i sve prateće stvari drukčije regulisane. Jednostavno, nema potrebe da sudija razmišlja o tome da li neko „mora“ da pobeđi, da li je u interesu cele države ili regije, svejedno, da jedna ekipa bude prvak, da se neko promovise. Ovde, u našim uslovima, hteli mi to da priznamo ili ne, sve su to strahovito važne stvari. U celoj državi postoje dva ili tri vrhunska kluba u koje su uprte oči javnosti, koji su pod nekom stalnom zaštitom medija, uticajnih faktora. S druge strane ni sudije ni treneri nisu dovoljno zaštićeni,

bilo da se radi o uslovima za rad, standardu, forumima kojima mogu da se obrate za pomoć. Prepušteni smo, na neki način, sami sebi.“

Uprkos ovakvom zaključku, izvesno je da košarkaške sudije ipak ne ostaju „sasvim sami“. Proizlazi to i iz saveta, koji Željko Jovanović daje mladim kolegama opredeljenim za sudijski zanat, „koliko lep, toliko i ružan, koliko lagan, toliko i težak“.

- Košarka od sudija, kao i od trenera i igrača, iziskuje jako puno žrtava i kad definitivno stupaš u nju, više nikad nećeš biti sam svoj...“

Zdenko Pop



Dragan Nikodijević, novinar „Vesti“ (Frankfurt)

## Više lepih uspomena

tadašnjim trenerom Zvezdinih košarkašica Zoranom Čivijom Kovačićem donelo je brojne rubrike o skoro svim tadašnjim igračicama crveno-belih. To je zapalo za oko Miloradu Sokoloviću, koji me je polako savim odvojio od fudbala, pa sam se i profesionalno, posvetio košarki, sve češće atraktivnijoj - muškoj dalje najčešće na Malom Kalemegdanu po, zašto ne priznati, Sokolovoj „zvezdaškoj liniji“. Menjali su se treneri, a na Zvezdinu klupu seo Zoran Slavnić. U početku je sve bilo u redu. Saradnja sa mojim ljubimcem iz dečaćkih dana, činila mi se savršena. Ne dugo. Zvezdi je u goste dolazila Jugoplastika predvođena trenerom Božidarom Maljkovićem, sa Kukočem, Rađom, Sretenovićem... Mnogo hvala za Splićane, malo za Zvezdu, a to se Moki, najvećom „zvezdašu“ nije dopalo. Kada sam ga telefonom pozvao za najavu utakmice samo mi je odbrusio „da jedan zvezdaš ne može tako da piše o Zvezdi“. Iznenađio sam se, jer mi je očitao lekciju iz koje sam izvukao pouke o, kako bih rekao „navijačkom novinarstvu“. Saradnja sa Slavnićem je tada završena. Kolega Sotra mi je u to vreme sugerisao da pozovem Moku, „da on nije loš kada se ohladi“. Nisam mogao. Od tog dana trudim se da me navijačka simpatija ne odvuče ni na bilo čiju stranu.

Zatim su usledile neprijatnosti sa trenerom Partizana Dušanom Vujoševićem. Tada sam, već kao urednik košarkaške rubrike „Sporta“, poslao saradnika na trening Partizana pred duel sa Cibonom. Đorđević i Danilović su se nešto sporečkali i trening je prekinut, pa nastavljen. Sve u svemu, što bi se reklo, lepa priča za novine. Za Beogradsko izdanje smo promenili stranu, dali šta se sve dogodilo u Palati sportova, a sutradan od rane zore - frka! Osim Danilovića, valjda nije bilo nikog značajnijeg iz crno-belog tabora ko nije zvao da ceo događaj - demantuje! Vujošević je, kao moj tadašnji komšija iz Zemuna, bio posebno žestok. Ko zna kako bi se, bez obzira na moju podršku mladom saradniku, sve završilo da se nije javio i Saša Đorđević. Uz primedbu da o svemu nije trebalo pisati pred tako važan meč, priznao je da je sve napisano od reči do reči tačno. Tako je mladi saradnik spašen, a meni su ostale Vujoševićeve pretnje kao uspomena za ove redove, mada smo se nekoliko godina kasnije pomirili.

Treći, nadam se poslednji, neprijatan slučaj sa trenerima, mada mi preostaje još dosta godina rada, imao sam aprila 1993. i to sa trenerom čiji stručni rad izuzetno cenim - Željkom Obradovićem. Mislim da smo do tih dana sezonu i po veoma lepo saradivali, ali... Negde polovinom januara u Sopotu, tada prvi čovek Partizana Dragan Kićanović je kolegama Zoranu Petroviću,

Predragu Mirmku i meni rekao da Željko odlazi u inostranstvo i da su u Kikindi već prošli naslednika, Željka Lukajića. Ispričao je Kića osnovne pojedinosti o tada potpuno nepoznatom treneru i napomenuo da o tome ne pišemo, pošto je reč o klupskoj tajni. Poslušali smo ga sva trojica. Negde početka aprila u goste je „Sportu“ došao, takođe, perspektivni trener Rajko Toroman i, bukvalno, s vrata pitao da li znamo da Obradović odlazi. Tako nešto je, s obzirom na obećanje Kići, a s druge strane i da je tajna „provaljena“, zahtevalo konsultacije sa glavnim urednikom. Odluka je pala. Prava vest za prvu stranu! Sutradan je stigao Obradovićev „odgovor“, preko kolegice koja je pratila Partizan, „da sa mnom službeno više nema šta da priča“. Naljutio se on, ali i ja, pošto se pokazalo da je vest bila tačna. Tako je došlo do toga da i sa Obradovićem nisam razgovarao do završetka finalne utakmice Evropskog šampionata u Barseloni. Prišao sam mu posle osvojenog zlata i čestitao, jer smatram da je upravo on najzaslužniji što smo do njega stigli. Zahvalio se i od tada je opet sve po starom.

Da se ne pomisli da imam samo gorka iskustva, bilo je mnogo, mnogo više lepih druženja, od kojih su pojedina prerasla u prava prijateljstva (da ih ne ureknem, imena namerno izostavljam). Ipak, istakao bih izuzetan gest Koste Jankova u vreme održavanja „fajnal-fora“ u Tel Avivu 1994. Kolega Pavić iz „Naše borbe“ i ja zbog obaveza zadržali smo se znatno duže od 22 časa u pres centru, tako da nam je otišao i poslednji autobus za 80 km. udaljeni hotel. Srećom tu našao Kosta sa suprugom Anitom. Ne da je samo sredo da nas puste iz pres centra, nego su nas i prevezli do hotela. S obzirom da sada radim u najtiražnijem dnevnom listu dijaspore frankfurtskim „Vestima“ redovno pratim Kostin rad sa mladima Pari Sen Zermena. Sa istom pažnjom pratimo i rad Duda Ivkovića i Dragana Šakote u Grčkoj, Željka Obradovića u Italiji, zatim kako Boža Maljković pomaže Vladi Đuroviću u Belgiji, ali i dvojice trenerskih veličina Svetislava Pešića (Alba) i Mihajla Vukovića (Pamesa).

Za kraj bih istakao da sam uživao gledajući uživo kvartet besmrtnih: prof. Aleksandra Nikolića, fascinira njegova energija i ljubav prema košarki, zatim Dudu i Željka u vođenju trofejnih „plavih“ i Božu Maljkovića.

Zato bi ovi mladi, i bez pravih rezultata, već veoma sujetni treneri, mogli da se na njih ugledaju. Pa, nisu baš svi trenirali Divca, mada je malte ne svakom drugom to stalna priča, samo zato što su bili u njegovoj blizini. Divac je lepo objasnio da je jedini pravi njegov trener bio uvek skromni Ki-me Bogojević.

Teško je pisati o svojim iskustvima sa košarkaškim trenerima u ovih 25 godina rada u novinarstvu, od čega što kao saradnik na rubrici u „Sportu“ kod starog vuka jugoslovenske „kraljice igara“, ujedno i žurnalistike, Milorada Sokolovića, zatim i kao njegov naslednik u uređivačkoj fotelji po Sokolovom odlasku u penziju (ukupno oko dve decenije), a prvo ne zaviriti u sopstveno dvorište, među kolege - novinare. Odavno imamo formiranu Sekciju košarkaških novinara pri Udruženju sportskih novinara Beograda, Predsedništvo, koje je i održalo jedan sastanak da bi se izabrao predsednik i podelilo zadatke i ... Sekcija je, pored ostalog, trebalo i da zaštiti članove od sve češćih pritisala, pa i pretnji klubova, ali se više nije sastala. Protivnik sam toga da novinar sam ocenjuje koliko je neki potez trenera opravdan ili ne, jer zašto bi taj stručnjak radio protiv sebe, ali sam takođe protiv toga što se većina naših trenera ponaša u stilu „klub to sam ja, samim tim sam nedodirljiv“! Još i dane-dane ukoliko ima rezultate, ali zna se i šta sledi ako oni izostanu. Taman posle takvog stručnjaka pitati da, zbog interesa svojih čitalaca i objektivnijeg pisanja, objasni neke svoje poteze. Novinar-prijatelj automatski postaje ne samo neprijatelj trenera, nego uglavnom i klupskog rukovodstva. Sve to ne bi toliko „bolo oči“ da se ti isti stručnjaci, kada se nađu u ulozi „stručnih konsultanata“, kako u štampi tako i u TV prenosima, ne pokažu u pravom svetlu. Osim Marina Sedlačeka i Milovana Stepandića, bar ja, nisam čuo trenera koji će jasno i glasno reći gde mu je kolega pogrešio, šta bi on promenio u nekoj situaciji. To im, ipak, ne smeta da se vade na to kako novinari ne poznaju košarku, pošto je nisu aktivno igrali, da nemamo košarkaški pedigre...

Shodno svemu ovome i moja iskustva sa trenerima su šarena. Kao i većina novinara - početnika „Sporta“ startovao sam na „malim“ beogradskim fudbalskim terenima, s tim što sam večeri provodio na Malom Kalemegdanu, Palati sportova Novi Beograd, „Pioniru“, „Pinkiju“... Druženje sa

Nataša Anđelić

# Mirkovićeva minutaža

Pehar koji je jedna od najpouzdanijih igračica Vojvodine NIS GAS primila od specijalnog žirija na finalnom turniru Kupa Jugoslavije, za najuspešniju igru u odbrani, počeo je da se kuje pre pet godina, prilikom prvoligaškog „flaster-eksperimenta“ njenog tadašnjeg trenera Zorana Mirkovića.

Svojih seniorskih „pet minuta“ Nataša



Anđelić (21) dočekala je u sezoni 1993/94, kod trenera Zorana Mirkovića, tokom susreta sa tada neprikosnovenom Crvenom zvezdom, i to u direktnom duelu sa nadmašnom Anđelijom Arbutinom, neresivom enigmom na toj utakmici. Sansa je trajala punih sedam minuta, zadatak, naravno odbrambeni, besprekorno je obavljen.

Natašina skromnost dopušta da se sve to „desilo slučajno“, ali i da je „sasvim logično“ što je tada kod trenera Mirkovića stekla veće poverenje i priliku da se češće iskazuje u prvom timu. A to se, naravno, ne zaboravlja, i prilikom ovakvih prisećanja neminovno dobija pečat „ključnog trenutka karijere“.

Zoran Mirković, koji je svojevretno predvodio ovu čuvenu generaciju košarkašica tuzlanske Slobode, inače, druga karijera u neprekidnom Natašinom trenerskom lancu: odmah nakon Marije Veger, kod koje je srala prva košarkaška slova, a pre Miroslava Krgovića, koga će upamtiti „po prvoj celovitoj košarkaškoj sezoni“.

- Svako od njih uticao je na svoj način na moj razvoj, kaže Nataša. Mirković je, međutim, bio trener koji je imao najupe-

čatljiviji metod prenošenja znanja, što je meni tada bilo veoma važno“.

Verovatno se upravo u tom periodu Nataša odlučujuće formirala kao celovita košarkaška ličnost, koja danas, u vreme opšte krize iskrenosti, kada se krivci za neuspehe po pravilu traže u drugima, a ne u sebi, ume hrabro da izjavi da na putu ka ostvarenju reprezentativnih ambicija sve zavisi isključivo od nje same, te da je to saznanje čini sigurnom.

Nije isključeno da je u Mirkovićevom „flaster - eksperimentu“ sa Arbutinom počeo da se kuje pehar koji je specijalni žiri nedavnog finalnog turnira Kupa Jugoslavije dodelio upravo Nataši Anđelić „za najuspešniju odbranu“.

## Zvezda

Kako je ovaj tekst imao sudbinu svih koje smo pripremali za aprilski broj, napominjemo da Nataša Anđelić više nije članica Vojvodine, već Crvene zvezde.

Na pitanje da li pažnju radije posvećuje odbrambenim ili napadačkim zadacima trenera, odgovara da voli da je „pre svega raznovrstan igrač“ i da „oseća zadovoljstvo kada je podjednako korisna i u odbrani i u napadu“. Upravo ovim svojim osobinama, kojima treba pridodati izuzetnu upornost i zalaganje na treninzima, ali i strpljenju u iščekivanju prave prilike, uverena je, treba da zahvali što je već obukla i reprezentativni dres (sa Korejom, prošle godine u junu) i što je bila na pripremama reprezentacije u Bečeju, gde je „odradila 20 sati zaista korisnih aktivnosti“. Z. Pop

Jovo Stanojević

# Lale - pre svih

Kada dvadesetdvogodišnji mladić - košarkaš postigne gotovo sve što se u košarci moglo postići i u svakom od klupskih uspeha ima jednu od glavnih uloga, onda je vrlo interesantno popričati sa njim za ovu publiku. Reč je o mladom centru Jovi Stanojeviću koga korak deli od standardne postavu u nacionalnom timu.

Rođen 1977. godine u Somboru Stanojević je počeo da se bavi košarkom 1992. godine u novosadskoj Vojvodini. Od prvog treninga uz prirodne predispozicije i talenat - vredno je radio. Međutim, jasno je da su za Stanojevićevu, do sada, blistavu karijeru „najveći krivci“ treneri sa kojima je radio.

Ljubavno prihvatajući poziv da razgovara za „Trener“, Stanojević se priseća svojih prvih ozbiljnih koraka.

- Za časopis namenjen trenerima, ne mogu da izdvojim samo jednog trenera u svojoj karijeri, već dvojicu. Goran Mijlković-Finac je moj trener iz Vojvodine koji me je mnogo naučio. Neizmemo mnogo je doprineo razvoju moje tehnike i što je za mene još dragocenije, uverio me je da uz dobar rad mogu postići veliki uspeh u sportu koji volim. Dakle, Finac je postavio temelje mog razvoja - ističe Stanojević.

Poput mnogih mladića, tako i za Jovu, magnet je bio Beograd i Crvena zvezda. Kako je želja bila obostrana, Stanojević je lako ostvario i tu nameru, a tu počinje priča i o drugom treneru, s početka ove priče.

- Kada je Lale Lučić došao u Zvezdu dobio sam pravu šansu. Posle sedenja na klupi ulio mi je samopouzdanje koje se više ne može ničim ugroziti. Lale je svakako najzaslužniji za moju nadgradnju i sve uspehe koje sam kao igrač postigao. Uz njegove savete i treninge uvršten sam u grupu najperspektivnijih igrača naše zemlje. Bilo je očigledno da je to čovek čije iskustvo i trenersko znanje uz izvanredan pedagoški pristup, mladim igračima mnogo znači. On nepogrešivo prepoznaje talente i zna kako sa njima treba raditi, a prosto zrači autoritetom i igračima uliva samopouzdanje. On svoj odnos sa igračima, pa tako je bilo i sa mnom, bazira na poverenju. Zato ga igrači slede i bezgranično mu veruju.

Dakle moj lični izbor su Finac i Lale. Sa tim trenerima nikada nisam imao nikakav konflikt. Uvek ću ih poštovati i kao ljude i kao stručnjake - zaključio je Stanojević.

I. Krašić



Mila Stamenković, trener košarkašica Beopetrola:

# Poraz se duže pamti

Praktično ceo život u košarci, Mila Stamenković je sa svojih 36 godina danas jedina žena savezni trener. Radi sa košarkašicama Beopetrola. Bila je plej u seniorskoj selekciji Novog Beograda, završila je Fakultet za fizičku kulturu, ostala u timu kao trener i kaže da jednostavno ne razume da iko u ovoj zemlji smatra da je čudno biti žena trener, a ima takvih.

- Počela sam kao trener 1985. godine. Više od deset godina, na nekim utakmicama mnogi su pitali kako i zašto. Vremenom su me ljudi koji se bave košarkom prihvatili. Čudno je kad se ista pitanja postavljaju posle toliko godina. To znači da se nešto u shvatanjima ljudi ni posle deceniju i po nije pomerilo s mesta - kaže Mila Stamenković, i objašnjava:

- Sto se tiče rada, nemam problema sa kolegama, ni sa igračicama. Čim sam se toliko zadržala u poslu, znači da je potpuno sve u redu. Kompletna trenerska postava Beopetrola danas je ženska, kadetski tim vodi Vukica Mikić, bivša košarkašica Crvene zvezde, a pionirski Katarina Ognjenović, nekada košarkašica Novog Beograda. Dragoljub Pljakić je šef i ženskog i muškog stručnog štaba i sve dobro funkcioniše.

Ona podseća da ranije jednostavno nije bila praksa da košarkašice nastave karijeru trenerskim poslom, ili nisu imale potrebu ili nije bilo navike da se ostane u timu kao trener, i kaže: „Jednostavno su odlazile. Zašto nijedna nije završila trenersku školu, ne znam.“

Sagovornica „Trenera“ je afinitet prema košarci rano osetila, priča nam: „Počela sam s loptom u osnovnoj školi, dopalo mi se, društvo je uvek bilo dobro i tako sam ostala u košarci. U timu sam uvek bila najniža i ne razumem o čemu se tu radi kad na moju karijeru i zbog toga gledaju kao na kuriozitet. U svakom timu ovog sporta visokih postoje igrači nižeg rasta, ponekad ih je i za celu postavu. Košarkaška igra je ipak stvar veštine.“

Stamenkovićeva je bila plej i smatra da je dobro da igrač na tom mestu bude ujedno i kapiten.

- Dobar plej ima predispozicije da postane trener, ono što trener zamisli to pre svega plej-mejker treba da realizuje na terenu i smatram da zbog te povezanosti jedno od drugog mogu dosta da nauče. Meni se desila zanimljiva stvar, u vreme kad sam povredila meniskus klub je ostao bez trenera i prvo što su igračice Novog Beograda tražile bilo je da ja preuzmem taj posao. Posle se to pokazalo kao dobro rešenje i evo, osim tri-četiri meseca u Basket bamu sa juniorkama, svih 14 godina u trenerskom poslu provela sam u Novom Beogradu, koji sada nosi naziv sponzora Beopetrola.

Na pitanje da li se zamorila, kategorički kaže - Ne!

- Radim sa mladima i ma koliko da je sport naporan ima u njemu mnogo lepog. Najlepše u poslu je kad vidim da igračice napreduju. Nije pobeda najlepša. Pobediti, to je trenutak, zadovoljstvo. Ali kad je primetno da devojke napreduju, da vole da treniraju, da su sve sigurnije u svoju vrednost, to je najlepše. Srećna je okolnost da je okruženje dobro od kad je početkom ove godine Beopetrol preuzeo klub Novog Beograda. Sad imamo dobre uslove za rad, primetna je briga za igrače i trenere. Jedini problem su termini treninga, kad imamo raspored od 8 do 10 ujutru i u tri sata popodne istog dana, onda je to naporno za igračice, dok stignu do kuće i vrate se nemaju vremena za odmor. E, tu ima razlike između muške i ženske košarke. Muški tim ima bolje termine, mi moramo da trpimo, jer smo ekipa koja donosi manje novca i popularnosti nego muška. Valjda je tako u svim sportovima.

Mila Stamenković smatra da su male šanse da se, po uslovima rada i uspesima, ženska košarka u Jugoslaviji približi muškoj. „Dovoljno je uporediti brojnost publike na utakmicama. Na ženske duele dolazi po stotinu gledalaca, na muške nekoliko hiljada, a i to diktira interes sponzora da ulažu u tim“, kaže sagovornica „Trenera“.

Ona navodi da je njen klub prošle godine, kad nije imao sponzora, morao da raspusti mlađu selekciju tako da je ostao samo prvi tim kojem je bilo priključeno nekoliko juniorki.

„Nastala je praznina, tek kao Beopetrol počeli smo da okupljamo pionirski i kadetski sastav, ali trebaće nekoliko godina da ojačaju da bismo odatle mogli da popunjavamo prvi tim u kojem sad imamo deset igračica“, kaže Mila Stamenković.

Seniorka se trenutno sedme na saveznoj tabeli i njihov trener smatra da je to sasvim realna pozicija.

„Dobro smo počeli, sada smo malo oslabljeni jer je jedna igračica povredila nogu i mora na operaciju, druga je duže bolovala od virusa, ali ipak smo uspele da ostvarimo cilj, da opstanemo u ligi. Ne može za jednu godinu sve da se uradi. Za kasnije, naravno, imamo većih ambicija, a od interesa kluba i ulaganja zavisice da li ćemo se popeti na peto mesto, najviše koje smo osvojile do sada, ili na vrh table. U svakom slučaju, planovi su nam veći od borbe za opstanak u prvoj ligi. Beopetrol ima volje da ulaže u stvaranje jake osnove podmlatka iz kojeg bismo popunjavali prvoligaški tim“, kaže Mila i dodaje:

- Kvalitet uvek mora da izađe na videlo, on je taj koji vuče. Ne vredi da apelujemo u stilu dođite, gledajte nas, pišite o nama. Kvalitet može da privuče novinare, televiziju i pre svega, publiku, da svi zajedno vratimo staru slavu ženskoj košarci, a ona je maltene pre muške osvajala značajne medalje.



Košarkašice Beopetrola nisu igrale van zemlje. Njihov trener nije išla na usavršavanje ili razmenu iskustva u inostranstvo, ali tvrdi da ne treba pre nagliti, sigurnije je ići stepenik po stepenik.

„Imamo optimalne uslove za rad, lično sam zadovoljna kako se sponzor stara o nama. A koliko znam najviše je u svoj klub uložio Hemofarm, njihov tim igra evropsku ligu. Zatim, klub u Kovinu ima dobre uslove, pored ostalog zato što salu imaju na raspolaganje ceo dan“, kaže Mila Stamenković i napominje da u poređenju sa uslovima rada u prošloj sezoni, njen tim sada ima razloga samo za napredak.

Što se trenerskog posla tiče, kaže da će ga obavljati dok joj to bude pružalo zadovoljstvo i dok joj poverenje ukazuju oni koji su joj posao poverili.

„Konkurencije se ne bojim, mada je izuzetno jaka i nemilosrdna. U klubovima koji mogu dobro da plate čini mi se da je veća konkurencija među trenerima nego među igračima. Međutim, ko je bolji, taj kao bolji i opstaje. Puno se priča o smenjivanju trenera posle prvih neuspeha. Mislim da to nije dobro, treba raditi na duže staze i ne dovoditi igrače i trenere u situaciju da stalno rade pod stresom. Ali, o tome odluku donose ljudi koji daju novac“, konstatuje Stamenkovićeva.

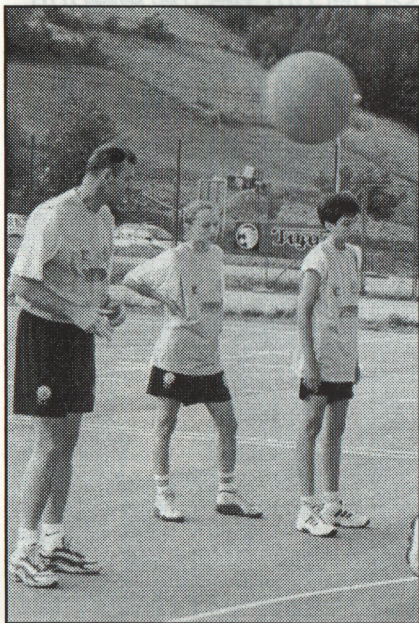
Bilo joj je teško da za „Trener“ izdvoji neku epizodu koja je obeležila njenu karijeru. Kaže, sve je bilo lepo, kao sam sport, ali da uvek više razmišlja o porazu, jer „on nas nauči pameti“.

- Najduže pamtim okolnosti koje ne mogu da promenim. U Nikšiću, na primer, izgubili smo utakmicu sa pola koša. Naša igračica je postigla pobjednički poen, nakon toga čula se sudijska pištaljka, skočile smo od radosti, u timu Rolinga hvatali su se za glavu od tuge, a onda je sudija poništio koš. Ljudi za zapisničarskim stolom digli su se na noge, uložili smo žalbu, ali su nam rekli da, bez obzira na materijalnu povredu pravila, sudija eventualno može da bude kažnjen ali njegova odluka da poništi regularan koš ostaje. Odustali smo od žalbe, ali to iskustvo nikada neću zaboraviti.

Zoja Jovanov

PIŠE: Dragomir Bukvić

## Klima za uspehe



### Radović

Moram da napomenem da dolaskom na mesto generalnog sekretara KSJ Zorana Radovića odnos prema ženskoj košarki u KSJ je drastično promenjen. Duvaju povoljni vetrovi. Iz svega ovoga vidimo da nam je perspektiva lepa. Treba još više da se potrudimo da ženska košarka dobije više prostora u svim medijima, da radimo na školovanju i usavršavanju ženskih trenera, da klubovi budu jaki, utakmice atraktivne, dvorane pune jer to sve naša ženska košarka zaslužuje.

Posle krize izazvane raspadom Jugoslavije, sankcija i svega onog što je opteretilo naš sport, ženska košarka se polako vraća mestu i statusu koje je zauzimala. Posle mnogo posrtanja, tj. odliva igračica, trenera, finansijske krize i reorganizacije klubova, traženja najboljeg sistema takmičenja, slabog rada u klubovima, i slabih rezultata klubova i reprezentativnih selekcija u Evropi, liga je postala zanimljiva i kvalitetnija. Klubovi na međunarodnom planu postižu sve bolje re-

zultate (Hemofarm, ima lepu šansu da se plasira na Final Four), što bi bio izvanredan uspeh, reprezentativne selekcije beleže sve bolje rezultate i polako se primiču gornjem delu evropske košarke.

To daje nadu za bolje sutra i optimizam, jer plejada mladih talentovanih košarkašica čeka kao zapeta puška da im se pruži šansa i pokažu šta znaju. Trenutno u YU imamo 50 seniorskih ekipa, koje se takmiče kroz saveznu ligu, ligu Crne Gore i tri srpske lige. Zašto

je trebalo toliko vremena da ženska košarka ponovo postane atraktivna i zanimljiva? Prvo, slabo se radilo po klubovima, odlazak iskusnih trenera iz ženske košarke, igračice su ulazile u prvi tim nedovoljno tehnički i taktički spremijene, klubovi su preko noći hteli da naprave rezultat, niko nije imao plan i program rada u kontinuitetu 3-4 godine. Najkvalitetniji igrači su u Hemofarmu, malo ih je po drugim klubovima, neke su u Evropi, neke u Americi. Malo se radilo na stvaranju i davanju šanse mladim igračicama. Mislim da je igrački potencijal veliki. Samo treba jedan kontinuirani, sistematski, kvalitetan, intezivan rad u klubovima i rezultati neće izostati. U KSJ mnogo se pažnje posvećuje mlađim kategorijama.

Napravljen je plan i program rada za naredne četiri godine, tako da trenutno 400 devojčica u 82, 84, 85, 86 godištu imaju kontrolne treninge jedanput mesečno po regionima, a u vreme letnjih raspusta imaće po 20 dana priprema u kampovima na Kopaoniku, Karatašu i Požarevcu. Trenutno sa devojka radi 40 trenera. Na kraju, kada se budu pravile takmičarske ekipe, mesto će naći samo najbolje igračice i treneri. Znači stvoreni su preduslovi za pravljenje dobre reprezentacije i igračica: oštre selekcije, kvalitetan rad, dobri uslovi. Već sada imamo jednu talentovanu kadetsku reprezentaciju (83) koja svojim dosadašnjim rezultatima, talentovanim igračicama (Becanski, Matović, Janković, Pešović, Kovačević) i dobrim stručnim radom obećava prvu medalju posle skidanja sankcija. Od seniorske reprezentacije očekujemo lepe vesti sa Evropskog šampionata. Nema većeg motiva od borbe za prve četiri pozicije koje vode na Olimpijske igre 2000. godine u Sidneju. Dobri uslovi koje je obezbedio KSJ, zrele i iskusne igračice koje igraju ili napolju ili u Ligi šampiona (Biedov, Grubin, Nedović, Vinčić, Bogojević, Lazić, Tuvii, Mandić) dobar stručan rad (Vesković, Bukvić, Kovačević, Jakovljević) ulivaju optimizam i veru da dolazi vreme bolje ženske košarke. Sledi plan i program svih ženskih selekcija u 1999. godini.

### SENIORKE

#### Program rada seniorske reprezentacije za 1999. godinu.

15-30. april	priprema Zlatibor
1-17. maj	nastavak priprema, prijateljske utakmice, turniri
19-13. maj	Nemačka, Aschaffenburg, turnir, Litvanija, Jugoslavija, Nemačka, Mađarska
28. maj-6. jun	Poznanj, Katolice, Poljska - 27. Evropski šampionat - grupa A - Francuska, Nemačka, Hrvatska, Litvanija, Rusija, Slovačka; grupa B - Italija, Jugoslavija, Poljska, BiH, Litvanija, Češka

### JUNIORKE

#### 82. g. - juniorke - predtakmičarska grupa

februar	kontrolni trening - selekcija
7. mart	Trening YU-selekcije
29. mart - 2. april	pripreme N. Bečej, utakmice sa 83. g.
1-5. maj	pripreme
20-30. juni	pripreme Karataš
5. juli	sedam dana pripreme, utakmice
decembar	sedam dana priprema

### KADETKINJE

#### 83. g. - kadetkinje

17-23. februar	Francuska, turnir
25-4. mart	pripreme za kvalifikacioni turnir
6-12. april	kvalifikacije za EŠ Nemačka
15-27. jun	pripreme za EŠ
1-21. jul	pripreme - utakmice
23. jul - 1. avgust	EŠ - Arad

### 84. G. MLAĐE JUNIORKE

#### PRIPREMNA GRUPA

mart, april, maj	kontrolni treninzi po regijama jednom mesečno (nedelja)
jun	Turnir 4 regije
10-20. jul	Kopaonik - pripreme
1-10. avgust	Karataš - pripreme
septembar, oktobar, novembar, decembar	Kontrolni treninzi po regijama jednom mesečno

### MLAĐE KADETKINJE

#### 85. g. - mlađe kadetkinje - priprema grupa

mart, april	Kontrolni treninzi po regijama jedanput mesečno (nedelja)
april	turnir 4 regije
maj - Jun	kontrolni treninzi po regijama
1-10. jul	ADIDAS Kamp RTC - Požarevac
10-20. avgust	Kopaonik
septembar, oktobar, novembar, decembar	Kontrolni treninzi po regijama

### PIONIRKE

#### 86 g. pionirke - priprema grupa

mart, april, maj	Kontrolni treninzi po regijama jedanput mesečno (nedelja)
27. jun - 6. jul	RTC - Požarevac
20-30. jul	Kopaonik
septembar, oktobar, novembar	Kontrolni treninzi po regijama
decembar	Turnir 4 regije

Trener mladih u Zrenjaninu Svetozar Subotin smatra da sa decom ne treba žuriti

# Poštujemo ambicije igrača

Za trenere, rad sa decom je višestruko inspirativan, a svoju kreativnost treneri katkad racionalizuju kao lični uspeh i ugled. Svetozar Subotin trenira decu i omladince košarkaškog kluba „Proleter“ iz Zrenjanina. O mlađim košarkašima, jednostavno kaže:

- Sa decom ne treba žuriti, ona igraju košarku i zbog zdravlja i same igre koju su zavoleli. Za nas trenere je bitna selekcija igrača, dakle, što veći broj dece određenog godišta od kojih odabiramo prave igrače, a kasnije ih usmeravamo.

Nakon selekcije, kada su igrači odabrani, predstoji ozbiljan rad, o tome Subotin kaže:

- Poštujemo ambicije samih igrača, pre svega kao faktor koji smatramo odlučujućim. Kasnije, kroz testiranje i merenja, pratimo bitne pokazatelje: brzinu, visinu i mentalnu snagu igrača. Potom se već pokazuje kvalitet

našeg zanatskog dela posla u kojem favorizujemo one koji su pokazali ambicije i sa njima posebno radimo. A načini kojima dolazimo do kvaliteta su komplikovaniji pri čemu uvek mislimo da ne treba prerano proglašavati nekoga iz generacije za kvalitet. Ipak, svima pružamo istu šansu. Mnogi mladi treneri to ne znaju i prave greške opredeljujući se prerano za buduće zvezde, što je svakako neopravdano. Tih pokazatelja u slučaju dece koju treniramo ipak nema, mislim pri tom na decu 85. godišta.



Svetozar Subotin (stoji prvi zdesna) svoje znanje i trud ulaže u temelje jugoslovenske košarke

O tome kako meri svoj trenerski uspeh i u čemu su teškoće rada sa najmlađima, ovaj stručnjak kaže:

- Prvo o teškoćama. Nismo uspeali da zadržimo mnoge igrače, jer malo ima pravih Zrenjaninaca. Naš trenerski uspeh da u dve generacije imamo igrače koji su postigli nešto, a mi imamo takvih, koji sa uspehom igraju u većim klubovima.

Sinanović je otišao u Beobanku kao i Kijac. Zarković je u Honvedu u Mađarskoj, a Rajak u Pari sen Zermenu u Francuskoj. Vidačić je u Partizanu, Čabarkapa u Beopetrolu, Topčov

u Hemofarmu, Eremić je u Americi, Živković u Mašincu, a u Proleteru su Kurbalija, Šaponja, Golić i Majkić, dok je Bajin u Jedinstvu iz Bečeja.

O specifičnosti svog stila rada, koji očigledno ima rezultata, Subotin ističe:

- U samoj obuci igrača, vodim računa da svakom igraču dam puno prostora za igru, slobodu da igraju bez taktičkih šablona i oni time pokazuju svoju imaginaciju na utakmicama. Decu moramo mentalno osposobiti za utakmicu u kojoj igraju protiv petorice igrača određene koncepcije igre ili kvaliteta. U trenažnom postupku puno vremena trošimo i koristimo na individualne treninge, jer dobra tehnika je preduslov da igrač igra puno slobodnije i kreativnije. To im ja pružam i formula ovog rada se pokazala kao dobra u razvoju mladih igrača i nemamo razloga da budemo nezadovoljni uspesima koje pokazuju i kada odu u veći klub. Svaki moj igrač mora dobro da izvede pojedine tehničke elemente, da savršeno kontroliše svoje telo i da uvek ima nekoliko rešenja u svakom trenutku igre u napadu ili odbrani. Tu se nalazi i osnova za uspešnu igru. Puno polažem i na jedan, mislim zapostavljeni element, šutiranje na koš. Moji igrači i u tom delu igre pokazuju zavidan kvalitet i mislim da je to deo na kojem bi treneri morali da porade.

Z. Jovanov

## U okviru saradnje sa Republikom Srpskom Žeravica i Protić u Tesliću



Mile Protić

Kao propratna akcija turnira „Nagrada Sofije ‘99“ održan je trenerski seminar na kojem se kao predavač pojavio Aca Petrović, prvi stručnjak FMP Železnika. Pred oko 150 kolega iz Bugarske održao je predavanje na temu „Tranzicija u napadu“ i predstavio Višu školu košarke iz Beograda.

U Tesliću je boravio trener Mile Protić, generalni sekretar Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije i Ranko Žeravica kao gosti njihove strukovne organizacije. Na seminaru, koji je tom prilikom održan predavač je bio istaknuti trener Ranko Žeravica. O iskustvima u organizovanju UKTJ i načinima na koji bi trebalo da funkcioniše saradnja sa trenerima iz Republike Srpske govorio je Mile Protić.



# Naši momci u dobrim rukama

Dugo očekivani rasplet dvoboja dva ovna na brvnu (čitaj NBA igrača i vlasnika) okončan je deset sekundi pre dvanaest. Niko nije pao sa brvna ali su oba aktera pretpela štetu kao i nevini posmatrači. Dakle, iako okrnjena sezona je spašena na sreću mnogih NBA ovisnika. Čim je radnja ponovo otvorena (beše „lockout“) nastao je stampedo igrača u svim mogućim pravcima a najviše iz pravca Čikaga. Kako je u vreme pisanja ovog članka sezona već dobro odmakla svi već znamo kako se ekipa „Bulls“ zbog toga „lepo“ provodi. No, ako njima nije lepo nama jeste, pre svega zbog činjenice da u ovoj sezoni imamo dva naša igrača u NBA ligi i to u istom klubu, da igraju dobro i zaista lepo. U pitanju su ekipa „Sacramento Kings“, Vlade Divac i Predrag Stojaković. Igra „Kingsa“, koju imamo sreće da pratimo direktno na domaćem kanalu, pleni nečim što je prava retkost za NBA a to je kolektivnost. Veliki broj izvanrednih proigravanja unosi malo intelektualne svežine u ovu igru koja se poslednjih godina na određenim delovima terena malo razlikuje od borilačkih sportova. Ovom duhu svakako su doprineli naši asovi a posebno Divac koji je prvi po broju asistencija u svojoj ekipi, prvi među centrima i ukupno 12. u NBA. Isto tako otkrovenje sezone, „rookie“, Jason Williams svojim bravuroznim pasovima diže na noge publiku i na gostujućim terenima (u šta smo mogli da se uverimo u direktnom prenosu iz Washingtona protiv lokalnih majstora). Sigurno je da ovakav način igre nije samo plod sklonosti igrača već i koncepcije stručnog tima na čelu sa Rickom Adelmanom.

Kako nemamo previše prilika da putem štampe saznamo nešto više o NBA trenerima a posebno ne o veoma brojnim i isto tako važnim asistentima glavnog trenera, želja nam je da vas u ovom prilogu upoznamo sa nama trenutno najinteresantnijim trenerom i njegovim asistentima. Reč je, naravno, o gore pomenutom, treneru naših NBA igrača, Ricku Adelmanu i Pete Carrilu, Johnu Wetzelu, Steve Ficheru i Byronu Scottu. Dakle, da vidimo da li su naši momci u dobrim rukama.

Rick Adelman je trener koji je sa „Portland Trail Blazersima“ dva puta igrao u finalu NBA lige izgubivši oba finala i to prvi put protiv „Detroit Pistonsa“ a drugi put protiv „Chicago Bulls“. Tu istu ekipu vodio je šest sezona od 1988/89. do 1993/94. Sledeće dve sezone bio je trener ekipe „Golden State“ da bi ove godine preuzeo ekipu „Sacramento Kingsa“. Njegov ukupni učinak u NBA iznosi 366 pobjeda i 262 poraza što predstavlja 58,3 odsto uspešnosti.

Rick Adelman je počeo svoju trenersku karijeru 1977. godine na „Chemekete Community College“ u mestu Salem država Oregon nakon sedam godina igračkog staža u NBA ligi. Na tom koledžu proveo je šest godina postigavši fenomenalan skor i na-

ravno, rekord od 141 pobjede i 39 poraza osvojivši tri titule prvaka Oregona. Taj uspeh omogućio mu je mesto pomoćnog trenera „Trail Blazersa“ u sezoni 1983/84. Njegova dokazivanja kao trenera nastavljaju se februara 1989. godine kada postaje glavni trener. Za šest sezona u „Blazersima“ pet puta je imao više od 50 odsto pobjeda kao i dva finala NBA (1990. i 1992. godine). On je drugi najuspešniji trener u istoriji „Blazersa“ posle člana „kuće slavnih“ Jacka Ramsaya sa skorom od 291 pobjeda i 154 poraza u regularnoj sezoni i to tako da se u svih šest sezona kvalifikovao za playoff.

Adelman se odlikuje izvanrednim poznavanjem igre i sposobnošću da svoje znanje prenese igračima. Poznat kao trener koji radi za igrače i uspeva da izvuče maksimum iz svakog od njih. Kada je vodio ekipu „Blazersa“ uspevao je da od igrača koji su svi bili veoma različite ličnosti stvori tim koji je izvanredno funkcionisao. Adelman definitivno ima izvanredan osećaj za komunikaciju sa igračima. Ume precizno da definiše slabosti i vrline svakog pojedinog igrača i da na osnovu toga postavi sistem koji igraču najviše odgovara. Veoma je fleksibilan. Snažna i čestita ličnost. Ume izvanredno da motivise igrače i da stvori snažan timski duh. Ono što ljudi vole kod njega jeste činjenica da nije pozer. Da ne ističe sebe u prvi plan što je gotovo izuzetak u njegovoj struci. Ne pravi šou na terenu da bi sebe istakao niti se gura pred objektiv kamere. On nije trener sa izraženim egom da misli da sve zna. Ne busa se u grudi i nigde ne ističe da je on veliki šef. Asistenti mu ne služe samo kao dekor već kao pravi saradnici. Veoma je samouveren i siguran u sebe ali na neki svoj tihi način. On je čovek koji šušta da rezultati govore umesto njega.

Rik Adelman se takođe razlikuje od tipičnog trenera koji svoje trenerske obaveze stavlja ispred svega zapostavljajući porodicu i prijatelje. Dok naporno radi da bi njegov tim bio najbolji što može biti ne zaboravlja koji mu je redosled prioriteta. Otac je šestoro dece u braku sa suprugom Mary Kay koji traje više od 29 godina i provodi većinu svoga vremena sa suprugom i svojom decom. Adelmanova najstarija ćerka Kathy (27 godina) omogućava mu da uživa u onome što najviše voli. Naime, ona je nastavnik engleskog jezika i trener ženskog košarkaškog tima u Jezuitskoj srednjoj školi u Portlandu. Tako da razrađujući sa njom košarkašku taktiku uživa i u porodici i u svom „hobiju“ košarci. Kada je pre šest godina tragedija zadesila njihovu porodicu Adelman je dao sve od sebe da se ona ne raspadne. Naime, smrt ženine sestre pratila je bolest i smrt oboje njegovih roditelja. U tim teškim trenucima porodica Adelman nije se nijednog trenutka dvoumila da preuzme brigu o dvoje dece koja su ostala od ženine sestre i gaj ih kao svo-

je. Način na koji se odnosi prema svojoj porodici i svom timu samo govori o kakvoj je ličnosti reč.

Pete Carril šezdesetosmogodišnji pomoćni trener „Sacramento Kingsa“ je od 1997. godine član „kuće slavnih“ što već samo za sebe dovoljno govori o kakvoj je veličini reč čast da postane član kuće slavnih zaslužio je izvanrednim rezultatima u 30 godišnjoj NCAA trenerskoj karijeri. Pete Carril je trener sa najviše pobjeda u istoriji IVY Lige sa 525 pobjeda i 273 poraza što čini 65,8 odsto uspešnosti. Njegova karijera na Univerzitetu Princeton začinjena je sa 13 titula prvaka konferencije, 11 učešća na NCAA finalnom turniru. Uoči njegovog povlačenja na finalnom turniru NCAA 1996. godine, bio je jedini aktivni glavni trener u prvoj diviziji NCAA koji je dostigao brojku od 500 pobjeda bez sportske stipendije. U svojoj poslednjoj sezoni kao glavni trener „Princeton“ doveo je „Tigrove“ do titule šampiona IVY Lige sa rekordnim skorom od 22-7. Pete Carril je igrao košarku na univerzitetu „Lafayette“ pod rukovodstvom Butch Van Breda Koffa. Nakon diplomiranja 1952. godine počinje njegova trenerska karijera na srednjoškolskom nivou gde je ostao 12 godina, zatim je postao glavni trener na „Lehigh University“ gde je ostao svega godinu dana da bi potom 1967. godine preuzeo dirigentsku palicu glavnog trenera „Princeton“ univerziteta.

Dužnosti trenera-veterana u „Sacramento Kingsima“ odnose se na individualno usavršavanje igrača i za taktiku igre u napadu.

John Wetzel je već bio pomoćni trener Ricku Adelmanu i to šest godina u „Portland T. B.“ i dve godine u „Golden State W.“. Wetzel je već 26 godina aktivan u NBA najpre kao igrača a zatim i trener. Dok je bio u Portlandu dao je značajan doprinos uspehu ove ekipe i igranju u finalu 1990. i 1992. godine. Njegovo trenersko iskustvo otvara mu velike mogućnosti na poziciji koju zauzima gde mu je glavna odgovornost koordinirati savremeni skauting, pregled i analiza ofanzivnih i defanzivnih sistema i individualni rad na tehnicu kod selektiranih igrača.

Pre dolaska u Portland Wetzel je bio glavni trener „Phoenix Suns“-a u sezoni 1987/88. (28 pobjeda i 54 poraza što iznosi 34,1 odsto uspešnosti) a na to mesto je došao sa pozicije pomoćnog trenera na kojoj je bio osam godina (od 1979.) u sezoni 1994/95. radio je kao pomoćni trener u timu „New Jersey Nets“. Od 18 timova u kojima je radio 12 je dospelo do playoffa uključujući i četiri meča za titulu prvaka zapadne konferencije (1984, 1990, 1991, 1992). Wetzel je sedam godina igrao u NBA ligi počevši od 1966. kada je izabran od strane „Los Angeles Lakers“-a kao 76. ukupno. Svoju prvu „rookie“ sezonu je propustio zbog slomljenog zgloba šake ali

je već sledeće sezone zaigrao. Te iste sezone otišao je u Phoenix ali je potom dve godine služio vojsku da bi se vratio u sezoni 1970/71. U toku svoje sedmogodišnje karijere imao je prosek od 3,4 poena po utakmici, 1,9 skokova i 1,4 asistenciju. Njegova poslednja sezona bila je 1975/76. kada je bio član šampiona zapadne konferencije „Phoenixa S.“ koji je izgubio od „Boston S.“ u NBA finalu.

Wetzel je diplomirao na slobodnoj umetnosti i nauci na „Virginia Tech University“. U svojoj poslednjoj godini na univerzitetu (1965/66.) davao je prosečno 18,5 poena po utakmici, imao 8,8 skokova. Izabran je 1985. godine za člana kuće slavni Virginia Tech Univerziteta. Rođen je u Waynesborou država Virginia. Ima dva sina.

Steve Fisher - Posle 18 godina službe u NCCA rangu, Steve Fisher se u ovoj sezoni pridružio osoblju „Sacramento Kings“-a kao pomoćni trener. Na taj način on se pridružio svojim bivšim igračima Krisu Webberu koga je trenirao od 1991. Godine do 1993. i Tariq Abdul-Wahadu koga je trenirao od 1993. godine do 1995. godine na univerzitetu Michigan, Fisher je proveo 15 sezona u Michigenu od kojih poslednjih devet kao glavni trener. Zadaći trenera-veterana u Kingsima odnose se na napredni skauting, razvoj individualne tehnike kod igrača i analiza taktika igre u odbrani. Fisher je preuzeo dirigentsku palicu tima 1989. godine dva dana pre NCAA turnira i jedini je trener koji je na taj način osvojio nacionalnu titulu. A titulu je osvojio pobedom u produžetku protiv ekipe „Seton Halla“ i tako postigao rekord turnira od 6-0.

Pedesettrogodišnji Fisher postavio je ukupni rekord u odnosu broja pobeda i poraza za vreme svog boravka na „Michigan University“. Taj skor iznosi 184 pobe- de i 82 poraza ili 69,2 odsto uspešnosti. U njegove uspehe treba dodati i skor na finalnim turnirima koji iznosi 25-7 odnosno 78,1 odsto. Fisher je vodio svoj klub na sedam NCAA turnira u kojima su uključene i tri finalne utakmice (1989, 1992, 1993.) On je jedan od samo tri glavna trenera koji je u svojim prvim pet sezona osvojio tri titule. U sezoni 1991/92. proglašen je za trenera godine zabeleživši skor od 25 pobeda i 9 poraza. U svojoj poslednjoj godini na univerzitetu Michigan (1996/97) ostvario je rezultat od 24 pobe- de i 11 poraza i postavio sveukupni rekord. Sa svojom NCAA titulom iz 1989. Godine i NIT titulom iz 1997. godine protiv univerziteta „Florida State“, Fisher je postao jedan od samo šest univerzitetskih trenera koji su osvojili obe titule u svojoj karijeri (osim njega to su Bobby Knight sa „Indianom“, Adolph Rupp i Joe B. Halla sa „Kentuckijem“, Al McGuire sa „Marquette University“ i Dean Smith a „North Carolina“).

Fisher je svoju trenersku karijeru počeo na srednješkolskom nivou u Illinoisu gde je proveo osam godina. Karijeru je nastavio kao pomoćni trener na „Western Michigan University“ u periodu od tri godine (od

1979. do 1982.) da bi 1982. postao pomoćni trener na „University of Michigan“.

Fisher je diplomirao na matemati- ci i fizi- ci na „Illinois State University“. Rođen je u Herrinu, Illinois. Ima ženu i dva sina.

Byron Scott - trenutno debituje kao trener Kingsa u 1998-99., posle četrnaest uspešnih takmičarskih godina provedenih na klupi tri NBA tima („L. A. Lakers“, „Indiana Pacers“ i „Vancouver Grizzlies“). Sa Lakersima je bio i trostruki osvajač, kako amerikanci kažu, „svetske titule“ (1985, 1987. i 1988. godine). Scotove dužnosti sa Kingsima uključuju pomaganje sa ranim scoutingom, razmatranje planova za razvijanje napada, i rad na individualnoj tehnici sa spoljašnjim igračima.

Kao startni bek-šuter za vreme Lejkersove „Showtime“ ere, Scott je postizao 14.1 poena, imao 2.8. osvojenih lopti i 2.5. asistencije po utakmici, uključujući i njegov rekord od 21,7 poena, 4.1 osvojenih lopti i 4.1 asistencije u šampionskoj sezoni Lejkersa 1988. godine. Njegovi timovi su se kvalifikovali za NBA Playoff u 13 od 14 sezona, a njegovih 183 playoff utakmica svrstavaju ga među pet igrača u istoriji NBA sa tolikim brojem odigranih utakmica. Ispred njega su jedino Kareem Abdul Jabbar, Danny Ainge, Magic Johnsona i Robert Parish. Prošle sezone, Scott je igrao u grčkom timu „Panathinaikos“, koji je u finalu grčke profesionalne lige savladao „PAOK“, tim sadašnjeg Kingsovog krila Predraga Stojakovića.

Scott je u koledžu igrao za „Arizona State University“ koju je napustio kao najbolji igrač škole svih vremena sa 1,752 poena. U svojoj poslednjoj godini proglašen je za člana idealne petorke igrača iz deset pacifičkih konferencija. Te godine prosečno je postizao 21,6 poena, uhvatio 5,4 lopti i asistirao 3,1 puta po utakmici. Draftovan je od strane „San Diego Clippers“ (sada „L.A.Clippers“) kao četvrti pik ukupno na NBA draftu 1983. godine, pre nego što su njegova draft prava trejdovana L.A.Lakersima za sezonu 1983-84.

Scott i njegova žena Anita imaju troje dece, Tomasa (15), LonDena (11) i DeRona (7).

Dakle, iz rezimea četvorice ključnih ljudi stručnog tima Sacramento Kingsa jasno možemo videti o kakvom se ogromnom stručnom potencijalu ovih ljudi radi. To znači da je fantastičan kvalitet NBA igrača apsolutno praćen odgovarajućim kvalitetom trenerskog kadra. Da se ne misli da je samo u Kingsima ovakva situacija, treba reći da se iz rezimea glavnih trenera (i njihovih asistenata) ostalih NBA klubova, nedvosmisleno može potvrditi da svi klubovi raspoložu sličnim ako ne i većim potencijalom.

Ukoliko uporedimo trenerske karijere njihovih trenera sa našim trenerima odmah upada u oči da svaki od njihovih glavnih trenera ima poduži staž u svakom od timova u kojima je bio. Retka je situacija da se treneri smenjuju posle samo jedne sezone. Nije uopšte retkost da neki trener vodi svoj tim više od 10 godina pa čak i tride-

setak (doduše u NCAA). Da li je potrebno uopšte govoriti koliki je prosečni „život“ našeg trenera u određenom timu? Očigledno je da se treneri u Americi mnogo više poštuju nego kod nas. Verovatno da oni koji uspeju da dođu na mesto trenera NCAA i NBA ekipa to i apsolutno zaslužuju. To su u svakom slučaju izuzetni stručnjaci i ličnosti. Svi do jednog fakultetski obrazovani sa izuzetnim tenerskim i igračkim iskustvom (sa veoma retkim izuzecima kao što je Rick Pittino). Sistem rada gde je novac merilo uspeha a uspeh znači novac, teško da mediokriteti mogu da prođu merila ljudi kojima je NBA biznis. Sledeće što možemo zapaziti to je stručnost i iskustvo pomoćnih trenera. Da li ih je uopšte potrebno upoređivati sa strukturom naših pomoćnih trenera. Da li ste ikada čuli da kod nas radi pomoćni trener koji ima 68 godina (ne mora da je član kuće slavni ali recimo, da je osvojio klupsko prvenstvo Evrope)?

Nemojte da brinete, naši momci su ipak u dobrim rukama.

U završnom delu ovog priloga pogledaćemo kako se Predrag Stojković snašao u Kingsima. Podsetimo se da je „Peja“, kako ga pišu i zovu u Americi, draftovan 1996. godine i to u prvoj rundi drafta kao 14. pik ukupno. U toku naredne dve godine odlučio je da ostane u Grčkoj gde je za ekipu „PAOK“-a postizao prosečno više od 20 poena i imao više od pet skokova po utakmici. U Kingse je došao ove godine kao velika evropska superzvezda. Nažalost, to nije dovoljno da bi se u NBA obezbedio sličan status. No, ne može se reći ni da je Stojaković zapostavljen u novoj ekipi. Do sada je igrao prosečno 22,5 minuta, imao 8 poena po utakmici i 3,3 skoka. Svi se slažu da će mu trebati vremena da se adaptira na NBA način igre. On je ipak mlad (21 godina) i pred njim je puno vremena i rada. Smatra se da su mu najveći kvaliteti šut, izvanredne fizičke sposobnosti i marljivost a najveća mana mu je odbrana kao i svim evropskim igračima. Već u toku „lockouta“ u Kingsovom kampu radio je daleko najvrednije i najviše je napredovao od svih.

Njegov trener za njega kaže da je igrač koji nadolazi a saigrači u njemu vide budućeg Allstar igrača. Koliko će brzo napredovati zavisi od toga koliko brzo će naći način da svoje veštine koje su ga činile superzvezdom u Evropi upotrebi na putu do NBA zvezda. U tome ima i sigurno će uvek imati maksimalnu pomoć u već afirmisanoj zvezdi NBA Vladi Divcu. Vlade je igrač koji je prošao pre 10 godina ono što Peđa prolazi sada. I on sigurno najbolje zna kako se njegov zemljak oseća i kako mu se najbolje može pomoći. Ovde nije samo pitanje adaptiranja na NBA način igre već i na drugačiji način života. Stojakoviću ipak najteže pada što ne ulazi u igru kao starter već sedi na klupi i čeka šansu da ga trener ubaci u igru za razliku od evropskih dana gde je retko izlazio iz igre.

**PRIPREMA: Ivan Hajnal, viši košarkaški trener**



# TRENERSKI DANI '99





**KUĆA KOŠARKE**

**Beograd, ul. Sazanova 83**