

# TRENER



ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE



**Želimir Cerović**

**Život  
u košarci**

**Kuća košarke**

**Ostvaren**

**san**

**generacija**

**Darko Ruso:**

**Učiti od uzora,  
a biti svoj**







*Srećna nova 2000. godina*



# TRENER



ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE

Trenerska vrteška

## Kada vest to više nije

Kako u 2000-toj

Ovom naslovu svakako bi trebalo dodati još jednu reč - nažalost. Reč je o našoj rubrici - Trenerska vrteška. Nažalost, da je smenjen košarkaški trener prestala je da bude vest. Vest donosi, u najmanju ruku, nešto novo bar pomalo senzacionalno. Nešto što će svojom pojavom, obelodanjenjem, zainteresovati javnost. Naravno, kada smo krenuli sa ovom rubrikom nismo ni slutili da će između svakog broja biti po nekoliko smenjenih trenera. Reč je, za neupućene o periodu od tri meseca, na koliko izlazi Trener. Kako je smena trenera postala uobičajena pojava, rešili smo da učinimo nešto više. Ove smene ma koliko bile „nezanimljive“ za navijače ili bolje rečeno - javnost, jer reč je o časopisu namenjenom isključivo trenerima, zaslužuju našu pažnju. Pokušali smo kroz raz-

govor sa Jovicom Antonićeom da ceo problem oko smene jednog trenera bolje osvetlimo. Ne samo za nauk ostalim trenerima, naročito mlađima, već i zbog onih koji, pre početka sezone, biraju i odlučuju ko će sedeti na klupi „njihovog“ kluba.

Inače, upravo ti koji biraju i smenjuju trenere, bogu hvala, dobro su i zdravo i na svojim mestima i dalje. Treneri se menjaju, a karavan prolazi. Zato, možda i nije neupotrebljiva, u šali izrečena, ideja jednog uglednog trenera koji je već duže bez angažmana i koji je u društvu kolega posmatrao jednu prvligašku utakmicu. - Hajde da otvorimo kladionicu ko je sledeći trener...

Ostaje nam, kada su treneri u pitanju da čvrsto verujemo u srećnu novu 2000. godinu

M. Polovina



KSS

## Blažo Stojanović ponovo predsednik

U Košarkaškom savezu Srbije, po tradiciji, na njegovom čelu i dalje ostaje košarkaš. To je ponovo Blažo Stojanović. Stojanović je za predsednika Košarkaškog saveza Srbije jednoglasno izabran na Skupštini održanoj 23. oktobra.

Na istoj Skupštini je izvršena verifikacija novih članova i izabrani članovi za organe KSS i KSJ. Takođe, usvojene su izmene i dopune u normativnim aktima KSS.

Broj 9, januar 2000.

IZ SADRŽAJA

*Darko Ruso:*

**UČITI OD UZORA,  
A BITI SVOJ**

Str. 4 - 6

*Želimir Cerović:*

**ŽIVOT  
U KOŠARCI**

Str. 7

*Uspeh kao uspomena:*

**KAKO SE  
POŠTUJE UČITELJ**

Str. 9

*Jovica Antoniće:*

**ZVEZDA SE  
NE ODBIJA**

Str. 22

*Zoran Višić*

**GODINA POTVRĐENOG  
KVALITETA**

Str. 33

# TRENER

Osnivač i izdavač:

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

Za izdavača  
Milan Opačić

Glavni i odgovorni urednik  
Mirko Polovina

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

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

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

E-mail:  
uktj@EUnet.yu

Telefon:  
34-00-851

Fax:  
403-864

Štampa:  
Standard 2, Beograd

Tiraž  
1000 primeraka

List izlazi tromesečno



Darko Ruso - Beobanka

# Učiti od uzora a biti svoj

Trener koji retko koga ostavlja ravnodušnim. Većina ga ne voli zbog njegove izražene arogancije kojom se štiti od „prolaznika“ koji samo žele da potroše dragoceno vreme, a ta grupa ističe da on ne voli da u timu ima zvezde, jer ne trpi iskakanja. Oni koji ga cene smatraju ga najboljim predstavnikom nove trenerske generacije u Jugoslaviji, boljim i od onih koji su osvajali trofeje. Ono što je sigurno, Darko Ruso slovi za najzahtevnijeg stručnjaka. Pred igrače postavlja visoke zahteve, a njegova ekipa traje već nekoliko godina u vrhunskom društvu YU-košarke i postala je sinonim tima koji igra dobru odbranu. Takođe, Ruso je i sinonim za Beobanku, jednostavno njegova reč u ovom klubu je amin.

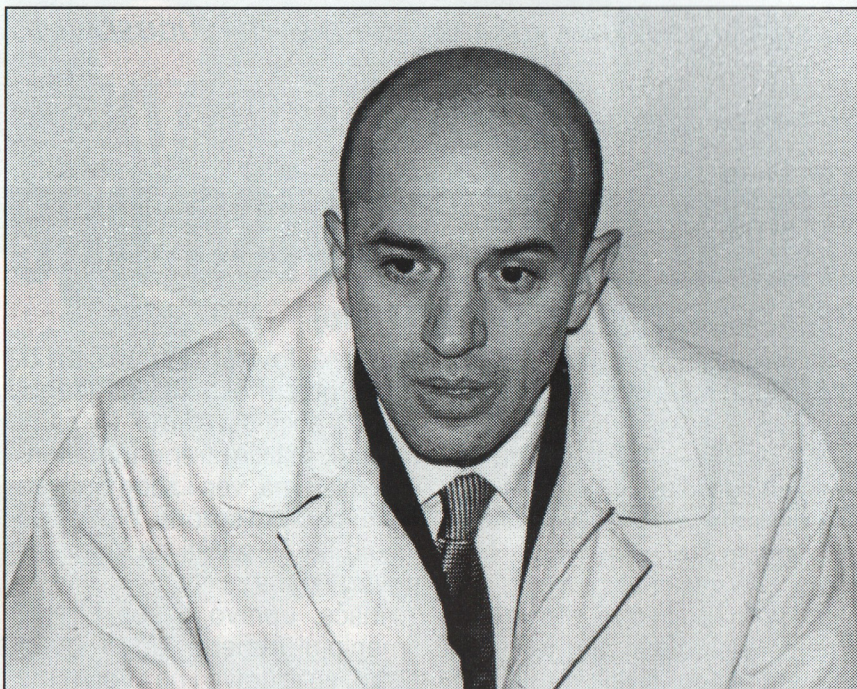
## Smatrate li sebe najboljim trenerom u Jugoslaviji?

- Na šta bi to ličilo da kažem za sebe da sam najbolji u Jugoslaviji. Pre svega mislim da u našoj zemlji ima veoma dobrih trenera. Čitam i slušam priče da se u Jugoslaviji slabo radi, mislim da to uopšte nije tačno. U Prvoj ligi sve ekipe imaju jako dobre trenere, svi oni mogu da vode naše najbolje klubove Partizan, Zvezdu i Budućnost. Ima odličnih trenera koji su bez posla što mi je jako žao. Posvećen sam poslu kojim se bavim, profesionalno ga radim, trudim se maksimalno da pružim igračima što više, a o kvalitetu neka sude drugi. Nisam baš nešto primetio da se nešto mnogo priča o meni. Ima tu i novinara koji me vređaju i prozivaju. Po meni, najbolji trener u Jugoslaviji je onaj koji osvoji prvenstvo, još ako tome pridoda i Kup, onda je sigurno najbolji.

## Kako komentarišete to da vas toliko cene, a da iza sebe nemate nijedan klupski trofej?

### Profesor

Onog momenta kada je došao digao je klub na viši nivo. Dok nisu došli rezultati, gde god smo išli u Evropu bili smo prepoznatljiviji po tome što profesor Nikolić radi kod nas. Svi su se pitali koji je to klub gde on radi. Njemu kapa dole. S druge strane, video sam najboljeg svetskog trenera svih vremena van NBA lige, njegov način rada, zahteve, korekcije. Između ostalog u selekciji korekcije sam mnogo naučio. Neke stvari koje mi do tada nisu bile bitne, uvideo sam koliko znače. Video sam kako i koliko puta zaustavlja treninge i šta koriguje. Jednostavno unapredio sam se. Na najobičnije dodavanje sa dve ruke u stanju je da zaustavi trening 40 puta i svaki put da kaže isto. Kada posle treninga odeš kući i malo razmisliš, da ti ta korekcija donosi dva ili četiri poena u napadu onda je to velika stvar. Ili detalji iz odbrane koji ti u toj fazi donese poboljšanje u istoj meri, onda je to već puno.



- Priče da nikad ništa nisam osvojio me ne pogađaju. Pre svega, nikad nisam bio trener velikog kluba. A u poslednjih 20 godina samo veliki klubovi osvajaju titule. Jedino se nekad u četvorogodišnjim ciklusima dogodi da neko drugi uzme Kup Jugoslavije. Prvenstvo je obezbeđeno za Partizan, Zvezdu i Budućnost i u sledećih nekoliko godina. Kup je specifičan i može neko kao FMP Železnik ili OKK Beograd par godina pre njih, da iskoči. Osvojiti nešto sa Beobankom je veoma teško, jer ne radiš sa vrhunskim igračima. Nije isti kvalitet, nije ista matematika. Ne možeš da budeš konkurent Budućnosti za titulu, kada jedan igrač Podgoričana košta četvorostruko više nego Beobanka za celu go-

dinu. Vrlo sam ponosan na ono što sam uradio sa Beobankom. Pre svega, tu mislim na drugo mesto osvojeno u ligi, finale Kupa, četvrtfinale Kupa Evrope, polufinale plej-ofa gde su tada bile ekipe daleko jače od nas. Ušli smo u šesnaestinu finala Kupa Koraća gde smo od 14 utakmica izgubili samo dve.

## Poznati ste po tome da ste jedan od retkih trenera u našoj ligi koji je uspeo da obezbedi samostalnost u radu. Da li bi to mogli da uradite i u velikom klubu?

- Jednostavno to je moj način rada. Svakako ću pokušati da radim bilo gde isto kao što radim sada. Da li je to veliki ili mali klub, da li je veći ili manji od Beobanke, to nije uopšte bitno, važno je da svako radi svoj posao. Nije to da ne trpim mešanje sa strane. Trener odgovara za rezultate, ukoliko ih nema on odlazi. Mislim da bih ovakvu samostalnost u radu mogao da sprovedem i u velikom klubu. Ne radi se tu o samostalnosti, već o podeli posla. Tačno je određeno za šta odgovara prvi trener, koja je funkcija lekara, kondicionog trenera. Direktor je direktor... Ne možemo valjda zajedno da pravimo taktiku, a da ispaštam samo ja. Onda bi trebalo da zajedno vodimo treninge i utakmice. U tom slučaju neka direktor sprema jedan, a ja drugi deo taktike za sledećeg protivnika, on odbranu, ja napad... A šta



je onda uloga pomoćnog trenera. Ne vidim razlog zašto bi se bilo ko bilo kom treneru mešao u posao ko nije u samoj struci. To je glupo. To bi isto bilo kao kad bih se ja predsedniku kluba mešao u to kako će da nabavi sredstva za život kluba, pričao mu nemoj tog, uzmi ovog sponzora. Na kraju krajeva, ne znaju oni više košarku od mene. Ako znaju neka oni sednu na klupu, nije problem.

### Mnogima smeta to što ste kao trener „male“ Beobanke u stručnom štabu reprezentacije?

- Poziv Željka Obradovića je došao kada je Dušan Ivković prepustio mesto Obradoviću i ukazala se potreba za pomoćnicima. Miroslav Nikolić sa BFC-om i ja sa Beobankom imali smo tada odlične rezultate u Superligi. Taj neki rad i rezultati u toj godini sa Beobankom, kada smo dobijali Partizan i Zvezdu i igrali jako dobru košarku nas je preporučio Obradoviću. Održavamo se u reprezentaciji, jer imamo jako dobre rezultate - olimpijsko srebro, evropsko zlato, svetsko zlato, u međuvremenu sa dvadesetdvogodišnjacima osvojio sam bronzu na Svetskom šampionatu - što je nekako i logično. Ne bih imao ništa protiv da Željko Obradović pozove neka druga dva pomoćnika, ne bih to sma-

### Milojević

Prosto je neverovatno, koliko je to pozitivno, jedan tako mlad igrač je shvatio šta može šta ne može i to što ne može i ne pokušava da radi. Ono što može doveo je do savršenstva i kada misliš da iznad toga ne može, on nađe odgovor i odigra još bolje. Izuzetno kvalitetan igrač. Pronašao je pravu sredinu i to mu se sad vraća.

trao neuspehom. Jer što više pomoćnih trenera bi trebalo da prođe kroz njegove ruke da bi se upoznali sa radom u reprezentaciji Jugoslavije.

### Koliko vam je značio taj rad sa reprezentacijom?

- Pre svega, to je jedna velika škola. Jedno je raditi u klubu, drugo sa vrhunskim, najboljim igračima sveta. Nadgrađiš se u svakom pogledu. Svaki novi trening je jedna nova nadgradnja. Sama atmosfera u reprezentaciji i sve što prati državni tim je jedna velika životna škola.

### Da li biste sada u slučaju poziva nekog velikog kluba otišli iz Beobanke?

- Zavisilo bi od odgovora sa klubom. U svakom slučaju, ne bih išao bez znanja Beobanke. Morao bih da sednem sa ga-

zdom da se dogovorim, da vidim na koji način bi mogao da se prekine ugovor. Međutim, mislim da je to u ovom trenutku nemoguće. Partizan igra jako dobro, Budućnost igra dobro, Zvezda je pronašla pravo rešenje...

### Rakočević

Po meni je najperspektivniji igrač Rakočević. Mislim da je super-talentovan i superperspektivan. Ako nastavi da radi mislim da će da ima veliku karijeru. Takođe, Šekularac i Aškračić mogu da imaju jako dobre karijere.

### Koliko bi bilo pametno preuzimati tim usred sezone?

- Bitno je kad u klub dođeš. Nije dobro kada dođeš na selektirane igrače, jer mnogi od njih ne mogu da se prilagode tvojoj igri, tvojim zahtevima u radu... Princip je da dolaziš u klub onog momenta kada možeš da napraviš ekipu uz dogovor sa gazdama kluba, šta u stvari od kluba hoće - ako žele mladu ekipu onda zbog dva poraza ne može da se pravi problem ili ako se želi rezultat onda ne stoje primedbe zašto ne igra mlad igrač. To je zdrav momenat za dolazak u klub, jer onda može da se utvrdi da li ti odgovaraš klubu, odnosno da li njegove ambicije odgovaraju tebi.

### A na kraju sezone?

- Ne razmišljam o tome. Volim klub u kome radim i nije mi glava u tome. Maksimalno sam posvećen svim obavezama koje slede. Trenutno razmišljam o tome kako da sa svojim saradnicima unapredim igru Beobanke i kako da maksimalno iskoristimo novogodišnju pauzu.

### Trenutno je dvadesetak trenera na belom hlebu. Ako ne budete imali adekvatnu ponudu iz velikog kluba ili inostranstva, da li biste se uplašili rizika da čekate klub koji napada titule?

- Rizika se ne bojim. Kada sam počinjao da budem trener dao sam otkaz u srednjoj školi gde sam radio kao profesor fizičkog vaspitanja. Na zgražavanje roditelja koji su mi ukazivali da taj posao donosi socijalno i zdravstveno osiguranje. Uradiću ono što bude najbolje za mene i za Beobanku. Pre svega, treba sezonu završiti na zadovoljavajući način. Potom treba da sed-

nem sa Upravom kluba. Šta god da se desi, odlazio ili ostajao normalno je da imam ambicije da počnem da osvajam trofeje. Ne smatram više da sam mlad trener. Imam 38 godina. Kada ću da napadam titule ako ne u ovim godinama. Kada budem stariji užitek neće biti isti. Nikad nisam bio bez ambicija što se tiče titula, ali nikad nisam bio u situaciji za to. Kada je Beobanka bila jaka, naspram sebe imali smo surovo jaki Partizan od koga smo izgubili polufinale Kupa Jugoslavije i izuzetno jaki Železnik od koga smo izgubili u majstorici plej-ofa. Hvala bogu da bih voleo da osvajam prvenstva, kupove, da igram u Evropi u najjačem takmičenju, to je želja svakog igrača i trenera. Kada radiš neki posao želiš da to bude praćeno nekim rezultatima, da bu-





deš najbolji. Nije u pitanju slava, niti novac, već da trud koji ulažeš, bude adekvatno praćen rezultatima. Do sada su mene rezultati u Beobanci zadovoljavali, jer mislim da smo svake godine ispunjavali cilj i išli preko toga. Sigurno je da sam u velikom klubu da mi cilj ne bi bio da budem četvrti u ligi. Moj cilj je vrhunski, a ako Beobanka reši da stvori tim koji bi napadao trofeje, zašto ne bih ostao, mada je u ovom trenutku prilično nerealan, jer cilj nam je da ove godine što više mladih igrača razigramo, a da uz to ostvarimo neki rezultat. Mogu da kažem da i ako sledeće godine odem iz Beobanke, mogu da budem ponosan na ono što sam uradio i selekciju koju sam ostavio.

**Da li ste se zasitili rada u Beobanci?**

- Ne, ne mogu da budem zasićen. Radim sa igračima koji su vredni momci. Imam sreće što se tiče saradnika, pre svih pomoćnog, kondicionog trenera, lekara fizioterapeuta, tehnika i direktora kluba tako da stvarno ne mogu da bu-



**Uzor**

Od malih nogu sam se družio sa Duletom Vujoševićem. Dok sam studirao i dok je Partizan igrao u Palati sportova bio sam inventar u njoj. Domar Jova mi je u šali govorio da ću od Hale dobiti stan koliko vremena provodim u njoj. Gledao sam svaki trening Partizana i IMT-a pre i posle podne, provodio sam po pet-šest sati gledajući treninge. I dok sam igrao pomalo sam razmišljao kao trener, ali, naravno nisam znao kada će doći taj momenat. Miroslav Nikolić me je, kada je postao trener IMT-a, pozvao da mu budem pomoćnik što sam prihvatio. Posle toga je došla ponuda kluba u kome sam dugo igrao - zemunske Mladosti. Deset kola pred kraj bili su ubedljivo poslednji, uspeli smo da ostanemo u ligi, ali smo se nakon toga rastali jer nam se ambicije nisu poklapale. Došla je polusezona sa Beobankom u kojoj smo od 13 dobili 12 mečeva i tako je sve krenulo. Neki uzor u početku bio mi je Dule Vujošević, posle toga su ti uzori naši najbolji treneri - Željko, Duda i Boža Maljković, od svakog krađeš po nešto, bitna je ideja. Voleo bih, na primer, da osvajam kao što osvaja Željko Obradović. Pokušavam da budem svoj, da sve što dobro vidim ugradim u sebe.

dem zasićen. Saradnja je na vrhunskom nivou i ne možeš da se zasitiš.

**Vaša ekipa poznata je po dobroj odbrani. Da li se vaša filozofija igre zasniva na odbrani?**

- Košarka je, pre svega, i odbrana i napad. Voleo bih da u ekipi imam tip igrača kao što su Tomašević i Rakočević. Insistirao bih od njih da odigravaju korektno u odbrani, međutim, mnogo bih se više pozabavio napadom. Kao trener više bih voleo da mi ekipa daje 110 poena, nego da se mučimo na 60. Ali za tako nešto treba imati ekipu. Filozofija igre mora da ti bude prilagođena timu koji imaš. Pre početka sezone staviš karte na sto, vidiš šta možeš da igraš da li je to brza ili spora košarka, dobra ili korektna odbrana... Razumem i trend i sve, pokušavam ove godine da igram brže, jer imamo plejmejkeru Subrau koji može da promeni ritam i ubrza igru. U celini tim mi je brži nego ranijih godina, tako da nam to daje takvu mogućnost. Ne odvajam odbranu od napada.

**Da li će promena pravila doneti više poena na utakmicama?**

Isto će biti, jer 24 sekunde ne menjaju puno stvari. Po meni za evropsko podneblje više odgovara ono što se igra u NKAa a ne NBA. Vrhunske utakmice u plej-ofu NBA ne završavaju se visokim rezultatima. Te ključne utakmice igraju se na mali rezultat i za evropske uslove, a jako mali za NBA. Prvo, njihova pravila su takva da ne dozvoljavaju pun reket igrača, već sve zasnivaju na igri „jedan na jedan“ i „dva na dva“. Oni imaju napad od 24 sekunde, ali igraju 48 minuta. Mali su rezultati, a igraju osam minuta duže i pravila im dozvoljavaju da sa manje opterećenja igraju na već pomenuti način. Nije bitno da li su rezultati mali ili veliki. Sama ta promena neće mnogo ubrzati igru. U

svakom slučaju, prilagođaćemo se. Trend je osamdesetih godina bio da titule u Evropi osvajaju ekipe koje su postizale veliki broj poena. Posle je došla era kada je Boža Maljković celu Evropu sveo na pedeset poena. Sve do prošle

**Posao**

Ne bojim se za sebe što se tiče egzistencije. Na Sportskoj akademiji predajem košarku, imam svoj hleb. Ne bojim se rada. Po završetku studija sam na pumpi u Mije Kovačevića prao šoferšajbne za bakšiš. Nadam se da ću ostati u košarci i da ću imati uspeha kao trener, ali ni bilo kog drugog posla se ne bojim.

godine, do Žalgirisa, rezultati su bili na šezdeset poena. Odbrana je prestigla napad, što ne znači da napad uskoro neće stići i prestići odbranu, koja će morati da odgovori.

**Za kraj, ko je po vama najbolji jugoslovenski trener, a koga iz vaše generacije izdvajate?**

- Željka Obradovića, Dušana Ivkovića, Božu Maljkovića i Dušana Vujoševića izdvajam daleko od ostalih. I rezultatima, znanjem i učinkom u trenerskoj karijeri daleko su odskočili od ostalih. U našoj ligi Aca Petrović postiže dobre rezultate, Neša Trajković je dokazao da je zaslužio šansu, obilato je koristi. Krivo mi je što više ne radi Joca Antičić, jer mislim da je Zvezda pod njegovim vođstvom igrala najbolje. Od mladih kolega njih trojica su mi nekako posebno dragi. U suštini, glupo je o tome govoriti, jer bih morao da navedem sve trenere Prve lige i još nekolicinu iz B lige. Ne da ne bih nekog uvredio, već zato što stvarno tako mislim.

Predrag Sarić



Želimir Cerović, novi predsjednik Košarkaškog saveza Jugoslavije

# Život u košarci

Drugu deceniju rada u Predsjedništvu Košarkaškog saveza Jugoslavije, Željko Cerović počinje funkcijom predsjednika. Iza te pomalo isprazne rečenice krije se nešto što našu košarku godinama čini takvom kakva je. Redosljed poteza u sportu koji, po mnogima, predstavlja najbolji jugoslovenski proizvod, sasvim je jednostavan - provjereni kadrovi, koji su praktično čitav život u košarci, dolaze na čelna mjesta, sa zadatkom da održe postojeće i krenu korak naprijed. Dovoljno, s obzirom na to da smo ionako na vrhu. Odgovornost kakva možda i nije prije zbog činjenice da je prethodni period u našoj košarci (1995-1999) ocijenjen kao najbolji od nastanka SRJ.

Cerovićeva ljubav prema „kraljici igara“, kako kaže, datira još od Olimpijade u Rimu. Košarkom se bavio u osnovnoj i srednjoj školi, i ponosno ističe da njegovu generaciju u to vrijeme niko u Crnoj Gori nije mogao dobiti. Sa juniorima Sutjeske (današnji IBON) osvojio je drugo mjesto na Prvenstvu Jugoslavije održanom u Nikšiću. Ipak, studije tehnologije i aktivno bavljenje košarkom nijesu mogli ići zajedno. Cerović se zbog toga posvetio suđenju, zatim je dugo bio član uprave Budućnosti i potpredsjednik kluba. U dva puna mandata nalazio se na čelu Košarkaškog saveza Crne Gore, a punih 10 godina je u Predsjedništvu KSJ. Po stupanju na mjesto prvog čovjeka naše košarke Cerović je rekao da je njegova dužnost da kao prvi među jednakima napravi dobru atmosferu u Predsjedništvu, da njegov rad i dalje bude za dobro košarkaškog sporta, lišen bilo kakvog senzacionalizma. „Ne umijem da radim sam, mislim da treba da razvijemo sistem, jer ovaj sport to zahtijeva. Košarka je suviše ozbiljna igra, suviše ozbiljan posao da bi zavisio od samo jednog čovjeka. Sastav Predsjedništva daje mi za pravo da se nadam da ćemo već od prve sjednice naći formule rada, potvrditi ono što je bilo dobro u starom Predsjedništvu, nastaviti tim putem, i oplemeniti ga novim stvarima koje zahtijeva ovaj trenutak“, ističe Cerović.

Proteklih godina bilo je i problema, ali bar kada je Predsjedništvo u pitanju, oni su ostajali daleko od očiju javnosti. Glasanje, odnosno preglasavanje bilo je isključeno, normativna akta stajala su po strani. Radilo se na poverenje, uz



odanost košarci. Novi predsjednik KSJ smatra da tako treba i da ostane, da je to najjednostavniji recept za prevazilaženje svih problema koji se budu javljali.

Kada je konkretno trenerska profesija u pitanju, Cerović ističe da je dobro

poznato da su treneri jedan od stubova na kojima počiva najbolja košarkaška škola u „bijelom sportu“. „Košarka nije samo utakmica na terenu, ona zahtijeva kompletne ljude na klupi. Mnogi teoretičari kažu da su to vrhunski menadžeri, jer oni objedinjuju čitav poslovni sistem. U tih 40 minuta koliko traje utakmica, trener predstavlja klub u svakom svom segmentu. Donosi najvažnije odluke, i to mora da bude tačno i brzo, da bi se ostvario rezultat. U tom trenutku on reprezentuje sve ono što je u klubu urađeno.“

Pogodilo se da Željko Cerović dolazi na čelo KSJ u trenutku koji je pomalo svečarski za našu košarku i u organizacionom smislu, ne samo kada su rezultati u pitanju. Dobili smo „Kuću košarke“, svoj krov nad glavom dobili su Košarkaški savez Jugoslavije, YUBA, KSS i KSCG, Udruženje trenera, Viša trenerska škola... svi oni kojima je košarka u srcu. I kao „podstanari“ osvojili smo bezbroj medalja, zlato je riječ koja se najčešće pominje kada se naše selekcije, od najmlađih do seniorskih, vraćaju sa bilo kojeg velikog takmičenja. Šta tek očekivati sada, kada je krug zatvoren, kada nam samo ostaje da ubiramo plodove rada generacija ljudi koji su u našu košarku uložili znanje i dobar dio života.

Aleksandar Vučković

UKTJ

## Vlado Bošnjak novi sekretar

Povratkom Mileta Protića, dosadašnjeg generalnog sekretara UKTJ, svojim pravim ljubavima, Crvenoj zvezdi i trenerskoj klupi (sada vodi Zvezda-Ruma), na upražnjeno mesto izabran je takođe trener Vlado Bošnjak.

Sticajem okolnosti Bošnjak (33) je prve košarkaške korake upravo učio u Zvezdi kod Protića. Rano se okrenuo trenerskom pozivu, od 1986. godine, kada je započeo rad sa pionirima Zvezde. Sa juniorima Zvezde kasnije Partizana, ostvario je zapažene uspehe.

Od 1991. do 1996. godine boravio je u SAD. Radio je na Milvoki Baks. Zatim univerzitet Feri stejd, Mičijem, kao pomoćnik Tom Ludvigu. Sa Del Braunom, dve godine je radio na Luizijana stejt i konačno pomoćnik Džin Smitsona na Floridi.

Internacionalno trenersko iskustvo, izvanredno znanje engleskog i privrženost košarkaškoj igri potvrda su da je Upravni odbor našao dostojnu zamenu Miletu Protiću.

M. PI.





Svečanost za istoriju YU košarke

# Ostvaren san generacija

Jugoslovenske košarkaške organizacije dobile su u vlasništvo reprezentativnu kuću košarke. Rezidencija naše magične igre izgleda moderno, ali je daleko bitnije što je objekat u Sazonovoj ulici (bivša Filipa Filipovića), nedaleko od Crvenog krsta i Beogradskog dramskog pozorišta nadasve funkcionalan. U njemu se nalaze svi važniji košarkaški forumi naše organizacione piramide tako da je obezbeđena visoka operativnost.

Osim kancelarija beogradskog i republičkog saveza, „Winston JUBA“ lige i KSJ, „Kuća košarke“ ili, kako je legenda naše košarke Borislav Stanković i Nebojša Popović nazvaše, „Hram košarke“ dom su i trenerske organizacije i Više košarkaške škole.

Novi objekat, u kome operativci delaju već više od tri meseca, svečano je otvoren 19. novembra. Boravak generalnog sekretara FIBA Bore Stankovića, jednog od pionira kraljice sportova u našoj zemlji iskorišćen je da upravo on „preseče vrpcu“ doma u Sazonovoj ulici. Svečarskom događaju prisustvovala su mnoge ugledne zvanice na čelu sa pionirima naše košarke, a i mnogim sada aktuelnim trenerima i stručnjacima koji su već veterani. Zbog obaveza u svojim klubovima

i otežanih avio-veza savezni sekretor Dušan Lyković i šef stručnog štaba „plavih“ Željko Obradović nisu uspeli da stignu na otvaranje zdanja čije vitrine krase mnogi trofeji koji su njihovih ruku delo.

- Ovo je veliki trenutak za jugoslovensku košarku, koja se posle više od pedeset godina postojanja konačno okučila. Navikli smo na mnoga slavlja, današnje je specifično, jer sa ovom kućom dobili smo uslove za bolji rad i napredak, rekao je Dragoslav Ražnatović, kome je ovo bila poslednja dužnost na funkciji predsednika KSJ.

Uvaženom skupu u „Kući košarke“ potom su se obratili ljudi koji su postavili temelje njegovog uspeha.

- Danas je veliki košarkaški praznik, ravan onima kada smo otvarali Mali Kalemegdan, Crveni krst, Palatu sportova, Pionir... Nadać se da ćemo se uskoro okupiti i na otvaranju velike arene u kojoj će se, nadamo se, u bližoj budućnosti održati i Svetsko prvenstvo. Čestitam svima koji su sebe ugradili u ovo zdanje, kao i svima koji su učestvovali u realizaciji ove ideje, istakao je Nebojša Popović.

Naglasivši da je ovo još jedna pobeda kakvu samo košarka može da načini, dokaz da je ona jedini sport u nas

koji ima kvaliteta za krupne iskorake napred, Popović je nastavio:

- Ovo je nova prekretnica u razvoju

## Uspomene

Trenuci u kojima su Stanković i Popović sa setom govorili o profesoru Radomiru Šaperu, Miodragu Stefanoviću, Miodragu Sokoloviću i svima koji su sebe ugradili u jugoslovensku košarku, bili su izuzetno dirljivi.

- Sa velikom žalošću sećam se svih koji su radili sa nama - Raše, Mije, Sokola, mnogih znanih i nezvanih koji su sebe ugradili u ovaj sport. Ova zgrada će biti uspomena na ljude koji su stvarali jugoslovensku košarku, ujedno i podrška za buduće generacije, drhtavim glasom rekao je Stanković.

O svojim savremenikima sa pijetetom govorili su i Popović i profesor Nikolić.

košarke u Jugoslaviji. Pre nekoliko dana bio sam u zgradi, bilo je na stotine ljudi iz košarke. Vrvelo je kao u košnici, a bez toga nema napretka. Generalni sekretar međunarodne košarkaške organizacije Borislav Stanković, prisetio se prvih koraka u stvaranju jugoslovenske košarke:

- Tada ni u snu nismo mogli da sanjamo da ćemo jednog dana imati ovakve uslove za rad. Imao sam čast i zadovoljstvo da budem 10 godina generalni sekretar Košarkaškog saveza Jugoslavije i za to vreme promenili smo tri lokacije. Kada smo se sa Terezijom, gde smo delili kancelariju sa fudbalskim i odbojkaškim savezom, preselili u prostorije u Strahinjića bana, mislili smo da je to vrh. Evo sada smo u prilici da smo u zgradi gde su objedinjeni svi segmenti organizacije. To je izuzetno bitno za sledeću etapu razvitka košarke u Jugoslaviji, naglasio je Stanković.

Potom se prvi čovek FIBA osvrnuo i na reči svoga saborca Nebojše Popovića.

- Nebojša je u jednom trenutku rekao da bi ovu zgradu trebalo nazvati Dom košarke. Prikladnije njegovoj lepoti i značaju bilo bi Palata ili, kako mi sada Nebojša sugeriše, Hram košarke.

P. S.



U kući košarke: Bora Stanković, Zoran Radović i Velizar Đerić



Uspeh kao uspomena

# Kako se poštuje učitelj

U svetu surovog profesionalizma u kome sport prestaje da ima odlike višetva, sve je očiglednija pohlepa za rezultatima - preduslovom profita koji

vog i uvek posebno dragog.

Na Kalemegdanskoj terasi sredinom novembra, u noći koja je imala neke odlike zimske idile, nekadašnji



Juniori Radničkog te 1974. godine prvo su morali da prođu težak filter na Prvenstvu Srbije (slika 1). U finalu su savladali OKK Beograd koji je tih godina važio za jedan od najjačih klubova kada su u pitanju mlađe selekcije. Potom su u Smederevskoj Palanci došli i do saveznog trofeja.

Sampionsku generaciju koju je predvodio Dušan Ivković sačinjavali su: Slavko Mandić, Miomir Stanković, Radosav Živković, Pavle Živanović, Predrag Mihajlović, Branko Banjanin, Miličko Lekić, Dušan Zupančić, Zoran Popović, Dušan Uzelac, Nebojša Brajović i Dušan Stanisavljević.

donosi, ovaj, veoma unosni biznis, zato je pravo osveženje predstavljala proslava jednog davnog trijumfa. Za slavljene pr-

juniori Radničkog u čast svog tadašnjeg trenera upriličili su proslavu 25-godišnjice osvajanja titule prvaka Jugosla-



vije. Tada niko od njih, verovatno ni sam Dušan Ivković, nije mogao naslutiti gde će ih život kasnije odvesti.

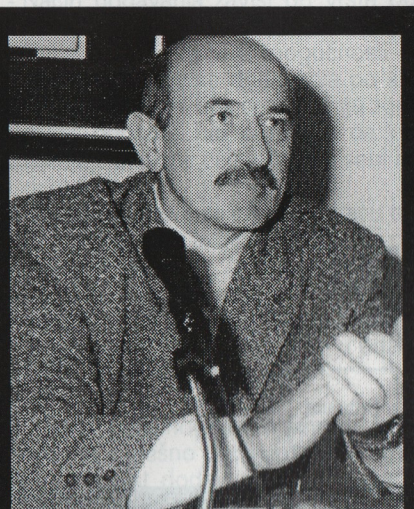
Sada već uveliko zreli ljudi, uspešni u svojim profesijama koje nemaju veze sa igrom pod obručima, na trenutak su vratili romantiku košarkaškoj svakodnevici, pričali o danima kada se u magični pravougaonik ulazilo iz ljubavi, a radilo više nego profesionalno, ispisujući još koji red lekcije - "Kako se poštuje učitelj". Niko iz ove generacije nije kasnije postao velika zvezda, ali zajednički je zaključak bio da su na "Krstu" prošli veliku životnu školu, koja im je pomogla da izađu na pravi put što je sigurno najveći trofej, ovih, nekadašnjih mladića, koji su tajne kraljice igara počeli da uče početkom osme decenije u Radničkom.



## Jovo Malešević predsednik Uređivačkog odbora

Na konstitutivnoj sednici novog uređivačkog odbora časopisa *Trener*, od 7. oktobra, za novog predsednika izabran je Jovo Malešević, član Upravnog odbora Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije.

Opšte je očekivanje da će Malešević i ovaj posao obavljati odgovorno i uspešno kao što je na svim funkcijama u Trenerskoj organizaciji dosad radio.







# Individualna taktika napada

## 1. Taktika

Košarka spada u one sportove kod kojih je poznavanje taktike i njena racionalna primena od presudnog značaja za rezultat utakmice. Podjednako je važno taktičko znanje svakog igrača sa jedne strane, i sa druge postavljena kolektivna taktika u igri. U širem smislu pod taktikom podrazumevamo sva ona znanja, postupke i zamisli koje u osnovi primenjujemo sa ciljem da ostvarimo pobedu. U užem smislu ona predstavlja smišljeno i plansko sprovođenje igre, u kojoj su akcije igrača sjedinjene u celinu i tako organizovane da omogućuju najcelishodniju odbranu i napad.

Za realizaciju taktičkih zadataka neophodan je, kao prvi preduslov, odgovarajući nivo motoričkih sposobnosti igrača, a kao drugi odgovarajući nivo košarkaške tehnike.

Tokom košarkaške utakmice ekipe se neprekidno smenjuju u fazama odbrane i napada. U suštini to je borba između ova dva vida taktike, u kojoj se odbrana jedne ekipe suprotstavlja napadu druge ekipe i obratno.

Taktiku odbrane i napada, radi lakšeg izučavanja i logičnog redosleda obučavanja delimo na individualnu, grupnu i kolektivnu taktiku (sl. 1).

### 1.1. Taktička aktivnost

Proces realizacije taktičke aktivnosti ostvaruje se kroz tri faze:

- posmatranje i analiza situacije u igri
- stvaranje plana rešenja problema u igri

- motoričko rešenje taktičkog plana

Posmatranje i analiza situacije u igri prva je faza taktičke aktivnosti za rešavanje problema u igri. Ona je od odlučujućeg značaja, budući da stvara osnovu za realizaciju sledećih faza.

Eventualne greške u proceni situacije u igri negativno utiču na dalju realizaciju taktičke aktivnosti.

Kvalitet posmatranja zavisi od širine vidnog polja, optičko-motoričkog proračuna, kvaliteta misaonog procesa, znanja i iskustva i sposobnosti koncentracije.

Percipiranje taktičkih problema u igri samo je deo prve faze taktičke aktivnosti. Igrač treba da u detalje posmatra situaciju tako da može da je analizira, proceni i upozna problem koji treba da reši.

Taktički problemi u igri rešavaju se najpre misaono - stvaranjem plana rešenja problema u igri, a zatim motorički. Cilj planskog rešenja je da se na osnovu posmatranja i analize problema u igri, pronađe optimalni put rešenja taktičkog problema za najkraće vreme.

Kod rešavanja taktičkog problema neophodno je uzeti u obzir protivničke, tako i sopstvene mogućnosti. Zbog toga igrač sme da se odluči na takva rešenja koja mogu i motorički da se reše.

Taktička aktivnost je uočljiva pri motoričkom rešavanju taktičkog plana. Motoričko rešavanje je kompleksna delatnost koja se sastoji iz intelektualnih, motoričkih sposobnosti i tehničko-taktičkih znanja.

Aktivnost igrača u igri može se objasniti i kao funkcionisanje određenog kibernetičkog sistema i to na sledeći način: Tokom igre igrač se povezuje sa okolinom i u prostoru svoje grupe (petorke, ekipe) izmenjuje materiju, energiju i informacije. Za vreme procesa primanja tih informacija formira se u trenutku odgovora (pozitivnog ili negativnog rešenja problema) feedback - povratni sklop informacija. Takvo delovanje taktičkog mišljenja košarkaša - sistem „košarkaš“ obrađuje taktičke informacije, taktički problem, a praktično ga ostvaruje motoričkim programima. Pošto je košarka vrlo kompleksna igra, sistem se sastoji iz velikog broja odgovarajućih programa koji se različito uključuju i dorađuju do konačnog outputa.

Igrač u igri „reaguje“ na tipične i netipične situacije, pri čemu motorički centri u centralnom nervnom sistemu uvek aktiviraju neki motorički program na određeno taktičko rešenje.

### 1.2. Individualna taktika

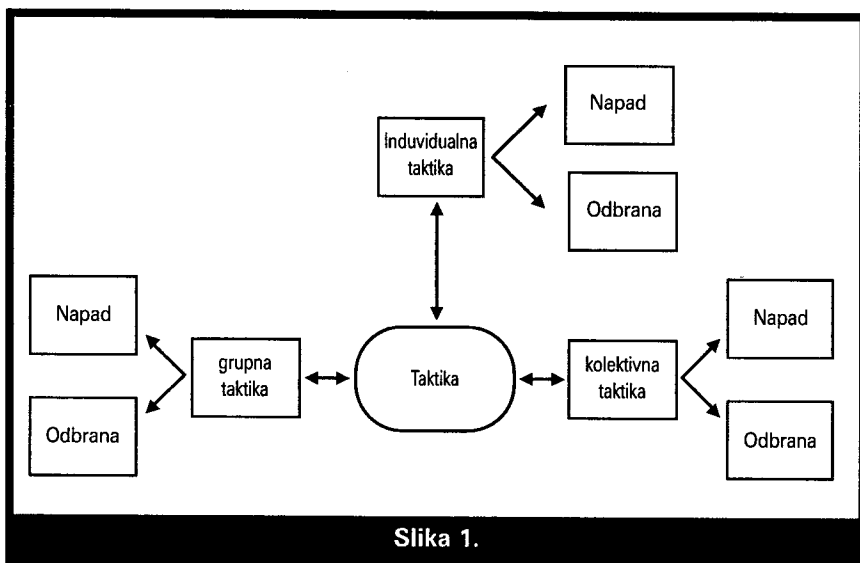
Individualna taktika je skup posebnih znanja koje igrač poseduje kako bi što efikasnije i racionalnije mogao da primeni svoje morfološke karakteristike, motoričke sposobnosti i postojeći nivo tehnike u raznovrsnim i promenljivim uslovima igre.

Uspešna realizacija individualne taktike zavisi od sledećih faktora:

- Tehnička priprema pod kojom se podrazumeva visok nivo primenljivosti najvažnijih elemenata taktike i akcionih celina za realizaciju i organizaciju napada, kao i elemenata i akcionih celina odbrambenih aktivnosti. Na osnovu ovih znanja i iskustava igrač je u mogućnosti da u različitim situacijama reaguje na pravi način.
- Maštovitost u igri predstavlja sposobnost da na osnovu stečenog iskustva i primenjenih modela tehničko-taktičkih aktivnosti, igrač sam pronalazi nova rešenja za pojedine situacije u igri.

Trener bi trebalo da kod igrača podstiče samoinicijativu i kreativnost, vodeći pri tome računa da ona bude u skladu i funkciji sa racionalnim rešenjem u igri.

- Raznovrsnost u primeni tehničko-taktičkih elemenata i aktivnosti vrlo je bitna osobina igrača. Bez obzira na igračku poziciju svaki igrač u većoj ili manjoj



Slika 1.



meri treba, osim sopstvenih primarnih tehničko-taktičkih aktivnosti (zavise od igračke pozicije) da poseduje i odgovarajući nivo opštih znanja. To će mu omogućiti da se lakše prilagođava različitim situacijama u igri.

- Iznenadnost je važan faktor individualne taktike, u čijoj osnovi je brzina izvođenja akcija i raznovrsnost akcija. Primenom iznenadnih akcija skoro uvek dolazimo do vremenske prednosti nad protivnikom, koja se može pretvoriti u prostornu i situacionu prednost.
- Inicijativnost je stalno prisutni faktor u igri. U svakom trenutku bilo da su igrači u odbrani ili napadu nastoje da steknu inicijativu u odnosu na protivničkog igrača i ekipu.

Ona ekipa ili igrači koji se izbere za inicijativu u poziciji su da kontrolišu i upravljaju tokovima igre. Ovaj faktor je jedan od ključnih faktora za realizaciju individualne taktike i taktike uopšte.

- Postavljanje igrača u odnosu na protivnika i koš određuje kvalitet odbrambenih i napadačkih aktivnosti. Zauzimanje odgovarajuće pozicije nije ni malo lak zadatak. Za nju se mora izabrati individualnim i grupnim sredstvima taktike. Osnovni zadatak igrača u napadu bio bi zauzimanje optimalne pozicije za realizaciju napada - šut na koš, a za igrača u odbrani sprečavanje napadača u zauzimanju ove pozicije.
- Usaglašavanje ili pravovremenost individualnih akcija u napadu i odbrani sa grupnim i kolektivnim dejstvima neophodno je za uspešnu realizaciju individualne taktike. Uspešna realizacija pretpostavlja i dobro poznavanje postavljene grupne i kolektivne taktike ekipe.

### 1.2.1. Individualna taktika napada

Individualna taktika napada je deo individualne taktike igrača koja definiše njegove aktivnosti u fazi napada. Pod tim pojmom podrazumevamo aktivnost za dolaženje u posed lopte, a nakon toga aktivnosti za organizaciju i realizaciju napada.

#### 1.2.1.1. Načini dolaženja u posed lopte i prijem lopte

Da bi igrač došao u posed lopte i započeo aktivnosti sa loptom može koristiti različite mogućnosti. One se dele u dve osnovne grupe i to aktivnosti za samostalno dolaženje u posed lopte i dolaženje u posed lopte uz pomoć saigrača.

Igrač tokom utakmice samostalno može doći u posed lopte skokom za odbijenom loptom u odbrani ili napadu, „presecanjem“ lopte i oduzimanjem

lopte. Uz pomoć saigrača loptu može primiti u mestu, kretanju, iz demarkiranja i različitih vrsta blokada.

Koje će od ovih mogućnosti koristiti u igri zavisi pre svega od nivoa odbrambenih aktivnosti protivničke ekipe. Sto je odbrana agresivnija igrač će biti prinuđen da više koristi aktivnosti grupnog karaktera (demarkiranje, blokade), a manje pasivnog karaktera (prijem lopte u mestu).

Primena vrste i različitih modaliteta ovih aktivnosti u uslovima igre spada u domen individualne taktike. Pri tome igrač vodeći računa o efikasnosti odabrane aktivnosti ima u vidu nivo svojih motoričkih sposobnosti i tehnike kretanja bez lopte.

Osim toga treba uzeti u obzir činjenicu da postoje značajne razlike u načinu dolaženja u posed lopte igrača na različitim igračkim pozicijama. Zato je potrebno da se u fazi usavršavanja individualne taktike prilikom određivanja sadržaja treninga koriste modeli načina dolaženja u posed lopte.

Pravilan prijem lopte može značajno uticati na kvalitet početka aktivnosti igrača sa loptom i njenog završetka.

Način prijema lopte zavisi od situacije u kojoj se nalazi igrač. Ako je u situaciji da može da bira između šuta, dodavanja ili vođenja koristiće za to prikladne načine prijema lopte.

U slučaju da nije uspeo da se oslobodi od agresivne odbrane, prvi zadatak u trenutku prijema je zaštita lopte i tek nakon toga nastavak akcije.

Kada je igrač izložen agresivnoj odbrani ne može čekati prijem lopte, već je mora uzeti.

Nastavak aktivnosti sa loptom u ovom slučaju i njen kvalitet umnogome zavisi od tehnike zaustavljanja.

Prijem lopte uslovljen je i položajem dodavača u igri. Tu se misli na poziciju sa koje se dodaje lopta i način odbrane nad dodavačem.

#### 1.2.1.2. Dodavanje

Dodavanje je košarkaški element koji se najčešće koristi u igri.

Razlikujemo veliki broj tehnika dodavanja, koje u uslovima igre nemaju podjednaki značaj za organizaciju napada.

Utvrđeno je da u uslovima igre najveću primenljivost imaju sledeće tehnike dodavanja:

- dodavanje sa dve ruke sa grudi
- dodavanje sa dve ruke iznad glave
- dodavanje sa strane jednom rukom i
- dodavanje jednom rukom nedefinisano

U igri su sve prisutnije i specifične tehnike dodavanja, koje ne možemo svrstati u poznate osnovne tehnike. Karakteristike ovih tehnika su da igrači

modifikujući neku od osnovnih tehnika dodavanja pronalaze najkraći put i najbrži način da loptu upute ka saigraču.

Za uspešnu realizaciju aktivnosti za organizaciju napada-dodavanje neophodno je da igrači koriste i odgovarajuće akcione celine za organizaciju napada.

Od šesnaest osnovnih mogućnosti - akcionih celina ili sklopa različitih košarkaških elemenata, ustanovljeno je da se u igri najčešće koriste sledeće:

- vođenje → dodavanje
- finta → dodavanje
- vođenje → zaustavljanje → dodavanje

Zavisno od igračke pozicije različita je i primena tehnika dodavanja i akcionih celina u uslovima igre.

U procesu usavršavanja treba voditi računa o činjenici da se povećava primena specifičnih tehnika dodavanja u igri, kao i da postoje razlike u zavisnosti od igračke pozicije.

Iz tih razloga preporučujemo da se što je više moguće usavršavanje odgovarajućih tehnika dodavanja i akcionih celina odvija u uslovima agresivne odbrane.

Dodavanje u uslovima igre zahteva od igrača i taktička znanja, koja se obučavaju i usavršavaju uobičajenim metodskim postupcima.

Potrebno je znati sledeće:

- Različito treba pristupiti načinima dodavanja igraču u mestu i kretanju. Dodavanje igraču u kretanju je složenije jer osim izbora adekvatne tehnike treba dodavanje uskladiti sa pravcem i brzinom kretanja.
- Igrač koji dodaje loptu može to činiti iz mesta ili kretanja (iz vođenja, u skoku i tokom prodora). Najjednostavnija situacija u igri je kada oba igrača koja se dodaju stoje, a najsloženija kada se oba kreću uglavnom različitim brzinama.
- Način dodavanja zavisi od vrste odbrane nad dodavačem. U slučaju pasivne odbrane biće u mogućnosti da primenjuje tehnike dodavanja po slobodnom izboru, dok će u slučaju agresivne odbrane biti prinuđen da primenjuje akcione celine koje u sebi sadrže fintiranja.
- Prilikom dodavanja lopte saigraču treba uzeti u obzir aktivnost i položaj odbrambenih igrača. Lopta se dodaje u trenutku kada je igrač može najlakše primiti, dalje od odbrane, pri čemu ni drugi odbrambeni igrači nisu u poziciji da „preseku“ loptu.

Osim pravilnog izbora tehnike dodavanja za uspešno dodavanje najvažnija je preciznost dodavanja, brzina dodavanja i pravovremenost dodavanja.

U savremenoj igri postavljaju se sve



veći zahtevi igraču koji dodaje loptu. Povećanjem nivoa odbrambenih aktivnosti dodavač više ne može na lak i jednostavan način da doda loptu. Zato je osim navedenih zahteva potrebno posebno posvetiti pažnju povećanju preciznosti dodavanja, brzine i iznenadnosti dodavanja i pravovremenosti.

Igrač napada nakon prijema ili uzimanja lopte ima sve manje vremena za donošenje racionalne odluke o nastavku akcije sa loptom. Iz tih razloga mu treba dodati pravovremeno - tačno u trenutku kad se oslobodio odbrambenog igrača, brzo i precizno.

### 1.2.1.3. Šutiranje

Šut je najvažniji košarkaški element, bez kojeg ova igra ne bi imala smisla.

Postići koš osnovni je zadatak svakog igrača, bez obzira na kojoj igračkoj poziciji igra.

U izgradnji individualne taktike napada krajnji cilj je naučiti igrača da postigne koš.

Za realizaciju napada igrači mogu koristiti razne načine šutiranja i mogućnosti.

Vrhunski igrači u igri za realizaciju napada najčešće koriste samo šut ili jednostavne akcijske celine.

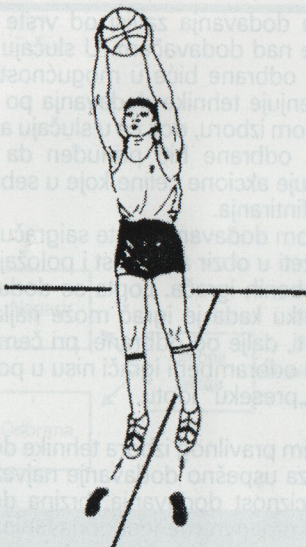
#### - ŠUT

- dribling → naskok → šut

- vođenje → naskok → šut

- vođenje → prodor → šut

Oni nastoje da na brz i jednostavan način postignu koš. Za razliku od njih nedovoljno kvalitetni igrači za realizaciju napada češće koriste različite složene akcijske celine (četnaest osnovnih vrsta) koje sadrže veći broj elemenata tehnike. U opredeljenju šta treba od ak-



cionih celina koristiti za realizaciju napada prednost treba dati šutu i jednostavnim akcionim celinama. Pri tome treba usavršiti različite modalitete tih aktivnosti i njihov kvalitet.

Kod igrača na različitim igračkim pozicijama kvantitet primene ovih aktivnosti i njihov značaj nisu isti. Iz tih razloga u procesu usavršavanja igrača treba voditi računa o specifičnosti pojedinih igračkih pozicija, i u radu koristiti postojeće modele sadržaja treninga.

Da bi igrači bili uspešniji u šutu za vreme utakmice moraju se pridržavati određenih kriterijuma šuta. Igraču je najteže proceniti da li je pozicija za šut optimalna i da li je momenat odgovarajući. Zato treba izgraditi taktička znanja koja će olakšati procenu situacije.

Ona se odnose na sledeće:

- Onaj igrač koji pretenduje da bude dobar šuter mora da ima strpljenja u igri i da zna da sačeka najbolju poziciju za realizaciju napada.

- Ako se igrač nađe u situaciji da je pod neuobičajenom pojačanom odbranom u kojoj je angažovan jedan ili više odbrambenih igrača, tada treba iskoristiti druge, manje čuvane igrače za realizaciju napada.

- Kada je odbrana nad nekim igračem iz različitih razloga slaba i omogućuje igraču napada uspešnu realizaciju, napade ekipe treba usmeriti preko njega. - Da bi neko bio dobar šuter mora imati samopouzdanje. Ono je važno u svim aspektima igre, a naročito u šutu. Igrač mora da veruje u sebe jer će onda i drugi verovati u njega. Samopouzdanje se može uspešno izgrađivati i to naročito u mlađem uzrastu. Tu je uloga trenera od neprocenjivog značaja.

- Ako želimo da ekipa ima raznovrsnost i efikasan napad ne možemo nijednom igraču dati pravo apsolutnog monopola nad šutom, bez obzira koliko je on uspešan. To sa druge strane ne znači da ne treba da šutira na koš ako je u povoljnoj poziciji. Konceptija napada ne može da se zasniva samo na jednom igraču, jer time protivničkoj ekipi olakšavamo odbrambene zadatke.

- Svaka ekipa bi trebalo da bude svesna na koji način i sa kojih pozicija može imati najveću efikasnost u šutu. Ne bi bilo racionalno mnogo šutirati iz pozicija sa kojih je efikasnost mala i obratno.

- Prilikom šuta iz prodora igrači su sve više prinuđeni da primenjuju različite vrste nedefinisanih tehnika. Sa povećanjem nivoa odbrambenih aktivnosti povećava se i potreba za ovakvim vrstama šuta. Prilikom šuta često dolazi do kontakta sa igračem odbrane. Zato je potrebno usavršiti i preciznost u složenim situacijama igre. Za realizaciju

ovakvih aktivnosti potrebna je veća brzina i snaga pri šutu, kao i kontrola položaja tela u fazi šuta.

- Igrače nikako ne možemo deliti na realizatore i organizatore. Svaki igrač bez obzira na igračku poziciju istovremeno je i realizator i organizator igre. Savremeni igrač mora posedovati visok nivo realizatorskih i organizatorskih sposobnosti. Da bi zadovoljio ovim zahtevima u svom pristupu igri - nameri on je u prvom redu realizator. Igrač koji nije stalna opasnost za koš protivnika, ima limitirane mogućnosti za kvalitetnu organizaciju (asistencije) napada.

### 1.2.1.4. Vođenje lopte

Vođenje lopte je samo jedan element tehnike koji može biti i ne mora deo akcionih celina za realizaciju i organizaciju napada. Zato za njega ne možemo reći da je od presudnog značaja za uspešan napad. Ali isto tako možemo reći da igrači koji dobro vladaju tehnikom vođenja i znaju da je koriste na pravi način imaju prednost u odnosu na druge igrače. U trenutku dolaženja u posed lopte igrač procenjuje koji je najsigurniji, najracionalniji i najbrži način da realizuje svoju aktivnost u napadu bilo da se radi o šutu ili dodavanju. Naravno da to pre svega zavisi od mesta na kojem se nalazi i situacije na terenu - rasporeda svojih i protivničkih igrača.

U principu vođenje se primenjuje ako nemamo druga brža i jednostavnija rešenja.

Ako želimo brzo da savladamo prostor opredelićemo se za dodavanje, ali samo onda kad su saigrači ispred nas u situaciji da mogu da prime loptu - slobodna linija dodavanja.

U suprotnom, ne čekajući da se linije dodavanja otvore, započinjemo vođenje.

Tokom vođenja bez obzira gde se nalazimo i na kojoj poziciji igramo najvažnija je zaštita lopte i pregled igre.

Ako govorimo o racionalnim akcijama u napadu, onda je to situacija kada se igrač sam ili uz pomoć saigrača oslobodi od odbrambenog igrača i primi loptu u poziciji za šut. S obzirom na to da je vrlo teško doći u ovakvu poziciju u igri su češće situacije 1:1. Tom prilikom se za realizaciju napada manje ili više u zavisnosti od igračke pozicije koriste akcijske celine koje u sebi sadrže vođenje. U pozicionom napadu treba se pridržavati pravila da prilikom korišćenja vođenja akcije završavamo na brz i jednostavan način. Izuzetak čine igrači na poziciji „organizatora“ igre koji više nego drugi koriste vođenje da bi organizovali napad ekipe, ubrzali ili usporili igru, menjali ritam igre i sprovodili posebne taktičke zamisli.



Iz ugla komesara lige Slobodana Jelića:

# Treneri, uglavnom, korektni

Trenerski posao ili „hleb sa sedam kora“ kako ga često nazivaju, neretko je izložen kritici javnosti. Ponašanje naših stručnjaka, odnosno njihov status na jednoj utakmici, je tema među ljubiteljima našeg najtrofejnijeg sporta. Najkompetentnija ličnost za ovo pitanje, koje se tiče i regularnosti prvenstva, svakako je komesar lige gospodin Slobodan Bata Jelić, koji se rado odazvao pozivu da da svoje mišljenje.

## Visina

Uostalom pravila su jasna. Tačno se zna kada trener može da se obrati sudiji, zapisničkom stolu, zatraži tajm-aut i tako dalje. Sve to vezano je za regularnost lige, odnosno da ih sprovode u praksi - kaže Slobodan Jelić.

- Imajući u vidu pre svega publiku, odnosno neposredne aktere, ponašanje trenera na jednoj utakmici može da bude ishodište reagovanja, i to nesportskog. Burno reagovanje trenera recimo na odluke sudija povod je i ponašanja publike odnosno navijača. S druge strane moramo imati u vidu posao trenera odnosno njegova da kažem ovlašćenja. Po logici stvari trener utiče odnosno reaguje na ono što mu je posao a to je pre svega igra ekipe, taktika, tajm-aut i tako dalje. To bi zapravo trebalo da bude i jedini zadatak stručnjaka. Sve mimo toga je zloupotreba, odnosno kršenje pravila igre, koja jasno definišu prava i obaveze svih direktnih učesnika jedne košarkaške utakmice - kaže komesar Jelić.

Interesantan je i stav komesara lige o tome sa kojeg aspekta bi trebalo posmatrati jednog trenera.

- Radi se o pedagogiji. Svaki trener osim svoje stručnosti odnosno znanja, posla kojim se bavi ima i ulogu pedagoga odnosno vaspitača. U pravilima je jasno definisano da se od jednog stručnjaka traži korektno ponašanje što podrazumeva da utiče i na svoje igrače da se ne mešaju u posao sudije.

S tim u vezi je regularnost odnosno korektno suđenje koji je zapravo najveći izvor neprimerenog ponašanja stručnjaka.

- Greške su sastavni deo košarke, ali svi su podložni sankcijama. Zna se dobro ko je zadužen da brine o regularnosti i sve primedbe trebalo bi da idu na tu adresu odnosno da treneri strogo vode računa o pravilima. Svesni smo činjeni-



Komesar: Slobodan Jelić

ce da posao kojim se bavi trener zavisi od uspeha, međutim to nije razlog za nekorektno ponašanje. Podsetiću da je recimo tehnička greška trenera automatski sankcionisana sa dva slobodna bacanja i loptom sa strane za protivnički tim. Time se odmaže timu umesto da se energija usmeri ka ispravljanju grešaka u igri. Tu su i emocije, želja za tri-

jumfom, ali opet kažem pravila igre jasno definišu sve nedoumice.

U dosadašnjem delu sezone regularnost takmičenja je na zavidnom nivou što potvrđuju reči komesara lige.

- Nije sve besprekorno ali se izuzetno trudimo da uskladimo sve obaveze i prava svih, odnosno trenera, košarkaša, da se ponašaju u skladu sa pravilima. Moramo posmatrati kako to izgleda u svetu, odnosno šta kažu pravila FIBE, matične organizacije koja tačno definiše sve detalje u vezi s ovom temom. Sto se više budemo ponašali u skladu sa tim biće bolje. U svakom slučaju korektno ponašanje ne samo trenera nego svih učesnika podići će rejting naše košarke.

Na pitanje da li se razmišlja o nekim novinama odnosno mehanizmu za regulisanje ponašanja trenera, Jelić odgovara.

- Nema potrebe za tim. Lično mislim da imamo dobre trenere koji se manje-više ponašaju u skladu sa pravilima. Sporadične greške odnosno nedolično ponašanje pojedinaca nisu zabrinjavajuće pa stoga i ne razmišljamo da uvodimo neke novine.

D. Pašić

## Kazne

Posle deset kola prve muške i ženske lige i dvanaest kola I-B lige, može se zaključiti da su treneri najkvalitetnije ženske lige i najdisciplinovaniji. U I-B ligi se već izdvajaju treneri koji su pored kazni, svojim ponašanjem naneli štetu klubu.

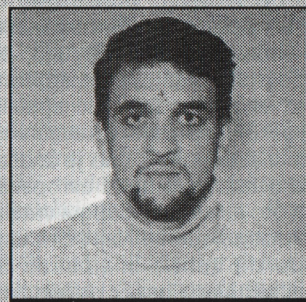
U prvom A muškoj ligi tehničkom greškom i sa po hiljadu dinara kažnjeni su: Kadija - Lovćen, Stepančić - Borac, Sekulović - Spartak i Krečković - Beopetrol.

U prvom ženskoj ligi kažnjena su tri trenera iz dva kluba: tehničkom greškom - 1000,00 dinara kažnjen je Kanjevac (Partizan). Trener Mačve iz Šapca - Vuković, koji je ove sezone i ovaj tim uveo u najviši rang takmičenja, kažnjen je sa hiljadu dinara. Odmah nakon njegove smene novi trener Mušicki kažnjen je takođe tehničkom greškom, ali pošto je to ovom klubu druga sa dve hiljade dinara.

U prvom B muškoj ligi situacija je, kada su kazne u pitanju - zabrinjavajuća. Trener Mirijeva - Milentijev, kažnjen je tri puta: zbog nesportskog ponašanja i nasrtaja na sudiju sa tri hiljade dinara, zatim zbog tehničke greške - hiljadu dinara i sa dve hiljade dinara zbog tehničke greške i diskvalifikacije. Trener Mogrena - Kaščelan kažnjen je dva puta: zbog nesportskog ponašanja sa pet hiljada dinara i drugi put tehničkom greškom, hiljadu dinara.

Zatim slede: Obradović - OKK Beograd sa hiljadu dinara, Poček - Vojvodina, tehnička i diskvalifikacija - tri i po hiljade dinara, Vaščanin - Srem, hiljadu dinara, Rakočević - OKK Gorica, tehnička greška i diskvalifikacija - tri i po hiljade dinara, Kostić - Sloga, hiljadu dinara, Varagić - Kolubara, hiljadu dinara i na kraju klupa Poleta kažnjena je tehničkom greškom - hiljadu dinara.

M. Polovina



Kazna na startu: Predrag Mušicki trener ZKK Mačva



Razgovor s povodom

# Steći i održati kvalitet

Poslednju medalju na jednom velikom takmičenju ženska košarkaška reprezentacija (seniorke) osvojila je 1991. godine. Dogodilo se to na šampionatu Starog kontinenta u Izraelu.

Kada se za dve godine u Francuskoj bude održavao 28. „sami“ najboljih košarkašica Evrope, Jugoslavija će, dakle, obeležiti tačno deceniju „posta“ u međunarodnoj konkurenciji.

Verujući da taj skup neće proteći bez naše reprezentacije, s obzirom na to da je dobro startovala u kvalifikacijama za EP 2001. selektor „plavih“ Miodrag Vesković i njegov pomoćnik Zoran Kovačić pokušali su da sagledaju aktuelni trenutak, ali i ukažu na ono što je neophodno učiniti kako bi se naša ženska košarka vratila na mesto koje joj pripada.

„Mislim da sada, posle devet godina neke tranzicije zbog raspada prethodne Jugoslavije, možemo objektivnije da vidimo gde smo u odnosu na evropsku košarku. Ako se sećate, Jugoslavija je u to vreme imala jednu od najboljih svetskih reprezentacija što je potvrđivala rezultatima u kontinuitetu. Dovoljno je samo podsetiti da je 1988. u Seulu bila olimpijski vicešampion. Dve godine kasnije, u Maleziji, vicešampion sveta i 1991. vicešampion Evrope u Izraelu.

U međuvremenu dogodilo se to što se dogodilo, i sa ove distance smatram da je jako bitno što smo opstali na košarkaškoj mapi. Iako rezultatima ne mogu biti zadovoljan, vrlo je značajno što smo učestvovali na tri evropska prvenstva, što su se naši klubovi vratili na međunarodnu scenu. Najvećim uspehom, međutim, trebalo bi smatrati činjenicu da je sačuvana baza i kvalitet trenera. U periodu kada je svet bio zatvoren za nas, treneri koji su ostali u Jugoslaviji odigrali su veliku ulogu. Morali su da stvaraju baj-pas generaciju. Generaciju koja će premostiti nastali jaz, koja će morati da oživljava našu košarku i na kraju, generaciju sa kojom će početi nova era jugoslovenske ženske košarke.

Imajući sve navedeno u vidu, činjenica je da je Hemofarm bio taj kamen zamajac pomoću kojeg je naš košarkaški točak počeo da ide brže od očekivanja. Igrajući uspešno u Kupu Lilijane Ronketi, potom i u Ligi šampiona, Hemofarm je potvrdio da još postojimo kao kvalitet evropske košarke. Jugoslaviji je bilo neophodno saznanje gde se u tom trenutku nalazi njena košarka. To saznanje moglo se utvrditi samo odmeravanjem snaga sa sebi ravnim, ili ja-

čim, bez obzira što se ono sticalo u neravnopravnim uslovima.

Naravno, rezultati su u početku bili adekvatni tim uslovima. Najpre skromni, ali, kako je vreme odmicalo naš rejting počeo je da se popravlja. Reprezentacija, čiji je prosek starosti na poslednjem Evropskom prvenstvu bio 24 godine, svoj vrhunac će dostići na šampionatu u Francuskoj. Na kraju krajeva, većina naših reprezentativki igra po najpoznatijim evropskim klubovima, a neke su već ostavile trag i u WNBA. Uveren sam zato u lepše dane naše ženske košarke, tačnije reprezentacije“, kaže Vesković.

**Šta je sa klupskom košarkom? Čini se da je kvalitet onoga što je ostalo u Jugoslaviji vrlo siromašan?**

- Što se tiče naših timova, ne verujem da u narednom periodu mogu postići nešto više na evropskoj sceni. Jednostavno zato što nemaju kvalitet potreban za Evropu. Nemamo strankinja i tu smo u podređenom položaju u odnosu na klubove iz Evrope koji mogu da prave tim iz celog sveta. S druge strane, možda je to i naša prednost, jer šansu dobijaju mlađe igračice. Istina, one su hendikepirane neigranjem u Evropi, nemogućnošću da stiču pobednički mentalitet na međunarodnoj sceni, ali, samo u klupskim okvirima. Dobrim radom ovde, međutim, reprezentacija će i u tom pogledu ići korak napred, jer će najmlađi dobiti šansu za stvaranjem takvog mentaliteta igrajući sa sebi ravnim.

**Šta podrazumevate pod „dobrim radom“?**

- Uzeću za primer Vojvodinu iz No-

vog Sada. U najužem krugu reprezentativki sada je sedam igračica koje su bile u Vojvodini, a koje sada igraju po Evropi. Da je bilo mogućnosti da se taj tim zadrži, da je ekonomska situacija bila drugačija, taj tim bi, čak i bez strankinja, predstavljao nešto u Evropi.

Zašto nije, verovatno je mnogo razloga. Čini mi se, međutim, da se u klubu nisu svi pridržavali zajedničke ideje, koja bi po mom mišljenju trebalo da izgleda ovako:

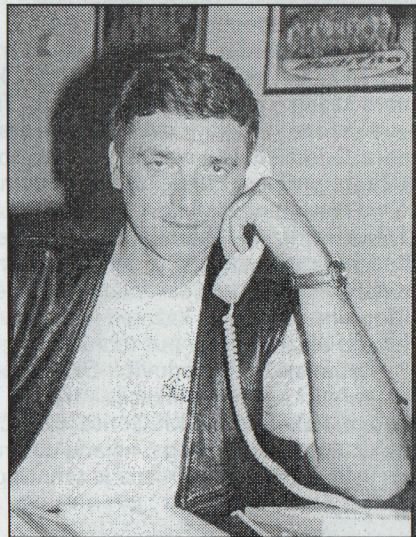
Na prvom mestu, trebalo bi verovati u rad trenera. Tada bi se izbegli razni lomovi, česte smene, što je rak-rana naše košarke. Jer, silnim smenama trenera dolazimo u situaciju da ne postoji kontinuitet rada i da, iz straha za egzistenciju, treneri često idu linijom manjeg otpora. Ljudski je očekivati da će pojedinci, da bi zadržali posao, ući u kompromis sa vlasnicima klubova. Ukoliko se ne promeni takva filozofija, ukoliko treneri ne postanu najvažniji faktor u jednom klubu, ne dobiju ulogu, ne samo da rade sa timom, nego i da kreiraju politiku kluba, pogotovo kada se radi o politici selekcije razvoja mladih igrača, onda ne vidim nikakvo pozitivno rešenje.

**Kada govorimo o politici selekcije mladih igrača, ne čini li Vam se da je kod nas nastao vakuum. Da je između dolazeće i generacije koja je sada nosilac reprezentativnih aktivnosti, ipak, poveća starosna razlika?**

- Činjenica je da postoji jaz od, recimo, pet godina. Nemamo međugeneraciju koja bi trebalo da nastavi kontinuitet. To je danak svemu što se događalo u poslednjih deset godina na našim prostorima. Naše selekcije, kadetske i juniorske, nisu izlazile na međunarodnu scenu i nisu imale šanse kao sve one generacije sedamdesetih godina da prođu jedan normalan ciklus obuke u kadetskoj ili juniorskoj reprezentaciji. Raduje, međutim, rezultat kadetkinja na poslednjem evropskom prvenstvu. To je samo dokaz da ima materijala. Sada je samo stvar pameti da se taj materijal, koji je pokazao da zaista vredi, odneguje na pravi način.

**Koji je to pravi način?**

- Široka je lepeza preduslova koji bi morali da se obezbede da bismo dobili vrhunski proizvod. Na prvom mestu to je pristojna finansijska moć. Nju jeste, možda, teško obezbediti, ali, baviti se danas sportom, jako je profitabilno. To je „roba“ koja se dobro prodaje i na kojoj se ne može izgubiti.







Na putu uspeha: Miodrag Vesковиć i Zoran Kovačić - Čivija

Drugo, trenerima se mora obezbediti status koji će im omogućiti nesmetan rad. Ne može im se svako mešati u posao. Tačnije rečeno, svako bi trebalo da radi ono za šta je zadužen i, ono o čemu sam već govorio, da svi istraju na ideji oko koje su se okupili. Pretpostavljam, naime, da u dobro organizovanim sredinama nijedna ideja nije kratkoročna.

**Tu ideju lakše je sprovesti u reprezentaciji nego u klubovima. Jer, u našim uslovima, pogotovo u ženskoj košarki, teško je ostvariti profit. Verovatno i zbog toga liga nikada nije bila slabija, jer je skoro sve što je vredelo otišlo u inostranstvo?**

- Što se reprezentacije tiče, možda je dobro što je 25 igračica ove godine otišlo u inostranstvo. Prvo, da stiču međunarodno iskustvo neophodno za igru u reprezentaciji i, drugo, oslobodile su prostor za 25 mladih igračica koje će igrati jugoslovensku Prvu ligu, kakva god da je - zaključio je Vesковиć.

**Samo igranje bilo kakve lige nije dovoljno za dobijanje kvaliteta. Šta bi još trebalo učiniti kako bi jugoslovenska ženska košarka povratila pozicije koje je imala?**

- Mislim da je neophodno promeniti nešto u načinu rada reprezentativnih

selekcija - kaže Zoran Kovačić i nastavlja:

- Čini mi se da smo olako odustali od ideje češćeg okupljanja svih selekcija. Svojevremeno smo razradili koncept po kojem će kadetkinje i juniorke raditi mnogo toga što se radi u A selekciji. Na taj način lakše bi se adaptirale na ono što ih očekuje u budućnosti.

Bio sam, takođe, pobornik ideje da Košarkaški savez Jugoslavije pokrene inicijativu za oživljavanje balkanskih šampionata za kadetkinje i juniorke, pa čak, i seniorke. Da se, možda, u avgustu i septembru igra Liga šampiona Balkana. Sve iz razloga što bi naše mlade igračice dobile kakvu-takvu mogućnost da nadoknade ono što im je uskraćivano godinama. Sticanje međunarodnog iskustva. To je ono što im je u ovom trenutku najneophodnije.

**Svojevremeno se govorilo i o perioidičnom okupljanju i usavršavanju igrača po pozicijama na kojima igraju. Šta se s tim dogodilo?**

- Imali smo ideju da u slobodnim terminima na jednom mestu okupljamo najperspektivnije bekove, krila, centre, gde bi najveći deo trenažnog procesa bio posvećen radu na njihovoj tehnici. Mi, koji smo duže u reprezentaciji, tako

smo radili kod pokojnog Cige Vasojevića. Zašto se od svega odustalo, ne znam. Možda nema vremena, možda ni para, činjenica je da je to bila odlična ideja. U svakom slučaju trebalo bi je aktivirati već ovog leta, ukoliko za to postoje realni uslovi.

Aktiviranje takve ideje imalo bi opravdanje i sa ekonomskog aspekta. Ako Savez organizovanjem takvih priprema ulaže u igrače, zar ne bi bilo logično da njihovim odlaskom u inostranstvo uzme jedan simboličan deo. Baš kao što to čine klubovi. Od tog simboličnog dela ulagalo bi se u nove igrače, jer je to proces koji traje. Pogotovo što kod nas ima materijala za dugoročni rad. Zato bih radije govorio o tom potencijalu i sistemu, kojeg, čini mi se nema, bar kad je u pitanju rad u reprezentaciji.

Ne može niko da mi kaže da, recimo, jedna Ivanka Matić (1979. godište i visinom od dva metra) nije evropski potencijal. Takvih kao što je ona ima još. Znači, njih samo treba usmeriti pravilno i dati im šansu. Pravilno usmeravanje po mom mišljenju, ogleda se baš u tom redovnom okupljanju najtalentovanijih, gde će imati priliku da rade po programu koji će u osnovi biti zajednički za sve reprezentativne selekcije, pošto taj program u taktičkom delu i ne može biti isti za sve. Kada sam govorio o davanju šanse, prevashodno sam mislio na sticanje međunarodnog iskustva. Zbog toga čvrsto stojim iza predloga o reaktiviranju balkanskih prvenstava, ili Lige balkanskih prvaka. Sve današnje reprezentativke, počev od Nine Bjedov, prva međunarodna iskustva sticale su na kadetskom ili juniorskom prvenstvu Balkana. Znači, imale su 30-35 međunarodnih utakmica u mlađim selekcijama, pre nego što su postale seniorke. Jedini ekstrem je Gordana Grubin, koja nije igrala u mlađim selekcijama. Ali, izvanrednim talentom, fizičkim i psihičkim predispozicijama, uspela je sve da nadoknadi. Baš kao i Dalipagić koji nije prošao te mlađe selekcije ali je postao as.

Nažalost, takvih igrača je vrlo malo. Zbog toga mislim da bi naš Savez morao da isforsira jedan takav program po kojem će kadetkinje i juniorke, ali i seniorke imati što više međunarodnih utakmica. Zamislite klupsko prvenstvo Balkana na kojem bi učestvovali timovi iz Bugarske, Grčke, Rumunije, Turske i Jugoslavije. Svake nedelje turnir sa po četiri utakmice. To je, dakle, 16 utakmica pre izlaska u Evropu u kojoj se, ipak, drugačije igra, drugačiji su kriterijumi suđenja i mnogo što-šta još. Automatski se svi prilagođavamo na uslove koji nas tamo očekuju, a to je, morate priznati, ipak dobitak.

M. Tomašević





Mr Milutin Luta Pavlović

# Mladi - pažnja, šut

Analizirajući igru naših klubova i reprezentativnih selekcija grupa stručnjaka Stručnog saveta KSS i Više košarkaške škole konstatovala je ozbiljne nedostatke u elementarnoj tehnici i individualnoj taktici čak i vrhunskih igrača i evidentno osiromašenje igre. Zaključeno je da je naša košarka počela sve više da gubi svoj identitet i autentičnost. Ona postaje sve manje jugoslovenska, bleđa je i bezlična jer poprima modalitete nižeg kvaliteta iz igara drugih reprezentacija i zbog svega toga više ne predstavlja svojevremeno čudo i nerešivu zagonetku u susretima sa njima. Iz ove sporadične analize moguće je izvesti zaključak da se druge evropske zemlje nisu u toj meri primakle nama poravnavajući se u kvalitetu, koliko smo mi sami pobegli od svojih autentičnih izvora i time se i nehotično približili njima. Poslednje evropsko prvenstvo je samo potvrdilo ovu konstataciju i pobudilo nostalgично prisećanje na nekada dominantnu ulogu jugoslovenske košarkaške škole.

U pomenutoj analizi, sem zanemarenih tehničko-taktičkih elemenata, nedostatak prvog šuta, kao kruskog elementa u strukturi igre nametnuo se svom svojom ozbiljnošću. Konstatovano je da se ne obraća dovoljna pažnja osnovnoj metodici obuke šutiranja i da se šutiranje pristupa nedovoljno savsesno, uporno i sistematski. Nije teško zaključiti da je to dovelo do razočaravajuće stvarnosti - da više ne negujemo napadačku košarku sa izvrsnim strelcima, kojih više nemamo, što se u krajnjem ishodu reflektuje kroz mali broj koševa na utakmicama. Koševi su bili ta čudesna aroma naše košarke, a njih je sve manje, te se ozbiljno približavamo rukometnim rezultatima. Tome u dobroj meri doprinosi i sve prisutnije pomodarsko opredeljenje trenera da primenjuju neku „disciplinovanu“ igru u kojoj se uglavnom do 24. sekunde ni ne pomišlja da se ugrozi koš. Manevriše se sa šablonizovanim, manje-više statičkim, napamet naučenim akcijama sa mnoštvom jalovih „pat“ dodavanja, da bi se onda u nekoliko preostalih sekundi nastojalo da se postigne koš iz manje izglednih situacija nego onih koje su već protekle. Razočaravajuća je činjenica da u takvom izdanju sve je manje sličnosti sa poletnom, vrcavom i nadahnutom košarkom prethodnih generacija.

U nameri da se počne od samog početka, od naših najmlađih sa pogledom usmerenim ka budućnosti naše košarke, kako bi se uočeni propusti ne bi pre-

nosili na sledeće generacije, odlučeno je da se u okviru permanentnog usavršavanja stavi poseban akcenat na metodiku obuke nekoliko elemenata (skok i skočnost, repertoar dodavanja i dr. ), a dodatna pažnja pre svega usmeri ka obuci i usavršavanju šutiranja.

Prvi korak u tome je i ovaj prilog koji treba da podseti na elementarni metodološki put obuke i usavršavanja kao zbir sistematizovanih iskustava prethodnih generacija. On treba da podstakne inicijativu na znatno ozbiljniji rad kako bi se na utakmicama što pre počelo da postiže više koševa, odnosno da se šutira hrabrije, više, pravovremenije i efikasnije.

## Metodika šutiranja - osnovni model

Zbog posebne važnosti šutiranja, koje je istovremeno deo tehnike i individualne taktike, ali i sredstvo krajnjeg efekta sportskog rezultata, razvio se i poseban deo metodike koji obuhvata užu oblast šutiranja, a koja, poštujući opšte zakonitosti sportskog treninga, kao i etape u usavršavanju elemenata tehnike, ipak ima neke svoje specifičnosti. Te specifičnosti predstavljaju znanje i iskustvo pomoću koga se prelazi put od savladavanja osnovnih elemenata tehnike šutiranja do visoke preciznosti kao krajnjem cilju kome u košarci težimo. Taj put u osnovnoj podeli ima tri etape koje se nadovezuju. To su: obučavanje, stabilizacija i usavršavanje i sticanje preciznosti.

U ovom izlaganju posvetićemo veću pažnju metodici obučavanja i stabilizacije određene tehnike šutiranja. Više o fazi usavršavanja kao veoma širokoj temi i sticanju takmičarske preciznosti govorićemo nekom drugom prilikom.

## Osnovna obuka šutiranja

Obuka tehnike šutiranja otpočinje vrlo rano, što konkretno znači već onda kada je savladana tehnika dodavanja i hvatanja jednom i obema rukama.

U gradaciji vrsta tehnika šutiranja prema složenosti postoji uobičajena podela na:

- šutiranje iz mesta
- šutiranje iz kretanja
- šutiranje iz skoka, i
- šutiranje koje je moguće iz mesta, kretanja i iz skoka.

To je ujedno logičan i metodski pre-

poručljiv redosled po kome treba savladavati postojeće korisne tehnike šutiranja.

U ovom izlaganju kao primer i osnovni model izlaganja opredelili smo se za jedan od načina šutiranja iz mesta koji predstavlja osnovu većine drugih tehnika šutiranja, pa ga s pravom nazivamo osnovni šut. To je, dakle, šut iz mesta jednom rukom iz malog dijagonalnog stava. Kako se ovaj šut koristi i za izvođenje slobodnih bacanja i predstavlja osnovu skok šuta, kao dominirajućeg šuta savremene košarke, on je izuzetno važan u metodici obučavanja početnika između ostalog i zbog stvaranja finog kinestetičkog osećaja za izbačaj lepote preko vrhova prstiju, kao i za mekani rad u zglobu šake.

Druge tehnike šutiranja pomenućemo samo u opštim crtama.

Analiziraćemo ukratko ovu osnovnu tehniku šutiranja preko tri faze: pripremnu, osnovnu i završnu, kako inače treba započeti obuku i svake druge tehnike šutiranja.

## Pripremna faza

**RAVNOTEŽA TELA:** Košarka zahteva izuzetno vladanje tela u svim svojim strukturalnim elementima. Ona je posebno naglašena kod šutiranja jer bez postignutog povoljnog ravnotežnog položaja šutiranje je nagađanje, a ne visoko koordinisani lanac pokreta. Ravnotežu pre svega određuje položaj nogu jer opružajući impuls kod šutiranja počinje od nogu, bukvalno od poda.

**STAV:** Stopala se postavljaju na međusobnom rastojanju, koje je nešto malo uže od širine ramena. Uže postavljena stopala ne stvaraju dobar ravnotežni položaj jer je mala podnožna površina, a iz preširokog stava usporen je opružajući impul. Ukoliko se šutira iz malog dijagonalnog stava, što je povoljnije u prvoj fazi obuke, prednje stopalo (desne noge kod dešnjaka) nalazi se nešto ispred leve. Prsti zadnjeg, levog stopala nalaze se najviše u liniji prednjeg stopala. Težina tela je tako raspoređena da se nešto veći deo privremeno nalazi na zadnjoj, levoj nozi. Obe noge su lako savijene u zglobu kuka i u kolenom zglobu.

**POLOŽAJ GLAVE** takođe igra značajnu ulogu u održavanju dobre ravnoteže tela. Ona treba da se nalazi iznad tačke koja označava sredinu rastojanja između stopala. Da bi igrač ostao u dobrom ravnotežnom položaju glava ne



sme da se naginje napred - nazad ili ulevo-udesno.

**Ramena** treba da budu postavljena paralelno sa tablom.

**Držanje lopte:** Lopta leži na vrhovima prstiju i jagodicama šake desne ruke. Kako je poznato vrhovi prstiju su naj-senzitivniji delovi šake jer se tu nalaze koncentrisani najfiniji nervni završeci, te je apsurdno izbegavati takvo jedno preimućstvo. Jedna od karakterističnih grešaka je držanje lopte čitavim dlanom i treba nastojati da se ta greška ne ustali.

Šaka leve ruke samo pridržava loptu i nalazi se na lopti nešto sa strane ulevo i blago je pritiska ka desnoj šaci.

Obe ruke su malo savijene u laktu, s tim da je lakat leve ruke bliže telu, a desni nešto odmaknutiji i u višoj poziciji usmeren u pravcu koša. Tada je podlaktica desne ruke vertikalno postavljena prema podu, a nadlaktica gotovo paralelna sa njim. Česta greška koja se javlja kod početnika je odvođenje lakta desne ruke u polje.

Lopta se donjom ivicom nalazi na nivou desnog ramena, a na koš se nišani preko njene gornje ivice. Pre početka opružanja telo se još malo spušta.

### Osnovna faza

**OPRUŽANJE NOGU I TELA:** Opružajući impuls počinje iz nogu. Mišići opružajući nogu podižu telo nagore i usmeravaju ga sasvim malo unapred. Veći deo težine tela postepeno se prenosi na prednju, desnu nogu i ispravljanje tela se nastavlja.

**KRETANJE RUKU I ŠAKE:** Pre nego što opružajući impuls iz nogu stigne do lopte, ruke sa loptom čine jedno eliptično kretanje odozgo nadole i odmah uz telo nagore pridružujući se pristiglom opružanju nogu i tela (crtež 1, faza 1, 2 i 3). Opružajući impuls nagore se prenosi na rameni, pa lakatni zglobovi desne ruke. Kada se lopta podigne otprilike u visini glave, leva ruka više nema pridržavajuću funkciju. Lopta sada svojom donjom površinom leži na šaci samo desne ruke, koja se ispravlja koso nagore (faza 4 i 5).

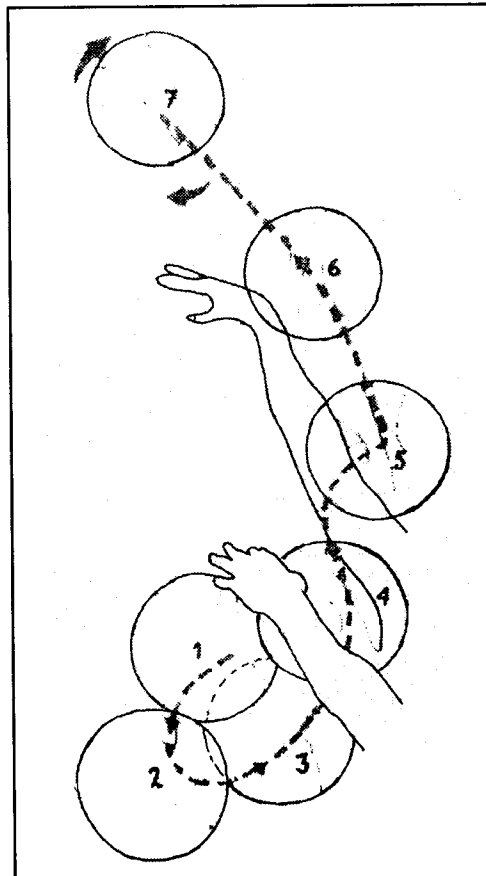
**RAD PRSTIJU:** Lopta se postepeno kotrlja sa dlana (koji ne dodiruje u potpunosti) na prste do samih jagodica, gde joj kažiprst (ili srednji prst) povlačenjem nadole daju rotaciju obrnutog smeru i usmerava parabolčno u željenom pravcu ka orijentacionoj tački šutiranja (faza 6).

Parabola leta lopte u normalnim okolnostima je srednje visine.

### Završna faza

Posle izbačaja, ruka nastavlja sa opružanjem „u prazno“, jer do tada nije u potpunosti bila opružena, što pokretu

daje tečnost i kontinuitet bez trzanja i grčenja ruke unazad, na čemu treba posebno insistirati (faza 7). Ovo zadržavanje ruke „u prazno“ nekoliko desetinki sekunde ponekad donosi dodatno slobodno bacanje posle šuta.



Crtež 1. Putanja kretanja lopte kod šutiranja

### Osnovni metodski postupak u praksi

Kao i kod obuke drugih elemenata tehnike treba nastojati da nas igrači na terenu dobro čuju i vide prilikom objašnjavanja i demonstracije. Zato je preporučljivo decu postaviti frontalno u dve naspramne vrste tako da dobro vide trenera i prate njegovo izlaganje. Jedna vrsta igrača ima lopte u rukama.

U prvoj fazi obuke, posle kratkog, jezgrovitog i jasnog objašnjenja, određena tehnika šutiranja se demonstrira u celini (primena sintetičkog metoda). Demonstrator može da bude trener, ali je još bolje da to bude stariji igrač koji to izvodi savršeno.

Posebno se naglašavaju sledeći elementi šutiranja koje smo već pomenuli u opisu tehnike:

- Stav, položaj tela i postavljanje stopala
- Držanje lopte
- Opružanje nogu i tela u zglobovima
- Kretanje ruke i šake

- Završnica šutiranja - rad prstiju kod izbačaja.

Nakon toga počinje praktična obuka. Vrsta koja ima loptu zauzima stav, drži loptu prema opisu i podiže je do trenutka izbacivanja. Trener kontroliše ispravnost stava, držanje lopte i vrši ispravke. Posle toga lopte se parabolčno dobacuju partnerima u naspramnoj vrsti. Lopte se više puta prebacuju između partnera. Trener ispravlja svaku grešku kod pojedinaca ne zaustavljajući rad ostalih. Ukoliko se ista greška masovnije pojavljuje, trener zaustavlja celu grupu i ukazuje na grešku koristeći dopunska objašnjenja i ponovo demonstrira.

Prelazak lopte preko vrhova prstiju traži temeljitije objašnjenje i solidnu demonstraciju. Svakako treba koristiti fotose, kinograme i video-snimke, a eventualni snimak sopstvenom kamerom na licu mesta sa trenutnom projekcijom umnogome će ubrzati savladavanje tehnike i otklanjanje grešaka.

Veoma je važno da se odmah uklone sve greške koje kasnije mogu dovesti do devijacije šuta. Tek nakon savladanih elemenata o kojima je bilo reči, prelazi se na šutiranje na koš sa fiksnih tačaka (primena metoda tačaka). Šutira se u parovima. U zavisnosti od sastava grupe koju obučavamo rastojanje do koša se prilagođava u rasponu od 3 do 5 metara. Nikako ne treba dozvoliti razdaljinu sa koje se šut izvodi sa naporom, jer će odmah doći do grešaka u samoj tehnici.

Treba nastojati da u sali ima više koševa jer postupak obučavanja je učestaliji i efikasniji i tada obuka tehnike šutiranja osnovnog šuta može da se savlada u toku jednog časa treninga.

U svim fazama obuke, a posebno u ovoj početnoj, trener mora da je upozoran u ukazivanju i ispravljanju grešaka kako bi se formirale pravilne motoričke navike i fina koordinacija pokreta u kinetičkom lancu.

Ukoliko se radi o složenijem šutu, pojedini delovi tehnike se izdvajaju i posebno prikazuju i uvežbavaju da bi se ponovo sklopila celina šuta. Ovo je ujedno i primer korišćenja druga dva metoda obuke - analitičkog i kombinovanog.

Sem pravilnog i tečnog pokreta u kinetičkom lancu radi svesnog shvatanja ukupne tehnike šutiranja od koje će umnogome zavisiti preciznost šutiranja treba ukazati na tri veoma značajna detalja. To su visina parabole, upadni ugao i orijentaciona tačka šutiranja.



## Visina parabole

Odmah na početku treba objasniti na pristupačan način šta je to parabola leta lopte i koja je njena optimalna visina. Posebno treba potencirati na ovome jer će se sporadično pojavljivati greške koje su vrlo česte, a to su „rukometni šut“, pljosnati šut, šut iz zamaha, šut u grču, a sve te greške proizilaze iz niske parabole.

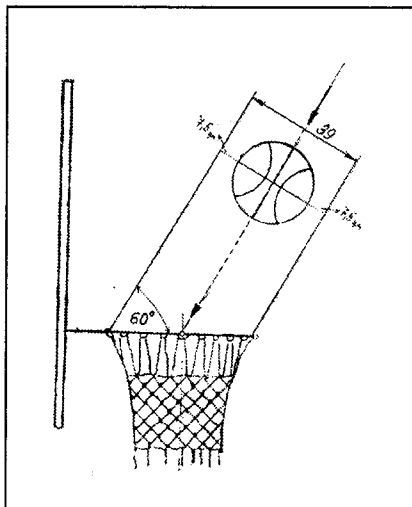
Korišćenje parabole nametnuto je samom činjenicom da se cilj - obruč nalazi na relativno velikoj visini (305 cm) i da je postavljen horizontalno, te se pogodak može postići samo odozgo, odnosno šutiranjem sa parabolom. S druge strane parabola je uvek potrebna da bi se prebacio protivnik, koji je usavršavanjem odbrane postajao sve aktivniji. U savremenoj košarci odbrana fantastično skače, ume da „udari rampu“ i na sve druge načine onemogućava šutiranje, pa tako povišena parabola, uz skok šut, ostaje jedini izlaz.

Iz ovog kratkog nabiranja uzroka potrebe povišenja parabole proizilaze i osnovne zakonitosti šutiranja vezane za parabolu leta lopte:

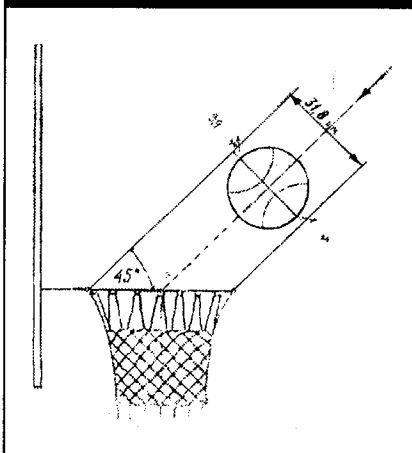
1. Što je igrač odbrane bliži šuteru, to je parabola leta lopte sve viša, odnosno visina parabole je obrnuto proporcionalna rastojanju između igrača odbrane i šutera.
2. Što je igrač odbrane viši rastom, ima duže ruke i ima veoma dobar pravovremeni odraz, to parabola leta lopte mora biti sve viša, odnosno visina parabole je upravo proporcionalna sa mogućom maksimalno dostignutom visinom odbrambenog igrača u akciji sprečavanja šuta.

## Upadni ugao

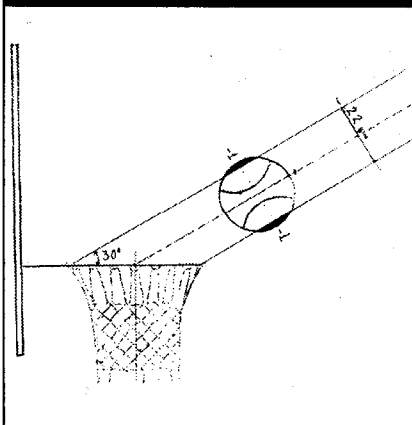
Kada se govori o paraboli leta lopte ka košu, logično da ne može da se misli na ugao pod kojim lopta dolazi do obruča, tzv. upadni ugao, jer je on merilo visine parabole. Od optimalnog izbora ugla umnogome zavisi preciznost šuta, odnosno što je upadni ugao manji, pravac leta lopte mora da bude tačniji. Objašnjenje je vrlo jednostavno. Ako na primer, upadni ugao iznosi 90 stepeni, odnosno ako lopta odozgo vertikalno prolazi kroz obruč, ostaje dovoljno prostora oko lopte i za eventualnu grešku u preciznosti u odnosu na centar obruča,



CRTEŽ 2.



CRTEŽ 3.



CRTEŽ 4.

jer je prečnik obruča 45 cm, prečnik lopte je 24 cm i razlika je 21 cm, odnosno 10,5 cm sa svake strane. Kod svakog manjeg ugla od 90 stepeni projekcija prečnika obruča se smanjuje i prolaz lopte je sve teži, što je vidljivo na crtežima sa uglom od 60, 45 i 30 stepeni.

**Crtež 2, 3 i 4. Upadni ugao od 60, 45 i 30 stepeni**

Najmanji upadni ugao koji teoretski dozvoljava prolaz lopte je 31,14 stepeni jer je tada projekcija prečnika obruča 24 cm, koliko iznosi i prečnik lopte.

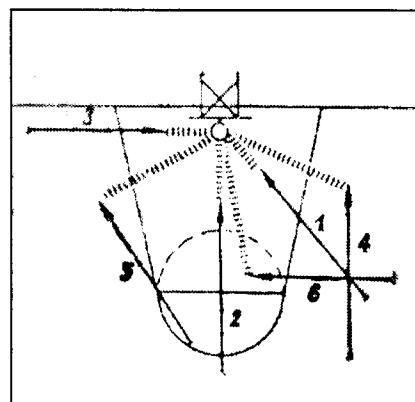
**Optimalni ugao iznosi oko 58 stepeni.**

## Orijentaciona tačka šutiranja

Iako većina igrača nije sasvim svesna činjenice da često i nehotično usmerava loptu na neku zamišljenu tačku sa koordinatama po visini i po pravcu, ta tačka treba svesno da se ustanovi i šut ka njoj treba da se uvežbava do automatizacije i da se svesno koristi u igri. Tu tačku nazivamo orijentaciona tačka šutiranja i nalazi se na prednjoj ivici obruča prema igraču koji šutira. Ona je postojani orijentir i njenim korišćenjem lakše se stvara neophodna motorička navika.

Kada se koristi tabla, u zavisnosti od ugla pod kojim se šutira, orijentaciona tačka se pomera i po pravcu i po visini. To znatno otežava proračun za šut i samim tim se teže stvara navika jer umesto jedne imamo više orijentacionih tačaka. Uz to ugao odskoka od table menja se od jačine šuta (brzine kretanja lopte), rotacije koju lopta može da dobije i od tvrdoće table. Ukoliko koristimo ugao od 45 stepeni, koji je i najpovoljniji (crtež 5, poz. 1) orijentaciona tačka na tabli nalazi se približno na unutrašnjoj ivici gornjeg, bližeg ugla pomoćnog pravougaonika.

Većina igrača je nestrpljiva i odmah smatra da je naučila da šutira određeno



Crtež 5. Mogući uglovi šutiranja iz kretanja

**Tabela 1 Odnos upadnog ugla i projekcije prečnika obruča**

Veličina upadnog ugla	Projekcija prečnika obruča	Mogućnost za korekciju
90	45 cm	$2 \times 10,5 = 21 \text{ cm}$
60	39 cm	$2 \times 7,5 = 15 \text{ cm}$
45	31,8 cm	$2 \times 6,6 = 13,2 \text{ cm}$
31,14	24	= 00,0 cm
30	22,5 cm	$2 \times -0,75 = -1,5 \text{ cm}$



nom tehnikom. Igrače treba uveriti da je proces izgrađivanja tehnike šutiranja vrlo dug proces koji može da traje i nekoliko godina. Potrebe takmičenja, što je kod nas čest slučaj, stavljaju trenera u dilemu - da li u toku takmičenja da posveti dalju pažnju usavršavanju tehnike šutiranja ili se treba koncentrisati na takmičarski rezultat? Po našem mišljenju ne bi smeo da se zapostavi dalji rad na tehnici šutiranja. Potrebno je da se trener još više angažuje u nadzoru igrača koji nastupa, opominje ga i usmerava da tehniku doteruje u svakoj prilici. Ipak, generalno uzevši usavršavanje šuta kod mladih kategorija treba da se odvija u uslovima treninga u kojima je smanjen broj ometajućih faktora.

Posebno su teški za ispravljanje oni slučajevi kada početnik donese iz druge sredine ili stekne pogrešne navike - nepravilno držanje lopte, greške u podizanju ili širenju laktova, preran, grčevit ili zakasneo izbačaj lopte i dr. Takve se greške sporo ispravljaju. Od posebne je važnosti trenerova upornost i upornost samog igrača da uzroke grešaka shvati i želi da ih ispravi.

Kod obuke šutiranja iz kretanja posebno je da se prethodno dobro savlada dodavanje i hvatanje lopte iz kretanja. Kada se automatizuje dodavanje u kretanju (dvokoraku), može se preći na obuku šutiranja iz kretanja. Teškoće nastaju zbog potrebe usaglašavanja ritma kretanja nogu sa pokretima ruku - hvatanja lopte i samog podizanja lopte za šut.

Teškoće u šutiranju u kretanju nastaju i zbog pogrešno odabranog ugla šutiranja u odnosu na tablu. Na crtežu 5 prikazani su mogući uglovi kretanja prema košu. U početnoj fazi obuke gotovo isključivo treba koristiti ugao (45 stepeni) koji je označen brojem 1, a zatim savladavati i ostale (u fazi usavršavanja) prema numeričkoj vrednosti, odnosno težini izvođenja.

### Crtež 5. Mogući uglovi šutiranja iz kretanja

Kada šutiranje iz kretanja proizilazi iz vođenja treba povesti računa da igrač ne gubi ritam kretanja i ravnotežu.

### Funkcionalna simetričnost u šutiranju

Obuka šutiranja biće optimalno uspešna ako se određene tehnike šutiranja usvajaju boljom i slabijom rukom. Ovo se odnosi na sve tehnike šutiranja sa kratkog odstojanja iz kretanja, kao i horog šut iz mesta takođe sa bliskog odstojanja. Nije teško ustanoviti kolika je prednost igrača koji koristi gotovo podjednako obe ruke u zavisnosti od situacije u kojoj se nalazi. Zbog toga je neophodno da se postavi zadatak izrav-

navanja zaostalih nervno-motornih funkcija slabije ruke kako bi se dobila funkcionalna simetričnost. Iskustvo je pokazalo da je to moguće u samom početku obuke. Kasnija nastojanja da se starijem igraču „doda još jedna ruka“ mnogo su manje uspešna. Kod složenijih tehnika šutiranja obuku treba početi boljom rukom. U kasnijoj fazi obuke samoanalizom usvojeni pokret bolje ruke igrač sam prenosi na slabiju po principu „slike u ogledalu“ i strpljivo dalje usavršava.

Usvajanje tehnike šutiranja slabijom rukom do pune efikasnosti ide znatno sporije, te treba imati dovoljno strpljenja da bi se pokret dovoljno puta ponovio. Zato je potrebno da igrač i samostalno vežba slabijom rukom van redovnih treninga. Ponekad je potrebno da se upotreba slabije ruke favorizuje na času treninga izvesno vreme (npr. ne priznaje se koš postignut s leve strane desnom rukom itd.) da bi se stekla navika upotrebe te ruke i u situacijama igre.

### Stabilizacija tehnike šutiranja

Već u obuci elementarnih načina šutiranja susrećemo se sa individualnim odlikama početnika koji će u određenu tehniku šutiranja unositi neke svoje motoričke ili anatomsko-morfološke osobenosti. Takva odstupanja koja su u okviru osnovne tehnike šutiranja, a pre svega korisna, treba tolerisati. Ne sme se nikako dozvoliti insistiranje na načinu izvođenja koji je u suprotnosti sa biomehaničkim ili fizičkim zakonitostima!

Osnovno nastojanje treba da je sada već usmereno ka stabilizaciji tehnike šutiranja. Glavni metodski pravac za stabilizaciju pokreta šutiranja treba da bude ponavljanje pokreta u uvek jednakim uslovima. To je reč, sa mnogo ponavljajućih serija. To ne znači da je to statički rad, mada ga ponekad ne treba ni izbegavati, pogotovo u situacijama kada se zapazi da se tehnika šutiranja deformiše i udaljava od postavljenog obrasca zbog kretanja. Sve vreme treba imati na umu ispravnost tehnike šutiranja uz nastojanje da svi ti pokreti moraju biti izvedeni brzo, jer brzina šutiranja zavisi prevashodno od brzih pokreta u pripremi šuta a ne isključivo od same brzine izbačaja.

Najčešći problem u stabilizaciji pokreta nastaje kod šutiranja posle zaustavljanja. Prilikom zaustavljanja narušava se ravnoteža, pa to može da utiče na tačnost izvođenja pokreta. Zbog toga samom zaustavljanju treba prethodno posvetiti dovoljno pažnje, kao i samom prelasku u stav za šutiranje.

Kod stabilizacije pokreta u skok štu veliki deo vremena treba posvetiti do-

vođenju tela u vertikalni položaj u skoku uvis jer su ruke i ramena angažovani fiksiacijom i držanjem lopte i ne mogu da učestvuju u zamahu. Zbog toga je potrebno tokom uvežbavanja pokreta mnogostruko ponavljati skok sa loptom u rukama bez šutiranja, a zatim svemu tome pridodati izbačaj lopte u najvišoj fazi skoka.

### Usavršavanje šutiranja i sticanje preciznosti

Košarka je sport preciznosti, da bi se ona postigla pokreti se moraju uporno ponavljati do specifične automatizacije. To je posebno posebno istaći upravo u šutiranju gde je neophodna upornost i trenera i igrača koji mora da prihvati činjenicu da ako želi da bude bolji strelac od drugih mora da u to uloži mnogo svesnog napora i izuzetno mnogo ponavljanja. Pri svemu tome važno je da se usavršavanju šutiranja prilazi svesno i analitički. To znači da moraju zajednički da se uočavaju pojedini delovi u tehnici šutiranja, da se analiziraju i da se kod pojave nepreciznosti uoči u kom segmentu se čini greška koja se eliminiše upornim ponavljanjem ispravljene tehnike.

Beskonačno šutiranje bez analize i tačno programiranog zadatka neće ni približno doneti onu efikasnost koju svaki igrač priželjkuje jer stihijno šutiranje predstavlja nenadoknadiv gubitak vremena u jednom periodu za koji se igrač i ekipa pripremaju.

Kod usavršavanja šutiranja ne treba misliti na veći broj elemenata od kojih se sastoji tehnika određenog načina šutiranja. Čak i kada usavršavamo šutiranje u smislu takmičarske preciznosti kada neosporno šut izvodimo u celini, potrebna je misaona koncentrisanost na određenim detaljima za koji se zna da predstavljaju smetnju i čijim se pravilnim izvođenjem postiže pogodak. U svemu ovom postoji jedan izuzetak - razmišljanja o detaljima tehnike šutiranja potrebna su i moguća samo na šuterskim treninzima, ali nikako na utakmicama!

Sticanje šuterske preciznosti je najteža faza jer na nju utiče mnogo faktora, kao što su promenljiva situacija u igri, psihološko i funkcionalno stanje pre i za vreme igre, agresivnost i delovanje protivničke odbrane i dr.

Od situacija u igri za preciznost šutiranja najteža prepreka je delovanje protivničke odbrane koja prema svom taktičkom planu ne dozvoljava šutiranje sa uvežbanih pozicija, te se šuter mora da bori za poziciju ulažući u to više napora nego za samo šutiranje. Koliko to može da omete uspešnost šutiranja rečito govori jedan kratak eksperiment u kome je preciznost bez odbrane iznosila 81 od-



sto a sa aktivnom odbranom spala je čak na 29 odsto.

**FUNKCIONALNO STANJE IGRAČA** takođe može znatno da utiče na smanjenje preciznosti. To se odnosi na lični bioritam koji popularno nazivamo „loš dan“, a onda i na zamor tokom igre i akumulirani umor posle serije utakmica bez potrebnog vremena za odmor i oporavak organizma. Svi ovi razlozi za sobom povlače i psihološku demobilizaciju, smanjenje koncentracije i gubitak motiva.

U povišenju preciznosti značajno je voditi računa o pravilnom izboru sredstava (šuterske vežbe) i veličini opterećenja na časovima treninga predviđenih za usavršavanje šutiranja koji treba da budu jednaki onima na utakmici.

U tome treba voditi računa o sledećim preporukama:

- Stalno menjati poziciju u okviru uobičajenog dometa i specifičnosti šuta;
- Nastojati da se lopta primi iz pokreta i iz pozicije koja je logična u igri (najbolje naskokom kao priprema za skok šut);
- Kod šutiranja u paru uvesti „skidanje“ sopstvene lopte radi stvaranja navike za ulazak pod koš u borbi za odbijenu loptu;
- Uvesti psihološka opterećenja raznim individualnim ili grupnim takmičenjem;
- Stvarati situacione uslove koje čak premašuju one na utakmicama (prijem lopte za skok šut u određenoj poziciji, prijem lopte u kretanju, prijem lopte iz blokade, šut iz prodora i dr.).

Nakon prijema lopte igrač u uslovima igre u većem ili manjem procentu može primenjivati čak 16 akcionih celina (sklopova košarkaških elemenata) koji se završavaju šutem. Najčešće se koriste: šut odmah po prijemu od saigrača, finta-šut, dribling, naskok-šut, vođenje - naskok šut, vođenje - prodor - šut iz kretanja i dr.

Osim ovoga treba voditi računa o raznolikosti primene akcionih celina koje se završavaju šutem na koš u zavisnosti od igrača pozicije. Isto tako mora se uzeti u obzir mesto prijema lopte i završetka akcije na koš.

Ovo je samo kraći podsetnik preporuka koje treba da ukažu u kom pravcu treba da se usmerava šuterski trening ukoliko se želi takmičarska preciznost, a ne preciznost koja se ne može primeniti u igri.

### Metodi obuke i usavršavanja

Na kraju iznećemo nekoliko metoda koji se koriste u trenažnom procesu u

obuci i usavršavanju šutiranja. Svaki metodski postupak ima svoju vrednost u zavisnosti od perioda u kome se primenjuje, uzrasnoj i takmičarskoj kategoriji ili od sklonosti igrača za određeni način rada. Sve poznatiji metodi zasnivaju se na jednom od sledećih principa:

- Usavršavanje određenog nervno-mišićnog napora.
- Povišenje nivoa motorne osetljivosti.
- Korišćenje prenosa treniranosti.
- Delovanje na psihomotoriku igrača.

Na osnovu svakog od navedenih principa konstituisani su metodi koji se primenjuju u određenim fazama obuke šutiranja ili sticanja preciznosti, pri čemu mora da se vodi računa i o individualnim sklonostima igrača.

Na osnovu principa usavršavanja određenog nervno-mišićnog napora poznati su ovi metodi:

- Metod tačaka
- Metod suprotnosti
- Metod približavanja.

**METOD TAČAKA** sastoji se u tome da se sa određenih tačaka (5 do 8) podjednako udaljenih od koša izvodi uzastopna serija šutiranja. Ovaj metod ima svoje varijetete, te se može koristiti i u statičkom šutiranju (partner vraća loptu), do veoma dinamičnog kada svaki igrač hvata svoju loptu posle šuta i dodaje je partneru u paru ili trojkama.

**METOD SUPROTNOSTI** je u stvari kombinovani način šutiranja. Jedan način šutiranja smenjuje drugi koji je u najvećoj meri suprotan. To je, npr. serija skok šuteva koje smenjuje serija slobodnih bacanja. Slobodna bacanja ili bilo koje šutiranje s mesta ovde se javlja kao aktivan odmor od napornije serije skok šuteva.

**METOD Približavanja** sadrži naizmenično šutiranje sa manjih i većih rastojanja dok se ne dođe do neke optimalne srednje distance. Dobra strana ovog metoda je što omogućuje sticanje preciznosti u širem dijapazonu, što je inače blisko situacijama u igri. Međutim, ovaj metod nije pogodan za tzv. parketne igrače koji su izuzetno precizni samo sa određene distance, odnosno sa svojih uobičajenih tačaka.

Povišenje nivoa motorne osetljivosti može se postići korišćenjem metoda zatvorenih očiju i metoda promene težine lopte.

**METOD ZATVORENIH OČIJU** podrazumeva zatvaranje očiju prilikom šutiranja nakon čega se oči otvaraju da se vidi učinak. Ovde se radi o povišenju motorne osetljivosti, tzv. ki-

nestetički osećaj koji se ovim metodom može znatno razviti. Prvobitne greške koje obavezno nastaju, podbačaj, prebačaj ili greške po pravcu korijuju se u narednim pokušajima sa zatvorenim očima sve dok isključivo kinestetičkim osećajem ne postignemo potrebnu preciznost po pravcu i po rastojanju.

**METOD PROMENE TEŽINE LOPTE** opravdan je samo u slučaju smanjivanja njene težine, a nikako povećavanjem. Rad sa znatno težim loptama negativno utiče na preciznost. Ovo ne treba mešati sa korišćenjem medicinski jer se tada ostvaruju sasvim drugi zadaci treninga.

Primenom principa usavršavanja psihomotornih funkcija konstruisani su sledeći metodi.

- metod smanjivanja cilja,
- metod promene emocionalnog stanja (situacioni metod),
- ideomotorni metod,
- metod dopunskih orijentira i dr.

Metod smanjivanja cilja je poznat metod koji, nažalost, kod nas nema neku veću primenu. Ovde se radi o obruču manjih dimenzija (do 37 cm) koji je pričvršćuje unutar normalnog obračuna ili dodatnom obruču čija se prednja strana diže uvis nekoliko centimetara. Sem povećanja preciznosti kada se šutiranje vrati u normalne okolnosti, ovim poslednjim sredstvom povišava se i parabola leta lopte.

**METOD PROMENE EMOCIONALNOG STANJA** u šuterskom treningu svodi se na stvaranje ekstremnih uslova kojima se pretpostavlja da će se utakmica odigravati. Igrači vežbaju u takvim uslovima, pokušavajući da održe koncentraciju i navikavajući se na buku i druga ometanja koja ih očekuju (situacioni metod).

**IDEOMOTORNI METOD** predstavlja dopunski metod kojim igrač misaonim postupkom u svesti stvara predstavu o čitavom toku šutiranja u kontinuitetu. Stvara se predstava sinhronizovanog opružanja tzv. kinetičkog lanca, počevši od opružanja zglobova stopala - kolena - kuka - ramena - lakta - šake do posebno važnog opružanja zglobova prstiju (kažiprst ili srednji prst), kojima se kinetički lanac završava.

**METOD DOPUNSKIH ORIJENTIRA** je takođe pomoćni metod u kome se dodatnim rekvizitima (npr. visoki stalci) ili čak posebno konstruisanim mehanizmima (npr. vetrenjača sa pokretnim kracima koji u nepravilnim vremenskim razmacima pokrivaju vidno polje pri vežbi šutiranja), stvara osećaj za primenu parabole odgovarajuće visine ili pravovremenost šutiranja.



Braća Slavenko i Goran Rakočević košarku nadopunjuju bojom i stihovima

# Treneri i umjetnici

Dva rođena brata - dva trenera. I to u prvoliigaškom društvu, u istoj sezoni. Slučaj kakav se zaista rijetko srijeće. Riječ je o Slavenku Rakočeviću koji je donedavno bio šef stručnog štaba košarkašica Budućnosti, i njegovom bratu Goranu, treneru B-ligaša Gorice. Tu se, međutim, ne završavaju neobičnosti o košarkaškoj porodici Rakočević. Naime, Slavenko narandžastu loptu najčešće mijenja kičicom, dok Goran u slobodno vrijeme piše stihove za djecu. I, što je najvažnije, obojica su u tome izuzetno uspješni.

Slavenko Rakočević je član generacije košarkaša Budućnosti koja je ostvarila san

gući da ostvari nešto za šta smatra da on u ovom trenutku ne može.

Druga strana medalje je - naslikana. Bukvalno. Slavenko je imao veći broj izložbi na Kipru, Francuskoj, te u našoj zemlji, potezi kičice zamijenjuju rad na parketu.

- Slikarstvo je moja prva ljubav, rano sam počeo da se bavim slikanjem, a jedino zbog obaveza u sportu nijesam uspio završiti akademiju. Sport mi je, međutim, omogućio da sve to nadomjestim putovanjima, učenjem i druženjem sa evropskim umjetnicima. Iako mnogi laici i košarku i slikarstvo smatraju sasvim jednostavnim stvarima, stvarnost je mnogo drugači-

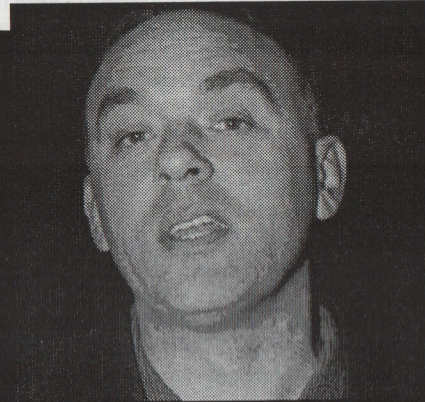
Goran Rakočević, iako mlad, već je 15 godina u trenerskom poslu. Tvorac je generacije Gavriła Pajovića, Bulatovića, Ivanovića, Vukčevića, Bobana Pajovića, Vukosavljevića, Đaletića, a pod njegovom dirigentskom palicom stasali su njihovi nasljednici Sekulić, Bakić... Prije dvije godine, kada je bio trener mlađih kategorija u Budućnosti, „plavi dječaci“ ostvarili su najbolje rezultate na jugoslovenskoj sceni. Goran je radio i u Primorju, Gorštaku, te u ženskim klubovima - Bečeju, Vojvodini i Budućnosti. U svakom klubu imao je zapažene rezultate, a trenutno je na kormilu B-ligaša Gorice. Prije trenerske karijere, igrao je četiri sezone u Budućnosti i isto toliko u Sutjesci (današnjem IBON-u), gdje je bio i kapiten ekipe.

Goran je i jedan od najtalentovanijih jugoslovenskih pisaca za djecu, izdao je dvije knjige („Mačak u ogledalu“ i „Kunopis“), preveden je na više stranih jezika, tvorac je Međunarodnog dječjeg festivala u Kolašinu. Za razliku od brata, kojem slikarstvo dođe kao podjednako lijep ali i težak posao kao košarka, pisanje poezije za djecu Goranu dođe kao svojevrsno opuštanje.

- Košarka mi je zanimanje, završio sam Višu trenersku školu u Sarajevu, i jedan sam od trenera sa najdužim stažom u Crnoj Gori. Iako je trenerski poziv takav da puno istroši čovjeka, mislim da sam tek sada u godinama kada imam dovoljno iskustva i znanja da kao trener pružim maksimum. S druge strane, poezija mi dođe kao hobi iz djetinjstva. Njome se bavim obično u večernjim časovima, nakon napornih treninga i utakmica, kada mi pisanje dobro dođe da mi malo odvuče pažnju sa veoma teške profesije kakva je trenerska. Možda je malo teže pisati za djecu, je treba pronicí u dušu djeteta, zainteresovati tog malog čovjeka, kroz stih mu omogućiti svojevrsnu toplinu i još ga uputiti da izvuče neku pouku - ističe Goran koji za kraj razgovora za „Trener“ otkriva tajnu o umjetničkoj žici Rakočevića.

- Za to je zaslužan naš otac koji je učitelj, ali se pomalo bavio izradom skulptura od drveta. U našoj kući uvijek je bilo i dobre knjige, pa i naša ostala dva brata, Dragan i Predrag, imaju sklonost ka umjetnosti. Zanimljivo je da su se i oni bavili košarkom, Dragan u Akademiku, Peđa u Ljuboviću. Ima jedna anegdota vezana za nas četvoricu - svi smo visoki blizu ili preko dva metra, pa mi kažemo da nas ukupno ima osam metara - kroz smijeh kaže Goran.

Aleksandar Vučković



Rakočevići: Slavenko i Goran

cnogorskih ljubitelja košarke i u sezoni 1979/80 prvi put zaigrala u elitnom društvu. Njegovi saigrači tada su bili Duško i Dragan Ivanović, Goran Bojanić, Žarko Knežević, Nikola Antić... „Plavo-bijeli“ dres nosio je do 1988. (između ostalog, jednu sezonu bio kapiten), kada se seli u Maribor, gdje ostaje jednu sezonu, koliko se zadržava i na Kipru. U Francuskoj je igrao dvije godine, a u drugoj je bio i igrač i trener. To je bio i početak nekog njegovog ozbiljnijeg bavljenja trenerskim poslom. Nastavak je uslijedio kada je postao trener mlađih kategorija u Budućnosti. Prije dvije godine prelazi u žensku košarku - postaje šef stručnog štaba ŽKK Budućnost. Pod njegovim vođstvom, „plave“ nadmoćno osvajaju prvo mjesto u Prvoj B ligi - grupa „Jug“, i prelaze u najviši rang. Iako su podgoričkom „dječijem vrtiću“ svi predviđali grčevitu borbu za opstanak, Budućnost je u prvih osam kola tekuće sezone zabilježila pet pobjeda i postala hit šampionata. Ipak, zbog - kako kaže - neslaganja sa poraslim ambicijama uprave, odlučio je da se povuče iz kluba i da nekom drugom omo-

ja. I sport i umjetnost smatram božijim darovima, ali i u jedno i u drugo mora se uložiti veliki rad. Na prvi pogled može da izgleda da slikarstvo dođe kao relaksacija nakon rada u dvorani, ali nije tako. Ako se govori o vrhunskoj umjetnosti, ni u kom slučaju nije u pitanju razonoda. To je veliki napor koji čovjeka odvlači od nekih drugih obaveza. Sigurno sam 90 odsto života posvetio razmišljanju o slici. Uvijek sam u tom svijetu, umjetnost smatram plafonom ljudske svijesti - kaže Slavenko.

On smatra da je prednost slikarstva što se čovjek njime može baviti dogod je živ, dok je košarkaška karijera, pa i trenerska ipak ograničena.

- Nastaviću da se uporedo bavim i jednim i drugim. U trenerskom pozivu polazim od toga da čovjek koji se bavi tom profesijom, mora braniti svoj stav, čvrsto stajati iza toga. Mislim da je neophodno da budemo čvrsti u svojim odlukama, jer je to jedini način da se počne mijenjati odnos prema trenerima na jugoslovenskoj sceni. Kod nas su treneri, nažalost, najjeftinija roba.



Jovica Antičić

# Zvezda se ne odbija



Rad u velikom klubu izazov je posebne vrste. Potvrda je kvaliteta ili talenta, neka vrsta priznanja, s jedne strane, ali krije i mnoge „opasnosti“, zamke. Odgovornost stručnjaka posmatra se kroz drugu prizmu, jer je rezultat imperativ. Sve napred navedeno iskusio je Jovica Antičić u Crvenoj zvezdi. Kao mlad trener dobio je šansu. Na klupi popularnog kluba proveo je godinu dana, a trenutno je bez posla. Evo njegovog iskustva rada u velikom klubu.

- Priča sa Crvenom zvezdom počela je u avgustu 1998. kada mi se javio tadašnji šef stručnog štaba Bora Džaković. Zvezda je pravila drugi tim i tako je počeo moj rad. Dva meseca sam bio trener Zvezde - Rume kada je počela serija loših rezultata prvog tima. Posle eliminacije iz Kupa Jugoslavije pozvan sam na razgovor. Prihvatio sam ponudu predsednika kluba i 1. novembra sam preuzeo prvi tim.

## Zvezda je često menjala trenera, koliko ste tu činjenicu uzimali u obzir pri odluci?

- Nisam razmišljao o posledicama, da li ću i ja biti samo jedan u nizu trenera koji će trajati mesec ili dva. Razlog je jednostavan: Crvena zvezda i Partizan se ne odbijaju! Iako sam znao da je preuzimanje tima koji je drugi formirao i sa lošim rezultatima mač sa dve oštrice prevagnula je velika želja i vera u sebe. Znao sam da Zvezda može mnogo više nego što je u tom momentu vredela.

## Koliko ste radili i šta ste zadali kao cilj?

- Nažalost, ritam igranja četvrtak - nedelja i česta putovanja onemogućili su me da uradim sve što sam namera- vao. Bilo je premalo vremena za individualni rad, pa i sa timom koji je bio oslabljen, pa smo morali u hod, između svake utakmice koje su bile „biti ili ne biti“, da podižemo formu, pravimo igru i zadovoljimo ambicije kluba i ukus publike. Ne treba zaboraviti da je Zvezda imala 5-0 u Evroligi do mog dolaska.

## Startovali ste pobedom u Zagrebu, koliko je ona bila odlučujuća za dalji rad?

- Nisam imao predstavu šta znači biti trener Crvene zvezde, posebno voditi tim u Evroligi. Srećno sam u Zagrebu probio barijeru i to je bio zamajac da podignem tim, probudim ga iz učmalosti. Ekipa je bila dobro selektirana ali zbog brojnih poraza igrači su izgubili sa-

mopouzdanje. Još nekoliko puta sam bio u sličnoj situaciji. Za neke utakmice sam znao da su ključne i mnogo važne za tim, mene kao trenera, za klub. Sve smo ih dobili. Protiv Žalgirisa, Budućnosti i Partizana u Beogradu.

## Smenjeni ste posle pobede, kako ste to doživeli?

- Da je Zvezda računala ozbiljno na mene govori podatak da je mesec dana pre smene potpisala sa mnom četvorogodišnji ugovor i isplatila me za prvu sezonu unapred. U međuvremenu pretrpeli smo dva poraza u Evropi, po oceni ljudi iz kluba - teških, neprimerenih Zvezdi. Treba podsetiti da smo igrali bez Bolića i Stanojevića, da ne pominjem Obradovića koji nije ni bio u procesu rada. U prvenstvu smo bili bez poraza, a u Evroligi smo u prvom kolu pobedili PAOK. Smenu ne želim da komentarišem, jer je u kompetenciji ljudi koji su to uradili.

## Kakav je osećaj ostao?

- Teško je danas biti trener u Jugoslaviji, jer je u klubovima stvorena atmosfera koja ne predstavlja realnost moći naših klubova u Evropi. Traži se više, verovatno pod utiskom rezultata reprezentacije. Tu vidim uzrok čestih smena trenera.

## Ima se utisak da igrači nisu posvećeni košarci do kraja, šta Vi o tome mislite?

- Nije sporno da imamo najtalentovanije igrače u Evropi, ali najveće zlo po njih i našu košarku je što oni rano dobijaju ono što nisu zaslužili. Njihova psiha i karakter su takvi da se zadovolje dobijenim i presta-

## Obradović

Antičić ističe da su naši treneri bez premca u Evropi, da najviše gleda utakmice Ivkovića, Obradovića i Maljkovića. Po košarkaškom senzibilitetu najbliži mu je Željko Obradović.

Najbliži mi je po godinama i životnoj filozofiji i možda je to razlog što ga i košarkaški najviše volim. Pratio sam njegov rad na početku karijere izbliza i zaista je perfektan. Još nisam video nijednog italijanskog, španskog ili turskog trenera da „proda“ neku finesu, minijaturu, da je lansirao neki princip, bilo u napadu ili odbrani. Evropom vlada jugoslovenska škola, ističe Antičić.

ju da rade kad se izbore za status zvezdice, a da nisu ni „i“ od igrača. Teško je tada raditi sa njima. Meni je pošlo za rukom bukvalno da ih na to nateram. To je ružno, ali istina. Nikad nisu imali inicijativu za individualni rad. Nekoliko puta sam namerno zakazao fakultativni trening da vidim ko od njih ima želju da radi sam, da podiže tehničko-taktički nivo, jer je evidentno da su u tim stvarima slabi. Međutim, nikada se niko nije pojavio. Onda sam zakazivao obavezne treninge, ali tako se ne postaje igrač. Mnogi od njih ostaće samo talenti.

## Da li vam se neko iz uprave mešao u posao?

- Ne, jer sam se od početka postavio onako kako treba da postupi svaki trener. Moj jedini uslov upravi je bio samostalnost.

## Koliko vam je pomogao profesor Nikolić?

- Sa profesorom saradujem već pet godina. Zao mi je, takođe i njemu, što zbog zdravstvene situacije nije bio u prilici da ostane duže i bude maksimalno posvećen radu.

## Da li je Zvezda bila promašaj ili odskočna daska?

- Korektno sam radio. Tim se prepo- znavao po nekim osobinama. Imali smo odnose koji su bili na nivou Crvene zvezde. Nismo imali kikseve koji bi uzdrмали klub, što je izuzetno važno. Mislim da su ovih godinu dana veliki plus u mojoj karijeri.

## A kada bi Vas Zvezda ponovo zvala?

- Zvezda se ne odbija, rekao sam. Evo, Lale Lučić, inače moj veliki prijatelj, vratio se u Zvezdu posle svega što su mi uradili. Sigurno da postoje uslovi pod kojima bih ponovo došao u Zvezdu.

## Bez emocija?

- Ko uđe u ovaj posao sa emocijama - mrtav je! Najbolji primer je trener koji je posle mene došao u Zvezdu.

Mirko Stojaković



Izbor najboljih u anketi  
„Frankfurtskih vesti“

# Najbolji Obradović

Decembar je mesec za svođenje računa, brojne izbore najboljih sportista, trenera... Jedna od najzanimljivijih anketa je svakako anketa najtiražnijeg lista u dijaspori „Frankfurtskih vesti“, u kojoj naši stručnjaci i sportisti „na privremenom radu u inostranstvu“ između sebe biraju najuspešnije. Kao i ranijih godina „kraljica igara“ je bila u centru pažnje, mada se strahovalo da zbog „samo bronze“ sa Evropskog prvenstva u Francuskoj ovog puta tako neće biti. Međutim, po peti put uzastopno ubedljivo je trijumfovao trener trofejnih jugoslovenskih košarkaša i sada učitelj igrača grčkog šampiona Panatinaikosa Željko Obradović. Drugi je bio trener jugoslovenske odbojkaške reprezentacije i takođe grčkog šampiona, ali Olimpijaka, Zoran Gajić, a onda ponovo samo košarkaški treneri: Dušan Ivković (AEK) na trećem mestu, pa Bogdan Tanje-



vić (reprezentacija Italije), Mihajlo Vuković (Pamesa), Svetislav Pešić (Alba)... Glasove su dobijali, mada za 1999. znatno manje i Božidar Maljković (Unikaha), Dragan Sakota (Iraklis), Vlada Đurović (doskora Dafni)...

Košarkaši su dominirali i kod sportista. Na čelu je Dejan Bodiroga, niz prekida fudbalski bombarder Siniša Mihajlović, a onda slede Vlade Divac, Predrag Danilović, Saša Đorđević, Željko Rebrača... Zar treba sumnjati da će i neko od njih jednog dana sestri na užarenu trenersku klupu?

D. N.

Švajcarska

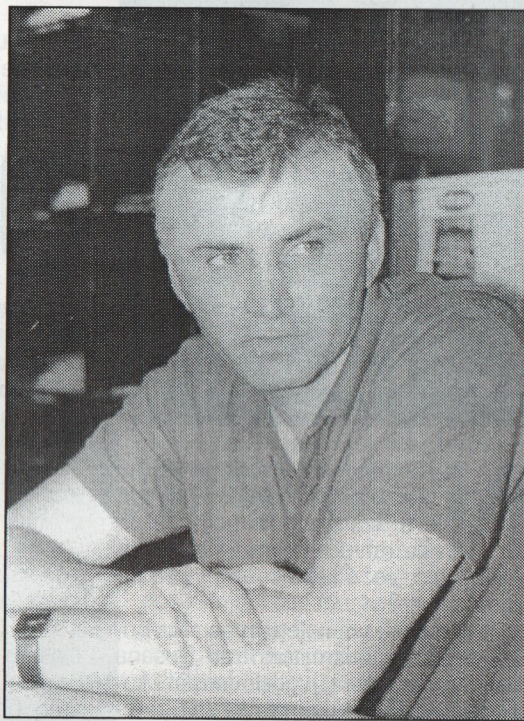
# Marjanović - šef struke

Jugosloveni osvojili Švajcarsku! Pa, i ne bi bila neka novost da nije košarka u pitanju, preciznije sada naši istaknuti treneri. Jer, posle Duška Ivanovića, selektora muške selekcije zemlje „šireva i čokolade“, švajcarske dame je preuzeo Miodrag Mića Marjanović i to uz dužnost pride - predsednik je Stručnog saveta ove alpske zemlje! To, otprilike, znači i „pop nad glavom“ Dušku, trofejnom kapitenu Jugoplastike iz nezaboravnih dana haranja splitskih košarkaša Starim kontinentom i, naravno, „starom“ Jugoslavijom.

- A, ne, nije to u pitanju, već su se Švajcarci okrenuli jugoslovenskoj školi košarke, iako nam politička situacija ne ide na ruku. Međutim, presudilo je objašnjenje iz Košarkaške federacije Švajcarske da se jugoslovenska košarka skoro sasvim približila NBA ligi, a oni žele da uče na najboljem fakultetu, tako da je i taj „problem“ rešen - objašnjava Mića Marjanović, Vrščanin sa skoro punom decenijom rada u Švajcarskoj. - Međutim, ono što ih muči je Duškov angažman u francuskom Limožu, zbog čega nemaju pravi uvid u formu domaćih košarkaša. Ali, sada će u tandemu, valjda, biti lakše, pošto Duško ionako izvanredno radi, a i ima ugovor do završetka kvalifikacija za Evropsko prvenstvo 2001. u Turskoj.

Kada su Švajcarci prihvatili naše stručnjake onda je normalno da uz sve to idu i neka iskustva trenera iz zemlje ovenčane brojnim košarkaškim trofejima.

- Sećam se da je moj učitelj Milan Čiga Vasojević, kome sam bio pomoćnik u jugoslovenskim reprezentativnim selekcijama pred dolaska u Nion u sezoni 1990/91. i postao šampion Švajcarske, insistirao da što češće igramo sa ekipama raznih starosnih granica tadašnjeg SSSR. U početku smo gu-



bili sa 50 i više poena razlike, da bismo smanjili na dvadesetak, a na kraju su „plave“ i dobile „zbornaju“, postale šampionke Evrope. Zbog toga sam obavio neke preliminarne razgovore sa KSJ i krajem januara 2000. godine bi generalni sekretar Košarkaške federacije Švajcarske, istaknuti sudija FIBA Leman, trebalo da dođe u Jugoslaviju kako bi se ugovorili vidovi saradnje. Sigurno i da će švajcarske selekcije u startu gubiti, ali kasnije ko zna, iako smatram da je naš „rezervoar“ talenata nepresušan. Međutim, moramo biti oprezni, pošto su Švajcarci okrenuli list i namera vaju da ulažu samo u kvalitet. Zasukali su rukave i hoće da preko izabranih sportova naprave i pravi imidž svoje zemlje - zaključio je Miodrag Marjanović, novoizabrani trener ženske košarkaške reprezentacije Švajcarske i Stručnog saveta, ali i aktuelni učitelj trenutno četvrtoplasiranog sastava šampionata „male Jugoslavije“ sa donacijom od pola miliona švajcarskih franaka. Glava da zaboli. Sa tolikom donacijom gde bi bile u Jugoslaviji, košarkaški neuporedivo, bar trenutno, mnogo jačom od Švajcarske?

D. Nikodijević





Ratko Pavlović - Politika

# Kad Duda nešto preduzme ...

Na kraju, „plavi“ su protutnjali preko Poljaka (103:61) i u daljim borbama superiorno stigli do zlatne medalje.

Da ovaj primer nije samo slučajnost ili trenutni hir sjajnog trenera, već neraskidiv deo Ivkovićevo poimanja igre pod obručima, uverio sam se i na šampionatu Starog kontinenta 1995. godine u Atini.

To prvenstvo predstavljalo je novi početak jugoslovenske košarke - posle sankcija i trogodišnjeg „međunarodnog posta“ takmičenje u Grčkoj na neki način bilo je i više od igre.

Bez obzira na prinudnu pauzu, mi smo ponovo na papiru bili „jaki kao zemlja“, ali odlične ekipe imali su i Litvanci, Rusi, Grci, Hrvati...

Grci su nam prihvatanjem da se lista učesnika šampionata proširi omogućili da učestvujemo, ali grčki navijači su od početka nadmetanja bili protiv nas, jer su „plavi“ predstavljali glavnog protivnika njihovoj selekciji.

U atmosferi koja je dostizala granice usijanja i na terenu, a naročito oko njega najvažnije je bilo sačuvati racionalan odnos prema okruženju. Stručni štab na čelu sa Dušanom Ivkovićem majstorski je izbegavao sve zamke - i one taktičke na parketu i one druge koje direktno nisu imale veze sa odmeravanjem snaga „pet na pet“, ali su i te kako imale uticaja na psihološku pripremu košarkaša.

U četvrtfinalu, utakmici koju jugoslovenska trenerska škola na svakom takmičenju ističe kao najznačajniju, Jugoslaviji je protivnik bila Francuska.

I ponovo dan uoči susreta Ivković mi je kazao:

- Ne znam, nešto mi se ne sviđa, moraću nešto da preduzmem...

U trenutku su mi Ivkovićeve reči proletele kroz glavu i setio sam se istog „teksta“ izgovorenog četiri godine ranije u Rimu. Videvši verovatno izraz mog lica „Duda“ se za trenutak nasmešio, a onda je razgovor krenuo drugim tokom.

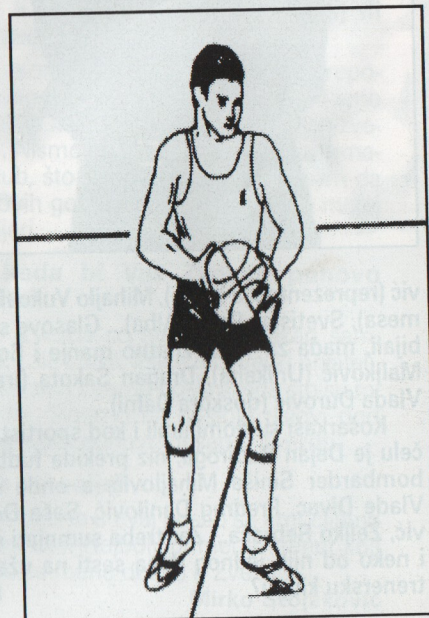
Pri kraju prvog poluvremena „plavi“ su vodili sa 55:30. Na parketu dvorane

u Marusiju nalazili su se Divac, Savić, Paspalj, Danilović i Đorđević. I opet je neko izveo za oko atraktivan potez, ali potez za uzdahe, a ne za rezultatsku promenu.

Ivković je skočio sa klupe, zatražio tajmout i iako smo bili poprilično udaljeni, ovog puta smo čuli najblaže rečeno ni najmanje nežne selektorove reči upućene proslavljenim internacionalcima.

Ove dve crtice ostale su mi urezane u sećanju, a tek posle Atine postale su mi jasne. Oba puta epilog je bio isti - Jugoslavija je osvojila „zlatu“. I drugi timovi su u svojim sastavima imali „zvezde“, ali ne i onu potrebnu hemiju koja kockice mozaika slaže u poredničku sliku. Veliki treneri u svakom trenutku moraju da razmišljaju ne samo taktički, već i strateški, najmanje dva koraka unapred. Ivković nije dozvolio, pa ni „o“ od opuštanja dok nadmetanja traju znajući da vremena za slavlje kasnije uvek ima.

A ono što sam naučio od Dušana Ivkovića je da nije dovoljan samo sjajan zbir pojedinaca, važno je kako se oni vode...



**N**a šampionatima Evrope 1991. i 1995. godine selektor „plavih“ je u dva tajmouta pokazao da nije dovoljan samo sjajan zbir pojedinaca, već i kako se oni vode do uspeha.

Prvi put u kontinuitetu imao sam priliku da izbliza posmatram rad Dušana Ivkovića, selektora jugoslovenskih košarkaša, na Evropskom prvenstvu u Rimu 1991. godine.

Ono što me je posebno fasciniralo i kasnije pomoglo da u mojoj novinarskoj profesiji pokušam da ostvarim isto je način uklapanja igrača u stvaranju kolektivnog duha.

Na parketu rimske dvorane „Palaeur“ boje „plavih“ branili su tada Divac, Paspalj, Kukoč, Rađa, Savić, Đorđević, Danilović... I na papiru i u stvarnom odnosu snaga Jugoslavija se nalazila u ulozi apsolutnog favorita. Naša mnogobrojna novinarska kolonija, pa čak i većina igrača, lebdela je u visinama „sigurnog zlata“.

Dan uoči meča protiv Poljaka Ivković je rekao:

- Ne sviđa mi se atmosfera, svi se već vide na poredničkom postolju. Moraću nešto da preduzmem.

Pomislio sam u sebi da Ivković preteruje, ali sam se zbog „Dudinog“ ozbiljnog izraza lica uzdržao od glasnog komentara.

Meč je bio miran, Poljaci se još nisu ni okrenuli a mi smo već vodili sa dvadesetak poena razlike. Posle jednog efektnog dodavanja Kukoča lopta je završila u autu. Ivković je skočio sa klupe i zatražio tajmout. Nisam čuo šta je Duda govorio košarkašima, ali njihove pognute glave, plus Ivkovićeve gestikulacija i pokreti ruku koje su ličile na vetrenjače, nisu ukazivali na miroljubiv ton.



Ranko Šćepanović, košarkaški sudija

# Stepi tražio tehničku

O pripremi sudija za „rat“ sa trenerima, kao izuzetno važnom segmentu tog košarkaškog poziva, govori Ranko Šćepanović, dugogodišnji FIBA arbitar.

- Jako je interesantna priprema sudije za utakmicu. Kao što se za utakmicu pripremaju igrači, kao što treneri prave taktiku za svaki susret, tako i sudije moraju uvijek biti spremne, moraju znati kome sude, ko je od trenera i igrača sa druge strane linije. To govorim zbog mlađih sudija, kako bi se pripremili, ali i u svakom momentu cijenili sve učesnike na terenu, da nikad svojom odlukom ne pomognu ili odmgnu bilo kom timu.

Kao primjer važnosti pripreme sudije navešću slučaj koji se desio u sezoni 1994/95. U pitanju je bilo polufinale plej-ofa, u Šapcu su igrali Iva i Crvena zvezda. Čini mi se da se igralo u tri dobijena susreta, a da je to bila treća utakmica. Na klupi Šapčana sjedio je Milovan Stepančić, dok je Zvezdu vodio Lale Lučić. Sa mnom je sudio Tiho Bubalo. Utakmica je bila dosta monotona, na poluvremenu je bilo desetak poena prednosti za Beogradane, atmosfera, ne daj bože, kao na sahrani. E sad, poznato je da je Stepančić trener koji „na mišiće“ odrađuje svaku utakmicu, nekad spreman da zarad svoje taktike napravi cirkus od utakmice, da zaradi taktičku tehničku grešku, da bi uzdrmao svoje igrače i publiku probudio iz usnulosti. U drugom poluvremenu Zvezda je malo popustila, ali se razlika stalno kretala od pet do 10 poena. Vidjelo se da bi mogli igrati još 10 godina, i da Iva ne bi imala snagu da preokrene rezultat. Tada, međutim, počinje šou Milovana Stepančića. Sve vrijeme sudije su mu bile na meti. Stepin je bio „zreo“ da dobije tehničku grešku, jednostavno sve je pokušavao ne bi li mu to pošlo za rukom. U jednom trenutku sam mu prišao, a on me u onom čuvenom šabačkom žargonu opsuje i kaže mi: „Daj mi više tehničku, zar ne vidiš da je tražim već 10 minuta“.

Mirno sam mu odgovorio: „Stepin, ako budeš trebao da dobiješ tehničku na ovoj utakmici, dobićeš je samo ako ta tehnička bude značila tvoj poraz.“

- On se umirio, nasmejao se, na kraju smo se i poljubili. Od tada je naš odnos bio puno bolji i kvalitetniji, uvijek me je simpatisao kao sudiju, ali nije nikad volio da mu baš ja dijelim pravdu.

Štos je u tome što smo Tiho Bubalo i ja i prije utakmice znali da će Stepančić

sve pokušati da preokrene rezultat ako mu kola krenu nizbrdo. Odlučili smo da, ako treba, tehničku dajemo u prvom dijelu utakmice. Da smo imali kontrolu suđenja, vjerovatno bi dobili slabiju ocjenu što se tiče takve odluke, naročito u trenucima kada je Stepin davao sve od sebe ne bi li isprovocirao da to sankcionišemo, ali najvažniji je onaj konačan utisak, kada postaje jasno da nikome nijesi ni pomogao, niti mu oduzeo ono što je zaslužio.

Šćepanović kaže da je za njegov početak bavljenja sudijskim pozivom - 1981. godine - najzaslužniji pokojni Buc-



ko Vojinović, koji mu je uz Momčila Belog Popovića bio i uzor u tom poslu. Republički sudija postao je godinu kasnije, 1984. položio je za saveznog arbitra, a 1993. u Riminiju za međunarodnog sudiju. Po obrazovanju je mašinski inženjer.

Iako je, kako kaže, imao mnogo više lijepih nego ružnih trenutaka u odnosima sa trenerima, Šćepanović smatra da djelioći pravde imaju neuporedivo više poštovanja za trenere, nego što je to obrnutak slučaj. Međutim, kaže on, bilo je i trenutaka kojih se nerado sjeća.

- Jedno vrijeme bio sam okarakterisan kao „gostujući“ sudija, iz razloga što, procentualno gledano, na utakmicama na kojima sam ja sudio više uspjeha imali su gosti. Normalno, nikada moje suđenje nije bilo tendenciozno. Posebno interesantan slučaj desio se u Beranama, gdje se igrala četvrta utakmica finala plej-ofa Prvenstva Crne Gore. Pobjed-

nik duela između Berana i Temka trebalo je da igra jedinstvenu ligu sa 32 kluba. Domaćin je vodio sa 2:1 u pobjedama, i to je bila prilika da zabilježi odlučujući trijumf, jer bi se majstorica igrala u Nikšiću. Sudili smo ja i Nino Lepetić. Kako su uslovi za igru bili potpuno neregularni (dimenzije terena, prostor oko klupa...), tražio sam da nas dvojica ne sudimo, ali u savezu su smatrali da je to formalnost i da baš mi, uslovno rečeno u to vrijeme ponajbolje crnogorske sudije, treba da dijelimo pravdu. Desilo se, međutim, ono što se niko nije nadao - Beranci su mislili da će lako dobiti susret, Nikšićani tražili priliku za majstoricu, pa su gosti vodili pola koša razlike, nekih 13-14 sekundi prije kraja. Utakmica je trajala gotovo sat i po više od predviđenog, svašta se dešavalo, domaćin je htio pošto-poto da dođe do pobjede. U posljednjem napadu, košarkaši Temka imali su loptu i priliku da je sačuvaju do kraja ili još ubjedljivije trijumfuju. Međutim, njihov centar napravi korake, ja svirnem, podignem ruku, i to otvorenu šaku što je znak za prekid igre, nakon čega je trebala da uslijedi signalizacija da je igrač napravio grešku u koracima. Kako ljudi na ovim prostorima vrlo malo poznaju pravila igre, neko je povukao sklopku, nestalo je struje i kompletna sala utrčala je u teren. Kao iskusan sudija, doduše, slutio sam šta se može desiti, pa je prostor oko zapisničkog stola obezbjeđivao specijalni kordon policije. Ja i Nino jurnuli smo prema njima, tu smo bili zaštićeni. Više nije bilo elementa za nastavak igre, niko nije pitao šta se desilo. Da apsurd bude veći, kažnjeno smo Lepetić i ja, iako je, zbog toga što nam je prijetio linč, malo nedostajalo da se naredne godine u istoj dvorani igra memorijalni turnir u našu čast. Nažalost, moram konstatovati, ovu neprijatnu situaciju mogli su da spriječe treneri. Oni ne samo da to nijesu učinili, već su bili vinovnici nastalog nereda i neregularnog stanja. Ovo ističem, jer uvijek sam ulogu trenera visoko cijenio, zaključio je Šćepanović.

A. Vučković



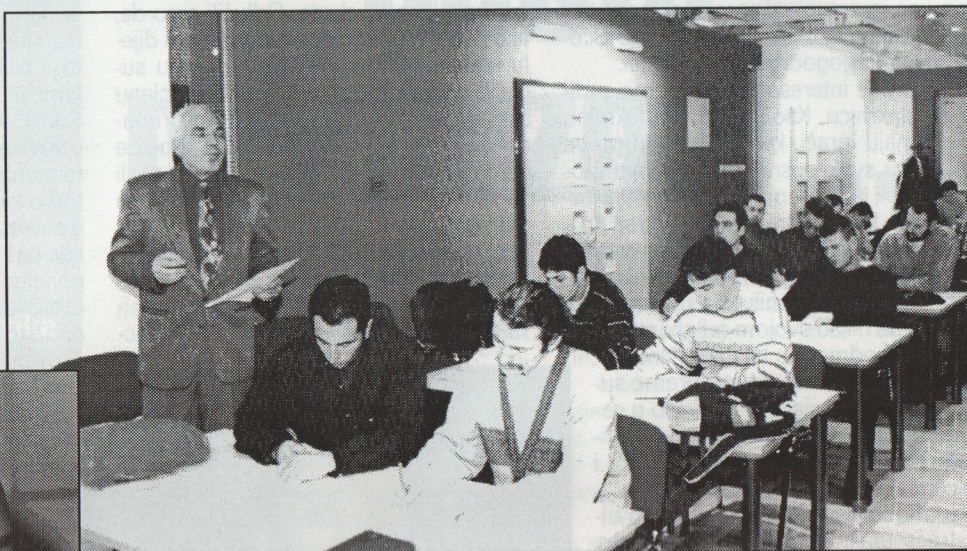


Posle prvog semestra

# Ispunjena očekivanja

Već prvi semestar Više košarkaške škole, koja radi u Kući košarke, pokazuje da je optimizam osnivača i pokretača ovog stručno-naučnog projekta bio sasvim opravdan, o tome uoči završetka prvog semestra razgovarali smo sa direktorom škole dr Laslom Hajnalom.

- Nastava se odvija u kontinuitetu a posebno prijatno iznenađenje je posećenost koja je gotovo sto posto. To je za-



Na predavanju: Profesor Koković sa studentima Više košarkaške škole



Direktor, dr Laslo Hajnal

- Teorija i metodika košarke I, mr Milutin Luta Pavlović,
- Socijalna antropologija, dr Dragan Koković
- Osnova sportskog treninga, dr Vladimir Koprivica 1
- Mali anatomski atlas, dr Dragoslav Jakunić.

Izdavačka delatnost je nešto što se u našoj školi kao i svakoj naučnoj ustanovi planira sa izuzetnom ozbiljnošću. Mi već imamo plan te delatnosti po kome

ćemo do avgusta 2000. godine izdati još trinaest knjiga, udžbenika i sl. ističe direktor Hajnel.

Takođe, saznajemo da se u školi priprema tečaj za zvanje košarkaškog trenera, koji će trajati dvanaest dana i biće održan u junu iduće godine. Ovaj tečaj je namenjen mladim trenerima - početnicima koji su bez dovoljno teoretskog znanja. To će ujedno biti prva stepenica koja će im omogućiti prohodnost za upis u Višu košarkašku školu. **M. PI.**

divljujuće kada se imaju u vidu obaveze naših studenata koji su mahom već stekli trenerski ugled u svojim sredinama, kaže dr Hajnal.

Ova zainteresovanost studenata verovatno, pored dobro osmišljenog programa, proističe iz činjenice da su oni direktno povezani sa aktivnostima KSS. U pitanju je, na najbolji način, zbližavanje teorije i prakse. Ovi studenti se najdirektnije spremaju za konkretne programe svoje košarkaške organizacije i najbolji način mogu funkcionisati u svojim klubovima.

Inače, ovu višu školu pohađa šezdeset studenata, i to 47 redovnih i 13 vanrednih. Među redovnim studentima su Miško Marić, Žarko Koprivica, Stevan Karadžić, Milan Opačić i dr. Najpoznatija imena među vanrednim studentima su Saša Đorđević i Saša Obradović.

Da bi se školski program valjano odvijao, u okviru njene izdavačke delatnosti do sada su objavljene knjige:





# Takmičenje mladih nada

Prvenstvo mladih kategorija i ove godine bilo je veoma zanimljivo. Najviše uspeha imali su timovi iz Beograda, ali ovog puta sve počasti su pripale juniorima Užice, koji su i na nivou Srbije i Jugoslavije bili bez premca. Predvođeni trenerom Sretenom Đurićem, svojevremeno takođe poznatim igračem, popularne Ere su pokazale da je Užice još uvek jedan od najvećih „fabrika“ talenata.

Pionirke Crvene zvezde bile su bez premca u ovoj sezoni i na nivou Srbije i Jugoslavije. Vredan uspeh ostvarile su kadetkinje ekipe Radivoj Korać koje su u kategoriji juniorki bile najuspešnije na oba nivoa, dok su takođe kadetkinje istog kluba slavile i u prvenstvu Jugoslavije. Tim BIP-a bio je najbolji u konkurenciji kadetkinja na nivou Srbije.

Sto se tiče dečaka, duplu krunu u prvenstvu Srbije i Jugoslavije u konkurenciji juniora osvojilo je Užice. U kategoriji pionira na nivou Jugoslavije trijumfovala je FMP Železnik, a u prvenstvu Srbije

Zdravlje iz Leskovca. Kadeti Partizana bili su najbolji u Srbiji dok je na nivou Jugoslavije Beovuk osvojio prvo mesto.

Da su juniori Užice stvarno talentovana generacija najbolje govori podatak da čak osmorica njih igra za istoimenu ekipu u Prvoj srpskoj ligi. U dosadašnjem delu ovog takmičenja imaju odličan skor od šest pobeda i samo jedan poraz.

Dupla kruna juniora Užice i na nivou Jugoslavije i Srbije samo po sebi sve govori. Ovaj grad odavno je poznat kao rasadnik talenata, a ovogodišnji uspeh govori da će tako biti i ubuduće. S obzirom na činjenicu da Užičani nemaju ni približno slične uslove za rad kao recimo klubovi iz Beograda, titule juniora dobijaju na specifičnoj težini.

- Većina igrača Užice ponikla je u klubu Plej-of koji postoji devet godina. Radimo i sa devojkicama i dečacima koji su i u prethodnim sezonama imali zapažene uspehe u svojim kategorijama. Mi-

slim da smo imali osam finala što u kategoriji devojkica što u konkurenciji dečaka - priča Sreten Đurić trener Užice, odnosno čovek koji je zadužen za gotovo sve u klubu.

Đurić je svojevremeno imao uspešnu igračku karijeru, posle čega je odlučio da se posveti naslednicima. U uslovima koji su daleko ispod onoga što zahteva rad sa mladim kategorijama, postignuti rezultati su iznad svih očekivanja.

- Ako vam kažem da nemamo osnovna sredstva za treniranje, onda će vam sve biti jasno. Nemamo mogućnosti da, recimo, nabavimo patike, a da ne govorim o nečemu drugom. Snalazimo se kako znamo i umemo, delimo sudbinu svih. Troškovi su veliki, a priliv sredstava gotovo nikakav.

Ipak, ste postigli zapažen uspeh?

- Volja i želja za bavljenje ovim divnim sportom, je najvažnija. Imamo veoma talentovane devojkice i dečake, što nam daje snagu da istrajemo. Žao nam je što ne možemo da ih zadržimo, ali to je stvarnost. Mnogi su prinuđeni da sreću potraže u drugim sredinama, mada imaju želju da ostanu u Užicu. Klub tu ništa ne može da uradi.

- Recimo, ovog leta iz naših redova su otišli Stefanović i Kuburović u Beopetrol, a oni nisu jedini primer.

## PRVENSTVO SRBIJE

**PIONIRKE** - Beograd: 1. C. zvezda,

2. Proleter (Zr.), 3. BIP 4. Old Gold

**KADETKINJE** - Vršac: 1. BIP, 2. Kovin,

3. R. Korać 4. Partizan

**JUNIORKE** - Kragujevac: 1. R. Korać,

2. Ljubovija, 3. Gimnazijalac, 4. Šumadija

**PIONIRI** - Leskovac: 1. Zdravlje,

2. FMP Železnik, 3. Beopetrol, 4. Sportvorld

**KADETI** - Čačak: 1. Partizan, 2. Beovuk,

3. Borac, 4. Mašinac

**JUNIORI** - Beograd: 1. Užice, 2. Beovuk,

3. Partizan, 4. Spartak

## PRVENSTVO JUGOSLAVIJE

**PIONIRKE** - Ivanjica: 1. C. zvezda, 2. BIP,

3. Proleter (Zr.)

**KADETKINJE** - Grocka: 1. R. Korać,

2. Kovin, 3. BIP, 4. Bijelo Polje

**JUNIORKE** - Niš: 1. Radivoje Korać,

2. Gimnazijalac, 3. Ljubovija

**PIONIRI** - Novi Sad: 1. FMP Železnik,

2. Zdravlje, 3. Primorka, 4. Beopetrol (NS)

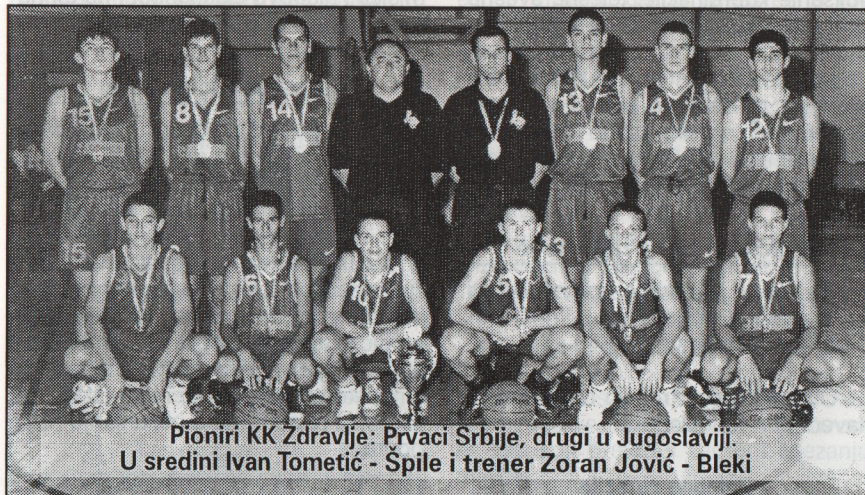
**KADETI** - Podgorica: 1. Beovuk,

2. Borac (Č), 3. Partizan, 4. Ljubović

**JUNIORI** - Užice: 1. Užice, 2. Beovuk,

3. Partizan, 4. Lovćen

D. Pašić



Pioniri KK Zdravlje: Prvaci Srbije, drugi u Jugoslaviji.  
U sredini Ivan Tometić - Spile i trener Zoran Jović - Bleki

## Najbolji treneri

Rad sa mladima i rezultati koje oni postižu kako na međunarodnoj sceni tako i na domaćim takmičenjima, sve više postaju izuzetan kvalitet jugoslovenske košarke. Jednostavno tako se stvaraju asovi. Iza tih rezultata su pre svega i pre svih naši stručnjaci treneri koji u klubovima rade sa puno entuzijazma i znanja.

Evo onih čiji su puleni ove godine postigli najbolje rezultate na prvenstvu Srbije i Jugoslavije:

### Prvenstvo Srbije

Zoran Jović, pioniri Zdravlje  
Aleksandar Bučan, kadeti - Partizan  
Dragan Panić, juniori - Užice  
Milan Andrić, pionirke - C. zvezda  
Voja Vojinović, kadetkinje - BIP  
Božo Mitrović, juniorke - R. Korać

### Prvenstvo Jugoslavije

Predrag Petrović, pioniri - FMP Železnik  
Srđan Flajs, kadeti - Beovuk  
Predrag Panić, juniori - Užice  
Milan Andrić, pionirke - C. zvezda  
Božo Mitrović, kadetkinje - R. Korać  
Božo Mitrović, juniorke - R. Korać



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. Nadam se da će trenerima biti dovoljno razumljiv i upotrebljiv

## DRUGI DEO

### Kako se istezati

Kada se istezanje izvodi pravilno, samo povećanje nivoa elastičnosti nije jedina i najveća dobit. Koristi koje možemo imati od istezanja obuhvataju:

- unapređenje fizičkih sposobnosti
- unapređena sposobnost učenja i izvođenja veštih kretnji
- povećana sposobnost mentalne i fizičke relaksacije
- unapređen razvoj telesne svesnosti
- smanjeni rizik od povreda zglobova, mišića i tetiva
- smanjenje zamora mišića
- smanjenje napetosti mišića
- uvećavanje dotoka materija koje podmazuju vezivno tkivo
- kod žena pomaze smanjenju bola prilikom bolnih menstruacija

Nažalost, čak i oni koji se često istezuju ne čine to uvek pravilno, te prema tome ne iskorištavaju sve ili pojedine dobiti koje ono može doneti. Najčešće greške koje se čine prilikom istezanja su:

- nepravilno zagrevanje
- neodgovarajući odmor između vežbi
- preterano istezanje
- izvođenje pogrešnih vežbi
- izvođenje vežbi u pogrešnim intervalima

U ovom delu priloga pokušaćemo da vam ukažemo kako da izbegnete ove i druge probleme i prikazaćemo neke od najefektnijih metoda za realizaciju svih koristi koje istezanje pruža.

### Zagrevanje

Istezanje nije zagrevanje ali je njegov važan deo. Reč zagrevanje ima bukvatno značenje a u našem slučaju odnosi se na čovečije telo. Pravilno zagrevanje treba da podigne temperaturu tela za jedan do dva Celzijusova stepena. Obično je podeljeno u tri faze:

1. bazično ili opšte zagrevanje
2. istezanje
3. specifične aktivnosti vezane za pojedine sportove

Veoma je važno da se obavi bazično zagrevanje pre nego se započne sa istezanjem. Nikako nije preporučljivo da se vrši istezanje „hladnih“ mišića. Zagrevanjem se može postići mnogo više od proste relaksacije krutih mišića. Ako se uradi pravilno, ono može značajno unaprediti telesne sposobnosti. S druge strane, neodgovarajuće zagrevanje ili odsustvo bilo kakvog zagrevanja povećava u velikoj meri opasnost od povreda prilikom obavljanja intenzivnih sportskih aktivnosti.

Veoma je važno istaći da vežbe aktivnog istezanja ne treba da budu deo zagrevanja jer mogu da budu kontraproduktivne. Ciljevi zagrevanja su: poboljšanje koordinacije, telesne svesnosti, elastičnosti i kontraktilnosti mišića kao i veća efikasnost kardiovaskularnog i respiratornog sistema. Aktivno i izometrijsko istezanje ne pomažu u ostvarivanju ovih ciljeva pošto će izazvati premorenost mišića za sportske aktivnosti za koje se telo priprema.

### Bazično ili opšte zagrevanje

Podeljeno je u dve grupe aktivnosti:

1. zglobne rotacije
2. aerobne aktivnosti

Ove aktivnosti trebaju da se izvode navedenim redosledom.

### Zglobne rotacije

Bazično zagrevanje treba da počne sa zglobnim rotacijama počevši od stopala pa naviše ili obrnutim redosledom. Ovo olakšava pokrete zglobova podmazujući celokupan zglob sinovijalnom tečnošću. Ovakvo podmazivanje obezbeđuje da zglobovi lakše funkcionišu u sportskim aktivnostima. Treba da se izvode lagani kružni pokreti na obe strane u smeru kazaljke na satu ili obratno, dokle god zglobovi ne počnu da se pokreću lagano. Ovi pokreti treba da obuhvate:

1. prste i zglobove prstiju
2. šake
3. laktove
4. ramena
5. vrat
6. struk
7. kuk

8. noge
9. kolena
10. skočne zglobove
11. prste na stopalima

### Aerobne aktivnosti

Posle izvođenja zglobnih rotacija potrebno je izvođenje nekih aerobnih aktivnosti u trajanju od najmanje pet minuta, kao što su džoging, preskakanje konopca ili druge aktivnosti koje će izazvati sličan efekat na kardiovaskularni sistem. Svrha ovih aktivnosti je da poveća telesnu temperaturu i protok krvi u organizmu. Povećani protok krvi u mišićima unapređuje performanse mišića i njegovu elastičnost i na taj način smanjuje rizik od povreda.

### Istezanje u zagrevanju

Faza istezanja u procesu zagrevanja treba da se sastoji iz dva dela:

1. statičkog istezanja i
2. dinamičkog istezanja

Važno je da se u toku zagrevanja vežbe statičkog istezanja izvedu pre bilo kakvih vežbi dinamičkog istezanja. Dinamičko istezanje može često rezultirati oštećenjem mišića izazvanim preteranim istezanjem. Izvođenjem statičkog istezanja pomaže se u otklanjanju rizika povreda.

### Statičko istezanje

Kada se obavi bazično zagrevanje mišići su topliji i elastičniji. Neposredno po završetku bazičnog zagrevanja izvođe se lagano i opuštene vežbe statičkog istezanja. Treba početi od vrata, nastaviti sa gornjim delovima tela i završiti sa donjim delovima. Istezanje mišića vrši se sledećim redosledom:

1. leđa
2. bokovi
3. vrat
4. podlaktice i zglob šake
5. nadlaktice
6. grudi
7. zadnjica
8. prepone
9. butine
10. listovi



11. prednji deo potkolenice
12. zadnju ložu
13. stopalo (gornji deo)

Primeri dobrih statičkih vežbi mogu se naći u literaturi. Nažalost, nema svako vremena da isteže sve ove mišiće pre osnovnog dela treninga ili utakmice. U tom slučaju neophodno je obezbediti dovoljno vremena da se makar istegnu oni mišići koji će biti najopterećeniji u toku sportske aktivnosti.

### Dinamičko istezanje

Kada se izvedu vežbe statičkog istezanja treba preći na lagane vežbe dinamičkog istezanja: podizanja nogu, razručenja, priručenja itd. To treba činiti onoliko puta koliko je potrebno da bi dosegli maksimalni opseg u pojedinom zglobovima u određenom smeru. No, ovim vežbama ne smeju se zamoriti mišići. Treba zapamtiti da su ovo samo vežbe zagrevanja a da prave aktivnosti dolaze tek kasnije.

Neko bi pomislio da dinamičko istezanje nije neophodno u procesu zagrevanja. Međutim, ako znamo da će zadaci koji slede posle zagrevanja sadržati mnogo dinamičkih aktivnosti, logično je da treba izvesti određene dinamičke vežbe da bi se povećala dinamička elastičnost.

### Specifične aktivnosti vezane za pojedine sportove

Poslednji deo istezanja trebalo bi da bude posvećen izvođenju vežbi koje sadrže iste kretnje koje će sadržati sportska aktivnost samo znatno smanjenog intenziteta. Ovakve vežbe imaju korisno dejstvo jer unapređuju koordinaciju, ravnotežu, snagu, brzinu reakcije a mogu znatno da smanje rizik od povreda.

### Hlađenje

Kada se završi trening, najbolji način da se smanji zamor i zapaljenje mišića (nastalo nagomilavanjem laktatne kiseline pri submaksimalnom i maksimalnom naporu mišića) jeste lagano snižavanje intenziteta aktivnosti. Ono bi trebalo da bude slično drugoj polovini procesa zagrevanja samo u obrnutom smeru. Hlađenje se sastoji od sledećih faza:

1. specifičnih aktivnosti vezanih za pojedini sport
2. dinamičkog istezanja
3. statičkog istezanja

U idealnim okolnostima hlađenje treba početi sa 10 do 20 minuta specifičnih aktivnosti za dati sport (nešto malo intenzivnije nego u procesu zagrevanja). U praksi verovatno ne postoji tih

dvadesetak minuta koji bi se na kraju treninga mogli za to izdvojiti. U tom slučaju bilo bi neophodno odvojiti barem pet minuta za izvođenje tih aktivnosti.

Neposredno posle njih izvode se vežbe istezanja. Najpre se izvode vežbe laganog dinamičkog istezanja dok se puls ne spusti na normalan nivo a zatim se izvode vežbe statičkog istezanja. Ovaj sistem hlađenja mišića može u velikoj meri da smanji pojavu mišićnih grčeva, zapaljenja mišića kao i nivoa njihovog zamora i na taj način činiće da se iscrpljeni organizam u celosti oseća bolje.

Veruje se da su vežbe hlađenja prave neposredno vežbama maksimalnog naprezanja mišića bolji način da se iz organizma ukloni laktatna kiselina nego pri potpuno pasivnom odmaranju. Isto tako na zapaljenje mišića koje se javi narednog dana posle intenzivnog treninga blagotvorno deluju vežbe zagrevanja i hlađenja koje se mogu izvoditi i van treninga.

### Masaža

Mnogi sportisti nisu svesni korisne uloge koju masaža ima u treningu snage i u treningu elastičnosti. Masirajući mišić, ili mišićnu grupu neposredno pre vežbi snage ili elastičnosti deluje se na:

- povećanje protoka krvi i na taj način podizanja temperature u mišićima
- relaksaciju mišića (što je posebno važno ukoliko se žele raditi vežbe istezanja), ublažavanje bolnih mišićnih grčeva
- uklanjanje štetnih produkata metabolizma usled povećanog protoka krvi putem kojeg se izbacuje laktatna kiselina (kao i drugi produkti) pri čemu se smanjuje intenzitet zapaljenja mišića.

Dakle, masaža bi mogla da bude savstveni deo vežbi istezanja i to kao uvodni deo koji prethodi samom istezanju mišića.

### Elementi kvalitetnog istezanja

U principu postoje tri faktora koji se razmatraju kada se određuje efikasnost pojedinih vežbi istezanja.

1. izolacija
2. poluga
3. rizik

### Izolacija

Prilikom vežbi istezanja idealno bi bilo da se datom vežbom istežu samo oni mišići koje želimo. Izolujući na taj način mišiće izbegavamo pružanje otpora od strane više mišićnih grupa. To praktično znači da se najbolji rezultati postižu kada se isteže najmanji mogući broj mišića odjednom. Na primer, mnogo je lak-

še i efikasnije istezati zadnju ložu jedne noge nego obe istovremeno. Izolacijom mišića koji se želi istezati eliminiše se otpor koji pružaju drugi mišići, što omogućava mnogo veću kontrolu intenziteta istezanja.

### Poluge

Koristeći poluge u toku istezanja znači imati dobru kontrolu nad intenzitetom i brzinom istezanja. Ukoliko se koriste dobre poluge ne samo da će se imati bolja kontrola intenziteta istezanja već će biti potrebno mnogo manje snage da se efikasno poveća intenzitet istezanja, recimo, ruku ili nogu. Korišćenjem dobrih poluga otpor istezanju koji pružaju neelastični mišići savlađuje se znatno lakše. Mnoge vežbe istezanja mogu se znatno lakše i efikasnije izvoditi ukoliko se modifikuju tako da se iskoristi snaga poluga.

### Rizik

Iako istezanje može da bude veoma efikasno gledajući kroz prizmu zadovoljenih prethodnih uslova (izolacije i dobre poluge), potencijalna opasnost od povreda uvek mora da se uzme u obzir. Tome u najvećoj meri mogu da doprinesu loše vežbe koje jednostavno mogu da izazovu previše pritiska na određene zglobove. Preteranim obimom rotacija izazivaju se prenapregnuća ligamenata i tetiva ili veliki pritisak na diskove kičmenog stuba. Takođe se mogu izazvati povrede na onim delovima tela koji na prvi pogled nemaju veze sa onima koji se istežu.

### Neka rizična istezanja

Vežbe koje ćemo navesti (a od kojih se neke često koriste) smatraju se rizičnim s obzirom na moguće posledice povređivanja sportista koji ih izvode. To apsolutno ne znači da se one ne smeju izvoditi već da je neophodna znatno veća pažnja pri njihovom izvođenju. Ukoliko niste obučeni od strane kvalifikovanog trenera najbolje bi bilo da te vežbe preskočite i da koristite alternativne vežbe koje sadrže mnogo manje rizika. Ukoliko je uz vas kvalifikovani trener, te vežbe mogu dati odlične efekte.

### Joga plug

U ovoj vežbi izvođač leži na leđima i zamahuje nogama preko glave pokušavajući da dotakne svoje uši kolonima. U toj poziciji vrši se intenzivan pritisak na donji deo leđa i na diskove kičmenog stuba. Takođe se vrši pritisak na pluća i srce i na taj način u znatnoj meri otežava disanje. Kod ovakvog načina istezanja najčešće su mogućnosti nakon nekog



izvođenja. Međutim sa pravim instrukcijama i pažnjom, po pitanju položaja tela, ovo istezanje može se uspešno izvoditi sa minimalnim rizikom od povreda i to tako da omogućiti unapređenje zdravstvenog statusa kičmenog stuba i njegove pokretljivosti. U ovoj vežbi leđa su maksimalno uvinuta dok se stopala i dlanovi nalaze na tlu. Glava je nagnuta unazad. U ovoj poziciji veliki je pritisak je na kičmene diskuse i dolazi do uklešćenja nervnih vlakana u kičmenom stubu.

### Klasični preponski sed

Ova vežba se izvodi sedeći sa jednom nogom ispruženom napred a drugom savijenom pozadi dok se gornji deo tela savija unazad u ležeći položaj i na taj način se isteže kvadriceps savijene noge. Verzija ove vežbe gde se istežu obe noge istovremeno, još je opasnija za vežbača. Opasnost od povrede u ovoj vežbi preči pre svega od istezanja odnosno pucanja srednjeg ligamenta kolena (a znamo da ligamenti i tetive imaju veoma malu sposobnost istezanja) ili nagnječenja ili čak drobljenja meniskusa. Takođe može doći do iskliznuća u zglobu kolena usled uvrtnja.

### Duboki pretklon

U ovoj vežbi istezanja noge su potpuno opružene (bilo da su spojene ili raširene). Savijajući se u leđima pokušava se dodirnuti pod ili vrhovi prstiju na nogama. U ovom slučaju preči opasnost od hiperekstenzije u zglobu kolena. Isto tako kičmeni stub trpi veliko opterećenje i to u donjem delu. Ukoliko se vežba izvodi raširenih nogu zglob kolena trpi dodatno opterećenje što ponekad može dovesti do trajnog deformiteta.

### Sukanje trupa

Izvodeći nagla i oštra sukanja trupa u uspravnom položaju, posebno ako se u ovoj vežbi koriste tegovi, mogu se pokidati mišićna vlakna ili izazvati prenapregnuće ligamenata kolena.

### Istezanja u visećem položaju

Pod ovim istezanjima podrazumeva se sve one vežbe gde vežbač visi glavom nadole. Vežbajući u tom položaju predugo podiže se krvni pritisak čak do te mere da može doći do pucanja krvnih sudova (posebno u očima). Ova pozicija za vežbanje ne preporučuje se onima koji imaju problema sa kičmom.

### Trajanje, brojanje i ponavljanje

Veoma je mnogo dilema među stručnjacima koliko dugo treba zadržati

vati datu poziciju u vežbi u toku pasivnog istezanja. Neki smatraju da je to period do deset sekundi a drugi čak do nekoliko minuta. Verovatno da to niko pouzdano i ne zna.

Najčešće preporuke odnose se na period od 30 do 60 sekundi. Za zadnju ložu istraživači preporučuju maksimalno do 15 sekundi. Međutim, ne zna se tačno da li je i za ostale mišićne grupe ovo dovoljan period.

Pretpostavlja se da bi neki optimum iznosio 20 sekundi. Deca i oni čije kosti još uvek rastu, nemaju potrebe da se toliko dugo izlažu pasivnom istezanju. Za ovu grupu dovoljan je period od 7 do 10 sekundi.

Mnogi ljudi vole da broje (naglas ili u sebi) dok se istežu. Brojanje za vreme istezanja nema samo po sebi nikakav poseban značaj. Međutim, ono može da pomogne da se lakše izdrži u zauzetoj poziciji.

Neki izvori preporučuju da se pasivno istezanje vrši u nekoliko ponavljanja (2-5) sa pauzama 15-30 sekundi.

### Disanje u toku istezanja

Pravilno disanje je veoma važno za uspešno istezanje. Pravilno disanje pomaže u relaksaciji tela, povećava protok krvi kroz telo i pomaže da se mehanički odstrani laktatna kiselina i ostali nusprodukti metabolizma.

Disanje treba da je lagano i opušteno. Izdiše se u fazi istezanja mišića. Neka iskustva govore da se povećanje intenziteta istezanja primenjuje u fazi izdisaja a u svim drugim slučajevima zadržava se zauzeta pozicija.

Pravilan način disanja podrazumeva lagano udisanje kroz nos šireći abdomen a ne grudi. Dah se za momenat zadržava te se zatim izdiše lagano kroz nos ili usta. Udisanje kroz nos ima svrhu da prečisti vazduh, da mu obezbedi odgovarajuću temperaturu i da obezbedi dovoljnu vlažnost za transfer kiseonika u pluća. Disanje treba da bude prirodno a dijafragma i abdomen treba da ostanu opušteni. Ne treba primenjivati nikakvu silu u procesu disanja. Postoje mišljenja da bi i izdisanje trebalo vršiti kroz nos zbog srčane depresije koja može vremenom da se javi izdisanjem na usta.

Nivo disanja treba da bude kontrolisan korišćenjem glasnica u dubini grla. Ovakav način disanja prouzrokuje tipičan mekan zvuk za razliku od oštrg zvuka ušmrkavanja kroz nazalne sinuse. Izdisanje bi trebalo da bude kontrolisano na sličan način. Ukoliko se izdiše na usta to bi trebalo da bude praćeno zvukom koji odražava olakšanje.

Kada se udiše, dijafragma pritiska na dole unutrašnje organe i krvne sudove u njima i oko njih i na taj način istiskuje iz njih krv. Kada se udiše unutrašnji or-

gani i mišići abdomena se nalivaju novom količinom krvi. Ovo ritmičko skupljanje i širenje je dobrim delom zaslužno za kruženje krvi u telu. Ono takođe omogućava da se iz mišića grudnog dela odstrane štetni produkti metabolizma. Ovaj proces pumpanja krvi poznat je kao respiratorna pumpa. Respiratorna pumpa je važna prilikom istezanja jer povećava protok krvi ka istegnutom mišiću unapređujući njegovu elastičnost i povećavajući intenzitet kojim se laktatna kiselina izbacuje iz mišića.

### Redosled vežbi

Puno ljudi nije svesno da je redosled kojim se vežbe izvode jako važan. Veoma često, kada se izvode vežbe istezanja ne isteže se samo jedna mišićna grupa već više njih. Praktično, isteže se ciljna grupa mišića ali i okolne mišićne grupe koje ne „dobijaju“ punu dozu istezanja a koji služe obično kao sinergisti ciljnoj grupi mišića. Ovo bi moglo da se nazove „međuzavisnost mišićnih grupa“.

Pre nego se počne sa izvođenjem vežbi istezanja za dati mišić, pri čemu se isteže i više drugih mišića, treba najpre istegnuti svaki pojedini mišić sinergist.

Podupirućim mišićima ne dozvoljava se da budu limitirajući faktor u postizanju maksimalnih efekata koju jedna vežba može da pruži.

Idealno bi bilo da se izvode vežbe istezanja koje izoliraju određenu grupu mišića ali to nije uvek moguće. Organizujući vežbe istezanja po principu nezavisnosti mišićnih grupa, minimiziraju se naponi potrebni da se određena serija vežbi izvede a sa druge strane maksimiziraju efekti pojedinačnih vežbi.

Tako, na primer, vežbe istezanja primarno namenjene istezanju zadnje lože obuhvataju i mišiće listova i zadnjice (pa čak i donjeg dela leđa). U ovom slučaju korisno bi bilo da se najpre istegnu mišići donjeg dela leđa, zatim zadnjice pa listovi i to vežbama koje su primarno namenjene za istezanje tih mišića pa tek onda istezati mišiće zadnje lože buta. Prema tome redosled vežbi istezanja treba primeniti na sledeći način:

- istezanje leđa (gornjeg i donjeg dela)
- istezanje bokova
- istezanje zadnjice pre istezanja prepona i zadnje lože
- istezanje listova pre istezanja zadnje lože
- istezanje mišića potkolenice pre istezanja kvadricepsa
- istezanje ruku pre istezanja grudnih mišića

### Kada se istežati

Najbolje vreme za istezanje je u trenutku kada su mišići zagrežani. Ukoliko



to nisu, neophodno je uraditi vežbe zagrevanja koje su već opisane u ovom tekstu. Ukoliko je vreme izuzetno hladno ili su mišići izuzetno napeti neophodno je isto tako izvesti dodatne vežbe u cilju sprečavanja povreda. Većina ljudi ima svoj interni telesni časovnik. Neko je ranoranilac a neko noćobdija. Ukoliko je čovek svestan svog internog časovnika, onda bi to moglo da pomog-

rišćenja partnera je u tome što jedan od partnera ne može da oseća ono što oseća drugi partner tako da ne može da reaguje pravovremeno i smanji neodgovarajući intenzitet ili pravac dejstva. Na taj način kod pojedinih vežbi može doći do povređivanja. Ukoliko se neko odluči da radi istezanje u paru onda to mora biti neko kome se veruje i koji će posvetiti dovoljno pažnje svom zadatku

stičnost moraju se ojačati mišići koji su odgovorni za održavanje udova u opruženom položaju.

Pre nego što se pristupi sastavljanju redosleda i vrste vežbi, mora se najpre utvrditi koja se vrsta elastičnosti želi unaprediti i koja metoda je za to najbolja. Najbolji način da se uveća dinamička fleksibilnost je izvođenje vežbi dinamičkog istezanja dopunjeno vežbama statičkog istezanja. Najbolji način da se uveća aktivna elastičnost je izvođenje vežbi aktivnog istezanja dopunjeno vežbama statičkog istezanja. Trenutno najbrži i najefektniji način da se unapredi pasivna elastičnost je izvođenje PNR (PNF) vežbi.

Ukoliko postoji zaista ozbiljna namera da se unapredi sveukupna elastičnost trebalo bi se držati sledećih uputstava:

- Izvoditi svakodnevno rana jutarnja istezanja.
- Zagrevati se pravilno pre bilo kojih sportskih aktivnosti i obezbediti dovoljno vremena da se ono kompletno izvede.
- Ohladiti se pravilno posle bilo kojih sportskih aktivnosti.
- Uveriti se da su mišići dobro zagrejaniji za vežbe istezanja.
- Izvoditi PNR (PNF) istezanje svaki drugi dan a preostalim danima raditi vežbe statičkog istezanja.

U svakom slučaju treba očekivati postepeno povećanje elastičnosti. Vežbajući svakodnevno može se očekivati maksimalna elastičnost gornjeg dela tela u roku od mesec dana a donjih delova u roku od dva meseca. Ukoliko se radi o osobama koje su manje elastične od proseka ili su starije dobi, biće neophodno više vremena za isti rezultat.

Posebno treba napomenuti da se ne sme preterivati sa vežbama istezanja. Čim se javi bol u mišićima intenzitet istezanja mora se smanjiti.

### Bol i neugodnost

Ukoliko se oseti bol i neugodnost pre, za vreme i posle vežbi istezanja ili sportske aktivnosti, mora se pokušati sa identifikacijom uzroka. Oštar bol (posebno u zglobovima, ligamentima ili tetivama) obično ukazuju na ozbiljne povrede zbog kojih se mora prekinuti sa vežbama istezanja do postpunog oporavka.

### Najčešći razlozi bola u mišićima

Ukoliko se oseti bol, ukrućenost ili neka druga vrsta neugodnosti uzroke možemo potražiti u:

#### 1. Oštećenim ili pokidanim mišićnim vlaknima

Preterano istezanje ili upražnjavanje sportskih aktivnosti bez prethodnog pravil-



U igru posle istezanja: Zorić (KK Vojvodina) u akciji

ne u određivanju najoptimalnijeg doba dana za izvođenje vežbi istezanja kao i drugih aktivnosti. Većina ljudi je elastičnija u popodnevним časovima nego u jutarnjim. Vrhunac je obično negde između 14.30 h i 16.00 h. Ukoliko posmatramo snagu i elastičnost zajedno, onda je kasno popodne ili rano veče najoptimalniji period za date sposobnosti.

### Istezanje sa partnerom

Ako se izvodi pravilno, istezanje uz asistenciju partnera može biti znatno efikasnije nego samostalno istezanje. Ovo se posebno odnosi na izometrijsko i PNR (PNF) istezanje. Problem kod ko-

i koji će biti spreman da reaguje mentalno na svaku pojavu bola ili neugodnosti.

### Istezanje u cilju povećanja opšte elastičnosti

Ukoliko se istezanje vrši u cilju povećanja opšte elastičnosti, sklop vežbi mora da postigne najmanje dva cilja:

1. da trenira receptore istezanja tako da mogu da se prilagode većoj dužini mišića,
2. da smanji otpor vezivnog tkiva prilikom izduživanja mišića

Ukoliko se želi povećati aktivna el-



nog zagravanja može prouzrokovati kidanje mišićnih vlakana ili vezivnog tkiva. Ukoliko oštećenje nije veliko, bol se neće javiti odmah već dan ili dva po nastanku oštećenja. Ukoliko bol nastane u toku aktivnosti koja je dovela do povrede ili neposredno po prestanku te aktivnosti to može da signalizira ozbiljniju povredu koja zahteva medicinsku negu. Ukoliko bol nije isuviše oštar, onda bi pažljivo i lagano statičko istezanje imalo blagotvorno dejstvo. Ovo se zasniva na pretpostavci da pokidana mišićna vlakna zaceluju pri skraćenoj dužini tako da se na taj način smanjuju elastičnost povređenog mišića. Dakle veoma lagano istezanje povređenog mišića pomaže da se smanji gubitak elastičnosti dok intenzivno istezanje može samo da pogorša povredu.

## 2. Nagomilanim metabolitima

Preterano naprezanje ili preterana mišićna aktivnost će zamoriti mišić i prouzrokovati akumulaciju laktatne kiseline i drugih štetnih produkata metabolizma. Ukoliko je to uzrok bola, onda će statičko, i izometrijsko istezanje, zagrevanje i hlađenje pomoći u ublažavanju tegoba. Masaža bolnog mesta takođe pozitivno deluje na otklanjanje bola. Pretpostavka da vitamin C pomaže ublažavanju ove vrste tegoba nisu zasada dokazane. S druge strane uzimanje sode bikarbone pre sportskih aktivnosti pomaže u povećanju puferne sposobnosti organizma što prouzrokuje smanjeno stvaranje laktatne kiseline. Međutim uzimanje sode bikarbone može izazvati iznenadnu diareju.

### Mišićnom grču

Vežbanje iznad određenog praga može izazvati smanjeni dotok krvi u aktivan mišić. Ovo može izazvati bol prouzrokovan zaštitnim refleksom koji kontrahuje mišić izotonično. Refleksna kontrakcija izaziva dalje opadanje protoka krvi koje izaziva dalje refleksne kontrakcije i tako dalje izazivajući grč mišića. Ukoliko se to desi momentalno statičko istezanje zgrčenog mišića može biti od pomoći u ublažavanju bola. Međutim nekada može doći i do pogoršanja situacije ukoliko se aktivira refleks istezanja koji može izazvati dalje kontrakcije. Masiranje zgrčenog mišića (kao i pokušaj da se on relaksira) može biti mnogo korisniji nego njegovo istezanje.

### Bolna istezanja

Ukoliko se već u toku zagrevanja oseti bol ili određena vrsta neugodnosti onda je veoma važno da se odredi uzrok. Na osnovu poznavanja uzroka može se doneti pravilna odluka o potrebi istezanja povređenog mišića.

Treba znati da će se određeni intenzitet bola skoro uvek javiti kod osoba koje se nisu istezale mesecima. Utreni-

rani sportisti koji treniraju visokim intenzitetom takođe mogu da dobiju bolove u mišićima. Ukoliko se to desi, propraćeno zvucima cepanja i kidanja, momentalno treba prekinuti sa vežbama. Odmor, led, kompresija i podizanje povređenog mesta u visoku poziciju, su sredstva i postupci koje treba što pre primenuti a zatim potražiti pomoć odgovarajućeg lekara.

### Preterano istezanje

Ukoliko se istezanje vrši pravilno, sledećeg dana ne bi trebao da se oseti nikakav bol. Ukoliko se to desi onda bi to mogao da bude znak da je došlo do preteranog istezanja. U tom slučaju mora se smanjiti intenzitet svih ili samo nekih vežbi u prosecu istezanja. Preterano istezanje samo će produžiti vreme potrebno da se postigne maksimalna elastičnost s obzirom da se u tom slučaju oštećuju mišići pa je potrebno vreme da se oni oporave i da se dostigne prethodni nivo elastičnosti (pre povrede).

Najčešća mogućnost da se mišići preterano istegnu jeste istezanje „na hladno“ (bez zagrevanja). Mogućnost da se mišići istegnu do krajnjih granica bez prethodnog istezanja ne znači da je mišić spreman da podnese napore kojima će biti izložen u toku vežbanja.

Očigledno, da se za vreme istezanja (čak i kada se ono izvodi pravilno) mora osetiti određena doza neprijatnosti. One se ogledaju u povećanoj napetosti mišića i laganom i postepenom „bocanju“ u mišićima. No, ukoliko ono nastane iznenada i oštro po svoj prilici je došlo do preteranog istezanja i kidanja mišićnog tkiva.

Najčešći osećaj koji se javlja kada se dostižu granice u istezanju mišića jeste toplota koja je lokalizovana u mišiću na kome je akcenat u istezanju, zatim taj osećaj prerasta u gorenje, pa grčenje i na kraju u oštar bol. Već kada se oseti toplota to predstavlja prvi znak da treba smanjiti intenzitet istezanja. Ukoliko se ignoriše ovaj signal (ili se ne oseti) i dođe do „požara“ u mišiću definitivno se mora prekinuti sa istezanjem. Moguće je da se neposredno posle toga ne javi bol ali će se zato najverovatnije javiti sledećeg dana. I na kraju, ukoliko se istezanje vrši do tačke kada se oseti oštar bol, najverovatnije je u tom momentu došlo do oštećenja mišićnog tkiva. Ovakvo bolno stanje može potrajati nekoliko dana.

### Prosečan opseg pokretljivosti u zglobovima

#### VRAT

fleksija: 70-90 stepeni  
ekstenzija: 55 stepeni

lateralni pregib: 35 stepeni  
rotacija: 70 stepeni ulevo i udesno

#### KIČMENI STUB

fleksija: 75 stepeni  
ekstenzija: 30 stepeni  
lateralni pregib: 35 stepeni

#### RAMENA

abdukcija: 180 stepeni  
adukcija: 45 stepeni  
horizontalna ekstenzija: 45 stepeni  
horizontalna fleksija: 130 stepeni  
vertikalna ekstenzija: 60 stepeni  
vertikalna fleksija: 180 stepeni

#### LAKAT

ekstenzija: 180 stepeni  
supinacija: 90 stepeni  
pronacija: 90 stepeni

#### RUČNI ZGLOB

fleksija: 80-90 stepeni  
ekstenzija: 70 stepeni  
radijalna devijacija: 20 stepeni  
ulnarna devijacija: 30-50 stepeni

#### KUK

fleksija: 110-130 stepeni  
ekstenzija: 30 stepeni  
abdukcija: 45-50 stepeni  
adukcija: 30-30 stepeni  
unutrašnja rotacija: 40 stepeni  
spoljašnja rotacija: 45 stepeni

#### KOLENO

fleksija: 45 stepeni  
ekstenzija: 20 stepeni  
pronacija: 30 stepeni  
supinacija: 20 stepeni

Ivan Hajnal



Zoran Višić - Spartak

# Godina potvrđenog kvaliteta

Trener prvoligaša ŽKK Spartak iz Subotice Zoran Višić, proglašen je u anketi YU EKO radija iz ovog grada za najuspešnijeg trenera Subotice za 1999. godinu. Ne tako skromno priznanje za rad sa velikom sportskom tradicijom i nekoliko jakih prvoligaških klubova. Ova činjenica samo je deo u nizu uspeha koje je Višić ove godine poželjeo. Slobodno se može reći da je ovo njegova najuspešnija sezona. Da je definitivno dokazao svoj kvalitet i stasao u trenera sa kojim jugoslovenska košarka dobija još jednog stručnjaka za najviše domete. Utoliko pre što nam je ženska košarka ipak deficitarna sa trenerskim kadrom.

U radu sa košarkašicama Spartaka, opšte su ocene, Višić je postigao maksimum, za mnoge iznad očekivanog. Pod njegovom dirigentskom palicom Kadet-

muške i ženske košarke. Radio je sa juniorskim ekipama Radničkog i Partizana. Bila je to sjajna generacija sa Sašom Danilovićem i Oliverom Popovićem. Seniorskih timova je bilo više, uglavnom beogradskih: Mladost-Zemun, Mladost-Novi Beograd, Torlak, Radnički, od muških sastava, i to u periodu '91-'94. godina. Od '94. Višić vodi žensku ekipu Novi Beograd, da bi zajedno sa seniorkama '95. imao jedno veliko iskušenje - Košarkaško prvenstvo u Češkoj. Iskustvo koje je sintetizovao u svojoj praksi je osnovna snaga daljeg rada, sa kojom uspeh ne izostaje, što potvrđuje i učesće na Evropskom prvenstvu u Rumu-



postigao takav rezultat koji je podsticaj za budućnost, i to u trenutku kada je Jugoslaviji i Jugoslovenima bilo najteže.

Sasvim je izvesno da je Spartak iz Subotice bio pravi izbor za Višića. Uostalom, on sam posle dve sezone provedene u Subotici kaže:

- Subotica je sportska i dobro organizovana sredina u kojoj ljudi vole sport, a posebno košarku. Spartak svoj najveći uspeh postiže upravo pod Višićevim vodstvom, što nije slučajno, s obzirom na Višićeve stavove i kvalitete. Takođe nije, slučajno ni proglašenje Zorana Višića za najtrenera '99. u subotičkoj opštini, a od strane YU-ECO radija, koji je uvek imao naglašen sportski karakter. Tim povodom Višić kaže: „Trener mora iza sebe imati rad u svim selekcijama“ To važi, bez razlike i za mušku i za žensku košarku. Jedino što je veći izazov raditi sa mladima, koje treba najpre proceniti, odrediti im ulogu u timu i voditi ih dok oni sami ne osete svoje mesto i ne dožive strast individualne i timске borbe. Dalje je lako“.

Ta prvenstveno pedagoška crta Višićevog pristupa ima korene u njegovim počecima. Naime, imao je sreću da u samom startu radi kao pomoćnik jednog velikog imena među trenerima - Slobodana Ivkovića-Pive, koji ga je prihvatio i preneo mu osnove ovog poziva.

- Biti trener jeste stvar profesionalnog izbora, ali i talenta, to jest onoga što čovek nosi u

sebi, potencijala da se nosi sa lepim i sa manje lepim trenucima, pobedama i porazima. Pritom porazi nikada ne smeju da pokolebaju pravog trenera, već da ga revoltiraju da dokaže da su slučaj trenutka, a svaka pobeda služi kao potvrda da jedinstvena sprega igrača i trenera dobro funkcioniše i taj osećaj daje stimulus koga nikad nije dosta, zaključuje Višić.

D. P. - M. P.



Zoran Višić: Umećem i radom stekao je visok ugled u Klubu i poštovanje svojih igračica

ska ženska reprezentacija, vratila se sa ovogodišnjeg Evropskog prvenstva iz Rumunije sa srebrnom medaljom. To je takođe uspeh koji je prijatno iznenadio čak i stručnjake, a o sportskoj javnosti da i ne govorimo.

Višić je o trenerskom pozivu počeo da razmišlja nakon završetka igračke karijere u zemunskoj Mladosti. Od prvih dana svog trenerskog staža, do današnjih dana, Višić je prošao sve selekcije

niji, uprkos teškoćama u toku priprema ženske kadetske reprezentacije, kao i hendikepa zbog izostanka jedne od najboljih igračica, kapitena, Sanje Janković.

Najbitnije je, kako kaže g. Višić da postoji želja, snaga i rešenost da se ženska košarkaška reprezentacija, kao i ženska košarka uopšte vrati na nivo koji zaslužuju. Takođe, naglašava svoje zadovoljstvo i ponos što je sa devojkicama



Mile Medaković, trener KK Vojvodina NIS NAP

# Sapetost odrešenih ruku

Ovojesenja rafalna smena nekolicine prvoligaških trenera, neprirodno upriličena u vreme početnog zahuktavanja prvenstva, nije mimoišla ni Novosađane: za razliku od većine drugih oni su, međutim, priliku pružili „obećavajućoj neizvesnosti“ mladalačkog napona, umesto proverenom repertoaru košarkaških „generatora“.

Mile Medaković (38) nije nepoznato ime u našoj košarci: više od sedam godina, poduprt nekolicinom entuzijasta (Jemč, Dragosavac, Stevanov) postiže zapažene rezultate u pripremnim pogonima novosađskog ligaša, obezbeđujući sa njim visoka odličja na republičkim i saveznim takmičenjima, a zbog nemogućnosti matičnog kluba da sve te silne talente sačuva u svom jatu i neplaniranu dopunu „kadrovske baze“ uglavnom

## Roditelji

Govoreći o ključnoj relaciji svih faza košarkaške škole: mladi talenat - klub - roditelji, Medaković se posebno osvrće na ove poslednje, ukazujući na tri osnovna tipa: na roditelje koji su zadovoljni što su im deca u sportu te ne traže previše od njih niti vrše pritisak na trenera da im po svaku cenu poveća minutažu u igri. Po nekom pravilu ta deca ispoljavaju najbolje kvalitete: došli su u košarku zbog ljubavi i zbog predispozicija. U drugu grupu spadaju oni roditelji koji imaju ambicija, jer osećaju da im je dete talentovano, prate ga u stopu, ali se ne mešaju u rad trenera. Treća kategorija roditelja, to su oni najgori: vrše neprestano pritisak i na decu i na trenera. Većito su nezadovoljni minutažom, traže poseban tretman za svoje dete. U većini slučajeva ta deca „pucaju“, jer im se javlja problem dva autoriteta. Odlaskom u drugi klub, u drugu sredinu, odvajajući se od roditelja, iako talentovani, propadaju, jer nisu sposobni da se sami izbore za svoj status.

beogradskih klubova. Mladi stručnjak se, međutim, ove jeseni neočekivano, nakon nekoliko početnih neuspeha prvog tima, obreo na kormilu KK Vojvodine

na NIS NAP, koji već drugu sezonu zaredom pokušava da u Prvoj B saveznoj ligi izbori povratak u najviši rang takmičenja.

- Dugo sam čekao svoju šansu. Zato me nije iznenadila ponuda direktora kluba, Lopičića. Pristao sam da preuzmem ekipu, svestan da će biti veoma teško, ali i uveren da tu mogu nešto da uradim.“

Medaković se priseća etapa pređenog trenerskog puta: presudnog uticaja Dušana Ivkovića, tokom njegove novosađske faze, na odluku da se opredeli



upravo za ovaj poziv, početnog asistiranja, na treninzima, Đokiću, Lukovskom, Lukajiću, zatim, utemeljenja teorijskog znanja u Višoj trenerskoj školi...

- Imao sam i pre trenerskih ponuda iz ligaških ekipa, ali sam sve odbijao, jer se još nisam osećao spremnim da ih preuzmem...

Na pitanje šta je presudno uticalo na to da promeni odluku, Medaković odgovara da se radi o osećaju da je matični klub, posle duge serije dovođenja, doduše kvalitetnih trenera, sa strane, zauzeo novi kurs: rešio je da pored mladih igrača stvara i svoje trenere. Neminovno, zatim, sledi „hiljadu puta“ repetirana priča o „osloncu na sopstvene snage“ i plivanju, koje se „u vodi uči“...

Medaković, međutim, ima svoje mišljenje i o, naoko, logičnijem ali provokativnijem tumačenju njegovog izbora za trenera: da se tu, možda, radi samo o privremenom, „prelaznom rešenju“, o „jednokratnoj upotrebi“ za dovođenje tima do „druge obale“ tekućeg prvenstva, nakon čega bi usledio „povratak na staro“...

## Nema nikakvih pritisaka

- Da li ću biti samo prelazno rešenje zavisi isključivo od mene. Najvažnije je, po mom mišljenju, da se dobro radi, a ja mislim da sam ključne stvari u ekipi, posle neverovatne letargije u kojoj sam je zatekao, dobro postavio. Ne bavim se, naime, nekom velikom taktikom. Zajedno sa Jovom Maleševićem pripremio sam mikrociklus fizičkih priprema i u ovoj fazi naglasak se stavlja na odbranu. Uveren sam da upravo tu treba tražiti ključ izlaska iz krize. Za to međutim, treba i malo strpljenja.

Pitamo mladog trenera Vojvodine da li ga, kada pominje strpljenje, osim objektivnog vremenskog pritiska i navijačke gladi za pobedama, tlači još nešto?

- Imam apsolutno odrešene ruke, što ujedno znači da je i sva odgovornost za konačan rezultat - isključivo moja. Na mene niko ne vrši pritisak da, recimo, treba ovaj da igra a neko drugi ne. Vojvodina sada, realno, ima ekipu za sredinu tabele i ne bi trebalo da strepi za opstanak. Svaki od igrača koji je tu, može da se iskoristi: imamo četiri centra, imamo bekove, imamo sve.“

Zatim sledi malo opreznija i utemeljenija dugoročnija vizija:

## Talente čuvati i u „predvorju“

- Za ozbiljniji pohod ka vrhu nedostaje nam, možda, jedan iskusni plejmejker i recimo, jedan „jači“ centar. Ili, ono što ja zahtevam u ovom prelaznom roku, to je određeni olaround igrač, koji može da se iskoristi od pozicije dva do pozicije četiri.“

Medaković i u razmišljanju o obnovi tima ostaje dosledan: insistira na „upotrebnosti vrednosti“ košarkaške škole KK Vojvodina NIS NAP. Tvrdi da i u ovom trenutku u pripremnim pogonima kluba stiže košarkaška znanja veliki broj talentovanih momaka, posebno onih od '82. do '85. godišta.

- Ne može se poreći da funkcioniše „prirodna veza“ podmladak - prvi tim: četvoricu momaka smo licencirali za prvu ekipu, peti je tu, na pragu. Na njih se može ozbiljno računati već u sledećem prvenstvu, tvrdi Medaković. Međutim, Vojvodini se već godinama dešava da „zagubi“ talente još u predvorju prvog tima. Jednostavno, nema finansijskih mogućnosti da ih zadrži. Odvode ih moćniji i bogatiji. Ali to se već, ako ništa drugo, ne može staviti na savest trenerima... Zdenko Pop



Treneri zasukali rukave

# Grad košarkaške mladosti

**Više od 1000 dečaka i devojčica u čak šest košarkaških klubova u gradu na Savi trči za narandžastom loptom a čak 18 ekipa učestvovalo u prvom krugu Prvenstva Srbije**

Godinama je Šabac bio rukometna velesila u jugoslovenskim, evropskim pa i svetskim razmerama. Rukometaši „Metaloplastike“ harali su Evropom i svetom i pronosili slavu grada na Savi. Posle sjajnih uspeha usledio je pad, pa je rukomet trenutno u ovom gradu ipak sport broj dva. Pre svega zahvaljujući sjajnom tandemu trener Milovan Stepančić i kapiten i igrač Mihailo Grušanić. Šabačka muška košarka redala je godinama uspeh za uspehom. Šapčani su dva puta bili u polufinalu plej-ofa i Kupa Jugoslavije a dogurali su i do evropskog takmičenja Kupa „Radivoje Korać“. Zahvaljujući velikom entuzijazmu Zorana Isakovića, predsednika ŽKK „Mačva“ je u prošlom prvenstvu Srpske lige lako izborila ulazak u elitu i trenutno je član Prve „A“ savezne lige. Ipak, zahvaljujući nedostatku finansijskih sredstava seniorska košarka u Šapcu polako gubi korak. Košarkaši „Ive“ od sjajnog prvoligaškog sastava spali su na autsajdera u Prvoj „B“, dok su košarkašice u dosadašnjih devet kola Prve „A“ savezne lige zabeležile osam poraza i samo jednu pobedu. Obe ove ekipe gotovo da su bez šansi da do kraja ovogodišnjih takmičenja izbore opstanak u rangu u kome su, pa je očigledno da će doći do pada na niske grane kada su u pitanju seniorske ekipe. Šteta, jer Šabac je dugo na košarkaškoj mapi Srbije i Jugoslavije bio jedan od najjačih centara.

## Mladi u prvom planu

Dok se u „Ivi“ gotovo ne radi sa mladima, u ostalim šabačkim klubovima, a ima ih još pet, najviše pažnje posvećeno je upravo radu sa mladima. Nogu je, da tako kažemo, povukao Omladinski košarkaški klub „Šabac“ koji je zahvaljujući agilnom predsedniku Branku Njegovanu i šefu stručnog štaba Milanu Vuletiću, okupio više od 300 dečaka i devojčica, više trenera i za kratko vreme stvorio uslove za rad sa pionirima, kadetima i juniorima u obe konkurencije. Istim putem krenuli su i KK „Zorka“, KK „Čivija 96“, ŽKK „Mačva“ i Omladinski košarkaški klub „Mačva“ najmlađi klub u gradu. Tako sada u gradu košarke više od 1000 dečaka i devojčica u pet sala trenira ovaj lep i atraktivan sport. U ovogodišnjem prvenstvu Srbije na nivou Regiona-III iz Šapca je učestvovalo čak 18 ekipa. Po pet iz OKK „Šabac“ i



**Pet selekcija OKK Šabac: Učesnice ovogodišnjeg prvenstva Srbije**

ŽKK „Mačva“, četiri iz „Čivije 96“, tri iz KK „Zorka“ i jedna iz OKK „Mačva“. Masovnost obično daje kvalitet, pa se tako već pet ekipa, kolo pre kraja, plasiralo za dalje takmičenje. Bez ijednog poraza kadeti i pioniri OKK „Šabac“ i kadetkinje „Čivije 96“ idu u drugi krug prvenstva dok su sa jednim porazom to pravo izborile pionirke „Čivije 96“ i juniorke „Mačve“. Trenutno je, čak četvoru mladih šabačkih talentovanih košarkaša i košarkašica na vratima reprezentacije. Aleksandar Rašić, prošle sezone član OKK „Šabac“ a ove prvoligaša FMP „Železnik“ i Zoran Vasić, takođe član OKK „Šabac“, već su na užem spisku za sastav kadetske reprezentacije Jugoslavije, kao i juniorka Ljubica Čarkić i kadetkinja Katarina Janković. Šteta je što u Šapcu nema dovoljno sportskih dvorana u kojima bi deca trenirala. U dve šabačke osnovne škole u toku je izgradnja dve sportske sale, pa će u narednom periodu i problem slobodnih termina za trening u zimskom periodu biti rešen. Naravno, najviše zasluga za rad sa mladima imaju treneri čiji je kvalitet i entuzijazam - zadivljujući.

## Mušicki - trener koji obećava

Pored već afirmisanih trenera Milovana Stepančića, Jove Karišika i Ljubiše Jankovića, Šabac u poslednjih nekoliko godina dobija i plejadu mladih stručnjaka koji su već postigli zapažene rezultate. Jedan od njih je i Predrag Mušicki koji već pet godina uspešno radi sa mladim selekcijama u Omladinskom košarkaškom klubu „Šabac“ a nedavno je postavljen za prvog trenera šabačkog prvoligaša ŽKK

„Mačva“. Mušicki je pri kraju studija na Višoj trenerskoj školi u Novom Sadu, a od početka školovanja sve ispite je položio sa visokim ocenama. Direktor JUBAKA Milan Opačić zapazio je ovog mladog stručnjaka na prošlogodišnjem kampu na Kopaoniku i kako reče nedavno na seminaru trenera, na njega treba računati. U prvenstvu mladih ove godine dve ekipe pionirska i kadetska OKK „Šabac“ pod vođstvom ovog mladog stručnjaka izborile su ulazak u drugi krug takmičenja.

## Bez trenerske i sudijske organizacije

Iako ima čak šest košarkaških klubova, Šabac gotovo da nema sudija, a trenerska i sudijska organizacija na nivou grada ili čak šire opštine Šabac ne postoji. Nekoliko puta su organizovani seminari za sudije ali je i pored više desetina prijavljenih malo zainteresovanih ostalo da sudi. Slično je i sa trenerima. Retki su poput Momčila Ivanovića, Dragana Vukovića, Janka Čokanovića, Dejana Milutinovića, Dušana Simića i Zorana Ljubišića koji se zadržu na košarci. Ipak, verujemo da će veliki broj klubova i selekcija doprineti i da se formira opštinsko udruženje sudija i košarkaških trenera i da će se i ovaj deo vezan za košarkaški sport u gradu na Savi početi da funkcioniše bolje.

Sve u svemu i muška i ženska košarka u Šapcu su, kada su u pitanju seniorske ekipe u padu ali je rad sa mladima pa i rezultati mladih selekcija u usponu. Verujemo da će zahvaljujući masovnosti i kvalitetom rada, Šabac ponovo biti jak centar na košarkaškoj mapi Srbije i Jugoslavije.

M. V.



Slobodan Klipa

# Ključ uspeha - podrška kluba

Sasvim je izvesno da se u strategiji razvoja kluba u Beopetrolu, dešava nešto što je izuzetno pozitivno, rekli bismo za primer i ne tako uobičajeno za naše prilike. Reč je o radu na duže staze, ali ne samo u stvaranju takmičarskog tima - igrača, već i onih koji će ih do uspeha dovesti - trenera.

Slobodan Klipa, upravo jedan od konkretnih dokaza gore navedenog, u Beopetrolu trenira klince - '85. godište. Po izvršenoj selekciji i onom što oni znaju, opšte je poznato da su oni najbolji u našoj zemlji. Čak će vam dobro upućeni u prilike u tom godištu reći: - Klipini klinici pa pet praznih mesta...

Bio je to dovoljan povod da sa nekada uspešnim igračem, a sada trenerom mladih, Slobodanom Klipom, porazgovaramo za naš časopis.

Međutim, ovaj mladi stručnjak je pre bio za razgovor koji će afirmisati pomenutu strategiju Kluba koja je upravo i njemu omogućila da se prihvati posla koji je želeo po završetku igračke karijere.

- Beopetrol je mnogo uložio u trenerski kadar svih selekcija. Izbor je pao na one koji su imali značajno igračko is-



Trener Slobodan Klipa sa svojim pulenima

može da postane, kakav je potreban pristup treningu i mnogo toga. Tačnije, odabrani su oni koji će moći prepoznati talenat i dovesti ga do prvog tima, ističe Klipa. Po njemu sve te zahteve kluba može da zadovolji neko ko se dugo bavio i bavi košarkom.

Klipa naglašava svoj stav da rezultat nije primaran, već da dolazi kao posledica dobre selekcije i obuke igrača.

Ovako dobra ekipa „Beopetrola“ je rezultat gotovo, idealnih uslova u klubu. Klipa tvrdi da je „Beopetrol“ od svih klubova u Jugoslaviji najviše uložio u trenere mlađih kategorija. Postoje i drugi veliki klubovi koji imaju relativno dobre igrače, ali ne i dobre trenere. Poraz u nekoj utakmici, kao ni rezultat, Slobodanu nije toliko primaran, niti preterano bitan, jer će članovi njegove ekipe sutra evidentno zakucati na vrata prvog tima, dok će talenti neke druge godine prestati da igraju.

Odnos sa igračima poistovećuje sa roditeljskim. Znači da mora postojati poštovanje i autoritet, ali za uzvrat ih ohrabruje, bodri i podstiče. Smatra da dobri igrači i dobar klub ne mogu postojati ako nema dobrih trenera, a dobar trener ne može biti neko ko je prošao samo trenersku školu, već samo neko ko se aktivno bavio tim sportom kao igrač.

- Trenerski posao je veoma zahtevan i odgovoran. Takođe, mora da postoji permanentno usavršavanje, jer se uvek mora biti u toku sa novinama u poslu, ističe Klipa.

Klipa smatra da je „Beopetrol“ zaista zaslužio da se o njemu piše i ukazuje na to da treba zadržati i sačuvati iskustvo, i tim iskustvom školovati druge igrače. On tvrdi i garantuje da je to pravi način da deca postanu kvalitetni igrači. Najteže je početi sa treniranjem mlađih selekcija, jer je to jedan veoma obavezujući i iscrpljujući posao, ali je to i najbolji način da se otkriju i razviju talenti.

M. P., I. K.

## Jedinstven košarkaški projekat

Legenda jugoslovenske košarke, trener Dragoljub Pljakić, šef struke je u Beopetrolu za mlađe selekcije. Pravi sagovornik o politici kluba kada su u pitanju mlađe kategorije. Takođe, kompetentan čovek da oceni rad trenera u tom pogonu.

- Najpre bih vam rekao da je u tom radu Beopetrol verovatno jedinstven u Evropi. U našim mlađim kategorijama košarku uči oko osam stotina dečaka i devojčica. Sa njima u pet gradova Srbije radi dvadeset i pet trenera. Mi u mlađim selekcijama imamo oko petnaest reprezentativaca. Sve to govori da je reč o politici kluba koja je od velikog značaja ne samo za Beopetrol, već za jugoslovensku košarku uopšte. Iza nas je Uprava i sam kolektiv koji zaslužuju samo pohvale za ovaj projekat rada sa mladima, u dahu nam je rekao Pljakić.

Na zahtev da oceni junake naše priče, mladog trenera Slobodana Klipu njegov šef kaže:

Reč je o divnom čoveku i izuzetno nadarenom treneru. Sve što bi trebalo da se kaže o njemu mora se reći u superlativu. Lično mislim da je on trener za mnogo veće domete i biće mi žao ako u bliskoj budućnosti ne dobije pravu šansu, pre svega mislim na rad u mladim reprezentativnim selekcijama. Jednostavno mislim da vredi i što pre mu treba pružiti ozbiljnu šansu, a ja sam ubeđen da će je on iskoristiti, istakao je Pljakić.

M. P. P.

kustvo i koji su pokazali afinitet za trenerski posao. Pre svega oni koji znaju kako odnegovati dobrog igrača, ko to

Svoju ekipu smatra vrlo uspešnom i neki igrači, po njegovom mišljenju, mogli bi da postanu vrhunski.



Srđan Đurić - Spartak

# Trener za nezaborav - Stepandić

Najbolji asistent prošlogodišnje sezone, plejmejker KK „Spartak“, čiji je i kapiten, inače Šapčanin Srđan Đurić priznaje slučajnost svog opredeljenja za košarkaške vode i potvrđuje koliko je bitan uticaj trenera, ako u datom momentu sugerišete pravu odluku.

U svojoj 11-oj godini, po nagovoru drugova upisao se u školsku košarkašku sekciju, iako se tada već bavio boksom i fudbalom. Očekivalo se da će pratiti porodičnu tradiciju i ipak izabrati fudbal, ali, kako sam kaže, privukla ga je hala.

- Bila je zima i bilo je naporno trenirati na otvorenom. Košarka me uvukla u halu, što mi je dala novo viđenje bavljenja sportom, posebno u tom uzrastu. Doživio sam je kao mnogo atraktivniju i uzbuđujuću od fudbala. Poželeo sam da ostanem. Jedina bojazan je bila da me ne izbace iz tima, jer nisam, kako sam mislio, imao dva metra. Na sreću, stariji su ipak više znali. Procenili su moje mogućnosti, selektirali me u Šabačkoj „lvi“, bio sam proglašen za najboljeg igrača i time definitivno skrenuo pažnju na sebe, priča Đurić.

- Imao sam sreće, nastavlja dalje, da se zainteresuje za mene trener

Šabačkog prvoligaša „lve“, Milovan Stepandić, čiji je prvi pristup i pitanje bilo da li sam ozbiljan u nameri da



postanem košarkaš, objašnjavajući mi pri tom šta me očekuje, koliko zalaganja i žrtve. Da ne bi sve ostalo na priči, Stepandić mi je sve dočarao već na prvom treningu. Prvo sa čim sam se susreo bila je njegova čelična disciplina,

koja me pratila narednih osam godina. Možda takav pristup u tim godinama ne bih prihvatio, da mi ni domaće vaspitanje nije bilo takvo.

Taj osećaj pripadnosti, bilo istom gradu, sredini, ali pristupu stvarima i životu je bio vrlo bitan da se moj trener i ja savršeno i samo pogledom uvek razumemo. Milovan Stepandić je čovek koji je znao da, ako mi ukaže poverenje, a ubrzo je tako postupio i ubacio me u borbu za sam vrh B-lige, imaće maksimum moje volje, rada i dobrih rezultata.

Onda me je taktički uveo u A ligu, ali istovremeno dozirao igru i ostavljao na klupi, pripremajući me za još više, za još teže, što će meni tek kasnije biti jasno a i potvrđeno kroz rezultate koje sam postizao.

Tako sam se obreo u reprezentaciji Jugoslavije (do 22 godine) kada smo osvojili treće mesto na Evropskom prvenstvu u Turskoj. Sada sam u Subotičkom „Spartaku“, kod trenera Srećka Sekulovića, koji mi takođe ukazuje poverenje i daje punu slobodu, a to je neophodan odnos, zdrav odnos kojim se najviše postiže.

Da Milovan Stepandić nije to ljudsko, toplo i životno imao u sebi, uprkos disciplini o kojoj sam pričao, nikad ne bih postigao uspehe koji stoje iza mene, u relativno kratkoj košarkaškoj karijeri.

Danijela Pinter

Aleksandra Kukulj – Vojvodina Nis Gas

## Pamtim Pljakino poverenje

Kada neko, kao Aleksandra Kukulj (31) naniže 18 košarkaških sezona, od čega 15 uzastopnih u Prvoj ligi, sigurno ima „usklađen“ pažnje vredan uvid u rad čitavog niza trenera. Odkorašnji plej-mejker novosadskog prvoligaša, nakon svoje dosadašnje bogate karijere u prilici je da „svojata“ njih sedmoricu: Srđana Antića, Aleksandra Stanimirovića, Dragoljuba Pljakića, Koljevića, Stevana Karadžića i Dragomira Bukvića.

- Verovatno najvećeg udela u mom napredovanju ima trener koji me je naučio nekim osnovnim stvarima - Srđan Antić Riki. Međutim, najznačajniji podsticaj je došao od Pljakića kod koga sam dobila priliku, minutažu, najšire gledano, slobodu, neophodnu mladom igraču, da bi izbila u prvi plan. Jedno je izvesno: trener Pljakić mi je kao osobi, koja je po prirodi prilično „stegnuta“ ulio odlučujuće samopouzdanje i onda je to „krenulo“.

Šta je, po njenom mišljenju, presudno kod trenera u sportu kojim se ona bavi i šta je to odlikovalo Pljakića?

- Kad je u pitanju ženska košarka, veoma je važno da bude dobar psiholog. Smatram da je posao trenera u ženskoj ekipi teži nego kad su u pitanju muškarci: treba da poznaje psihu žene i to, praktično, svake ponaosob. Ali trener ne treba da bude stražar, da „viri kroz ključaonicu“ u nečiji privatni život. Pljaka je svoj autoritet gradio znanjem i poverenjem koje je ukazivao.

Zašto je, onda, tako malo ženskih trenera u košarci? Zar one ne bi trebalo bolje da poznaju psihu žene? Ne radi li se tu, ipak, o „muškom autoritetu“ trenera u, još uvek, patrijarhalnoj sredini?

- Verovatno da je tako. Veoma mi je žao što nema više žena na trenerskim položajima. Ne znam da li bi bile uspešnije od muškaraca, ali bi, uverena sam, bile njima ravne. Što se tiče autoriteta, po meni je tu osnovno - znanje. Uslov je: znati i umeti preneti.

Da li sadašnji „trener u igri“ ŽKK Vojvodina NIS vidi sebe, u neko dogledno vreme i na trenerskoj klupi?

- Za sada istrajavam u nameri da se po završetku košarkaške karijere posvetim svojoj pravničkoj struci.

Najzad, čiji bi je poziv, bilo da se radi o domaćem ili o stranom treneru, najviše obradovao?

Kao i na sva prethodna pitanja Aleksandra Kukulj odgovara bez ustezanja: - Poziv selektora će mi uvek najviše značiti...

Z. Pop





Talenti u seoskom ambijentu

# Da plamičak ne utrne

Selo nadomak Zrenjanina, u ovo zimsko vreme, kod čitaoca će možda izazvati sliku banatske ravnice zavejane snegom, a u zimskim noćima upaljenih svetiljki u toplim domaćinskim kućama.

U selu Krajišnik, u tom zimskom prizoru, razigrani, mladi i ambiciozni igrači i njihov trener Siniša Čeklić.

Razgovaramo sa trenerom dece koja su u stanju da pobeđe i sa tridesetak koševa razlike.

Pri tom, reč je o treneru koji je u ovoj sredini, za kratko vreme, zainteresovao veliki broj meštana, ljubitelja košarke. Na utakmicama u Krajišniku prisustvuje i preko dve stotine navijača.

Sa stalnim mestom boravka u susednom selu Lazarevu, ovaj sportski entuzijast putuje na treninge u Krajišnik i Zrenjanin.

O svom klubu **KRAJINA GRMEČ**, trener Čeklić kaže:

- Klub postoji sedam godina pod nazivom Krajina Grmeč i tu sam počeo pre dve godine. Redovno posećujem seminare za trenere i to mi veoma koristi u radu sa decom. Radimo tri-četiri puta u Krajišniku, a zahvaljujući treneru Svetozaru Subotinu, treniramo i dva-tri puta u Zrenjaninu. Za sada raču-

namo samo na mlade, juniore i kadete. U našoj prvoj ekipi samo su dva seniora.

**Vaša stalna putovanja poseban su napor ali i deca koju trenirate nisu sva iz Krajišnika?**

- Imamo dece i iz Sutjeske ali su uglavnom iz Krajišnika. Veći je problem što su mladi košarkaši školska deca koja putuju u škole u Zrenjanin. Ali to rešavamo time što treniramo i u Zrenjaninu.

**Na čemu insistirate u radu sa decom?**

- Na individualnim rešenjima. Ali, razume se, nisam za anarhiju. Svaka je utakmica priča za sebe i navikavam ih na taj osećaj. Nikad ne foliram decu, jer su to veliki ljudi, a ipak mali, držim do njih - kaže Siniša i dodaje:

- Lična kreacija ili, da se poslužim izrekom „Plamičak će utrnuti ne postaviš nikad oganj, ako niko ne vodi računa o njemu“, osnovni je smisao mog rada.

**Da li među decom ima izrazitih talenata?**

- Svakako. To su, pre svih, Nikola Ugrčić, 85. godište, Milan Bosnić, 84. godište i Nebojša Grubor, 82. godište. Svi oni imaju jake individualne crte. Što se tiče efikasnosti mojih košarkaša, zadovoljan sam. Deca već veoma precizno šutiraju.

**Možete li reći ukratko o karakteristikama igre svoje ekipe koju vi kreirate?**

- Igramo napadačku košarku, za koš više, pri čemu igramo bez tenzije. Naša se igra dopada gledaocima.

Ovaj mladi trener, organizovanošću i ozbiljnošću, uložio je veoma mnogo napora da deca koju trenira osete igru i pruže veliko zadovoljstvo gledaocima. U to smo se uverili. **Z. Jovanov**



Trener entuzijasta:  
Siniša Čeklić



KK Krajišnik Grmeč: Klub lepe budućnosti



Nekada sjajna košarkašica Stojanka Došić u Bečeju počela trenersku karijeru

# „Rode“ se vraćaju na Tisu

Retko se dešava i u svetu, a kamoli na ovim našim prostorima, da se klub rasformira posle osvajanja šampionske titule. To se upravo dogodilo u Bečeju, gde su popularne „rode“ te 1994. zvanično najbolje u Jugoslaviji, kao ptice selice, odletele u-zaborav. Nepobedene je sa trona ŽOK Bečej srušila volja gradskih otaca. Srećom, nešto se menja u gradu na Tisi, gde se ponovo ozbiljno radi da se „rode“ vrate gde im je mesto. Za to je izabrana i prava ličnost - Stojanka Došić. Posle izuzetno blistave igračke karijere sa diplomomom višeg košarkaškog trenera (pre toga je još u vreme aktivnog igranja diplomirala na Tehnološkom fakultetu u Tuzli) i, što je još značajnije, ogromnim sportskim iskustvom, započela trenersku karijeru. Istina, ne u svojoj Tuzli, gradu gde je stekla košarkaško ime, stigla do evropskog trona sa Jedinštvom Aida, nego u Bečeju. Srećom, to nije bilo slučajno. Jer, svojevremeno je Stojanka Došić, kao predvodnik, bečejske „rode“ dovela do neslućenih, šampionskih visina, pa kada je diplomirala na beogradskom Fakultetu za fizičku kulturu Bečejci su je pozvali da vodi brigu o naslednicima.

## Trofeji

Malo je košarkašica koje mogu da se pohvale takvom trofejnom niskom kao Stojanka Došić. Igrala je deset klupskih finala i osvojila sedam trofeja. Počelo je 1987. kada je tuzlansko Jedinštvo osvojilo prvu titulu prvaka Jugoslavije. Sledeće sezone je osvojena „dupla kruna“ u jugo basketu. Kruna i igračke karijere je stigla 1989. kada su se Tuzlanke okitile titulom evropskih prvakinja. Šampionke su bile i 1990. kada su igrale i u finalu Kupa „Lilijane Ronketi“. Naredne, 1991, su se, upravo na završnom turniru u Bečeju, okitile novim trofejom u Kupu Jugoslavije. Posle raspada Jugoslavije, zaigrala je prvo u subotičkom Spartaku i u polusezoni bila vodeća igračica čitave lige sa prosekom 32,7 poena po utakmici, a onda se preselila u Španiju. Po povratku iz Barselone, stigla je u Bečej i 1994. osvojila novu šampionsku zvezdicu. Sledeće sezone je u dresu novosadske Vojvodine igrala u finalu Kupa Jugoslavije, a 1996. je igrala u finalu Kupa Belgije kao član tamošnjeg Namira.



- Zahvalna sam Bečejcima što su me se setili i pružili mi priliku da u gradu, za koji me vežu lepe uspomene, počnem da pečem trenerski zanat - iskrena je popularna Coja.

- Od mog prvog boravka u gradu kraj Tise i osvajanja šampionske titule u sezoni 1993/94. mnogo toga se promenilo. Ondašnji šampionski klub je rasformiran, ali je srećom novi, zahvaljujući razumevanju bečejske Pivare formiran, a akcenat rada stavljen je na stvaranju igračica čije vreme tek dolazi. Tako sada klub, koji nosi naziv „Old gold“, po proizvodima bečejske Pivare, ima takmičarski pogon u pionirskoj i juniorskoj konkurenciji, a već naredne sezone ove devojčice će se uključiti u seniorski rang.

Nigde Bečejci, a sa njima i Stojanka Došić, ne žure. Poput mirne i pitome Tise, koja okružuje ovaj tipično panonski grad, pošto znaju da vreme radi za njih.

- Ogromno bogatstvo je škola košarke, koja je počela da radi mojim dolaskom u Bečej. Prošle godine je upisano oko 70 devojčica između 9 i 10 godina starosti, a ove je stiglo novih četrdesetak, pa je sada prava ikebana na parketu kada su treninzi najmlađih. Da bi se ovaj obiman posao obavio kako treba, klub je angažovao i Imrea Stanka, koji je svojevremeno bio uspešan trener Bečejki. Sada se zajedno trudimo da ih naučimo košarkaškoj azbuci i uvedemo u „slatke tajne“ koje igra pod obročima pruža. Moraju što spremnije da dočeka-

ju ulazak u pionirsku ekipu, koju vodi trener Saša Dragin - dodaje Stojanka.

Nije na odmet reći da su mlade Bečejske već u prvoj godini, predvođene znanjem izuzetno potkovanim stručnjakom, Stojankom Cojom Došić, stigle do finalnog turnira republičkog prvenstva.

- Ove sezone nam je cilj da ponovimo rezultatski uspeh iz minule, s tim što će akcenat rada sada biti stavljen na pripremi za sledeću godinu kada će se devojčice uključiti u seniorsko takmičenje. Imam obećanje klupskog rukovodstva da će smoći snage da obezbede uslove za realizaciju ideja koje imam - ističe Došićeva.

A, Coja se nikada nije zadovoljavala osrednošću. Uvek je težila samom vrhu. Zato je, iako joj je dosta selidbi, već odlučila da ukoliko je Bečejci ne isprate u njenim ambicioznim planovima za neku godinu dođe do novog rastanka sa „rodama“.

- Hoću da budem trener u jakom i stabilnom prvotligašu, da se okitim o nekim trofejima, a kao krajnji cilj postavila sam sebi da budem selektor seniorske reprezentacije Jugoslavije. Sentimentalno sam vezana za plavi dres, koji sam nosila 40 puta i stigla do četvrtog mesta na Evropskom prvenstvu u bugarskom gradu Varni. Ali, ukoliko ne dobiješ šansu u svojoj zemlji, neću odbiti neki drugi savez ili federaciju, samo da bih se dokazala i došla do kormila najdraže plave čete - zaključila je Došićeva.

D. Nikodijević



# Za svakog po nešto

Na internetu može svako za sebe pronaći nešto interesantno. To važi i za košarkaške trenere kao i za igrače i one koji prate košarku. Da biste pronašli mesta ili adrese na kojima se košarkaške teme nalaze treba ili da znate adrese ili da pretražujete pomoću pretraživača. Na taj način doći ćete do već čuvenog NBA.com gde možete naći sve moguće i nemoguće podatke o igračima, timovima i svemu onome što se događa u i oko NBA lige a sada i WNBA. Osim ovog sajta (mesta) možete pronaći i sajtove sa svim mogućim podacima o NCAA, CBS i ostalim ligama. Evropa ima nekoliko košarkaških sajtova koji su u odnosu na NBA.com zaista amaterski. To su pre svega FLBA.com i FIBA-SLAM (evropski pandan NBA.com). Ovi sajtovi su uglavnom „još u izgradnji“. Amerikanci su u tome svakako daleko odmakli.

Za nas trenere je najinteresantniji sajt „Basketball Highway“. On je sam po sebi najkompleksniji sajt a daje i linkove (veze) za druge koji se tiču košarke. Na njemu možete naći baze podataka gde se možete prijaviti ali i naći podatke o svim prijavljenim trenerima iz celog sveta. Možete pronaći mesta gde se održavaju seminari, kampovi (sve po vrstama), turniri a isto tako možete prijaviti svoj seminar, turnir ili kamp. Možete pronaći trenersku i igračku berzu rada. Imate i mogućnost da „skinete“ najnovije statističke programe i da naručite bilo šta od literature, video kasete ili opreme (za nas je ova mogućnost slabo primenljiva zbog nemogućnosti plaćanja). Možete naći podatke o svim američkim ekipama u bilo kojoj ligi (čak i liga košarkaša invalida) ali i o većini evropskih liga i klubova. Zahvaljujući „Euroster“-u možete naći podatke o našoj ligi, klubovima i reprezentaciji.

Jedna od zanimljivijih „rubrika“ nazvana „Coaches Playbook“ daje opise mnogih vežbi koje su kategorisane po vrstama aktivnosti. U grupi ili direktorijumu „Defense“ dat je opis 27 vežbi, u direktorijumu „Offense“ 20 vežbi, u direktorijumu „Rebounding“ 17 itd. Svaki trener koji je dao svoje podatke u bazu, odnosno koji je registrovan, može da priložiti opis svojih vežbi.

Na ovom sajtu svakako treba pregledati „Posting Up-Coaches Discussion Group“ gde svaki trener može da postavi temu. Na zadatu temu treneri diskutuju iznoseći svoje mišljenje, stavove i iskustva. Trenutno je zadato 27 tema a neke od njih su: „Filozofija skoka za lopotom“, „Priprema tima za najvažniju utak-

micu sezone“, „Blokade“, „Kontra-napad“, „Rad sa tegovima košarkaša srednjoškolskog uzrasta“, „Strana pomoći“, „Kretanje bez lopte“ itd.

Smatram da je i „rubrika“ „Ask the Coach“ veoma zanimljiva te će joj u ovom broju biti posvećeno više pažnje. Suština je u postavljanju problematskih pitanja od strane trenera iz svih domena košarkaške igre koji traže praktične odgovore. Pitanja postavljaju treneri iz čitavog sveta a na njih odgovara gospodin Alan Lambert profesionalni trener i predsednik „Basketball Highway“, čovek koji je bio trener Penn State i Oregon State univerziteta i koji je nekoliko godina proveo u Evropi. Gospodin Lambert od stotina pitanja izdvaja i odgovara na ona za koja smatra da su najčešća u pojedinim kategorijama i ona koja su najinteresantnija. Kroz raznovrsna pitanja možete zaključiti kakvi problemi muče trenere širom sveta. Odgovori na pitanja su korektni i konkretni. Siguran sam da iz njih svaki trener, a posebno mlađi, može da pronađe korisnu sugestiju ili ideju. Svaki trener, isto tako, može putem E-mail-a poslati svoje pitanje na koje može očekivati odgovor.

Od 52 pitanja na koje je gospodin Lambert odgovorio za ovu priliku izdvojio bih samo tri.

## PITANJE 1. - Kada treba zameniti igrača?

**Odgovor:** Mnogo je razloga za zmenu ali osnovni mora biti učinak u igri. Vaš posao kao trenera je da imate najbolju kombinaciju igrača na terenu u datom momentu ne bi li ostvarili timske ciljeve u napadu i odbrani. Ukoliko vaš tim ima problema u odbrani može biti od važnosti da slabijeg odbrambenog igrača zamenite boljim. Ako vam je napad slab ubacite šutera ili dobrog skakača. Većina timova ima 7-8 igrača na koje se oslanja. Vaš obrazac izmena za „guste“ utakmice mora biti ograničen na tih 7-8 igrača. Ako ste znatno jači ili znatno slabiji od protivničke ekipe treba i mora da koristite sve igrače sa klupe. Koristeći slabije igrače kada igrate protiv lošijeg protivnika dajete im šansu da unaprede i obogate svoje igračko iskustvo koje bi moglo koristiti vašem timu ukoliko se suočite sa serijom povreda ili utakmicom u kojoj se načini veliki broj faulova. Važno je da vaši igrači znaju kada i kako će biti zamenjeni tako da mogu da pristupe igri znajući da imate poverenja u njih. Ovo se postiže određivanjem uloga u timu i one treba da se

razmotre i pre i u toku sezone ako se uloge menjaju. Drugi razlog za izmenu je energetska stanje igrača. Ja želim da moji najbolji igrači budu odmorni koliko god je to moguće i da imaju najviše fizičke i mentalne snage koju mogu da pruže u toku ključnog perioda utakmice. Ovo razmišljanje sigurno potiče od američkog pristupa igri. Puno utakmica je izgubljeno ili dobijeno u poslednjih 5-7 minuta zbog zamora i stoga većina trenera u Americi želi da njihovi igrači budu odmorni. Naravno, američka pravila sa mnogo tajm-autova i slobodom u izmeni igrača, u poređenju sa međunarodnim pravilima, prave razliku u tome koliko često i kada možete praviti izmenu. Umor dovodi do fizičkih i mentalnih grešaka i jedan ili dva poseda lopte više u ključnim momentima „guste“ utakmice gotovo uvek će odlučiti u korist onih koji imaju više snage. Van Amerike treneri vrše izmene koje više nalikuju izmenama u fudbalu. Zamenjujete kada je igrač napravio suviše ličnih grešaka ili jednostavno, kada je fizički izrabljen. U osnovi verujem da se susrećemo sa mešavinom američkog i međunarodnog modela zamene igrača. Pravila igre diktiraju u velikoj meri kako se utakmica vodi i igra. Na kraju, zamene se mogu koristiti u kontroli ponašanja igrača i njihovoj volji da čine ono što trener i tim od njih traže. Morate biti pažljivi da ne preterate koristeći ovo previše kao što to mnogi treneri čine. S druge strane, trener koji nije voljan da izvede igrača iz igre zbog lošeg ponašanja ili ekzekucije koja je štetna za tim, momentalno ili na duže staze, neće nikada biti uspešan trener.

## PITANJE 2. - Kako motivišete tim koji stalno gubi?

**Odgovor:** Pobede su kao i porazi zarazna stvar. Jedna od najboljih knjiga koje sam pročitao o motivaciji je knjiga Pat Rileya o prvenstvima iz '80 godina kada je vodio Lejkerse. Bila je interesantna jer je trenirao dvojicu ili trojicu budućih članova kuće slavnih (Hall of Fame) težeći da nađe puteve da motiviše tim koji je već postigao toliko mnogo. Jedna od najtežih stvari za trenera je da izvuče tim iz „spirale smrti“ kako se to kaže u trenerskom žargonu. Na višim nivoima uprava obično samo promeni trenere da bi promenila „hemiju“. U tome leži deo odgovora. Morate da učinite nešto, bilo šta što će promeniti „hemiju“ situacije. Deo ovoga počinje unazad od pripremnog dela sezone. Ako niste formirali specifičan tim i indi-



vidualne ciljeve, mnogo puta kada vaš tim iskusi gorčinu poraza (kada igra ne odslikava uvek ono što je uvežbavano) igrači će izgubiti osećaj potrebe napornog rada na detaljima. Kada vaš tim počne da gubi u većini slučajeva trener i igrači puštaju da njihovo razočarenje bude izgovor za nekorišćenje dodatnog rada za unapređenje važnih stvari koje mogu da čine razliku između pobeđe i poraza. Što više gubite oni sve manje rade. Sasvim suprotno se događa kada pobeđuje. U tom slučaju ne možete ih isterati iz sale. Porazi takođe donose podelu unutar tima i individualizam. Dakle kako ih motivišete? Najpre se morate uveriti da imaju jasno postavljene ciljeve. Ovi ciljevi moraju biti unutrašnji (zrelost, sposobnost za vođstvom i sposobnost da podrže saigrače da uspeju itd.) i spoljašnji (pobede, statističke kategorije, novi dresovi, nagrade za uspeh itd.) Nagrade su jaka motivacija ali bez dubokih unutrašnjih ciljeva nikada nećete postići konstantan uspeh u košarci i u životu. Bio sam zadivljen posmatrajući Michael Jordana na poslednjoj All-Star utakmici jer je odbio da izgubi. Učinio bi sve samo da pobedi uključujući i dodatni rad u sali radeći na onim stvarima na kojima ostali All-Star igrači često ne bi. Ovo je stvar unutrašnjih motiva. Kada vaš tim pati sedite sa njima i refokusirajte njihove timske i posebno individualne ciljeve. Ukažite im gde su pali i šta treba promeniti da bi imali pozitivne rezultate. Tabla sa statističkim rezultatima je odličan način da motivišete igrače. Poenta je da želite dobitke koji nisu samo koševi i skokovi. Treba da imate 20 statističkih kategorija i da budete sigurni da svaki od vaših igrača ima potencijal da pomogne svome timu da ostvari bar neki od zadataka. Na primer, rezervni igrač koji ima malu minutažu u igri ipak može da doprinese cilju tima iznuđujući dva faula u napadu ili tri dobre odbrane u borbi za prostor. Koristite vašu maštu i pomozite da vaš tim postavi ciljeve koje zaista može da ostvari. Ovo

će im dati pozitivni povratni efekat čak i ako trenutni rezultat nije pobeđa. Uključite navijače i roditelje javno saopštavajući koji su pozitivni ciljevi ostvareni uprkos porazu. Na početku sam govorio o „hemiji“. Ako je neophodno u dugom nizu poraza, pretresite tim. Morate naći pet individua koji će želeti da urade ono što vi želite i koji veruju u ono što radite i izvesti ih na parket. Ponekad to znači staviti na klupu talentovanije igrače. Bolje je imati manje talentovan „tim“ nego, kako je rekao pokojni Jimmy Valvano „imati individualca zbog koga vas protivnik može pobediti jednom ili dva puta godišnje ali koga ne možete pustiti da zbog njega vaš tim izgubi dvadeset puta i da on bude katastrofa za vaš tim“. Jednom kada „spirala smrti“ naiđe veoma je teško iz nje izaći. Učinite sve da je izbegnete. Suština je da niko ne treba i ne može da radi više od trenera ali svi treba da se trude. Vaš primer i briga za igrače treba da bude očigledan. Hoćete li pokleknuti u vašim naporima kada gubite ili ste vi Michael Jordan koji odbija da gubi?

### **PITANJE 3. - Kako rešavate pitanje igre na pobeđu nasuprot igri u kojoj se dopušta učešće svih igrača bez obzira na njihovu mogućnost da doprinesu pobeđi tima?**

**Odgovor:** Ovo pitanje mora biti rešeno pre nego što dopustite vašoj deci da igraju u timu. Danas postoje mnoge lige koje obezbeđuju atmosferu sa više pritiska na pobeđu kao mere ličnog uspeha. Ovakve lige imaju svojih dobrih ali i loših strana takođe. S druge strane, postoje lige koje gaje koncept da svakom treba dati minutažu u igri bez obzira na rezultat, nasuprot prethodnom konceptu „pobede po svaku cenu“. Ako imate malu ćerku ili sina i zabrinuti ste da li će dobiti šansu da igra onda mu obezbedite mesto u ligi u kojoj se zahteva od trenera da igra sa svim igračima. Treneri u ovim ligama treba da se drže navedenih pravila za razliku

od onih koji su u ligama sa više takmičarskom filozofijom o razvoju igrača. Verujem da , lige koje pružaju svima mogućnost da igraju, do 9 ili 10 godine imaju zdrav uticaj na decu. Nakon ovih godina ako vaše dete (a ne roditelji ili trener) ima želju da se takmiči na naprednijim nivoima, postaje važnije da učestvuju u ligama sa takmičarskim karakterom. Mlada osoba sa višim sportskim ciljevima mora da nauči da bude takmičar i da posveti vreme razvoju veština neophodnih da dobije minutažu u igri. Oni takođe moraju naučiti da se nose sa pobeđama ali i porazima koji su sastavni deo takmičarskog sporta. Dok je mnogo ljudi koji kritikuju takmičarski sport za decu, ja verujem da postoje dobre strane u takmičenju koje se prenose na uspeh u svetu odraslih. Jedino je pitanje kako i kada početi sa takmičarskim konceptom. Mislim da deca koja ne nauče da se nose sa pozitivnim i negativnim stranama takmičenja imaju više problema u snalaženju u svetu konkurencije. Verujem da ima prostora i razloga za obe vrste liga. Nažalost, roditelji, treneri a ponekad i sami igrači, mogu da stvore enormni pritisak u težnji da budu uspešni u ligama „pobeda po svaku cenu“. Ovo je sistem „cilj opravdava sredstvo“.

Ovi ljudi će kasnije u životu i takmičenju shvatiti da ih ovaj mentalitet odvodi samo do određenog nivoa. Mnogo važniji kvaliteti koji treba da se razvijaju da bi se bio uspešan košarkaš jesu svakodnevne radne navike, realna predstava o sebi i svom nivou obučenosti, sposobnost da se sluša trener (ili ljudi od autoriteta i iskustva), usvajati što je naučeno i odmah primenjivati u praksi i prirodne fizičke sposobnosti. Ako vam nedostaje bilo koji od ovih elemenata brzo možete ostati kratkih rukava u svojim velikim očekivanjima. U ovom svetu ima mesta za sve vrste ličnosti i ljudi. Ako želite takmičarsko okruženje možete ga naći. Ako želite netakmičarsko, naći ćete ga takođe.

## WWW.TELEBASKET.COM

U pređašnjim brojevima časopisa prezentirali smo više sajtova različite tematike. Uglavnom su dominirali sajtovi američkog porekla što je i razumljivo s obzirom na kvalitet američke košarke i internet tehnologije. Imali smo prilike da vidimo top listu najposećenijih sajtova gde je NBA.com bio (i ostao) na samom vrhu. U međuvremenu Evropa nije sedela skrštenih ruku te je posle više slabijih pokušaja koncipirala svoj odgovor na NBA.com pod naslovom TELEBASKET.com. Dakle u ovom broju nešto više o tome.

Upoređujući navedene sajtove morali bi konstatovati da imaju značajnih razlika. Razlike se ogledaju u koncepciji, organizaciji, grafici itd. Međutim ono što im je suštinski isto i zbog čega smatramo da je TELEBASKET.com za Evropu ono što je NBA.com za Ameriku jeste vrsta i obim informacija pa i brzina

kojom se informacije ažuriraju. Naravno, TELEBASKET.com namenjen je pre svega evropskoj košarci te se informacije pretežno odnose na taj deo sveta. No za razliku od prepotentnog NBA.com koga malo zanima ostatak sveta, TELEBASKET.com je više globalan i donosi rezultate i informacije sa svih zanimljivih košarkaških meridijana. Onaj ko jednom poseti ovaj sajt shvatiće koliko je NBA.com u stvari nekomforan i nakinduren. No, neko to voli i tako. TELEBASKET.com je sajt koji je koncipiran da bude maksimalno funkcionalan onome ko želi da pronađe informaciju za kojom traga. Čim se ukaže naslovna strana jasno vam je šta i koliko ovaj sajt može da pruži a može zaista puno. Na toj strani istaknuti su praktično svi naslovi i sve najaktuelnije vesti. Selektovanjem jednog od naslova dolazi se do detaljnih informacija vezanih za odabrani naslov. Dakle, da pregledate



damo šta to sve možemo saznati na ovom sajtu. U samom vrhu strane date su mašina za pretraživanje naslova i košarkaški linkovi. Košarkaški linkovi su zaista lepo sistematizovani po kontinentima a zatim po zemljama na kontinentu. Ukupno preko 3000 linkova. Odaberete Evropu, u Evropi Jugoslaviju i dobijete spisak naših košarkaških sajtova: YuBa League Teams, BeoBasket, Freebgd.net, KSS-Basketball Federation of Serbia, YUBA - Yugoslav Basketball League, Yugobasket, Yugoslav Bball i Yugoslav National Team. Selektujete jedan od njih i za par sekundi čitate šta sve nudi. Veoma brzo i lako.

Sa leve strane naslovne strane TELEBASKET.com nalaze se sledeći naslovi: Super vodič, Kupovina, Igre, Specijal, Trenaža, Zajednica.

Super vodič je izvanredna baza podataka gde možete naći ogromna broja podataka o nacionalnim ligama, klubovima, igračima, statistike i druge. Podaci su veoma lepo sistematizovani i ažuriraju se dnevno. Posebna pogodnost je pretraživanje baza po određenim kriterijumima. Ono se može vršiti po jednom ili više kriterijuma odjednom. Tako, na primer, možete zadati da vam se izlistaju svi igrači u Evropi koji su stariji od 30 godina, koji igraju na centarskoj poziciji a viši su od 206cm. Izveštaj se dobija za par sekundi. U okviru ovog naslova možete dobiti podatke o svim transakcijama igrača uoči početka sezone.

Pod naslovom Kupovina možete naći reklame i narudžbenice gde možete kupiti knjige, video kasete, majice, zastave, sa-tove sa košarkaškim motivima. Možete takođe skinuti logotipe NBA klubova itd.

Naslov Igre odnosi se na košarkaške video igrice. Prikaz i komentar ovih igrica daju stručnjaci TELEBASKETA za tu oblast.

Naslov Specijal sadrži podnaslove: Raspored CBA lige, McDonald's šampionat, Evropsko prvenstvo 1999. godine, Šesto svetsko prvenstvo za igrače do 22 godine, Adidas ABC kamp u Berlinu '99, 1999 NIKE Euro camp, Kompletan raspored NBA lige za ovu godinu i CBA draft.

Trenaža upućuje na sajt »Basketball Highway« koji smo opisali u jednom od ranijih brojeva ovog časopisa.

Naslov Zajednica sačinjavaju glasanja i forumi. Možete glasati za naslednika Majkla Džordana, za najboljeg evropskog igrača i da prognozirate koja će ekipa osvojiti evropsku krunu.

Što se foruma tiče ima ih zaista mnogo. To su ustvari naslovi tema za diskusiju gde svaki posetilac foruma iznosi svoje mišljenje koje se odnosi na datu temu. Navešćemo one koje su nama najinteresantnije: Vlade Divac i Jugoslavija. Komentari pod ove dve teme su zaista šaroliki. Od afirmativnih do vrlo neprijatnih. No, tu zaista svako može da kaže šta misli i hoće.

U srednjem delu naslovne strane nalazi se raspored »živih« prenosu košarkaških utakmica preko interneta u narednih nekoliko dana. U momentu pisanja ovog članka na rasporedu su bile utakmice: Darussafaka SK - Plannja Basket, Kup Saporta uživo iz Istambula, Alyta Alytus - Galil Eliyon, Korać Kup uživo iz Alytusa- Litvanija i utakmica Evrolige PAOK - Barcelona. U pitanju su radio-prenosi proračeni grafičkim prezentacijama statističkih podataka.

Ispod rasporeda prenosu nalaze se udarne košarkaške vesti iz celog sveta. Vesti su sistematizovane po zemljama i datumima. Naravno, datumi se odnose samo na poslednjih nekoliko dana. Udarne vesti iz Jugoslavije bila je pobjeda Budućnosti protiv Partizana u Podgorici gde se navodi da je „Dream team“ još uvek nepobedjen. Vesti ima zaista mnogo a pretežno se odnose na rezultate najinteresantnijih utakmica, zatim smena trenera i igrača, povreda igrača itd. Vesti iz Jugoslavije priprema Nenad Maksimović.

Sa desne strane naslovne strane nalazi se najava za razgovor uživo preko interneta sa gostima. Krajem novembra gosti su bili Antonello Riva i trener Aito Garcia Reneses. Selektovanjem najave možete se uključiti u „emisiju“ odnosno poslati pitanje.

Ispod najave nalaze se naslovi svih evropskih kupova. Se-

lektovanjem željenog dobijate kompletne rezultate svih utakmica, raspored utakmica, statistiku svih klubova, najvažnije vesti i mnoge druge informacije vezane za odabrani kup.

Sledeći naslov ispod kupova je NBA i NCCA liga. TELEBASKET daje svoju prezentaciju rezultata i izveštaja sa utakmica a na NBA.com ili NCAA.com možete odavde otići selektujući ponudene linkove. Ove izveštaje moguće je, osim na engleskom, čitati na španskom, francuskom i italijanskom jeziku.

Sledeći naslov sa desne strane jeste Vesti i informacije. Ispod njega nalaze se poređana abecednim redom imena 81 zemlje sveta. Selektujući jednu od njih dobijate izveštaje sa svih utakmica u tekućem kolu nacionalnog šampionata kao i najnovije vesti iz košarke. Isto tako možete ući u arhivu vesti i pročitati sve članke koji su do sada publikovani na ovom mestu. Za Jugoslaviju vesti priprema, kako smo to naveli i ranije, Nenad Maksimović. Sa ove strane može se otići na druge linkove dotične zemlje. Za one koji se slabo snalaze sa stranim jezicima data je mogućnost da se vesti čitaju na maternjem jeziku.

Ispod spiska zemalja nalazi se naslov »Group Seven«. Verujemo da svi ljubitelji košarke u Jugoslaviji i u svetu znaju šta to znači. Zvaničnici TELEBASKETA ističu da im je izuzetno drago da mogu da budu domaćini zvaničnom web sajtu Grupe sedam, fondaciji koju su osnovali sedmorica najpopularnijih jugoslovenskih košarkaša. Zaista izuzetno poštovanje. Uopšte mora se primetiti da na ovom ali i na svim drugim košarkaškim sajtovima jugoslovenska košarka i njeni igrači uživaju veliko poštovanje. Otvarajući naslovnu stranu Grupe sedam nailazimo na slike svih osnivača. Selektovanjem željenog lika dobijaju se najvažniji lični podaci, podaci o sportskoj karijeri i statistici. Na njihovom sajtu možete saznati koji su razlozi osnivanja ove fondacije i šta je fondacija do sada uradila. Takođe se mogu videti slike Divca sa Jesse Jacksonom koji pomaže u sakupljanju pomoći za Jugoslaviju. Sajt je postavljen 10. avgusta 1999. godine.

Ovo bi u u najkraćim crtama bio pregled onoga što TELEBASKET.com nudi zainteresovanim košarkaškim entuzijastima ili profesionalcima. Sigurno je da je kvalitet, količina i ažurnost informacija koje možete naći na ovom sajtu neuporedivo veći nego što možete naći u bilo kojim sportskim novinama. Jedino što malo zbunjuje jeste posedovanje šifre za ulazak u bazu podataka koja se svakako besplatno dobija ali se lako zaboravlja ili gubi a dobija se e-mailom od organizatora sajta.

Na kraju treba izneti statističke i druge podatke koji daju autoru sajta. TELEBASKET.com sastoji se od preko 60.000 strana koje se svakodnevno ažuriraju košarkaškim novostima iz 80 zemalja sveta i to na engleskom i lokalnim jezicima. Posедуje skauting izveštaje i podatke za više od 10.000 igrača koji se isto tako svakodnevno dopunjuju. TELEBASKET.com već sada ima 18.300 članova, linkove za 3000 košarkaških sajtova, audio i video prenose, mogućnosti kupovanja, video igre i još puno toga.

Prema dosadašnjoj evidenciji i anketama ovaj sajt uglavnom posećuju muškarci (91%). Starosna struktura posetilaca je sledeća: ispod 18 godina 4%, od 18-25 12%, od 25-34 32%, od 35-44 30 %, od 45-54 14%, preko 55 godina 8%.

Ekonomska struktura je sledeća: oni koji zarađuju ispod 15000 dolara 6% od 15-30.000 dolara 5%, od 31-45.000 dolara 18%, od 46-60.000 16%, od 61-75.000 14%, od 76-90.000 12%, od 90-100.000 7% i preko 100.000 dolara 22%.

Po obrazovnom nivou: nezavršeni srednjoškolci 2%, završeni srednjoškolci 10%, studenti 25%, fakultetski obrazovani 41%, specijalisti, magistranti i doktori nauka 22%.

TELEBASKET.com je osnovala vodeća evropska firma u sportskom marketingu i komunikaciji Media Partners Group.

priredio i preveo:

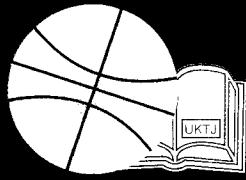
dipl.inž. Ivan Hajnal, viši košarkaški trener





DOBITE, MI SMO KOD KUĆE





D O D I T E , M I S M O K O D K U C E