

TRENER



ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE



IN MEMORIAM

prof. Aleksandar Aca Nikolić

**TRENER SVIH
TRENERA**



Miroslav Nikolić:

**Titula - merilo
kvaliteta**

Društveno preduzeće specijalizovano za antikorozivnu zaštitu sa p.o.

"ANTIKOR"

11030 BEOGRAD, Požeška 7, Tel.(011) 554-966, 555-777, Faks: (011) 544-496

OSIGURAVA TRAJNOST I BEZBEDNOST

Društveno preduzeće specijalizovano za antikorozivnu zaštitu sa p.o. „Antikor“ postoji od 1954. i bavi se:

- antikorozivnom zaštitom metalnih konstrukcija, instalacija i opreme, premazima i metalizacijom
 - izradom visokootpornih habajućih i kiseloootpornih podova u industrijskim i javnim objektima
 - zaštitom betonskih površina od erozije i korozije
 - hemijskim čišćenjem instalacija, opreme i rezervoara injekcionim i cirkulacionim postupkom
 - protivpožarnom zaštitom kablova, metalnih i drvenih konstrukcija.
- „Antikor“ se afirmisao kao uspešan izvođač ra-

dova na velikim objektima u zemlji i inostranstvu, pre svega u oblastima energetike, rudarstva, metalurgije i brodogradnje.



Socially-owned company specialized in rust protection, with particular liability

ANTIKOR

Durability and reliability

„Antikor“, the socially-owned company specialized in rust protection, has been operating since 1954 and is engaged in:

- rust protection of metal structures, installations and equipment by coating and metallization
- laying of highly resistant wearing and acid-resistant floors in industrial and public facilities
- protection of concrete surfaces from erosion and corrosion
- chemical cleaning of installations, equipment and reservoirs by the process of injection or circulation - fireproofing of cables, metal and wood structures.

„Antikor“ has already acquired a reputation as a successful contractor in large projects at home and abroad, primarily in the sphere of power supply facilities, mining, metal industry and shipbuilding.

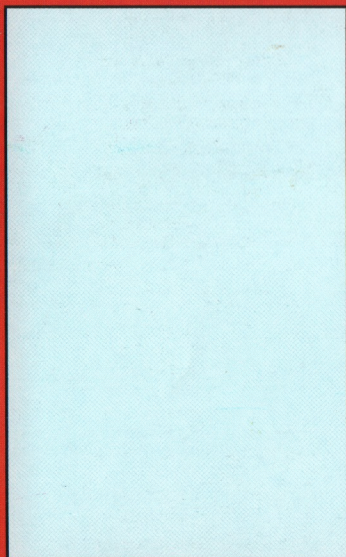
TRENER

Cenovnik oglasnog prostora

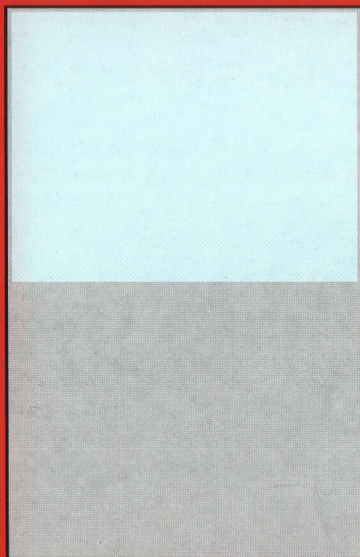
crno bele strane 200

100

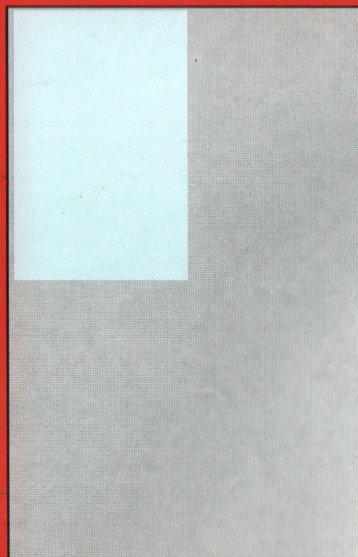
50



300



200



100

kolor strane

CENA OGLASNOG PROSTORA IZRAŽENA JE U BODOVIMA

TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE



Broj 10, april 2000.

IZ SADRŽAJA

Miroslav Nikolić:

TITULA - MERILO KVALITETA

Str. 4-6

Dragomir Bukvić:

PLAN ZA ATINU 2004.

Str. 17

Tema broja:

STRANCI ILI NE

Str. 18-19

Vojislav Stankov:

POSLE POLA VEKA

Str. 30

Srećko Sekulović:

OSTAVKA KAO PROTEST

Str. 37

IN MEMORIAM

Aleksandar Aca Nikolić

Trener svih trenera

Intervju koji je, tada živa legenda naše košarke, profesor Aleksandar Nikolić dao našem kolegi Danilu Šotri i koji je objavljen u Treneru br. 6, ujedno je jedan od poslednjih koji je omiljeni Profa dao. Bilo je to u januaru prošle godine. Sada je to dragoceno štivo za sve one koji su se latili trenerskog posla. Za profesora Nikolića, istinsku legendu naše i svetske košarke, mi Jugosloveni s pravom možemo reći: trener svih trenera, učitelj za sva vremena i sve što bismo još rekli, ne bi bilo preterano i premnogo. Njegovo delo predstavlja kamen temeljac naše košarke.

Za svoj dugogodišnji rad profesor je za života dobio mnoga priznanja. Od prošle godine postao je „stanovnik“ Kuće slavnih, što je privilegija retkih stanovnika naše planete - košarkaških poslenika. Sigurno je da je Profino delo večito, da se on samo preselio u legendu, a da će ono još dugo, dugo, dok god se na ovim prostorima bude igrala košarka, živeti sa nama. Sigurno je i to, da kao što nijedan naš broj Trenera do sada, nije izašao bez pominjanja imena Aleksandra Nikolića, da će tako biti i u svakom sledećem, i to ne iz puke kurtoazije. Jednostavno, kada se govori o košarci, o trenerskom poslu posebno, nemoguće je i nepravedno bi bilo, ne pomenuti PROFU.



U znak male zahvalnosti za sve ono što je učinio za našu košarku, što je ovom časopisu podario intervju, prenosimo delove tog intervju a i u ovom broju. Sasvim je izvesno da će svoj dug i zahvalnost legendarnom Profi iskazati svi oni koji imaju bilo kakvog kontakta sa košarkom. Svakako da će Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije u tome prednjačiti, jer niko na ovim prostorima nije podigao trenersko zvanje do tih visina i obezbedio mu takav ugled i poštovanje, čini se za sva vremena, kao što je to učinio - profesor - ALEKSANDAR ACA NIKOLIĆ.

Mirko POLOVINA

TRENER

Osnivač i izdavač:
Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije
Beograd, Ul. Sazonova, br. 83

Za izdavača
Milan Opačić

Glavni i odgovorni urednik
Mirko Polovina

Urednik fotografije
Miroslav Todorović

Urednički 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

Miroslav Nikolić - *Budućnost*

Titula - merilo kvaliteta

Jugoslovenskom košarkaškom scenom u posljednje dvije godine suvereno vlada - *Budućnost*. Podgoričani su prošle sezone osvojili prvu titulu prva-

sam posvetio život košarci. Igrao sam 21 godinu, nije sam bio neki vrhunski igrač, ali dosta ljudi je znalo za me-

ne. Stalno sam nastupao u saveznom rangu takmičenja, a da sam bio malo ozbiljniji, možda bih napravio i nešto više. U to vrijeme, međutim, bilo je mnogo velikih igrača i teško se neko mogao probiti u takvoj konkurenciji. U B ligi uvijek je bilo po dva-tri igrača koji su davali po 50 poena po utakmici, ali nijesmo mogli ni primirisati Prvu ligu, preći u najbolje timove, kao što su Jugoplastika, Bosna, Partizan, Zvezda, Rabotnički... Konkurencija je bila žestoka - u Zvezdi Duca Simonović, u Partizanu Kićanović i Dalipagić, u Bosni Delibašić, u Jugoplastici Šolman, te Slovenac Gvardijančić, Makedonci Boceovski i Georgijevski... Pogotovo je na mojoj poziciji bilo mnogo velikih igrača, poput Moke Slavnića.

U principu sam zadovoljan, mogu da kažem da sam se naigrao košarke. Volio sam da igram i stalno sam na terenu provodio po 40 minuta. Možda sam i mogao da odem u Prvu ligu, da sjedim na klupi i ulazim po dva minuta, ali to me nije interesovalo.

Trenersku karijeru počeli ste u Mariboru...

- Ono što je interesantno jeste da sam uvijek bio prvi trener, jedino sam pomoćnik kod Željka Obradovića u reprezentaciji. Trenersku karijeru počeo sam 1988. godine. U Mariboru sam proveo godinu uoči rata, a onda se vratio u Beograd. Bilo je dobro što sam sa radom počeo u Mariboru - tamo sam napravio veliki rezultat jer je opstanak u B ligi za njih bio pravi podvig. Nije bilo ni tima, ni para, a zna se kakva je bila



konkurencija u staroj Jugoslaviji. Ono što mi sada izgleda naročito bitno jeste da tada, na samom početku bavljenja trenerskim pozivom, nijesam „pukao“. Kada se u Sloveniji zaratilo, vratio sam se u Beograd i doživio jedini neuspjeh u karijeri - sa IMT-om sam imao dosta poraza i bilo je normalno da odem. Nastavio sam da radim u Sremskoj Palanci, po meni, takođe uspješno, prešao u Kragujevac, ušao u ligu, a zatim otišao u beočinski Elkond, nešto kasnije poznatiji kao BFC. Tri godine sam bio u BFC-u, napravili smo sjajan rezultat i od tada počinje neka moja uzlazna putanja sve do današnjih dana u *Budućnosti*. Poslije Beočina otišao sam u Partizan i osvojio titulu prvaka. Da me nijesu smijenili možda Partizan ne bi igrao na „fajnl-foru“, ali bi sigurno uzeli još jednu titulu šampiona države. Prvak Jugoslavije bio sam i prošle godine sa ekipom *Budućnosti*, nadam se da će isto biti i ove sezone. Dakle, zadovoljan sam i trenerskim učinkom, nikada nije-

Rezultati

- O kvalitetu trenera govore jedino rezultati, na kraju je samo to bitno. Kada iza trenera stoje rezultati, onda je to znak da se on dobro snalazi. Kada pogledamo ko je najbolji trener u Jugoslaviji, odgovor je - *Muta Nikolić*. Za prošlu godinu. Zato što je osvojio titulu. Ove godine će najbolji biti takođe onaj ko postane šampion. Nema tu ovaj ili onaj, iako treba odati priznanje trenerima koji sa nekom skromnom ekipom osvoje, recimo, treće mjesto. Takav rezultat mogao bi se mjeriti sa titulom jer je možda tako nešto teže napraviti nego osvojiti prvenstvo sa *Zvezdom*, *Partizanom* ili *Budućnosti*.

ka Jugoslavije u klupskoj istoriji, a ove godine na pragu su podviga da ligu završe bez ijednog poraza. *Budućnost* je u Evropskoj ligi takmičenje završila u osmini finala, ali su Podgoričani uspjeli da zabilježe nekoliko vrijednih pobjeda, protiv ekipa takvog rejtinga kao što su Olimpijakos, Panatinaikos, Fortitudo...

„Plavim“ brodom u te dvije godine kormilario je Miroslav Nikolić, ujedno i drugi trener reprezentacije Jugoslavije sa kojom je osvojio titulu svjetskog prvaka, evropsko zlato i bronzu, te srebro na Olimpijskim igrama. Svakako dovoljno razloga da bude gost „Trenera“.

Siroj javnosti postali ste poznati tek kada su došli vaši prvi trenerski uspjesi. Igrački dio Vaše košarkaške karijere nekako je ostao u sjenci.

- Mogu slobodno da kažem da

Iskrenost

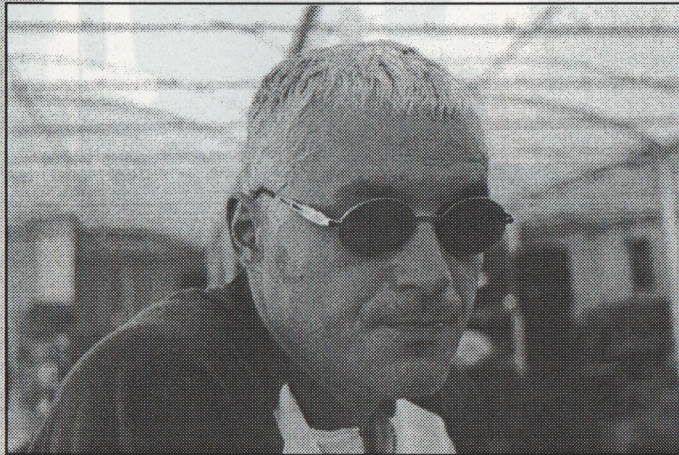
Nikolić je za novinare uvijek zahvalan sagovornik.

- Zato što sam iskren. Međutim, novinari često zloupotrebljavaju tu moju iskrenost, konstruišući priču na njihov način. Ljudi kažu da čovjek treba pomalo da bude diplomata, mislim da bih i ja ponekad trebao da budem diplomata. Ja to ne znam, vjerovatno.

Montenegro

- U Crnoj Gori evropski klub može da bude samo Budućnost. Preko Budućnosti Crna Gora treba da se afirmiše u Evropi, upravo to je posao zbog kojeg sam i došao u Podgoricu. Ostali crnogorski klubovi trebaju da pomažu Budućnost, da se talenti ne odlijevaju u druge sredine, već da oni najbolji prelaze u Podgoricu. Uz to, na Žabljaku treba napraviti „našu Roglu“, jer nema potrebe ići na pripreme u Sloveniju, ako identične uslove možemo napraviti kod nas. To bi privuklo evropske timove koje treniraju naši stručnjaci, te afirmisalo Crnu Goru, ne samo Budućnost. Uostalom, moje mišljenje je da Budućnost treba da se zove Montenegro, jer je sadašnje ime više vezano za fudbalski klub. Montenegro je naziv dobro poznat u svijetu, dok se Budućnost u inostranstvu teško izgovara.

bližno nijesu pružali koliko poslije toga u BFC-u. Mnogo volim tu generaciju, a poslije se ispostavilo da su ti košarkaši nosioci igre u svim jugoslovenskim klubovima za koje su nastupali.



Titula Vam je ipak izmakla, iako ste u prva dva meča slavili u Beogradu.

- Beočin je skroman gradić sa velikom fabrikom, pa su nam svi „lomili glavu“. Iako smo željeli da budemo prvaci Evrope, za Vojvodinu a da ne govorimo o Zvezdi i Partizanu, bili smo provincija. Mnogo je lakše da Budućnost prevaziđe Zvezdu i Partizan jer ovdje iza kluba stoji čitava republika, nego

što je to bio slučaj sa Beočinom. Bili smo na vjetrometini, a ja sam kao Don Kihot ratovao sa svima da bi dokazao i svoj rad i rad tih momaka koji su igrali najljepšu košarku u zemlji. Nažalost, izgubili smo finale iako smo protiv Partizana vodili sa 2:0.

To je, međutim, bilo dovoljno da „crno-bijeli“ zagrizu udicu i da naredne sezone postanete trener Partizana. Kako ocjenjujete beogradsku epizodu i činjenicu da su „crno-bijeli“ nakon vaše smjene zaigrali na „fajnl-foru“?

- Bio sam vrlo srećan kada je Partizan prošao na „fajnl-for“, jer je u pitanju i moj rad. Kime Bogojević

je bio moj drugi trener, naslijedio od mene ekipu i sa njom zaigrao na finalnom turniru. Uprava kluba me dosta istrpjela i potom napravila promjenu koja se pokazala kao dobra jer je to sa psihološke strane bilo potrebno igračima. Tada je moj nedostatak bio i neiskustvo vođenja ekipe u Kupu šampiona, ali smo i pored toga prve godine u Beogradu pobjeđivali gotovo sve

sam pauzirao, što je za trenera veoma bitno. Trenerski život je takav da se često mijenjamo, ali do sada sam uvijek isplivao. Tačnije, uvijek imam neke križe ali na kraju isplivam.

Ko je najviše uticao na vašu trenersku edukaciju, da li je postojao neki uzor.

- Samo sam sa Željkom Obradovićem neposredno radio, zato ga najviše i cijenim. Normalno, krao sam od drugih stručnjaka ono što sam mislio da je dobro i da će mi koristiti. Nama je bilo dragocjeno da od čika Ace Nikolića čujemo jednu rečenicu, pa da poslije od toga pravimo neku našu filozofiju. Nažalost, ja nijesam imao prilike da radim sa njim, kao što je to bio slučaj sa Darkom Rusom, Željkom Obradovićem i Božom Maljkovićem. Takođe, gledao sam Dudu Ivkovića, pratio kako igraju njegove ekipe.

U centar zbivanja došli ste kada ste BFC doveli do finala plej-ofa, sasvim neočekivano iako se ispostavilo da su Topić, Topalović, Kuzmanović...igrači izuzetnog potencijala. Kako sa vremenske distance gledate na tadašnja zbivanja?

- Često kažem da kada ja napravim selekciju igrača ne mogu da omašim. I u BFC-u je bio taj slučaj, ja sam selektirao igrače. Bili smo velika ekipa za koju me vežu najljepše emocije. Sa sadašnje tačke gledišta mogu da kažem da nijesam ni bio svjestan koliko su ti momci dobro igrali košarku. Sklopio sam ekipu od igrača koji jesu bili afirmisani u svojim klubovima, ali koji ni pri-

Obradović

- Željko mi je u karijeri najviše pomogao, to je jedini čovjek kojem sam bio pomoćnik. U reprezentaciju, doduše, nijesam došao zbog prijateljstva sa njim, iako smo sada veliki prijatelji. U ono vrijeme, međutim, zasluživao sam da budem trener reprezentacije. Ekipe koje sam trenirao stalno su napredovale, a našim selektorima posebna preporuka bila je što moji timovi igraju odličnu košarku, modernu, i za rezultat i za publiku. U međuvremenu je Željka i moja saradnja produbljivana, on ima maksimalno povjerenje u mene, zna da će, kada ostanem sam, biti ispoštovano to što je tražio. Kao drugi trener imam veliku ulogu u reprezentaciji, što je normalno, ali mi smo svi servis Željka Obradovića.



ekipe sa 20 razlike. Dobili smo Barcelonu, Kinderu..., na kraju prvog kruga bili drugi. Mislio sam, međutim, da je to bio neuspjeh, jer mi je tako bilo predočeno od strane uprave kluba.

U Podgorici je bio obrnut slučaj. Uprava Budućnosti je imala povjerenje u Vas i na kraju ste se plasirali među 16 najboljih evropskih ekipa, što je i bio cilj kluba. Da li ste Vi zadovoljni?

- Igračima nije sam čestitao to što smo ušli među 16 najboljih u Evropi. Mislim da su momci mogli i više da naprave da nijesmo cijelu godinu nešto raspravljali. Dok su drugi igrali košarku, mi smo mijenjali gradove, vezali neke poraze i došli u situaciju da u osmi finala igramo sa Panatinaikosom, umjesto da bismo prvi u grupi. Ja sam poslije poraza od Zdravlja u Kupu, shvatio da možemo da izgubimo i od bilo koje druge ekipe, zavisno od raspoloženja igrača. Igrači su ti koji prave trenera, od njih zavisi da li će potcijeniti nekog protivnika ili će imati pravilan pristup. Motivacija nije potrebna protiv Panatinaikosa ili Olimpijakosa, ali svaki trener ima problem da ekipu motiviše protiv nekih lošijih timova. Uz to, Budućnost još nije rutiner-



ska ekipa da posao dobro odraduje i kada igrači nijesu posebno motivisani.

Poklapaju li se Vaši planovi za budućnost sa planovima za budućnost Budućnosti?

- Svi moji planovi, a i planovi Budućnosti, zavise od Veska Barovića. Ja

Tiranin

- Čovjek svake godine treba da se mijenja, ja sam do skora bio tvrd trener. Mene su u Partizanu zvali Tiranin. Trener ipak treba da bude malo fleksibilniji. Kada smo prošle godine osvojili titulu, igračima sam rekao da im čestitam na tome, ali im posebno zahvaljujem što su me izdržali. Ja sam težak čovjek, pa ponekad i igrači i uprava trebaju mene da istrpe da bi se postigao neki cilj. Lako je mijenjati trenera svaka dva minuta, ali šta to donosi? Kada promenite pet trenera, igrači su suočeni sa pet različitih filozofija, više se ne zna čija je ispravna. Ja imam veliku sreću što Vesko Barović razumije košarku, što objektivno vidi šta se dešava u klubu. Slažem se da je moj posao i da pravim dobru atmosferu, ali u tome moram imati pomoć i od uprave i od igrača. Ako se igrači bore, ako su im krvava koljena, stopostotno preuzimam odgovornost. Ako, međutim, neće da igraju, tada ne mogu da snosim čitavu odgovornost.

Šćepanović

- Mnogo volim svoje igrače, i ja sam igrao košarku i znam njihovu psihologiju. Na kraju, oni mi hrane familiju. E sada, treba se izboriti sa nekim igračem. Meni je drag Vlado Šćepanović, ali sa njim treba izaći na kraj. Mislim da Šćepanović može mnogo više, jednostavno neću da ga vaspitavam da bude dobar igrač za crnogorske okvire. On treba da mnogo više radi, da svoj kvalitet dokaže kao Danilović u Kinderu, ili kao naši ostali veliki igrači. Da bude nosilac igre u reprezentaciji. On ima kvalitet za tako nešto, nije sporno da je za mene uvijek bio najbolji igrač Budućnosti, a samo od njega zavisi da li će to i ostvariti.

sam na njegov poziv i došao u Podgoricu, da dižem crnogorsku košarku. Mislim da sam puno uradio na tome. Prošle godine osvojili smo titulu, kada je konkurencija bila mnogo veća. Nadam se da ćemo i ovog puta biti šampioni i što je naročito važno na taj način izboriti igranje u Evroligi. Tako bih moj posao odradio do kraja i odužio se upravi kluba koja mi je dala puno povjerenja. Da li ću nakon toga ostati u klubu ili otići uopšte nije bitno, najvažnije je da taj proces ide svojim tokom, da Budućnost iz godine u godinu bude sve bolja. Osim toga, mislim da sam sa kolegama dao dobar doprinos da se održi kvalitet jugoslovenske košarke kada su bila teška vremena.

Lako je držati govor iz inostranstva, ali trebalo je biti tu kada je zemlja bila u ratu, kada su privatnici uzeli klubove, kada nije bilo para. Teško je bilo održati našu košarku, ali mi smo ipak uspjeli u tome. Jedina dva trenera koji su nam pružali podršku bili su Željko Obradović i Duda Ivković, ali na nama je bilo da odradimo taj posao. Možda je sada došlo vrijeme da i ja idem u inostranstvo jer ponestaje motiva, osvojiti tri ili deset titula na kraju je svejedno. Ne kažem da će tako i biti, ono što me veže za Budućnost je to što taj klub ima velikih ambicija. To me podsjeća na slučaj kad sam dolazio u BFC. Pitam direktora: „Koje su vaše ambicije?“, a on mi kao iz topa odgovori: „Hoćemo da budemo prvaci Evrope“. Nekome bi to bilo smiješno, i meni je to tako izgledalo, ali on je dodao da ne treba ničemu da razmišljam već o tome kako će igrati ekipa, sve ostalo bilo je njihov problem. Odmah sam prihvatio ponudu. Tako je i kada je u pitanju Budućnost, velike ambicije kluba mogu da me zadrže u Podgorici, baš kao što su me i dovele.

Aleksandar Vučković

Poslednji intervju profesora Nikolića

Trener mora biti „dosadan“

U broju 6. „Trenera“, od januara prošle godine, objavljen je jedan od poslednjih intervju sa profesorom Nikolićem koji je uradio Danilo Šotra. Bilo je to zaista dragoceno štivo za sve trenere koji su ga pročitali. Iz poštovanja prema legendarnom profesoru i svemu što je on u tom intervjuu poručio, u ovom broju, donosimo izvode iz tog intervjuu, da se pamte.



Bilo je užasno teško nagovoriti Nikolića na razgovor pošto u principu nerado razgovara sa novinarima. Ipak, u ime starog poznanstva pristao je da otvori dušu za „Trenera“. Kasnije je nastao još jedan veliki problem: kako sve što je izrekao, od prve do poslednje reči izuzetno zanimljivo, sažeti na nekoliko novinskih stranica. Jer, kada je košarka u pitanju, Aleksandar Nikolić je u stanju da, bez obzira na godine (74), govori satima i satima. Odmah se može primetiti koli-

ko je odan sportu kome je posvetio ceo, izuzetno bogat život.

- Počeo sam da se bavim trenerskim pozivom onako uzgred, još dok sam igrao. Tada je bio običaj da skoro svi igrači rade sa mladima. Još nije bilo podele na pionire, kadete... Ni sami nismo znali mnogo o košarci, a učili smo druge. Bili smo mladi, poletni. Kupili smo znanje gde smo stigli. Najviše od stranih trenera koji su radili u Jugoslaviji, prvenstveno Mađara Kamaraša, Bugarina

Kuća slavnih

Kao što je poznato, jesenas je profesor Nikolić dobio zaista retko priznanje, namenjeno samo divovima basketa. Kao četvrti košarkaški poslenik sa ovih prostora, posle Borislava Stankovića, Krešimira Čosića i Dražena Petrovića, kao jedan od retkih Evropljana, postao je „stanovnik“ čuvene „Kuće slavnih“ u gradiću Springfieldu, američka savezna država Massachusetts.

Selekcija predloga za ulazak u „Kuću slavnih“ izuzetno je rigorozna, tamo „stanuju“ samo istinske legende kraljice igara. Odluku specijalnog žirija, sastavljenog od preko 20 vrhunskih košarkaških autoriteta, Aleksandar Nikolić primio je kao veliko priznanje celokupnoj jugoslovenskoj košarki.

- Na promotivnoj svečanosti, pred oko 13.000 zvanica, govorili su svi slavodobitnici. Istakao sam u mom govoru da ovo priznanje shvatam prvenstveno kao nagradu celokupnoj jugoslovenskoj košarki, stotinama i hiljadama onih koji su ugradili sebe u više od pola veka organizovanog igranja basketa na našim prostorima. Zeleo sam da nabrojim bar one najzaslužnije, počev od istinskog pionira, pokretača svih akcija u prvim posleratnim danima, igrača i trenera, zatim višedecenijskog pregaoca, Nebojše Popovića, ali me je Bora Stanković na vreme zaustavio, opominjući me da ću nekoga verovatno izostaviti. Bio je u pravu, zaista je teško setiti se na brzinu svih zaslužnih za prosperitet našeg basketa. Počeli smo pre pedesetak godina bukvalno od nule, zna se gde smo sada. Svi oni, znani i neznani, nalaze se sada u „Kući slavnih“.

Ko je Vas predložio?

- Inicijativa je, kako sam saznao, potekla od Italijana, preciznije rečeno od poznatog američkog stručnjaka koji već dvadesetak godina živi u Italiji, Dana Petersona. Akciju je maksimalno podržao KSJ, odnosno Zoran Radović, kasnije je sve išlo uobičajenim tokom. Zaista sam počastvovan ovako velikim priznanjem.

Govoreći o nedavnom putu u Springfield, popularni Profa je dodao:

- U govoru sam posebno istakao kako ništa u košarci ne bih postigao da nisam imao bezrezervnu podršku cele porodice, prvenstveno supruge Ksenije. Dobro je poznato kakav je trenerski poziv. Bilo je lako raditi kada sam znao da iza mene uvek stoji supruga koja se zdušno brinula o vaspitanju kćerki. Obe su završile fakultete i preuzele brigu o celoj kući. Verujte, u svemu što sam uradio u košarci, doprinos porodice je sigurno najmanje 50 odsto.

Temkova i Francuza Hela. Zatim, iz ono malo knjiga koje smo imali. Stručni rad je vodio istinski pionir naše košarke Nebojša Popović, životni putevi su ga kasnije odveli u druge vode, nije želeo profesionalno da se posveti basketu.

Izbor je pao na vas?

- Tek mi je bilo 27 godina, radio sam kao demonstrator na DIF-u, kada su me izabrali za saveznog trenera. Košarka mi je tada postala sve u životu i ostala je to do dana današnjeg. Doslovno sam svaki trenutak posvetio ovom sportu. Ujutru sam trčao na fakultet, kasnije su na red dolazile obaveze u trenerskoj školi, popodne rad u klubu ili reprezentaciji. Radio sam sa raznim uzrastima i želeo, zajedno sa celokupnim sportom, da što brže napredujemo.

Od koga ste najviše naučili?

- Možda je presudno u mojoj karijeri bilo petomesečno usavršavanje u SAD.

Insistirao sam da kod najčuvanijih trenera provedem najmanje 15-20 dana kako bih imao dovoljno vremena da u poznam njihove metode rada. Najviše, čak mesec dana proveo sam kod jednog od najčuvanijih trenera svih vremena Džona Vudena, koji je sa UKLA univerzitetom osvojio najviše titula u NKA. Tada sam i saznao šta je to „američka škola košarke“.

Kako smo mi postali svetska sila?

- Isključivo zahvaljujući dobroj organizaciji. Pod tim prvenstveno podrazumevam selekciju talenata od najranijih dana. To je daleko najveći preduslov. Doslovno smo skupljali igrače po brdima i pravili od njih asove. Organizovan rad sa mladima, po čemu je naša zemlja bila čuvena u svetu, zahvaljujući čemu smo i pokupili tolike trofeje na svim takmičenjima juniora i kadeta, daleko su najvažniji. Naravno, tu mislim na razne škole, kampove i slično.

Da li je takav rad nastavljen i u novoj Jugoslaviji?

- Nije. Pad je očigledan. To je posledica slabog rada sa mladim kategorijama. Zapostavili smo rad napolju, na otvorenim terenima. Treneri mladih postali su ljudi bez ikakvih kvalifikacija. Verujte, da bi neko postao dobar trener nije potrebno da, uproščeno rečeno, zna samo kako se ubacuje lopta u koš. Morao bi dobro da poznaje anatomiju, psihologiju, fiziologiju, pedagogiju. Bez dobrog poznavanja takozvanih graničnih nauka, ne može se postati dobar trener. Greška je što u trenerske škole dolaze ljudi bez ikakvog iskustva. Mislim da bi polaznici Više trenerske škole morali da postaju treneri koji iza sebe već imaju pet-šest godina rada.

Da li se pad može zaustaviti?

- U poslednje vreme primetan je znatan pomak. Ponovo počinje da se ra-

Danilo Šotra

Kakva bi to knjiga bila...

Slobodno mogu reći kako sam imao čast da pune tri decenije saradujem sa profesorom Aleksandrom Nikolićem. Imao je razne nadimke, a ja sam mu se uvek obraćao sa Profo. Čini mi se da ga je tako, davno, krstio Miki Džaković u popularnoj „dvadesetdvoji“, čiji je Nikolić bio stalni gost.

Kako su godine prolazile, Profa je sve nevoljnije razgovarao sa novinarima. Više nije bio eksponiran kao ranije. Na svaku novinarsku molbu je, uglavnom, odgovarao: - Gde si mene našao? Pa ja više nikome nisam zanimljiv. Nađi nekog ko ima nešto pametno da ti kaže. Međutim, brzo sam proključio tu njegovu foru. Iskreno govoreći, znao sam da mi molbu neće odbiti. U ime dugogodišnje saradnje, slobodno mogu da kažem i prijateljstva, u ovim poslednjim godinama imao sam tu privilegiju da mi nekoliko puta Profa šalje signale kada bi nešto želeo da kaže, jer je znao, često je to i govorio, da će u novinama sve osvanuti baš kako je rekao i ništa drugo.

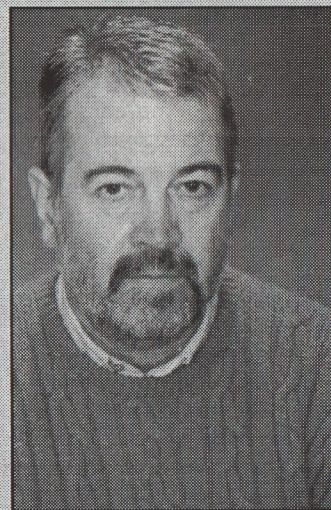
Poslednji veliki intervju posvećen isključivo stručnim temama, Profa je dao za Trener. Kao danas da se događa, dobro se sećam, kada me je urednik Trenera zamolio da porazgovaram sa Acom. Nevoljno sam se prihvatio posla, jer sam znao koliko je težak na rečima. Upotrebio sam svu svoju diplomatiju da ga privolim na razgovor. Izgovarao se raznoraznim razlozima, u maniru, meni već dobro poznatom. Ipak, bio sam uporan. Znao sam ko će prvi popustiti. Profa me je, ipak, pozvao u Palatu sportova na Novom Beogradu. Posle treninga „Beobanke“ seli smo u zadimljenu kafanu. Profa je po starom običaju odmah zadimio i sam i skoro dva sata nije gasio cigaretu.

Zao mi je samo što sam propustio priliku da se

obogatim slušajući ga. Nisam poneo kasetič, mi iz stare garde više volimo olovku i hartiju, a mogao sam da snimim nekoliko traka prave poezije o košarci. Jer, kada Profa otvori dušu i počne da priča o onome čemu je posvetio život, to je prava poezija. Nauk svim budućim generacijama trenera. Pitanja su bila suvišna. Profa je prelazio sa pitanja na pitanje, rečju - potpuno se otvorio.

Pričao bi tako satima i danima, ali svemu mora doći kraj. Mada su mi bile odrešene ruke u pogledu obima intervjua, znao sam koliko materijala može da stane u jedan broj časopisa. Morao sam povremeno da zaustavljam zahuktalog košarkaškog genija. Eh, da sam sve to snimio... kakva bi to divna knjiga bila? Moram ovom prilikom da spomenem kako sam bio poslednji novinar koji je razgovarao sa Profom. Poslao mi je signal kako bi želeo da se oglasi po temi stranaca u našoj ligi. Opet je nevoljno pristao na razgovor, stari običaj, naravno brzo je popustio. Nekoliko puta je ponovio: - Pazi, nemoj da izgleda kako nekome oponiram. Posle nekoliko dana, ponovo sam ga pozvao da čujem mišljenje o članku i dobio sam odgovor njegove supruge da mu nije dobro. Nažalost, Profa je pao u postelju i više se nikada nismo čuli.

Naravno, ponosim se privilegijom da sam mu bio čest sagovornik i da me nikada nije odbio.



di kao nekada, što je nesumnjivo dobar nagoveštaj. Mladi treneri žele na brzinu da naprave dobrog igrača, što je nemoguće. Ne može se iz osnovne škole na fakultet!

Ceo postupak je dugotrajan, mora postepeno da ide. Osim toga, između igrača i trenera mora da postoji uzajamno poštovanje. U celoj mojoj karijeri nijednom nisam o bilo kom igraču rekao lošu reč, nikada nisam ni na koga viknuo, obećao nešto što ne mogu da ispunim. Nikada o igračima nisam sa drugima govorio, ali sam svakom u lice najiskrenije sve rekao. Na takvim stvarima se gradi poverenje, a sa poverenjem dolazi sve ostalo, u prvom redu rad i disciplina.

Na šta posebno treba obratiti pažnju u radu sa mladima?

- Naravno da je nemoguće to izreći u ovakvom razgovoru. Ipak, dobro se sećam onoga što sam naučio u Americi. Tamo je traženo već od mladih igrača da u svakom trenutku vide položaj ostale devetorice igrača, čak i dvojice sudija! A kod nas ima situacija kad igrač ne vidi onog jedinog slobodnog saigrača, čak i na ziceru.

Da li postoji jugoslovenska škola košarke?

- Ne. Govorio sam već o shvatanju košarke trenera u SAD. A kod nas, upitajte desetoricu trenera o nekom osnovnom elementu, recimo skok-šutu, dobićete 10 različitih odgovora! Na-

ravno, postoji nešto što nas odvaja od drugih, možda lepršavost u igri, duh, talenat za sve igre s loptom, ali se to nika-ko ne može nazvati „školom“.

Šta biste poručili mladim kolegama?

- Najbolja škola za svakog trenera je analiza sopstvenog rada. Posle svakog treninga morao bi da sedne, vrati film

Igrač

- Uvek sam bio kategoričan u shvatanju da igrač nikada ne može da bude krivac za izgubljenu utakmicu. Trener uvek ima mogućnost izmene, a ako igrač nešto i zabrlja, onda znači da ga nisam valjano naučio. Opet ponavljam, košarka je kolektivna igra, to svi moraju da shvate.

unazad, pažljivo analizira sve što je radio, spozna šta ih je naučio, na čemu bi trebalo da radi sledeći put. Na to bi trebalo posebno da obrate pažnju. Morali bi da se ugledaju na starije, izuzetno dosadne kolege, kolege kojih je, na žalost, sve manje. Ona reč „dosadne“, naravno karikirana je. Radi se o ogromnoj upornosti bez koje se ne može raditi trenerski posao. Morate ponekad hiljadama puta ponoviti jedno te isto da bi igrač to prihvatio. Prvenstveno im objasniti da je košarka pre svega kolektivna igra u kojoj neće

proći ni najveći individualni kvalitet ukoliko se zapostavi ovo pravilo.

Govori se o mogućnosti da Jugoslavija skine sa trona američke „timove snova“. Da li je tako nešto moguće?

- Apsolutno nije. Ni mi, ni bilo koja druga zemlja još dugo neće stići Amerikance. Prvenstveno zbog celokupne organizacije, odnosno rada sa mladima. Mnogo zaostajemo i u tehničkoj odbrani, odnosno igre telom. U Americi se igra oštro, telo u telo, takozvana kontakt igra nije foul. Tako drugi jednostavno ne znaju da igraju, odmah hvataju protivnika za ruku, a to je uvek bio, biće i ubuduće - prekršaj. Naravno, ima tu još mnogo različitosti zbog kojih će još dugo vremena ostati razlika u kvalitetu.

Zaključak?

- Ne želim da me bilo ko pogrešno shvati. Nisam želeo nikom da držim bilo kakve pridike, samo sam izneo neka moja iskustva. Ni ja, ni bilo ko drugi, ne znam sve o košarki i sad stalno ponešto novo naučim.

Na kraju, ako nije indiskretno, dole ćete biti na parketu?

- Čim budem zaključio da ne mogu nikoga bilo čemu da naučim, pobeći ću glavom bez obzira. Košarka mi predstavlja ceo život, mnogo mi je dala, trudim se da joj na isti način uzvratim - zaključio je profesor Nikolić.

Danilo Šotra

Aleksandar Nikolić

Rođen: 28. oktobra 1924. u Sarajevu

Najveća čast: Poznat je kao „otac jugoslovenske košarke“

Uspesi:

- Vodio reprezentaciju Jugoslavije na EŠ 1961, kada su plavi osvojili srebrnu medalju, prvu na velikim takmičenjima.
- Preuzeo italijansku Petrarku u sezoni 1965/66. kada je zauzimala poslednje mesto i doveo ekipu do trećeg mesta, čime je zaslužio priznanje Trenera godine u Italiji.
- Za četiri godine (1969-1973) kada je trenirao Injis Vazeze, osvojio je tri titule šampiona Italije, tri evropske titule, tri Kupa Italije i dva Internacionalna kupa (svetsko prvenstvo za klubove).
- U 1970. i 1973, Injis je pobedio u sva četiri takmičenja u kojima je učestvovao, kako Italijani kažu „poker“. U sezoni 1972/73. u anketi je proglašen za najveći tim u istoriji italijanske i evropske košarke.
- Potom je preuzeo Fortitudo (Bolonja) i doveo tim do plej-ofa za samo dve godine. Ponovo je zbog ovog uspeha proglašen trenerom godine.
- Kada se vratio na mesto selektora reprezentacije osvojio je dve zlatne medalje za dve godine, u 1977. plavi su pobedili na EŠ, a 1978. SP.
- Prošle godine u junu postao član „Kuće slavnih“ u Springfieldu.

Statistika u reprezentaciji

godina	prvenstvo	pobede	porazi	plasman
1953.	EŠ	6	5	6
1954.	SP	1	4	11
1955.	EŠ	4	7	8
1957.	EŠ	4	6	6
1959.	Mediterranske i.	4	1	1
	Balkanski š.	2	1	2
1960.	OI	9	6	6
1961.	EŠ	7	2	2
	Balkanski š.	3	0	1
1963.	EŠ	8	1	3
	SP	8	1	2
	Balkanski š.	4	0	1
1964.	OI	6	3	7
	Balkanski š.	4	0	1
1965.	EŠ	8	1	2
1976.	Balkanski š.	3	0	1
1977.	EŠ	6	1	1
	Balkanski š.	4	0	1
1978.	SP	10	0	1
	Balkanski š.	4	0	1
UKUPNO		101	39	

Reč prijatelja: Na komemoraciji i sahrani profesora

Božidar Cerović, predsednik KSJ:

Odredio sudbinu naše košarke

Opraštamo se od čoveka čija su dela i uspesi postali sinonim za našu košarku. Teško je za ovu priliku izabrati reči. Nalazim se pred delom i uspesima koji traju šest decenija i koji jednostavno zbunjuju. Snažne su emocije ali mi danas pratimo velikog pobednika. Našoj košarki, analitičarima, hroničarima, ostaje obaveza dublje analize beskrajne staze uspeha profesora Nikolića, igrača, trenera, predavača, savetnika, košarkaškog radnika, predvodnika, košarkaškog vernika.

Koji je to splet okolnosti presudio da jedan mladić prošavši oluju rata definiše i odredi sudbinu uspeha košarke u Jugoslaviji. Kao veliki stvaraoci davnih vremena, sam, na prostorima balkanske neuređenosti, video je daleko, decenijama unapred. Igračka karijera profesora Nikolića trajala je od rata do 1950. godine. Osvojio je odmah četiri titule, prvu kao vojnik, tri sa Crvenom zvezdom. Reprezentaciju Jugoslavije preuzima 1951. godine, dve decenije rada, stvaranja i uspeha. Naša košarka je dobila svoje temelje, nastajala je jugoslovenska škola košarke.

Radeći sa reprezentacijom Jugoslavije, učestvovao je u stvaranju pet generacija igrača evropskih i svetskih asova košarke, koji sa svojim trenerima četiri decenije nose slavu jugoslovenske košarke. Veliki igrači stvaraju velikog trenera, ostalo nam je od Profesora. I danas je reprezentacija ostala naša najbolja škola košarke.

Profesor nije pripadao samo košarki sredine u kojoj je radio. Svoje veliko košarkaško znanje i dugogodišnje iskustvo, nesebično je prenosio košarkašima iz svih delova eks Jugoslavije. Ostavio je duboke tragove, stekao brojne poštovalce i sledbe-

nike. Jedinstveni su svi oni sa kojima je trenirao, radio profesor Nikolić. Uzajamni respekt, briga, detalji, maksimalni zahtevi. Iza toga blagost čoveka, velikog učitelja.

Svetsko prvenstvo, Rio, Brazil 1963. Prva pobeda nad Amerikom i Sovjetskim Savezom. Jugoslavija staje u red najvećih u košarki, sa profesorom Nikolićem na čelu. Onda možda dva najblistavija zlata Profesora iz reprezentacije: Lijež i Manila. Bili smo ubeđeni da je košarkaški bio najzadovoljniji u Manili. Ne, rekao je profesor. Bolja košarka igrala se u Liježu.

Učio nas je da vidimo i prepoznamo. Nemir velikog stvaraoca vodio ga je na nove puteve stvaranja i usavršavanja, uvek sa jasnom vizijom. Prvi put u SAD sa 39 godina, 1963. Poseta, prema Profesoru, jedinoj školi košarke, ali posle Rija i velikih pobeda, pola godine od Springfielda do Los Anđelesa i Džona Vudena. U gostima u domovini košarke, ali sa ponosom pobednika. Odbrana je ta koja razvija napad, definisao je Profesor posle boravka u Kaliforniji. Misleći na uspeh Partizana u Carigradu i Profesora, književnik je napisao: „Ta odbrana osvaja pravo na drskost u napadu“.

Springfield, Amerika, kao sudbina košarke, 2. oktobra 1998. Priznat od svih Profesor će ući u Kuću slavnih. Kao trener Profesor je vodio reprezentativne selekcije 257 utakmica, kao trener klubova na klupi je bio više od 3.000 puta. Kao da su neki novi prostori i kulture bili poseban izazov za Profesora. Pored naših klubova, Beograda, Zvezde, Partizana, Borca, Beobanke, Italija, Grčka, Injisi, Sinudine, Petrarka, Jugoplastika, Limož, Stefanel, Iraklis, Pistoja, Timsystem. Sa svojim slavnim

naslednicima, kao nekada renesansni majstori, profesor je imao vremena samo za skicu i remek-delo. Injisi, Vareze 1969/72. Tri titule Kupa evropskih šampiona, tri prvenstva i tri Kupa Italije, dva Interkontinentalna kupa.

Čovek pravi testament pre smrti, brine se o onome što ostavlja za sobom. Veliki učitelj iza sebe ostavlja jugoslovensku školu košarke, svoje naslednike trenere, generacije asova naše košarke, najsajjnije trofeje i bezbroj talentovanih mališana, budućnost naše košarke. Nailazeći na veliki oslonac u svojoj porodici, kao što je često isticao, supruci Kseniji, kćer-

kama Dubravki i Marini ostao je dug za neko zajedničko vreme koje je odnela košarka i uspesi.

Posle sednice Predsedništva 29. februara čekali smo Profesora na ručku, došao je samo Nebojša, ostala je briga i nada. Nadali smo se da će Profesor ponovo pobediti. Danas Evropa ispraća svog najboljeg trenera, profesora Acu Nikolića. Iz Kuće slavnih u legendu, u godini Olimpijade. Crnjanski bi rekao: „Ispunio sam svoju sudbinu“. Na ponos njegovoj porodici, košarki i sportu Jugoslavije, neka je slava profesor Aleksandru Nikoliću.

Darko Ruso, UKTJ:

Nekompletni smo

Na komemoraciji, profesor Nikoliću, u ime UKTJ, poslednje reči oproštaja uputio je Darko Ruso:

- Suočeni sa Vašim odlaskom, da bi se pridružili košarkaškim zvezdama tamo negde na međuplanetarnim terenima, u ovoj tužnoj prilici, mi treneri, vaši učenici, pred Vaš daleki i nepovratni put, obraćamo Vam se za još jedan razgovor. Igrači, treneri, sudije i svi oni koji su u košarki ne samo iz naše zemlje došli su da Vas isprate, ali u mislima da Vas još jednom zamole za savet.

- Želeo bih najpre vama mladima da poručim, jedan veliki filozof je rekao: „Sreća ljudska zove se hoću. Ako želite da budete zvezde, morate sebi reći hoću“. Neka vam kao primer posluže Radivoj Korać, Dražen Petrović i mnogi drugi koji su od najranije mladosti živeli na košarkaškim terenima, tako je govorio

mladima profesor Aleksandar Nikolić.

Mi treneri smo uvek sa velikom pažnjom pratili Vaša predavanja i savete a Vi ste nam čika Aco poručivali: posao trenera je najvažniji, ali i najodgovorniji, mukotrpan i dugotrajan rad da bi se došlo do uspeha. Tesna saradnja, međusobno poštovanje trenera i igrača, jedan je od bitnih uslova uspeha. Nikada nemojte kriviti igrača za izgubljenu utakmicu, vi ste krivi što ga niste bolje naučili.

Novinari su tražili Vaše mišljenje o budućnosti jugoslovenske košarke, a Vi ste im odgovorili: šta mogu u ovom kratkom času da kažem o svim onima znanim i neznanim koji su čitav svoj život posvetili igri pod koševima i zahvaljujući dobroj organizaciji i selekciji talenata osvajali smo mnoge trofeje širom sveta. Ostajem u uverenju da ćemo na svetskom prvenstvu

Nikolića okupili su se brojni poštovaoci i prijatelji



Borislav Stanković

- Smrt Aleksandra Nikolića jako me je pogodila i to je ogroman gubitak za našu, evropsku i svetsku košarku, ali njegov trag će ostati još svež u generacijama koje dolaze, jer Profesor je čitav život proveo u stvaranju mladih trenera i igrača. Bili smo drugovi, gajili smo familijarno prijateljstvo, pedesetih i šezdesetih godina radili zajedno na stvaranju nacionalne reprezentacije, jugoslovenske košarke uopšte. Imao sam veliku čast i zadovoljstvo što sam

smo zajedno u Splitu, moje poslednje sezone u Limožu, ali 15 godina smo razgovarali o košarci. Kad god bismo se sreli, pričali bismo o njenoj budućnosti, gde ide i kako se razvija, nikada o sadašnjosti. To što smo ga nazivali košarkaškim patrijarhom, dovoljno govori o profesoru.

Mirko Novosel

- Duboko žalim zbog smrti profesora Nikolića. Bio je naš veliki učitelj i njegovo ime zauvek će ostati upamćeno u svetu košarke. Kad sam sazrevao kao igrač, Profesor mi je bio savezni selektor u reprezentaciji i svi koji su ga znali, imali su mnogo toga da nauče. Prvi najveći rezultati košarke na ovim prostorima vezani su za njegovo ime.

- Profesor mi je bio kao drugi otac i vest o njegovoj smrti duboko me je pogodila. Poslednji put sam ga posetio u bolnici pre mesec dana, prilikom boravka u Beogradu. Čak mi je i kolega Darko Ruso, koji je svakodnevno bio u kontaktu sa njim, rekao da je Profi u poslednje vreme bilo mnogo bolje. Tako, bez obzira

bez Vas

i olimpijadi dokazati našu košarkašku organizaciju i sposobnost naših igrača da dostignu najviše domete. Neka te vaše reči čika Aco budu i ostvarene.

Kada ste ušli u Kuću slavnih na najbolji način ste iskazali zahvalnost onima koji su, takođe, doprineli da se vaše ime nađe među svetskim košarkaškim velikanima. Na promotivnoj svečanosti, pred 13.000 zvaničnika govorili su svi slavodobitnici, a Vi ste profesore tada istakli: ovo priznanje smatram prvenstveno kao nagradu celokupnoj jugoslovenskoj košarci, stotinama i hiljadama onih koji su ugradili sebe u više od pola veka organizovanog igranja basketu na našim prostorima.

Tamo negde na, za nas obične smrtnike, nevidljivim terenima ponovo ćete se sresti sa Koraćem, Rajkovićem, Cosićem, Draženom, Mijom, Rašom i drugima. Ovde, međutim, bez vas naš tim više nikada neće biti kompletan. Večno zahvalni za sve što ste učinili za struku i nas trenere, obavezujemo se da ćemo slediti vašu košarkaška načela i ideale. Čika Aco, neka vam je večna slava i hvala.



poznavao Aleksandra Nikolića. „Velike trenere stvaraju veliki igrači“ - samo je jedna misao koja će živeti večno.

Božidar Maljković

Tužnu vest saopštio mi je Saša Đorđević dok sam bio na utakmici u Leonu. Svakog dana sam bio u kontaktu sa Profesorom i njegovom porodicom, čuli smo se i pre i po podne. Očekivalo se, ali kada dođe... Mnogo mi je teško, bio mi je kao drugi otac. Radili

na njegove godine, vest o njegovoj smrti me je iznenadila. Osećam se tužnim, nervoznim, sve mi se skupilo. Otišao je čovek ogromnog ugleda, velike životne i košarkaške filozofije, čovek od koga smo svi mnogo naučili. Lično, njemu i Dudi Ivkoviću dugujem najveću zahvalnost za sve što sam postigao u životu. Profesor je samo jedan, neponovljiv...

Pripremili:

M. Stojaković,
P. Sarić,
M. Polovina

Sa sastanka Uređivačkog odbora „Trener“

Visoke ocene za prvih devet brojeva

Uređivački odbor časopisa „Trener“ prihvatio je, na sednici od 21. februara Analizu prvih devet brojeva časopisa koju je podneo na razmatranje i usvajanje glavni i odgovorni urednik. Podsetimo, časopis je krenuo oktobra 1997. godine. Ovo je bio prvi put da je novozabranjeni Uređivački odbor celovito razmatrao ostvarivanje uređivačke koncepcije časopisa. Ista takva analiza bila je urađena i nakon petog broja, ali tadašnji uređivački odbor nije smogao sna-

trenera, ispostavilo se, postajao je sve duži. S jedne strane, neopravdano se kasnilo sa distribucijom časopisa, a sa druge, mnogi treneri neredovno izmiruju svoju članarinu što je uslov da se časopis dobije, jer se upravo iz te članarine i finansira.

Dogovoreno je da se ovaj problem reši u saradnji sa kancelarijama regiona, gde će ubuduće časopis biti poslat, pa odatle distribuiran. Jedan od zaključaka Uređivačkog odbora jeste da se izlazak

jubilarnog desetog broja posebno obeleži na prigodan način.

Istog dana na popodnevnoj sednici Upravnog odbora UKTJ kojem je predsedavao Dušan Ivković, takođe je usvojena analiza časopisa za prvih devet brojeva i svi zaključci Uređivačkog odbora u vezi sa tim.

Takođe, svi treneri su pozvani na saradnju i aktivno kreiranje časopisa uz neizmenjenu odluku da se prilozi članova udruženja ne honorarišu.

Analiza časopisa „Trener“

Kao rezultat činjenica, da je prethodnih nekoliko godina Udruženje košarkaških trenera Jugoslavije primenilo savremenu i modernu filozofiju rada, savremeni i bogat koncept aktivnosti, sa sadržajem koji je sve više zadovoljavao članstvo, sredinom 1997. godine realizovana je ideja da se, ponovo, pokrene časopis „Trener“. Za sveukupno realizovanje novog početka potrebno je istaći da su se dosadašnjim pokušajima, uglavnom, bavili neki drugi košarkaški organi mimo trenerskih. Verovatno i zbog toga, najčešće se stizalo do broja četiri, i tu je bio kraj. Za uspešan start ovog časopisa, kako to priliči ozbiljnim projektima, stvoreni su svi osnovni preduslovi. Obezbeđen je stabilan izvor finansiranja. Posle ozbiljnih konsultacija i potreba članstva, došlo se do programske koncepcije koju je, tada, Predsedništvo UKTJ usvojilo. To je pred Uređivački odbor i glavnog i odgovornog urednika postavilo jasan okvir i ciljeve delovanja u kreiranju uređivačke politike, a za potrebe članova Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije.

Sledeći tu koncepciju, sa tromesečnom periodikom izlaženja, stigli smo do broja deset koji je u pripremi i izlazi 1. aprila ove godine. Svaki broj je izašao na četrdeset i četiri strane i u predviđenom terminu. Dinamika izlaženja poremećena je tačno pre godinu dana, uostalom kao i sveukupna aktivnost UKTJ. Tačnije, zbog ratnog stanja u aprilu 1999. godine časopis nije izašao da bi u oktobru, na istom broju strana, izašao dvobroj 7-8.

Ako bismo ukoricali sve dosadašnje brojeve, bila bi to knjiga od 352 strane, formata A-4, sa 187 naslova. Od toga 26 priloga su stručne teme za koje je, po prirodi stvari rezervisan i najveći deo prostora, i koje su pažljivo birane u saradnji sa našim trenerima. Među

priloge sa posebnom specifičnom težinom ubrajamo i deset intervjua i devet komentara. To su prilozi koji su davali ton svakom od brojeva i koji su, u svojoj suštini, nosili slojevitost zahteva programske koncepcije. U formiranju što više stalnih rubrika, po kojima bi časopis bio prepoznatljiv, rukovodili smo se idejom da se aktivnost članstva i trenera kao profesije, sagleda iz što većeg broja uglova. Prateći sve aktivnosti trenerske organizacije, koliko to tromesečna dinamika dozvoljava, posebno smo posvetili pažnju transformaciji trenerske organizacije i stručnim seminarima, koje smo na taj način učinili dostupnim i onima koji nisu bili njihovi aktivni učesnici.

Zadovoljavajući zahteve o stručnom usavršavanju i potrebama informisanja članstva, istovremeno smo radili i na afirmaciji svih vrednih rezultata i aktivnosti jugoslovenskih trenera, bilo u zemlji ili inostranstvu. Raznovrsnosti i bogatstvu tema najviše su doprineli sami treneri, kao na primer Ranko Žeravica, Željko Obradović, Marin Sedlaček, Jovo Malešević, Zlatan Tomić, Dragomir Bukvić, Milutin Luta Pavlović, Ivan i Laslo Hajnal i drugi. Među stranim autorima pojavljivala su se imena Dejl Braun, Džordž Revling, Stanislav Jerjomin i dr.

Poseban kvalitet i šarm časopisu davali su novinari-saradnici. Pored već afirmisanih imena kao što su Milan Tomšević-Era, Jovo Maksimović, Danilo Sotra, Dragan Nikodijević, Ratko Pavlović, Mirko Stojaković, Predrag Sarić i drugi, šansu su dobili mladi novinari koji su imali šta da ponude, a da to zadovoljava visoke profesionalne zahteve ovakvog časopisa.

Svaki naš broj započinje komentarom za koji je rezervisana prva unutrašnja strana. Od devet dosadašnjih ko-



ge da je razmatra. Ono što je od značaja za kvalitet časopisa ali i kao pomoć uredniku, jeste činjenica da su svi članovi Uređivačkog odbora potvrdili ne samo da redovno prate i analiziraju časopis, već su svojim sugestijama i inicijativama podstakli na razvoj i unapređenje časopisa.

Pre nego što vam ponudimo usvojenju analizu, istaknimo da je časopis dobio nepodeljenu visoku ocenu, kao i sprovođenje utvrđene uređivačke koncepcije. Rezultat tog kvaliteta je i činjenica da je Ministarstvo za nauku, shodno zakonu, svojim rešenjem časopis oslobodilo plaćanja poreza na promet. Takođe, treba istaći da su članovi Uređivačkog odbora, predsednik Jovo Malešević, zatim članovi Milan Opačić, Zoran Radović, Luta Pavlović, Mirko Stojaković i drugi, aktivni učesnici u gotovo svim fazama stvaranja časopisa.

Naravno, na ovoj sednici bilo je reči i o onima kojima je ovaj časopis namenjen - trenerima. Konstatovano je da je časopis rado prihvaćen i čitan. Među- tim, čudno ali tako je, put časopisa do



mentara, autor u prvom broju je Zlatan Tomić, tada zamenik Dušana Ivkovića, predsednika Predsedništva UKTJ. Taj prvi komentar je ujedno bio i uvodnik u ceo projekat koji je objasnio čitaocima trenerima, programsku koncepciju časopisa. Autor ostalih uvodnika-komentara je glavni i odgovorni urednik. Činjenica je da bi bilo više nego poželjno da se i u ovoj rubrici ogleda veći broj autora, naročito samih trenera.

Svakako u izuzetno značajne priloge ubrajamo naše intervjuje, kojima, posle uvodnika, nastavljamo sadržaj časopisa. Intervjuje smo uzeli od naših najuglednijih trenera koji su zaista imali šta da kažu. Bila je to u neku ruku počast našim sagovornicima za sve ono što su uradili u svojoj, uglavnom, bogatoj trenerskoj karijeri, a ujedno i edukativno štivo za one koji su zakoračili u lavirint trenerskog poziva. U prvom broju prostor za intervju, s pravom, bio je rezervisan za Dušana Ivkovića. U drugom broju udarni intervju uradili smo sa Željkom Obradovićem, a drugi sa Borom Cenićem. Treći broj započeli smo intervjuom sa Vladislavom Laletom Lučićem. U tom broju sadržaj smo obogatili sa nešto manjim intervjuima sa Đinom Orijemom i Zoranom Kovačićem-Čivijom.

Prvi stručnjak naše ženske reprezentacije i osvajač duple krune Miodrag Vesковиć dao je intervju u četvrtom broju. Udarni prostor za intervju u petom broju pripao je uspehu naše reprezentacije koja se vratila sa Svetskog prvenstva u Atini (1998) o čemu je govorio Željko Obradović na upravo završenim „Trenerskim danima“. U broju šest, povodom ulaska u „Kuću slavnih“, intervju smo dobili od profesora Aleksandra Nikolića. Duško Vujošević je dao intervju za dvobroj 7-8 i u poslednjem broju - devet, napravili smo

intervju sa Darkom Rusom, trenerom Beobanke i članom stručnog štaba naše reprezentativne selekcije.

Uz pomenute aktivnosti i praćenje rada naših vrhunskih trenera koji vode seniorske prvoligaške ekipe, učinili smo dosta da prostor dobiju treneri ženske košarke, treneri koji rade sa mlađim kategorijama i treneri koji rade u „malim“ sredinama, a čiji je entuzijazam i znanje od neprocenjivog značaja za razvoj i afirmaciju košarkaškog sporta.

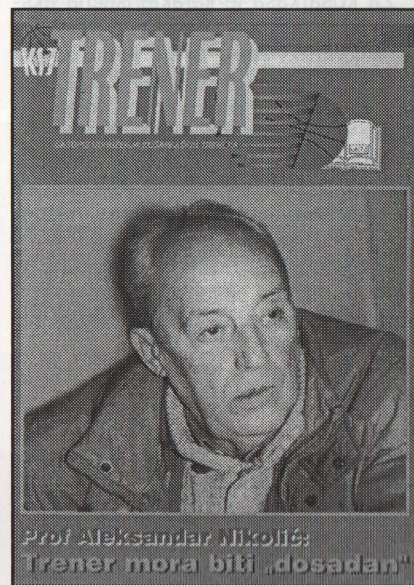
Najviše komentara, među čitaocima, koji su sudbina svakog javnog glasila, pratilo je priloge o transformaciji trenerske organizacije i čestim smenama trenera u pojedinim klubovima. Međutim, i to je sasvim očekivano.

Bogatstvu sadržaja doprinele su i fotografije objavljene u časopisu, a čiji je izbor za ovakvu vrstu glasila koje se pravi za gotovo poznatog čitaoca, izuzetno osetljiv. U devet brojeva, u skladu sa temama, objavljeno je 187 fotografija. Fotografije su odražavale težnju da svaki trener ovaj časopis doživi kao svoj. One su, kao tekstovi, imale za cilj da ovekoveče likove naših najvećih trenera, ali i da izvuku iz anonimnosti one koji vredno rade na razvoju naše košarkaške baze i koji će možda dostići visine onih koje smo prve pomenuli, a koji su najbolji predstavnici jugoslovenske škole košarke.

Svakako da časopis nije bez propusta. Međutim, svaki od devet brojeva bolji je od prethodnog. To naročito važi za prvih nekoliko brojeva. U prilog ovoj tvrdnji idu i sledeće činjenice: na istom broju strana prvi broj je imao četrnaest priloga, drugi osamnaest, treći sedamnaest. Četvrti broj sa dvadeset i četiri priloga označio je stabilizaciju sadržaja i kvaliteta časopisa. Tako je u petom broju objavljeno dvadeset i šest, u šestom - dvadeset, u sedmom dvobroju 7-8, trideset, i broju devet - trideset jedan prilog. Ili, u prvom broju je objavljeno sedamnaest fotografija. Zatim redom; trideset sedam, dvadeset devet, trideset šest, četrdeset šest, četrdeset jedna, isto toliko u dvobroju i u poslednjem broju - četrdeset i tri prilo-

ga. Zanimljiv je i podatak da je u prva tri broja tekste uradilo pet autora-novinar. U sledećim brojevima ih se pojavljivalo: osam, pa sedamnaest, šesnaest, četrnaest, šesnaest i u poslednjem broju - sedamnaest.

Kvalitet časopisa svakako je u manjoj meri, ali ne nebitnoj, zavisio i zavisio od podrške kancelarije UKTJ i podrške ostalih organa KSJ. Na tom planu stvari su se kvalitetno promenile preseljenjem u Kuću košarke i transformacijom košarkaške organizacije. Tek



tada je časopis registrovan i dobio rešenje Ministarstva informacija Republike Srbije, kao i mišljenje Ministarstva za nauku, kojim je časopis oslobođen plaćanja poreza. Naravno da i ove činjenice govore da je programska koncepcija koju je usvojilo UKTJ i kvalitet časopisa na kompetentnim mestima, ozvaničen.

Nema dileme da je časopis rado prihvaćen od članstva UKTJ i dobrim delom dostigao kvalitet kakav košarkaški treneri Jugoslavije zaslužuju.

Beograd, 15. februar 2000.

Glavni i odgovorni urednik
Mirko Polovina

KSS

Predrag Bojić - generalni sekretar KSS

Košarka košarkašima, pravilo je koje naš najpopularniji i najuspešniji sport čini takvim. Posle prelaska Predraga Bogosavljeva na mesto generalnog sekretara KSJ, za generalnog sekretara KSS izabran je Predrag Bojić, koji ovom sportu, takođe, pripada od glave do pete.

Svoju igračku karijeru Bojić je započeo u KK 22. decembar. Sledi prvoligaški status, dve godine u Partizanu, zatim sedam godina u IMT. Do završetka igračke karijere Bojić je igrao za Spartak iz Subotice, OKK Beograd i na kraju zemunska Mladost. Uz košarku, Bojić je završio Pravni fakultet u Beogradu.

M. PI.

Prof. dr Laslo Hajnal

Usavršavanje skočnosti kod košarkaša

Za košarkaša je karakteristična eksplozivna snaga mišića, koja se ispoljava u acikličnom i cikličnom pokretu. U prvom slučaju pokret odlikuje snaga rada mišića, a u drugom potreba relativno dugog održavanja nivoa snage.

Eksplozivnu snagu karakteriše sposobnost mišića za ispoljavanje značajnih naprezanja u minimalnom vremenu.

U košarci je u domenu snage od izuzetnog značaja eksplozivna snaga mišića opružaća nogu, kako u acikličnim, tako i u cikličnim pokretima.

Skočnost kao sposobnost igrača da se snagom opružaća nogu odvoji od tla, u tesnoj je vezi sa eksplozivnom snagom mišića opružaća nogu i predstavlja jedan od najvažnijih problema kretanja. Za košarkašku igru ona predstavlja između ostalog, i bazu skoka, koji je jedan od bitnih elemenata za postizanje visokih sportskih rezultata.

Kipa koja uspe da u skoku ispod protivničkog koša osvoji više lopti u većini slučajeva pobeđuje.

Kada govorimo o skoku i skočnosti pod tim podrazumevamo dva različita, ali komplementarna pojma.

Skok u košarci predstavlja element koji čine komponente fizičke, tehničko-taktičke i psihološke prirode. Ocenu da neko dobro skače dajemo na osnovu njegovog učinka u igri (skinute lopte u odbrani, napadu, blokade, dobro i visoko izvedeni skok šutevi).

Skokove delimo na one koje izvodimo sa loptom i bez lopte.

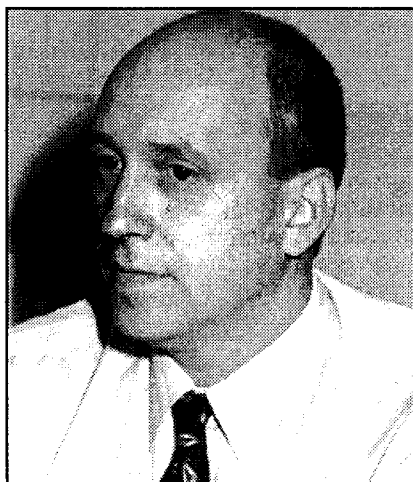
Fizičke komponente skoka

- Skočnost predstavlja fizičku komponentu skoka koju ocenjujemo pomoću različitih testova (Abalak, Sardžent, Danilov - Beljajev, skok u dalj, s mesta, troskok).

U košarci se za procenu skočnosti najviše koristi Sardžentov test. On nam daje rezultate dohvatne visine u skoku koja nas najviše interesuje. Pored klasičnog oblika ovaj test se primenjuje i u drugim oblicima, kao modifikovani Sar-

džent. Sardžent iz naskoka i Sardžent iz zaleta. Na ovaj način možemo meriti skočnost koja je karakteristična u košarci. Delimo ih na obenožne i jednožne.

- Izdržljivost u skoku je sledeća fizička komponenta skoka. Ovde se ne misli na izdržljivost koja je vezana za broj ponavljanja skoka, i u vezi s tim, veličina skoka, jer nas to u ko-



šarci manje interesuje. Nas interesuje izdržljivost u skoku povezana sa ostalim zahtevima igre. Sposobnost igrača da tokom čitavog trajanja utakmice zadrži visok nivo skoka u svim njenim fizičkim komponentama.

- Reaktivna sposobnost mišića opružaća nogu je u uskoj vezi s eksplozivnom snagom nogu i u košarci predstavlja vrlo važnu sposobnost.

Sve promene pravca i smera kretanja u velikoj meri zavise od reaktivne sposobnosti mišića. Reaktivna sposobnost je važna za uzastopne skokove u borbi pod košem.

To znači nakon doskoka izvesti ponovni skok u najkraćem mogućem vremenu.

- Brzina skoka ima svoje dve komponente. Jedna je brzina opružaća nogu, a druga brzina ruku. Istraživanja su pokazala da ove dve komponente nemaju veliku međusobnu pove-

zanost. To nam ukazuje da prilikom rada na fizičkoj pripremi skoka ovu činjenicu treba uzeti u obzir. Nas u krajnjem interesuje brzina dohvata tačke na kojoj se nalazi lopta. Kod šuta brzina dostizanja maksimalne tačke u fazi izbačaja lopte, kod pariranja šuta tačka presretanja lopte, kod skoka za odbijenom loptom od koša brzina kontakta za loptom. Osnovni cilj je obaviti zadatak za što kraće vreme.

Metodika usavršavanja skočnosti

- Uviđajući da je za problem ljudskog kretanja uopšte u velikoj meri značajna eksplozivna snaga mišića nogu, mnogi strani i domaći stručnjaci izučavali su ovu problematiku. U literaturi postoji veliki broj radova koji obrađuju ovaj problem, pokušavajući da na različitom uzorku ispitanika procene efikasnost metode za usavršavanje skočnosti. Na osnovu dobijenih rezultata može se zaključiti:

- da i pored velikog broja radova nije dobijena jasna predstava o metodama i načinu korišćenja njihovih rezultata.

- ogroman broj predloga i načina rada na razvoju eksplozivne snage stvaraju dileme neposrednim korisnicima tih metoda.

- raznolikost metoda i nejedinstven stav o njihovom korišćenju otežava dalje naučno rešavanje problema usavršavanja eksplozivne snage mišića opružaća nogu.

- mišljenja autora o mogućnosti usavršavanja eksplozivne snage su od krajnje pesimističkih do vrlo optimističkih.

- Postoje različita mišljenja u pogledu istih metoda kod istih kategorija sportista.

U košarkaškoj teoriji i praksi postoji više predloga koji se uglavnom oslanjaju na iskustvenim podacima trenera i saznanja iz drugih sportova. Vrlo je teško iz ovih informacija oceniti koji je metod najbolji. Pogotovo što oni ne preciziraju u potpunosti i obim i intenzitet rada u odnosu na godišnji ciklus i sam čas treninga.

Zato se težilo iznalaženju takvih metoda koji će uzimati u obzir da skočnost predstavlja samo deo problema koji se rešavaju u radu sa ekipom i da je potrebno, koliko je to moguće.

Objediniti što više fizičkih komponenti skoka.

Osnovni cilj pri tome je bio racionalizacija treninga, što znači da sa manjim obimom rada dobijemo bolje rezultate. Na osnovu obavljenih istraživanja ustanovljeno je da udarni metod i specifični udarni metod zadovoljavaju težnju ka smanjenju obima i rešavanju složenog problema skočnosti.

Udarni metod

Zadatak igrača se sastoji u tome da u početku aktivnim naporom zaustavlja teret (sopstvenu telesnu masu), a zatim da ga što brže potisne u suprotnom smeru, odnosno uvis. Ono što je nesporno to je da dubinski skokovi za razliku od ostalih metoda usavršavaju dinamičku silu, pogotovu što su spojeni sa naknadnim odrazom uvis posle doskoka. To je i glavna karakteristika ovog metoda u kome se smenjuju koncentrična i ekcentrična mišićna kontrakcija. Prevedeno na košarkaški jezik znači da igrač pre nego što izvede vertikalni odskok uvis skače nadole, u dubinu, kako bi rastegao najsnažniji mišić buta (kvadriceps). Time se stvara mehanička energija koja se oslobađa u sledećoj, skraćujućoj, pliometrijskoj kontrakciji (ili kontrakciji sa pozitivnim efektom), manifestujući se u vertikalnom skoku.

Ovakav način stimulacije mišićnog naprezanja ima sledeće prednosti:

- on obezbeđuje vrlo brz razvoj maksimuma dinamičkog napora.
- veličina tog maksimuma je veća nego u drugim slučajevima.
- velika vrednost maksimuma snage dostiže se bez korišćenja dopunskog opterećenja.
- prelaz mišića od „popuštajućeg“ rada ka savlađujućem je mnogo brži nego u ostalim slučajevima.
- značajan potencijal naprezanja mišića akumulira u fazi amortizacije i odsustva dopunskog opterećenja tela obezbeđuje intenzivniji rad mišića u fazi, odskoka i veću brzinu njegove kontrakcije.

O tome se može suditi po velikoj visini odskoka. U slučaju kada se udarni metod primenjuje za usavršavanje skočnosti i reaktivne sposobnosti mišića nogu i trupa nije potrebno dopunsko opterećenje već se za udarnu stimulaciju mišića koristi masa sopstvenog tela. Na primer, izvodi se energičan odskok uvis ili uvis napred posle skoka sa izvesne visine.

Pre nego što izložimo nekoliko kombinacija u programu skokova u dubinu, potrebno je prihvatiti sledeće preporuke kao methodske napomene.

Methodske napomene

- Skokovi u dubinu zahtevaju pret-hodnu pripremu (razni skokovi, rad sa tegovima).
- Sa skokovima treba početi sa male visine i postepeno dolaziti do optimuma. Vežbu ponavljati u više serija sa po deset ponavljanja. Odmor između serija treba da bude 1,5 do 2 minuta.
- Za srednjepripremljene igrače treba primenjivati opterećenje od 2 do 3 serije sa po pet do osam ponavljanja.
- Primenjivati skokove u dubinu 1 do 2 puta nedeljno, a kod dobro pripremljenih igrača 3 puta nedeljno.
- Pošto primena ovog metoda ima snažno tonizirajuće dejstvo na nervni sistem, treba ih primenjivati tri do četiri dana pre treninga tehnike.
- Osnovno mesto ovog metoda je u drugoj polovini pripremnog perioda.
- Skokove u dubinu moguće je primenjivati i u takmičarskoj fazi, ali samo jedanput u 14 dana.
- Oni su potencijalno opasno sredstvo i zato visina sa koje se skače mora da bude usklađena sa utvrđenim nivoom za svakog igrača. Ona u svakom slučaju mora da bude manja 10 do 20 odstoo od izmerene visine odskoka.
- Treba poštovati princip postupnosti. U prve četiri nedelje pripremnog perioda koriste se manje visine rekvizita (najbolje čvrstih sanduka) na koje se naskače i saskače. Tek u drugoj fazi pripremnog perioda prelazi se na veće visine i na kombinacije sa preprekama različitih visina.
- Podloga na koju se saskače uvek treba da je meka, kako ne bi došlo do povreda vezivnog tkiva i koštanih površina u zglobovima, pre svega u kolenom zglobovima.
- Kod izvođenja ovih skokova ne treba insistirati na zamahu rukama. Ruke savijene u laktovima treba držati u visini grudni kako bi se što više skakalo samo nogama.
- Ni u kom slučaju ne raditi sa igračima čija kolena nisu u besprekornom funkcionalnom stanju. Kod pojave bola u bilo kom zglobovima trebalo bi odmah prestati sa radom.
- Kada se izvode mešovite kombinacije sa okretima, sa licem prvo skače na sanduke veće visine, a naskače natraške na sanduke manje visine.
- Kada se skače sa okretom za 180 stepeni saskače se sa sanduka ve-

će visine i naskače na sanduk niže visine.

Jedan predlog programa skoka u dubinu:

- Skok sa višeg, skok na niži sanduk (licem napred)
- Skok sa višeg, skok na niži sanduk (natraške)
- Skok sa sanduka A. skok na sanduk B. u okretu natraške
- Skok sa sanduka A, okretom natraške, skok na sanduk B, natraške.
- Skok na strunjaču natraške sa sanduka A, skok na sanduk B, okret licem napred
- Jednonožni saskok sa višeg na niži sanduk. Promena noge u drugoj seriji

Uzastopni skokovi i saskoci na jednoj nozi na sanducima različite visine. Moguće su kombinacije jednom, pa drugom nogom, sunožno, u različitom broju ponavljanja.

- Nastojati da se skače brzo i eksplozivno sa maksimalnom dohvatnom visinom u svakom pokušaju. Maksimalno vreme za saskok i ponovni skok je najviše dve sekunde. Kada se zbog zamora kasni, vežbu treba prekinuti jer je efekat rada drugačiji od planiranog (razvija se uglavnom izdržljivost u skoku)
- Program mora da bude dobro osmišljen i trener mora da se trudi da bude kreativan kako mu se kombinacije uskoro ne bi u potpunosti ponavljale.

Međutim, kako klasičan udarni metod ne zadovoljava u potpunosti zahteve za usavršavanje svih fizičkih komponenti skoka u košarci, predlažemo često primenu specifičnog udarnog metoda. Ovo i iz razloga što su njegovom primenom u praksi postignuti značajno bolji rezultati, te je promovisana za najefikasniju metodu za usavršavanje skočnosti kod košarkaša.

Specifični udarni metod

Pod ovim metodom podrazumevamo rad na usavršavanju skočnosti kod kojeg se snaga usavršava sa tri najkarakterističnija načina izvođenja skoka u košarci.

To su obonožni skok iz mosta, obonožni skok iz dijagonalnog stava i obonožni skok iz naskoka posle čega slede skok uvis i dohvat rukom na datu visinu.

Sva tri skoka su obenožna i samo se razlikuju po načinu dolaženja u obenožni položaj pre skoka. U svojoj suštini oni su slični udarnom karakteru rada.

Udarni karakter prvog skoka ostvaruje se u specifičnoj metodi na taj način što se skokovi izvode uzastopno. To znači da se odmah nakon doskoka ide u ponovni skok. Veličina potencijala naprezanja mišića zavisi od težine vežbača i visine sa koje doskače. U ovom slučaju to je visina jednaka veličini odskoka. Nju možemo kontrolisati i time menjati opterećenje u radu. To činimo na taj način što dajemo različite zahteve u pogledu dohvatne tačke u skoku.

Druga dva skoka po samom načinu izvođenja takođe imaju karakter udarnog naprezanja. Visina sa koje telo „pada“ je uglavnom konstantna, pa se opterećenje u vežbanju kontroliše davanjem različitih zahteva u pogledu dohvata zadate visine u skoku. Kod primene ovih skokova treba poštovati princip postupnosti.

Način primene specifičnog udarnog metoda

Na košarkaškoj tabli lepljivom trakom u boji označe se tri nivoa za svaku pojedinu vrstu skoka (ukupno devet nivoa). Skokovi se iz izvode iz mesta sa dohvatom zadate visine, iz dijagonalnog stava i iz naskoka. Najviše označena tačka (crvena) određuje maksimalne vrednosti visine pojedinih skokova dobijenih posle inicijalnog merenja (Sardžent testovi). Ostale dve visine postavljene su na nivou od 80 odsto od maksimalne (plava) i 40 odsto od maksimalne (žuta). Igrači se grupišu prema rezultatima postignutim na inicijalnom merenju.

Skokovi se izvode po sledećem redosledu: skok iz mesta, skok iz dijagonalnog stava i skok iz naskoka. Broj skokova smanjivao se porastom visine 9,5,2.

Broj ponavljanja serija zavise od uzrasta, kvalitetnog nivoa igrača i faze pripreme.

Dosadašnja iskustva ukazuju da specifični udarni metod u svim fazama pripreme daje podjednako dobre rezultate u vrlo kratkom periodu rada (oko mesec dana), pa je kao takvu možemo primenjivati u svakom periodu godišnjeg ciklusa.

U košarci je potrebno težiti ka iznalaženju takvih metoda, koji će uzimati u obzir da skočnost predstavlja samo deo problema koji se rešavaju u radu sa ekipom, i da je potrebno, koliko je to moguće, objediniti što vi-

še fizičkih komponenti skoka. Osnovni cilj je racionalizacija trenažnog procesa, što u ovom slučaju znači da sa manjim obimom rada postignemo bolje rezultate. Na temelju dosadašnjih istraživanja došlo se do zaključka da najbolje efekte za usavršavanje skočnosti kod košarkaša daju UDAR-

NA METODA, a posebno SPECIFIČNA UDARNA METODA.

U primeni ovih metoda treba voditi računa o uzrastu sa kojim se radi, polu, nivou sposobnosti, periodu treninga, mestu u strukturi treninga i da skočnost treba razvijati u tačno određenom pokretu karakterističnom za košarku.



Zvanje - košarkaški trener

Odlukom Košarkaškog saveza Srbije u cilju podizanja nivoa znanja trenera mlađih kategorija utvrđena je obaveza za njihovo obrazovanje u sistemu školovanja KSS. Oni su u obavezi da u toku tekuće godine pohađaju i završe ovaj tečaj za sticanje osnovnog znanja u košarci KOŠARKAŠKI TRENER. Sticanje ovog znanja jedan je od osnovnih uslova za dobijanje licence za vođenje ekipe mlađih kategorija u sistemu takmičenja Košarkaškog saveza Srbije.

Tečaj u ovoj godini održaće se u vremenu od 19. do 29. juna 2000. u Beogradu u Sportskom centru Šumice.

Cena tečaja iznosi 220 bodova. U cenu tečaja uračunato je: troškovi nastave, udžbenik za potrebe polaganja ispita, polaganje ispita i diploma. Troškovi smeštaja i boravka padaju na teret polaznika.

Šire informacije mogu se dobiti u sekretarijatu Škole na telefon: 011/34 00 850.

Viša košarkaška škola

Predavači s podlogom



Kako je to planom i programom predviđeno, početkom drugog semestra, kao predavači na Višoj košarkaškoj školi bili su naši ugledni treneri Ranko Žeravica i Zoran-Moka Slavnić. Kreativnost trenera, bila je tema koju je zaista znalac sa iskustvom Ranka Žeravice mogao da predaje. Kako je reč o specifičnom programu koji studente osposobljava za uspešne praktičare, uz zavidno teoretsko znanje, ništa manje nije bila zanimljiva ni druga tema. Slavnić je upravo govorio o tome koji deo igračke filozofije je kasnije preneo u trenerski posao.

Ova praksa će biti nastavljena, na zadovoljstvo studenata. Kamera našeg urednika fotografije M. Todorovića, zabeležila je susret sa studentima oba pomenuta predavača.

Dragomir Bukvić, koordinator ženskih saveznih reprezentativnih selekcija

Plan za Atinu - 2004.

Na početku novog ciklusa mobilizacije svih relevantnih snaga u ženskoj košarki, čiji je osnovni cilj stvaranje vrhunskih reprezentativki, eminentni stručnjak govori o iskustvima iz prethodne faze i zamislama koje tek namerava da ostvari

Aktivnost koju je Dragomir Bukvić pokrenuo pre četiri godine, dobivši veoma značajan mandat KSJ i, kako kaže, „potpuno odrešene ruke“, stavlja se, povremeno, na vagu Stručnog saveta košarkaške organizacije. Prolongiranje poverenja i na sledeći četvorogodišnji ciklus svedoči o tome da je „zaorao“ dovoljno uspešno i duboko.

- Cilj nam je bio da se pokrene iz mrtvila celokupna ženska košarka, da bi se kao krajnji rezultat podstakla i promovisala najbolja selekcija. Moja osnovna zamisao je bila da se krene od baze, od najmlađih. Zato je, u startu, koncipiran a zatim i praktično sproveden ceo jedan sistem rada, kojim je, kroz četiri regiona, obuhvaćena cela Jugoslavija. Uključene su devojke po godištim, od '81. do '87. godišta. Ukupno, dakle, sedam selekcija. Bio je to zaista mukotrpan posao, jer je trebalo preći hiljade kilometara, pronaći trenere spremne da rade (ukupno njih oko 60) i istovremeno ih dodatno obučiti. Prvi plodovi su „ubrani“ prošle godine: kadetska reprezentacija Jugoslavije, 83. godišta, sa trenerom Vižićem, osvojila je srebrnu medalju na EP, što je prvo odličje tog ranga posle devet godina, nakon raspada prethodne Jugoslavije. Usledio je, zatim, sličan uspeh pionirki, 85. godišta, koje su poklekle tek u finalu EP, protiv Ruskinja.

Naravno, zadovoljni smo što se krenulo sa mrtve tačke, tako da se sa realnim optimizmom očekuju predstojeća juniorska i kadetska evropska i svetska takmičenja. Time se, zapravo, ostvaruje naš krajnji cilj: biti stalno u vrhu.

Trener Bukvić, koji praktični deo posla sprovodi i kroz jednu prvoligašku ekipu, novosadsku Vojvodinu NIS Gas, priznaje da nije zadovoljan jedino učinkom seniorske reprezentacije. Pitamo ga zato, kako namerava da pobeđnički ritam najmlađih pretoči u „osnovni pogon“?

- Učestvovali smo na dva EP i zauzeli osmo odnosno sedmo mesto. Nismo se kvalifikovali za Olimpijadu... Sve nas to ozbiljno zabrinjava. O čemu govore analize: imamo reprezentativke koje su učestvovala na četiri EP, već su u nekim zrelim godinama. Ja, doduše, ne delim igračiće na stare i mlade već samo na kvalitetne i one koje ne zadovoljavaju, ali u ovakvoj situaciji mlade teško dobijaju šansu. Smatram da je taj momenat veoma važan. Najbolji dokaz su Milka Bjelica iz Zvezde i Katarina Lazić iz Hemofarma, dve najkvalitetnije juniorka, koje se uspešno uključuju u A

selekciju. Smatram da u tome treba biti znatno odlučniji, malo više rizikovati.

Uvreženo je mišljenje, ne samo kod nas, da su jugoslovenske košarkašice veoma talentovane: ipak, stiče se utisak da se, u celini, polako ali sigurno zaostaje za Evropom. Pitamo trenera Bukvića šta je, po njegovom mišljenju u pitanju: snaga, skok, dodavanje, šut ili, možda samo neborbenost?

- Mislim da je ključno pristup igri. Ozbiljnost i profesionalnost. Odgovor na ovo pitanje dale su naše najkvalitetnije igračiće, koje su ove godine otišle u inostranstvo:

vo da treneri, skoro po pravilu, insistiraju da se preko noći napravi rezultat i to na uštrb osposobljavanja igračica. Tako se sistematski sputavaju njihove individualne tehničke karakteristike. Upravo ono u čemu smo bili najbolji. Igra se, dakle, šablonski, usporeno. Onako kako se ranije igralo u Evropi. Da apsurd bude veći, evropska košarka sada liči na onu našu od pre 10 - 15 godina: igra se bez šablona, brzo, jednostavno, sa par dodavanja, jedan na jedan, utrčavanjem.

Koordinator rada saveznih ženskih selekcija namerava da insistiranjem na preva-



tamo su se drastično suočile sa pravim profesionalnim odnosom. U početku je svakoj od njih bilo veoma teško da se uklopi. Tamo se, naime, daleko ozbiljnije trenira nego kod nas. Drukčiji je i pristup utakmici. Upravo tu je najveći problem naše ženske košarke. A izlaz? Treba ga tražiti u klubovima: najpre u njihovoj organizaciji i ozbiljnosti u pristupu košarki u celini.

Stiče se utisak da se kod nas, na treninzima, najviše uvežbavaju šeme akcija, i da je to jedan od glavnih razloga što se ne posvećuje dovoljno pažnje drugim segmentima košarkaške veštine, pa se igra veoma sporo. Kako ići u susret novim pravilima, koja zahtevaju, u prvom redu, jednostavnost i brzinu?

- U poslednje vreme je veoma uočli-

zilaženju ovih nedostataka kod onih već stasalih i sprečavanjem da se najmlađi uzrastu na to naviknu, lansira seniorsku košarkašku reprezentaciju tamo gde joj je mesto: u sferu velikih rezultata...

- Koncept rada sa najmlađima je oslobođen od bilo kakvih šablona: radi se čisto idealna tehnika i taktika, da se stekne samopouzdanje, posebno da se probudi pobeđnički mentalitet. Kad su u pitanju kadetkinje i juniorke, nastojimo da primenimo istovetnu filozofiju igre koja treba da krasi seniorke, da bi se lako uključile u prvi tim. Novi četvorogodišnji ciklus, ako sve ovo uspe da se sprovede, trebalo bi neminovno da rezultira plasmanom na Olimpijadu 2004. u Atini.

Zdenko Pop



Upravni odbor UKTJ

Stranci ili ne

Dilema - stranci ili ne, u našim košarkaškim klubovima, uzburkala je poslednjih meseci našu košarkašku javnost. Opšti utisak je da su protivnici uvođenja stranaca u naše klubove u većini. Međutim, jasno je da svako mišljenje nema istu specifičnu težinu. Među prvima, sasvim prirodno, reagujući na ovu inicijativu, izjasnili su se članovi Upravnog odbora Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije. Osluškujući mišljenje članstva, svoju odluku, najviši organ naše trenerske organizacije, plasirao je u javnost u vidu saopštenja koje glasi:

- Kategorično se protivimo dolasku stranaca u našu košarku u inte-

resu mladih igrača i dokazanog rada naših trenera i jugoslovenske škole košarke koja je toliko mladih i dobrih igrača do sada lansirala.

Ovaj stav zauzet je, na pomenu- tom sastanku Upravnog odbora od 21. februara o. g. Kako je reč o ozbiljnoj temi i odluci koja bi mogla imati ozbiljne posledice za našu košarku, za ovu priliku iz Atine je doputovao, svakako najveći autoritet košarkaške struke u nas, Dušan Ivković, predsednik Upravnog odbora. Ovakav stav Upravnog odbora UKTJ, podržao je i Stručni savet KSJ. Ove činjenice će svakako imati poseban tretman kada Predsedništvo KSJ bude

donosilo konačnu odluku. Ta konačna odluka biće doneta 2. aprila u Leskovcu, za vreme finalnog turnira za Kup Jugoslavije.

Stoga je i Trener ovo pitanje tretirao kao temu broja. Utoliko pre što su se u mnogim diskusijama strasti uzburkale. Utisak je da su protivnici uvođenja stranaca u naše klubove, brojniji. A oni koji su za - agilniji. Zato na ovim stranicama Trenera, koji izlazi uoči donošenja odluke, donosimo samo jedno pojedinačno mišljenje, i to ono koje je pokojni profesor Aleksandar Nikolić izneo, poi ovom pitanju, još u januaru prošle godine, kada ovo pitanje nije bilo „vruća“ tema.

M. Polovina

Stranci

Nezaobilazna tema ovih dana su takozvani Bosmanovi zakoni, preciznije rečeno nedavno brisanje granice u celom svetu. Profesor Nikolić sigurno ima šta da kaže na tu temu:

- Sve to mi liči na neku, da kažem „harlemijadu“. Dođe čovek na utakmicu-dve, odgleda atraktivne strance i - više ga nema! Ljudi dolaze na sportske, naravno i košarkaške utakmice, prvenstveno da bi gledali svoje igrače, zemljake. Osim toga, postoji velika opasnost da se u klubovima potpuno zapostavi rad sa mladima, sve karte bace na dovodjenje igrača sa strane. Uvek sam bio žestoki protivnik čestog šetanja igrača iz kluba u klub, što je sada sve češće slučaj.

Znači da podržavate zabranu igranja stranaca u Jugoslaviji?

- Bezrezervno. Stranci nam apsolutno nisu potrebni, mogu samo da kočie napredak. Moramo se osloniti na naše snage. Talenata, hvala bogu, ima još uvek dovoljno. Da li ćemo

zadržati sadašnje pozicije, odnosno da li ćemo poboljšati kvalitet klubova, isključivo zavisi od nas samih, odnosno od kvaliteta rada u Jugoslaviji. Proteklih godina se nije dobro radilo. Došlo je do pada kvaliteta, ali se već oseća nesumnjiv napredak na stručnom planu, naročito u Srbiji.

U čemu se ocrtava taj pad?

- Dovoljno je pogledati kvalitet naših prvotligaških utakmica i videti gde se sada nalazi naša klupska košarka. Propuštene godine, a za to smo sami krivi, ne priznajem nikakve „posledice sankcija“ jer je to obična floskula, ne mogu se tek tako premostiti, bez ikakvih posledica. Na nama je da barem ublažimo te posledice. Prionimo na posao i sledećih godina popravimo situaciju, što nesumnjivo možemo. Verujte, u košarci nema tajni, najvažniji je samo jedan elemenat. Hiljadu puta ću ponoviti, to je rad i samo rad. A to kako ćemo raditi, samo od nas zavisi. Zato i ne priznajem nikakve sankcije kao izgovor.

(Iz poslednjeg intervjua prof. Nikolića za naš časopis; januar 1999.)

Kome trebaju stranci

Ideja o angažovanju košarkaških profesionalaca iz sveta nije nova na ovim prostorima. Pre desetak godina, dok je još postojala „ona Juga“, vođena je rasprava na tu temu, jer su se već nazirale dve struje - jedna protiv, a druga za angažovanje stranaca. Na Okruglom stolu u Opatiji, održanom u okviru finalnog turnira Kupa, argumenti su prvi put oštro sučeljeni, ali se nije išlo na zaključivanje.

Za kupovinu „legionara“ najviše se zalagao Mirko Novosel, a njegov glavni oponent bio je Dušan Ivković. Priča, međutim, nije završena, jer je, u međuvremenu, došlo do „velikog razlaza“, odnosno raspada bivše SFRJ koji je razdvojio i košarkaše.

Hrvatska je, posle toga, počela da „uvozi“ strance, dok je Jugoslavija nastavila uhodanom stazom, oslanjajući se, isključivo, na domaći potencijal. Ko je bio u pravu najbolji pokazatelj su potonji rezultati, znani svima.

Pitanje - za ili protiv uvoza stranaca odnedavno je ponovo aktuelno u našim košarkaškim krugovima mada je teško precizirati ko je to prvi pokrenuo i zbog čega.

Treneri, košarkaški rad-

nici i pojedini igrači već su, putem medija, izneli svoje mišljenje. Rezultat je sledeći: jedinstva nema, jedni su tvrdo za, dok drugi smatraju da bi taj „uvoz“ bio štetan. Prvi misle da bi se angažovanjem stranaca podigao kvalitet košarke u našoj ligi i rejting domaćih klubova u Evropi, a drugi upozoravaju da bi se kupovinom „ugušili“ mladi igrači, što bi, vrlo brzo, rezultiralo padom kvaliteta naše reprezentativne košarke.

Postoje i oni koji kažu da uvoz stranaca treba omogućiti da bi se cene domaćih zvezda svele na pravu meru, jer, navodno, mnogi od njih dobijaju više para nego što bi trebalo izdvojiti za kvalitetnije igrače iz inostranstva.

Oni sa najviše autoriteta i najviše zasluga za uzlet naše košarke, profesor Aca Nikolić, Dušan Ivković, Željko Obradović... eksplicitno su protiv dovođenja stranaca. Dakle, stručnjaci, oni vrhunski su rekli svoje. Zašto se onda pojavila dilema i čija je, uopšte, ideja da u našem najboljem proizvodu potrebni strani igrači.

Uz ogradu da je u pitanju lični stav, čini mi se da su u pitanju dve stvari: pokriće za promašene investicije i „stručni“ rad.

Kada govorim o promašenim investicijama, stvari stoje ovako. Pošto je u našim uslovima lična odgovornost zaboravljena kategorija, najlakše je opravdanje za neuspeh naći u „osiromašenom tržištu“, domaćem, naravno. Pritom, da bi argument bio jači, poteže se adut o navodnoj skupoći naših igrača u odnosu na solidne strance.

Nešto slično je govorio i Novosel pošto je prestala dominacija Cibone. Kada više nije mogao da pravda neuspehe najskupljeg kluba, posegao je za idejom o dovođenju stranaca. Što je osmislio to je ostvario. Epilog je, kada je hrvatska košarka u pitanju poznat. Uz to, napomena, da Novosel danas radi u fudbalskom klubu.

A što se visokih cena tiče, i tu su, čini mi se, pobrkani lončići. Njih ni u Evropi, čast izuzecima, ne određuju igrači, nego oni kod kojih je novac. Zar bi, da je drugačije, pojedini naši reprezentativci - svetski prvaci, do angažmana dolazili tek kada su „nacionalna prvenstva uveliko u toku. I na kraju, sve i da je istina da se „napolju“ može naći kvalitetniji, a jeftiniji igrač od našeg, postavljaju se, najmanje dva pitanja: Šta garan-

tuje on, a šta onaj ko ga dovede, i koliko koštaju neispunjene garancije. Pritom valja razmišljati o sledećem: klub nije ostvario cilj. Stranac je uzeo svoje pare i posle godinu dana otišao. Za to vreme jedan mlad igrač je izgubio godinu dana. Šta je, onda, skuplje?

Da li smo mi baš toliko bogati da se tako lako odričemo svog bogatstva. Kada to kažem imam na umu da je Jugoslavija kadetska i juniorska evropska sila. Čini se da bi taj podatak mogao da bude od suštinskog značaja za celu priču o strancima.

Jer, dok su u ovoj zemlji radili prof. Nikolić, Duda Ivković, Željko Obradović, Boša Tanjević, Svetislav Pešić... o legionarima niko nije razmišljao. Oni su dobro znali kakav temelj imaju. Nadgradnja je za njih bila lakši i lepši deo posla.

S obzirom da dobar temelj i danas postoji, tu smo valjda istomišljenici, gde je onda razlika? Da li, imajući u vidu, česte sme- ne trenera neko želi na taj način da dovede u sumnju i znanje ovdašnjih stručnjaka, a ne samo igrača? Ako je to istina, onda je ideja o dovođenju stranaca zaista sjajan izgovor!

Milan Tomašević

Proširena sednica predsedništva KSJ o strancima

Struka ili funkcioneri?

Stranci su definitivno podelili košarkašku javnost. Nakon jasnih stavova trenerске organizacije i Stručnog saveta koji su bili potpuno suprotni od klupskog zahteva da se otvori mogućnost igranja jednog igrača iz inostranstva Predsedništvo KSJ održalo je neku vrstu javne rasprave. Međutim, ni ovde se nije došlo do stava koji bi odražavao većinu. Na jednoj strani su bili funkcioneri (neki članovi Predsedništva) koji zastupaju interese klubova potpomognuti Nebojšom Popovićem i doskorašnjim sekretarom KSJ Zoranom Ra-

dovićem, dok su predsednik Stručnog saveta Dragoslav Ražnatović i predstavnik UKTJ Ivan Jeremić izneli jasan stav da bi dovođenje stranaca ostavilo negativne posledice po naš trofejni sport.

Argumenti struje koja je za strance su prilično hipotetički - poboljšanje klupskih rezultata na Evrosцени (nema čvrstog dokaza da bi bili bolji sa strancem), povećanje interesovanja publike (dvorane su u ovoj sezoni bile ispunjene u većini kola pre plej-ofa), priključivanje evropskim tokovima (u košarci smo mi diktirali evrop-

ske trendove, a ne prihvatili ih), marketinški efekat (a jasno je da sponzora iz inostranstva nije bilo, niti će ih u skorije vreme biti, a i ako ih bude to će biti zbog naših asova, a ne stranih polovnjaka)... Takođe, pojedini govornici iz ovog tabora naveli su primere uspeha Cibone i Zadra, prenebrežući činjenicu da ih nisu stranci doveli do tog nivoa već hrvatski internacionalci koji su se vratili.

Ako je suditi po rečima predsednika KSJ Želimira Cerovića čini se da će prilikom odluke prevladati mišljenje funkcionera (od kojih je većina oduševljena od košarci, a upravo ta većina, za razliku od struke, nije dala nikakav doprinos do sada). Ukoliko do toga dođe postavlja se pitanje zašto onda struka i treneri uopšte postoje...

P. Sarić

Indiana University

Program za jačanje snage i kondicioni program

(Godišnji ciklus)

Uvod

U vrhunskoj koledž košarci danas, a osobito u Big Ten konferenciji razlika između pobjede i poraza je vrlo mala. Većina timova je ukonponovala i talenat i rezerve snage. S ovim faktorima postaju ujednačeniji i ostali aspekti košarkaške igre koji na taj način postaju važniji, posebno aspekti sposobnosti podučavanja i treniranja.

Indijana kondicioni košarkaški program je osmišljen da obezbedi taj neophodni fizički kvalitet i prpratne psihološke prednosti koji dolaze do izražaja kroz program za održavanje na visokom nivou. Verujemo da kada su svi drugi aspekti košarke ujednačeni, tim fizički superiorniji nadmašice protivnika i fizički i mentalno.

Razvoj igrača

Indijana košarkaški program ima ogroman uspeh na duže vreme. Deo ovoga uspeha se veže za stil igre koji se koristi. Za ovaj stil igre i zahteve koji su postavljeni pred igrača na ovom nivou takmičenja, moraju biti procenjeni igrački kvaliteti.

Selekcija za Indijana koledž regrutuje poseban tip igrača. Takav igrač mora posedovati osobine koje će mu omogućiti da sa entuzijazmom pristupa napornom radu koji se zahteva od šampionskih timova.

Kondicioni program omogućava trenerima rad sa igračima i pomaže im da razviju kod igrača shvatanje potrebe rada na fizičkoj i psihičkoj pripremi koja učestvuje u stvaranju takmičarskog duha kod igrača.

Neke od ovih osobina koje igrač mora da poseduje i koje omogućavaju da se njegovi potencijal u potpunosti razviju nabrajamo u nastavku teksta.

I. Karakterne osobine

- A. Inteligencija** - Igrači moraju biti sposobni shvatiti koji su posebni kvaliteti vežbe. Čim ovo postignu sposobni su da primene ovo znanje u igri na terenu.
- B. Karakter** - Igrači moraju imati karakterne crte koje će im omogućiti da prate specifične programe treninga selekcionisane za njih. Oni moraju biti sposobni da saraduju sa ostalim članovima tima i trenerima.
- V. Ponos** - Jedan sportista mora biti ponosan na samoga sebe, na svoje telo, svoj tim i svoj koledž. On mora biti spreman da plati cenu napornog rada i odricanja. On nikada ne sme da se zadovolji sa manje od 100 %. On mora biti svestan svojih slabosti i raditi na tome da ih otkloni.
- G. Emotivnost** - Igrači moraju biti sposobni da sami sebe motivišu, ali istovremeno i biti sposobni da kontrolišu svoje emocije. Oni moraju biti sposobni da stignu do nivoa oštine koja im je potrebna.
- D. Agresivnost** - Sportisti moraju uvek biti spremni da rade punim intenzitetom. Oni moraju prihvatiti činjenicu da je kontakt sastavni deo igre.

D. Osobine vođe - Igrači moraju imati sposobnost samokontrole i pod negativnim okolnostima. Moraju imati mentalne sposobnosti i emocionalnu kontrolu da dejstvuju sigurno pod svim negativnim okolnostima.

E. Samopouzdanje - Igrači moraju posedovati samopouzdanje da su superiorno pripremljeni u svim aspektima igre. Oni bi imali razvijeno samopouzdanje da su svesni da mogu da prihvate i preuzmu bilo što, što protivnik može da pokuša da koristi protiv njih.

II. Fizičke karakteristike

A. Optimalna težina - Sportisti moraju biti spremni da naporno rade i da slede uputstva koja se postavljaju pred njih i koja im obezbeđuju da sačuvaju optimalnu težinu tela kroz sezonu.

B. Procenat težine tela - Igrači ne smeju nikad dozvoliti da im 15% njihove težine pređe u salo posle takmičarske sezone. Oni moraju trenirati da smanje procenat sala i zadržati ga na najmanjoj mogućoj vrednosti.

V. Težina - Težina sportiste mora biti odgovarajuća njegovoj visini kao i poziciji kada ga upoređujemo sa protivnikom.

III. Faktori psihomotorike

A. Vreme reakcije - Igrači moraju biti sposobni da reaguju suprotnom kretanju od protivnika. Oni moraju razvijati sposobnost da zapaze protivničko kretanje.

B. Brzina - Igrači moraju razvijati sposobnost da se brzo kreću u svim pravcima. Oni treba da razvijaju brzinu nogu i kretanje ruku da bi došli do lopte.

V. Koordinacija - Igračke kretnje moraju biti precizne i ekonomične u svim pravcima sa obe ruke i noge.

G. Izdržljivost - Igrači moraju biti sposobni da izvedu veliki broj ponavljanja u dužem periodu vremena. Oni moraju biti sposobni da to izvode sa 100% svojih sposobnosti u utakmici i na treningu.

D. Snaga - Igrači moraju posedovati nivo snage koji će biti dovoljan da nadmašimo protivnika. Oni moraju biti dovoljno jaki da neutrališu kontakt sa ostalim igračima bez velikog rizika od povrede.

Godišnji kondicioni program

Kondicioni program može biti podeljen u tri velika vremenska termina:

1. Pripremni period od 1. juna do 15. oktobra;
2. Takmičarski period od 15. oktobra do 31. marta
3. Posttakmičarski period od 31. marta do 1. juna

Pripremni period (1. juni - 15. oktobar)

Glavni cilj ovoga perioda je dovođenje u kondiciju sportiste do njenog najvišeg nivoa. Svake godine sportista bi po-

stavio ciljeve koji bi mu omogućili da nadmaši prethodnu sezonu. Sportista bi bio jači, imao viši nivo izdržljivosti, poboljšao igračke veštine i postigao veće košarkaško znanje.

Ovaj period karakterišu žestoki treninzi. Trening bi se postepeno povećavao u intenzitetu, ali bi zadržao istu dužinu trajanja. Treninzi bi bili precizni i obimni sa različitim aktivnostima dok kondicija sportiste ne dođe do zavidnog nivoa. Ovim programom bi bili razvijeni svi energetske sistemi čoveka ali bi koncentracija bila na aerobnom sistemu.

Specifični ciljevi su:

1. veća izdržljivost;
2. veća snaga;
3. bolja kontrola tela;
4. poboljšanje košarkaške tehnike;
5. bolje razumevanje košarkaške taktike.

Ovaj period napornog treniranja mora biti sagledan kao period investiranja, sa dividendama koje će biti naplaćene kasnije, tokom sezone i na turnirima posle sezone.

Takmičarski period (15. oktobar - 31. mart)

Cilj ovoga perioda je razvoj košarkaških sposobnosti, izgradnja saradnje sa saigračima i pripreme za protivnika. Ako je kondicioni program u pripremnom periodu bio uspešan, igračima će trebati samo minimalna količina vremena da sačuvaju nivo celokupne kondicije.

Specifični ciljevi:

1. poboljšanje košarkaških veština;
2. uvežbavanje igre sa saigračima;
3. pripreme za protivnika;
4. održavanje nivoa kondicije;

Posttakmičarski period (31. mart - 1. juni)

Ovo je period readaptacije. Igrači bi analizirali svoje dostignute sposobnosti i postavljali bi ciljeve za sledeću sezonu. Ovaj period bi bio sastavljen od različitih sposobnosti koje bi pomogle u zadržavanju visokog nivoa kondicije.

Osnove košarkaške kondicije

Kad razmišljamo o kondicionom programu za košarku, moramo tako analizirati utakmicu da njeni zahtevi budu identifikirani. Košarku čini 85% anaerobnih (bez prisustva kiseonika) kretnji. To nam ukazuje da 85% potrošene energije dolazi uglavnom iz anaerobnih energetskih sistema. Ova energija se pretežno koristi u nogama u obliku trčanja a sekundarno kod skakanja i u kretanju gornjeg dela tela.

Anaerobni energetski sistemi:

1. ATR-SR sistem se koristi u aktivnostima u trajanju od 15 sekundi;
2. Laktatni sistem se koristi u aktivnostima od 15 sekundi do 2 minuta;
3. Aerobno-anaerobni (laktatno-aerobni) sistem se koristi u kombinovanim aktivnostima dužim od 2 minuta;

Košarka koja uključuje 85 odsto anaerobnih aktivnosti koristi primarno ATR-SR i laktatni sistem, a aktivnosti koje uključuju ove sisteme moraju biti korišćene pri pravljenju košarkaškog kondicionog programa.

Razvoj snage

Postoje mnoge vežbe koje mogu biti korišćene za razvoj mišićne snage mišića koji se koriste u košarci. Ipak trening bi bio jak i umeren u trajanju. To ukazuje da bi broj vežbi bio držan na minimumu.

Većina vežbi bi uključivala dizanje tereta za razvoj mišića koji učestvuju u igri kad je igrač u košarkaškom položaju. To su mišići potkolenice, kvadriceps, stomakni mišići i donji leđni mišići. Gornji deo tela sa naglašavanjem ramena i mišića nadlaktice takođe bi bio uključen.

Program treninga

Predtakmičarski period

Predtakmičarski program je najvažniji period treniranja. On priprema igrača za sezonu. Iz tih razloga specijalni 16-nedeljni program iz dana u dan je sastavni deo ovog teksta.

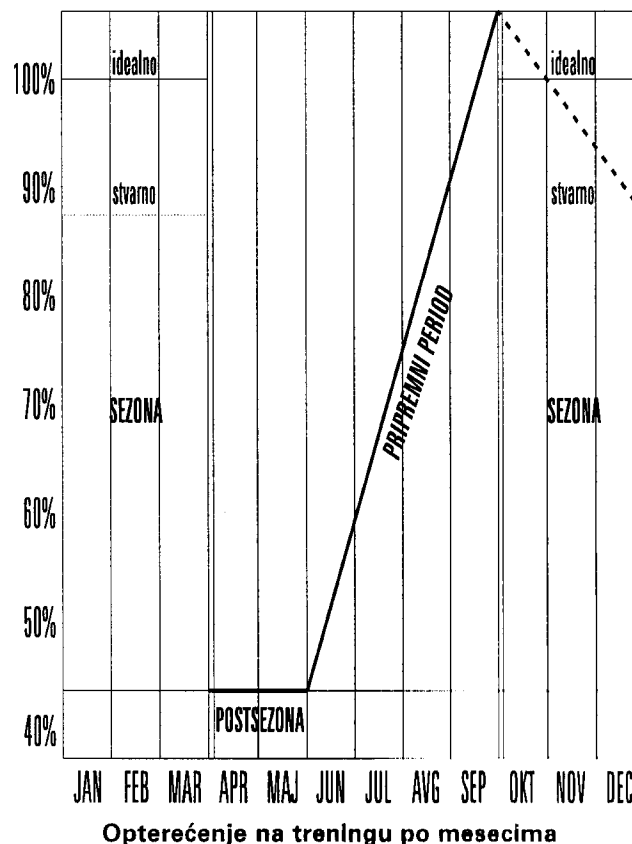
Takmičarski period

Kad sezona počne nivo formirane kondicije će se smanjivati. To je manje nego idealna situacija ali sa putovanjima, igranjem, zahtevima treninga kao i školskim obavezama to je neizbežno. Ipak, povećanje intenziteta treninga, košarkaške vežbe i igranje na dva koša na treningu koje radimo gotovo svakodnevno, zajedno sa zvaničnim utakmicama pomaže sportisti da sačuva visok nivo predhodno stečene kondicije. Osamdeset odsto stečene kondicije iz pripremnog perioda bi bilo sačuvano.

Postsezona

Postsezonski program bi se sastojao od različitih aktivnosti u kojima bi igrač uživao i koje su suprotne od normalnog sportskog režima u prethodna dva perioda. U principu kardiovaskularna kondicija i jačanje mišića bili bi ciljevi ovog perioda.

1. Trčanje distanci u prirodi na neravnom terenu;
2. Dugačka trčanja sa odmorima sa džogingom ili hodanjem;
3. Fartlek trening - trčanje različitim brzinama;
4. Opšti trening sa teretima za jačanje i izdržljivost, sa naglaskom na ekstenzore nogu, ruke i ramena;



STRUČNA TEMA

Vreme koje je cilj kod trčanja

Distanca u jardima	10	15	20	30	40	
Bekovi	1:82-1:95	2:40-2:57	2:92-3:10	3:88-4:05	4:80-5:10	
Krila	1:84-2:05	2:43-2:75	2:96-3:24	3:95-4:15	4:90-5:20	
Centri	1:90-2:10	2:45-2:80	3:00-3:30	4:00-4:50	5:10-5:50	
	50	75	100	110	220	300
	5:72-6:10	8:00-8:50	10:3-11:3	11:2-13:0	25:0-26:5	44:0-46:5
	5:90-6:40	8:10-8:50	11:1-12:3	12:0-13:0	25:0-27:0	44:0-47:5
	5:05-6:55	8:30-8:75	11:3-12:3	12:3-13:2	26:0-29:0	46:0-48:5
Distance u miljama	1.5	2.0	3.0	4.0		
Bekovi	8:45-9:45	12:00-13:15	21:00-22:30	28:00-30:30		
Krila	8:45-10:30	12:00-13:30	21:00-22:45	28:00-31:30		
Centri	9:00-11:00	12:45-14:15	22:00-25:00	30:00-34:00		

Objašnjenja: 1 jard = 0.914 metra (vreme u sekundama)
1 milja = 1609 metara (vreme u minutama)

Trening snage

Trening snage je jedan od aspekata košarkaškog kondicionog programa koji mu uvećava važnost. Kada igrački talent postaje sve više i više ujednačen snaga je jedan od aspekata u kome može da se napravi odlučujuća prednost. Jači sportista umanjuje šanse za povredu a ako se i povredi brže se oporavlja.

Trening snage može da bude ostvaren na nekoliko različitih načina a svaki od njih ima svoje prednosti i mane. Ovaj program koristi kombinaciju izotoničnog i izokinetičkog načina. Izotonični trening snage može biti smatran kao tradicionalni trening sa šipkom (iako je ovo tumačenje uopšteno) a izokinetički trening snage je kombinacija brzine i suprotstavljanja (preskoci i skokovi kao i neke mašine). Važna stvar da zapamtite je da bez obzira na metod, cilj je povećanje snage.

Kad razvijemo program snage za košarku zahtevi utakmice moraju biti analizirani da bi se odredile mišićne grupe koje najviše učestvuju u igri. Igrači će većinu vremena provesti u košarkaškom stavu, tako da mišići korišteni u zadržavanju ove pozicije moraju biti obuhvaćeni u većini vežbi koje koristimo u ovom programu. Ovi mišići su mišići potkolenice, kvadriceps, mišići abdomena, donji leđni mišići. Sekundarni mišići koje ćemo razvijati su mišići gornjeg dela tela.

Selekcija vežbi snage

Selekcija vežbi bi se sastojala od otpora koji lako može biti podizan duži period vremena (ponavljanje) u početku. Cilj bi bio u početku programa u prostoru koncentracije a ne u prostoru tereta. Postepeno teret bi bio povećavan gde željeni broj ponavljanja može biti napravljen tokom poslednje serije, ali prekid je unutar pet ponavljanja. Sportisti bi povećavali težinu 2.5 do 5 odsto sedmično.

Trening snage

Dužina treninga:

Mišićne grupe	Procenat vremena
1.) kvadriceps	25 odsto
2.) mišići potkolenice	15 odsto
3.) stomak	10 odsto
4.) donji leđni mišići	15 odsto
5.) ramena i ruke	20 odsto
6.) list noge	10 odsto
7.) mišići podlaktice i šake	5 odsto

Dnevni program rada (Pripremljeni period - ponedeljak, sreda, petak)

Vežbe	Serije	Ponavlj.
1.) čučanj 1/4	3	8
2.) izbačaj sa grudni sa klupe (bench press)	3	8
3.) fleksija potkolenice na mašini iz ležanja na stomaku	3	8
4.) izbačaj tereta sa kose klupe	3	8
5.) ekstenzija potkolenice na mašini iz seda	3	8
6.) fleksija podlaktice za jačanje bicepsa ruke	3	8
7.) dizanje na prste	3	8
8.) povlačenje tereta na mašini do iza glave	3	8
9.) stupanje na klupu sa teretom	3	8
10.) jačanje mišića stomaka	3	50
11.) skokovi	3	30,25,20 sek

Vežbe:

- 1. čučanj 1/4** - Stavite šipku iza vrata na ramena. Stanite sa stopalima u širini ramena. Savijete koleno približno za 1/4 prema dole a onda lagano ispružite nogu nazad, ponovite. Potrebna oprema: klasičan teret.
- 2. savijanje potkolenice** - Legnite na stomak sa ispruženim nogama. Postavite okruglu šipku iza pete. Gurajte pete polako prema gore, prema zadnjici i onda lagano vratite nazad, ponovite. Potrebna oprema: univerzalna mašina.
- 3. ispružanje potkolenice** - Sednite na stolicu sa kolenima savijenim pod uglom od 90 stepeni. Lagano ispružite koleno ravno napred sve dok ih potpuno ne ispružite a onda se vratite u početnu poziciju i ponovite. Potrebna oprema: univerzalna mašina za ekstenziju kolona.
- 4. dizanje na prste** - Sa teretom na ramenima ili ispod nožnih prstiju dižite se na prste ili gurajte prstima teret dokle možete a onda se lagano vratite u početni položaj i ponovite. Potrebna oprema: univerzalna mašina ili klasičan teret.
- 5. skokovi** - Stanite uspravno sa obloženom šipkom i opterećenjem priljubljenim uz ramena, uhvatite rukama i spustite opterećenje u nogama prema dole sve dok vaša kolena ne dovedete u položaj pod uglom od 90 stepeni.

Onda, idite ravno gore sve dok ne dođete na vrhove prstiju i ponovite. Budite sigurni da izdišete kada idete prema gore. Potrebna oprema: univerzalna mašina ili mašina za skokove.

6. **stupanje na klupu** - Težina na ramenima, stupamo na klupu visine 50 - 65 cm. Popnite se i spustite istom nogom potom suprotnom, ponovite. Potrebna oprema: klasičan teret i klupa visine 50-65 cm.
7. **izbačaj sa grudi sa klupe** - Podignite teret na stalke nedaleko od klupe sa mogućnošću hvata nešto šire od širine ramena. Spustite šipku polako na grudi, držite ramena i zadnjicu u kontaktu sa klupom. Ispružite ruke, ponovite. Potrebna oprema: klupa i klasičan teret ili univerzalna mašina.
8. **potiskivanje opterećenja** - Držite teret iznad glave sa hvatom nešto širim od širine ramena. Šipka je direktno iznad grudi u ispruženim rukama. Spustite šipku polako do prsa a onda je vratite nazad u početnu poziciju. Potrebna oprema: kosa klupa pod uglom od 45 stepeni i klasičan teret ili univerzalna mašina i kosa klupa.
9. **fleksija podlaktice** - Uхватite šipku koristeći podhvat. Sa ispruženim rukama držite laktove blizu tela, dovedite šipku do prsa i onda je polako vratite u početni položaj. Potrebna oprema: klasičan teret ili univerzalna mašina.
10. **povlačenje tereta na mašini do iza glave** - Uхватite šipku nadhvatom, kleknite i povucite šipku iza glave sve dok ne dodirnete s njom vrat. Vratite šipku polako u početni položaj. Potrebna oprema: univerzalna mašina.
11. **jačanje mišića stomaka** - Legnite na leđa sa fiksiranim stopalima. Kolena savijena tako da ih možemo dodirnuti bradom. Dođite do sedam približno 1/2 do 3/4 puta, držite kolena savijena i vraćajte se u početni položaj. Potrebna oprema: klupa za pregib sa mogućnošću fiksiranja stopala.

Uzorak dnevnog programa treninga

A. Zagrevanje - povećanje temperature u mišićima, povećanje cirkulacije u mišićima i povećanje elastičnosti u mišićima, ligamentima i tetivama.

1. trčanje 1-1.5 milja (milja = 1609 metara) laganim tempom;
2. preskakanje konopca intervali 3 puta 20 sekundi;
3. specijalne vežbe (svaki trening je specifičan);

B. Vežbe fleksibilnost - bile bi izvođene svakodnevno

1. istezanje potkolenice;
2. istezanje prepona;
3. istezanje donjeg dela leđa;
4. istezanje ruku i ramena;
5. istezanje listova;

V. Tehničke vežbe (samo u pripremnom periodu)

1. skokovi na klupu 3 puta 20 sekundi;
2. vežbe četiri nožna kretanja 3 puta;
3. skokovi u kvadrat (napred, nazad, levo, desno) 10 puta

G. Program trčanja (pripremni period i post-sezona)

1. sprintevi;
2. trčanje u skokovima;
3. kretanje sunožnim skokovima;

D. Tereti (ponedeljak, sreda, petak - pripremni period i postsezona)

1. noge;
2. trup;
3. ruke i ramena;

Poboljšanje brzine

Brzina je složena veština koja obuhvata mišićnu snagu, dužinu koraka, brzinu kretanja i visinu dizanja nogu. Većina faktora koji obuhvataju brzinu su genetski predodređeni ali može se malo uraditi i na promenama kod ovih faktora. Neki prostori mogu biti poboljšani, a koji nam mogu pomoći da poboljšamo brzinu a to su:

A. Snaga - jedan od najvažnijih faktora. Veća snaga znači duži korak i veću silu ubrzanja;

B. Tehnika - treniranje kako da ekonomičnije i efikasnije trčimo će poboljšati tehniku trčanja;

V. Fleksibilnost - veća amplituda pokreta, posebno u nogama uvećava dužinu koraka;

Povećanje veštine

Razvoj veštine i koordinacije ovih kretanja može biti postignut samo ponavljanjem na treningu tačno određenih aktivnosti. Veštine su raščlanjene na sastavne delove za trening. Što je više kompleksna aktivnost, veća je potreba da se raščlani u podzadatke. Kad podzadatci mogu biti korektno izvedeni, onda bi bili kombinovani i postepeno izvedeni kao celina.

Treneri na ženskom „OL STARS-u“

Učešćem na ovogodišnjem Ol stars susretu košarkašica u Novom Sadu odati je priznanje ne samo najboljim igračicama naše Prve lige, nego i najzapaženijim trenerima.

Ekipe - „bela“ i „crvena“ - koje su sponzorirali novobečejski Polet i Novi Sad Gas, selekti-

rali su trenerski tandemi s jedne strane Mila Stamenković iz Beopetrola i Miroslav Popov iz Hemofarma, a sa druge, treneri Kovina i Partizana Zoran Kovačić i Miroslav Kanjevac. Umesto „ljutih protivnika“ sa suprotstavljenih „klupa“ iz takmičarskih duela košarkaški spektakl je, što se trenera tiče, funkcionisao po principu „dva plus dva“, i to kako prilikom prethodnog ujednačavanja sastava ekipa, tako i kod j ednoglasnog izbora najbolje igračice meča (Biljana Stanković, Hemofarm).

Neko je, doduše, i ovom revijalnom prilikom morao da pobeđi, bila je to, što se pona tiče „bela“ ekipa (83:77), a u suštini kako i priliči ovakvoj vrsti nadmetanja - trijumfovala je košarka.

Još dva trenera bila su „u žiži“ prijatne



atmofere na novosadskom Spensu. Prvi, koji je, iako odsutan, poneo titulu najboljeg u prošloj sezoni (Miodrag Vesković, dupla kruna sa Hemofarmom) i drugi (Dragomir Bukvić), koji je stručnim komentarima približio širokom TV auditorijumu svrhu, sadržinu i odlike ovog spektakla.

Z. Pop



Košarka i hendikepirani

Košarkom do socijalizacije

Da sport najpozitivnije utiče na pravi-
lan psihofizički razvoj deteta već je oda-
vno poznato. Kod normalne populacije
dece taj razvoj, zatim socijalizacija i sami
rezultati bavljenja sportom idu lako. Me-
đutim, među populacijom dece postoje
i deca ometena u svom psihofizičkom
razvoju. To su lako mentalno retardirana
deca. Ova populacija dece je obuhvaće-
na vaspitanjem i obrazovanjem u speci-
jalnim osnovnim i sred-
njim školama. Posebno
mesto u ovim školama,
pored opšteobrazov-
nih predmeta zauzima i
predmet fizička kultura.
Kroz ovaj predmet kod
učenika se angažuje
celokupan psihofizički
potencijal koji je u od-
nosu na normalnu po-
pulaciju znatno ošte-
ćen i umanjen. Razvoj,
kako intelektualni tako i
fizički znatno je uspo-
ren. Baš zbog toga,
zbog potrebe integraci-
je u okruženje i društvo
svojih vršnjaka, sport je
primaran u njihovom



životu. U specijalnim školama, kojih je u
našoj državi veliki broj, kroz časove fizič-
ke kulture ublažuje se i delimično po-
boljšava njihov psihofizički razvoj. Pored
redovnih časova, u velikom broju su za-
stupljeni časovi vannastavnih aktivnosti.
Kroz sadržaje ovih časova učenici speci-
jalnih škola su uključeni u razne sportske
sekcije. Najčešće su to stoni tenis, fud-
bal, košarka i atletika. Višegodišnji rad sa
ovom decom dao je najbolje rezultate
baš u ovim sportovima. Poslednjih godi-
na košarka je postala dominantna među
sportskim aktivnostima ove populacije
mladih. U specijalnim školama su izgra-
đeni košarkaški tereni, učenici se aktiv-
no bave košarkom, naravno, pod bud-
nim okom i velikom pomoći od strane
svojih profesora. S obzirom da su u spe-
cijalnim školama nastavni kadar defek-
tolozi, a znajući koliko su fizičke aktivno-
sti važne za razvoj ove dece, ministar-
stvo nalaže da predmet fizička kultura
predaju profesori koji su završili Fakultet
za fizičku kulturu.

Sa ovom decom tokom obuke ne tre-
ba žuriti, oni pre svega igraju košarku iz
zadovoljstva i potrebe za dinamikom,
zbog zdravlja, druženja i razvijanja pozi-
tivnih međusobnih odnosa. U ekipi oni
razvijaju drugarstvo, požrtvovanje i tak-

mičarski duh. Ispred sebe imaju suprot-
stavljenu ekipu od koje treba biti bolji, po-
bediti. Taj motiv kod ove dece je najizra-
ženiji, pa im je teško objasniti sve one po-
zitivne strane košarke do konačne pobe-
de. Hteli bi sve brzo, odmah. Zbog toga
je rad trenera, u ovom slučaju njihovih
profesora fizičke kulture, veoma težak i
naporan. Obuka igrača se vrši individual-
no, ali u sklopu ekipe. Oni ne smeju nijed-

nog momenta biti izolovani, kao pojedina-
nac, jer gube osećaj celine. Ali, i grupni
rad je naporan, jer im je pažnja kratkotraj-
na, percepcija kratko traje. Ukomponova-
ti individualnu i ekipnu obuku sa ovom
populacijom mentalno lako ometane de-
ce je veoma naporan i mukotrpan posao.
Ali, šta je u svemu ovome zadovoljstvo?
Veliko zadovoljstvo je videti osmeh na li-
cima ove dece, njihov veliki trud u toku
igre. Oni imaju svest o sebi da su „druga-
čiji“ od svojih vršnjaka, mnogi se stide i
povlače u sebe, teško ih je uvesti u ekipu,
u društvo, teško se socijalizuju. Sport, na-
ročito košarka, najčešće ruše te unutra-
šnje barijere koje ih koče i ne dozvoljava-
ju da potencijal koji postoji dođe do izra-
žaja i pre svega pomogne njima samima.
To je ujedno i zadatak i cilj njihovog vas-
pitanja, obrazovanja i uklapanja u šire
društvene tokove. Prilikom treninga deca
se pripremaju od verbalnog uvoda u to
što je igra, ekipa, kakvi odnosi vladaju u
ekipi, do stručnog rada, savlađivanja ele-
menata košarkaške igre, do dovođenja
ekipe do njihovog maksimuma koji mo-
gu da usvoje i savladaju. Učenici žele, vo-
le i hoće da igraju košarku. Vole košarku,
jer kako mnogi od njih kažu, jer je tako
doživljavaju, dok igraju košarku da rastu.
Ali čemu i igra, treninzi ako nema takmi-

čenja? Ovo pitanje učenici često posta-
vljavaju svojim trenerima. Upravo zbog to-
ga, poslednjih godina pored dosadašnjih
takmičenja specijalnih škola i ustanova iz
raznih oblasti i sportskih disciplina sve
češće se prijavljuju ekipe košarkaša za
takmičenje. Takmičenja se odvijaju na
gradskom nivou, a zatim najbolji idu na
republičko takmičenje. Veliko je zadovolj-
stvo videti ovu decu u euforiji takmičenja.

Oni zaista daju sve od
sebe. Oni igraju srcem i
dušom, a to je za njihov
psihofizički razvoj najva-
žnije. Teško je da ova
populacija učenika
usvoji sva pravila košar-
kaške igre, ali i mali po-
mak u usvajanju i ovla-
davanju ovom igrom je
veliki uspeh za ovu de-
cu. Radost u njihovim
očima, druženje posle
odigrane utakmice je
veliko i plemenito delo
koje im možemo poda-
riti. Ova deca ne bi sme-
la da ostanu na margi-
nama društva, jer su i
oni deo tog društva. Či-

ni se ni naše košarkaške organizacije, a
pre svih, udruženja trenera.

Svedoci smo ekspanzije košarke
među najmlađima i sve organizovani-
jeg rada sa mladima u okviru košarka-
ške organizacije. Stiče se utisak da pod
krovom Kuće košarke ima mesta za sve.
Možda je projekat Viša košarkaška ško-
la, šansa i za ovu decu, odnosno one
koji bi se dodatno obučili za rad sa nj-
ima. Organizuju se izvanredni košarka-
ški kampovi, za sve uzraste, specijalizo-
vani kampovi. Možda bi, uz saradnju sa
nama koji radimo kao pedagogi sa de-
com ometenom u razvoju, Višom ko-
šarkaškom školom, trenerskom organi-
zacijom i organizatorima kampova, tre-
balo napraviti program i za ovu decu
koja košarku vole i za koje svakako ima
mesta u njoj. Naravno, da bi za ovakav
jedan projekat, čiji je cilj socijalizacija i
integracija ove dece u, koliko-toliko,
normalan svakodnevni život i aktivno-
sti, trebalo da bude i interes državnih
organa, zaduženih za brigu o ovoj po-
pulaciji dece. Jednostavno rečeno, ko-
šarka bi mogla mnogo da učini za ovu
decu. Već samo ta činjenica ista i satis-
fakcija, pored ostalih.

N. Radić,
Defektolog-oligofrenolog

Start za budućnost

Tomić veruje u juniore

Juniorska reprezentacija Jugoslavije od 24. marta počela je sa pripremama za kvalifikacioni turnir u Bugarskoj, gde će tražiti vizu za Evropsko prvenstvo. Trener Zlatan Tomić, stručnjak koji je niz godina u našoj košarci, imaće težak i odgovoran zadatak da sa svojim izabranicima trasira put ka najboljim selekcijama na Starom kontinentu. Juniore su 24. marta krenuli sa pripremama u Bečeju:

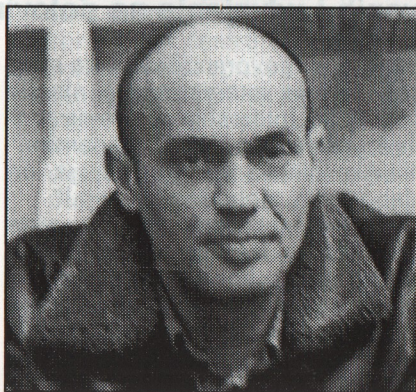
- Pred nama je veliki izazov. Želja je svih da na kvalifikacionom turniru u Bugarskoj od 10. do 15. aprila izborimo plasman na Evropsko prvenstvo u Zadru, koje je na programu u julu. Prvi deo priprema obavićemo u Bečeju, potom učestvovati na nekoliko turnira, gde ćemo pokušati da dostignemo formu za najvažnije duele - kaže trener juniora Zlatan Tomić.

Za najbolju juniorsku selekciju naše zemlje, igraće godišta 1982. i 1983, Tomić naglašava da se radi o izuzetno talentovanim dečacima.

Program

Juniore su sa priprema krenuli 24. marta u Bečeju gde su odigrali i tri prijateljske utakmice sa vršnjacima iz Turske. Od 30. marta izabranici trenera Zlatana Tomića učestvovali su na jakom međunarodnom turniru u Sloveniji, da bi se potom vratili u Beograd. Kvalifikacioni turnir za prvenstvo Evrope, održaće se od 10. do 15. marta u Bugarskoj, posle čega će juniore učestvovati na jakom turniru u Nemačkoj, gde se očekuje učešće i selekcije Sjedinjenih Američkih Država.

- Činjenica je da imamo dosta kvalitetnih igrača, koji su bez sumnje budućnost naše košarke. Međutim, ono što je evidentno je da upravo ti igrači ne dobijaju pravu šansu u svojim klubovima. To je veliki problem, kojim moramo da se pozabavimo. To bismo morali da rešimo, pre nego što brinemo o tome da li ili ne dozvoliti stranim igračima da igraju u našoj ligi. Stranci nisu problem, ali neophodno je da našim talentovanim igračima stvorimo uslove i omogućimo im da se razvijaju. Čini mi se da se ta činjenica zaobilazi i sigurno ako želimo da zadržimo pozicije koje imamo u svetu neophodno je da se svi tome posvetimo, po-



najpre klubovi u kojima daroviti dečaci treniraju.

Tomić naglašava da treneri ne pružaju pravu šansu mladim igračima iz više razloga:

- Čini mi se da je u pitanju strah kod trenera. Dolazak Dušana Vujoševića u Radnički velika je stvar ne samo za klub, već i za našu košarku. Vujošević je pokazao kakav tretman trebaju da imaju mlađi igrači. Recimo dao je šansu Matoviću, koji ju je u potpunosti iskoristio i sigurno stekao samopouzdanje i iskustvo koje će mu omogućiti da stasa u odličnog igrača. To je odličan primer i za ostale trenere, koji kao što sam rekao moraju pružiti šansu mladima, bez kojih je budućnost nezamisliva. Drugo, klubovi moraju imati daleko više sluha, stvoriti daleko bolje uslove za te mladiće.

Što se tiče obaveza koje juniore očekuju Zlatan Tomić ističe:

- Najvažnije nam je da žestokim radom odradimo pripreme za kvalifikacioni turnir u Bugarskoj. Cilj nam je Evropsko prvenstvo u Zadru, ali pre toga misli moramo usmeriti ka Bugarskoj. Obaveza nam je da na pravi način reprezentujemo našu košarku i sigurno da ćemo se potruditi da izborimo vizu za Hrvatsku. Većinu igrača dobro poznajem, već sam radio sa njima i verujem da ćemo zajedničkim snagama ostvariti najvažniji cilj u ovoj godini. Nadam se da ćemo posle kvalifikacionog turnira pričati o ambicijama u Zadru - istakao je Tomić, naglasivši da mu rad sa juniorskom selekcijom predstavlja poseban motiv:

- Rad sa mladim kategorijama je veoma odgovoran, ali u isto vreme predstavlja zadovoljstvo, jer su ti dečaci budućnost naše košarke i zato zaslužuju kao što sam rekao punu pažnju, zaključio je Tomić.

D. Pašić

Tomić

Preuzeo je juniorsku reprezentaciju Jugoslavije 1996. godine. Pre toga radio je kao prvi stručnjak Radničkog sa Crvenog krsta 1989. i 1990. godine, a vodio je ekipu Borovice koja je jedno vreme sa velikim uspehom igrala u Prvoj saveznoj ligi. Sa Borovicom, Tomić je 1995. godine igrao u polufinalu plej-ofa protiv Partizana, kada su Rumljani bili na pragu plasmana u finale i borbe za titulu.

Kako kaže odlučio se za rad sa mladim kategorijama iz prostog razloga, jer stvaranje novih asova predstavlja najveći dobitak u karijeri jednog trenera:

- Postoji razlika u radu u klubovima i u reprezentaciji pogotovo kada je reč o mladim kategorijama. U reprezentaciji nemate mnogo vremena da radite na nekim kako da kažem, osnovnim stvarima. To bi igrači trebalo da nauče u svojim klubovima - kaže Tomić.

S obzirom da je treniranje jedne mlade selekcije specifičan zadatak Tomić nam otkriva detalje vezane za pravac kako bi trebalo da se radi sa talentovanim dečacima:

- Moja praksa je da sa igračima što više radim na taktičkom planu, koji je jako raznovrsan. U klubovima se radi dosta šablonski što onemogućava jednog talenta da napreduje. Drugo kada uočim da se radi o zaista talentovanom igraču pokušavam da mu posvetim maksimalno prostora i vremena. Držim se principa da igrače ne opterećujem sa stvarima za koje nije sposoban, odnosno talentovan, jer to može da ga onemogući da iskaže u kojim elementima košarkaške igre može da pokaže najviše. Ponavljam da imamo dosta talentovane i obdarene dece koju moramo pustiti da nam pokažu kakve ideje imaju. Upravo je shvatanje njihovih misli o košarci jedan od najklučnijih momenata za njihov napredak, a to podrazumeva dosta strpljenja i vremena, ali to ne sme da nas sputa - poruka je Tomića koji je pokazao da je jedan od naših najboljih stručnjaka za rad sa mladim kategorijama.

Bobi Najt i Majk Križevski

Napad protiv specijalnih odbrana

(zonskih, kombinovanih i udvajanja na polovini i celom terenu)

Napad protiv odbrane čoveka, po treneru Najtu, predstavlja osnovu za svaki napad protiv zonske odbrane. Menjati principe napada na čoveka, ukoliko se igra zonska odbrana predstavlja klasično nepoznavanje principa odbrane čoveka na čoveka, kao i razloga zašto se jedan trener odlučio da protiv nas odigra takvu vrstu odbrane. Zašto se treneri odlučuju na zonsku odbranu? Koja je problematika naterala jednog trenera da odigra zonu ako već ima dovoljno problema i sa odbranom čovek na čoveka. Da podsetimo u odbrani čovek na čoveka, svaki igrač osim sekundarnog zadatka da pomogne u kolektivnoj odbrani, ima i osnovni cilj da spreči svog igrača (onog koga čuva) da:

1. primi loptu;
2. spreči igrača sa loptom da radi sa njom šta hoće (prodire, šutira, dodaje) i na način koji njemu najviše odgovara;
3. Postavlja ili prima blokade na način koji napadu najviše odgovara;
4. Otvara se iz istih (blokade) ili kao bloker ili kao onaj kome je blok postavljen a da takva demarkiranja štete odbrani i odmah dovede napad u situaciju da poentira;
5. Lako postiže poene iz prelaska odbrane u napad, tranzicije, utrčava odbrani ispred, iza leđa, dolazi u situaciju da posle šuta ili prodora lako ode na ofanzivni skok i iz ponovljenog šuta opet kazni odbranu.

Kao što vidimo mnogo problema za onoga koji mora da sačuva čoveka koga mu je trener postavio kao zadatak na utakmici. Ako ga ne sačuva, zna se, izlazi iz igre i ide na klupu. Svaki igrač hoće da igra, znači u najvećem broju slučajeva, ako ne uspe da spreči protivnika da odradi ono što je trener zahtevao mora da ide na klupu. Ko normalan voli da sedi na klupi, dok ostali saigrači igraju? Znači tajne nema, igraču koji da svoj maksimum samo je teže da odigra u zoni ili nekoj drugoj odbrani nego u odbrani čovek na čoveka. U odbrani čovek na čoveka, često trener kaže svom igraču: „Ne

pomaži, odgovoran si samo za svog čoveka! Ne interesuje me njegov šut spolja, interesuje me da ne prodire, jedino tako može da poentira.“ ili „Ako ide do koša fauliraj ga, on slabo šutira slobodna bacanja!“

Iz ovih nekoliko uputstava vide se olakšavajuće okolnosti odbranbenog igrača, kome trener unapred daje instrukcije koje ga oslobađaju od potpune odgovornosti u odbrani, jer je trener zahvaljujući dobrom Skautingu video sve vrline i mane napadača. Dotičnog mogu samo 2 ili 3 igrača da čuvaju tokom utakmice i oni se po uputstvima trenera fokusiraju na njegove karakteristike, eventualno čuvaju još nekog protivničkog igrača na utakmici ali to je maksimalni broj obaveza za odbranu. U zonskoj odbrani, u jednom momentu čuvaš bržeg igrača a već u sledećoj situaciji sporijeg ali tehnički doteranijeg igrača. Igraš lice u lice sa najboljim šuterom na liniji 3 poena a već u sledećoj situaciji to je igrač koji ti okrene leđa i centarski te „obiđe“ i ode do koša.

Ovo moje izlaganje ima jednu poruku, nisi uspeo sa odbranom čovek na čoveka, prešao si na zonu gde je mnogo teže odigrati kolektivnu odbranu, stalno ti se menjaju protivnički raznoliki profili igrača ispred očiju, ne možeš ni sve da ih popamtiš, kako izgledaju a kamoli njihove osobenosti i ti se ipak, kao strateg odlučiš na ovu težu varijantu (zonsku odbranu) i gle čuda! Dobiješ utakmicu!? Pobeđiš, iako si unapred bio slabiji tim, ništa ti u odbrani čovek na čoveka nije polazilo za rukom a onda odjednom sve se menja. Igraš zonsku odbranu koju je i tvoj ujak igrao za svoj srednjoškolski tim, svi vide da je to 2-3 zona i ti ipak parališeš protivničkog trenera. Kao da si mu hipnotisao igrača, oni prestaju da budu opasnost za tvoj koš, menjaju filozofiju igre u napadu, menjaju kretnje i evo čuda ti si već strateg od Bonaparte, pobeđio si.

Uvek sam se pitao možda pobeđa leži u tome što je tvoj protivnik u startu, videvši šta igraš, bez imalo strpljenja da vidi kako mu se igrači adaptiraju sami na novu odbranu, pozvao tajm-aut i promenio kon-



Priredio i preveo
Vladimir Bošnjak

ceptiju igre u napadu? Na primer, imaš plejmejкера koji je nerešiva enigma za protivničku odbranu. Probijao po dubini sa driblingom, daje koševe, asistira, pravi nerešive probleme za protivničku odbranu. Tvoj kolega, sa druge strane, nema drugog rešenja nego da proba sa zonom da zaustavi tvoju napadačku „mašinu“ za davanje koševa. Onog momenta kad tvoji protivnici stanu u zonsku odbranu, ti umesto da nastaviš u istom ritmu sa prodorima, ti zoveš svog pleja i kažeš mu „ne prodiri više sada igraju zonu“: Ovakav red događanja stalno vidim na utakmicama u svim nivoima univerzitetske košarke ali čak i na utakmicama internacionalnih timova i američkih srednjoškolskih ekipa.

Moje je mišljenje da zonska odbrana treba napadati upravo na onaj način na koji ste uspešno napadali i čoveka. Ne vidim, uopšte, nijedan razlog zašto bismo isključili prodor, u stvari, agresivan dribling protiv ijedne vrste zonskih odbrana. Čak i 1-3-1 i 1-2-2 zonska odbrana, ili bilo koja zona, neparna u odnosu na spoljnu napadačku liniju, može da se napada prodorom, ukoliko su napadači tehnički i motorički sposobni da to učine. To ne mora da se čini u prvih nekoliko sekundi napada ali već posle prvog prebacivanja lopte sa jedne strane na drugu, nema valjanog razloga da se to ne učini. Prodor sam po sebi ne znači da

se ide do kraja ali ukoliko takva opcija postoji treba je odigrati. Protivnikovu odbranu valja čeličiti sa konstantnim pritiskom na reket da li pasom visokom igraču u reketu ili prodorom.

Zato treba napraviti prvu podelu prioriteta u načinu napadanja na zonske odbrane.

1. Prodor protiv zonske odbrane je jednako važan kao i protiv odbrane čovek na čoveka.
2. Protiv zonske odbrane neophodno je imati uvek jednog igrača koji igra iza „leđa“ zadnje linije zonske odbrane. Prostim žargonom, to je osoba koja se šunja iza zadnje linije zone i utičava ispred igrača u reketu, ili ka skraćenom korneru. Povoljna okolnost bi bila da taj igrač može da šutne i šut sa linije 3 poena. U takvim okolnostima igrač koji igra iza zadnje linije zone, mogao bi da nastavi kretnju ka korneru i sa linije 3 poena bi predstavljao stalnu opasnost za zonsku odbranu. Na toj poziciji bismo mogli da koristimo igrača koji je visoko krilo (igrač na poziciji br. 4) ali i svaki drugi igrač koji može brzo da se prebaci sa leve na desnu stranu širine terena i obrnuto. Osim šuta takav igrač mora da ima sposobnost prodiranja sa driblingom, ka košu što bi ekstra operetilo zonsku odbranu i nateralo je na prihvatanje principa odbrane čovek na čoveka.
3. Igra na poziciji centra protiv zonske odbrane, po treneru Najtu je veoma važna. Razlika od stereotipne igre koju drugi treneri igraju je u tome što igra sa centrom ili niskim postom, nikada ne počinje na strani gde je lopta. Trener Najt voli da ukoliko je lopta na desnoj strani napada njegov igrač u reketu treba da bude na suprotnoj, levoj strani terena. Osnovni razlozi su sledeći, prvo ukoliko se lopta šutne na koš sa suprotne strane od centra onda je mogućnost za ofanzivni skok znatno bolja za napad nego kada je post na strani lopte gde naš spoljni igrač šutira. Dokazano je u praksi da se 75 odsto lopti odbija na drugi obruč posle šuta, što znači baš tamo gde je naš centar. Drugo, protiv zonske odbrane je jako teško biti u poziciji centra i iz statične situacije primiti pas. Zato se između ostalog i igra zona da bi se sprečio lak pas centrima u reketu. Najt voli brzo prebaci-

vanje lopte sa desne strane, gde nema centra u reketu na levu stranu gde je centar već u poziciji prijema lopte, a zonska odbrana je ta koja se transformiše ka lopti pa je najmanje kašnjenje na poziciju napadačkog centra, lako postizanje koša u reketu. Čak i da stignu da spreče pas centru otvara se „rupa“ za šut spolja i za mnoge druge „kreacije“ sa loptom. Pri likom prijema lopte, centar mora da bude racionalan i Najt insistira na odlasku ka košu, popularni šut „o tablu“ ili odlasku ka sredini reketa gde centar koristi ili šut-poluhorog ili pas od centra ide iz reketa ka šuteru na suprotnoj strani terena. Davanje mnogo slobode centru da sa loptom radi šta hoće, protiv guste zonske odbrane, u reketu, nikada nije bila najveća trenerska mudrost.

4. Postavka napada protiv zonske odbrane isključivo zavisi od postavljanja formacije u dotičnoj zonskoj odbrani. Zato u startu treba popunjavati rupe u zoni popularno nazivane „džepovima“. Ako igraju u zonskoj odbrani sa jednim igračem ispred, gornju liniju zone treba napadati sa 2 igrača. Ako igraju u donjoj liniji odbrane sa jednim igračem onda 2 igrača treba staviti na donje pozicije reketa, jedan prekoputa drugoga. Protiv zone koja ima paran raspored u gonjoj liniji, popularno rečeno 2 (dva) igrača ispred, treneri Krizevski i Najt igraju sa 3 (tri) igrača u gornjoj liniji napada. Obrnuto od takvog načina postavljanja napada, ako se igra 3-2 zona onda bi postavka u napadu bila 2 igrača u gornjoj liniji napada, dok bi 3 igrača bila postavljena u donjoj liniji napada, gde bi imali brojčanu prednost u odnosu na odbrambenu liniju. Naš cilj je dakle, da 2 igrača iz odbrane igraju protiv jednog našeg igrača u napadu, u trenutku. Ovo možda liči na frazu, parolu ili demagogiju, jer vam odmah ne dajemo dijagrame postavke, ali upamtite, dijagrame je lako nacrtati ali filozofiju napadanja na jednu vrstu odbrane ili imate ili je nemate. Ko samo crta dijagrame a ne trenira i uči igrače da razmišljaju i napadaju zonu na određen način, imaće iste probleme kao i da nema na dijagramu iscrtanu akciju ili šemu napada.
5. Ofanzivni skok je veoma važan

za bilo koju vrstu napada i protiv bilo koje vrste odbrane. Timovi koje su vodili ovi treneri postizali su preko 10 odsto od ukupnog broja poena, samo iz ofanzivnog skoka. Problem zonske odbrane leži u tome da raspored u odnosu na napadačku liniju, često pravi manjak igrača na neopterećenoj strani, poznatij kao „Vik Sajd“. Ma koliko to bili dobri skakači, koji dobro zagrađuju u reketu napadače, ako je njih manje od broja ofanzivnih skakača, manja je i šansa da će skinuti dovoljan broj lopti. Svaki poen dat iz ofanzivnog skoka ogromna je pomoć napadu ne samo u odnosu na broj datih poena, već i moralna podrška u verovanju u svoj šut ali i saznanje da čak i ako promašiš neki tvoj saigrač će iskoristiti promašaj za poentiranje iz skoka. O padanju morala protivnika, koji uspešno odoleva tvojim napadima, ali je nemoćan da se odbrani od ofanzivnog skoka ne treba trošiti mnogo prostora. Sa ovakvim iskustvom, mi preporučujemo dizajniranje napada u kome se lopta šutira na koš u situaciji kada su na strani lopte 2 napadača a na neopterećenoj strani 3 potencijalna ofanzivna skakača. Ne zaboravite i najbolja odbrana odustaje kada se pokaže nemoćna na ofanzivnom skoku.

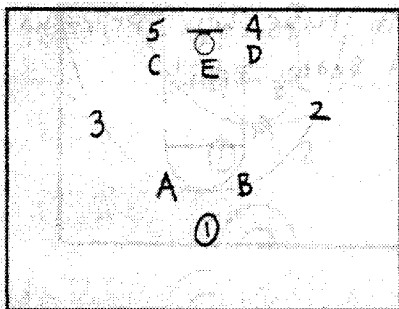
Šut van reketa, posebno šut sa linije 3 poena predstavlja efikasno oružje protiv zonske odbrane, ali i protiv svih drugih odbrana, pa prema tome ne treba ga svrstavati u grupu prioriteta, već nastavku svih mogućih kreiranja napada na zonu, gde je bitna konstantna ranjivost odbrane iz koje protivnik ne dobija ništa promenom iste, nego pojedinačno poentiranje iz određenih akcija ili individualnih kreacija koje suštinski ne razaraju zonsku odbranu i ne teraju protivničkog kolegu da se vraća na igranje odbrane koja predstavlja uzrok svih njegovih problema, odbrani čovek na čoveka.

Na kraju svih razgovora o napadu na zonsku odbranu, mišljenje Najta i Krizevskog je veoma čvrsto u pogledu igranja neke nove vrste napada. Ma kakav napad protiv zone igrali, uvek pokušajte sa originalnim napadom protiv čoveka, tranzicijom koju sigurno igrate, nastavite sa dobrom odbranom iz koje često postizete poene u napadu i rešili ste mnogo problema.

Napad kretanja protiv zonske odbrane

A. Napad na zonu. Imamo 3 osnovna metoda za napad na zonu.

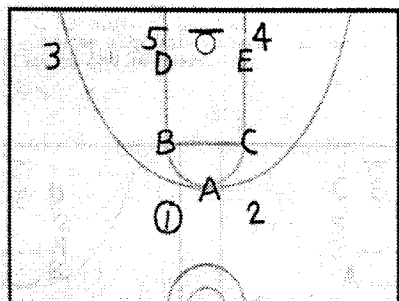
1. Popuniti rupe koje prirodno postoje u svakoj zoni!



Protiv zone koja ima ispred 2 igrača 1, 2 i 3 popunjavaju 3 prirodne rupe („džepa“) u takvoj zoni!

Naš cilj je da imamo 2 defanzivna igrača koji čuvaju jednog igrača u napadu.

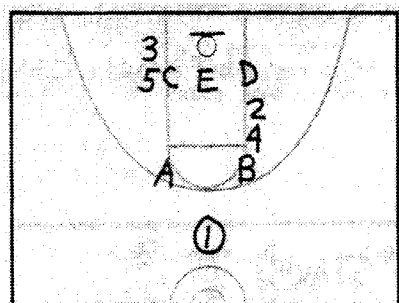
2. tri čoveka stoje na čeonj liniji
Taj napad zovemo „3 duboko“



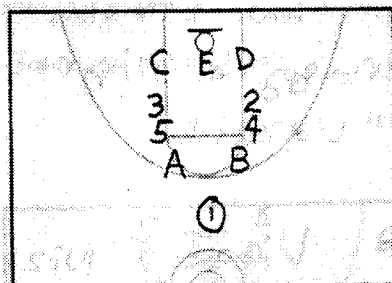
Protiv jednog čoveka u prednjoj liniji zone, mi podelimo prednju liniju sa 2 igrača 1 i 2 i u napadu. Isto tako stavljamo 3 igrača na čeonu liniju.

3. Disproporcija.

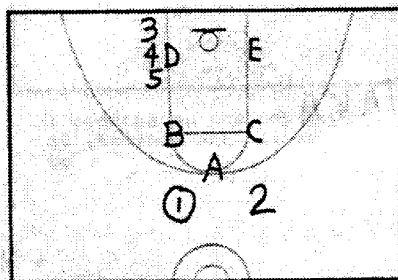
Protiv svih vrsta zonske odbrane, mi ćemo koristiti različite formacije u postavi napada da bi napravili disproporciju između linija zone. U stvari jednu bismo stranu preopteretili, a na drugoj bi igrači iz odbrane čuvali „vazduh“.



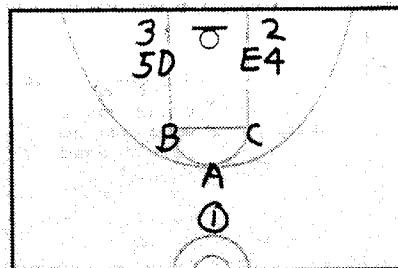
a. Visok i nizak „stak“



b. 2 visoka „staka“



c. trostruki „stak“



d. 2 niska „staka“

B. Principi koji se koriste u napadu na zonu!

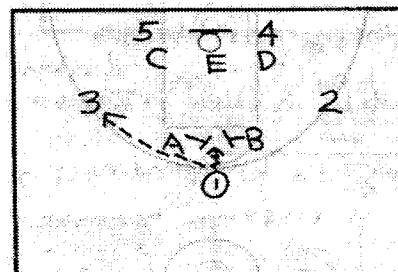
Sve terminološke pojmove, fraze i koncept učenja iz našeg regularnog „napada kretanja“ su korisni i adaptivni za naš napad na zonu. Kao i uvek, mi dajemo 5 osnovnih principa. Ovi principi moraju biti produktivni i efektivni da bi se izvuкао maksimalan rezultat.

1 Inteligentno korišćenje driblinga.

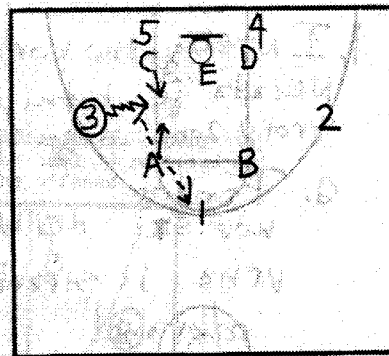
Nekada je bitnije korišćenje driblinga protiv zone, nego protiv čoveka na čoveka odbrane.

a. Prodor

Koristi dribling da bi prodirali preko vrha i strana u rupama zonske odbrane!



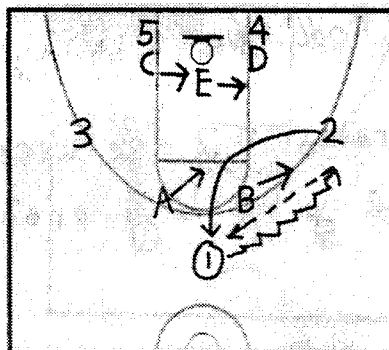
1 Probija na vrhu zonske odbrane, zabija se u prednju rupu zone i dodaje 3.



3 Prodire preko boka, zabija se u rupu zone i dodaje najzad na 1.

b. Prodor pod uglom

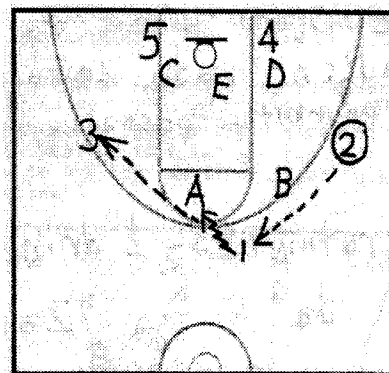
Uzmi loptu (1) i odrublaj sa pozicije plejera, izmenjaj poziciju sa (2) i raširi zonu! Vidi koliko daleko će oni pratiti tebe. Ovo je odlična kretnja.



1 dribla na stranu i 2 se kreće ka poziciji gde je bio 1. 1 vraća pas na 2

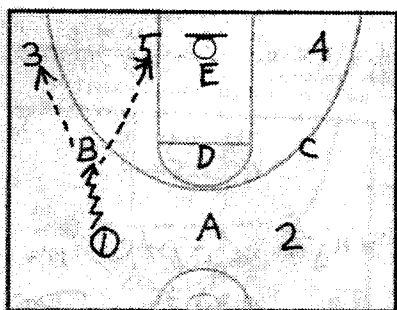
c. Friziraj dribling

Driblaj pravo ka odbrambenom igraču i „zamrzni ga“ za sebe. Ovo može da bude odrađeno kada lopta bude vraćena na prvobitnu postavku napada!



Na povratni pas 1 dribla pravo ka A da bi ga „zamrznuo“ i produkovao slobodnu situaciju za šut na 3.

STRUČNA TEMA

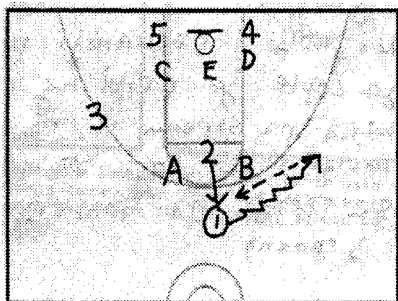


Protiv 1-3-1 zone 1 može da dribla pravo na B da bi „zamrznuo“ odbrambenog igrača B i dodaje 3 ili 5.

2. Povraćaj lopte

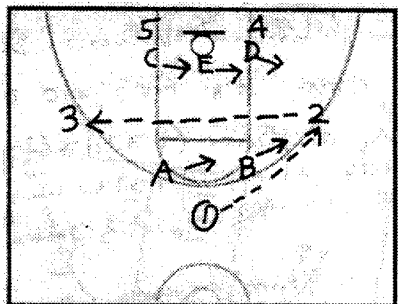
Koncept dribljanja lopte na stranu i povraćaj na startnu poziciju pasom lopte, te kretanje bez lopte ka drugoj strani je naš ofanzivni koncept. Ovo kretanje bez lopte pravi kretanje odbrane „dirigovanim“ u korist onoga što napad želi, te tra odbranu u poziciju gde lakše prave greške.

a) Najbolji i efektniji način povraćaja lopte je dribling preko plejmejкера (1) na stranu i povraćaj lopte igraču (2) koji sa visokog posta se penje na poziciju šuta 3 poena.



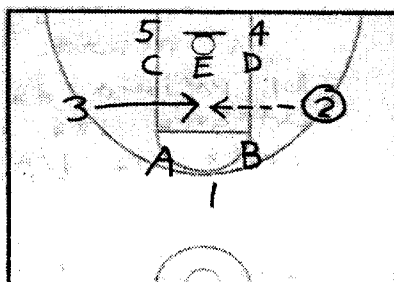
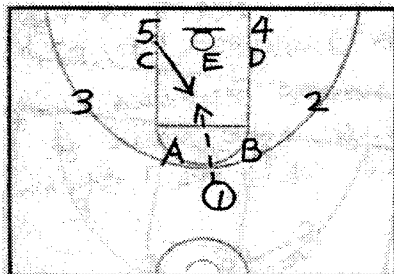
b) dijagonalni pas

Kada lopta ode na stranu i kada se zonska odbrana adaptira na tu formaciju u napadu mi možemo pasom dijagonalnim da prebacimo loptu na drugu stranu. Ovo zovemo „skip pas“. Pomaže nam da držimo odgovarajući prostor u napadu (razdaljinu između 5 napadača) i produkuje šansu za šut sa pozicije 3 poena.



1 dodaje 2 i zona reaguje a 2 prebacuje pas na 3

3. Utrčavanje u reket iza linije zone nazivamo „fleš“.
Mi volimo da imamo čoveka koji utrčava iza linije zone kada je lopta na vrhu ili na strani!



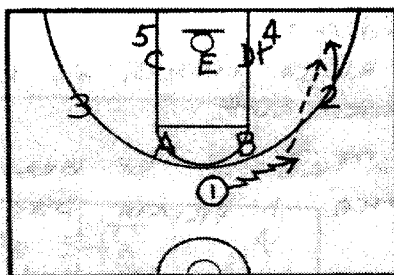
4. Držanje čoveka iza zonske odbrane (zadnje linije)

Ovo stavlja našeg igrača na poziciju koja u situaciji da ima dobru ofanzivnu skakačku poziciju ako je lopta šutnuta spolja. To takođe postu daje inicijativnu poziciju, gde može i da utrči iza zadnje linije zone u sredinu.

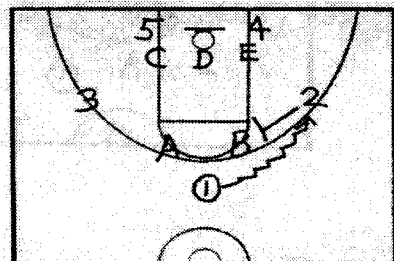
5. Blokovi protiv zone

To često radimo.

a. Blok se postavlja odmah da bi se produkovao brz šut.

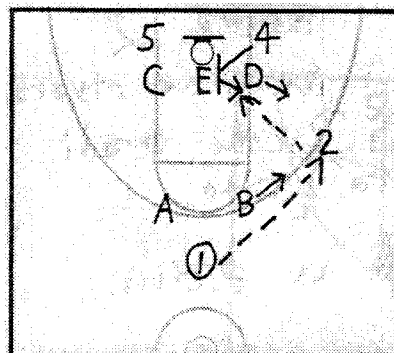


4 postavlja blok na D, a 2 se brzo pomeri ka nivou bloka i prima pas od 1.



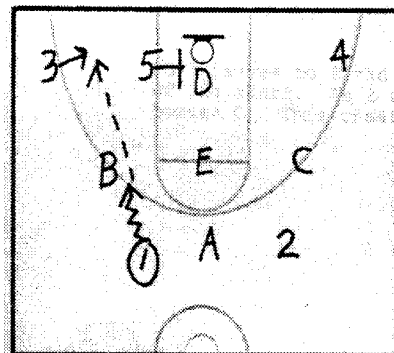
2 postavlja blok za 1 da produkuje brz šut iz driblinga.

b. Blok na srednjem čoveku u zoni



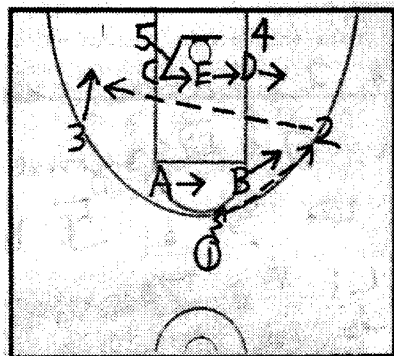
Prilikom, kada 1 doda 2 A blokira E i brzo se otvara ka pasu od 2. Blok radi boljeg prijema lopte.

c. Blok pomeranja u zoni



1 dribla na B, „zamrzne ga“ i dodaje 3, a 5 blok pravi na D.

d. Blok u situaciji posle prebacivanja lopte sa jedne na drugu stranu.



1 dodaje 2, zona reaguje na tu stranu. 2 dijagonalno šalje („skip pas“) ka 3, a 5 blokira ili C ili E. Zavisno od ideje, da li šut spolja ili pas unutra!



Vojislav Stankov

Posle pola veka

Od sportova sa loptom, u Zrenjaninu se do Drugog svetskog rata igrao samo fudbal, a zanimljivo je da se košarka pojavila u krajnje neobičnim okolnostima - prvi treninzi i utakmice održani su za vreme okupacije. U prvom košarkaškom timu u tom gradu bio je i naš sagovornik, Vojislav Stankov (1925), tada je igrao sa Vilmošem Locijem, budućim reprezentativcem Jugoslavije, kasnije je postao trener ekipe koja je osvojila državno prvenstvo.

Stankov je sada penzioner u Novom Sadu, a o počecima zrenjaninske košarke za „Trener“ kaže:

- Za vreme rata u Zrenjaninu, tada Petrovgradu, postojala je mađarska gimnazija u kojoj je radio profesor Komaroši koji se razumevao u košarku i ta je gimnazija imala svoj košarkaški klub. U tadašnjoj „Sokolani“ takođe je postojala košarkaška ekipa, ali i ekipe u drugim sportovima. Nakon oslobođenja, 1944. godine, ove dve ekipe su se spojile i napravljena je jedna. To je bila srećna okolnost za mladiće

od sedamnaest, osamnaest godina, a bavljene sportom, na početku, smatralo se političkim radom, pa je lokalna vlast tu ideju podržavala.

Trenirali ste u neobičnim uslovima?

- Teren je bio od crne šljake, a posle treniranja trčali smo do naše reke Begej i kupali se. Bilo je zabavno. U prvo vreme, u ratnim uslovima, igrali smo protiv ekipe mađarske gimnazije. Posle rata, zajednička ekipa igrala je utakmice i izvan Zrenjanina. Išli smo u Rijeku na jedan veliki turnir i tu smo prvi put videli pravu košarku. Italijani su bili visoki preko 190 centimetara, imali su nove patike, dreseve i trenerke. Mi smo te stvari tada prvi put videli.

Na čemu je bila zasnovana koncepcija košarkaške ekipe?

- Radilo se na drugačijim osnovama, bilo je druželjubljiva. Kroz igračke moguć-

nosti ustanovili smo kvalitete igrača. Bilo je vanserijskih: Loci, potom i Pataki koji je bio nizak rastom. Improvizovali smo na osnovu kvaliteta igrača. Klub se najpre zvao Radnički i imali smo uspeha u Jugoslaviji. Tada nam je omogućeno da igramo i sa klubovima susednih, socijalističkih država, koji su već daleko odmakli u košarkaškoj igri.

Za našu ekipu bili su značajni susreti prvo sa mađarskim Poštašem. Tu smo videli prvi put igru preko pivota. Imali smo očiglednu nastavu o tome da je košarka igra



Šampionska ekipa Proletera, 1956. godina

organizacije. Potom, Česi, iz Sparte. Bili su još organizovaniji i imali su igru razrađenu do tančina. Njihov trener Klima držao je i nama dva treninga, a dobili smo i knjigu, udžbenik košarke. Za nas su to bila frapantna saznanja o organizaciji sportske igre.

Bili ste primorani da između sebe odaberete i trenera?

- Morali smo da imamo čoveka koji će se baviti time. Nažalost, kocka je pala na mene i 1948. godine prestao sam da budem igrač. Košarkaški savez je organizovao seminare i već 1949. godine postao sam profesionalni trener. Tada su predavanja držali Francuzi, a na predavanja smo išli Loci i ja. Zahtevao sam ozbiljan rad. Valjalo je preneti saznanja. Odmah sam naišao na otpor kod igrača.

Igrački uspesi promenili su prvobitni odnos prema sportu?

- Imali smo uspeha ali je spontano drugarstvo popustilo. Recimo, ranije: bilo je utakmica koje smo igrali u Novom Sadu, a neki igrači su do tamo išli biciklima, da bi potom igrali utakmicu. Kad smo počeli da na utakmice idemo autobusom, ta spontanost se raslojila. Tada je tu bilo mnogo posla za trenera.

Kako ste se „nosili“ sa velikim klubovima?

- Crvena zvezda je igrala fantastično! Partizan je hteo da bude ravnopravan sa Zvezdom i ubrzo je naš zrenjaninski tim ostao bez četvorice najboljih igrača: Locija, Patakija, Englera i Novakovića.

Međutim, vraćali su se?

- U ekipu su se iz Partizana vratili Loci i Pataki, došao je i Minja. Ponovo su tu bili zajedno i Katić, Ferenc, Kifer. Tehniko ekipe bio je Putnik, a mene su, tek 1955. godine, kada sam došao iz vojske, opet pozvali da budem trener. To je već bio tim sa kojim se moglo raditi, koji sam već trenirao i koji se spremao za šampionsku titulu.

Bili su to majstori košarkaške igre. Prva petorka je znala sve o košarci tog vremena. Držao sam ih na okupu i obezbeđivao takmičarske treninge. Napravio sam dva tima i to je bila dobra odluka. Na treninzima je uvek bilo do hiljadu i po gledalaca koji su dolazili da vide svoje ljubimce. A oni su tada pokazivali šta znaju. Vodio sam statistiku za svaku utakmicu, o šutevima, dodavanjima. Zazirali su tada od te moje statistike. U tim podacima, međutim, nije bilo laganja. Te 1956. godine bio sam siguran da ćemo biti prvi. To se i dogodilo 16. decembra, a ja sam već u vozu, pri povratku, dao ostavku. U vozu je ostavka i prihvaćena. Šest dana posle toga ekipa je imala prijem kod gradskih otaca. Bile su spremne i koverta sa nagradama, a mene nisu ni pozvali. Jednostavno sam izbrisan.

Ne delujete kao razočaran trener?

- Ne. Znao sam da taj tim više ne može da ponovi uspeh. Potom, odlučio sam da se posvetim sebi. Završio sam Pravni fakultet i odmah postao pomoćnik direktora. Što se tiče košarke, sećam se samo lepih doživljaja. Nikada nisam podigao glas na igrača, a kada sam ih povlačio iz igre to je bilo samo tada kad nisu imali „svoj dan“ i niko se nije ljutio, završava svoju trenersku priču Stankov.

Zoran P. Jovanov

Intervju sa trenerom šampionske ekipe eks Jugoslavije, za 1956. godinu, gospodinom Vojislavom Stankovom koji „Trener“ donosi u ovom broju, nažalost, pravi je kuriozitet. To je prvi i jedini intervju koji je ovaj trener šampionske ekipe Proletera iz Zrenjanina ikada dao ijednom listu i časopisu. „Trener“ je tu, slobodno možemo reći, napravdu - ispravio.

Božidar Mitrović

Rad - strpljenje - uspeh

Božidar Mitrović važi za jednog od najboljih i najiskusnijih trenera ženske košarke svih vremena u Jugoslaviji. Popularni Boža, kako ga zovu prijatelji, od 1952. godine je među košarkaškim obručima. Tačnije, kada je profesor belopalanačke gimnazije postavio koševu u školskom dvorištu tražeći kandidate za novu igru. Mitrović se istinski zaljubio u košarku 1956. godine, po dolasku u Beograd na studije, kada je pristupio košarkaškom klubu Sloboda, ali se ubrzo, zbog povrede, posvetio trenerskom poslu. Kada je prestao sa igranjem, sa grupom vrednih entuzijasta formirao je ženski košarkaški klub Voždovac, gde je bio aktivan član uprave, trener mlađih kategorija, tehniko i pomoćni trener, prvi stručnjak seniorske ekipe. Najbližiji uspesi Voždovca vezani su za ime Božidara Mitrovića.

U periodu od 1979. do 1984. godine Mitrović je radio u Crvenoj zvezdi. Bio je

kod nas. Od 1992. kada sam otišao iz Zvezde u Voždovac, pa do 1997. godine nekako smo funkcionisali, međutim, nije bilo više uslova da se nešto promeni nabolje - priča nam Mitrović.

U dva navrata boravka u Crvenoj zvezdi, blistaviji je bio ovaj drugi od 1988. do 1992. godine, kada je naš trofejni klub ostvario impresivne rezultate. Mitrović je bio jedan od najzaslužnijih za trofeje, jer je radio kao pomoćni trener Zorana Kovačića i Vladislava Lučića i, naravno, bio zadužen za stvaranje igračica.

- U tom periodu iz Zvezde su ponikle košarkašice koje su imale značajnu karijeru. Sa našom reprezentacijom napravile su sjajne rezultate. Pomenio bih Arbutinu, Vranićevu, Kostićevu, Mariju Lazarević... i druge - priča tvorac mnogobrojnih reprezentativki i neumoran stvaralac mnogih talenata naše ženske košarke.



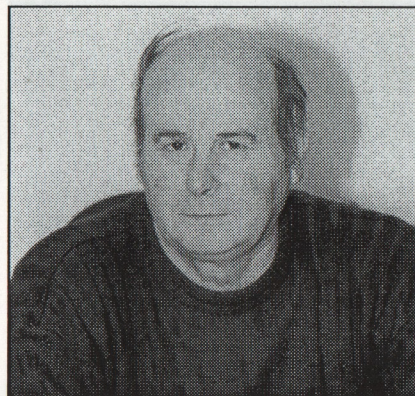
zadužen za rad sa mlađim selekcijama, a radio je i kao pomoćni trener u prvoj ekipi.

- Rado se sećam vremena provedenog u Zvezdi. To je bio prvi put kada sam radio sa „crveno-belima“, a u drugom mahu radio sam u Zvezdi od 1988. do 1992. godine. Ipak, nisam mogao bez Voždovca, koji mi je nekako u krvi. Žao mi je što je klub pao na niske grane, jer je jedan od najstarijih klubova

Naravno, i Voždovac je bio jezgro talenata i afirmisanih igračica koje su pod palicom Božidara Mitrovića ostavile neizbrisiv trag u našoj košarci:

- Koliko se sećam 29 reprezentativki je poniklo dok sam radio u Voždovcu. Tu su od novije garde, Nina Bjedov, Olivera Vasić, Gordana Jeremić i druge - ističe Mitrović.

Ženska košarka daleko je iza jačeg pola, a Mitrović je jedan od najkompe-



tentnijih stručnjaka koji može da nam navede razloge:

- Pregršt trenera posle kakve-takve afirmacije pređe u mušku košarku. Ženska košarka je specifična. Ima niz izazova i zato sam praktično od početka bavljenja ovim poslom ostao u njoj. Entuzijizam me nikada nije napuštao, a upravo je to najvažnije u bavljenju trenerskim poslom. Kvalitet naše ženske košarke je opao upravo zbog nedostatka kadrova, ali ima pomaka nabolje zahvaljujući pre svega Košarkaškom savezu Jugoslavije, koji poslednjih godina ulaže dosta truda da vrati rejting našoj ženskoj košarki. Tu je i nekoliko klubova učinilo dosta, tako da verujem da će u najskorije vreme ženska košarka dobiti mesto koje zaslužuje - uveren je Mitrović.

Skoro pet decenija provedenih u košarci redak je primer i van naših granica. Božidara Mitrovića to još više inspiriše za nove poduhvate i pronalaženje novih talenata.

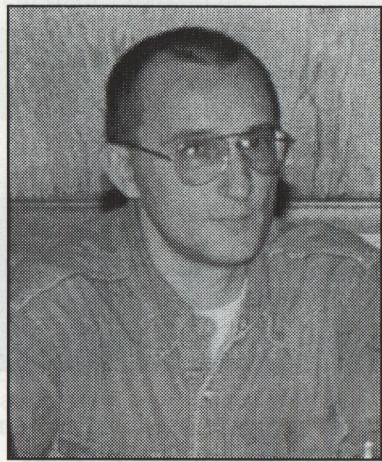
- U košarci za stvaranje jednog igrača neophodno je dosta vremena i kao najvažnije strpljenja. Uvek mi je to bila vodilja i zato sam se održao. Mnogi treneri, pogotovo u današnje vreme imaju druge vodilje i ciljeve. Ja želim da na mlađe prenesem što više znanja, i to mi je najvažnije.

Najbolji primer za ove reči doajena ženske košarke je klub Radivoje Korać, u kojem Mitrović radi od pre dve godine.

- Klub je relativno mlad, postoji tri godine, ali kao što sam rekao, u ovom poslu je najvažnije strpljenje. Prihvatio sam se posla u klubu, jer želim da od te nesumnjivo talentovane dece napravimo neku vrstu budućnosti naše ženske košarke. Imamo izuzetne devojčice u sve tri mlađe kategorije, od pionirki, kadetkinja, do juniorki. Radim sa juniorskim timom. Ne žurimo nigde, jer mi iskustvo govori da je neophodno vreme da biste došli do željenog cilja. Za četiri-pet godina uveren sam da će se čuti za mnoge devojke iz kluba Radivoje Korać - kaže Božidar Mitrović.

D. Pašić

Mirko Stojaković - Tempo



Trener - najvažniji čovjek kluba

jom. Shvatio sam šta je to njegovo veličanstvo - trener.

Kada sam počeo da živim od košarke kao novinar, to saznanje je bilo sve jače, bogatije. Uvideo sam da od trenera najviše mogu da naučim i na taj način obogatim pisanje, približim onima koji košarku posmatraju na višem nivou od običnih navijača (nji-ma svaka čast) koji na utakmice isključivo dolaze da bodre svoje fanove i zvižde protivnicima. Zato dajem sebi pravo da ponekad vidim i napišem nešto što treneri smatraju prelaskom kućnog praga, što im neće biti pravo. Ali, na sreću, za dve decenije pisanja nikada nisam došao u situaciju da mi neki trener zameri, prebaci. Naprotiv, takvo pisanje mi je pomoglo da kod većine steknem poverenje, otvorenost za razgovor (naravno sebe nikad nisam smatrao ravnopravnim sagovornikom) o nekim važnim košarkaškim temama.

Stekao sam među trenerima i prijatelje, ali oni najbolje znaju da ih to ne amnestira od „odgovornosti“ i da će uvek dobiti prostor i značaj „ni po babu, ni po stričevima“. U velikom broju onih koje izuzetno cenim kao stručnjake i ljude (tu spadaju i treneri koji najpredanije rade sa najmlađim kategorijama), dvojicu moram da apostrofiram: Dušana Ivkovića i Zorana Slavnića.

Iako sam prve košarkaške korake napravio u tek osnovanom klubu Radivoj Korać na Južnom bulevaru, brzo su me uočili „skauti“ Radničkog. Tu sam se, kako mladi vole da kažu, „primio“ na basket, dobio virus koji je nemoguće izbaciti iz organizma. Prvi susret sa Dudom... Ponovo su nam se putevi ukrstili desetak godina kasnije kada je postao trener reprezentacije, nasledivši Čosića. Šta je do današnjeg dana uradio za jugoslovensku košarku suviše je ponavljati. Dovoljna je jedna činjenica, Duda je sportski ambasador Jugoslavije. Kao izveštač sa većine takmičenja reprezentacije pod njegovom komandom imao sam priliku da se uverim zbog čega uživa takav ugled u košarkaškom svetu, zbog čega se ni Majk Križevski nije stideo da prizna da je prekopirao igru jugoslovenske reprezentacije da bi osvojio naslov u

NCAA. Autoritet stečen znanjem, čvrstina, nepokolebljivost...

Bilo je situacija kada sam u novinama reagovao na neke njegove poteze, kao što je izostavljanje Đorđevića sa liste putnika u Seul, a uvrščivanje Zdovca. Praksa me je demantovala. To je ono što novinar ne može da vidi. Jednom prilikom je kaznio igrača zbog promašaja, u deviznom iznosu, ali argumentom da igrači u istoj valuti i primaju novac, razoružao me, pred čitaocima.

Dok sam sa Dudom najduže krstaro reprezentativnim vodama, u našoj klupskoj košarci najjači utisak je ostavio Moka Slavnić. Bio mi je igrački idol, danima smo skidali njegovo vođenje lopte jednom rukom, dok drugom „brije, šiša ili štucuje brkove rivalima“. Priznajem, imao sam veliku tremu kada je prvi put izabran za trenera Zvezde, „plašio sam se“ svakodnevnog druženja sa legendom, dobro znajući da sa takvim znalcom i beogradskim šmekerom ne smem da ulazim u klinč kada je struka u pitanju. Međutim, nisam se libio da ga „potkačim“, znajući da će da me „iskida“ na prvom treningu. Kada je u Splitu izgubio sa 48 razlike, napisao sam da je Slavnićeve hari-kiri taktika uzrok najtežeg poraza Zvezde. Preživio sam, kao što vidite...

Od Moke nisam učio samo košarku, već i koliko u životu znači princip, moral, iskrenost. Kreativac, animator, sa timom Zvezde koji je bio „tanak“ u odnosu na evropske gigante Jugoplastika i Partizan, držao je lekcije, vratio košarkašku publiku u dvorane. Bio je isti kao što sam ga doživljavao kao igrača. Najniži, a najveći.

Od mnogih trenera sam dosta toga naučio, nema nijednog sa kojim nisam u korektnim odnosima. Za kraj, još jedan detalj, zgoda. Neću da kažem negoda, jer je epilog bio srećan. Zbog izjave jednog igrača Partizana (na svu sreću snimljena na diktafon) koja je doslovce posle jedne utakmice u Splitu osvanula i novinama, Dule Vujošević odlučio je da me bojkotuje. Posle nekog vremena shvatio je da krivica nije do mene i ljudski priznao grešku. To mogu samo oni kojima sujeta ne diktira način ponašanja.

Pravi treneri i ljudi...

Po logici stvari, treneri ne smatraju umesnim da o njihovoj stručnosti, taktičkim zamislima i konkretnim potezima elaboriraju oni koji ne pripadaju esnafu, pa ni košarkaški novinari. Sa tom tezom u principu mogu da se složim, pa uglavnom pronalazim razumevanje za ljutnju trenera kada neko „naoštri pero“ i uđe u vode koje se smatraju zabranjenim. Međutim, verujem da ima i kompetentnih poslenika javne reči, iako nisu završili Višu trenersku školu, kao uostalom i dobar broj trenera koji žive od košarke i za košarku.

Sebe doživljavam kao novinara koji najlepšu igru posmatra višedimenzionalno, zašta imam pokriće u tridesetogodišnjem iskustvu. Zato sam lako došao do zaključka da je trener najvažniji čovek u klubu, jer se oko njega vrti sve: organizacija, selekcija, pravljenje igrača i postavljanje igre i naravno rezultat. Na sreću, u jugoslovenskoj košarci dugo se trener posmatrao kroz ovu prizmu, o čemu svedoče trofeji i titule, pa trenutnu modu, kada je struka, u pitanju smatram prolaznom. Slabi rezultati na klupskoj evropskoj sceni, jer verujem da kult reprezentacije ne može niko da ugrozi, nateraće one koji vode klubove da se vrate izvornim principima struke.

Sa značenjem uloge trenera upoznao sam se veoma rano, kad nisam ni sanjao da će mi novinarstvo biti životni poziv, ali kada sam žarko želeo da budem košarkaš. Početkom sedamdesetih prva iskustva o učiteljima košarke i života sticao sam dok sam skupljao lišće sa betonskog terena na Crvenom krstu, što nam je u jesenjim danima bila obavezna gimnastika, zagrevanje pred početak treninga kod Duda Ivkovića. Naravno, nisam mogao da skrenem pogled ni sa Pive Ivkovića koji je u to vreme brusio seniorsku, šampionsku ekipu sa Ražntovićem, Moravićem, Jarićem, Tvigijem, Dugim i kompani-

Julkica Marković:

Popov, Vasojević i Vesković

Kapiten Hemofarma, Julkica Marković nakon svog dugogodišnjeg iskustva i rada sa vrhunskim trenerima možda je jedno od najkompetentnijih imena naše ženske košarke koje može da iznese svoj sud o svima onima koji su je vodili punih četrnaest godina. Zahvalnost za svoju punu igračku afirmaciju podelila bi na tri faze, gde u svakoj ističe po jedno ime:

„U prvoj fazi moje početne korake i temelje košarkaške igre postavio je moj sadašnji trener Miroslav Popov. To mi je posebno ostalo u sećanju kada sam kao jedna od mnogobrojnih devojčica došla iz mog rodnog Plandišta i Miroslav me je priključio tadašnjem timu. Nakon par godina, u drugoj fazi, dolazi do postavljanja kluba na jedan viši nivo. U tom periodu najzaslužniji za prosperitet i dostignuća kluba Hemofarm je pokojni Milan Čiga Vasojević. To je ime kojem najviše dugujem za svoj košarkaški razvoj iz razloga što je on „istreo“ tadašnje neke moje slabosti i doveo me na nivo na kome igram. Pomogao mi je u nastojanju, kao čovek i kao trener, da istrajem na ovom putu i da postanem ono što je-

sam. Za ličnu afirmaciju najviše dugujem pokojnom Čigi. Što se tiče treće faze moje karijere moram da izdvojim i trenera koga je Čiga doveo, to je Miodrag Vesković. On je dalje potvrdio kvalitete našeg prethodnog rada i došli smo do jednog evropskog nivoa što se samog treninga i utakmica tiče. Kroz mnogobrojne evropske utakmice došla sam do velikog znanja koje je Vesko uspeo da mi upriliči na terenu.

Trener s početka moje karijere ponovo je uz mene. To mi apsolutno odgovara. Tu je neko pred kim sam napravila početničke korake i posle neke igračke afirmacije ponovo radim sa njim. Dobro se poznajemo i dobro razumemo. U ovim godinama i bogatoj igračkoj karijeri, mogu da iskažem sebe na najbolji mogući način i da sve što sam naučila stavim u službu kolektiva. Nadam se da ću zajedno sa Popovim doći do još jedne šampionske titule.

Treneri sa kojima sam radila su vrlo različiti kao osobe. Čiga je bio impulsivan, Vesković imao svoju filozofiju košarke. Bilo mi je teško da se priviknem i na jednog i na drugog, jer su obojica uneli mnogobrojne novi-



ne u radu. U početku brojne Čigine kritike nisam shvatala. Tek posle nekog vremena shvatila sam da su sve te grube reči dobroamerne, bez obzira što u datim momentima meni i mojim saigračicama nisu prijale. Što se Veska tiče, svaka njegova reč je bila na mestu, ali je i taj pristup trebalo razumeti.

Sada najviše na mene utiče samokritika. Najbolje sama sebe isprovociram: hajde ti to možeš, neće tu neka klinka da ti stvara probleme, imaš toliko prvih liga u nogama... i sl. Ipak preferiram neki oblik kritike, bez velike fame, ružnih reči i povišenog tona.“

Ivana Markov



Blagota Sekulić - Budućnost

Ćomo najviše pomogao

Kada sa 17 godina neki igrač zaigra u Evropskoj ligi, najkvalitetnijem klupskom takmičenju Starog kontinenta, onda je to znak da se radi o vanserijskom talentu. Upravo je to slučaj sa Blagotom Sekulićem, igračem koji je ove sezone imao priliku da učestvuje u velikim pobjedama košarkaša Budućnosti nad tak-

kvim veličinama kakvi su Olimpijasko ili Panatinaikos. Sekulić je u ovom trenutku jedan od najdragocjenijih izdanaka jugoslovenske trenerske škole, mladić koji bi trebao da u dogledno vrijeme zamijeni asove koji su proslavili našu košarku. Za razliku od nekih njegovih slav-nijih prethodnika, čiji se igrački put i razvoj vezivao za jedno ime, mladić Podgoričanin kaže da su se njegovi učitelji mijenjali kao na traci.

- Gotovo svake godine trenirao me neko drugi i svako od tih ljudi zaslužan je za moj dosadašnji razvoj. Košarku sam počeo da treniram kod Zorana Vukčevića i jedan od mojih najdražih iskustava vezano je za vrijeme dok je on bio moj trener. Naime, moja generacija je sa njim na klupi osvojila Najkijevo nezvanično prvenstvo Evrope koje je održano u Atini. Sa Zokom smo imali poseban odnos, bili smo drugovi, ali smo istovremeno i učili od njega. Nakon njega trenirao me Dragiša Ćomo Perović, čovjek koji mi je najviše pomogao u razvoju, što tre-

ninzima, što savjetima, pa njemu dugujem veliku zahvalnost. Značajan doprinos mom dosadašnjem razvoju dali su i treneri koji su me trenirali u reprezentativnim selekcijama - Zlatan Tomić i Igor Kokoškov. Prošao sam sve mlađe reprezentativne selekcije i to je bilo dragocjeno iskustvo za mene. Novi pristup mom radu dao je Duško Vujošević, naš poznati stručnjak. Žao mi je što nijesam imao sreću da duže radim sa njim, ali šta je tu je. Normalno, moram pomenuti Mutu Nikolića koji me je uveo u prvi tim, pokazao mi šta znači prvoligaška košarka i koji nastoji da me što češće ubacuje u vatru. Ove godine sa mnom radim i Tiho Dragović, Mutin pomoćnik.

Osim stalnih treninga u klubu i reprezentaciji, Boban (kako Sekulića zovu prijatelji) je svake godine po dva puta pohađao košarkaški kamp i proširivao znanje. Ono što je naučio na Kopaoniku i u Bijeloj, kako kaže, iskustvo je koje bi kao obavezno preporučio svim mladim ljudima koji u košarci vide svoju budućnost.

- Svake godine i ljeti i zimi išao sam u JUBAK-ov kamp, kod mog velikog prijatelja Milana Opačića, ljeti na Kopaoniku, a zimi u Bijeloj. Ri-ječ je o izuzetno dobrom kampu za usavršavanje tehničkih performansi kod mladih igrača. Mislim da bi svaki dječak uzrasta od 10 do 12 godina, pa nadalje, trebalo obavezno da posjećuje takve kampove, naročito JUBAK kamp koji je iz godine u godinu sve bolji.

Sekulić ističe da je još mlad (14. marta postao punoljetan) da bi imao neka neprijatna iskustva sa trenerima, ali kaže da ni on nije bio imun na neke nepravde koje naročito pogađaju mlade igrače.

- Mislim da su svi treneri koji su radili sa mnom prije svega dobri ljudi. Međutim, ponekad ima nekih stvari koje zabole, naročito mlade igrače. Zbog toga sam, uostalom, bio prinuđen da dva puta po tri mjeseca treniram samostalno. Na sreću, kratko je trajalo.

A.VUČKOVIĆ

Zlatan Prešić

Treneri imaju gdje da uče

U nekadašnjoj BiH bio je, jedan od košarkaških talenata, kako igračkih tako i trenerskih. U rodnom Doboju, gradu rukometa odlučio se za onaj ljepši i tada sport u velikoj ekspanziji - košarku. Nedugo poslije toga kao kadetski reprezentativac te republike, po nagovoru velikog košarkaškog šmekera Vlade Đurovića, prelazi u Sloboda-Ditu iz Tuzle. Želja za većom igračkom minutažom (poslije Đurovićevog odlaska u Sibenku) odvodi ga u Pulske Gradine a potom kao internacionalca u amsterdamske Canadianse u holandsku prvoligašku konkurenciju. Reč je o Zlatanu Prešiću, treneru i članu UKTJ.

- Već u Puli, trenerski crv je krenuo. Internacionalna košarkaška akademija bila je velika škola ne samo za igrače već i za velike trenere. Iako sam bio igrač dosta vremena sam provodio gledajući trenere kako na mnogobrojnim terenima Verudele rade sa mladima. Rad jednog od njih mi se mnogo dopadao. Tek kasnije će se ispostaviti da je to bio Marin Sedlaček, a sugestija Ranka Žeravice, tada savjetnika u Puli su svakako našle mjesta u mojoj bilježnici, započinje Prešić svoju trenersku priču.

Povratak u Jugoslaviju i zdravstveni problemi samo su ubrzali trenersko sazrijevanje, koje je natavljeno osvajanjem nekoliko prvenstava mladih kategorija dobojskih košarkaša, koje sam selektira.

Rezultati postignuti 1989. godine donose mu priznanje najperspektivniji trener BiH. Tih godina na republičkom košarkaškom kampu Zaostrog angažovan je kao trener asistent.

- Rezultati su imali posebnu težinu, jer su moji igrači ako ne bolji, bili uz rame igračima tada neprikosnovene Bosne, Slobode, Celika, Varde i drugih ekipa koje su poticale iz većih sredina nego što je Doboju. Trenutna situacija košarke u RS i cijeloj BiH mislim da nije sjajna. Ima onih koji su pročitali Džona Vudena i već su postali veliki trenere. O posjetama većim seminarima, klinikama ili kampovima čak i ne razmišljaju. Seniorska takmičenja su prioritet dok je rad sa mladima iz godine u godinu sve lošiji. To je razlog da su u pojedinim ekipama 40-godišnjaci nosioci igre. Posljednji seminar struke ove asocijacije poznat je, kao uostalom i svi ovdašnji, po tome kako da treneri uspostave saradnju sa UKTJ. Lično imam puno povjerenje naše strukovne asocijacije, jer sam odmah po prestanku rata u BiH, postao član UKTJ, polagao za zvanje

trenera (iako sam ga i pre imao u UKT-BiH) i redovan sam posjetilac svih akcija UKTJ, komentariše Prešić.

Želja za učenjem vodi ga ka Višoj košarkaškoj školi, koja je vjerovatno, magnet za trenere sa ovih prostora.



- Dovođenje perspektivnih igrača dobojskog kluba, svakako je dalo rezultate, jer su ti perspektivni mladići učeći u Srbiji, ove godine su na Kopaoniku, imali šta da vide a njihovi rivali i da osjete na vlastitoj koži, ističe Prešić i dodaje: Za tri godine intenzivnog rada od perspektivnih kadeta, stvorena je solidna

prvoligaška ekipa koja ove godine uz adekvatna pojačanja treba da izbori osnovni cilj - opstanak u elitnom društvu Republike Srpske.

Otvorene duše za pomoć svima iz sporta, Zlatana Prešića su pronašli i ljudi iz košarkaške asocijacije Finske, koji su željeli pomoći košarkašima BiH.

- Željeli su pomoći trenerima iz našeg sporta, organizujući „Trenersku kliniku“ za sve trenere BiH. Kao član Stručnog savjeta KS RS potrudio sam se da taj događaj bude na prostorima RS, želeći da naše kolege što više nauče. Košarka je pobijedila, iako su neki to pogrešno protumačili.

Na pitanje šta je formula uspjeha, odgovara bez razmišljanja:

- Vjerujem u „fanatičan rad“, konstantno učenje i usavršavanje, strpljenje i riječi profesora Ace Nikolića da trener mora biti „dosadan“, a u krajevima gdje sam ja, ne samo igračima, nego i novopečenim košarkaškim „poslancima“ koj bi morali ništa manje od nas trenera da se edukuju, ukoliko žele dobro košarci Republike Srpske.

Afirmacijom nekoliko projekata na polju razvoja košarkaškog sporta regije Doboju, prostora Republike Srpske, Bosne i Hercegovine, pa i šire ovaj uvaženi sagovornik imponuje hrabrošću, koja je vrlina dobrih trenera, što je uostalom dokazao bezbroj puta na i pored košarkaškog terena.

Pravnik vam odgovara

Pitanje:

Da li treneri mladih selekcija moraju imati pismeni ugovor sa klubom.

Trener iz Novog Sada

Odgovor:

Ugovor u pismenom obliku nije obavezan, ali se preporučuje trenerima da insistiraju na zaključenju pismenog ugovora, jer je to jedini način da se zaštite i naplate svoj rad ukoliko dođe do jednostranog raskida ili drugih spornih okolnosti.

Pitanje:

U slučaju jednostranog raskida ugovora od strane kluba, da li trener ima pravo na naknadu mesečne plate i premija do isteka ugovora. N. S.

Odgovor:

U slučaju jednostranog raskida ugovora, trener ima pravo na isplatu mesečne plate do isteka ugovora, dok pravo na premije po ugovoru ne može ostvariti.

Pitanja dostaviti na kancelariju UKTJ, tel: 3400-852



Advokat
NEBOJŠA MIHAILOVIĆ

Ilija Belošević:

Košarka - najčistija

Profesija sudija. Neki ih smatraju „nužnim zlom“ košarke, a bliže je istini da se radi o zaljubljenicima „kraljice igara“ koji rade jedan delikatan posao. Trenutno je mlađa garda arbitara u ofanzivi, a ako je verovati „starim vukovima“ ovog posla, budućnost suđenja na ovim prostorima pratiće i dalje kvalitet igrača i trenera.

Na sudijskom nebu naziru se nove zvezde, a jedna među njima je Ilija Belošević koji se za to izborio velikim radom i kvalitetom. Vođen pobeđničkim mentalitetom, jer ni u čemu ne želi da bude prosečan, a na nagovor svojih i prijatelja pokojnog oca Boce Beloševića, legendarnog jugoslovenskog i svetski priznatog sudije, odlučio je da sledi koren. Za kratko vreme stigao je od beton do Evrolige, gotovo meteorski. Zvanje saveznog sudije stekao je '93, dve godine kasnije dobio je ulazni-

Lukajić

Ilija ne želi da ističe imena trenera, jer, kako kaže, oni rade svoj posao, a svaki ima svoj stil. Ipak, „otvorio“ se bar delimično.

- Najtemperamentniji je Lukajić, dok Lučić gotovo nikad ne komentariše suđenje. Primećujem promenu kod Vujoševića, od temperamentnog trenera postao je prilično miran, ne skače na sporne lopte, gde su najaktivniji Ruso i Nikolić. Ipak, svi znaju granicu i to mi olakšava posao.

cu za A-21 (sa 24 godine), godinu dana kasnije na majicu je prišio međunarodnu etiketu - FIBA sudije. Debitovao je '98. Evrolige, ove sezone na osam mečeva u eliti delio pravdu.

Gde je lakše suditi, Yu eliti ili evropskim velikanima?

- Što su igrači kvalitetniji i školovaniji, lakše je za suđenje. Najbolji dobro znaju kakav kontakt je dozvoljen i to nam olakšava posao. Zato je lakše raditi u Evropi, ali i kod nas ima dosta kvalitetnih mečeva, izazova.

A gde treneri više pritiskaju arbitre?

- U poslednje vreme, što se pritisaka tiče, košarka je najčistiji sport u Jugoslaviji. Zato je zaslužna košarkaška organizacija, ali i akteri, treneri i igrači. Samo nekoliko primedbi na suđenje u par sezona, podatak je da vrhunski radimo svoj posao. Slično je i u Evropi.

Pritisaka, ipak, ima?

- Treneri rade svoj posao, koji nimalo

nije lak, pa je logično što pokušavaju da utiču i na suđenje, tačnije na kriterijum. Ukoliko sudiji propusti koncentracija, trener je pobedio, ali to se zaista retko događa. Naši treneri su školovani, najbolji u Evropi i dobro znaju dokle smeju da idu. Ukoliko primedbe pređu granicu dobrog ukusa, kazna je poznata.

Ponekad iz taktičkih razloga „traže kavgu“?

- Bilo je slučajeva kada je utakmica rešena mnogo pre finiša meča, uz dobro suđenje, a da je trener uperio strelice prema arbitrima kako bi prikrivao svoje slabosti i ekipe koju vodi. Poneki put žele da podignu tim iz letargije ili utiču na promenu kriterijuma. Međutim, pravi sudija mora na sve da bude spreman.

Od čega zavisi kriterijum suđenja?

- Od dogovora i pripreme sudija pre utakmice. Mnogi olako shvataju naš posao, malo ko zna da svaki dan treniramo, pripremamo se za utakmice kao da smo treneri. Predviđamo situacije, šta možemo da očekujemo, ko su treneri i kakvi su igrači.

Da li se isto pripremaš za svaki meč?

- Ne delim utakmice na velike i male. Moj moto je da svakoj prilazim na isti način. Na osnovu prikupljenih informacija u procesu pripreme određujem kriterijum i usaglašavam ga sa kolegom, a jedino je važno da nijednu ekipu ne dovedemo u podređen, odnosno povlašćen položaj.

Kakvi su naši treneri?

- I po znanju i po ponašanju, vrhunski, najbolji u Evropi, za klasu, kao i naša škola košarke. To pokazuje i broj dosuđenih tehničkih grešaka u sezoni - svega 13, a pola od toga ne ide na dušu trenerima, nego klupi. Samo jedna je bila isključujuća.

Da li je za tebe svaki teren u Jugoslaviji isti?

- Apsolutno, jer je dimenzija 16x28 metara, ima dva koša, dve table, dve mrežice!

Da li to znači da nema takozvanih vrućih tema?

- Nema, ali nema ni prave utakmice bez paklene atmosfere, gde je napeto, gde se fanatično navija. Možda je najteže suditi, ali je i čast, duće vodeće trojke, znači u „Pioniru“ i „Morači“ kada igraju Budućnost, Partizan i Zvezda međusobne mečeve. Dvorane su pune, ulog je bar prestiž, što znači da i sudija mora vrhunski da odradi posao.



Kakva su tvoja iskustva sa trenerima, da li imaš upisano neko negativno?

- U prvoj sezoni u najjačoj ligi sudio sam u Šapcu meč za opstanak između Ive i Borca. Gosti su pobedili, a trener domaćih je pokušao da razlog poraza potraži u arbitraži. Sudija mora biti svestan, da i kad najkorektnije obavi posao, postoji mogućnost da bude prozvan.

Sa koliko trenera ne govoriš?

- Takvi ne postoje, ali nema ni onih sa kojima sam preterano blizak. Svako radi svoj posao. Ja nekad u šali kažem da bih mogao da budem trener, a oni tvrde kako nikad ne bi mogli da stave pištaljku u usta.

Šta činiš kada pogrešiš?

- I to se događa. Pridem treneru ili igraču i kažem da sam pogrešio. Nikada nisam želeo da kompenzujem, onda to nije suđenje, od jedne nezadovoljne strane praviš dve.

Sudije profesionalci, koliko je realno?

- Mi smo amateri na profesionalnom poslu. Nadam se da ćemo u budućnosti postati profesionalci i po statusu, a ne samo po onome što dajemo. Kod nas to teže ide.

Sa kojim kolegom voliš da si u paru?

- Po shvatanju košarke i kriterijumu, najbliži su mi Milivoj Jovčić i Časlav Čukalović, mada volim da sudim i sa starijim arbitrima.

Neke tvoje kolege daju prednost taktici suđenja?

- Ja se više uzdam u pravila igre i u duh košarke.

Šta je tvoj cilj u suđenju?

- Vrhunske utakmice i takmičenja. Olimpijada je vrh vrhova, važno je suditi i evropska i svetska prvenstva. Moje ambicije bi zadovoljilo to da dodem do nivoa oca.

M. Stojaković

Košarka se budi

Stara garda za oporavak

Prve košarkaške korake u rodnom gradu Loznici načinio je Vladimir Cvetković, legenda jugoslovenske košarke a njegovim stopama krenuli su kasnije Slobodan Nikolić, Dragan Timotić, Mišel Lazarević, mladi i perspektivni igrači Vujančić i Josić. Loznica je jedno vreme imala i tim u Jedinствenoj srpskoj košarkaškoj ligi. Period zatišja trajao je gotovo desetak godina a zahvaljujući povratku stare garde trenera i igrača košarka je u ovom gradu u poslednjih godinu dana ponovo hit. Na čelo stručnog štaba postavljen je Nenad Stefanović a za trenera prvog tima jedan od najboljih igrača nekadašnje ekipe u Jedinствenoj srpskoj ligi Dragan Vilotić. Ekpa je za kratko vreme konsolidovana i bez poraza osvojila prvo mesto u Regionalnoj ligi. Iako najmlađa ekipa u Drugoj srpskoj ligi „Loznica“ napravila i najprijetnije iznenađenje, plasiravši se u Superligu a samim tim obezbedila i opstanak u ovom rangu takmičenja. Maleri i povrede

sprečile su ovaj mladi sastav da postigne još bolje rezultate u ovogodišnjem prvenstvu. U klubu izuzetno veliku pažnju poklanjaju i radu sa mladima. Trenutno u desetak selekcija od juniora do pionira i pionirki za narandžastom košarkaškom loptom juri više od sto pedeset dečaka i devojčica. U radu sa mladima angažovani su bivši igrači „Loznice“. Sa juniorima radi Radoš Borko, sa kadetima Čedomir Maričić i Slobodan Milovanović, trener pionira je Nikola Rakić i devojaka Željko Vasiljević. Ambiciozni predsednik Milivoje Miletić okupio je solidno predseništvo a odlične saradnike ima u Borisavu Saviću, Milanu Rakiću i Radomiru Račiću. Stvoreni su izvanredni uslovi za rad svih selekcija pa se u klubu nadaju boljim danima. Naredni period presudan je za lozničku košarku a hoće li krenuti uzlaznom linijom ili ponovo pasti u sivilo zavisi, isključivo od ovih ljudi iz stare garde košarkaša i košarkaških radnika. Planovi su ve-

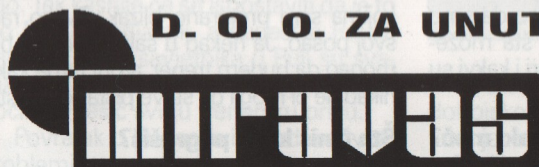
Škola

KK „Loznica“ trenutno ima najmlađu ekipu u Drugoj srpskoj ligi ali i najvišu i verujem najperspektivniju. Uz to u klubu smo ja i moji prijatelji iz igračkih dana napravili dobru drugarsku atmosferu i organizovali rad sa svim mladim selekcijama od pionira do juniora i verujem da rezultati neće izostati. Najvažnije je da u ovom trenutku dobijemo podršku grada i naravno pare bez kojih nema ni ozbiljnog rada ni napretka. Trenutni rezultati u Super ligi Druge srpske lige su slabi ali sam plasman KK „Loznice“ u ovaj rang takmičenja je ogroman uspeh ostvaren sa skoro stopostotnim domaćim igračkim kadrom. U narednom periodu naš tim će se oslanjati na sopstveni igrački kadar i svoju školu košarke - rekao nam je šef stručnog štaba KK „Loznica“ Nenad Stefanović.

liki a ljudi spremni da uz dva pojačanja dogodine „Loznicu“ dovedu do Jedinstvene srpske košarkaške lige.

M. Vuletić

D. O. O. ZA UNUTRAŠNJU I SPOLJNU TRGOVINU

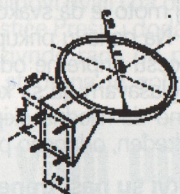


BEČEJ ☎ 021/811-462
NOVI SAD ☎ 021/622-937
063/531-645

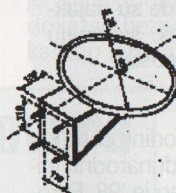
do o sa p. o. „MIRAVAS“,
V. Vlahovića 2, 21220 Bečež
Miravas@soyaprotein.com

Radosav Vasin dipl. ing. mašinstva
košarkaški trener

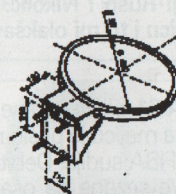
KOŠARKAŠKE TABLE I OBRUČI, ZGLOBNI OBRUČ, KOŠ KONSTRUKCIJE, SOBNI OBRUČI I KONSTRUKCIJA KOŠA



KRUTI SA OJAČANJEM



KRUTI OBRUČ



ZGLOBNI OBRUČ

PRIMENE: Za opremanje košarkaških igrališta i terena za basket

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

TEHNIČKI PODACI:

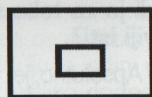
Koš tabla - STANDARDA 1800x1050 mm
1800x1050 mm

Koš tabla - „HOBY“ 1200x833 mm
1400x910 mm

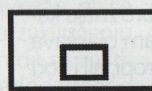
Koš obruč ϕ 20x450 mm
Koš obruč sa ojačanjem ϕ 20x450 mm
Zglobni obruč ϕ 20x450 mm

Sobni koš (TABLA+OBRUČ+MREŽICA)

VRSTE TABLI

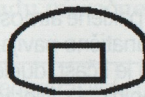


1800x1200

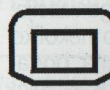


1800x1050

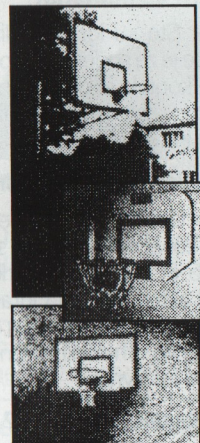
STANDARDNE TABLE



HOBY TABLA



SOBNA TABLA



Srećko Sekulović

Ostavka kao protest

Najperspektivniji trener Subotice za 1999. u izboru gradskog YU eko radija, inače trener muške ekipe KK Spartak, pred kraj sezone je, kako bi to neki rekli, „pukao“. Reč je o Srećku Sekuloviću koji je za ovaj klub vezan gotovo dvadeset godina. Nezadovoljstvo odnosom uprave kluba i gradskih čelnika prema klubu koji Subotičani toliko vole, izrazio je ostavkom, ali na neobičan način. Tačnije, svoju odluku o ostavci saopštio je igračima i novinarima. Praktično onima koji su ga podržavali i prema kojima je osećao moralnu obavezu da im to saopšti. Za svoj časopis „Trener“ - otvorio je dušu:

- Kada je košarkaški klub Spartak pre dve sezone bio u nezavidnoj situaciji, dobijam šansu od tadašnjeg predsednika kluba Emila Čabarkape i direktora kluba Petra Vucelića da kao mlad i neafirmisan trener preuzmem Spartak, što je za mene bio veliki korak ka velikom uspehu. Te sezone pokušao sam da ubedim moje igrače da moramo i možemo da ostanemo u prvoligaškom društvu, što smo na kraju sezone i ostvarili, reči su sada već bivšeg trenera Spartaka Srećka Sekulovića.

Jedan od većih problema u Spartaku je što iz sezone u sezonu dovodi mlade i neiskusne igrače kojima treba posvetiti više pažnje i koji ne mogu preko noći postati vrhunski igrači. I ove sezone mladi igrački kadar kao što je Spartak, nije mogao da bude uz naše ostale ekipe. Kao što je poznato, liga je svake godine sve jača i jača, a Spartak se bori za opstanak. Mislim da do toga ne bi došlo da sam imao veću podršku kluba, jer ja kao trener i Petar Vucelić kao direktor kluba nismo mogli sve sa-

mi. Strašno je to kad naši funkcioneri nemaju nimalo interesovanja za klub, a da ne pričamo o problemima košarkaša. Najviše mi je žao samih igrača koji



prolaze kroz sve i svašta a to ne bi trebali. Ostavku nisam dao zbog pritiska drugih ljudi, nego da bi se pokrenula situacija u klubu, da neko drugi pokuša

da probudi te ljude, da misle o klubu i kad je dobro i kad je teško. Sigurno da sam imao iskusnije igrače i rezultati bi bili bolji, jer kao što sam već rekao je-

dan mladi igrač ne može preko noći postati vrhunski košarkaš. Da se vratim na prošlu sezonu. U ekipi sam imao Čanka, Markovića, Pokrajca, Miljkovića i Đurića, koji u ovoj sezoni ne može sam da pobedi protivnika, jer i njegovo iskustvo nije dovoljno za to. Kao trener žao mi je igrača koji su prepušteni sami sebi - jer nema ko da im pruži i ono najosnovnije za rad. Pored finansijskih problema tu svakako spada i moralna podrška tim mladim i neiskusnim igračima. Meni nije bilo teško da se na svakom koraku nađem igračima na usluzi i pomognem koliko mogu, jer su oni najmanje krivi za sve što se događa iza njihovih leđa. To više nisam mogao da podnesem, jer je na neki način to trpela i moja porodica. Ali, ponavljam igrači nisu nimalo krivi za moj odlazak - krivi su ljudi od kojih ni ja nisam imao podršku i koje uopšte nisam ni video. A što je najgore, oni nijednu

našu utakmicu nisu pogledali, što dokazuje koliko je njihovo interesovanje za nas. To je razlog što sam samo igračima i naravno sredstvima javnog informisanja podneo ostavku, jer uprava kluba ne postoji. Veoma mi je žao što se ovako završilo, jer sam veoma vezan za ovaj klub i da nije došlo do rastanka, ove godine bi bilo 20 godina moga rada u Spartaku, ali jednostavno više nisam mogao da trpim neka lažna obećanja - tužnih očiju završio je svoju priču trener Srećko Sekulović.

Da li je u pitanju loš trener ili nešto drugo pokazaće rezultati u narednim sezonama ali jedno je sigurno a to je da je sportski grad kao što je Subotica živeća za košarkaške utakmice. Vest o ostavci trenera veoma je pogodila subotičku publiku koja ga je, slobodno možemo reći, obožavala.

Danijela Pinter

021/313-614

FOTO color **AS**

2S

Novi Sad, Janka Čmelika 108

Skica za portret - Slavko Cvetković

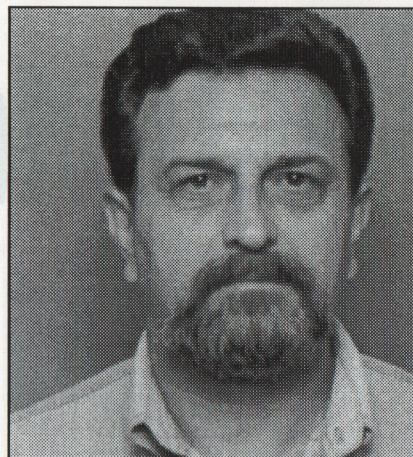
Osnivač - igrač - trener

Kada se sportski hroničari budu latili pera da potomstvu podare knjigu o počecima i sadašnjim vremenima vrnjačke košarke, posebne stranice biće posvećene Slavku Cvetkoviću, po mnogo čemu izuzetnom čoveku, sportisti i sportskom učitelju raznih generacija košarkaša, zaljubljeniku igre između dva koša, na prostoru moravskog košarkaškog mikrokosmosa. Ovom, uvek raspoloženom, dobrodušnom, ali ozbiljnom i savesnom čoveku, višem referentu u Zavodu za zdravstveno osiguranje u Trsteniku, ličila bi i neka druga uloga u životu osim one kojom se svim srcem vezao za sport, posebno za košarku, posvećujući joj dobar deo svog života i, zašto ne zabeležiti, podnoseći joj i mnogo žrtvovanja. Ljubav prema obručima usadila

šene stambene zgrade, zaigraju u pravom timu i odgovarajućem rangu. Volje i talenta imali su na pretek.

- Tek 1968. godine smo Đorđe Simonović i ja išli u Kraljevo na treninge Sloge koja je bila član Druge lige. Tu smo preko pokojnog Miše Vešovića upoznali i prvog trenera koji je došao u Banju, Boška Domazeta, da bi potom osnovali i KK Goč u kome sam bio igrač, a zatim i trener. Bili smo članovi Srpske lige i u tom rangu se uglavnom takmičili osim osamdesete godine, kad smo bili u Jedinствenoj srpskoj ligi, kaže Slavko.

Kasnije je, kao jedan od najboljih igrača Goča prešao u kragujevački Radnički, koji je bio drugoligaš i u kome je proveo sezone i bio među najboljim pojedincima. Kao



Naravno, znali smo i da izgubimo od istog rivala. Godinu dana sam vodio i trsteničku Prvu petoletku, pa zatim i kraljevački Mašinac, koji je tada bio član Prve A lige. U međuvremenu sam izveo i generaciju mladih košarkaša Goča, koja je bila prvak istočne Srbije. Sada sam takođe trener u svom Goču, koji se nalazi na vrhu tabele u Drugoj srpskoj ligi, dodaje Slavko.

U međuvremenu, Slavko je išao na Višu trenersku školu, a o svom trošku često odlazio na seminare i druge stručne skupove, da bi ga Košarkaški savez Srbije uputio i na Euro-najk kamp u italijanski Treviso. Trenirao je i formirao mnoge vrhunske košarkaše: Miška Pejića, sadašnjeg kapitena Sloge iz Kraljeva, Bojana Kusmuka iz Beobanke, Miljana Goljovića, sada u Pivovarni Laško, najboljeg strelca prvog dela takmičenja Kupa Evrope i druge. Bio je trener već pomenutom Obradu Šarančiću (Miša Ognjenović - Amerika, Zoran Milosavljević - Amerika) i mnogim drugim dragim igračima koje nismo sada pomenuli.

- Sa mojim Gočem sam 1982. godine dogurao do republičkog finala Kupa Jugoslavije u kome smo izgubili od Zvezde za koju su tada igrali Žižić, Radović, Bogosavljev, Avdija, Nikolić, Karadžić, Branko Kovačević, a trenirao ih je Ranko Žeravica, kaže Slavko.

Naravno, za uspešan i samopregoran rad, Slavku su stizala priznanja i nagrade. Više puta proglašavan je za najboljeg igrača kluba, a bio je i sportista Vrnjačke Banje. Za 1999. godinu proglašen je za trenera godine u vrnjačkoj opštini, a jedini je igrač koji je zbog zasluga za klub dobio zlatnik. Jedno vreme trenirao je i košarkašice Goča. Kao vrsni košarkaš mogao je svojevremeno da bira klub, jer su se mnogi otimali o njega, ali se uvek vraćao svojoj Banji u kojoj živi od 1953. godine. Slavko je inače rođen 20.08.1952. godine u Gospiću, gde mu je otac bio na vojnoj službi. Slavkovim sportskim uspesima u značajnoj meri doprinosi veliko razumevanje i ljubav porodice.

Osnovni moto za uspešne rezultate su rad, red i disciplina, kaže Slavko.

Ljubomir Vojić



se u Slavkovu dušu od gimnazijskih dana u Vrnjačkoj Banji 1967. godine i Svetskog prvenstva u Montevideu.

- Oduševljavali su nas Amerikanci, pa smo jednog dana i mi „maznuli“ u školi neku probušenu loptu, naduvali je pumpom za bicikl, nekako je zaštrafili i tako počinjali sa ovom igrom koja se posle svim mojim drugarima iz Kruševačke ulice, naravno i drugih ulica, uvukla u dušu, kaže Slavko.

Gospodin Slavko Cvetković je verovatno u našoj zemlji, a možda i šire, jedinstvena sportska ličnost, ne zbog toga što se trideset godina bavio sportom i dve decenije trenerskim pozivom, već što je bio osnivač, igrač i trener KK Goč u Vrnjačkoj Banji, od osnivačke skupštine u jesen 1968. godine i uključivanja u takmičenje aprila naredne. Tako se ostvario Slavkov san i san svih njegovih vršnjaka iz Kruševačke, da od improvizovanog stuba i koša u dvorištu napravljenoj od ostataka materijala tek zavr-

igrač Radničkog bio je i reprezentativac Srbije. U to vreme iz Goča je otišao i Obrad Šarančić, koji će značajne košarkaške uspehe zabeležiti i van granica naše zemlje. Iz Kragujevca je Slavko otišao za Beograd na studije, na DIF, a po povratku u Banju počinje da se bavi uspešno i trenerskim pozivom u svom matičnom Goču, koga dovodi do Jedinствене srpske lige. Posle toga stizali su mu pozivi sa raznih strana. Tako je u Srpsku ligu uveo prvi seoski klub Moravu iz Medveđe, kod Trstenika, što je u ono vreme bilo pravo sportsko čudo, da bi posle toga, na poziv Kraljevčana, otišao u Slogu, koja je bila član Prve B lige. Tu je radio sa pokojnim Slobodanom Koprivicom i legendom kraljevačke košarke Milovanom Bogojevićem - Kimetom.

- U sezoni 1983-1984. godine iznedrio sam izuzetno talentovanu generaciju omladinaca Goča, koja je na primer, svoje vršnjake sa Divcem na čelu iz kraljevačke Sloge znala da pobedi i sa dvadeset razlike.

Alan Lambert

Šut u osam pitanja

Analizom igara naših kadetskih i juniorskih reprezentacija na evropskim prvenstvima kao i na svim pripremnim utakmicama u poslednjih desetak godina najodgovorniji ljudi komisije za mlađe kategorije KSJ utvrdili su da je u odnosu na ranije godine značajno opao procenat realizovanih šuteva i uhvaćenih lopti pod oba koša. Ista tendencija uočena je i u klupskim takmičenjima naših mlađih kategorija. Kako znamo da su ta dva elementa igre, a naročito kvalitetan šut, oduvek krasile našu košarku dat je znak za uzbunu. To znači da su ove godine ti elementi izdvojeni u prvi plan. Već je održano nekoliko predavanja na te teme u okviru programa „Permanentno usavršavanja trenera“ a sigurno je da će one i na predstojećim seminarima i predavanjima dominirati.

Zeleli smo da i kroz naš časopis damo skroman doprinos ovim naporima. Stoga smo za ovu priliku izdvojili nekoliko pitanja vezanih za ovu temu koja su postavljali treneri širom sveta Alanu Lambertu i njegove odgovore na njih. Alan Lambert je direktor Basketball Highway i 35 godina je sa uspehom vodio više profesionalnih i koledž timova kao i nekoliko timova iz Evrope.

Moramo istaći du su odgovori na ova pitanja ipak lično viđenje gospodina Lamberta za koje bi naši stručnjaci imali sigurno dosta drugačijih argumenata. Mislim da je ipak korisno da damo priliku našim čitaocima da provere svoje stavove, iskustva i znanja u odnosu na ona koja nam nude Amerikanci odnosno gospodin Alan Lambert.

Kako se dešava da igrači promašuju koš iako imaju ispravnu tehniku šutiranja?

Mnogo je razloga zašto se promašuje uprkos korektnoj tehnici. Najvažniji je preciznost šutiranja. Da li se gađa previsoko ili prenisko, previše ulevo ili previše udesno. Zatim, igrač može da ne počinje šut iz iste tačke i da ga ne završava u istoj tački pri svakom šutu. Kada se govori o mehanici šuta obično se razmatraju položaji šake, zglobova šake i lakta prilikom držanja lopte i izbačaja. Ali na dobar izbačaj najviše utiču istovetna početna i krajnja tačka izbačaja pri svakom šutu. Nerazvijena sposobnost da se brzo zauzme početna pozicija ("spreman za šut") utiče na lošu polaznu tačku u mehanici izbačaja. Ta polazna tačka pri svakom šutu mora da bude ista da bi šut bio precizan. Ona se obično nalazi nešto iznad obrve (desne ako se šutira desnom rukom i obratno) i predstavlja krajnju tačku linije (na strani tela sa koje se šutira) koja spaja kuk, rame, lakat i zglob šake. Problem sa većinom igrača koji promašuju jeste osećaj da su dobro šutnuli iako je početna tačka bila nekoliko centimetara viša ili niža od optimalne (uvežbane). Neiskusni igrači neće opaziti ovu razliku a ponekad čak ni profesionalci. Učenje šutiranja iz driblinga prouzrokuje kod mnogih igrača postavljanje lopte u poziciju za šut znatno nižu nego pri šutu lopte neposredno po prijemu. Pri tom igrači uopšte ne osećaju razliku u visini početne pozicije za šut. Najčešće započinju šut niže nego što je normalno. Dolazi do čestih promašaja i frustracije jer im se čini da sve rade korektno. Korekcija se u tom slučaju vrši promenom pozicije lopte a ne promenom mehanizma šuta.

Sledeća uobičajena greška pri kojoj dolazi do promašaja odnosi se na koncentraciju. Svi veliki šuteri mogu vam reći skoro u centimetar da li im je šut bio kratak, dug, više ulevo ili udesno, prenikak ili previsok te mogu izvršiti i odgovarajuće korekcije. Mnogi mladi igrači imaju veoma solidnu mehaniku šuta ali njihovo fokusiranje cilja i koncentracija podsećaju na gađanje cilja lovačkom puškom sačmaricom. Jedan od načina da fokusiram pažnju svojih igrača na cilj jeste da ih pitam gde je završio poslednji njihov šut na koš (odnosno prva dva prsta ruke kojom šutiraju). U najvećem broju slučajeva mladi igrači će odgovoriti da ne znaju. To je prvi predznak loše koncentracije. Ako kažu ulevo onda ih pitam koliko ulevo. Ovo je dobra tehnika da im se pomogne da fokusiraju svoju pažnju za uspešan rezultat.

Konačno, poslednja oblast koja je često zanemarena od strane trenera u treningu šuta jeste veličina sile kojom deluje donji deo tela u izvođenju šuta. Ukoliko razmišljate o svom gornjem delu tela kao završnom (finom) kontroloru motornih veština a donji deo tela kao motoru koji daje osnovnu energiju za realizaciju šuta onda će vam biti jasno da nedostatak osnovne energije od strane donjeg dela tela prouzrokuje da gornji deo tela vrši i jednu i drugu ulogu. U tom slučaju gornji deo tela neće biti u mogućnosti da bude relaksiran i da vrši veoma finu završnu korekciju osnovne sile koja se ogleda u preciznosti šuta.

Ovo su bile stavke koje često izazivaju loše šuterske rezultate uprkos dobroj mehanici šuta.

Treniram dva tima dečaka i imam isti problem sa nekoliko igrača kod oba. Oni imaju naviku da šutiraju sa

kuka. Pokušavao sam da im pokažem korektan stav i tehniku šuta ali je većina imala odgovor: „Zašto da ga menjam ako to mogu dobro da izvedem i na ovaj način“. Ne mogu da se borim sa njihovom logikom s obzirom da su oni moji najbolji strelci. Ja znam da njihova navika dolazi iz ranih dana kada nisu imali dovoljno snage da dobace do koša na bilo koji drugi način. I sada, ukoliko ne naprave korekcije na vreme, protivnički igrači će im blokirati većinu šuteva. Imate li savet kako da pridem mojim „revolverašima“ da bi im korigovao šut?

trener William James

Verujem da previše brinete da sprovedete željenu korekciju. Vaše zapažanje da se tehnika izbačaja koju primenjuju i razvijaju vaši igrači teško ispravlja je korektno. Mislim da je u tim godinama mnogo važnije da ih učimo da šutiraju sa ravnotežom, koristeći silu nogu, i da imaju visoku i pravu putanju lopte ka košu. Sa svakom godinom treniranja dobijaće na snazi i svaki trener će moći da ih podstakne da podignu na višu poziciju početnu tačku svoga šuta. Telesna snaga napreduje u progresivnim etapama a sa njom i šut. Postoje deca koja mogu tehnički perfektno da izvedu šut u tim godinama ali kod većine eksplozivna snaga nogu bolno nedostaje. Treba se koncentrisati na tehniku koja se odnosi na pripremu i postavljanje šuta što je u tom periodu kritičan problem za stvaranje vrhunskog šutera.

Zatim možete koristiti primere profesionalnih i koledž igrača kao motivaciju. Na primer, možete reći: „Teddy, ukoliko budeš stalno radio na podizanju tačke izbačaja, kada stigneš do srednje škole moći ćeš da šutiraš kao Steve Smith ili Jeff Hornacek. Deca su pametna i posmatraju šta drugi rade. Ukoliko rastući počnu da promašuju zato što su im šutevi niski ili iz pogrešne pozicije biće veoma motivisani da to isprave. U međuvremenu dajte im da rade na tehnici rada nogu i brzini šuta. Imati dobar izbačaj i visok luk je veoma važna stvar međutim vidao sam na stotine mladih igrača koji su u kasnim godinama pokušavali da isprave i tačku izbačaja i veoma trapav rad nogu. U većini slučajeva tehnika rada nogu i veština pripreme šuta su tako integrisani u njihovoj biblioteci motornih veština da se na kraju sve to završava velikom frustracijom i nespehom u nastojanju da postanu dobri šute-

ri. Budite strpljivi u njihovom razvoju snage i ohrabrujte ih primerima drugih.

Kakav savet možete dati da unapredimo realizaciju laganih polaganja? Mi često vežbamo polaganje u koš pod velikim pritiskom odbrane ali još uvek promašujemo iz „zicer“ situacija. Bilo koje vežbe ili osnove koje bi nam mogli ponuditi činile bi nam veliku pomoć.

trener JP Clay

Koja je to uspešna vežba koja će pomoći da se popravni procenat realizacije kod polaganja lopte u koš?
*trener Kelly Horne,
Round Valley High School*

Ovo je mnogo veći problem nego što su treneri spremni da priznaju. Želim prvo da navedem jednostavan elemenat koji će značajno pomoći vašim igračima oko koša bez obzira da li idu na polaganje ili koriste centarsku tehniku. Reč je o veštini akvizicije cilja (odabiranje ili pronalaženje mete). Većina mladih igrača razvija veoma lošu naviku da gleda u loptu dok dribla neposredno pre nego krene u šut ili da skida pogled sa koša ukoliko odbrana izvrši na njega pritisak. Postoji puno naučnih istraživanja u više sportova koja ukazuju da preciznost šuta (ili gađanja) opada kada pogled nije usmeren ka meti neposredno pre realizacije šuta (udarca, pucnja). Možete da trenirate sve moguće tehnike polaganja koje želite ali ukoliko mi pokažete igrača koji sklanja pogled sa koša pre nego što krene da postigne pogodak u bilo kojoj tački toga puta, ja ću vam ga odmah označiti kao igrača koji konstantno promašuje lagana polaganja. Prema tome nemojte odustajati od vežbi polaganja pod pritiskom već jednostavno radite na tome da vaši igrači fiksiraju cilj pogledom i da ga sve vreme zadrže na njemu. Ovo je takođe veliki problem za igrača na centarskim pozicijama. Prijem lopte, pivot, sjajina centarska kretnja i onda slab šut zbog toga što protivnik ili lop-ta odvuku pažnju napadača sa cilja (koša). Verovali ili ne ovo je takođe problem i sa mladim igračima kod izvođenja slobodnih bacanja kada se ne koncentrišu na metu koju gađaju. Zamislite strelca koji pokušava da bude precizan spuštajući i podižući svakog časa pogled sa cilja. Kod košarke je isti problem.

Dakle, naglasio sam šta ja mislim da je najčešći problem kod promašivanja laganih polaganja. Dozvolite mi da vam predložim vežbu koju sam osmislio pre mnogo godina i od onda je stalno koristio za svoje igrače. Vežba se zove „Daily Dozen“ (dnevno tuce). Vaši igrači vežbaju svakodnevno u zagrevanju šest različitih polaganja sa obe strane koša. To su sledeća polaganja:

1. polaganje šakom ispod lopte,
2. polaganje šakom iza lopte,
3. polaganje na drugi obruč od table sa pivotom oko unutrašnje noge ispod table,
4. polaganje na drugi obruč sa pivotom oko unutrašnje noge slabijom rukom i to okretanjem od table ka košu,
5. polaganje jačom rukom iz snažnog driblinga,
6. polaganje iz naskoka sa iskorakom i šutom iz poluhoroga slabijom rukom.

Sušтина uvežbavanja ovih 12 polaganja (šest sa leve, šest sa desne strane) jeste da vaši igrači tokom sezone steknu samopouzdanje da mogu da realizuju veliki broj polaganja iz različitih situacija. Oni takođe mogu vežbati kontrolisanje lopte kada šutiraju u „gustim“ četvrtinama. Mnogi šutevi pored koša nisu izborni samo od strane jednog odbrambenog igrača već i drugog i trećeg igrača koji se uključuju u odbranu. Većina mladih igrača nije dovoljno jaka da izdrži fizički kontakt pa usled toga menjaju svoj šut. Ukoliko je njihova tehnika realizacije polaganjem siromašna svaki neočekivani pritisak na šut ili odbrana nateraće ih da ga menjaju. Zaključio sam da je moj šampionski tim u profesionalnoj ligi značajno unapredio procenat ubačenih „zicera“ otvarajući svaki trening desetominutnim polaganjem lopte u koš na različite načine. Da bi pojačali njihovu koncentraciju u ovoj jednostavnoj vežbi dajte im kaznenih deset sklekova (zgi-bova, pretklona) za svaki promašeni šut. Ovo će ih motivisati da se koncentrišu kada su vežbu već jako dobro savladali i na određeni način simulirati takmičarsku situaciju kada je svaki „zicer“ važan za uspeh vašeg tima.

Ne smete misliti da će nešto ovako jednostavno uticati u velikoj meri na kvalitet vašeg tima ali ukoliko budete unapređivali njihovu sposobnost fokusiranja cilja i ulijete im samopouzdanje da pri polaganju koriste obe ruke na različite načine sigurno ćete uočiti povećanje procenta ubačenih lopti iz neposredne blizine koša.

Mislim da je mentalni aspekt šuta veoma važan (da bi znali zašto je lopta kratka, zašto nema rotaciju ili zašto ulazi ili izlazi iz koša). Mislim da deca moraju učiti o ovome. Moje je pitanje da li se slažete sa mnom? Ako je tako, kako ih tome mogu podučiti?

*trener Miguel Gaspar,
Portugal*

Kako sam već napisao nekoliko priloga na temu šuta koji su postavljeni na naš sajt ovom prilikom bi se više posvetio ideji da se igrači uče teoretski zašto se košarkaška tehnika izvodi na dati način. Ap-solutno verujem da je igrač koji razume

zašto se određena tehnika izvodi na dati način mnogo više motivisan da tu tehniku i nauči od igrača kojem je rečeno: „samo radi, to je tako zato što ja to kažem da je tako“. S druge strane trener može da bude uhvaćen u zamku preteranog objašnjavanja tehničkih detalja mladim igračima zbog mogućnosti da na nju utiče u velikoj meri s obzirom da oni nemaju razvijenu automatizaciju u izvođenju tehničkih elemenata tako da im ostaje puno prostora da obrađuju još informacija. Ukoliko razmišljate o izvođenju tehničkih elemenata u košarki kao o komandama u kompjuterskom programu, onda bi komandna linija trebala da sadrži samo dva do tri reda gde se učenik više koncentriše na izvođenje tehnike. Ukoliko mu date listu od šest ili sedam komandi ili zahteva, jednostavno ćete ga paralisati u njegovom nastojanju i mogućnosti da nauči pravilnu tehniku izvođenja elemenata. Kako igraču raste trenajno iskustvo i njegov nivo tehnike postaje automatizovaniji. Tada možete vašem igraču dodati više teoretskih osnova izvođenja tehničkih elemenata jer će verovatno imati bolju predstavu i osećaj o svom šutu (u naučnoj terminologiji poznato kao „obrazac veštine“) i njegovoj mehanici. Igrač će biti u stanju da ugradi u svoj „program“ i unutrašnje povratne informacije (lično iskustvo) kao i spoljašnje (od strane trenera).

Ono što je najvažnije u obuci šuta jeste da se automatizuje dovođenje lopte u početnu i završnu tačku izbačaja lopte zajedno sa vertikalnom kretnjom tela i završnim potiskivanjem lopte šakom u pravcu ciljane tačke na sredini obruča. Ovo zahteva veoma mnogo vremena i koncentracije i za većinu igrača je veoma dosadna stvar ali je to i najkraći put da se dođe do automatizacije šuterske tehnike. Sledeće što je jako važno, kada je šutiranje u pitanju, jeste početna pozicija lopte za izbačaj ili kako ja to zovem „Ready-Shoot“ pozicija. Igrač koji započinje izbačaj iz različitih tačaka konstantno umanjuje svoju sposobnost da automatizuje svoj šut. Ova tačka je malo različita za svakog igrača ali govoreći uopšteno nalazi se iznad ramena u visini iznad obrve na strani ruke kojom se šutira. Ne želeći da ulazim u detalje tačne pozicije (o čemu su napisane tone materijala u celom svetu) želim da naglasim da ja pokušavam da naučim svoje igrače da postave loptu u početnu poziciju za izbačaj iz različitih situacija kao što su prijem lopte (na različite načine) iz driblinga, posle raznih finti i naravno u vežbama šuta i to na najbrži mogući način.

Vi ste u pravu treneru Gaspar kada učite svoje igrače zašto se šutira baš tako ali pre nego ih opteretite sa previše detalja učite ih da automatizuju zauzimanje osnovne pozicije za šut, izbačaj i ispraćaj lopte zglobovima šake i prstima ka markiranom cilju. Isto tako radite na njihovoj sposobnosti da se maksimalno koncentrišu.

Možete li mi navesti neke vežbe koje mi mogu koristiti da bih povećao domet svoga šuta ?

T. White, Canada

Ovo izgleda kao jednostavno pitanje ali mi se ipak čini da bih sa vama mogao da podelim nekoliko svojih ideja koje bi vam mogle pomoći da povećate svoj domet šuta. Vaše pitanje je korisno ne samo za igrača već i za mnoge trenere.

Covečije telo nije fizički zrelo sve do svoje 25-30 godina starosti. To je period kada ćete imati najveću količinu snage i najbrže vreme reakcije. Tako da je deo odgovora za vas strpljenje.

Većina mladih igrača ima poteškoća da generiše dovoljno sile da dobaci loptu do koša. Koliko mogu da zapazim kod većine mladih igrača 60-80% snage potrebne za šut dolazi iz ruku a samo mali deo iz nogu. Šut je više nego puko bacanje ili guranje lopte. Michael Jordan je tako dobar šuter zato što u svome skoku generiše toliko snage da gornji deo tela može da ostane potpuno opušten i kontrolisan. Čini mi se da najbolji šuteri koriste za šut 70% snagu nogu, 20% snage potiče iz zgloba šake a samo 10 % dolazi iz ruku. Kada uspete da ostvarite ovaj odnos tehnika šuta ostaje stabilna bez uvijanja i bacanja lopte. To je dakle dilema za mlade igrače. Mnogi nemaju strpljenja da satima vežbaju dobru tehniku. Kako im telo sazreva i dobija na snazi igrači sa najboljom tehnikom šuta imaće i najveći domet. Ni jedan delić energije u šutu neće biti izgubljen. Mnogi igrači provode sate „bacajući“ loptu sa velike distance beskorisno. Ako sam u prilici da kažem mladim igračima samo jednu stvar onda im govorim da idu u salu i treniraju tehniku šuta do savršenstva ostalo će doći vremenom.

Sa fizičke tačke gledišta postoje vežbe koje možete koristiti da biste povećali atletske sposobnosti kao što su brzina, snaga i skočnost. U ove vežbe treba uključiti i dosledan program trčanja (trčanja na duge staze i sprintovi i to 2-3 puta nedeljno radi održavanja kondicije) zatim vežbe tehnike trčanja i skakanja (skakanje preko konopca ili preko prepona), treninge snage u teretani za noge, ruke i zglobov šake i što je najvažnije puno skok-šuteva sa pravilnim ritmom i tehnikom. Pogledajte pregled knjižnih izdanja koji smo dali na našem sajtu pre nekoliko meseci na temu kondicione vežbe. To će vam sigurno pomoći. Kombinacija ovih programa sigurno će vam pomoći da vremenom značajno povećate domet svoga šuta.

Najvažnija vežba koju sam ikada koristio za svoje igrače u razvoju skočnosti je vežba, verovali ili ne, za trbušne mišiće („trbušnjaci“). Trbušnjaci razvijaju snagu trbušnih i leđnih mišića koji omogućavaju da se energija koja se dobija od nogu pretvori u ukupnu telesnu energiju. To je otprilike kao kada bi

lansirali raketu u svemir sa izuzetno jakim motorima i sa teškim tovarom a sa laganom središnjom konstrukcijom. Takva raketa sigurno ne bi daleko odmakla od lansirne rampe. Moji profesionalni i koledž timovi uvek su radili „trbušnjake“ i to kao takmičarsku vežbu imajući u vidu koliki je značaj snažnih trbušnih i leđnih mišića. Igrači ne vole da ih rade ali su oni strahovito korisni. Ukoliko mi pokažete igrača sa slabim skokom ja ću vam dokazati da on ima veoma slabo razvijenu muskulaturu središnjeg dela tela.

Jedan od najvećih problema za mlade igrače u procesu razvoje snage jeste kontrola energije u šutu. Pri tome mislim da mnogi igrači već imaju dovoljno snage ali ne znaju kako da je iskoriste pravilno. Najčešća greška u šutiranju je puštanje energije da ode iz nogu neposredno pre šuta. Puno puta igrač koga pritiska odbrana pušta da mu energija izađe iz nogu. Na taj način ne mogu da dodaju oštar pas ili ne mogu da nastave sa eksplozivnim driblingom (ukoliko nisu izgubili pravo na dribling). Ovo se najčešće dešava zbog nedostatka amortizacione snage nogu (ekscenrična kontrakcija) odnosno sposobnosti da se smanji brzina ali da se zadrži napon u mišićima. U ovim slučajevima pomažu vežbe preskakanja preko prepona sa jedne ili dve noge. Ne može se održavati ritam skakanja preko 6 ili 7 prepreka ukoliko se dozvoli da energija ode iz nogu. Veoma je važno da se prilikom preskakanja prepona telo drži uspravno. Na taj način noge moraju da rade ono što je i bio zadatak. Skakanje preko prepreka takođe zahteva ravnotežu i snagu tela. Pliometrijske vežbe su isto tako dobre za razvoj skočnosti.

Vežba za koju smatram da je posebno dobra za moje igrače jeste „Redy Shoot“. Dajte nekome da vam doda loptu i komanduje „spreman ... šut“. Na komandu „spreman“ postavljate loptu u finalnu poziciju za izbačaj. Na komandu „šut“ vrši se izbačaj lopte u skoku. Ukoliko se ritam komandi promeni bićete u stanju da utvrdite da li možete da zadržite energiju u nogama bez obzira na ritam. Koristeći ovu vežbu svakodnevno pomoći će vam da razvijete sposobnost brze akumulacije energije u nogama. Vežbe šuta uvek počinjite šutevima koji su u granicama vašeg dometa. Radite na eksplozivnom skok-šutu po prijemu lopte iz dodavanja kao i iz driblinga. Radite na sinhronizaciji ritma skoka i šuta. Zapamtite da za skok-šut iz driblinga poslednji dribling mora biti eksplozivan ne bi li lopta što pre došla u poziciju „spreman za šut“. Započinjanje skoka pre nego je lopta postavljena u poziciju „spreman za šut“ izazvane sukob dva ritma i dovešće do smanjene količine energije u skok-šutu. Zapamtite takođe da sa povećanjem udaljenosti sa koje šutirate vaš šut mora biti sve pravilniji i kom-

paktniji da bi se održala preciznost. Bilo koja dodatna kretnja koja nije u pravcu koša smanjiće domet vašem šutu.

Najveću prepreku u povećanju dometa u skok-šutu osetićete u održavanju jednog glatkog ritma. Ukoliko je on različit nećete moći jednolično i dosledno da šutirate. Ako možete dosledno da skočite i izbacite loptu u jednom glatkom ritmu koristićete maksimalno efikasno svu energiju u jednom pravcu a rezultat će biti povećanje dometa. Ovo će doći sa satima napornog treninga. Za skok-šut obično treba 200.000 perfektnih ponavljanja da bi postao automatizovan. To praktično znači 500 šuteva dnevno, svaki drugi dan u toku dve godine. To je veoma mnogo treninga ali su i Larry Bird i Mark Price odradili mnogo više.

Moj tim zaista ima problema sa realizacijom slobodnih bacanja (manje od 50%) pa se pitam da li imate neku sugestiju ili preporuku za poboljšanje preciznosti? Ranije smo šutirali znatno bolje (više od 70%) a ne mislim da smo u međuvremenu nešto promenili u treningu.

**trener Bill Yedinak,
Stratford HS (Wisconsin)**

Šutiranje je kombinacija tri faktora: upornosti, koncentracije i samopouzdanja. Ako igrač ima tehnički ispravan šut pad u kvalitetu jednog (ili više) od ova tri faktora prouzrokujeće smanjeni procenat uspešnosti realizacije šuta. Stabilan šut nastaje velikim brojem ponavljanja. Pretpostavljam da provodite dovoljnu količinu vremena u treniranju slobodnih bacanja. Ako je to tako onda problem leži u druga dva faktora: koncentraciji i samopouzdanju. Slobodna bacanja postaju mentalni problem.

Realizacija slobodnih bacanja jednog tima može pasti kao rezultat timske svesti o lošem izvođenju slobodnih bacanja kao grupe. Sa svakim promašajem, tim ili individua podvrgavaju sami sebe novom pritisku te ne šutiraju opušteno i sa samopouzdanjem. Ovo je najverovatnije ono što se dešava vašem timu.

Metod koji sam godinama uspešno koristio jeste šutiranje slobodnih bacanja kada su igrači veoma umorni i pod velikim psihološkim pritiskom. Nikada nismo šutirali slobodna bacanja a da promašaj nije za sobom povlačilo neku vrstu kazne (sprintove, sklekove, trbušnjake itd.). Moja omiljena kazna bili su trbušnjaci zbog činjenice da je najslabiji deo tela po pitanju snage kod igrača upravo središnji deo. Sposobnost da se prenese snaga donjeg dela tela na gornji deo tela je odlučujuća za niski start ili eksplozivni skok.

Ponekad jednostavno smanjim broj šuteva a povećam kaznu do drastičnih razmera. Ne radim to često ali povremeno postavim igrača u situaciju da šutira

jedno bacanje za 100 trbušnjaka ili čak i više. Ovo je veliki pritisak i ako igrač nije koncentrisan i opušten radiće veoma mnogo trbušnjaka.

Zapamtite, vežbajte šut kada su igrači umorni i pod pritiskom. Ukoliko vaši igrači postignu koš iz slobodnog bacanja neka ostanu na poziciji sa koje su šutirali. Ukoliko su promašili bacanje neka se povuku korak unazad i ponove proceduru za postavljane u poziciju za šut. Ne zaboravite da uvek date podršku vašim saigračima bilo da pogode koš ili ga promaše.

Verovatno će proći nekoliko nedelja dok se pozitivni rezultati ovog metoda ne pojave ali je sigurno da će funkcionisati.

Da li biste želeli da prokomentarišete poteškoće u realizaciji slobodnih bacanja igrača viših od 210 cm?

Mnogo je faktora koji utiču da visoki igrači tradicionalno budu loši šuteri slobodnih bacanja. Verujem da su mnogi od najviših igrača već u kadetskom uzrastu bili znatno viši od svojih saigrača i protivnika. U najvećem broju slučajeva ovi igrači su učili da poentiraju držeći loptu iznad glava svojih niskih čuvara koji su navaljivali na njih. Pošto su bili opkoljeni gomilom niskih igrača oni su generalno učili da šutiraju krutim, opruženim nogama izbacujući loptu visoko iznad glave daleko iznad, za većinu igrača, prirodne pozicije za izbačaj. Uz to, pošto su često u poziciji da šutiraju a samim tim i poentiraju već u prvim takmičarskim sezonama nagrađuju se za mnogobrojne pogotke koji, s druge strane, utemeljuju lošu tehniku šuta. Za tu lošu tehniku sigurno ne dobijaju nagradu.

Nadalje, viši igrači (posebno oni preko 210 cm) imaju malo drugačiji vidik na koš nego niski igrači. Mogli ste to da iskusite ako ste kao igrač visine recimo 184 cm, šutirali na koš koji je montiran na 240 ili 270 cm visine. Na takav koš mnogo je lakše poentirati iz neposredne blizine ali veoma teško sa distance. Pretpostavljam da je to i problem percepcije. Kada su oči bliže nivou obruča igrač se ne koncentriše dovoljno na odgovarajuću visinu luka pri šutu. Bilo da ste visoki 184, 212 ili 250 cm optimalni ugao putanje lopte ka košu je uvek 53 stepena.

Mislom da je drugi razlog taj što visoki igrači nemaju od samog početka problema sa snagom da bi dobacili loptu do koša. U stvari upravo je suprotno. Oni imaju isuviše snage za šut sa tako malih rastojanja pa pokušavaju da „umekšaju“ šut. S obzirom da su jači nemaju problema da poentiraju preko nižih odbrambenih igrača i bivaju nagrađeni za jednostavna poentiranja. Kod njih je motivacija za rad na pravilnoj tehnici šuta neuporedivo manja nego kod malih igrača čiji opstanak u igri zavisi od izvanredne tehnike dodavanja i šutiranja.

Konačno, visoki igrači imaju veoma

velike šake. Jeste li ikada pokušavali da ubacite tenisku loptu u koš. Mislom da je mnogo jednostavnije ubaciti košarkašku loptu. Kontrola šuta prstima je najvažniji deo šuta. Dakle, kada su igračeve šake prevelike, mnogo je lakše uhvatiti loptu jednom rukom nego je postaviti da leži na jastučićima vrhova prstiju.

Siguran sam da svi ovi faktori doprinose problemu koji izrazito visoki igrači imaju u realizaciji slobodnih bacanja ili šuta sa distance. Ukoliko se visoki igrači ne natera da radi na razvoju pravilne tehnike šuta od najranijih dana, neće biti nikakve razlike u odnosu na one igrače koji nisu dovoljno vremena provodili u razvoju pravilne tehnike šuta.

Za vašu informaciju, procenjeno je da bi se stvorio automatizam u izvođenju pravilne tehnike šuta neophodno je izvesti 200.000 korektnih šuteva. To znači 500-600 šuteva dnevno svaki drugi dan u toku dve godine ili 3-5 sati korektnog šutiranja u svakoj sesiji. U ovo se ne računa vreme koje se provede u šutiranju nepravilnom tehnikom. Ja ovo uvek kažem svojim mladim igračima u cilju da im pomognem da steknu bolju sliku o tome koliko rada treba da ulože dok ne steknu doslednu tehniku šuta sa spoljašnjih pozicija. Pitajte vrhunske šutere.

Uz to, ukoliko igrač šutne 100.000 puta nepravilno on će morati da šutne pravilno istu tu količinu dodatno da bi „odučio mozak“ i prepravio loš „kompjuterski program“ kombinacije ritma, snage i tajminga nastao nepravilnim šutiranjem. Ni je nikakvo čudo što Shaq nema perfektnu tehniku šutiranja slobodnih bacanja. Dajte mu koju godinu. On već sada ima odlične trenažne navike.

Imam dosta igrača koji šutiraju „sa zemlje“. Osnovna tehnika šuta im je sasvim u redu i kada šutiraju iz mesta to je obično pogodak. Pokušavam da ih naučim da šutiraju skok-šut. Kako da to učinim?

Igrači se žale da pri skok-šutu nemaju ravnotežu ili dovoljno snage. Ja sam i sam imao isti problem i nikad nisam uspeo da ga rešim.

trener Dan Price

Skok-šut je niz povezanih kretnji koji mora da se izgrađuje kroz dugotrajno vežbanje. Mnogi mladi igrači uvežbaju odgovarajući šut iz mesta ali vremenom, napredujući igrački, shvate da je taj šut isuviše spor da bi tokom utakmice došli u poziciju za otvoren šut. Faktički samo jednom ili dva puta na kvalitetnoj utakmici igrači budu u prilici da šutnu iz mesta.

Skok-šut je danas neophodan osnov koji se mora učiti zajedno sa driblingom, dodavanjem i radom nogu u odbrani. Nažalost, mnogi treneri nikada ne nauče ka-

ko da razlože skok-šut na veštinu koja se može naučiti. Oni jednostavno kažu skoči i šutni kao što šutiraš iz mesta.

Tu je upravo problem. Mnogi mladi igrači usavršavaju šut iz mesta pošto je mnogo stabilniji, zahteva manje telesne snage i snage nogu i donosi momentalne rezultate za razliku od mnogo dinamičnijeg skok-šuta. Šutom iz mesta normalno se stvara odnos između korišćenja snage gornjeg dela tela i nogu u razmeri 50:50%. Kod skok-šuta taj odnos je 70-80% : 20-30% u korist nogu. Ukoliko o tome razmišljate kao o pisanju kompjuterskog programa za slanje rakete u svemir shvatićete problem. Za pisanje originalnog programa koji će koristiti 50% snage rakete a koji će raketu stabilno lansirati u vis potrebno je 2-3 godine. Takav program će lansirati stabilno raketu ali ona neće stići dalje od Zemljine atmosfere. Potreban je novi program kojim će raketa moći da iskoristi 70-80% snage motora da izleti van atmosfere. Za pisanje takvog programa (odnosno prepravljjanje) potrebno je vreme. Ovo je razlog zašto šut izgleda drugačije i neizbalansirano. Telo mora da nauči da koristi ovu promenu u jačini sile.

Zatim, osećaj da je igrač izgubio snagu je apsolutno tačan. Igrač najčešće gubi snagu (potencijalnu energiju) u svojim nogama pre nego što je najviše treba. Ovo se događa zbog dve stvari. Prvo što većina igrača kod naskoka puštaju da im sva energija iz nogu ode pre nego što ponovo pokušaju da je prikupe. Kada su pritisnuti agresivnom odbranom najčešće ne mogu da povrate dovoljno efikasno ovu energiju da bi mogli da izvedu skok-šut. Imao sam uspeha u podučavanju igrača kontroli ove energije koristeći vežbu zvanu „Redy-Shoot“.

U ovoj vežbi imate igrača koji u sprintu prima loptu. Trener komanduje „spreman“ na čega igrač zauzima finalnu poziciju za izbačaj lopte. Igrač ne vrši izbačaj dok trener ne komanduje „šut“. Menjajući pauzu između ove dve komande terate igrača da nauči da drži energiju u svojim nogama dok ne bude potrebna za šut. Ova vežba se može koristiti samo posle savladivanja osnovne šuterske tehnike.

Podsetite vaše igrače da budu strpljivi pri promeni načina izvođenja šuta. U nekim slučajevima mladi igrači naprave u prvih četiri -pet godina svoje karijere oko 100.000 šuteva. Prema tome ne treba očekivati dramatične promene u sposobnosti igrača pre nego potroši bar isto toliko vremena da nauči korektnu tehniku skok-šuta. Zadržite svoje procene o njihovoj šuterskoj veštini dok im ne date bar toliko vremena za trening skok-šuta koliko su potrošili u savladivanju tehnike šuta iz mesta.

Nastavak u sledećem broju

priredio i preveo:

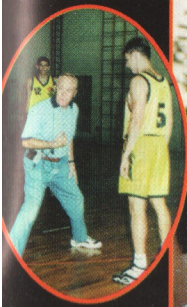
**dipl.inž. Ivan Hajnal,
viši košarkaški trener**

TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA



Duda Ivković:
**RADUJE KVALITET
MLADIH TRENERA**



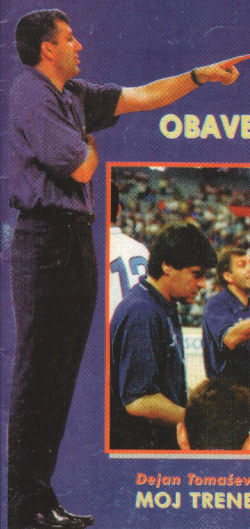
Lejli Braun:
MALE STVARI KOJE DOBIJAJU UTAKMICE

TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA



Željko Obradović:
**UČENJE -
OBAVEZA I NAJBOLJIH**



Dejan Tomašević:
MOJ TRENER - MILE PROTIĆ

TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA



Vladislav Lale Lučić
**AUTORITET SE GRADI
ZNAJEM, RADOM I
REZULTATIMA**



TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA



**Neravnopravni
u Evropi**



**Najbolji
U Evropi**



**Rad trenera
po zahtevima
savremene
košarke**



TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE



IN MEMORIAM
prof. Aleksandar Aca Nikolić
**TRENER SVIH
TRENERA**



Miroslav Nikolić:
**Titula - merilo
kvaliteta**

TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA



**Najbolji
na svetu**

Željko Obradović
Rad, drugarstvo - zlato

TRENER

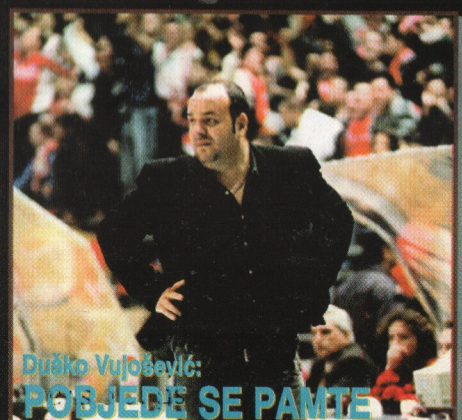
ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA



Prof Aleksandar Nikolić:
Trener mora biti „dosadan“

TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE



Ranko Žeravica:
POBJEDE SE PAMTE

Ranko Žeravica:
XXI VEK - BRŽI I ATRAKTIVNIJI

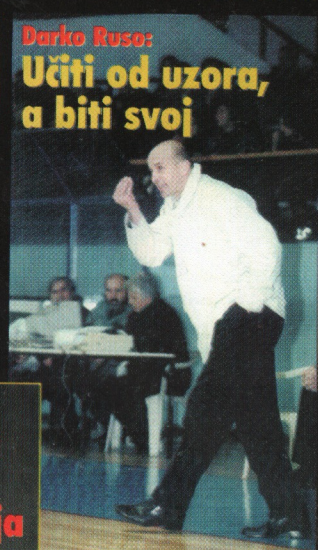
TRENER

ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE



Željimir Cerović
**Život
u košarci**

Kuća košarke
**Ostvaren
san
generacija**



Darko Ruso:
**Učiti od uzora,
a biti svoj**



DOBITE, MI SMO KOD KUĆE