

TRENER



ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE



Dušan Ivković Prvi trener sveta

Bora Cenić: Pedeset godina rada



SPORTSKI PODOVI

MONDO

® www.mondoita.com

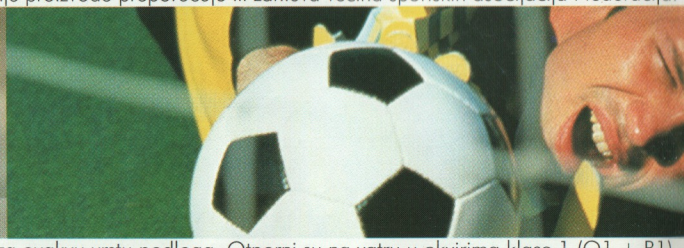
OTVORENI TERENI

Mondo je vodeći svetski proizvođač sportskih podloga, čije proizvode preporučuje ili zahteva većina sportskih asocijacija i federacija.



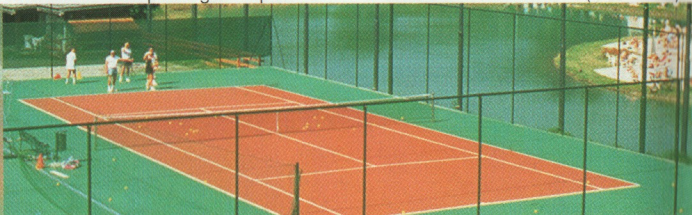
FUDBAL

Mondo sportski podovi ispunjavaju najstrožije svetske standarde za ovakvu vrstu podloga. Otporni su na vatru u okvirima klase 1 (Q1 + B1).



TENIS

Levelo nudi usluge konsultacija, stručnu montažu i višegodišnju garanciju. Pozovite za besplatne kataloge!



TERETANE

Gumeni podovi za sportske dvorane: Mondoflex Classic, Mondoflex Competition, Mondoflex Performance, Sport Impact (preporuke: FIBA, FIVB, IHF, NHL, ISF...)



OTVORENI TERENI

PVC podovi za sportske dvorane: Mondosport HP, Mondosport E, Mondosport W (preporuke: FIBA, ISF, FITEL, Federazione Italiana Giuoco Calcio...)



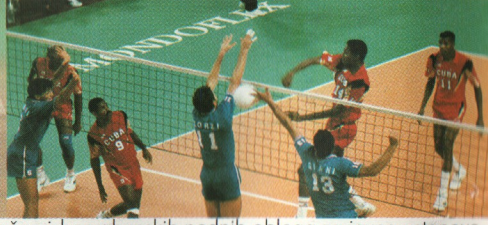
ATLETIKA

Podloge za otvorene sportske terene: atletske staze (Sportflex Track Surface), višenamenske neklizajuće gumene podloge (Sportflex Foca Surface, Sportflex C5)...



ODBOJKA

Pored sportskih podova, nudimo i nenadmašan izbor vrhunskih podnih obloga za javne ustanove.



**SPECIJALISTI
ZA PODOVE**
www.levelo.co.yu

levelo
A SAGA COMPANY



Ekskluzivni distributer za područje Srbije:
Levelo, a Saga company
Franša D'Eparea b.b. - Beograd
tel/fax: (011) 3108 545; 648 083; 648 095
e-mail: levelo@saga.co.yu



TRENER



ČASOPIS UDRUŽENJA KOŠARKAŠKIH TRENERA JUGOSLAVIJE

Pet godina

Kako je od samog starta kvalitet jedini parametar od koga se ne odstupa, kada je ovaj časopis u pitanju, tako se i ovaj broj pojavljuje, umesto 1. oktobra, evo početkom septembra, uoči značajnog skupa trenera na Kopaoniku. Dakle, ovim brojem koji držite u ruci navršava se jubilej PĚT GODINA izlaženja časopisa TRENER.

Pet godina posle, s pravom se može reći, da je TRENER bio ne samo hroničar, već i aktivan učesnik svih događanja u trenerskoj organizaciji Jugoslavije.

Međutim, kako je pređena deonica prilika da se osvrnemo unazad i ocenimo postignuto, moramo se vratiti na početak i postavljene ciljeve. Zato, evo nekih akcenata iz uvodnika uz taj prvi broj koji je u ime izdavača potpisao Zlatan Tomić, tada zamenik odsutnog predsednika Dušana Ivkovića, pa procenite da li smo uspeali. Naš odgovor je - da! TRENER je jedan od najcenjenijih časopisa ove vrste u Evropi. O njegovoj tržišnoj vrednosti najbolje govore događanja oko ovogodišnjeg junijskog međunarodnog trenerskog seminara, kada je sponzor tog jedinstvenog skupa trenera u svetskim razmerama, prvo posegao za časopisom TRENER i ukazao na njegove velike marketinške mogućnosti. Zadovoljstvom nas ispunjava i činjenica, ako je TENER, afirmišući UKTJ i jednim promilom doprineo izboru našeg predsednika Dušana Ivkovića za prvog čoveka Svetske asocijacije košarkaških trenera.

Ali, vratimo se uvodniku uz prvi broj od pre pet godina.

...Zašto je nama trenerima ovakav časopis potreba? Odgovora je više i to je ono što nas mora obavezati da on izlazi u kontinuitetu uz potreban kvalitet. Informisanost je elementarna potreba da bismo funkcionisali kao organizacija i to je onaj neophodan kohezioni faktor koji će nas čvršće povezivati i omogućavati uspešnije delovanje. To informisanje, pored ostalog

podrazumeva javnost rada naših organa, pa svakako i svojevrsan vid kontrole. Zatim, imamo mnogo mladih članova i za te koji dolaze časopis će biti dopunsko štivo u stručnom usavršavanju. Nije bez značaja ni činjenica da na ovaj način zabeleženo, dosta toga ostavljamo kao prilog stvaranju istorije jugoslovenske košarke. Svi ovi i mnogi drugi razlozi sadržani su u programskoj koncepciji časopisa koju je usvojilo Predsedništvo Udruženja trenera Jugoslavije.

...Ovaj časopis je jedan od značajnijih poduhvata u snaženju trenerske organizacije kako bi ona zauzela, u našoj košarci pa i društvu, mesto koje zaslužuje.

...Učinimo ga maksimalno korisnim za naše udruženje. To je put da učvrstimo međusobnu saradnju, da izgrađujemo kvalitetnije odnose na relacijama trener-igrač, trener-sudija, trener-publika, trener-novinari i niz drugih, za nas značajnih, komunikacija.

A ako urednik ovog časopisa, tek da ne bismo bili u svemu uspešni, ima za čim da žali onda je to sledeća činjenica. Nizu intervjua koje smo pravili sa našim trenerskim veličinama (Profesor Nikolić, Dušan Ivković, Željko Obradović, Svetislav Pešić, Duško Ivanović, Dragan Šakota... u ovom broju je to Bora Cenić) nedostaje jedno veliko ime - Božidar Maljković. Na našu žalost gospodin Maljković ima svoje razloge i već nekoliko naših pokušaja da napravimo intervju odbio je. Pošto mi pouzdano znamo da ti razlozi nisu vezani za sam časopis, očekujemo da gospodin Maljković kao vrhunski profesionalac prihvati našu ponudu koja je otvorena za svaki naredni broj. Mi bismo voleli da to bude u već u sledećem.

Konačno, povodom ovog jubileja koristimo priliku da se zahvalimo brojnim trenerima i ostalim saradnicima koju su dali veliki doprinos da TRENER vinemo do nivoa ugleda koji naši treneri uživaju.

Gl. i odgovorni urednik
Mirko Polovina

Broj 21, septembar 2002.

IZ SADRŽAJA

Bora Cenić:

Pet decenija stvaralaštva

Str. 4 - 6

Dušan Ivković:

Predsednik svih trenera sveta

Str. 7

Trenerski dani 2002:

Nagrade za najuspešnije

Str. 12

Prof. dr Dušan Perić:

Brzina u košarci

Str. 14 - 19

KK Crvena zvezda:

Nešto novo u radu sa mladima

Str. 28

TRENER

Osnivač i izdavač:

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

Za izdavača
Milan Opačić

Glavni i odgovorni urednik
Mirko Polovina

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

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

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

E-mail:
uktj@EUnet.yu

Telefon:
34-00-851

Fax:
403-864

Štampa:
Standard 2, Beograd

Tiraž
1000 primeraka
List izlazi tromesečno

Bora Cenić, najstariji aktivni trener u Jugoslaviji

Pet decenija stvaralaštva

Iza sebe ima pedesetogodišnje iskustvo, rad sa nekadašnjim i sadašnjim asovima košarkaške igre. Brojni igrači i treneri učili su od njega, a on je nesebično prenosio svoje nimalo skomno znanje na mlađa pokolenja. Borivoje Cenić je sa pune sedamdeset i dve godine i dalje aktivan. Košarka mu je bila i ostala - sve! Mnogo je pružio i dosta vremena proveo na narandžastom parketu, i sve mu se to vratilo. Veliki je broj igrača i, naravno, trenera u čijem je školovanju i formiranju Bora Cenić učestvovao. Čak ni on ne može da se seti baš svih.

- Čika Boro, pozdravio vas je moj prijatelj iz Slovenije. On trenutno vodi kadetsku reprezentaciju i rekao je da vam prenesem mnogo pozdrava.

- Je li to onaj malo deblji? Jeste. Pozdravi ga. Vredan je to momak.

Pričamo na Kopaoniku, na dan završetka sedme, za ovu godinu poslednje, smene mladih kampera u internacionalnom YUBAC-ovom kampu. Cenić se deset dana, kao glavni trener, brinuo o radu sa mališanima u kampu, ujedno nadgledajući i rad trenera koji su tamo boravili. Njegovi saveti bili su dragoceni za sve. Podatak da je ove godine na Kopaoniku boravilo oko 3.000 mališana - zaljubljenika u košarku iz 41 zemlje, opomene čelnika FSV, Zorana Arsića, da fudbalska organizacija nema masovnost i da treba da se ugleda na košarkašku, znači mnogo. Pogotovo ovom „većinom košarkaškom mladiću“ koji je ceo život posvetio košarci. Ima li lepše satisfakcije nego videti toliko mladića i devojaka kako juri za košarkaškom loptom, i znati da je makar mali deo zasluga za sve to - njegov. No, Ce-



nićeve zasluge za razvoj košarke u našoj zemlji ne mogu se meriti redovima napisanim u ovom tekstu. Njegova su zasluge mnogo veće.

- Već 1950. godine znao sam da će trenerski posao biti moj životni poziv. Tada sam posle završenog juniorskog staža prešao u seniorski tim Radničkog sa Crvenog krsta. Pošto nisam imao veliku minutažu uglavnom sam sedeo na klupi i tako uvideo greške onih koji se nalaze na terenu. Videvši da ne mogu napraviti karijeru kao igrač okušao sam se kao trener. Imao sam tada svega devetnaest godina. Sećam se čak kada sam se prvi put susreo sa košarkom. Bilo je to dve godine ranije. Branislav Rajčić me je pozvao u školi da dođem da treniram. I tako sam otišao u beograd-

ski Železničar. U juniorskom pogonu Železničara igrao sam sa pokojnim Todorom Lazićem, koji se posle bavio trenerskim poslom, i sa Borisom Ježinom, koji se kasnije opredelio za novinarstvo i pratio je vaterpolo i plivanje. Dve godine sam bio u Železničaru, da bih potom prešao u juniore Radničkog. Od te 1950. godine pa do danas ja se neprekidno bavim trenerskim poslom. Jedinu pauzu, od godinu i po dana, napravio sam kada sam bio u vojsci.

U trenutku kada je počinjao da se bavi trenerskim zanatom najsvetlije ime na našoj trenerskoj sceni bio je Aleksandar Nikolić. Od „profesora“ su svi učili...

- Jedan sam od onih koji je od Ace Nikolića direktno učio, prenoseći dalje njegova znanja i na osnovu njih dolazio do sopstvenih iskustava. On je najviše uticao na razvoj svih trenera. Pored njega značajno je pomenuti i Ranka Žeravicu, koji je godinu dana stariji od mene. Sa njim sam radio u Radničkom. U to vreme aktivni su bili Glišić i Alagić. Glišić je direktno uticao na izgradnju jednog Koraća, ali se mnogo rano povukao iz trenerskog posla, dok je Braca Alagić, uz Nebojšu Popovića, bio stub tadašnje Crvene zvezde. Saradivao sam i sa Mijom Stefanovićem, koji je mnogo uticao na razvoj nas mladih.

Najviše pažnje Cenić je posvetio individualnom radu sa igračima. 1987. godine sa Miškom Čermakom, svojim bivšim učenicom, otvara školu košarke Zvezdara. Udareni su temelji novom

Istok

Sa ženskom reprezentacijom Jugoslavije Cenić je radio dugi niz godina. Danas slabo prati rezultate naših devojaka, ali smatra da se naša košarka nalazi u situaciji sličnoj kao u vreme kada je aktivno radio.

- U moje vreme ženska košarka je imala tu nesreću da su na evropskom planu postojale veoma jake reprezentacije. Tako je i danas. Jedno vreme je cela ženska košarka stagnirala, ali se sada u Evropu ponovo vratio kvalitet. Mi se nalazimo tu negde, kao i onda kada sam ja radio. Sećam se, imali smo težak zadatak. Mi smo se, bukvalno, borili protiv ayeta. Tu je bio izvanredan tim Ruskinja, nezgodne Mađarice, pa Francuskinje, Čehinje, Bugarke... nije se znalo ko je bolji. Mogli smo da se nosimo sa Bugarkama, tu i tamo, jednu dobijemo - jednu izgubimo, Rumunke smo dobijali gotovo uvek. U Grčkoj, Španiji, Turskoj tada košarka nije bila razvijena. Istočni blok je bio tada jak, a predvodnice su bile Ruskinje. Zamislite Ruskinju od 212 centimetara koju čuva naš centar od 187 cm. Šta joj preostaje? Može samo da je češka po stomaku.

načinu rada, koji su posle sledili brojni klubovi. Nakon toga, škole košarke nicala su kao pečurke posle kiše. U Zvezdari su ponikli braća Nadfei, Marko Jarić... 1993. godine otvara školu za individualni rad koja funkcioniše i danas. Veliki je broj igrača na čijem je usavršavanju Bori Cenić radio.

- Sećam se saradnje sa Miodragom Nikolićem, Dragoslavom Ražnatovićem, dugogodišnjim kapitenom reprezentacije, Nemanjom Đurićem, kasnije Blažom Kotarcem, Kneževićem, Zoranom Marojevićem. Poslednjih pet godina, kao selektor mladih kategorija KJSJ, uticao sam na razvoj Gajića, Krstića, Kovača iz Partizana, Koprivice, Aleksića, Tice, Sekulića, Bakića... U jednoj od škola košarke, u kojoj sam radio, bio je čak i Divac koga je doveo Bogojević, a ja sam sa Bogojevićem direktno saradivao. Trenirao sam i Sašu Đorđevića, Dragutinovića, Slađana Koprivicu, Sretenovića. I u ženskoj košarci sam radio sa nekada poznatim igračicama. Radeći sa Žeravicom u Radničkom uticao sam na razvoj čuvene Milice Radovanović, Jelice Kalinić, Čurićke, Čurlićke, pa Simićke, današnje Žeravicine supruge. U reprezentaciji sam trenirao Snežanu Zorić, Mariju Veger, Slavu Taušan, Olgu Đoković, Sonju Pečić... Poslednjih godina sam aktivni učesnik kampova, na Zlatiboru, YUBAC-a na Kopaoniku, MM 2 u Sokobanji, gde radim kao stručni saradnik.

Kroz celu svoju karijeru, gotovo paralelno, radio je i sa muškarcima i sa ženama. Kaže, i sa jednim i sa drugima,



Uvek uz mlađe kolege ...

rad je vrlo specifičan, ali se međusobno razlikuje.

- Žene su uvek poslušnije kada je u pitanju rad na treningu. Pedantnije su u ispunjavanju zadataka, ali su se teže snalazile na utakmicama, i nisu u adekvatnoj meri pokazivale ono što su naučile na treninzima. Dok su muškarci, u to vreme, bili nešto nemarniji na treninzima, ali su se bolje snalazili na utakmicama. Naravno, bilo je i onih ambicioznih, koji su na treninzima davali sve od sebe.

Još veću radost Bori Ceniću pričinjava kada se seti svih trenera sa kojima je

radio i na čiji je razvoj uticao. Kao igrači kod njega su počinjali Bata Đorđević, Duda i Piva Ivković, Boža Maljković, dugog je saradivao sa Duškom Vujoševićem, Kimetom Bogojevićem, Nešom Trajkovićem, Dragoslavom Stepandićem, Borislavom Džakovićem, Bošom Tanjevićem, Goranom Miljkovićem... Danas su sve to velika trenerska imena i, pre svega, veliki ljudi. Zbog toga je čika Bora posebno ponosan.

- Nekada su treneri išli od jednih do drugih i krali, bilo vežbice, metode rada ili nešto drugo. To je upotpunjavalo znanje svakog od nas. U takvoj konkurenciji na vrh su izbijali oni koji su najviše radili, a većina trenera moje generacije radilo je od jutra do sutra. Tada novac nije bio bitan faktor. Od kada je novac ušao u igru, sistem vrednosti je poremećen, a ona elementarna ljubav prema sportu je gotovo zamrla. Rezultat je postao najmerodavniji faktor i ekvivalent trenerskog uspeha na uštrb individualnog rada i razvoja mladih igrača. Danas treneri seniorskih timova vrlo sporo forsiraju mlade igrače, jer njihov opstanak zavisi od rezultata.

Direktno ili indirektno uticao je neke svoje igrače da se opredele za trenerski poziv. Sa neskrivenim osmehom se seća (ne)zgode sa Bogdanom Tanjevićem dok ga je trenirao u OKK Beogradu.

- Bili smo tada u Zrenjaninu, na jednom turniru. U jednom trenutku Tanjević mi je prišao i upitao me zbog čega ne opominjem Blaža Kotarca da skače i hvata loptu. A lopta se, nekako, uvek odbijala na penal gde ju je Tanjević, kao bek, trebao hvatati. A, Kotarac koji nije imao običaj da grize i da se bori u odbrani, na toj utakmici je bio izvanredan. Rekao sam Tanjeviću da nije u pravu, da ne priča i da bi on trebalo da hvata lop-

Cenić

Rođen je 1930. godine u Beogradu.

Igračka karijera:

1948-50. godine u juniorima Željezničara (Bg).

1950. godine u juniorima Radničkog, i posle šest meseci u seniorskom timu Radničkog prestaje sa aktivnim igranjem.

Trenerska karijera:

- trenirao je seniore OKK Beograda (od 1959-1962) i bio sa njima jednom treći u državi,

- trenirao seniorke Radničkog - u pet sezona osvojio četiri titule,

- selektor ženske seniorske reprezentacije četiri godine - srebro na EŠ u Mesini (Italija),

- selektor ženske juniorske reprezentacije šest godina - dva srebra i dve bronzne na EŠ, sa pokojnim Demšarom osvojio jedno peto mesto na SP u Pragu (Čehoslovačka),

- selektor i koordinator rada sa mladim muškim reprezentativnim selekcijama. Sa kadetima osvojio dva srebra (u Belgiji i Sloveniji), sa juniorima zlato na nezvaničnom SP u Manhajmu. Sa mladom reprezentacijom Jugoslavije bio drugi na Univerzijadi u Palma de Majorci (Španija),

- u KSS je četiri godine radio kao stručni saradnik,

- trenirao seniore Sloge iz Kraljeva, Jagodine i Univerziteta iz Beograda, kao i juniorske selekcije Crvene zvezde, Radničkog, OKK Beograda i Zvezdare,

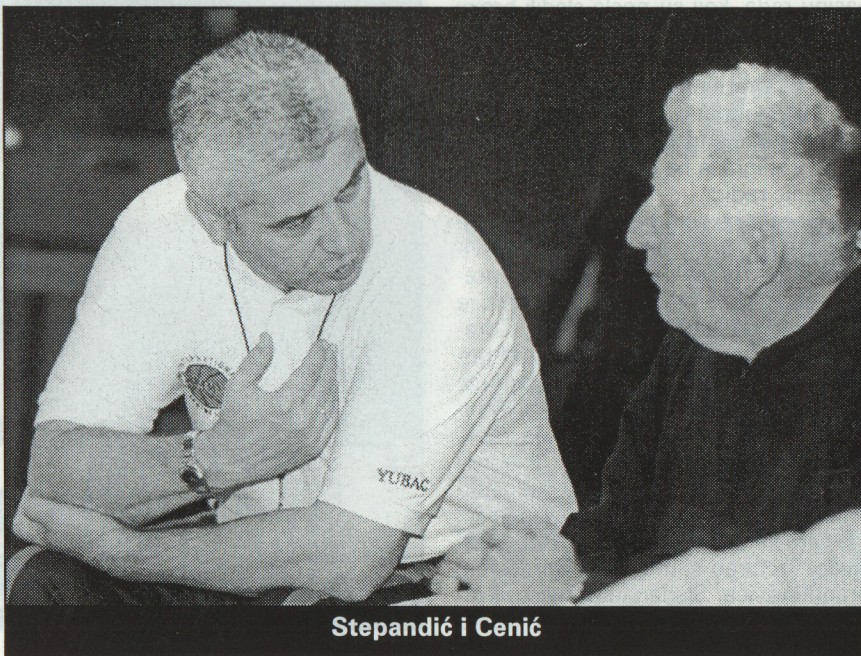
- radio u inostranstvu - u Apolonu iz Patrasa (Grčka) i četiri godine u Kazmi (Kuvajt) gde je četiri puta bio drugi,

- 1979. godine boravio je i u Kolorado Springsu (SAD) na usavršavanju,

- 1987. formira privatnu školu košarke Zvezdara.

tu. On mi je odgovorio drsko i ja sam ga stavio na klupu. Posle utakmice prišao mi je ponovo i obratio mi se oštrim rečima. Rekao su mu - javi se ekonomu Badži i uzmi svoje stvari, od danas više nisi u klubu. Tako se, sticajem okolnosti, završila njegova igračka karijera. On je uvek voleo da soli pamet igračima, pokušavajući da se nametne nekim svojim idejama. Imao je tu vijugu da se postavlja kao trener. Tada su za OKK Beograd igrali igrači koji su imali veći autoritet, kao Zoran Marojević, bio je tu i Vlada Đurović, danas trener podgoričke Budućnosti. Ispostavilo se da sam mu ja na neki način pomogao i usmerio ga na pravi put - trenerski. Tanjević je jedan inteligentan čovek, vrlo radan, čak i kao igrač, a pogotovo kao trener. Nakon godina rada i strpljenja stigli su rezultati. Zna se ko je i šta je Tanjević danas u evropskoj košarci.

Svojevremeno je radio u KSJ-u kao selektor ženske juniorske i seniorske reprezentacije, nakon toga je kao stručni saradnik KSS-a organizovao razne seminare, tečajeve, obilazio klubove... Sakupljao je i beležio iskustva, a na mlađe trenere uticao je raznim vrstama informacija, spisima, radovima, programima... Do sada je napisao jednu knjigu i izdao tri kasete sa metodskim prikazima određenih vežbi. Poslednjih sedam godina radio je ponovo u KSJ-u gde je bio selektor i koordinator rada sa mladim selekcijama. Jedan je od najzaslužnijih za izradu „jugoslovenskog“



Stepandić i Cenić

koj je sa ekipom Apolona iz Patrasa izborio opstanak u Ligi, a u Kuvajtu je sa timom Kazme u četiri sezone isto toliko puta bio drugi. Sa juniorima je jedanput osvajao prvenstvo Kuvajta.

- U vreme kada sam trenirao Apolon Grčka je imala veoma jake klubove. Jedan Aris za koji je igrao Galis nije bio za potcenjivanje, ili Panatinaikos koji je tada bio prvak države sa sve sjajnim igračima koji su obeležili jednu epohu u grčkoj košarki. Apolon je bio klub koji se većito borio za opstanak u Ligi. Mi smo uspeli da izborimo taj cilj, ali to je bilo jako teško, jer igrači su uglavnom bili na studijama u Solunu i Atini, a u Patrasu su boravili malo i slabo su trenirali. I selekcija u klubu bila je slabija nego u klubovima iz većih gradova. U Kuvajtu je kvalitet košarke bio na nivou naših srpskoligaša. Ali bez obzira na sredinu i uslove, ja nisam razlikovao rad u reprezentaciji od rada u OKK Beogradu ili u Kuvajtu.

Novac je, smatra, glavni krivac što je u košarci došlo do određene stagnacije i jurjenja rezultata preko noći. Tehnika je dugo bila žrtva taktike i sada će biti potrebno mnogo vremena da se stvari dovedu u red.

- Godinama već pričamo kako je fundamentalna tehnika osnov svega. Treneri greše kada rade samo na taktici bez tog fundamenta, opterećeni rezultatima. Sada smo u situaciji da oni koje smo do juče lako pobeđivali i koji-

ma smo bili idoli, rade na tehnicu bolje od nas. I sada već postoje problemi da ih pobedimo. Ako želimo i dalje da postizemo rezultate moramo da se vratimo osnovama. A te osnove se upravo rade na kampovima poput YUBAC-a, Zlatibora ili njima sličnih.

Cenić je posredno uticao na rezultate mnogih trenera. Mladim stručnjacima poručuje da je u ovom poslu merodavan samo rad.

- Ne znam nijednog trenera koji je radio dobro, a nije postigao zapažen rezultat. Moto ovog posla je jedan uporan rad, strpljenje, predanost poslu, ljubav, i rezultati su tu, ako ne moji onda ih gledam kroz uspehe svojih učenika - trenera i igrača. Nijedan trener danas ne može da kaže da je stvorio nekog igrača, jer većina igrača stasava uz različite trenere. Ja sam imao sreću da, preko rada u KSS i KSJ, imam kontinuitet u radu sa mnogim mladim igračima.

Pedeset godina rada, a svoje ljubavi se još uvek nije zasitio. Košarka ga i dalje ispunjava. Od jutra do mraka posvećen je našem najtrofejnijem sportu. U košarci je postigao sve, u životu - gotovo sve...

- Nažalost, nemam dece. No, moja supruga je potpuno odana meni i uživa u tome što ja radim. Saglasna je sa mojim radom i daje mi veliku podršku. Ja apsolutno ceo dan posvećujem košarci - u radu, razmišljanjima, planiranju, razgovoru sa trenerima, i ona me potpuno razume. Danas, kada pogledam iza sebe, mogu da kažem da se ne dičim medaljama koje imam ili osvojenim prvenstvima, već, pre svega, školovanjem trenera, učešćem na njihovom usavršavanju i na stvaranju pojedinih igrača koji su postigli zapažene rezultate.

Davor MARKO



Trajković i Cenić

modela rada sa najmladima koji je prihvaćen i u nekim drugim zemljama, recimo u Sloveniji.

U dva navrata boravio je u inostranstvu. Radio je u Grčkoj i Kuvajtu. U Grč-

Dušan Ivković, predsednik UKTJ

Predsednik svih trenera sveta

Na Kongresu Svetske trenerske asocijacije, koji je održan pred početak Svet-skog šampionata u Indijana-polisu, jugoslovenska košarka, dobila je još jedno značajno priznanje. Najtrofejniji trener „plavih“ i predsednik UKTJ Dušan Ivković izabran je za predsednika Svetske trenerske asocijacije.

Jugoslovenska trenerska škola, čiji je Ivković reprezentativni izdanak, dobila je, tako, dosad najveće priznanje. Inače, protivkandidat Ivkoviću bio je dosadašnji predsednik, Italijan Cezare Rubini.

- Postojala je zamisao da me UKTJ kandiduje s obzirom na to da se spekulisalo sa podatkom da Rubini želi da se povuče. Kada je odlučio da nastavi sa radom nisam računao da može doći do promene. Tako je i za mene izbor neočekivan. S obzirom na to da nisam bio pri-

sutan, ne znam kako je proteklo glasanje i šta se događalo u Indijapolisu. U svakom slučaju, ovo je priznanje ne lično Dušanu Ivkoviću, već Jugoslovenskoj trenerskoj organizaciji, i našoj košarci u celini. Drago mi je da su delegati realno sagledali naš značaj i doprinos svetskoj košarci - kaže Ivković.

Šta će biti Vaši prvi koraci na novoj dužnosti?

- Lepo ste definisali to - dužnosti. Možda neki misle da je to protokolarna funkcija, neka vrsta titule. Za mene sva-

kako ne. Kada bi se na vagu stavile slava i obaveza, kod mene preteže ovo drugo. Moram da se upoznam sa svim važnim podacima i elementima, sagledam prerogative i mogućnost da se kreira. Jer ukoliko nema mogućnosti kreiranja teško da bih video sebe u tome. Želja mi je da podignem Svetsku trenersku asocijaciju na viši nivo. Pona-vljam, ne želim figurativno da budem predsednik, već u praksi.

Kada ćete definisati konkretnije zadatke?

- Kao što je poznato, nedavno sam preuzeo klub i napravio potpuno nov tim. Ako kažem da nemam dva igrača koji su prošle sezone igrali zajedno, dovoljno je da se zaključujući kakav me posao očekuje u Moskvi. Čim postavim CSKA na noge, usredsrediću se na zadatke i poteze u Svetskoj trenerskoj organizaciji.

Šta mislite da li je delom na Vaš izbor uticao i nedavno održan trenerski samit na kom su učestvovali i predavali Don i Doni Nelson, Del Haris, Rik Madžers i Igor Kokoškov?

- Opšta je ocena da je to bio najkvalitetniji seminar ikad održan u Evropi. Naš esnaf prati sva događanja, pa ne treba smetnuti s uma da je učešće mnogih trenera iz inostranstva i njihov sud i te kako značajan. Ja ga uvažavam, apsolutno.

Dušan Ivković je, tako, postao predsednik svih trenera sveta. Njegov angažman na terenu i van njega je antologijski. Podsetimo: sa reprezentacijom je osvojio zlato na SP u Argentini 1990, tri zlatne medalje na ES (Zagreb 1989, Rim 1991, Atina 1995) i srebro na Ol u Seulu 1988. Sa Olimpijadosom je osvojio evropsku titulu 1997, Kup Radivoja Koraca sa Partizanom 1979, a sa AEK-om je trijumfovao u Kupu Saporta 2001. Nacionalne titule i kupove nećemo ni spominjati... **M. St.**



Stari i novi predsednik: Cezare Rubini i Dušan Ivković



Junski internacionalni trenerski seminar održan u Beogradu afirmisao je Dušana Ivkovića predsednika UKTJ kao stručnjaka vrhunskih organizacionih sposobnosti

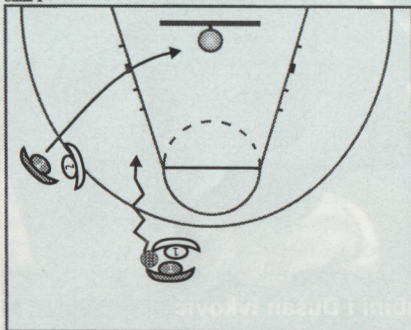
RIK MADŽERS

„Odbrana čovek na čoveka na pola terena“

Prvi beogradski međunarodni trenerski košarkaški seminar

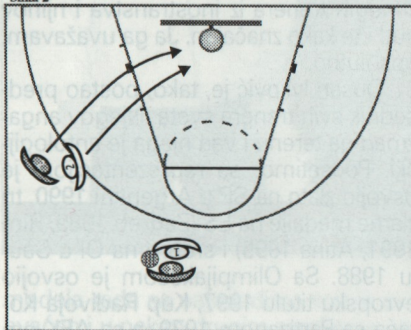
Pravila u odbrani su: uvek se brani prodor i napad se uvek tera na još jedno dodatno dodavanje. U situaciji igre 2:2 (slika 1) kada se igrač čuva na strani, on se čuva u zatvorenom stavu sa zadatkom da se zaustavi prodor.

Slika 1



Igrači koji igraju na Univerzitetu Juta u odbrani koriste tri različita odbrambena košarkaška stava: stav u odnosu na igrača koji ima loptu (postavljen da mu je nos u nivou lopte), odbrambeni stav igrača na prvom dodavanju u odnosu na igrača sa loptom (na pola razdaljine „pack stance“) u otvorenom stavu i treći, zatvoreni stav na prvom dodavanju gde je odbrambeni igrač uz napadača, veoma agresivan i nisko postavljen (glava u visini grudi napadača). Vežba koju radimo svaki trening je zatvaranje prvog pasa, gde napadač ima slobodu utrčavanja i kretanja iza leđa (back dor), kao na slici 2.

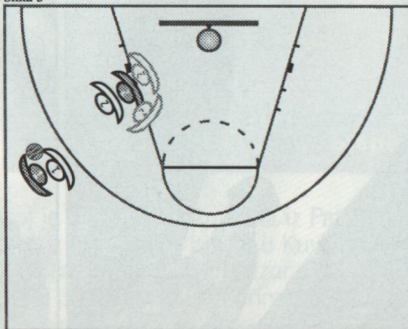
Slika 2



Ukoliko se odbrani utrčavanje napadača, igrač sa loptom se pomera na

stranu, a drugi napadač se postavlja na poziciju niskog posta, gde počinje odbrana donjeg posta. (slika 3).

Slika 3



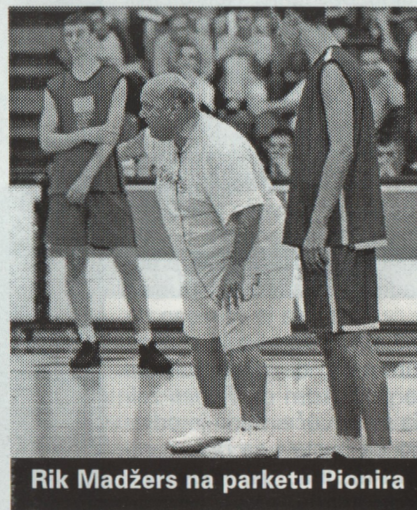
Postoje tri situacije na osnovu kojih se igra na poziciji donjeg posta čuva ISPRED:

1. Kada dođe do situacije da mali igrač čuva velikog
2. Kada napad ima dominantnog centra
3. Kada je potencijalni dodavač u „kornjeru“, odnosno ispod zamišljene linije u produžetku drugog skakačkog mesta.

U ove tri situacije je obavezno čuvati igrača na donjoj poziciji ispred.

Osnovno je pravilo da se dodavaču nikada ne dozvoljava dodavanje iz „dobra“ ugla. Ukoliko dodavač na strani (pozicija 45 stepeni) želi da doda loptu donjem postu, on se čuva ispred i tera dodavača na lob pas ili se čuva u zatvorenom stavu sa ciljem da se spreči dodavanje na centra. Ukoliko igrač na poziciji donjeg posta primi loptu odbrana se postavlja između igrača sa loptom i koša, sa malim prostorom između (za „bampovanje“) i obavezno podignutim rukama. U ovoj situaciji se od odbrane traži da se tako postavi da napadač sa loptom ukoliko želi da dođe do koša, on mora da prođe ili „kroz“ odbranu ili da „pregazi“ odbranu.

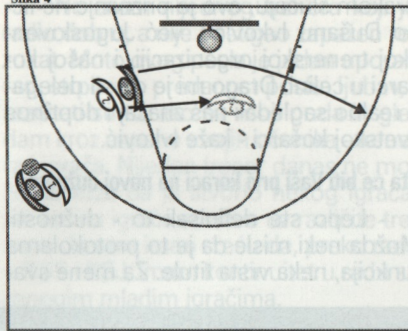
Nastavak vežbe sledi ukoliko napadač ne primi loptu na poziciji donjeg posta, napadač odlazi na drugu stranu (stranu pomoći), širi. Sledeće pravilo je da se igraču sa strane pomoći ne dozvoljava utrčavanje sa strane pomoći iza leđa odbrani (slika 4).



Rik Madžers na parketu Pionira

Ovu vrstu odbrane nazivamo „od-

Slika 4



branu reketa“. Postoje samo tri situacije kada odbrana napušta reket:

1. Ukoliko igrač sa loptom napravi prodor, odbrana sa strane pomoći mora da reaguje i zasutavi prodor van reketa. Prilikom prodora igrač sa strane pomoći mora da bude van linije za 3 p.

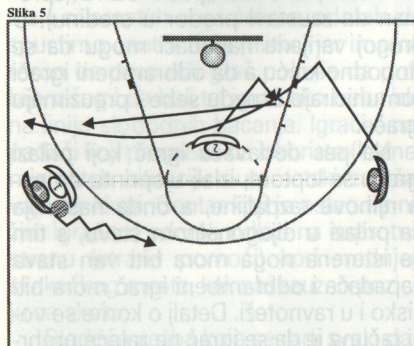
2. Ukoliko igrač sa loptom šutira, odbrana sa strane pomoći izlazi iz reketa i vrši zagrađivanje van reketa.

3. Ukoliko odbrambeni igrač na strani pomoći zauzme stav bliže liniji dodavanja (slika 5), i napadač proba da mu utrči iza leđa, odbrana mora da regulje i da „bampuje“ napadača posle čega napadač ne sme da primi loptu.

Odbrana se igra telom, rukama i nogama i ukoliko napad proba da utrči u

reket odbrana se dijagonalno pomera ka napadaču u nameri da zaustavi njegovo utrčavanje van reketa, kontaktom.

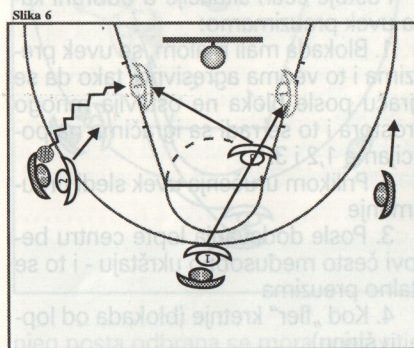
Ukoliko napada krene ka vrhu reketa



(poziciji 1, centralna pozicija) i primi loptu igra se 1:1. Trudimo se da igrač primi loptu na vrhu reketa, linija 6.25.

Znači, nastavak vežbe je da igrač sa strane pomoći proba da utrči iza leđa odbrani, pa onda da utrči u reket (V kretanja) i onda izlazi na drugu stranu (pozicija od 45 stepeni) gde prima loptu, kao na slici 6.

Igrač koji je bio sa loptom na pozici-



ji od 45 stepeni dribla ka centralnoj poziciji i dodaje igraču loptu na strani posle čega sledi igra 1:1. Ovu vežbu radimo svaki dan na treningu. (uzima još dva igrača).

Sledeća vežba počinje sa loptom na poziciji 2 (na strani, 3:3) gde igrač sa loptom pravi prodor uz aut liniju i gde igrač sa strane pomoći zaustavlja prodor a gornji se spušta na nivo prvog skakačkog mesta van reketa tako da je u dobroj (slika 7) poziciji da zagradi. Ukoliko ode pas na slobodnog igrača dolazi do rotacije s tim da u zavisnosti od taktike igrača koji je prodirao i njegovih kvaliteta tog igrača po zaustavljanju možemo ga udvojiti ili da treći igrač ide za dodavanjem a da igrač koji je pobeđen ide na jedinog slobodnog igrača. I ova vežba se radi svaki dan.

U sledećoj vežbi lopta se nalazi na strani, u produžetku penala. Pas ide u sredinu i igrač odlazi u vertikalnu blokadu gde se napadaču ne dozvoljava da „zavije“ oko blokera tako što igrač koji

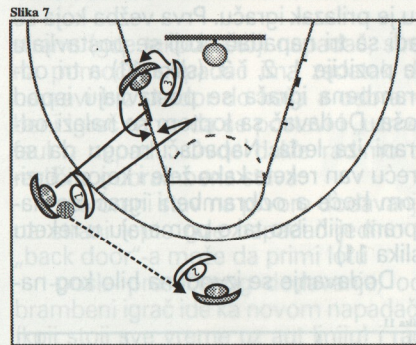


Ovako demonstrira Rik Madžers

čuva blokera izlazi na pravac napadača i „bampuje“ ga sve do momenta dok ga njegov igrač ne stigne. Kretnju centra posle blokade ka košu smatraju kao „back door“. Igrač koji brani napadača sa loptom treba da igra aktivno, pogotovo agresivno rukama i da po svaku cenu oteža pas.

Igrač koji čuva napadača koji izlazi iz blokade mora biti uz njega (postavljen rame uz rame sa blokerom), a igrač koji čuva blokera (slika 7) u slučaju da ovaj pravi kružnu kretanju (curl) „bampuje“ ga licem u lice i „kupuje“ vreme svom saigraču da stigne napadača.

Igrač koji čuva blokera posle „bam-



povanja“ leđima ka svom igraču, sa podignutim rukama (za slučaj lob pasa) i da bi u svakom trenutku video loptu.

Tehnika odbrane prilikom vertikalne blokade je vrlo važna i u situacijama kada igrač izlazi široko (u stranu) ka poziciji 2, igrač koji čuva blokera maksimalno brani pas ispruženom rukom ali ne gubi kontakt sa svojim igračem (pravi iskorak).

Poslednje što se radi u odbrani je preuzimanje. Uvek se preuzimanju igrači na spoljnim pozicijama (bekovi) i unutrašnji igrači (centri). Ali zapamtite jedno, uvek vas pobeđuju otvoreni šutevi a

ne „mismatch“ (mali-veliki, veliki-mali). Prilikom preuzimanja imamo 4 pravila:

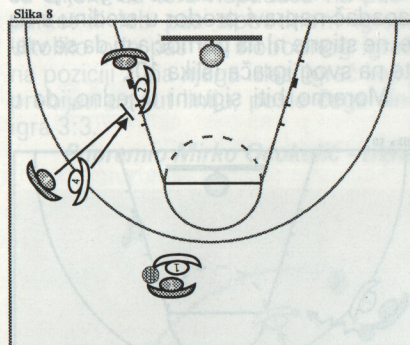
1. Priča u odbrani
2. Kontakt između saigrača
3. Preuzimanje
4. Igra u zatvorenom stavu

Svaki put kada se preuzima odbrana pokušava da preseče, oduzme loptu napadačima. Naša želja je da prilikom preuzimanja pokušamo da oduzmemo loptu.

Prilikom postavljanja blokade, dva odbrambena igrača se dodiruju i posle čega sledi agresivno preuzimanje. Preuzimanje nikada nemojte da radite ukoliko nećete preuzeti agresivno, i nastaviti tako da igrate sa ciljem da oduzmete loptu.

Ukoliko imamo napadača koji dobro igra na poziciji centra, pokušavamo da ga onemogućimo da ode u blokadu „bampovanjem“ i ne dozvoljavamo da napravi blok posle koga bi se otvorio na donjoj poziciji. (slika 8)

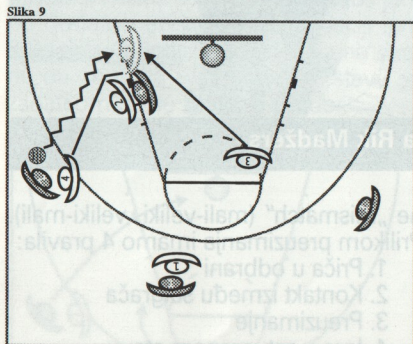
Bampovanje igrača se radi na već



opisan način, uz osnovno pravilo da ukoliko igrač primi loptu na poziciji donjeg posta, ukoliko želi da krene ka košu, mora da prođe „kroz“ ili „preko“ odbrambenog igrača. Ono što želimo u ovoj situaciji je da promenimo ugao po-

stavljanje blokade i poremetimo „timing“. Ukoliko dođe do preuzimanja i situacije mali-veliki, veliki-mali, na poziciji donjeg posta igrač se čuva uvek ispred i taj igrač nikada ne ide u pomoć ukoliko dođe do nekog prodora igrača sa loptom. U toj situaciji pomoć uvek dolazi od igrača sa strane pomoći. U ovakvim situacijama obično se u odbrani daje znak (signal) „white“ da se igra agresivnije i sa usmeravanjem u aut, gde posle zaustavljanja prodora sa strane pomoći dolazi do udvajanja (uz čeonu liniju) (slika 9).

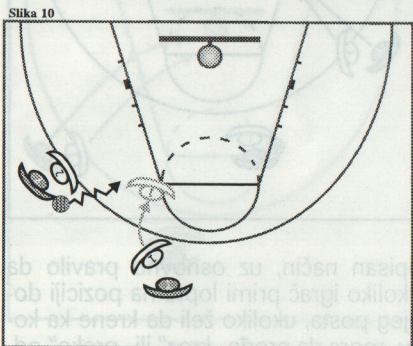
Znači na pomenuti signal („white“)



odbrana na igraču sa loptom igra agresivnije sa usmeravanjem ka čeonij liniji a igrač sa strane pomoći ide da zaustavi prodor i izvrši udvajanje.

Nikada ne želimo prodore kroz sredinu, posebno ne kada se prozove („white“) ova vrsta odbrane, sa usmeravanjem i udvajanjem. Udvajanje se vrši u niskom stavu, sa što širim stavom a napadač nikako ne sme da prodre između dvojice. Ukoliko se dogodi prodor u sredinu u zavisnosti od kvaliteta prvog napadača igramo različite odbrane. U praksi se pokazalo da nije baš lako iz zatvorenog stava pomoći i zaustaviti prodor. Postoje dva načina da se u ovoj situaciji odigra odbrana i tu se mora odigrati precizno i bez „lutanja“. Najgore što može da vam se dogodi je da napadač napravi prodor u sredinu a da se ne stigne ni na pomoć a ni da se vratite na svog igrača (slika 10).

Moramo biti sigurni u jedno, da u



zoni oko vrha reketa igramo u zatvore-

nom stavu i branimo napadača kao da je Redži Miler ili odskačemo ka lopti u otvorenom stavu sa jednom nogom ispod nivoa penala spremni da ukoliko dođe do prodora u sredinu lako se zaustavi napadač posle čega obično sledi pas na igrača koji ne može da dobro pogodi spolja. Znači, sve zavisi od kvaliteta igrača koga u ovoj situaciji čuvate.

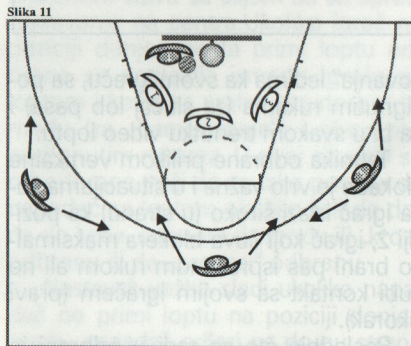
U slučaju dodavanja na krilnu poziciju (od 45 stepeni) odbranu igramo na tri načina:

1. Uobičajna postavka sa isturenom nogom, između napadača i koša
2. Ukoliko se da znak „blue“ (plavi) u odbrani koristi se tkz. Yo-Yo tehnika, odnosno odbrambeni igrač se postavlja dalje od napadača sa loptom a bliže donjem postu. U ovoj poziciji igrač koji čuva donjeg posta se postavlja iza njega. Igrač koji u odbrani koristi tehniku Yo-Yo, postavlja se široko i fintira izlazak na igrača sa loptom. U slučaju da se prozove „white“ (belo) oba igrača moraju da promene poziciju i način igre. Posebno naglašavam, igrač u odbrani nikad ne sme da reaguje na fintu šuta.
3. Treća odbrana koja se koristi je „pack stance“ odnosno odbrana se pomera ka donjem postu, i igrač sa loptom se ostavlja sam spolja. Naravno, ovo se igra samo u situacijama kada je spolja lošiji šuter (ili često igrač 4, 5).

Ukoliko smo u odbrani Yo-Yo a dođe do prodora igrača sa loptom daje se signal „yo-yo“ što znači da igrač sa strane pomoći NE MORA da reaguje kako bi zaustavio prodor, što nije slučaj kada se igra odbrana „white“.

Ono što se svaki dan radi na treningu je prilazak igraču. Prva vežba koja se radi sa tri napadača koji se postavljaju na pozicije 1, 2, i 3. (slika 11) a tri odbrambena igrača se postavljaju ispod koša. Dodavač sa loptom se nalazi odbrani iza leđa. Napadači mogu da se kreću van reketa kako žele i kojom brzinom hoće a odbrambeni igrači se naspram njih isto tako pomeraju u reketu (slika 11)

Dodavanje se izvodi na bilo kog na-



padavača. Igrač koji izlazi na napadača sa loptom mora da „prepozna“ na koga izlazi i koji su mu kvaliteti. Ne verujem da

protiv svih napadača možete na isti način da igrate. Kvalitet napadača određuje kako igrate protiv njega. Odbrana na prvom dodavanju se igra u zatvorenom stavu ili u tkz. „pack“ stavu (spreman da zaustavi prodor u sredinu). U drugoj varijanti napadači mogu da se slobodno kreću a da odbrambeni igrači komuniciraju između sebe i preuzimaju igrača.

Na pas dodavača igrač koji prilazi igraču sa loptom, izlazi u sprintu do pola njihove razdaljine, a onda nastavlja da prilazi u dijagonalnom stavu, s tim da isturena noga mora biti van stava napadača i odbrambeni igrač mora biti nisko i u ravnoteži. Detalj o kome se vodi računa je da se igrač ne zaleće prebrzo unapred već da se glava prilikom prilaska vrati malo unazad, da imate širok stav, visoko podignute i aktivne ruke i naravno da imate saznanje na koga izlazite (kvalitet napadača).

Yo-Yo izlazak znači 70:30 posto rastojanja ka napadaču, a u „pack stance“ se zauzima pozicija 70:30 ali ka donjem postu, odnosno, 70% rastojanja od napadača. Ukoliko je naravno igrač sa loptom šuter onda prilazimo bliže.

Postoje četiri situacije u odbrani kada uvek preuzimamo:

1. Blokada mali malom, se uvek preuzima i to veoma agresivno, tako da se igraču posle bloka ne ostavlja mnogo prostora i to se radi sa igračima na pozicijama 1,2 i 3.
2. Prilikom uručjenja uvek sledi preuzimanje
3. Posle dodavanja lopte centru bekovi često međusobno ukrštaju - i to se stalno preuzima
4. Kod „fler“ kretnje (blokada od lopte, u širinu).

U ovim navedenim situacijama igrači 1,2 i 3 uvek preuzimaju jer želimo da ti igrači ostanu na spoljnim pozicijama.

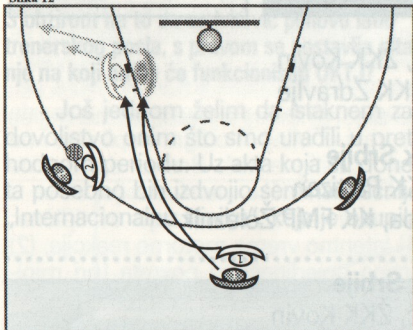
Kada smo već pomenuli napad, najvažnija stvar za igru u napadu je prepoznati situaciju za prodor. Ono što se uvek napada prodorom je „mismatch“ i ukoliko u „fler“ blokadi dođe do visinske razlike u napadaču i odbrambenom igraču osnovno je pravilo da mali (niži igrač) prvi proba da probije višeg igrača. Ovo nije običan (jedan) „mismatch“ već ga smatram „duplim mismatch-om“ jer posle prodora nižeg i bržeg igrača na skoka opet imamo visinsku prednost jer imamo višeg napadača protiv nižeg odbrambenog igrača. Osim raspodele šuteva u ekipi po kvalitetu (najbolji šuter uzima najveći broj šuteva), druga najbitnija stvar za napadačku statistiku je ko ide najčešće na liniju slobodnih bacanja! U ovom mismatch-u najpre u prodoru nižeg nad višim igračem možemo očekivati faul a i posle eventualnog skoka višeg igrača nad nižim i brzog šuta. Napad mora šutirati što više slobodnih

bacanja. U play-off seriji između L.A. Lakers i Sacramento Kings-a kao i u finalnoj seriji L.A. i Nets-a uvek je pobeđivao tim koji je šutirao više slobodnih bacanja. Dakle u situacijama preuzimanja i mismatch-a ne želimo odmah da spustimo centra dole (nisko) jer imamo rezon da prvo niži grač pokuša da probije višeg i da baš taj igrač ako treba ide na liniju slobodnih bacanja. Igrači - napadači koji propuste da iskoriste (kazne) mismatch situaciju automatski završavaju na klupi. Centar koji je ostao na nižim igračem odmah odlazi na suprotnu stranu (stranu pomoći) kod srednjeg skakačkog mesta, kako bi zauzeo poziciju za skok.

Sledeća vežba koja se radi svaki dan je 3:3 gde se u odbrani na starni igra u zatvorenom stavu. Otvara se pas na stranu i dodavač pokušava da utrči ka košu i primi loptu. Ukoliko ne primi loptu u utrčavanju zaustavlja se na poziciju donjeg posta gde opet pokušava da primi loptu a ako je i tu ne primi odlazi u ugao (slika 12).

Ukoliko napad stane na poziciju do-

Slika 12



njeg posta odbrana se mora postaviti u stavu 3/4 ispred ili da ukoliko primi loptu igra odbranu na već opisan način. Odbrana posle dodavanja može da igra na jedan od ona 3 načina (Yo-Yo, 70:30, 30:70) ili u poziciji „pack” stavu, odnosno skroz povučen ka donjem postu. Igrač napadač inače uvek utrčava sa ciljem da primi loptu. Postoje dva pravila u odbrani prilikom utrčavanja ka košu:

1. Sva utrčavanja se ometaju i usporavaju u želji da napadač ne ode tamo gde želi

2. Pokušavamo da sprečimo dodavanje prilikom utrčavanja ka košu ali nikad ne sprečavamo dodavanje ako je napadač otišao u kornjer, jer je to mesto gde želimo da napad ima loptu, osim naravno, ako to nije neki Redži Miler.

Ukoliko igrač koji je utrčao ne primi loptu, on odlazi u ugao a napad sa strane pomoći ima dve solucije:

1. Da utrči u reker ispod nivoa penala.
2. Dodati pas igraču na starnu pomoći posle čega sledi prilazak igraču, odbrana i igra 3:3.

Ovu vežbu radimo svaki trening.

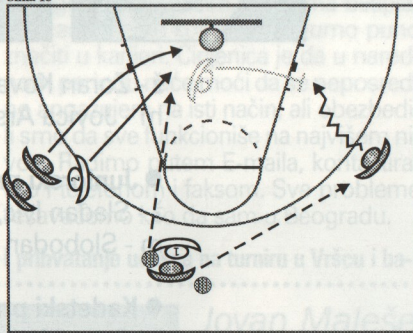
Ukoliko odbrana na primer primi koš iz prvog utrčavanja, odbrana odmah dobija kaznu (10 sprinteva).

Ono što je najteže za odbranu i zato vežbamo svaki trening je izlazak na igrača.

Igrač na strani lopte se čuva u zatvorenom stavu ali i mora u svakom trenutku da vidi igrača sa loptom kako bi u slučaju njegovog prodora bio spreman da ga zaustavi. Napadač na strani ima zadatak da proba da primi loptu (demarkira se), utrči iza leđa (back door) a odbrana u slučaju pokušaja dodavanja da preseče loptu. Dodavač pored sebe ima još jednu rezervnu loptu, u slučaju da se lopta preseče u pokušaju dodavanja, istog momenta napadač koji je utrčavao izlazi iz terena a sledeći napadač ulazi u teren (na početnu poziciju, od 45 stepeni) tako da odbrambeni igrač koji je presekao (odbio samo loptu) dodavanje prilikom utrčavanja odmah kreće ka novom napadu i radi prilazak i igra se 1:1. (slika 13)

Ukoliko taj drugi pas ode na drugu

Slika 13



stranu (gde takođe stoji napadač, strana pomoći), napadač ima zadatak da napravi brz prodor do koša a odbrambeni igrač mora da se postavi i „uzme” foul u napadu. Ovdje dakle radimo tri različita odbrambena stava:

-zatvoreni stav na prvom dodavanju na strani lopte gde napadač jedino iz „back door“-a može da primi loptu

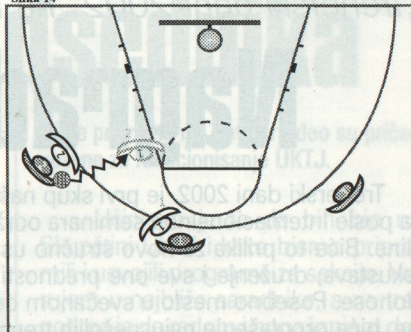
-posle presečenog dodavanja, odbrambeni igrač ide ka novom napadaču (koji stoji sve vreme uz aut liniju) i radi se prilazak igraču, gde se uči reakcija, prepoznavanje napadača...

-ako lopta promeni stranu u sprintu igrač ide da van reketa zaustavi prodor igrača i postavi se za foul u napadu. Kada opet, pominjemo napad, igrače uvek učimo da izbegnu postavljanje odbrane za foul u napadu.

U istoj vežbi možemo da dodamo i odbranu na dribleru koji ima „živu” loptu (može da dribla, probija, dodaje, šutira) gde se posle odbrane od back door-a i odbijanja lopte igra 2:2 gde se igrač postavlja u otvoreni ili zatvoreni stav. (slika 14)

Igraču sa loptom na strani (45 stepe-

Slika 14

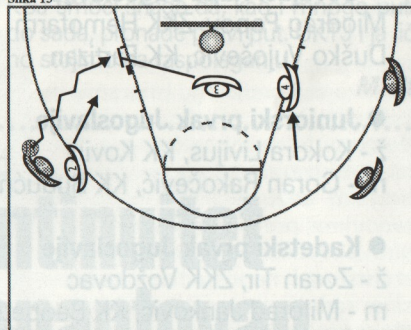


ni) prvo i osnovno je ne dozvoliti prodor u sredinu i mora se obavestiti igrač na prvom dodavanju da li je u „pack” stavu (otvorenom) ili zatvorenom stavu. Još jedna stvar je bitna: da napadač ne primi loptu u nivou penala.

Ukoliko igrač na starni primi loptu dolazi do pomeranja svih igrača (prvi pas zatvoreni stav, strana pomoći otvoreni stav). Sve što radimo u odbrani ima veze sa stavom, svi igrači moraju da vide loptu, noge moraju da rade kako se lopta pomera odnosno pet igrača mora da se pomera kao jedan.

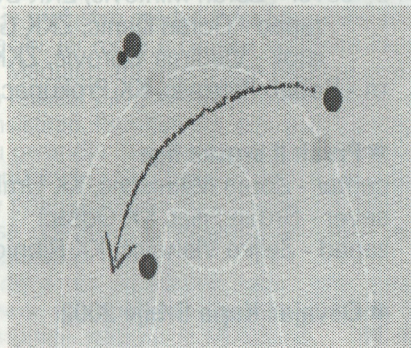
Ukoliko dođe do prodora na stranu uz aut liniju, i zaustavljanja igrača treći igrač (slika 15) se spušta ispod nivoa drugog skakačkog mesta, licem ka na-

Slika 15



padaju sa loptom, podignutim rukama sa ciljem da tera napadača na pas o parket ili lob pas slobodnom igraču. Ukoliko ode pas na slobodnog igrača na poziciji 2, na njega izlazi igrač koji je probijen uz aut liniju, posle čega sledi igra 3:3.

Pripremio Mirko Ocokolić - trener



„Trenerski dani 2002“ na Kopaoniku

Nagrade za najuspešnije

Trenerski dani 2002. je prvi skup naših košarkaških trenera posle Internacionalnog seminara održanog u junu ove godine. Biće to prilika za novo stručno usavršavanje, razmenu iskustava, druženje i sve one prednosti koje ovakvi skupovi donose. Posebno mesto u svečanom delu, kao i svake godine, biće proglašenje najuspešnijih trenera u protekloj sezoni i dodela zaslužanih nagrada, 13. septembra na svečanoj večeri u prestižnom hotelu Grand na Kopaoniku.

Ove godine nagrade će primiti više od trideset trenera, što je za njih uvek značio podstrek za dalji rad, a za ostale motiv da se naredne godine nađu na njihovom mestu. Nagrade će, po tradiciji, biti dodeljene na nivou UKTJ, UKTS i UKTCG. Među nagrađenima neće biti onih za Kup Crne Gore, jer to takmičenje protekle sezone nije održano. Konačno, evo i imena slavodobitnika koji su, zavisno od „težine“ uspeha, svakako obezbedili mesto u istoriji jugoslovenske košarke.

UKTJ

● PRVAK EVROLIGE 2002.

Željko Obradović, KK Panatinaikos

● I mesto BAM Kup - pioniri

Igor Polonek, reprezentacija Jugoslavije

● Prvak Winston Yuba lige

Duško Vujošević, KK Partizan

● Prvak Jugoslavije - ž

Nikola Milatović, ŽKK Budućnost

● Osvajači Kupa Jugoslavije

Miodrag Popov, ŽKK Hemofarm
Duško Vujošević, KK Partizan

● Juniorski prvak Jugoslavije

ž - Kokora Livijus, KK Kovin
m - Goran Rakočević, KK Budućnost

● Kadetski prvak Jugoslavije

ž - Zoran Tir, ŽKK Voždovac
m - Milorad Janković, KK Beopetrol

● Pionirski prvak Jugoslavije

ž - Siniša Rudić, ŽKK Hemofarm
m - Bojan Pupovac, KK FMP Železnik

UKTS

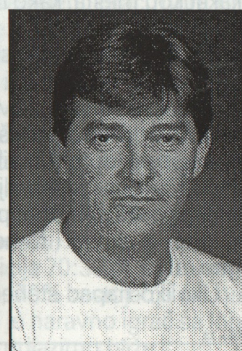
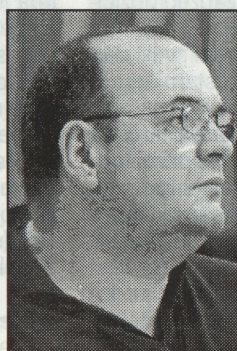
● Prvak I srpske lige

ž - sever - Zoran Mirković, ŽKK Duga
zapad - Goran Denić, ŽKK Gradac
istok - Vladimir Đorović, ŽKK Gimnazijalac
m - Boban Petrović, KK Prokupac

● Prvak II srpske lige

centar - Zoran Milinković, KK Umka
sever - Srđan Fišer, KK Odžaci
zapad - Željko Vlahović, KK Ribnica

● Osvajač Kupa Srbije 2002



ž - Zoran Kovačić, ŽKK Kovin

m - Jovica Arsić, KK Zdravlje

● Juniorski prvak Srbije

ž - Slađan Ivić, ŽKK Partizan

m - Slobodan Klipa, KK FMP Železnik

● Kadetski prvak Srbije

ž - Petar Marković, ŽKK Kovin

m - Milorad Janković, KK Beopetrol

● Pionirski prvak Srbije

ž - Siniša Rudić, ŽKK Hemofarm

m - Vladan Stojiljković, KK Zdravlje

UKT CG

● Prvak I crnogorske lige

ž - Aleksandar Čurović, ŽKK Roling

m - Goran Rakočević, KK Ljubović

● Juniorski prvak Crne Gore

ž - Aleksandar Čurović, ŽKK Roling

m - Goran Rakočević, KK Budućnost

● Kadetski prvak Crne Gore

ž - Aleksandar Čurović, ŽKK Roling

m - Miodrag Jovanović, KK Budućnost

● Pionirski prvak Crne Gore

m - Dragiša Perović, KK Budućnost

M. Pi.

Kako u odsustvu predsednika

Jednogodišnju pauzu u profesionalnom klupskom angažmanu, Dušan Ivković iskoristio je da se maksimalno posveti zadacima u UKTJ na čijem je čelu godinama. Najveći autoritet naše košarke, kada se podvuče crta, u ovom periodu napravio je više nego što su i najveći optimisti mogli da zamisle. Struka je ponovo dobila mesto u „porodici“ kakvo zaslužuje, a kao čvrst garant stoje odluke koje je verifikovalo Predsedništvo KSJ. Podsetimo, doneta su tri značajna dokumenta: tipski ugovor klub - trener, Pravilnik o licenciranju trenera i Kodeks UKTJ. Tome treba dodati i vraćanje Više trenerske škole korenima, izvornim principima. Ideja o formiranju ovakve obrazovne ustanove potekla je upravo iz trenerske organizacije. UKTJ je postao suvlasnik sa dva člana u upravnom odboru.

S obzirom na to da se Ivković ponovo latio trenerskog posla, s pravom se postavlja pitanje na koji način će funkcionisati UKTJ?

- Još jednom želim da istaknem zadovoljstvo onim što smo uradili u prethodnom periodu. Uz akta koja su doneta posebno bih izdvojio seminar, tačnije „Internacionalnu kliniku“, koja je okupila



vršne predavače i veliki broj trenera iz zemlje i inostranstva. Zahvaljujući ugovoru o sponzorstvu sa agencijom TAF omogućili smo našim trenerima besplatan čas košarke koji će im sigurno puno značiti u karijeri. Činjenica je da u narednom periodu neće moći da se neposredno angažujem na isti način, ali obezbedili smo da sve funkcioniše na najvišem nivou. Radimo putem E-maila, kontaktiramo i telefonom i faksom. Sve probleme rešavaćemo kao da sam u Beogradu.

I prihvatanje učešća na turniru u Vršcu i ba-

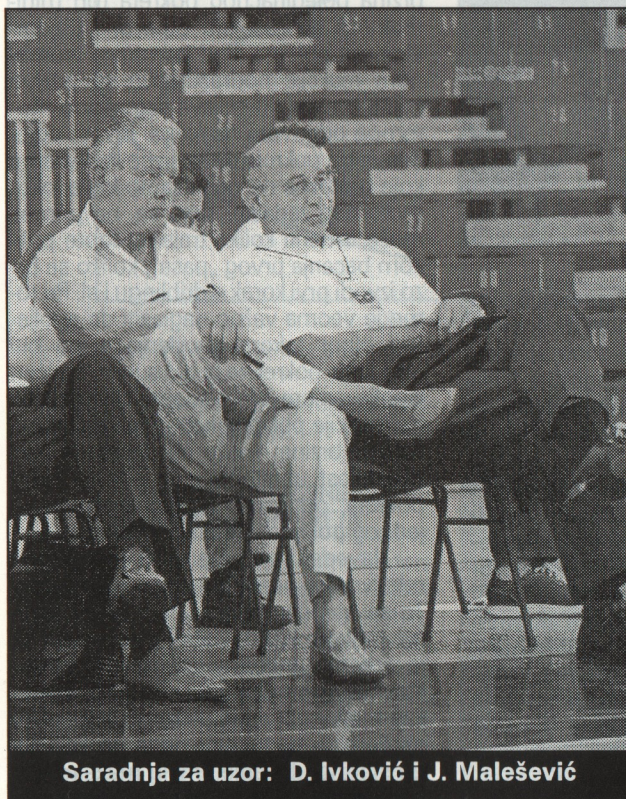
zične pripreme na Zlatiboru deo su priče vezane za funkcionisanje UKTJ.

- Učinjeno je to da bih bio na Skupštini UKTJ i kako bismo pripremili i usvojili programe za sekcije. Verujem u najbliže saradnike, a na trenerima je da radom i ponašanjem doprinose daljoj afirmaciji struke. Postavili smo pravila, ljudi koji vode jugoslovensku košarku znaju da su treneri jednako važan deo priče kao i igrači da se mora raditi najkvalitetnije da bi se ostvarili rezultati.

Kako gledate na rezultate mlađih selekcija?

- Činjenica je da vredimo više od ostvarenih rezultata. Naravno, i struka mora da ponesu deo odgovornosti, tačnije da se naprave prave analize i otklone propusti, jer se radi o selekcijama i igračima koji su zaista budućnost naše košarke. I Stručni savet mora kvalitetnije da se bavi selekcijama i radom trenera, jer je jasno da neke stvari nisu odrađene kako treba. Najopasnije je ne izvući prave pouke iz neuspeha. Nadam se da će KSJ smoci snage da, kao i mnogo puta do sada, pronađe pravi put. UKTJ i ja lično stojimo na raspolaganju.

M. St.



Saradnja za uzor: D. Ivković i J. Malešević

Jovan Malešević

Kontinuitet zagaranтовan

Kao što je sa velikim olakšanjem prihvaćeno opredeljenje Dušana Ivkovića, predsednika UKTJ, da proteklu sezonu posveti svojoj organizaciji, tako se kod dobrog broja članstva postavilo pitanje: hoće li Dudino očekivano odsustvo, za trenersku organizaciju značiti veliki hendikep. Sam Ivković je demantovao skeptike. Kao i prilikom ranijeg odsustvovanja, tako će i u narednom periodu predsednika zamenjivati njegov kolega Jovan Malešević. U vezi s pomenutom dilemom pitali smo i njega za mišljenje.

Činjenica je da nam je prisustvo predsednika Ivkovića u protekloj sezoni mnogo značilo, jer reč je o čoveku ogromne energije, znanja i autoriteta. Međutim, mi smo u tom periodu učinili zaista mnogo, što je bio rezultat višegodišnjeg i timskog rada na kome je Ivković uvek insistirao. Rezultati tog stila rada i postignuti rezultati najbolja su garancija da nećemo stagnirati. Naprotiv, mi smo snažna organizacija sa blizu hiljadu članova i te činjenice više niko ne može potceniti. Naravno i sredstva moderne komunikacije čine da se odsustvo iz Beograda ne mora više smatrati nerešivim problemom.

Konačno, činjenica da je naš predsednik sada i prvi čovek Svetske asocijacije trenera, sa sedištem u Beogradu, češće će ga dovoditi u našu prestonicu, zaključio je Malešević. *M. Pl.*

Prof. dr Dušan Perić

Brzina u košarci

1. UVOD

Kada se navode osnovne karakteristike moderne košarke i njima objašnjava njena velika popularnost na svim meridijanima, u prvi plan se izdvajaju dinamičnost i brzina. Poredeći košarkašku igru sa ostalim kolektivnim sportovima, analitičari joj obično dodeljuju atribut najbrže igre, posle hokeja, naravno. U neposrednoj igri, kao i tokom treninga, velika se pažnja poklanja upravo brzini izvođenja košarkaških elemenata. Brzina je, prema tome, jedno od centralnih kinematičkih, biomotoričkih i tehničko-taktičkih svojstava savremene košarke.

Brzina se u košarci može sagledavati sa različitih aspekata. Moguće ih je izdvojiti najmanje tri: (1) brzina kojom se kreće lopta, (2) brzina kojom se izvode transpozicije cele ekipe tokom napada i odbrane i (3) brzina izvođenja pojedinih elemenata iz prostora individualne tehnike. Na sve izdvojene vidove brzine

utiče niz prediktora, počev od specifičnih brzinskih karakteristika pojedinca, preko taktičkih zamisli trenera, faze u kojoj se utakmica nalazi, pa do zamora i afektivnih stanja. U svakom slučaju, brzina u košarci zaslužuje da joj se posveti velika pažnja.

Prema nekim teoretičarima iz grupe ortodoksnih kineziologa, brzina sportiste (košarkaša), kao bazično biomotoričko svojstvo, predstavlja urođenu, dakle strogo genetski determinisanu karakteristiku, te se, prema njima, na brzini i ne može uticati treningom. Na ovom stanovištu su i brojni treneri koji se često susreću sa igračima koji, uprkos sistematskom treningu, ne uspevaju značajnije da poboljšaju svoju brzinu, kako brzinu trčanja, tako ni brzinu reagovanja. S druge strane, očigledno je da će svaki početnik već posle kratkotrajnog treninga imati bolji rezultat u trčanju na 50 ili 100 metara, što pokazuje da se na brzinu ipak može delovati. Ka-

ko objasniti ove kontradiktornosti? Kako uopšte definisati brzinu? Na kojim mehaničkim i energetskim mehanizmima ona počiva? Može li se i kojim metodama uticati na poboljšanje brzine? Na ta i neka druga pitanja, pokušaće da, koliko toliko, odgovori ovaj rad.

2. DEFINICIJA I VRSTE BRZINE

Brzina je veoma kompleksno antropomotoričko svojstvo. Najčešće se definiše kao sposobnost pojedinca da određeni pokret izvede za najkraće vreme, pri čemu se pretpostavlja da izvršenje zadatka ne traje dugo i da ne dolazi do zamora. Brzina se ispoljava na veoma različite načine. Nekada se radi o jednostavnom brzom odgovoru na vrlo raznovrsne signale (svetlosne, zvučne, kretne), kao prilikom blokiranja šuta ili udarca; nekada je po sredi jednostavno pretrčavanje kratke distance, kao prilikom sprintovanje u kontri; a ponekad se radi o složenom kretnom ispoljavanju kao u situaciji kada košarkaš mora pre svog protivnika da stigne do lopte, da napravi dribling ili odigra dupli pas i na kraju postigne koš. Brzina, dakle, ima različite kinezičke manifestacije, ali se u literaturi najčešće izdvajaju tri tipične: (1) latentno vreme motorne reakcije, (2) brzina pojedinačnog pokreta (pri minimalnom spoljašnjem otporu) i (3) frekvencija pokreta. Pod latentnim vremenom reakcije podrazumeva se period koji protekne od pojave signala do motornog odgovora na njega. Brzina pojedinačnog pokreta definiše se kao vreme koje protekne od početka do kraja lokomotornog zadatka. Tako se, na primer, može izmeriti koliko traje let lopte prilikom bacanja prvog „pasa“, koliko se brzo izvodi prvi korak u driblingu i sl. Pri tome je veoma važno naglasiti da spoljašnji otpor tokom izvođenja mora biti mali kako pokret ne bi bio suviše zasićen ispoljavanjem sile i snage. Što se tiče frekvencije pokreta, kao jedne od manifestnih brzine, može se definisati kao učestalost uzastopnog izvođenja istog pokreta, odnosno, brojem ponavljanja jednog pokreta u jedinici vremena.

Navedeni oblici ispoljavanja brzine relativno su nezavisni jedan od drugog. To se naročito odnosi na latentno vreme reakcije koje u većini istraživanja nije pokazalo značajnu povezanost sa opštom brzinom kretanja. Tako se košarkaš može odlikovati izuzetno brzom reakcijom na startu, a da pri tome ima slabo startno ubrzanje i malu maksimalnu brzinu trčanja. Kombinacija tri opisana

O AUTORU

Prof. dr Dušan Perić (39 godina) je jedan od vodećih evropskih trenera za kondicionu pripremu u košarci. Svoju visoku stručnost dokazao je dugogodišnjom praksom univerzitetskog profesora, brojnim udžbenicima i naučnim radovima, predavanjima na stručnim skupovima u zemlji i inostranstvu i neposrednim trenerskim radom u domaćim i inostranim prvligaškim ekipama.

Zaposlen je na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu gde obavlja poslove šefa Katedre za metodologiju istraživanja u sportu. Pored rada na matičnom fakultetu predavao je kao „visiting professor“ na nekoliko visokoškolskih institucija i viših škola u zemlji i inostranstvu (ECPD Međunarodni fakultet sporta; Fakultet fizičke kulture u Novom Sadu; Sportska akademija u Beogradu; Viša škola za sportske trenere u Beogradu). Uže naučne oblasti kojima se bavi su Metodologija merenja vrhunskih sportista i Fizička (kondiciona) priprema u sportu.

Objavio je četiri recenzirana univerzitetska udžbenika, jednu monografiju i više od 20 naučnih i stručnih radova u referentnim domaćim i inostranim časopisima. Uređivao je nekoliko stručnih i naučnih publikacija i bio mentor u nekoliko doktorskih i magistarskih radova koji su se bavili usavršavanjem biomotoričkih sposobnosti sportista.

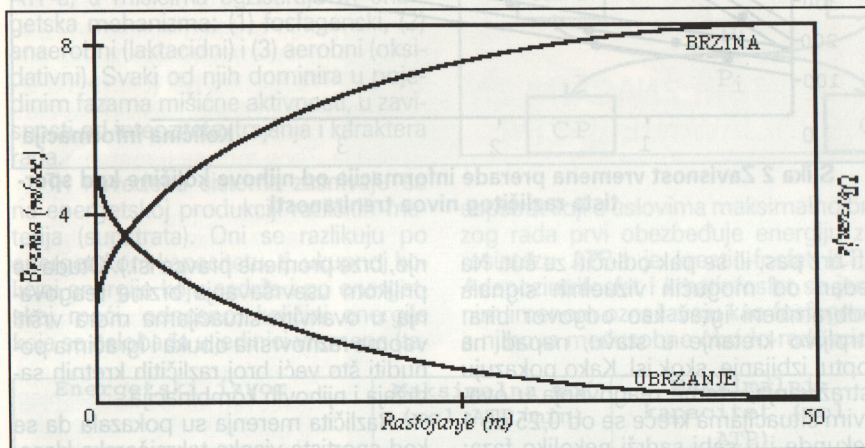
Kao kondicioni trener u nacionalnom prvenstvu radio je u sledećim klubovima: „Iva“ iz Šapca, „NIS Vojvodina“ iz Novog Sada i „Lavovi 063“ iz Beograda. U sezoni 1999/2000. radio je kao trener košarkaške reprezentacije Kipra i osvjača nacionalnog kupa KK „Ahileas“ iz Nikozije. U dosadašnjem trenerskom radu saradivao je sa renomiranim stručnjacima: Milovanom Stepandićem, Vladom Đurovićem i Jasminom Repešom.



oblika određuje sve slučajeve ispoljavanja brzine. U pojedinim segmentima igre svaki od njih ima specifični udeo u konačnom ishodu.

Kod brzog izvođenja koordinacijski složenih kretnji, kakve dominiraju u košarci, na krajnju brzinu utiče i kvalitet tehnike. Zbog toga je krajnje rezultate brzih pokreta teško interpretirati kao eksplicitne pokazatelje brzine sportista. Tek se detaljnom naučnom analizom upravo njenih elementarnih manifestacija može doći do preciznih pokazatelja brzine.

Kod mnogih pokreta izvršenih maksimalnom brzinom razlikuju se dve faze: (1) faza razvijanja brzine (ubrzanje) i (2) faza stabilizacije (slika 1). Za prvu fazu je karakterističan priraštaj brzine na početku rada, a za drugu održavanje brzine na određenoj distanci. Ove dve faze mogu se posmatrati i kao dva zasebna vida brzinskih sposobnosti koje su među sobom relativno nezavisne. Sposobnost sportiste da brzo dostigne veliku brzinu nije garancija sposobnosti za nastavak kretanja velikom brzinom. Svaki sport ima svoje specifične zahteve u pogledu ispoljavanje brzine. Nekada presudni značaj ima startno ubrzanje (kao u košarci, na primer), a nekad brzina otiskivanja od tla (skok u vis, skok u dalj) ili brzina bacanja, šutiranja lopte isl.



Slika 1 Krive startnog ubrzanja i maksimalne brzine trčanja

2.1 STRUKTURA BRZINE POJEDINAČNOG POKRETA

Ukoliko bi se izolovao samo jedan ljudski pokret, izazvan prostom mišićnom kontrakcijom (mišićnim trzajem), bilo bi ga moguće raščlaniti na dve faze: (1) fazu stvaranja akcionog nervnog potencijala, tj. fazu razdraženja mišićnih vlakana, koja se najčešće označava kao latentna faza ili vreme reagovanja i (2) aktivnu fazu pokreta (ili vreme pokreta) u kojoj se dešavaju mehaničke prome-

ne mišića (kontrakcija i relaksacija). Kako je vreme osnovni parametar prilikom vrednovanja brzine, onada se, fiziološki gledano, brzina pojedinačnog pokreta može povećati bilo skraćivanjem vremena reagovanja ili vremena pokreta.

Precizna laboratorijska istraživanja pokazala su da se na latentno vreme proste mišićne kontrakcije izolovanog vlakna ne može uticati budući da je determinisano tipom motornog neurona koji ga inerviše. Broj impulsa koji stižu na neuromuskularnu sinapsu, brzina izlaska acetil-holina iz vezikula završne motorne pločice i depolarizacija membrane mišićnog vlakna su genetski određeni i praktično neosetljivi na bilo kakav trenajni stimulus. Isto važi i za pojedinačni pokret izazvan složenom mišićnom kontrakcijom, bilo da se radi o potpunom ili nepotpunom tetanusu. Time se logično dolazi do zaključak da je brzina pojedinačnog pokreta (ukoliko se na nju uopšte može uticati) podložna promeni samo na račun vremena pokreta, ili još preciznije samo na račun aktivne kontrakcije. Ukoliko se, međutim, pojedinačni pokret izvodi bez ikakvog spoljašnjeg otpora, već se neopterećeni segmenti tela slobodno pokreću, onda je teško očekivati bilo kakvo povećanje brzine iznad one koja je određena geno-

tipom sportiste. Značajnu ulogu tada igra jedino tip mišićnog vlakna.

Polazeći od strukture izolovanog pojedinačnog pokreta, dakle, moglo bi se zaključiti da je brzina urođeno svojstvo na koje se ne može direktno uticati sistematskim treningom, već samo indirektno preko srodnih antropomotoričkih dimenzija, prevashodno snage, zatim i koordinacije. Sportska praksa, međutim, kao i niz naučnih radova, pokazali su da se brzina sportista popravila čak i onada kada su snaga i tehnika izvođenja pokreta ostali nepromenjeni. Prema tome, i na brzinu kretanja moguće je delovati specifičnim treningom, ali

samo kada se radi o brzini složenih lokomotornih radnji kakve i dominiraju u realnim sportskim pokretima.

2.2 ISPOLJAVANJE BRZINE U REALNIM POKRETIMA

Većina sportova zasnovana je na složenim pokretima, više ili manje zasićenim koordinacijskim sposobnostima lokomotornog aparata. Veoma su retki izolovani pojedinačni pokreti, tzv. terminalni pokreti koji se sastoje od jednokratnog pokretanja samo jednog segmenta tela. Otuda struktura brzine, data u prethodnom odeljku, mora da pretrpi izvesne dopune.

U košarci igrač brzinu svojih pokreta formira u odnosu na reakcije i položaj protivnika. To praktično znači da pokret otpočinje onog trenutka kada se pojavi adekvatni stimulus za njegovu realizaciju. Nekada su ti stimulusi veoma složeni i gotovo neočekivani, pa predstavljaju veliko otežanje za sportistu, na primer prilikom nekog komplikovanog driblinga protivnika ili nagle promene pravca, složene kombinacije isl. U drugom slučaju, međutim, spoljašnji stimulus je unapred poznat, na primer trčanje u kontranapadu. Bez obzira o kakvom se stimulusu radi, jasno je da on značajno utiče na produžavanje latentne faze, tj. vremena koje protekne do pojave motorne reakcije.

Latentno vreme reagovanja u složenim pokretima, koji dominiraju u realnoj situaciji sportskog nadmetanja, može se posmatrati kroz pet faza: (1) pojava razdraženja u receptoru (vizuelnom ili auditivnom), (2) prenos razdraženja do centralnog nervnog sistema, (3) prolaženje razdraženja kroz nervnu mrežu i stvaranje efektornog signala, (4) prenos signala iz motornog nervnog centra do mišića efektor i (5) razdraženje mišića i pojava mehaničke aktivnosti. U navedenoj nervnoj šemi lako se prepoznaje mahanizam refleksnog luka. Prema tome, vreme reagovanja proste mišićne kontrakcije značajno se produžava na račun pripreme (preparacije) odgovarajućeg motornog odgovora koji je mnogo više od pojedinačne kontrakcije jednog mišića ili jedne mišićne grupe.

Što se tiče aktivne faze u strukturi složenih lokomotivnih, tj. vremena pokreta, i tu se uočava bitna razlika u odnosu na izolovani pokret. U realnim uslovima, naime, košarkaš ima zadatak da savlada i izvesni otpor, odnosno njegovo kretanje se vezuje za dodatno ispoljavanje snage. Nekada je taj otpor mali (na primer težina lopte), a nekada velik (na primer težina sopstvenog tela nakon doskoka ili masa protivnika). Osim toga, motorni odgovor sportiste na spoljašnje stimulse zahteva visoku sinergiju mišića agonista i istovremenu sinhronizaciju antagonista. Složenost motornog

odgovora, dakle, dosta produžava i vreme pokreta čime se takođe mnogo utiče na promenu strukture ispoljavanja brzine.

Kako je vreme pokreta očigledno dosta zasićeno snagom i koordinacijom, brzinu je u realnim pokretima teško posmatrati kao izolovano antropomotoričko svojstvo. Svoje fiziološke specifičnosti ona zadržava prevashodno u prostoru latentnog vremena reakcije, pa se njena antropomotorička samostalnost upravo i sagledava kroz brzinu motorne reakcije.

Brzina motorne reakcije identifikuje se sa latentnim vremenom reagovanja i obuhvata period od pojave spoljašnje draži do početka motornog odgovora. Moguće je razlikovati dva osnovna vida motorne reakcije: prostu i složenu. Prosta motorna reakcija definiše se kao odgovor poznatim pokretom na unapred poznati signal. Kod proste motorne reakcije postoji visok transfer, što praktično znači da sportisti koji brzo reaguju u jednoj, brzo će reagovati i u drugoj situaciji. Osim toga, istraživanja su pokazala da se primenom brzih kretnji može popraviti i brzina proste reakcije, što u suprotnom smeru ne važi (uvežbavanje motorne reakcije ne donosi napredak u brzini pokreta). Prilikom rada na poboljšanju brzine proste reakcije najčešće se koristi metod ponavljanja reakcije na iznenadni signal ili promenu okolne situacije, što je moguće većom brzinom. Tako se kod početnika uzastopnim ponavljanjem istih situacija, brzo dolazi do vidnog napretka. Pri daljem vežbanju, međutim, brzina reakcije se stabilizuje i gotovo je nemoguće dalje poboljšanje.

Interesantno je navesti neke podatke o brzini proste motorne reakcije sportista i nesportista na različite signale. Sportisti su redovno imali kraće vreme reagovanja od nesportista, dok su i jedni i drugi bolje rezultate ostvarivali prilikom reagovanja na zvučni signal (tabela 1). Budući da se kod nekih netreniranih osoba vreme proste reakcije savsim približavalo vremenu treniranih, ostaje otvoreno pitanje da li se vreme proste motorne reakcije skratilo kao posledica vežbanja, ili su pak te osobe selektirane u sport upravo na račun brzine reagovanja. Tako je kod pojedinih sprintera vrhunske klase izmereno vreme reagovanja na zvučni signal od svega 0,05 do 0,07 sekundi. Postoje, naime, mišljenja da je limit brzine motornog reagovanja genetski određen, ali da se on može dostići samo sistematskim vežbanjem. Što se tiče razlika reagovanja u korist zvučnih signala, moguće ih je objasniti dužim vremenom akomodacije odgovarajućih receptora (uha i oka). Oku je, naime, potrebno više vremena za registrovanje adekvatnih draži. Vreme reagovanja na vizuelne signale još

Vreme reagovanja (sekunde)	Netrenirane osobe	Trenirane osobe
Zvučni signal	0,17 - 0,27	0,10 - 0,20
Vizuelni signal	0,20 - 0,35	0,15 - 0,20

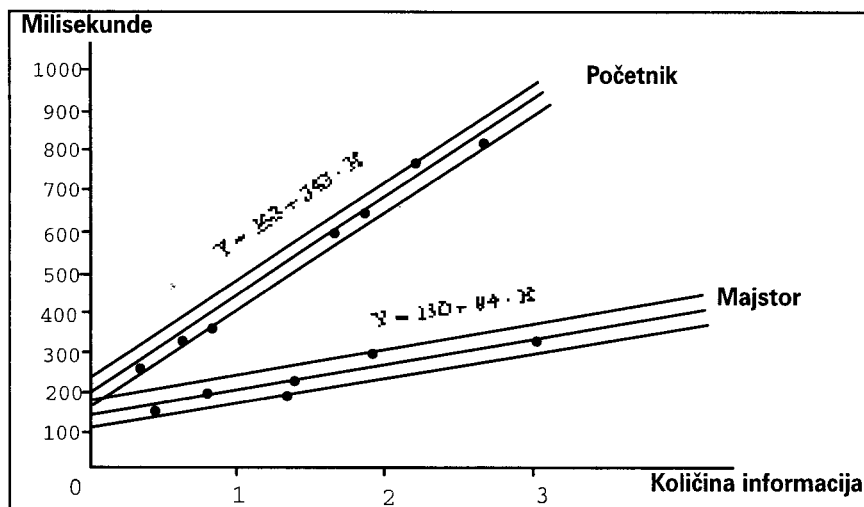
Tabela 2 Vreme proste motorne reakcije treniranih i netreniranih osoba izazvano zvučnim i vizuelnim signalom

se značajno produžava prilikom složene motorne reakcije.

Složena motorna reakcija definiše se kao odgovor izabranim pokretom na nepoznat signal. Dve njene najčešće varijante su reakcija na pokretni predmet i reakcija izbora. Kao ilustracija prve može se navesti reakcija odbrambenog igrača koji iščekuje potez protivničkog napadača. Napadač može izvesti različite driblinge, može izve-

ženog reagovanja sportista i nesportista, naravno u korist ovih prvih.

Drugi oblik složene motorne reakcije, reakcija izbora, može se ilustrovati pokretima igrača koji se brani protiv dva napadača ili pak kretnjama napadača koji učestvuju u akciji brojačano nadmoćnijeg napada (2 na 1; 3 na 2 isl.). Vreme složene reakcije dosta zavisi od raznovrsnosti protivnika i njegove veštine da koristi različite varke (lažno kreta-



Slika 2 Zavisnost vremena prerade informacija od njihove količine kod sportista različitog nivoa treniranosti

sti brz pas, ili se pak odlučiti za šut. Na jedan od mogućih vizuelnih signala odbrambeni igrač kao odgovor bira: strpljivo kretanje u stavu, napad na loptu, izbijanje, skok isl. Kako pokazuju istraživanja, vreme reagovanja u ovakvim situacijama kreće se od 0,25 do 1 sekunde i u sebi sadrži nekoliko faza: (1) uočavanje (fiksaciju) predmeta, (2) procenu brzine i pravca leta predmeta, (3) stvatanje šeme motornog odgovora i (4) njegovu realizaciju. Obavljeni eksperimenti pokazuju da najveći deo vremena složene reakcije pripada prvoj fazi budući da je vezana za akomodaciju oka (tzv. oftalmokinetičko prilagođavanje).

Treningom se može bitno skratiti vreme složene reakcije, pogotovu faza fiksacije predmeta. Vrhunski sportisti su u stanju da šemu motornog odgovora formiraju već na osnovu pripremljenih pokreta protivnika, dakle mnogo pre konačnog izvršenja protivničkih kretnji. Time se objašnjavaju velike razlike slo-

nje, brze promene pravca isl.). Otuda se prilikom usavršavanja brzine reagovanja u ovakvim situacijama mora vršiti veoma raznovrsna obuka i igračima ponuditi što veći broj različitih kretnih sadržaja i njihovih kombinacija.

Različita merenja su pokazala da se kod sportista visoke takmičarske klase, vreme složene reakcije gotovo izjednačava sa vremenom proste reakcije. To se objašnjava velikom uvežbanošću da se reaguje već na pripremljene pokrete protivnika.

U objašnjavanju brzine složene motorne reakcije sve više se koristi kibernetički pristup koji polazi od broja potencijalnih stimulusa kojima se može izazvati motorna reakcija sportiste. Radi se naime o broju informacija koje stoje na raspolaganju auditivnim, vizuelnim i kinestetskim receptorima u uslovima sportske borbe. Između broja potencijalnih informacija i vremena reagovanja na njih postoji direktna proporcionalnost. Što je broj mogućih draži veći -

duže je i vreme preparacije motornog odgovora (tj. brzina reakcije je manja). Ovu zavisnost ilustruje regresiona prava čiji nagib dosta zavisi od nivoa treniranosti sportiste (slika 2). Tako je utvrđeno da je ona kod majstora sporta vrlo blizu horizontale, odnosno da kod visoko specijalizovanih sportista i brzina složene reakcije manje zavisi od količine potencijalnih informacija o kretanju protivnika. Objašnjenje za to ponovo je sposobnost majstora sporta da anticipaciju vrše već na osnovu pripremnih pokreta protivnika. Osim toga, veliko takmičarsko iskustvo redukuje količinu potencijalnih informacija. Ukoliko košarkaš vodi loptu uz aut liniju, odbrambeni igrač zna da dribling (promena pravca) može uslediti samo na jednu stranu, pa otuda napadača i navodi na takve kretnje kojima će smanjiti broj mogućih varijanti nastavka akcije.

3. ENERGETSKI PROCESI ZNAČAJNI ZA ISPOLJAVANJE BRZINE

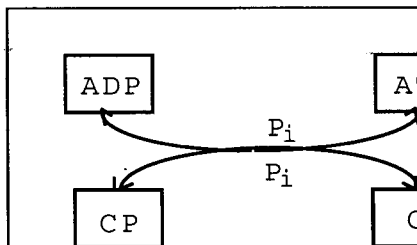
Kompletan hemizam i energetika mišićne aktivnosti zasniva se na razgradnji i obnavljanju adenozintrifosfata (ATP) 1. Samo uz njegovo prisustvo u sarkoplazmi mišićnih vlakana moguć je kontakt i kliženje miofilamenata (aktina i miozina). U odnosu na brzinu stvaranja energije i energetski bilans metaboličkih procesa usmerenih ka obnavljanju ATP-a, u mišićima egzistiraju tri energetska mehanizma: (1) fosfagenski, (2) anaerobni (laktacidni) i (3) aerobni (oksidativni). Svaki od njih dominira u pojedinim fazama mišićne aktivnosti, u zavisnosti od intenziteta, trajanja i karaktera rada.

Tri navedena sistema zasnivaju se na energetske produkciji različitih materija (supstrata). Oni se razlikuju po energetske kapacitetu, tj. ukupnoj količini energije koju sadrže i po energetske moći, odnosno, količini energije koja se oslobađa u jedinici vremena (ta-

Najčešće se radi o kombinovanju pomenutih procesa u zavisnosti od intenziteta mišićnog naprežanja. Rad visokog intenziteta anagažuje prevashodno brze anaerobne mehanizme, dok u radu srednjeg i niskog intenziteta dominiraju aerobni procesi. Iz tabele 2 lako se uočava da anaerobni izvori poseduju daleko veću energetske moć, zbog čega i dominiraju u radu koji zahteva ispoljavanje velike sile i brzine. S druge strane, njihov ukupni energetske kapacitet je znatno manji od aerobnih mehanizama koji se sporije uključuju u energetske produkciju, ali zato duže traju i obezbeđuju bogatu energetske podršku aktivnostima tipa izdržljivosti.

S biohemijskog aspekta, brzina prevashodno zavisi od količine ATP-a u mišićima i brzine njegove razgradnje pod uticajem nervnih impulsa, kao i od brzine njegove resinteze. S obzirom da su brze kretnje kratkotrajne, resinteza ATP-a se isključivo realizuje na račun anaerobnih energetske sistema: fosfagenskog i glikolitičkog. Tokom aktivnosti koje se izvode maksimalnom brzinom, udeo anaerobnih izvora energije premašuje 90%.

ATP-a u mišićima ima veoma malo i voma se brzo troši. Najbrži energetske



supstrat koji u uslovima maksimalno brzog rada prvi obezbeđuje energiju za resintezu ATP-a je kreatin-fosfat (CP). Adenozintrifosfat i kreatinofosfat se jednim imenom označavaju kao fosfageni, a njihova međusobne oksido-redukcio-

iznosi svega pet milimola na jedan kilogram mišićne mase (5-6 mmol/kg), što znači da čovek prosečne visine i mase, koji ima oko 30 kilograma mišića, ukupno raspolaže sa približno 0,2 mola ATP-a. Razgradnjom 0,1 mola dobija se oko jedna kilokalorija energije. Kada bi se, dakle, razgradio sav ATP u mišićima, stvorio bi se energetske bilans od oko dve kilokalorije. To je, naravno, samo teoretske bilans s obzirom da je u najtežem radu angažovano maksimalno dve trećine mišića. Prema tome, maksimalna količina energije koja bi se dobila trenutnom razgradnjom raspoloživog ATP-a u aktivnim mišićima iznosi oko 1,2-1,5 kilokalorija. Ta količina energije dovoljna je da omogući rad visokog intenziteta u trajanju od svega nekoliko sekundi. Tako, na primer, u atletskoj trci na 100 metara, koja predstavlja tipično naprežanje maksimalnog intenziteta, potencijalna energija deponovana u hemijskim vezama ATP-a bila bi dovoljna za svega dve do tri sekunde rada. Kada trkač ne bi obezbedio energetske podršku iz drugih izvora, vrlo brzo bi prekinuo trku usled iscrpljenosti energetske izvora. Otuda se u metabolizam mišićnog rada moraju veoma brzo uključivati i druga energetske goriva, kao npr. kreatin-fosfat.

Koncentracija CP-a u skeletnim mišićima je oko tri puta veća od ATP-a. (preciznije, iznosi 17-18 milimola na kilogram mišićne mase). Njegova ukupna količina u mišićima, dakle, iznosi oko 0,6 mola. Kako je u složenom radu veoma visokog intenziteta moguće angažovanje maksimalno dve trećine mišića, u realnim okolnostima raspoloživo je oko 0,4 mola CP-a. To praktično znači da bi rad maksimalnog intenziteta mogao da bude produžen najviše za četiri sekundi na račun energije CP-a iskorišćene za resintezu ATP-a. Prema tome, maksimalni kapacitet fosfagena, u mišićima čoveka, iznosi oko 0,5 mola. U duhu prethodnog primera sa atletskim sprintom, fosfageni mogu da obezbede energiju za samo polovinu trke na 100 metara. Drugim rečima, fosfagenske energetske izvori dovoljni su za svega 5 do 6 sekundi rada maksimalnog intenziteta. Kako košarkaška utakmica traje daleko duže i u njoj je neophodno neprekidno se brzo kretati, u igru neminovno ulaze i drugi, energetske bogatiji, anaerobni izvori energije. Najznačajnije sportske gorivo, u radu visokog intenziteta, kakav dominira u košarci, su ugljeni hidrati deponovani u mišićima u vidu glikogena.

Glikogen se razlaže prolazeći kroz niz hemijske reakcije označenih jednim imenom kao glikoliza. Fiziologija mišićne aktivnosti razlikuje dva oblika glikolize: anaerobnu, koja predstavlja prvu fazu ovog procesa, a odvija se bez dovolj-

Energetske izvor		Maksimalna moć (mol ATP/min)	Maksimalni kapacitet (mol ATP)
F o s f a g e n i		3,6	0,5
Anaerobna glikoliza		1,2	1,2
Oksidativni	Glikogenoliza	0,8	80
izvori	Lipoliza	0,4	6000

bela 2). Prva dva sistema odvijaju se u tzv. anaerobnim uslovima (bez prisustva kiseonika), a treći u aerobnim (uz prisustvo kiseonika).

Tabela 2 Maksimalna energetske moć i kapacitet energetske sistema. Navedene vrednosti određene su za aktivnost 20 kilograma mišićne mase

U realnim uslovima sportskog takmičenja, retko se sureću čiste aerobne ili anaerobne forme stvaranja energije.

ne hemijske reakcije predstavljaju fosfagenske izvor energije za mišićni rad u brzim pokretima (slika 3). Taj proces odvija se neprekidno u svakoj ćeliji, naravno u anaerobnim uslovima.

Slika 3 Sematski prikaz funkcionisanja fosfagenskog energetske izvora

Fosfagenske izvori, međutim, pružaju veoma kratku energetske podršku, budući da im je koncentracija u mišićima izuzetno mala. Koncentracija ATP-a

nog prisustva kiseonika i aerobnu, koja podrazumeva potpunu razgradnju glikogena do ugljen dioksida i vode uz oslobađanje velike količine energije. Glikoliza, prema tome, bez obzira da li se odvija u oksidativnim uslovima ili uz kiseonički deficit, počinje anaerobnom fazom. Ukoliko je rad visokog intenziteta, kao prilikom ispoljavanja brzine, razgradnja glikogena završava se na anaerobnom nivou, uz brzo stvaranje male količine energije i velike količine laktata (mlečne kiseline i njenih soli), zbog čega se anaerobna glikoliza često označava i kao laktacidni energetska sistem.

Kao krajnji rezultat anaerobne glikolize, iz svake glukozne jedinice obrazuju se dva molekula mlečne kiseline. Anaerobna glikoliza se praktično odvija od početka mišićne aktivnosti, ali maksimalnu moć dostiže tek nakon 30-40 sekundi od početka rada. Otuda tokom košarkaške utakmice koncentracija laktata stalno raste i često može biti prepreka u ispoljavanju maksimalne brzine, budući da laktati deluju inhibitory na mehanizam mišićne kontrakcije. Mlečna kiselina nastala u procesu anaerobne glikolize sporo difunduje iz mišićnog vlakna u krv. Zbog toga se ona nagomilava u aktivnim mišićima, što dovodi do pojave acidoze u njihovoj hemijskoj sredini. Nagomilavanjem mlečne kiseline usporava se aktivnost glikolitičkih enzima, pre svega fosforilaze i fosfofruktokinaze. Kao posledica inhibitorynog dejstva mlečne kiseline na glikolitičke enzime, dolazi do usporavanja glikolize i smanjenja energetske prinosne ostvarenog na račun laktacidnog sistema. Na taj način, brzina stvaranja mlečne kiseline u aktivnim mišićima reguliše se mehanizmom negativne povratne veze - što je veća brzina stvaranja mlečne kiseline, odnosno što je veći intenzitet rada, veće je i usporenje anaerobne glikolize. Otuda energetska kapacitet laktacidnog sistema nije u osnovi limitiran rezervama energetske supstrate (glikogena), već koncentracijom krajnjeg produkta procesa anaerobne razgradnje glukoze - mlečnom kiselinom. S tim u vezi, prilikom vršenja mišićnog rada, u kome se energetska snabdevanje ostvaruje prevashodno laktacidnim sistemom, nikada ne dolazi do naglog iscrpljenja glikogena u aktivnim mišićima.

Ovi detalji već su u vezi sa sposobnošću da se brze kretnje očuvaju što duže. Ta sposobnost se u teoriji i praksi najčešće označava kao - brzinska izdržljivost. Ona po nekim teoretičarima, pored brzine i snage, predstavlja ključno motoričko svojstvo za uspeh u košarkaškom nadigravanju. Polazeći od biohemijskih procesa na kojima počiva ispoljavanje brzinske izdržljivosti, ne bi se trebalo povesti za jezičkom formula-

cijom ovog pojma, te bi je ipak pre trebalo proučavati u okviru prostora izdržljivosti

Odnos brzine i brzinske izdržljivosti od presudnog je značaja za doziranje treninga usmerenog na razvoj ovih srodnih svojstava. Treneri, naime, znajući da se većina radnji u košarci izvodi maksimalnom brzinom, neprekidno primoravaju svoje igrače na rad maksimalnog ili submaksimalnog intenziteta, čime praktično dovode do prevremenog prekida ispoljavanja brzinskih sposobnosti i, kako se to u praksi kaže, suviše „zakisele“ svoje sportiste. Zbog toga rad na brzinskoj izdržljivosti ne podrazumeva uvek maksimalni intenzitet trenajnih aktivnosti.

Što se tiče razvoja brzine, njoj bi uvek trebalo posvetiti početne faze treninga u kojima nisu iscrpljene energetske rezerve i u kojima je je centralni nervni sistem u odmornom stanju. Rad na brzini podrazumeva, najpre primenu kraćih deonica koje se izvode maksimalnom brzinom i ne traju duže od 6 sekundi. Pauza između tih deonica mora biti dovoljno duga da bi se obnovilo bar 90% utrošenih fosfagena, odnosno ne kraća od jednog minuta. Sa produžavanjem perioda rada i smanjenjem intenziteta aktivnosti ulazi se u prostor brzinske izdržljivosti. Ova dva svojstva (brzina i brzinska izdržljivost) se smatraju komplementarnim i mogu se razvijati na istom treningu, s tim što se uvek prvo tretira brzina.

4. FAKTORI ZNAČAJNI ZA ISPOLJAVANJE BRZINE

4.1 UTICAJ STRUKTURE MIŠIĆA I BIOLOŠKE STAROSTI

Na osnovu rezultata brojnih istraživanja definitivno se zna da na brzinu kontrakcije najveći uticaj ima tip mišićnog vlakna. Tako se, prilikom definisanja vrsta vlakana koja određuju strukturu mišića, najčešće i operiše pojmovima brza i spora vlakna. Jasno je da vlakna brzog trzaja (FT-vlakna; engl. Fast Twitch) imaju apsolutnu prednost prilikom ispoljavanja brzine: inervišu ih najkrupniji motorni neuroni koji su u stanju da prenesu najvećom brzinom najveću količinu nervnih impulsa; poseduju najveći anaerobni kapacitet i najveću brzinu sinteze ATP-a; imaju najveći promer, a time i mogućnost delovanja protiv velikog spoljašnjeg otpora. Kako je struktura mišića determinisana prevashodno genotipom sportiste, logično je zašto je brzina, kao izolovano antropomotoričko svojstvo, najmanje podložna promenama pod uticajem treninga.

Istraživanja su pokazala da ukoliko jedna osoba, u odnosu na proseku populacije, ima veći procenat brzih (ili sporih) vlakana u jednom mišiću, vrlo je vero-

vatno da bi se slična struktura dobila i na njenim ostalim skeletnim mišićima. To praktično znači da ista osoba najčešće pokazuje sklonost ka brzim reakcijama u većini različitih pokreta. Zbog toga se, prilikom određivanja strukture mišića, uzorak tkiva uzima samo iz jednog mišića.

Sa biološkim starenjem postepeno odumiru brzi α -motorni neuroni i njihovu ulogu preuzimaju susedni neuroni sporih motornih jedinica. Logična posledica tog procesa je i promena strukture mišića koji sa starenjem postaju sve sporiji. Otuda brzina osetno počinje da opada nakon 26. godine života kod žena, a nakon 36. godine kod muškaraca, dok se izdržljivost istovremeno ne menja, čak može i da se uveća.

4.2 UTICAJ SILE I SNAGE NA BRZINU

Kada se od sportiste traži da kretanje izvede najvećom mogućom brzinom, on obično mora da svalada izvestan spoljašnji otpor. Gotovo je nemoguće pronaći sportsku aktivnost u kojoj se brzina izvođenja ne povezuje sa savladavanjem spoljašnjeg otpora, odnosno sa ispoljavanjem sile, a naročito snage. Najčešći otpor prilikom brzih kretnji čini težina sopstvenog tela, na primer prilikom trčanja ili skakanja. Preciznije rečeno, osnovni izvor spoljašnjeg otpora u takvim slučajevima je sila gravitacije. Sve su to razlozi zašto se brzina, sagleđana isključivo sa aspekta vremena pokreta, ne može smatrati izolovanim antropomotoričkim svojstvom sportiste. Kad god se, dakle, javlja potreba za brzim pokretima, redovno u igru ulaze sila i snaga. Zbog toga se u metodici razvoja brzine velika pažnja poklanja upravo vežbama snage.

Budući da se većina sportskih pokreta bazira na maksimalnoj brzini izvođenja uz savladavanje izvesnog spoljašnjeg otpora, opravdano je brzinu sportiste posmatrati kao sposobnost da se za što kraće vreme razvije potrebna sila kojom će se delovati protiv spoljašnjeg otpora. Otuda se u literaturi novijeg datuma sve više govori o tzv. gradijentu sile, tj. o sposobnosti lokomotornog aparata da za što kraće vreme razvije maksimalnu silu. Gradijent sile (F/t) se uzima kao kompleksni pokazatelj snažno-brzinskih sposobnosti sportiste, a izračunava se iz odnosa sile (F) ostvarene aktuelnim pokretom i vremena (t) za koje se taj pokret izvede, odnosno, za koje se sila realizuje:

Očigledno je, dakle, da se radom na uvećanju sile i snage povećava i brzina. Što se tiče obrnutog delovanja, povećanjem brzine može se uticati samo na porast snage i to u zoni malih opterećenja, dok u zoni velikih opterećenja nema pozitivnih efekata ni u pogledu snage ni brzine. Sagleda li se uti-

4.3. UTICAJ TEHNIKE KRETANJA NA BRZINU

Vrhunski takmičari se razlikuju od onih niže kategorije po sposobnosti da pokrete izvedu tehnički precizno pri maksimalnoj brzini. Tako za mnoge košarkaše nižerazrednih klubova nije problem da pogode koš sa velikog odstojanja kada se kreću vrlo sporo ili, pak, iz mesta; takode im nije problem da izvedu različite promene pravca ili složene manipulacije sa loptom. Kada se od njih, međutim, zatraži da iste elemente igre izvedu u kretanju velikom brzinom i uz ometa-

čaj povećanja maksimalne sile (jačine) mišića na brzinu pokreta, pokazano je da je ona od značaja samo za rad koji se obavlja protiv velikih opterećenja. Kako pokazuje praksa, brzina se u celokupnom dijapazonu spoljašnjih otpora poboljšava samo pri istovremenom uvećanju maksimalne brzine, maksimalne sile i snage.

Prilikom delovanja na sposobnost da se u pokretima sila ostvari što brže (tzv. rad na poboljšanju gradijenta sile) prvenstveno se koristi metod dinamičkih naprezanja (miometrijskog i pliometrijskog karaktera). On se sastoji u pokretanju submaksimalnih težina maksimalnom brzinom, čime se duž čitave amplitude pokreta deluje i na snagu i na brzinu. Tom prilikom se određenim segmentima tela saopštava izvesna kinetička energija koja se, radi izbegavanje traume, mora ugasiti. Njeno gašenje ostvaruje se angažovanjem mišića antagonista koji praktično koče započeti pokret. Ukoliko se takva koordinacija ustali i preraste u dinamički stereotip, to će uticati da završna faza i u drugim pokretima ne bude dovoljno aktivna. Zbog toga se preporučuje da se, na primer, podizanje tereta iz čučnja završi odskokom, ili da se u završnoj fazi potiska, trzaja isl. mišići agonisti ubrzanjem završne faze pokreta uvedu u balistički režim naprezanja.

Metod dinamičkih naprezanja treba primenjivati u kombinaciji sa drugim metodama sile i snage koji čine njegovu neuro-mehaničku potporu. Pri tome metodi ponavljanja i maksimalnih naprezanja služe za povećanje maksimalne sile, a metod dinamičkog naprezanja za povećanje brzog ispoljavanja snage, tj. povećanje gradijenta sile. Ukoliko se primenjuje samo dinamički metod ne može se povećati maksimalna sila zbog kratkotrajnog delovanja na neuromuskularne mehanizme. Pri većim opterećenjima pokret traje duže čime se stvaraju uslovi za superkompensaciju, a time i za hipertrofiju. Kada se, međutim, suviše dugo primenjuje metod maksimalnih naprezanja, obično dolazi do privremenog smanjenja brzine pokreta. Novi porast brzine zapaža se tek nakon dve do šest nedelja i to pod uslovom da se u tom periodu primenjuje metod dinamičkih naprezanja.



BRZINA: Igor Rakočević u akciji

nje bržih protivnika - nastaju veliki problemi: koš se promašuje, lopta beži ili se gubi u duelu. To je prvi signal nedostatka vrhunske tehnike, jer kada bi se uporedili igrači majstori sa igračima početnicima, iste brzine motorne reakcije i približno iste snage, uvek bi veću brzinu ostvarili vrhunski igrači. Zbog toga se u literaturi, a i u trenerskoj praksi često ukazuje na zavisnost brzine kretanja od kvaliteta izvođenja sportske tehnike.

Prilikom usavršavanja tehnike kretanja maksimalnom brzinom, pojavljuje se niz problema koji su prevashodno vezani za preciznost izvođenja. Pri veli-

kim brzinama, naime, bitno se smanjuje mogućnost vizuelne i kinestetske kontrole pokreta. Što je pokret složeniji i kontrola je teža. Otuda mnogi treneri tehniku svojih takmičara nastoje da usavrše raščlanjavanjem na manje celine (analitički metod) ili pak sporijim izvođenjem kompletne tehnike (metod olakšavanja). Oba metoda, međutim, imaju brojne nedostatke. Kod analitičkog metoda javlja se problem uklapanja delova u celinu, pogotovu kada se parcijalno izvođenje tehnike dugo primenjuje pa se već formiraju izvesni stereotipi. Osim toga, kada se pređe na brzo izvođenje tehnike u celini, sportisti imaju problema da se istovremeno usredsrede i na preciznost i brzinu izvođenja. S druge strane, sporo izvođenje celokupne tehnike se, iako po prostornim parametrima slično brzom izvođenju, značajno razlikuje po neuromuskularnim i vremenskim parametrima, naročito u pogledu snage. Otuda se u cilju eliminisanja ovih negativnosti preporučuje sintetički metod obučavanja tehnike i to brzinama koje su bliske maksimalnim (oko 90% maksimuma). Takve brzine se najčešće zovu kontrolišućim brzinama. Na taj način se ostvaruje velika sličnost u strukturi kretanja na treningu i takmičenju, kako u pogledu prostornih, tako i u pogledu vremenskih i neuromuskularnih parametara.

5. MOGUĆNOSTI RAZVOJA BRZINE

5.1 BIOHEMIJSKI EFEKTI STIMULUSA ZA POVEĆANJE BRZINE

Brzina se, kako je ranije objašnjeno, vezuje za sposobnost sportiste da neki pokret izvede za najkraće vreme, pri čemu ta kretnja ne sme da traje suviše dugo i ne bi trebalo da potencira veliki zamor. Brzina je antropomotoričko svojstvo koje je najviše uslovljeno genetskim nasleđem i na čije poboljšanje je najteže delovati treningom. Osim toga, kompleksnost brzinskih manifestacija još komplikuje precizno definisanje stimulusa i promena koje se dešavaju na ćelijskom nivou.

Jakovljević i Makarova (1980) navode da trening usmeren ka popravljaju brzine dovodi do skraćivanja hronaksije, povećanja razdražljivosti i labilnosti mišića, te povećanja brzine kontrakcije. Ispitivanjem mišića zamoraca izloženih treningu brzine, Barnard (1970) je konstatovao napredak u pogledu kontraktil-

nih svojstava: vremena kontrakcije, poluvremena opuštanja i maksimalne brzine razvoja napetosti. Izgleda da su to i suštinske promene karakteristične za trening brzine s obzirom na to da proveravanjem adaptabilnosti mišićnih vlakana eksperimentalnih životinja na trening trugog tipa, prvenstveno onog za izdržljivost, nisu nađene navedene niti neke slične promene.

Sa čisto biohemijskog aspekta, brzinska svojstva zavise od količine ATP-a u mišićima i brzine njegove razgradnje pod dejstvom nervnih impulsa, a isto vreme i od njegove resinteze. Uopšte, sve promene u strukturi mišićnog vlakna, očigledno su usmerene ka ubrzavanju metaboličkih procesa. Tako se u mišićnim vlaknima treniranim u smislu brzine redovno zapaža povećanje mase glikolitičkih enzima kojima počinje anaerobna razgradnja glikogena, fosfofruktokinaze i heksokinaze (Jakovljević, 1980).

Kako navodi DeVris (1980), grupa fiziologa poredila je u eksperimentu sa pacovima dejstvo treninga sprintom i dugotrajnom aktivnošću. Tom prilikom nađene su slične enzimske adaptacije u oba režima treninga. Posle treninga sprintom nije nađeno nikakvo povećanje glikolitičkih enzima, pa se može pretpostaviti da je postojeći glikolitički kapacitet bio dovoljan da pokrije energetske potrebe čak i kod veoma velikih napora. Neočekivano je u mitohondrijama nađeno povećanje oksidativnih enzima, kao odgovor na trening sprintom, isto kao i na trening za izdržljivost. U drugom istraživanju Golnick i saradnici (1973) su pet meseci trenirali šest mladih muškaraca, četiri puta nedeljno po jedan sat dnevno, sa opterećenjem od 75-90% od maksimalnog, što se može smatrati treningom za izdržljivost. I tom prilikom su dobijeni neočekivani rezultati. Naime, svaki trening koji se može izdržati trebalo bi da utiče pretežno na aerobne mehanizme, dok su Golnick i saradnici našli udvostručenje aktivnosti fosfofruktokinaze i sukcinodehidrogenaze. Kako je fosfofruktokinaza enzim za koji se smatra da najbolje izražava glikolitički kapacitet, ovi rezultati upućuju na pomisao da se anaerobni kapacitet značajno uveća čak i kod ljudi kod kojih je stimulus tokom vežbanja bio aerobnog karaktera. Interesantno je da je u ovom istraživanju zabeležen porast oksidativnog kapaciteta i u ST (Slow Twitch) i u FT (Fast Twitch) mišićnim vlaknima, dok se glikolitički kapacitet povećao samo u FT vlaknima.

Sve pobrojane promene nisu dovoljne da bi se u potpunosti objasnio uticaj treninga za brzinu na strukturu mišićnog vlakna. Sve te promene usreću se, manje ili više, i prilikom vežbanja usmerenog ka poboljšanju ostalih fi-

zičkih svojstava. Tako se, na primer, smatra da porast fosfagena ustvari ne utiče mnogo na povećanje brzine pokreta, već da je prevashodno značajan za poboljšanje brzinske snage i brzinske izdržljivosti (Zaciorski, 1975; Stefanović, 1993). Jakovljević (1980) navodi da su brzinska i brzinsko-snažna opterećenja najpolivalentnija s obzirom na to da izazivaju biohemijske promene koje čine osnovu razvoja ne samo brzine, nego i snage i izdržljivosti.

Prema tome, može se zaključiti da brzina najviše zavisi od nasledne osnove sportiste i da se na nju ne može izolovano delovati sistematskim treningom. U prilog ove konstatacije govori i činjenica da je vreme kontrakcije mišićnih vlakana najviše uslovljeno tipom mišićnog vlakna, odnosno motornog neurona koji ih inervišu. Koc (1982) je, mereći vreme kontrakcije vlakana m. gastrocnemius medialis-a, našao da su FOG vlakna (Fast Oxidative Glicolitic) bila najbrža (izmereno je vreme kontrakcije od 64,5 milisekunde), a SO (ST) vlakna najsporija (izmereno je vreme kontrakcije od 94,3 milisekunde). Novija istraživanja (Enoka, 1994; Komi i saradnici, 1992; Elliott, 1999) pokazuju da najveći uticaj na porast brzine pokreta ima priraštaj snage aktuelne muskulature, pa se otuda smatra da se na brzinu može uticati indirektno, transferom srodnih antropomotoričkih obeležja, prvenstveno eksplozivne i brzinske snage. S toga su glavni stimulusi za povećanje brzine sadržani u brzim pokretima kojima se savladava izvestan. Njima se, naravno, utiče samo na skraćivanje vremena kontrakcije, dok latentno vreme pokreta (vreme koje protékne od pojave nervnog impulsa do početka mehaničke promene mišićnog vlakna) ostaje nepromenjeno.

5.2 OPŠTI PRINCIPI RAZVOJA BRZINE

Osnovu za usavršavanje brzine predstavlja ponavljajući metod. Njegov krajnji cilj je da se treningom prevaziđe sopstvena maksimalna brzina, a ostvaruje se optimalnim odnosom obima i intenziteta rada, brojem i trajanjem vežbi (serija), trajanjem oporavka, smenjivanjem intervala rada i odmora. Trajanje aktivnosti koncipira se tako da brzina kretanja ne opada pri kraju izvođenja. Vežbe se uvek izvode maksimalnom mogućom brzinom. Intervali odmora između pokušaja treba da su toliko dugi da bi se ostvario relativno potpun oporavak; drugim rečima, brzina ne bi smela da se smanjuje od ponavljanja do ponavljanja.

Ključne determinante za određivanje trajanja odmora su dve fiziološke komponente: promena razdražljivosti centralnog nervnog sistema i vraćanje na polazne vrednosti pokazatelja vege-

tativnih funkcija u vezi sa otplatom kiseoničkog duga. Razdražljivost centralnog nervnog sistema je, naime, neposredno nakon brzih kretanja povišena, a zatim se postepeno snižava. Ukoliko bi tokom rada taj pokazatelj bio jedini orjentir, bili bi potrebni relativno kratki intervali odmora kako se razdražljivost nervnog sistema ne bi bitnije smanjila. Svako naredno ponavljanje tada bi počinjalo sa većim nivoom razdražljivosti i omogućavalo bi lakše dostizanje maksimalne brzine. Brza kretanja su, međutim, praćena obrazovanjem značajnog kiseoničkog duga za čiju eliminaciju je potrebno više desetina minuta. To vreme može još biti produženo nagomilavanjem produkata metabolizma stvorenih u tako teškom radu (laktati, kateholamini itd). Zbog toga suviše kratki intervali odmora vrlo brzo prouzrokuju pojavu zamora i smanjenje brzine pokreta.

Imajući sve ovo u vidu, neophodno je da intervali odmora budu, s jedne strane, toliko kratki da se razdražljivost centralnog nervnog sistema bitno ne smanji, a s druge, toliko dugi da se pokazatelji vegetativnih funkcija mogu više ili manje vratiti na polazne vrednosti. Takve efekte je moguće ostvariti optimalnim pauzama zato što procesi oporavka nakon teškog rada ne teku ravnomerno. Odmah po prestanku rada, naime, oporavak je najbrži, a zatim se usporava. Tako se u prvoj trećini pauze ostvari približno 65% ukupnog oporavka, u drugoj trećini 30%, a u trećoj još svega 5%. Tako na primer, ukoliko je za relativno potpun oporavak nakon sprinta na 50 metara potrebno oko 6 minuta, 95% ukupnog oporavka realizuje se za oko četiri minuta. To praktično znači da bi nakon tog vremena sportista mogao ponovo da istrči istu deonicu maksimalnom brzinom.

Prilikom učestalog ponavljanja brzih kretanja preporučljivo je tokom pauze koristiti aktivan odmor. Na taj način se potrebna razdraženost centralnog nervnog sistema održava na visokom nivou. Za aktivni odmor koriste se vežbe malog intenziteta koje angažuju iste mišićne grupe kao i osnovna vežba. Kod trčanja, na primer, pauze treba ispuniti mirnim hodom ili sporim opuštenim trčanjem.

Što se tiče intervala aktivnog naprezanja u ponavljajućem metodu, jasno je da su ispunjeni maksimalno brzim kretanjima, pa se kao takve realizuju isključivo na račun anaerobnih izvora. Ukoliko intervali rada traju kraće od šest sekundi po sredi su fosfagenski energetski mehanizmi, dok pri dužem radu (od 7 do 20 sekundi) dominira anaerobna glikoliza. Svako neodmereno produžavanje intervala rada, trening usmerava ka izdržljivosti, dok brzina ostaje zapostavljena.

5.3 METODI RAZVOJA BRZINE TRČANJA

Brzina trčanja, osim u klasičnom atletskom sprintu (trčanje na distancama od 60 do 400 metara) često je presudna i u košarci. Kada se govori o tzv. sprinterskoj brzini neophodno je uočiti dve specifične faze tokom savladavanja određene distance. Prva se odnosi na uspostavljanje maksimalne brzine kretanja za što kraće vreme i označava se kao startno ubrzanje, dok druga predstavlja održavanje dostignutog maksimuma i najčešće se zove maksimalna brzina. U atletskom sprintu, na primer u trci na 100 metara, za krajnji rezultat značajne su obe brzinske faze, dok u košarci dominantnu ulogu igra startno ubrzanje. (Naravno ovom prilikom iz analize je isključena brzina motorne reakcije i pažnja je usmerena isključivo na brzinu trčanja.)

Za bliže određenje startnog ubrzanja i maksimalne brzine, neophodno je izneti podatke iz relevantnih istraživanja čiji je cilj bio da se precizno utvrdi vremenska i prostorna granica koja deli dve karakteristične faze. Tako Otason (1975) navodi da se maksimalna brzina može realizovati samo nakon sprinta koji traje između 3 do 5 sekundi. To praktično znači da bi dostizanju maksimalne brzine prethodio izvestan zalet

od 20 do 40 metara. Kada se maksimalna brzina dostigne, moguće ju je održati: prema Friedl-u (1968) 5 do 10 sekundi, a prema Stefanoviću (1993) 3 do 8 sekundi. Očuvanje maksimalne brzine iskazano dužinskim merama iznosi, prema Stefanoviću (1993) 35 do 80 metara, a prema Zaciorskom (1975) 20 do 70 metara. Bez obzira na to od kog se kriterijuma pošlo, neosporno je da se maksimalna brzina, u najvećem broju slučajeva, ne može dostići pre dvadesetog metra. Sagledaju li se dimenzije košarkaškog terena, jasno je da učesnici u ovom sportu gotovo nikad ne razviju maksimalnu brzinu (osim u nekoj izrazito „dugoj kontri“). Na osnovu iznetih podataka lako se zaključuje zašto u košarci prvenstveno treba raditi na razvoju startnog ubrzanja, dok se maksimalna brzina može potpuno zapostaviti. Otuda i u izboru testova za procenu brzinskih karakteristika košarkaša akcenat treba stavljati na sposobnost da se „iz mesta“ savlada kraća distanca ili pak da se izvrši brza promena pravca, kao u nekim „šatl-ran“ testovima ili popularnim „kamikazama“. Košarkašku brzinu bi, dakle, bilo besmisleno testirati primenom pravolinijskog trčanja na distancama dužim od 30 metara.

U teorijskim raspravama o razvoju brzine zasebno se govori o metodici

usavršavanja startnog ubrzanja i metodici usavršavanja maksimalne brzine. Istina rad na poboljšanju oba fizička svojstva deli slične metodске postupke i slična sredstva treninga. Kao dve dominantne varijante izdvajaju se: metod postepenog i metod naglog opterećenja. Obe varijante su zapravo modifikacije ponavljajućeg metoda.

Metod postepenog opterećenja sastoji se u primeni nekoliko uzastopnih ubrzanja između kojih postoji pauza dovoljna za relativno potpuni opravak sportiste. Jedno ubrzanje podrazumeva progresivno uvećanje brzine iz metra u metar, sve do dostizanja maksimalne brzine. Istraživanja, kao i trenerska praksa, pokazali su da se najbolji efekti postižu kada se dostignuta maksimalna brzina zadrži jednu do dve sekunde. Za razliku od postepenog, metod naglog opterećenja koristi maksimalna naprezanja od samog početka trčanja. To znači da sportista od prvog metra sprintuje, tj. nastoji da što pre dostigne maksimalnu brzinu, kao u relanim takmičarskim okolnostima. Budući da se naglim naprežanjem brzina dostiže već nakon 15 do 20 pretrčanih metara, logično je da ove deonice traju znatno kraće nego prilikom primene metoda sa postepenim opterećenjem. Otuda je najčešća organizaciona forma metoda naglog opterećenja trčanje maksimalnom brzinom na distancama od 20 do 30 metara. Ovakav rad podržan je prvenstveno fosfagenima i otuda nije praćen stvaranjem mlečne kiseline. Zbog toga se pomenute deonice maksimalnog sprintovanja mogu ponoviti nekoliko puta, pri čemu optimalni broj ponavljanja varira između pet i osam.

Kao logično, nameće se pitanje kom metodu treba dati prednost. Istraživanja pokazuju da su oba metoda rada dala pozitivne efekte u poboljšanju startnog ubrzanja kao i maksimalne brzine. Otuda je nezahvalno favorizovati bilo metod sa postepenim ili naglim opterećenjem. Prilikom takve analize u obzir je neophodno uzeti niz faktora od kojih su najznačajniji nivo treniranosti sportista i trenajni period u kojem se metod primenjuje. Što se tiče nivoa pripremljenosti, u radu sa početnicima i slabije treniranim osobama, efikasnijim se smatra metod postepenih opterećenja budući da omogućava istovremeni rad i na usavršavanju tehnike trčanja. S druge strane, metod naglih opterećenja više se primenjuje i bolje efekte daje u radu sa visokotreniranim sportistima koji su po nivou tehnike dostigli stepen majstorstva. Što se tiče rasporeda opisanih metoda u godišnjem kalendaru treninga i takmičenja, metod postepenih opterećenja primenjuje se uglavnom u pripremnom i predtakmičarskom, a naglih u takmičarskom periodu.

Literatura

- BARNARD, R.J.; EDGERTON, V.R. and PETER, J.B. (1970): Effects of Exercise on Skeletal Muscle. II Contractile Properties. *Jour. Appl. Physiology*, 28: 767-770
- DeVRIS, H.A. (1980): *Physiology of Exercise* (3rd ed). Wm.C. Brown Company Publishers Dubuque, Iowa
- ELLIOTT, B. (1999): *Training in Sport - Applying Sport Science*. John Wiley & Sons, Chichester, New York, Weinheim, Brisbane, Singapore, Toronto
- ENOKA, R.M. (1994): *Neuromechanical Basis of Kinesiology* (2nd ed). Human Kinetics Books, Champaign, Windsor, Leeds, Edwardstons, Auckland
- GOLNICK, P.D. et al. (1973): Effect of Training on Enzyme Activity and Fiber Composition of Human Skeletal Muscle. *Jour. Appl. Physiology*, 34: 107-111
- JAKOVLJEV, N.N. i MAKAROVA, T.N. (1980): Obzor: Funkcionalna i metabolička diferencijacija vlakana skeletnih mišića. *Fiziol. Žurnal*, 66: 1129-1144
- KOC, J.M. (1982): *Fiziologija mišićne deočnosti*. Fizikultura i sport, Moskva
- KOMI, P.V. (1992): *Strength and Power in Sport*. An IOC Medical Commission Publication in collaboration with the International Federation of Sports Medicine). Marston Book Services Ltd, Oxford, Cambridge
- OTASON, J. (1975): *Sprint u Finskoj*. Atletika, ASS i Sport Indok centar Instituta za fizičku kulturu JZFKMS, Beograd, sveska 2
- PERIC, D. (1997): *Uvod u sportsku antropomotoriku*. Sportska akademija, Beograd
- STEFANOVIĆ, -. (1993): *Brzina trčanja u atletici (monografija)*. Fakultet fizičke kulture, Priština
- ZACIORSKI, V.M. (1975): *Fizička svojstva sportiste*. NIP Partizan, Beograd
- 1 ATP - adenozin-tri-fosfat je jedino hemijsko jedinjenje koje je u stanju da hemijsku energiju deponovanu u vezama između pojedinih atoma i molekula direktno pretvori u mehanički rad. Svi ostali energetski supstrati (kreatin-fosfat, ugljeni hidrati i masti) služe isključivo da obezbede energiju za sintezu ATP-a.

Zoran Kovačić Čivija ponovo u Crvenoj zvezdi

Vratićemo sjaj „crveno-belim“ devojkama

Naš najtrofejniji košarkaški klub ženska ekipa Crvena zvezda je prošle sezone bila u veoma teškoj situaciji, pretilo joj je čak ispadanje iz naše najbolje lige. Po košarkaškim kuloarima počelo je da se priča kao je pomoć u stručnom delu tražena od bivšeg trenera „crveno-belih“ Zorana Kovačića Čivije. Činjenica je da on obožava Zvezdu, ali je u to vreme vodio ekipu iz Kovina. Poznavajući Čiviju nismo verovali da je on „sedeo na dve stolice“, pa smo razgovor sa njim i započeli ovom temom.

- U upravu Zvezde došli su bivši igrači Srđan Dabić i Aleksandar Trifunović i kad su shvatili u kako lošoj situaciji se nalazi ženska ekipa, pozvali su me i zamolili za pomoć. Tim koji je osvojio čak 27 titula najboljih u Jugoslaviji, koji je prvi osvojio Kup šampiona, nije smeo da ispadne iz društva najboljih. Posle razgovora zamolio sam ljude iz uprave Kovina, na čelu sa Predragom Laletom Jerominovim, da mi dozvole da volonterski radim sa košarkašicama Zvezde, da po-

mognem kako bi izbegle ono najgore. Ljudi iz Kovina su razumeli moj položaj i dali mi odobrenje, iako sam bio njihov trener. Hvala im na tom razumevanju.

Svi hvale organizaciju i ženski Košarkaški klub Kovin, ali ste se vi, ipak, odlučili za promenu sredine i ponovo seli na klupu „crveno-belih“.

- Iako je Kovin mala sredina, na klubu mu mogu pozavideti svi gradovi u Srbiji. Sve je dovedeno do perfekcije. Predrag Jerominov je veliki entuzijasta, publika je za primer, imaju i talente tako da za budućnost tog kluba ne treba brinuti. Opet, u Zvezdi su, nadam se, naučili lekciju kako se sa ugledom ženske ekipe ne treba igrati. Tako je odlučeno da se pomogne košarkašicama, za potpredsednika celog košarkaškog kluba postavljen je Živko Uzelac koji je i predsednik za žensku košarku. Kako sam sa gospodinom Uzelcem saradivao kad je on bio vlasnik, a ja trener u ekipi Profi D iz Pančeva, odlučio sam da se posle pet uspešnih godina u Kovinu vratim u Beograd i na Mali Kalemegdan.

Položaj košarkašica Zvezde nije bio loš samo u seniorskom timu, već ni mlađe selekcije nisu postojale.

- Morali smo da krenemo od nule. Odlučili smo da Zvezdi u potpunosti vratimo sjaj. Za šefa mladih selekcija postavljen je naš poznati stručnjak Boža Mitrović. Znamo svi da su drugi klubovi mnogo radili i napredovali, a Crvena zvezda je „spavala“. Ime kluba i tradicija su na našoj strani, još sada kad smo se stručno pojačali verujem da ćemo uraditi dosta toga. Samo, ne treba žuriti. Za sve je potrebno vreme, pa i za renoviranje ovog kluba.

Cela priča je malo čud-

na, jer su košarkašice Crvene zvezde pre dve sezone igrale u dva finala, i prvenstva i Kupa Jugoslavije.

- Da bi neki klub bio vrhunski moraju da se potrefe tri stvari: jaka uprava, dobar stručni i igrački kadar. Te sezone je Zvezda imala igrački i stručni kadar dobar, ali je nedostajala uprava. Tako se desilo da su Jokovićeve i Bjelica napustile klub na kraju sezone. Ovog puta smo pronašli i upravu koja će nas podržati, tako da sada s pravom možemo da kažemo da smo tim koji može da vrati slavu klubu.

Za sportskog direktora postavljena je bivša košarkašica Olivera Vasić, pa smo se nadali da će i na mesto pomoćnog trenera doći možda neka pripadnica lepšeg pola.

- I ja sam dugo razmišljao, ali sam se na kraju opredelio za trenera iz Šapca Dragana Vukovića Đokicu. Njegov rad dugo pratim, svidelo mi se kako radi, pričao sam sa njim i mislim da je on pravo rešenje. Zao mi je jedino što je moj stalni saradnik i kondicioni trener profesor Vlada Koprivica ranije bio dogovorio sa Partizanom da radi sa njihovim mladim selekcijama. Ipak, nadam se da će Koprivica, kad nam bude zatrebao savet, pomoći, jer njega smatram vrhunskim stručnjakom za to. Uostalom, sve pripreme ćemo raditi po programu koji je on ranije napravio.

Sastav tima ste dosta promenili?

- Želeli smo da nam u klubu bude „zdrava“ atmosfera, da devojkice budu vredne, radne i željne dokazivanja. Oslo-nili smo se na iskustvo Bjelice, Manićeve, Matićeve i Ruskinje Milanović, a njima smo priključili juniorke Zupačić, Turanjnin, Kušić, Pupović i Zelenović. Jedini problem biće što nam tri reprezentativke stižu sa Svetskog prvenstva tek 27. septembra. Sta je tu je, ne smemo da se žalimo jer su i ostale naše ekipe u sličnoj situaciji. Trebaće nam vreme da ih posle napora osvežimo, a i uvežbamo sa ostalim igračicama.

Ove sezone košarkašice Crvene zvezde igraće na četiri „fronta“.

- Sa mladima ćemo igrati Kup Srbije, a kad se kompletiramo počće prvenstvo i Kup Jugoslavije, kao i FIBA kup. Nama je



Navikao na trofeje: Zoran Kovačić Čivija

najvažnije naše prvenstvo. U FIBA kupu nam je cilj da sakupimo što više poena. U tom takmičenju biće naša četiri predstavnika i to Budućnost, Hemofarm, Vojvodina i mi. Kako svi imamo dobre ekipe, možemo sakupiti dovoljan broj bodova da naredne sezone naš jedan tim igra u Kupu šampiona. Smatram da će naredna sezona i inače biti prekretnica u ženskoj košarci. Reprezentacija ima kvalifikacije za Evropsko prvenstvo, gde moramo izboriti najmanje peto mesto kako bismo se plasirali na Olimpijske igre 2004. u Atini.

Pre svih tih zbivanja ove godine naše reprezentativke igraće na Svetskom prvenstvu u Kini.

- Mnogo je važno da na to Svetsko prvenstvo ode kompletan tim, da nema bolesnih. Kako smo u grupi sa Senegalom, Brazilom i Kinom, a tri ekipe idu dalje, verujem da će nam to poći za rukom. Bilo bi odlično kad bismo prošli i drugi krug takmičenja i našli se među osam najboljih ekipa. Devojke veruju da to mogu uraditi i mi im svi dajemo punu podršku.

Već duže vreme ste koordinator mlađih selekcija reprezentacije Jugoslavije.

- I sa zadovoljstvom mogu konstatovati da imamo dosta talenata. Najviše nade polažemo u godište 1987. Trener Željko Vukičević ih odlično vodi, pa su na Bambi turniru pobedile sve protivnike, kao i na pretkvalifikacionom turniru za Evropsko prvenstvo, održanom na Kopaoniku. Bilo je pravo zadovoljstvo gledati ih kako sa lakoćom pobeđuju svoje vršnjakinje. One će biti okosnica reprezentacije u periodu od 2004. do 2008. godine.

Veliki problem u ženskoj košarci predstavlja treneri, odnosno nedostatak kvalitetnih kouč.

- Po meni, kriterijum za dobijanje licence mora biti stroži. Danas ima mnogo mladih ljudi koji žele da se bave tim poslom, ali bi oni morali prvo da završe Višu košarkašku školu, pa tek onda da stanu na parket i vode timove. Veliki broj trenera se već u startu opredeljuje za muške klubove jer svi znaju da u ženskom sportu nema novca. U principu, u ženskim klubovima ostaju samo fanatici. I klubovi prave greške. Više vole skupo da plate igrača nego trenera. Onda se desi da velike igrače treniraju treneri bez iskustva. I mediji prave greške. O muškim klubovima se sve piše, a o devojkaama ništa. Čini mi se da su rukomet i odbojka još i zastupljeni, ali ženske košarke nigde nema. Rezultate naših utakmica ne možete čuti ni u sportskim emisijama. Ovo su samo neki predlozi o kojima bi čelnici mogli da povedu računa, pa svima nama da bude bolje.

Sami ste rekli da u muškoj košarci ima mnogo više novca, da li biste, da ste na početku karijere, ponovo izabrali da budete ženski trener?

- Počeo sam kao trener muškaraca u Karaburmi, ali me je onda pozvao legendarni trener košarkašica Crvene zvezde Braca Aljagić u tabor „crvenobelih“. Bez razmišljanja sam prihvatio. Onda su me povukli rezultati. Veoma

brzo sam sa mlađim selekcijama počeo da osvajam samo prva mesta. I tako sam sa košarkašicama Zvezde punih 10 godina bio neprikosnoven u staroj Jugoslaviji. Posle tog perioda bilo je kasno da se prebacujem na mušku košarku. Tamo bih morao da krenem od nule. Znam da bih sa ovoliko titula u muškoj košarci imao više novca, ali je i pitanje da li bih ih osvojio. Zato mi nije krivo što me život vodio ovim putem. **G. Canović**

Selektor ženske košarkaške reprezentacije Miroslav Popov

Bez sreće na žrebu i...

Imajući u vidu da su naše košarkašice bile na poslednjem Evropskom prvenstvu pete, izborile su učešće na Svetskom, koje se održava od 14. do 25. septembra ove godine u Kini.

- Prezadovoljan sam što smo uspeli da izborimo plasman za ovako veliko takmičenje - započeo je ovaj razgovor naše selekcije trener Miroslav Popov.

- Nažalost, nismo imali mnogo sreće prilikom žreba, pa smo se našli u grupi sa Brazilom, Kinom i Senegalom. Ako želimo u drugi krug, moraćemo da pobedimo Senegal, dok protiv Kine i Brazila nemamo velike šanse. Ako odemo u drugi krug, tamo će nam protivnice biti ekipe iz Australije, Španije i Japana. Realno, tu možemo pobediti Japan i eventualno Španiju, dok mnogi za Australiju veruju da je uz Ameriku najjača ekipa turnira. Eventualni odlazak među osam timova smatrao bih velikim uspehom ove generacije, ali je realno da budemo plasirani između devetog i 12. mesta.

Ovoga puta naše devojke su odigrale čak tri turnira pre odlaska u Kinu?

- Na prvom smo igrali protiv Litvanije, Australije i Rusije. Zauzeli smo drugo mesto i izgubili od Ruskinja. Na turniru u Turskoj igrali smo protiv Švedske, Belgije i domaćina, te zauzeli drugo mesto. U Španiji smo igrali protiv domaćina i Argentine, jer su Mađarice u poslednjem trenutku otkazale. Trebalo je još da odigramo dve utakmice protiv Kineskinja, sve smo ugovorili, ali kad su oni videli da su sa nama u grupi, odmah su otkazali. Igrali smo i sa Japanom u Novom Sadu, jer su oni došli u Evropu i igraju utakmice protiv evropskih ekipa.

Vaši favoriti za plasman u završnicu?

- Amerikanke su neprikosnovene, a od ostalih ekipa verujem da će se za medalju boriti Brazil, Kina i Francuska. Blagu prednost za drugo mesto dao bih Brazilu, a za treće Francuskinjama.

Direktor naše reprezentacije Miketa Đurić

oduševljen je kako igraju Ruskinje, pa veruje da će oni u finale?

- Veoma interesantna ekipa, mogu svakog da iznenade. Nas su lako pobedile na prvom turniru, uostalom, one sve sada pobeđuju sa po 30 koševa razlike, ali mislim da su još mlade za ovakvo takmičenje. Treba im iskustvo za veliko finale. Rusku ekipu bih, recimo, stavio među ekipe koje mogu biti iznenađenje šampionata.

Na treningu ženske košarkaške reprezentacije koja se pripremala za Svetsko prvenstvo u Kini, pred odlazak na turnir u Španiju očekivao se u publici bar neko iz KSJ. Na treningu direktor reprezentacije Miketa Đurić skuplja dresove, pa pasoše, jer mora po avionske karte, a onda u špansku ambasadu. Tu negde, u salu je ušao i Miroslav Popov. Za njim u žurbi ulazi i pomoćni trener Nikola Bulatović. Očigledno, njih trojica, uz fizioterapeuta Tasića, vode kompletnu brigu oko ženske reprezentacije.

Samo desetak dana ranije, na Svetsko prvenstvo kretala je i muška reprezentacija. Oko njih svita, svi bi da budu sa njima, pa makar im nosili patike na teren. Uvek ćemo se pitati kako baš niko da se nađe u Savezu i malo pogura ženski pogon. Kažu - kad budu one prvaci sveta, kad osvoje olimpijsko zlato, onda će dobiti i tretman. Naše košarkašice su bile druge u svetu, druge na Ol, prve i druge na EP, pa nije pomoglo. Jugoslovenska reprezentacija je bila jedina reprezentacija na EP čije igračice nisu odigrale nijednu prijateljsku utakmicu u pripremnom periodu. Naš Savez to nije mogao da organizuje. Naše košarkašice su na tom prvenstvu bile pete, a „dlaka“ je nedostajala da uđemo u borbu za medalju. Da li su te neodigrane utakmice bile ta dlaka? Zato su sada devojke sretne, jer su odigrale čak protiv devet protivnika, pa tek onda otišle na SP.

Najtužnije je bilo sa podacima o svetskim prvenstvima na kojima su igrale jugoslovenske reprezentativke. Jedini ko je imao te podatke bio je Milan Tasić iz KSS. On nam je poslao spisak igračica sa postignutim koševima. **G. Canović**

Novopečeni specijalista Mladen Maksić, lekar Partizana

Doktor inficiran košarkom

Novi lekar KK Partizan zove se Mladen Maksić i radi u Kliničkom centru na Institutu za ortopedsku hirurgiju i traumatologiju. Mladen je 1997. godine bio lekar u OKK Beograd, igrao za KK Električar i bio trener u KK Beokoš. Kad za sagovornika dobijete tako svestranu ličnost, najteže je izabrati odakle početi. Kako se trenerskim poslom bavio samo godinu dana, odlučili smo da krenemo tim putem.

- Trener sam bio tada i nikada više. Nije mi se svidelo to što mnogo zavisíš od igrača. Trener može sve najbolje da uradi, a igrači mogu podbaciti, pa je trener na kraju kriv. Opet, svidelo mi se što možeš da pomogneš igračima, što može na njega pozitivno uticati.

Kako je profesionalno igrao košarku od 1980. do 1998. u OKK Beograd, Loznici, ABM i Električaru, saradivao je sa mnogim trenerima. Na pitanje ko mu je ostao u sećanju, kroz smeh je odgovorio pitanjem:

- Po dobru ili po zlu? Salu na stranu, bilo je i jednih i drugih. Mislim da mladi igrači OKK Beograd mnogo duguju trenerima Zdravku i Branislavu Rajačić, koji su sa nama radili i želeli da naprave klub koji će se oslanjati na svoje snage i jednog dana igrati važnu ulogu u našoj košarki. Nažalost, taj projekat nikada nije zaživeo. Moj Beograd je uvek služio kao rasadnik igrača ostalim beogradskim klubovima. Veliku zahvalnost dugujem Rajku Žižiću i Gordanu Todoriću, koji su imali razumevanje kad sam morao da odem na predavanje i izostanem sa treninga. Nikada me nisu izbacili iz tima zbog toga. Sećam se i trenera Vojislava Vezovića, jer nas je on trenirao kad smo ušli u Prvu B ligu i kad smo iz te lige ušli u Prvu A. Po zlu pamtim mog prijatelja Željka Drču, koji me je trenirao u Električaru. Kao prijatelji smo super, ali kao igrač i trener nismo se slagali. Onda sam odlučio da prestanem aktivno da se bavim košarkom. Negde u isto vreme počeo sam i specijalizaciju na ortopediji, pa se sve to lepo uklopilo. Kao što je rekao naš najbolji košarkaš svih vremena Dragan Kićanović: treba znati stati. Tako sam stao sa igranjem.

Neki košarkaši danas ne završe ni srednju školu, a tebi je pošlo za rukom da postaneš lekar?

- Upisati Medicinski fakultet u to vreme bila je hrabrost, a danas bi to bila ludost za nekog košarkaša. Mislim da vr-



hunski sportisti ne bi trebalo da upisuju teške fakultete, poput mog ili elektrotehnike, mašinstva, arhitekture... Ali, ne bi trebalo da se zadovolje ni srednjom školom. Mislim da bi neku višu ili fakultet na kome nema toliko obaveza mogli da završe. Pri tome obavezno moraju do završetka srednje škole da savladaju barem jedan svetski jezik i, normalno, srpski. Žalosno mi je kad gledam igrače koji se muče kad daju izjave. Rečenicu počinju sa pa, a super i vrlo teško su im omiljene reči. Tu bi uloga trenera morala da bude velika. Trener je taj u koga oni veruju i koga moraju da slušaju. Zato oni mogu najviše da utiču na njihovo obrazovanje.

Imajući u vidu da je Mladen visok jedva nešto više od 170 centimetara, normalno je bilo pitanje odakle on uopšte pod koševima.

- To sam najviše želeo. Činjenica je da sam stalno proglašavan za netalentovanog, za malog, da sam na sistematskim pregledima vođen kao fudbaler, ali sebe nikada nisam ni smatrao košarkašem. Košarka mi je omogućila da zaradim neki dinar, da ne zavisim baš u svemu od roditelja. Igrajući košarku javila se ideja kako bih u budućoj profesiji mogao najviše ostati u njoj. Izabrao sam medicinu, jer je to bilo najteže, a specijalizacija ortopedije je bila nešto što se podrazumevalo, upravo zbog košarke.

Kao lekara prvi put smo ga videli na klupi matičnog igračkog kluba OKK Beograd.

- I to je bilo normalno. Odrastao sam u tom klubu, sa tim igračima, pa je bilo normalno da tu i počnem kao lekar. Nisam želeo da se tim momcima ponovo desi jedan nemili događaj kojeg se i danas sećam. Zapravo, tadašnji trener se vratio sa nekog seminara gde im je držano predavanje o povredama i preventivi. Pa je on jednom igraču, koji je imao slabe zglobove, rekao da obrije nogu i flasterom mu bandažirao zglob. Zaboravio je da stavi prvi zavoj. Sta da vam pričam, flaster smo mu posle sa noge skidali nekoliko sati.

Posle Beograda, preselio se na klupu Beobanke.

- Te dve godine su bile veoma uspešne. Imali smo fenomenalne uslove za rad i dan danas mi je žao što se taj klub ugasio. Onda je trener Dušan Vujošević došao u Radnički i pozvao me da učestvujem u radu tog tima. Prošle sezone Vujošević je preuzeo Partizan i krenuo u projekat sa mladim igračima i mene pozvao da radim kao lekar u mladim selekcijama. U isto vreme sam saradivao i sa lekarom prvog tima Momom Jakovljevićem. Ove sezone sam imenovan za lekara prvog tima.

Biti sportski lekar je dosta neobično zanimanje.

- U toj profesiji se ljudi bave baukom sporta - povredama igrača. Sportska medicina je kod nas padala po pitanju mogućnosti u našoj zemlji, po pitanju materijala i opreme, ali su naši vrhunski lekari uspeli da povežu sirovost Istoka i komercijalizaciju Zapada. Žalosno je što se kod nas ne zna gde je Zavod za medicinu sporta, klubovi uglavnom imaju, zbog ekonomičnosti, jednog lekara, a potrebno je imati tim ako želimo da na vreme reagujemo i sprečimo da do povrede uopšte dođe.

Šta je po tebi najteže u tvojoj profesiji?

- Da pomirim interese kluba, sve veće interese igrača, njegovih roditelja i menadžera, i da se pridržavam bazičnih principa medicine. Uvek se odlučim za medicinu, iako se to uvek svima ne sviđa, ali na kraju svi budu zadovoljni. Problem je i što, kad igrač postane trener, mora prestati da misli kao igrač. Isto je i sa lekarima. Ne smem sebi da dozvolim da me utakmica ponese, već da uvek budem spreman da pomognem nekome ako zatreba. Najvažnije je da se da

dobra dijagnoza, da se igrač operiše ako treba što pre i da se vrati ponovo na teren u stanju da podnese napore koji se od njega očekuju. Ako to nije izvodljivo, lečenje smatram neuspešnim. Zato stalno ponavljam da je svakom klubu potreban tim stručnjaka. To ne može uraditi jedan lekar.

Od 1998. godine Mladen je jedan od retkih Beograđana koji u Košarkaškom savezu Jugoslavije, i to kao lekar mlade reprezentacije. Te godine su naši omladinci bili prvi na Svetskom prvenstvu, dve godine kasnije peti, a ove godine sedmi.

Veliki ste zagovornik menadžera u sportu.

- Da nam se više ne bi dešavalo ono što je bilo u OKK Beograd, da igrači potpišu blanko papire, a posle shvate da im je to bio ugovor na nekoliko godina. Ovakvo, bar menadžeri štite interes igrača iako to klubovima ponekad ne odgovara.

Da li ste Gordon Todorović i vi zato otvorili KK Beokoš.

- Kad si igrač OKK Beograda, pada ti svašta na pamet, kako bi preživeo. Šalu na stranu, Gordon i ja smo želeli da deci napravimo dobre, poštene odnose i da ih što više naučimo. Prvo je to bila škola košarke, danas je to klub. Imamo oko 180 klinaca, sa njima radi pet trenera. Gordon je diplomirao na Fakultetu za fizičko vaspitanje i sport, tako da on drži struku, a ja sam samo lekar.

Od svih ovih obaveza, gde je mesto porodice?

- To je ključ uspeha. Supruga Jasmina je dečji lekar i ima puno razumevanja za moje odlaske, stalna odsustvovanja. Čerka Magdalena je još mala, ima četiri godine, i za koji mesec očekujemo i prinovu.

Za kraj uvek ostavimo i neki duhovit događaj u lekarskoj karijeri.

- Bio sam član Zdravstvene komisije JOK na Mediteranskim igrama u Tunisu. Iako smo došli sa mladom reprezentacijom, hteli smo da se prikazemo u najboljem svetlu, igrali dobro, ali na kraju nismo imali sreće, pa smo bili četvrti. Poslednjeg dana kad sam bio na doping kontroli sa jednim našim igračem, javljaju mi da je neki naš igrač u svlačionici pao u nesvest. Potričim odmah u svlačionicu, tamo klizavo od vode, padnem, ustanem, trčim i pomažem igraču. Na sreću, sve se dobro izvršilo po igrača, a sebi sam drugo jutro, drugog dana konstatovao prelom ruke. Svi su me zezali da sam ispadao iz aviona, da se u avionu ne otvaraju vrata...

Ovog meseca Mladen brani specijalistički ispit sa temom Ortopedska hirurgija i traumatologija.

G. Č.

Rod Vud, trener Meri Vašington Koledža

Nemam primedbi na rad jugoslovenskih kolega

Kvalitet i potencijal jugoslovenskih i američkih igrača u uzrastu od 15 do 17 godina, vrlo sličan. - Jugoslovenski treneri zastupaju jedinstven, prepoznatljiv stil i filozofiju igre, dok se američki stručnjaci u tome vrlo razlikuju

Dve nevladine organizacije, kragujevački centar za humano pravo „Rado“ i američka „Ej-Si-Di-Aj Voka“, organizovali su u gradu na Lepenici prvi letnji košarkaški kamp „Kragujevac 2002“.

Stručni rukovodilac ovog kampa bio je Rod Vud, trener Meri Vašington koledža, koji igra u Univerzitetskoj ligi SAD, kod nas poznatijoj po skraćenici „En-Si-Ej-Ej“.

U dve smene, od 29. jula do 9. avgusta, u radu kampa učestvovali su 104 devojčice i dečaka, od 15 do 17 godina, iz Kragujevca, Čačka, Čuprije, Smedereva, Rače, Arandelovca, Paraćina, Jagodine i Lapova.

Tom prilikom, američki trener je rado prihvatio da odgovori i na nekoliko pitanja za časopis Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije.

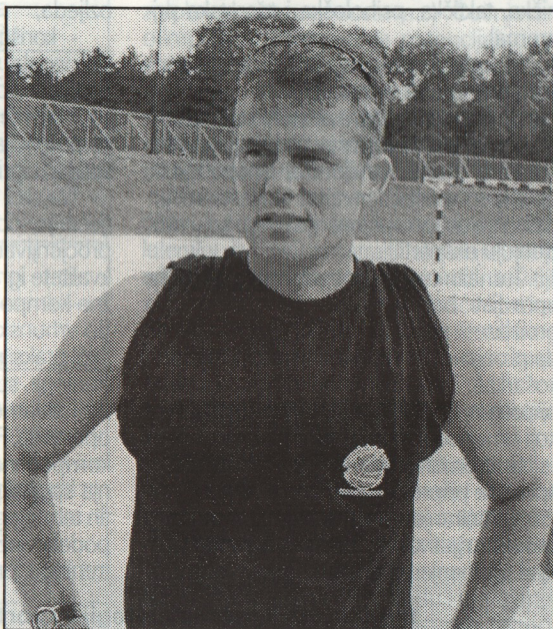
Kako ocenjujete trenutni igrački kvalitet i košarkaški potencijal dece sa kojom radite?

- Kvalitet i potencijal igrača vrlo je sličan nekoj grupi ove veličine u Americi. Ne vidim neku veliku razliku. Otprilike, isti procenat iz ove i grupe u Americi mogao bi da nastavi dalje. U Americi, to je nivo koledž košarke.

Dakle, u košarkaškom pogledu nema razlike između ovih potencijalnih košarkaša i njihovih američkih vršnjaka?

- Budući da nema velike razlike voleo bih da se organizuje razmena, da neki Amerikanci dođu ovde, a neka od ove dece ode tamo, da vidimo kako bi to izgledalo.

S obzirom na to da je u prvoj smeni (kad smo obavili ovaj razgovor) 56 dečaka iz sedam gradova, koliko bi od ovih mališana moglo da zaigra u američkoj univerzitetskoj ligi, naravno, ukoliko nastave da se razvijaju očekivanim tempom?



- Otprilike, šestorica. Do sada nisam trenirao Jugoslovane, ali bih voleo da ih u budućnosti vidim u svojoj ekipi.

Na osnovu onoga što ste ovde videli, šta mislite da bi jugoslovenski treneri trebalo više da rade?

- Teško je naći bilo koju primedbu ili dati savet jugoslovenskim trenerima. Da oni nisu tako dobri, Jugoslavija ne bi bila u vrhu svetske košarke. Ono što primećujem, jeste da su ujednačeni i da imaju jedan stil i filozofiju igre, koji su vrlo slični i prepoznatljivi. U Americi je to malo drugačije. U Americi i igrači i treneri, vrlo često, imaju različite stilove i drugačiju filozofiju i prilaz igri. Dakle, kod vas je to, kao jedna škola, prilično jedinstveno. Možda bi mogao malo da se razbije taj stil i filozofija igre, da se uvede i nešto novo.

Inače, Rod Vud je prvi put bio, ne samo u Jugoslaviji, već i u Evropi. Kako nam je rekao, oduševljen je što su ljudi izrazito prijateljski raspoloženi.

P. Parezanović

prof. dr sc. Slavko Trninić

Tehnologija sportske pripreme seniorskih selekcija u prijelaznom i posttakmičarskom periodu

Uvod

Tehnologiju sportske pripreme možemo definirati kao skup svih sastavnica trenažnog procesa, njihovu međusobnu povezanost, kojima je cilj postizanje uspješne igre pojedinog igrača i momčadi.

Tehnologiju sportske pripreme čine (slika 1):

- a) trenažna tehnologija (kondicijska, tehnička, taktička, psihološka i teoretska priprema),
- b) sustavi natjecanja (vrsta, broj, raspored i distribucija natjecanja),
- c) metode i sredstva odmora i oporavka i
- d) metode procjene potencijalne (trenutačna razina razvijenosti sposobnosti, osobina i znanja) i stvarne kvalitete košarkaša (cjelokupna uspješnost u igri koju procjenjuju eksperti);

Trenažnim procesom nije moguće upravljati bez povratnih informacija koje proizlaze iz subjektivnih i objektivnih metoda procjene potencijalne i stvarne kvalitete košarkaša. Cjelokupna tehnologija sportske pripreme usmjerena je na razvoj čimbenika koji omogućavaju uspješnost u igri.

Suvremenu tehnologiju cjelogodišnje sportske pripreme u košarci obilježava:

- planiranje i programiranje trenažnog procesa na svakoj razini stupnjevitog učenja i vježbanja košarkaške igre,

- primjena najnovijih spoznaja iz sportske znanosti u košarci i sportskom treningu,

- postojanje tima stručnjaka koji surađuju u provođenju trenažnog procesa (treneri, kondijski trener, psiholog, nutricionist, fizioterapeut, liječnik),

- primjena suvremenih metoda i sredstva odmora i oporavka koje povećavaju brzinu oporavka i smanjuju mogućnost ozljeda,

- korišćenje sofisticiranih tehnoloških pomagala u trenažnom i dijagnostičkom procesu (kompjuterska tehnologija),

- primjena metoda za procjenu kvalitete potencijala košarkaša i njegove uspješnosti u igri.

Na slici 1 vidljivo je kako su trening, natjecanje, odmor i oporavak te sustavi za procjenjivanje razine potencijalne i stvarne kvalitete igrača jedinstvene, povezane i nužne komponente sportske pripreme te put do vrhunske uspješnosti u igri. U košarkaškoj praksi naročito je važan odnos između treninga, sustava procjenjivanja potencijalne i stvarne kvalitete igrača, natjecanja te oporavka. Pravilno usklađivanje navedenih komponenata temelj je uspješnog planiranja sportske pripreme. Povezivanje različitih tehnologija treninga, pravilan izbor i raspodjela vježbi, volumena, intenziteta i broja treninga primjerenih trenutačnom stanju

pripremljenosti košarkaša, zajedno sa sustavom natjecanja i metodama oporavka osiguravaju najveće mogućnosti za napredovanje i oblikovanje stvarne kvalitete košarkaša. Oporavak obuhvaća tri faze regeneracije tekućim obrokom: prije, tijekom i nakon treninga i natjecanja. Strukturu sredstva oporavka čini kinoterapija ili aktivan odmor, potpuni ili pasivan odmor, terapije istezanja (stretching), fizioterapska sredstva oporavka, farmakološka sredstva, psihološka sredstva oporavka, optimalan režim života. Adekvatna kombinacija navedenih metoda omogućava učinkovite treninge i optimalne rezultate.

U suvremenoj sportskoj pripremi razumijevanje navedenog najvažniji je aspekt izbjegavanja umora, iscrpljenosti, pretreniranosti i ozljeda. Primjerice, ako trener ne prevenira stanje umora, rezultat će biti smanjena uspješnost u igri pojedinog igrača i momčadi.

Prijelazno razdoblje treba omogućiti optimalizaciju potencijala svakog igrača i skratiti vrijeme potrebno za pripremno razdoblje. Dakle, s jedne strane, mora osigurati potpunu regeneraciju i povećanje razine znanja (TE-TA i kondicijskih tehnologija treninga) i sposobnosti, a s druge strane spremnost za treninge na višoj razini od prethodnog pripremnog razdoblja. Trening seniorskih selekcija u prijelaznom razdoblju može se definirati kao složeni i organizirani proces koji je usmjeren na stupnjevito usavršavanje (rjeđe usvajanje) tehničko-taktičkih znanja, vještina i navika te na razvoj nespecifičnih i specifičnih sposobnosti i osobina koje će, pak, omogućiti povećanje radnog kapaciteta košarkaša (Vermel, 1996).

Postoje dva uobičajena pristupa prijelaznoj fazi:

1. Pasivan odmor bez ikakve tjelesne aktivnosti koji vodi do netreniranosti, a time i do višestrukih negativnih efekata u hormonalnoj strukturi sportaša (primjerice, smanjenje razine testosterona dovodi do smanjenja proteina te značajnog pada jakosti i snage);

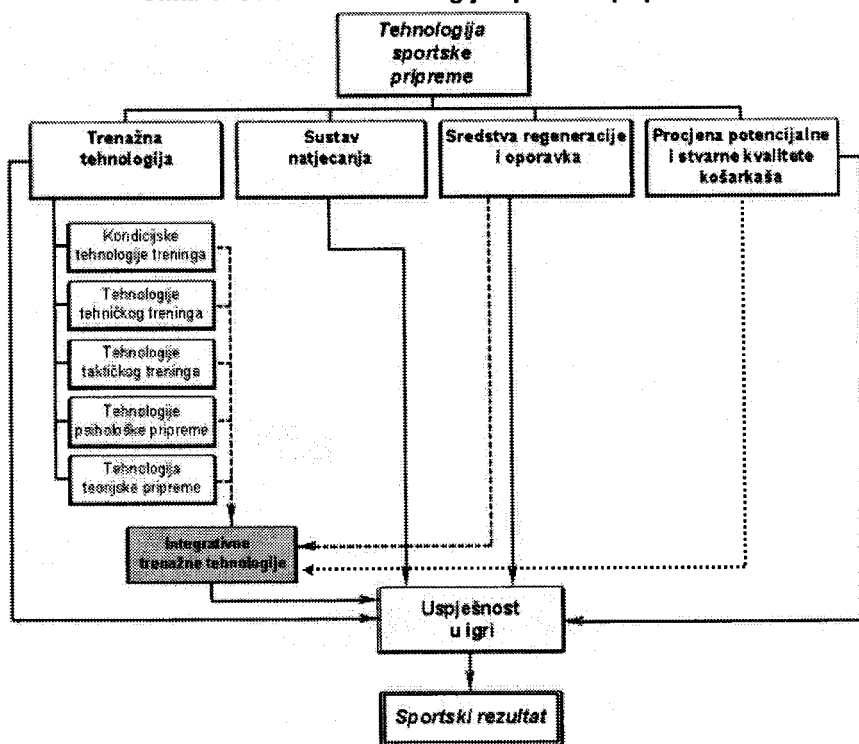
2. Aktivan odmor - različite aktivnosti koje osiguravaju:

- uklanjanje umora (specifično psihološko opuštanje),
- učenje i usavršavanje tehničko-taktičkih znanja
- razvoj ukupne jakosti i aerobnoga kapaciteta.

Pristaša sam drugog pristupa koji je efikasniji i prihvatljiviji u suvremenom vrhunskom sportu.

Na početku posttakmičarskog ili prijelaznog

Slika 1. Struktura tehnologije sportske pripreme.



STRUČNA TEMA

Tablica 1 Simptomi pretreniranosti (prema T. Bompaa, 2000.).

Psihološki	Motorički i fiziološki	Funkcionalni
Povećanja razdražljivosti	Narušena koordinacija	Nesanica
Smanjena koncentracija	Povećanje mišićne napetosti	Nedostatak teka
Iracionalnost	Vraćanje već ispravljenih pogrešaka	Probavne smetnje
Osetljivost na kritiku	Nedosljednost u izvođenju ritmičkih kretanja	Znojenje
Težnja za izolacijom od trenera i suigrača	Smanjen kapacitet za razlikovanje i ispravljanje tehničkih pogrešaka	Smanjenje vitalnih kapaciteta
Nedostatak inicijative	Tjelesna pripremljenost	Produžen povratak frekvencije srca u stabilno stanje
Depresija	Opadanje u brzini, jakosti i izdržljivosti	Skлонost infekcijama kože i tkiva
Nedostatak samopouzdanja	Sporiji oporavak	
Smanjenje snage volje	Povećanje vremena reakcije	
Nedostatak borbenosti	Skлонost nezgodama i ozljedama	
Strah od natjecanja		
Skлонost odustajanju od taktičkog plana i li natjecanja		

Za prevladavanje procesa podraženosti (simpatetička pretreniranost)	Za prevladavanje procesa inhibicije (parasimpatetička pretreniranost)
Posebna prehrana	Posebna prehrana
Stimuliranje tek alkalnom hranom (mlijeko, voće, svježe povrće)	Sir, meso, mlijeko, kolači
Izbjegavati stimulirajuće supstancije (kava), može mala količina alkohola	Vitamini (skupine B i C)
Povećane količine vitamina (B skupina)	
Fizioterapija	Fizioterapija
Plivanje u otvorenim bazenima	Izmjenjivanje vrućih i hladnih tuševa
Kupanje 15 - 25 minuta na 35-37° C (ali ne sauna)	Sauna na srednjoj temperaturi uz izmjenjivanje kratkih hladnih tuševa
Hladno jutarnje tuširanje i trljanje ručnikom	Intenzivna masaža
Lagane i ritmičke vježbe	Aktivni pokreti
Klimatska terapija	Klimatska terapija
Izlaganje umjerenim ultraljubičastim zrakama	Obala i razine mora
Promjena okoline, po mogućnosti izmjena različitih nadmorskih visina	
Kemijska terapija	Kemijska terapija
Sedativi	
Vitamini (C,D,E,A)	
Beta-karoten	

Tabela 2 Tehnike za tretiranje pretreniranosti

znog razdoblja najvažnije je osigurati psihološki i fiziološki oporavak igrača. Kompenzacija započinje neposredno nakon završetka natjecanja primarnom regeneracijom središnjeg živčanog sustava. Nakon razdoblja aktivnog odmora od 2 tjedna, slijedi trening utemeljen na zdravstvenom statusu igrača, njegovim rezultatima u testovima i postavljenim ciljevima.

Ozlijeđeni sportaši imaju rehabilitacijske treninge i produženu fazu odmora i oporavka (primjerice, rehabilitacija stopala, prednje i stražnje lože natkoljenice itd.). Pri tome je važno napomenuti kako je dizanje utega važna komponenta svakog programa prevencije od ozljeda (razvoj mišićnog i vezivnog tkiva, učvršćivanje zglobno-koštano sustava...) Čučnjevi i olimpijsko dizanje utega potencijalno su najvrednije vježbe za prevenciju ozljeda i pripremu košarkaša. Različite varijante pravilne izvedbe čučnjeva većina trenera smatra najučinkovitijim vježbama temeljne sportske pripreme.

Trenutno se korištenje zatvorenog kinetičkog lanca (u koje spadaju unilaterali i bilateralni čučnjevi) smatraju standardom u rehabilitaciji i dokazani su kao učinkovitiji, sigurniji i funkcionalniji od najčešće korištenih trenažera i vježbi otvorenog kinetičkog lanca (primjerice, pregibanje i ispružanje potkoljenice).

Glavno obilježje prijelaznog razdoblja jeste individualni pristup.

Glavni ciljevi jesu rehabilitacija ozljeda i kompenzacija (regeneracija i oporavak igrača, tj. uklanjanje umora) te fizička (anatomsko-fiziološka prilagodba organizma igrača za nove programe treninga u pripremnom periodu i usvajanje i usavršavanje nove kondicijske tehnologije treninga) i tehničko-taktička priprema (ispravljanje uočenih grešaka u tehnici i individualnoj taktici u natjecateljskom razdoblju).

Krivulja stresa je tijekom prijelaznog razdoblja niska jer se povezuju regeneracijski i razvojni mikrociklusi. U prvom mezciklusu intenzitet opterećenja kreće se načelno u rasponu od 40 do 60% maksimuma, tj. 8-10 ponavljanja u 2-3 serije na pojedinim zadacima s razdobljem odmora 60-90 sekundi između vježbi u prvom mezciklusu. U drugom mezciklusu intenzitet opterećenja kreće se načelno u rasponu 60-70% maksimuma.

Košarkaši imaju malo prigoda za potpun fiziološki i psihološki oporavak u takmičarskom razdoblju, naročito ako sudjeluju u većem broju sustava natjecanja. Stoga sprečavanje i/ili uklanjanje akutne iscrpljenosti i pretreniranosti (tablica 1) mora biti dnevna briga svakog trenera i sportaša, naročito u tranzicijskom razdoblju (prijelazni period).

Tretman pretreniranosti povezan je sa dva živčana procesa: podržajem i inhibicijom (Israel, 1976., prema Bompaa, 2000., tablica 2).

KK Crvena zvezda

Nešto novo u radu sa mladima

Nakon spektakularnog prelaznog roka, prijave za učesće u Jadranskoj ligi, te zahteva da se odobri igranje dvojici stranaca u YUBA ligi, Crvena Zvezda se priprema za još jednu sezonu sa puno neizvesnosti. Sklonost, ka temeljnim renoviranjem tima u toku leta postala je zaštitni znak zvezdinih uprava, a nakon 1999. godine, ni dolazak samog Džordana na Mali Kalemegdan, ne bi bio iznenađenje. Otuda nije bilo čudno, što je letos najavljeni, potpuni zaokret najtrofejnijeg košarkaškog kluba naše zemlje, primljen, kod dobrog dela navijača sa priličnom nevericom.

U senci stvaranja prvog seniorskog tima, stručnog štaba i slično, u Zvezdi se ovoga leta odvija jedan dragocen proces, gotovo zaboravljen u ovom klubu. Tačnije, vrlo pozitivnom selekcijom formiran je tim stručnjaka kojima su poverene mlađe selekcije. Paralelno sa tim izvršena je i još traže selektiranje igrača mlađih pogona, onih sa kojima će Zvezda u skorijoj budućnosti, a zatim u kontinuitetu imati one koji će osvežavati prvi tim. A na uspehe sa mlađim kategorijama, dužno se u Zvezdi nije ni pomišljalo. Činjenica da su crveno-beli, posle nekoliko sezona, najzad, formirali timove u svim takmičarskim kategorijama, veliki je korak napred.

O zaokretu u radu sa mlađim kategori-

stu bili na Kopaoniku, deset dana. Koristili smo infrastrukturu YUBAC-a, dok je rad na terenu vodila, naša, novoformirana stručna ekipa kojom se posebno ponosimo.

Naš tim-menadžer, gospodin trener Marin Sedlaček, rad sa juniorima poverio je

Goranu Stevanoviću čiji će momci imati priliku da stiču iskustvo igrajući na dvojnju licencu za Zvezdu-Drvomarket. (druga srpska liga)

O saradnji sa zemunskim KK Drvomarket, Pavlović kaže:

Fuzionisali smo se sa ovim vrlo uspešnim zemunskim kolektivom koji poseduje izvanrednu bazu, koja je izuzetno dragocena. Prethodne uprave su pravile veliku grešku i nebrigom za mlade prekinule kontinuitet priliva igrača iz „naše škole“ u prvi tim.

Ipak, podsećamo na Vujanića, Radmanovića, Vučinića i druge.

-Ne podsećajte me, to je nešto najtužnije što može da se desi velikom klubu, ali koji je bio veliki, u to vreme, samo po imenu. Opet moram da spomenem tadašnju upravu i najširoj javnosti je poznato šta su sve radili...

Naš sagovornik radije govori o sadašnjoj upravi i budućnosti Crvene zvezde.

-Gospodin Živorad Anđelković je



Tandem za brigu o mladima: Mirko Pavlović i Marin Sedlaček

šnje međunarodno iskustvo gospodina Sagadina.

Ne, nećemo graditi internate i forsirati kvantitet po svaku cenu. Želimo da bude mo pre svega klub kvalitetne beogradske baze, a iz unutrašnjosti ćemo dovoditi samo ekstra samo talentovane.

Na kontrolnim treninzima koje ćemo

raditi zajedno moći ćemo da procenimo ko nam je zaista potreban. Posao trenera kadeta radi Dragan Vaščanin, sa pionirima je Darko Rajaković dok sa mlađim pionirima vežba Slobodan Kocić.

Dokaz našeg dobrog izbora biće naši reprezentativci, a ja verujem u ovaj stručni kadar. Naš cilj je je da u svakoj selekciji imamo po petnaes igrača, najboljih u svakoj od kategorija mlađeg uzrasta, istiće naš sagovornik i zaključuje:

-Ma kažem Vam sada je savim drugačija atmosfera u klubu. Na Kopaonik smo vodili celokupan omladinski pogon, preko šezdeset igrača. Znaite kada se to poslednji put dogodilo? Tačno pre dvadeset godina. Ja sam bio mlađi

pionir kada smo 1982. išli na pripreme u Zadar...

U ostalom napišite da imamo zaista stručan trenerski kadar, ne želim da bude mo lažno skromni, imamo najbolje trenere koji rade sa mlađim kategorijama i to je naša najveća garancija za uspeh, zaključio je Mirko Pavlović.

V. Jakanović



Goran Stevanović sa budućim prvotimcima

jama naš sagovornik je Mirko Pavlović nekada prvotimca, a sada koordinatorka mlađih selekcija Crvene zvezde.

-Stvaranje igrača je na prvom mestu i naš osnovni cilj. Decu ne treba opterećivati takmičarskim rezultatima, ukoliko se dobro radi oni će sami doći. Moram da istaknem da smo u avgu-

shvatio da samo pravi „zvezdaši“ mogu pomoći Zvezdi. Okupljeni i rešeni da uspešno pomažemo jedni drugima i radimo zajednički za budućnost kluba. Naš cilj je da što pre pronademo sponzora mlađim kategorijama, a novac uložen na taj način višestruko će se isplatiti. To je moderan koncept, u kome se oslanjamo i na dugogodi-

Naša anketa

Čekajući novu sezonu

Bliži se početak sezone. Naravno, misli ljubitelja košarke usmerene su ka Indianapolisu i Svetskom prvenstvu, ali ipak prioritet su pripreme klubova za izazove u novoj sezoni. Treneri su okrenuti obavezama svojih klubova, kuju planove za ostvarenje ambicija i ciljeva. Trener je u mini anketi sa prvim stručnjacima prvotligaša pokušao da otkrije kakvi su ciljevi naših najboljih timova i da li svi treneri u JUBA ligi imaju licencu za rad, odnosno da li su deponovali ugovore u Košarkaškom savezu Jugoslavije. Preciznije, postavili smo tri pitanja:

1. Šta očekujete, odnosno koji je cilj vaše ekipe u predstojećoj sezoni?

2. Da li ispunjavate, odnosno posedujete licencu za rad?

3. Da li ste deponovali vaš ugovor sa klubom u KSJ, kao što to pravilo važi za igrače?

Vlada Đurović (Budućnost):

1. Nezahvalno je prognozirati konkretan plasman. Dosta ekipa je podmladilo sastave, isto kao i mi. Pokušaćemo da budemo uz rame Partizanu, Zvezdi, Hemofarmu, FMP Železniku, Vojvodini. Navedenih šest ekipa sigurno će se boriti za vrh.

2. Imam licencu.

3. Niko mi ništa nije tražio, nikakvo deponovanje. S obzirom na to da sam dugo bio u inostranstvu, nisam baš u toku.

Goran Bojanić (Lovćen):

1. Isto kao i prošle sezone, nismo postavili nikakav konkretan cilj pred ekipu. Poznato je kako Lovćen radi. Prevažno nam je važno da afirmišemo što više mladih igrača, isto kao prethodnih sezona. Vrlo oprezno očekujemo start sezone jer, nimalo nam neće biti lako s obzirom na to da imamo veoma težak raspored u prvih nekoliko kola.

2. Slažem se sa mišljenjem da treba napraviti kriterijum za licencu, što je i najavila trenerska organizacija. Videćemo kako će to ići, ali jasno je da neka pravila, odnosno uslovi moraju da postoje da bi dobili dozvolu za rad.

3. Udruženje trenera trebalo bi da jasno definiše način zaštite naše struke, ne samo u smislu ispunjavanja ugovora, već i drugih prava. Naš poziv je specifičan i sigurno da moramo naći načina da se zaštitimo. Verujem da će naša trenerska organizacija konačno naći način da rešimo taj dugogodišnji problem.

Milovan Stepančić (Lavovi 063):

1. Cilj moje ekipe je plasman među osam ekipa, odnosno plej-of.

2. Imam licencu. Sigurno da treba uvesti red u načinu izdavanja licenci. Ustupaka ima dosta i svesni smo situacije da ne mogu svi ispuniti određene uslove, ali sigurno da mora postojati i način sankcionisanja. Nisam za rigorozne mere, ali makar novčano mogu da se kazne neki treneri koji ne ispunjavaju uslov za licencu.

3. Nema konkretnih poteza što se tiče ugovora, odnosno deponovanja, ali i to je važno za našu struku. Mislim da bi trebalo i tu uvesti reda i naći način da ugovori budu dostupni, odnosno tačno precizirano šta se dešava u slučaju da klubovi ili trener ne ispune ugovor.

Jovica Antonić (Spartak):

1. Od šestog do desetog mesta.

2. Sigurno da postoji put da se ispostuju kriterijumi koje je Udruženje trenera postavilo za dobijanje licence.

3. Postoji inicijativa koliko znam o deponovanju, odnosno zaštiti ugovora trenera. Verujem da ćemo, naravno, preko Udruženja trenera, rešiti i ovaj problem.

Željko Lukajić (Hemofarm):

1. Voleo bih kad bih unapred znao koji ćemo biti, ali to je nemoguće. Šalim se, ali u svakom slučaju, Hemofarmu je cilj da nastavi sa afirmacijom mladih igrača i zadrži nivo rezultata kao u poslednjih nekoliko sezona.

2. Ja se nadam da ispunjavam uslove za licencu.

3. Postoji ideja o zaštiti naših ugovora i prava, ali nemamo još nikakvih konkretnih poteza. Videćemo posle godišnje sednice Udruženja trenera koja će se uskoro održati, dokle se stigo i kakvi će se konkretni potezi preduzeti u tom pravcu.

Jovica Arsić (Zdravlje):

1. Ambicije Zdravlja su opstanak u ligi i afirmacija mladih igrača.

2. Sigurno da treba da postoje kriterijumi za dobijanje licence, ali neophodno je usaglasiti sve. Slažem se sa tim da bi, recimo, jedan ministar sporta mogao da odluči koji su kriterijumi za dobijanje licence, ali ne i neki drugi ljudi koji uopšte nisu dobro namerni. Plašim se da tu ima dosta mešetarenja. Neki bi da priznaju ovu školu, neki ne i tako u nedogled. U razgovoru sa kolegama, pogotovo onim starijim, jasno je da ne možete sada od njih tražiti nikakvo doškolovljavanje kako

bi stekli licencu. Neophodno je, znači, i tu imati jasan stav. Verujem da ćemo uspeti da nađemo pravi modus za ovo preko naše organizacije.

3. Sigurno da je za poslodavca najbolje kad trener, odnosno njegov klub imaju dobar rezultat. Tu onda nema nikakvih problema. Međutim, uveren sam da bi sve bolje funkcionisalo kad bi Košarkaški savez štito naša prava, kao što je to slučaj sa igračima.

Aleksandar Trifunović (Crvena zvezda):

1. Što bolji plasman u našem prvenstvu i Ćudijer ligi.

2. Što se lično mene tiče, mislim da sam blizu da ispunim kriterijume koje je postavilo Udruženje trenera. Mislim da tu treba biti veoma oprezan i sigurno se slažem sa tim da moraju postojati određeni uslovi koji se moraju ispuniti. Ima trenera koji su blizu ispunjenja zahteva i mislim da je neophodno da im se da određeni vremenski rok kako bi ispunili sve uslove, odnosno kriterijume.

3. Jako dobar potez trenerske organizacije je da i treneri imaju sličnu zaštitu, kao i igrači pri Košarkaškom savezu Jugoslavije. Tu treba takođe zauzeti jasan stav, jer naši treneri su poznati svuda u svetu i utoliko i ovde moraju da imaju adekvatan tretman i prava. To je za dobrobit naše košarke.

Dragan Kostić (Sloga):

1. Jasno je da su ambicije moje ekipe opstanak u ligi. S obzirom na sve probleme koji nas prate ne samo pred ovu sezonu, mislim da će veliki uspeh biti ako ostvarimo navedeni plan.

2. Postoje kriterijumi i uslovi za izdavanje licenci, a to su, pre svega, viša škola na sportskoj akademiji, kao i niz drugih stvari. U potpunosti se slažem sa idejom da mora da postoji red i pravila u izdavanju licenci, ali ne sme se biti izričit u tome. Živimo u teškim vremenima i sigurno da nisu svi u mogućnosti da ulažu novac niti imaju vremena za neko novo školovanje. Mislim da će Udruženje trenera naći pravi put za ovaj problem.

3. Ideja o deponovanju ugovora nije nova. I ranije je postojala inicijativa za tako nešto i mislim da će biti više nego dobro ako se to sprovede u delo. Treneri moraju imati zaštitu ne samo trenerskog udruženja, već i Košarkaškog saveza, odnosno organizacije. Na taj način i mi treneri mogli bismo mirnije da radimo, bez nekakvih stresova i neizvesnosti.

Dragutin Pašić

Zona press

Vežbe za dinamički razvoj odbrane

Francisko Havijer Agilar - trener košarkaškog kluba San Fernando

Cilj ovog članka je da objasni po tačkama pritisak u zoni preko vežbi koje obezbeđuju odgovarajući rad specifičnih funkcija svakog odbrambenog igrača, a da se pri tom ne plati visoka cena nedostatka dinamike i kontinuiteta, koji obično prati strateški rad. Sa druge strane, uz ove vežbe možemo da utreniramo višestruke detalje, čak i kada na datom treningu nemamo 10 igrača.

Predlažemo press zonu 2-2-1 sa sledećim osnovnim normama:

1. Centar pokriva igrača koji dribla. Usmeriti loptu prema aut liniji. Ovo obavlja odbrambeni igrač (X1) sa prve linije polovine na kojoj se igra, dijagram 1.

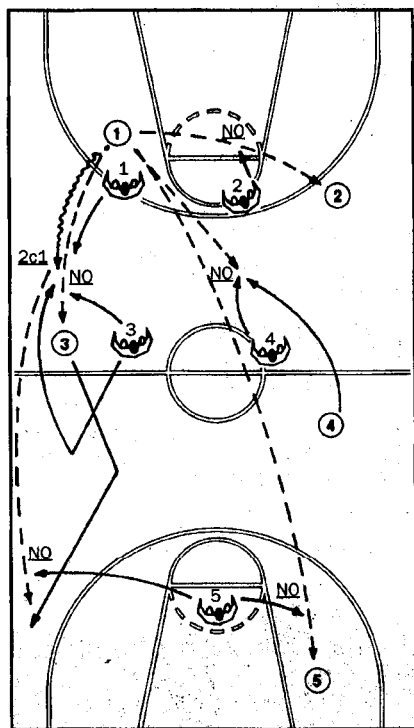


DIAGRAMA 1

2. Onemogućiti dodavanje, kao i svaki prodor ka centru odbrane. Ovu funkciju razvijaju igrači polovine na kojoj se ne igra, koji se nalaze u prvoj i drugoj liniji odbrane - (X2) i (X1).

3. Onemogućiti svako dodavanje u njihovoj zoni i ići na udvajanje igrača koji vodi loptu uz aut liniju sa odbrambenim igračem na prvoj liniji. Ovo odrađuje odbrambeni igrač smešten na 2. liniji polja u kome se vodi igra (X3).

4. Izbeći duga dodavanja na prve dve linije odbrane i sprečiti bilo koje dodavanje iza zadnjeg igrača odbrane - posao koji obavlja (X5). Takođe upozorava na prodore koji se odvijaju iza leđa druge linije, a može da uradi udvajanje zajedno sa 2. linijom.

5. Ostvariti udvajanje u bilo kom direktnom bloku i preuzimanju.

Filozofija sadržana u ovoj grupi vežbi pretpostavlja davanje izvesne prednosti odbrani u prvim fazama učenja, koja se zasniva na brojčanoj nadmoći, na nametanju serije ograničenja napadu ili na obe ove stvari.

VEŽBE

JEDAN NA JEDAN - „kontrolisano“

Dijagram 2. U parovima. Odbrambeni igrač pokušava da zatvori centar i

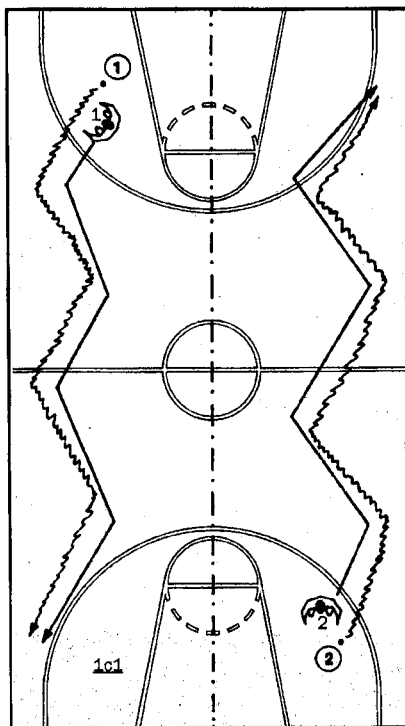


DIAGRAMA 2

navede loptu ka aut liniji. Napad započinje uz saradnju. Zatim se ovo radi do polovine terena, da bi se od te tačke „zaista“ igralo 1 na 1. Na kraju se napadu nametne obaveza da pokuša da pređe svog odbrambenog igrača, a da se ne približi aut liniji - gde bi ga čekalo udvajanje. Ovo je posao za (X1) i (X2)

kada se lopta nalazi na njihovoj polovini terena.

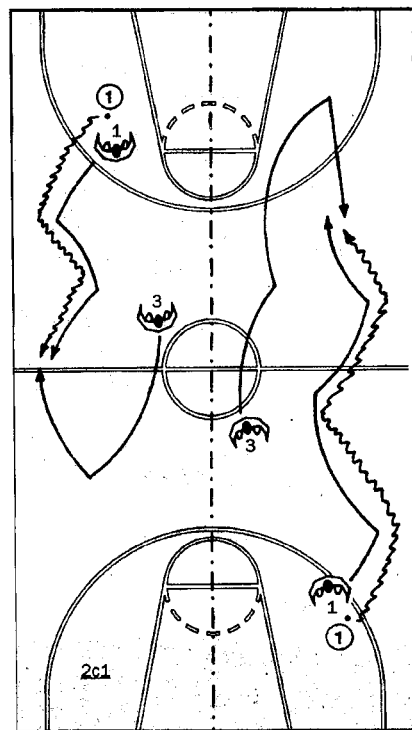


DIAGRAMA 3

JEDAN NA DVA

Dijagram 3. U troje. (X1) vrši iste funkcije, a (X3) traži udvajanje na aut liniji. Napad nema ograničenja. Onaj ko ukrade loptu postaje napadač. Rotiramo pozicije u okviru trojke i napadamo na suprotnoj strani terena.

DVA NA DVA

Dijagram 4. Vežba za prvu liniju odbrane. Loptu usmeravamo ka aut liniji i

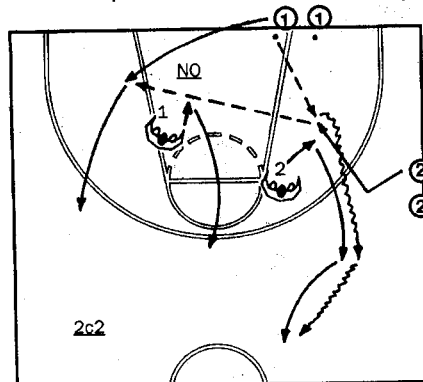


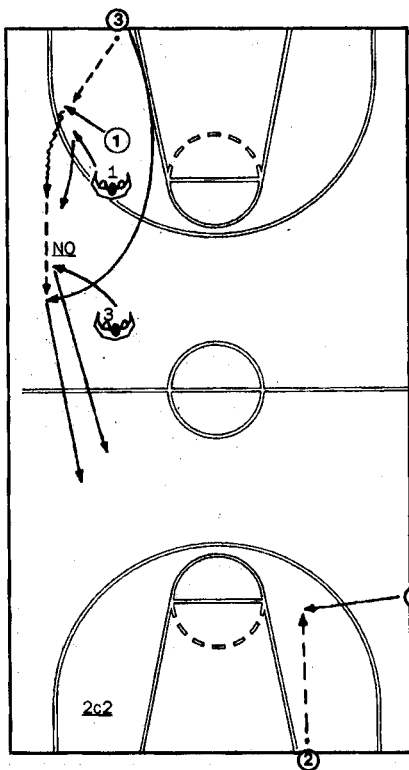
DIAGRAMA 4

IZ STRANE ŠTAMPE

sprečavamo dodavanje. Zabranjeno je povratno dodavanje igraču koji je izveo loptu. Može da se napreduje driblingom uz izbegavanje prostora uz aut liniju, gde bi se nalazio zadnji igrač odbrane. Napadač bez lopte ne prelazi liniju lopte. Cilj napada je da se prođe linija centra terena za manje od 8 sekundi uz pridržavanje ovih pravila. Igrači koji su bili u napadu, igraju odbranu sa sledećim parom.

DVA NA DVA BEZ ZADNJEG IGRAČA ODBRANE

Dijagram 5. (X1) odrađuje posao u polju. Igrač koji izvodi loptu iza koša vrši kretnju ka sredini terena i zauzima po-



ziciju ispred lopte. Napad napreduje driblingom - uz izbegavanje aut linije - ili dodavanjima, ali tako da ona idu ka napred. (X3) ne ide na udvajanje ali poku-

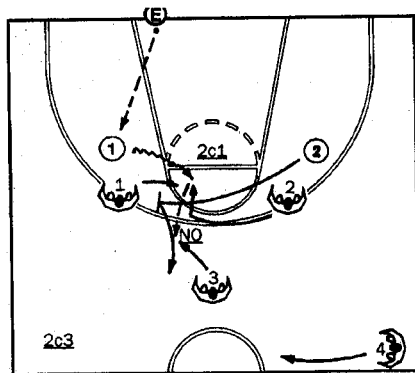


DIAGRAMA 6

šava da onemogući primanje u svojoj zoni. Par koji je napadao, brani se na suprotnoj strani terena.

DVA NA TRI. Minimum 8 igrača.

Odbrambeni igrači (X1), (X2) i (X3), dijagram 6. Vežba za treniranje direktnog bloka odbrane. Napad treba da igra direktni blok i da pokuša da prođe liniju sredine terena. Posle napada, dvojica

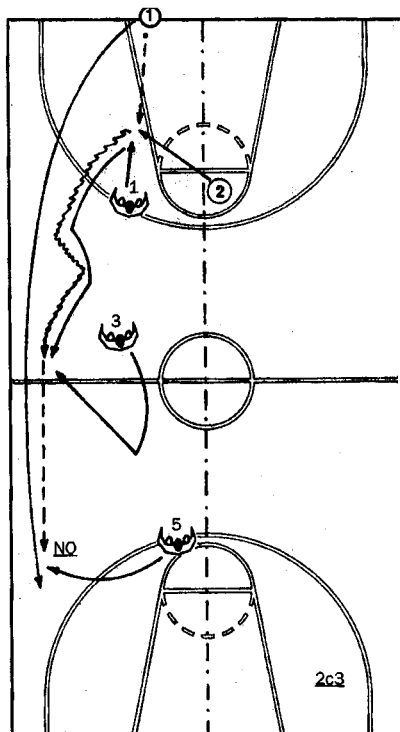


DIAGRAMA 7

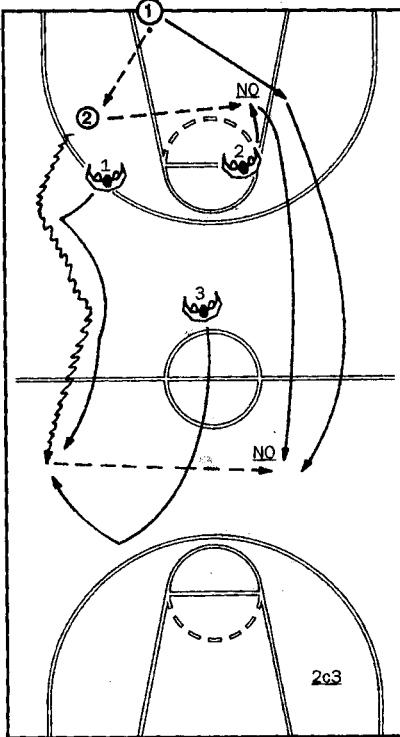


DIAGRAMA 8

napadača - zajedno sa jednim odbrambenim igračem koji dolazi spolja - postaju odbrambeni igrači sledećeg para. Rotiramo.

Odbrambeni igrači (X1), (X3) i (X5), dijagram 7. Igra se samo na uzdužnoj polovini terena. Igrač koji izvodi loptu vrši kretnju u polje ispred lopte. Sledi slobodan napad. Igrač koji je igrao napad, igra odbranu - zajedno sa odbrambenim igračem spolja. Rotiramo.

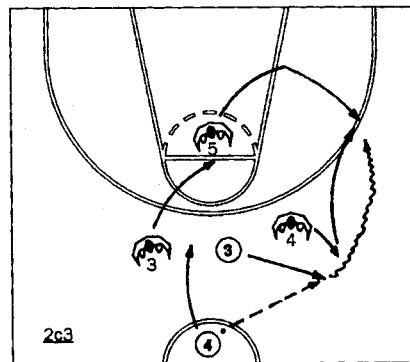


DIAGRAMA 9

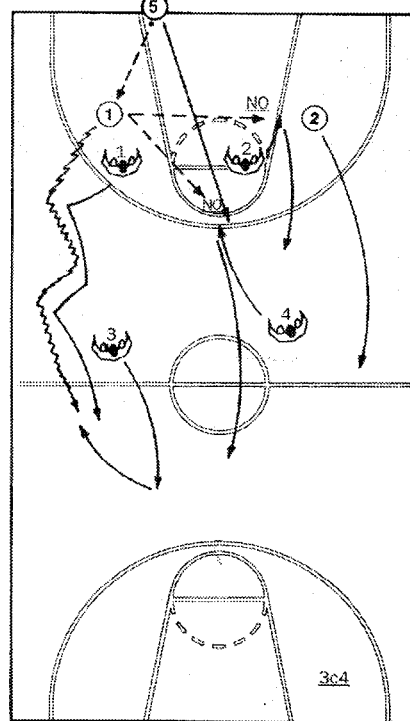


DIAGRAMA 10

Odbrambeni igrači (X1), (X2) i (X3), dijagram 8. Igrač koji izvodi loptu ne sme da je prođe. Uvežbavamo poslednjeg igrača odbrane i sprečavamo dodavanje. Rotacija napad - odbrana (plus odbrambeni igrač u polju na sredini terena).

Odbrambeni igrači (X1), (X3) i (X4), dijagram 9. (1) ulazi u teren i prima loptu. (2) ne sme da pređe liniju lopte. Uvežbavamo odbrambenu rotaciju koja tre-



CLINIC - časopis Španskog udruženja košarkaških trenera. Prikuplja članke usko vezane za oblast košarkaškog treninga i pruža informacije svojim članovima o aktivnostima Udruženja. Časopis se izdaje u Madridu, web stranica: www.aeeb.es

U svim ovim vežbama u kojima nedostaje neki odbrambeni igrač, određujemo pravila za napad koja će ih sprečiti da iskoriste prednost zbog navedenog nedostatka. Ukoliko ispoštujemo ovaj koncept, bilo koja kombinacija napada i odbrane može se smatrati dobrom.

Na kraju želeo bih da predložim još tri ideje:

1. Ako se, kao što je logično, igrači povlače pojedinačno ili u zoni nakon što se prošlo kroz njihovu odbranu, želimo da prenesemo istu ideju u naše vežbe od 2c3, 3c4, 4c5 i naravno 5c5.

2. Dobro bi bilo početi sa najkompletnijim vežbama - 4c5, 5c5 - posle igre ili slobodnih bacanja kako bismo navikli odbranu da se postavi, a takođe treba da dozvolimo da odbrana pokuša da odgra napad posle osvojene lopte.

3. Uvereni smo da sav ovaj rad u odbrani pomaže našim igračima da poboljšaju svoje koncepte napada u presingu.

Priredila B. Barjaktarević

„Trener“ u Italiji?

Da naši igrači i treneri rade u Italiji, već smo navikli. Znamo i da nas respektuju. Naime, poznati italijanski časopis Giganti del Basket BT&M je zainteresovan za saradnju za Trenerom. Giganti del Basket BT&M je zainteresovan za objavljivanje stručnih tema naših trenera sa biografijom, koje se mogu naći i u Treneru. Traže jedan tekst mesečno. Šta zauzvrat žele ljudi iz UKTJ još nije definisano. Italijanima, naravno, više odgovara da se oduže UKTJ u vidu kompenzacije - tako što će im ostaviti mesta za logo i ostale informacije dovoljne za reklamiranje, jer je ovaj italijanski časopis u slobodnoj prodaji, za razliku od Trenera, koji je inter-

J. K.

treće linije, kao i kada samo vršimo udvajanje između prve i druge linije. Rotacija napad - odbrana (zajedno sa jednim odbrambenim igračem koji ulazi spolja).

TRI NA ČETIRI, dijagrami 11 i 12. U kontinuiranim vežbama 3c4 u kojima nema odbrambenog igrača (X5), nijedan napadač bez lopte ne sme da prođe poziciju druge linije odbrane. Mogu da prime loptu između linija ili da prođu odbranu u driblingu.

U trećoj predloženoj vežbi - odbrambeni igrači (X1), (X3), (X4) i (X5), dijagram 13. Igrač koji izvodi loptu vrši kretnju ispred lopte i može jedino da je primi u polju napada. Rotacija je identična u sve tri vežbe. Posle napada igrač prelaze u odbranu - zajedno sa igračem koji ulazi spolja - na suprotnu stranu terena.

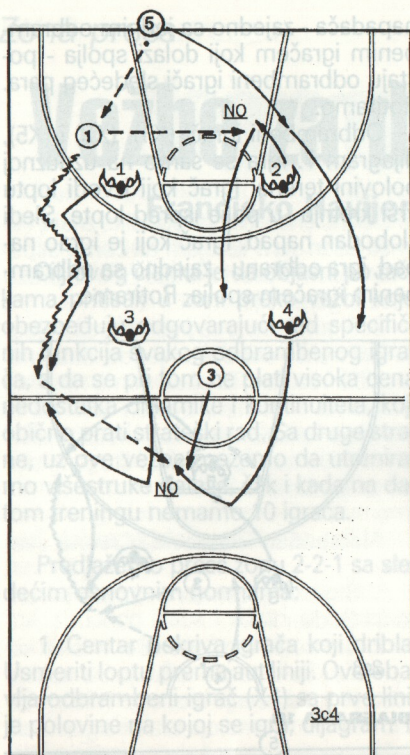


DIAGRAMA 12

ba da podstakne brzu razmenu lopti. Mehanika ove vežbe identična je prethodnoj.

Odbrambeni igrači (X3), (X4) i (X5), dijagram 10. Koordinacija između druge i treće linije. Potrebna je i u slučajevima kada postavljamo odbranu sa drugim zadnjim igračem između druge i

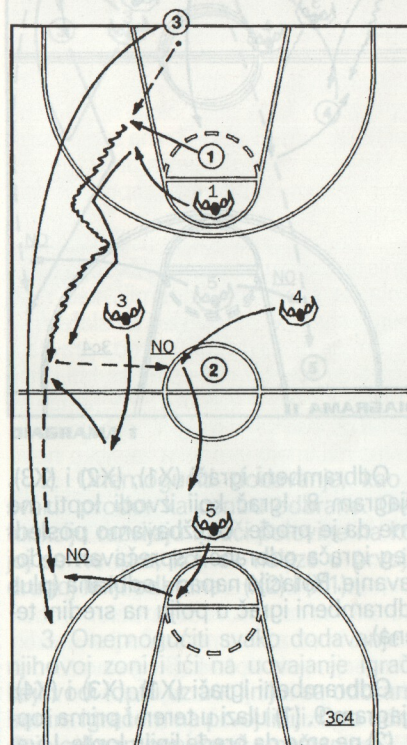


DIAGRAMA 13

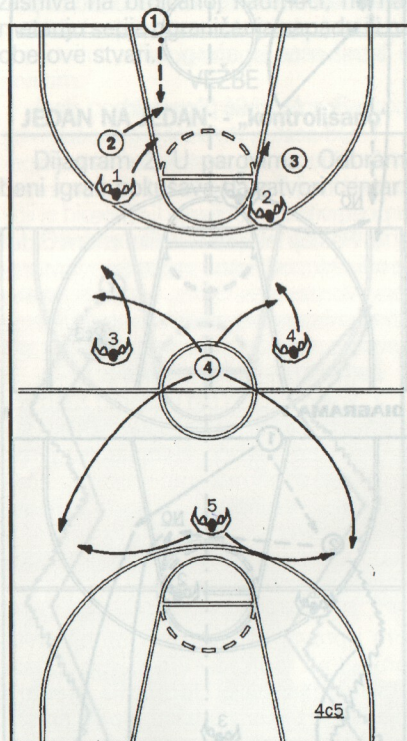


DIAGRAMA 14

VEŽBE ČETIRI NA PET I 5C5. Nije neophodno odrediti pravila za napad. Dijagram 14.

Ivan Mitić - Bizon, košarkaški trener o kome se govori

Program rada - uslov za kvalitet

Ivan Mitić - Bizon, igrao je važne uloge pod koševima kao igrač. Danas je trener koji sa mladim selekcijama postiže zapažene rezultate i nagoveštava da je stručnjak koji zna da radi sa decom što je još jedan kvalitet ovog neposrednog čoveka uvek spremnog na saradnju.

Vreme kada je kao mlad košarkaš prvi put obukao plavo-beli dres KK Zdravlja i kada je sanjao da postane popularan i zaigra na velikim utakmicama, davno je prošlo. Zaboravu pomalo pripada i vreme kada je bio popularan širom Srbije i kada je kao kapiten „farmaceuta“ i glavni igrač imao zapažene „role“, svom timu donosio važne pobeđe i privlačio pažnju velikih klubova i ljubitelja košarke.

Danas je Ivan Mitić - Bizon, trener mlađih selekcija u svom klubu „Bizon - basket“ i predsednik stručnog saveta matičnog kluba Zdravlje, člana Yuba lige. Stručnjak pred kojim je lepa trenerska karijera jer mladi košarkaši koji treniraju pod njegovim stručnim nadzorom postižu dobre rezultate i već sada nagoveštavaju lepu sportsku karijeru.

Tim povodom razgovarali smo s Ivanom Mitićem, legendom leskovačke košarke o njegovoj karijeri, trenerskom pozivu, „hlebu sa sedam kora“, filozofiji košarkaške igre i šta treba uraditi da košarkaški sport na jugu Srbije bude još popularniji i kvalitetniji.

Kada ste počeli da igrate košarku?

Aprila 1976. godine sam počeo da se družim organizovano sa košarkaškom loptom. Igračku karijeru sam završio decembra 1995. godine na utakmici sa KK Beovuk u Leskovcu pred prepunom halom sportova. Za sve vreme, blizu 19 godina, odigrao sam nebrojeno utakmica, prvenstvenih, kup i prijateljskih. Bio sam član mnogih reprezentativnih selekcija od pionirskog do kadetskog uzrasta.

Kapiten Zdravlja bio sam više od deset sezona. Dakle, teško je nabrojati one „važne utakmice“ jer ih je bilo mnogo. U svakom slučaju bio sam naj srećniji kada je Zdravlje postalo prvoliigaš. Dakle, ostvario sam san svih prethodnih generacija.

Jednu sezonu igrao sam i prvoj ligi. Povreda me je sprečila da nastavim dalje i odvojila od košarkaškog obruča.

Za to vreme više puta si bio nagrađivan?!

Dva puta sam bio najbolji sportista grada. Na mnogim turnirima u zemlji i inostranstvu bio sam najbolji strelac i proglašavan najboljim igračem. Priznanja su mi prijala ali i obavezivala. Sada su samo lepe uspomene na lepa vremena.



Od kada se bavite trenerskim pozivom?

Na nogovor Ivana Tometića - Špileta završio sam trenersku školu 1988. godine još kao aktivan igrač. Po prestanku karijere nisam hteo da se odvojim od košarke. Odbio sam ponudu tadašnjeg predsednika Zdravlja Miloša Ilića da budem sportski direktor kluba već sam želeo da neposredno učestvujem sa igračima u ostvarivanju sportskih rezultata.

Postao sam pomoćni trener Jovici Arsiću u sezoni 1996/97. godine.

Posle neuspešnog pokušaja ulaska u Prvu ligu umesto Arsića u Leskovac je došao Slobodan Janković iz Užica a ja sam bio njegov pomoćnik. Te sezone Zdravlje je ušlo u prvu ligu.

U višem rangu takmičenja, posle pet kola, zbog neadekvatnih rezultata Janković i ja smo bili smenjeni.

Odmah nakon toga formirao sam školu košarke „Bizon - basket“ koja uspešno traje već pet godina, i koja nije poznata samo u Leskovcu i Srbiji već i van granica naše zemlje.

Najveći moj uspeh, mog trenera Zorana Đokića i moje škole je zlatna medalja sa Evropskog nezvaničnog prvenstva za pionire, nedavno održanog u Leskovcu. Naime, Ivan Jovanović je igrač škole košarke „Bizon - basket“ a član reprezentacije Jugoslavije koja je osvojila zlato i odbranila primat koji ima.

Vaša košarkaška filozofija?

Kao igrač bio sam poznat po tome da nisam voleo odbrambene zadatke. Bio sam željan nadigravanja i „gladan“ za koševima. Samim tim takva je i moja trenerska filozofija. Mislim da današnji treneri mlađih kategorija greše što teže da postignu što bolji ekipni rezultat, a zapostavljaju jugoslovensku prepoznatljivu školu košarke.

Naš zadatak bi trebalo da bude da stvaramo tehnički doterane mlade igrače kao što su nekada bili Kića, Mirza, Praja, Simonović, a rezultati će sami doći kao posledica takvog rada. Trebalo bi da se vratimo našoj staroj košarkaškoj filozofiji, a to je da obučimo mladog igrača tehnički do savršenstva uz savremene metode rada i da kroz nadigravanje da koš više od protivnika. Dakle, apelujem na trenere da vratimo maštovitost i kreativnost našim igračima i našoj igri koja nas je krasila u vreme najvećih uspeha YU - košarke.

Moj idol kao trener je Dušan Vujošević. Jer, čini mi se da on baš takvu košarku neguje. To se vidi i po rezultatima klubova u kojima je radio. Poslednji njegov veliki doprinos jugoslovenskoj košarki je Miloš Vujančić, budućnost našeg reprezentativnog tima.

Šta uraditi da košarkaški sport u Leskovcu i na jugu Srbije bude kvalitetniji, masovniji i uspešniji?

Što se tiče mlađih selekcija i kategorija mi smo u ekspanziji. Učesnici smo mnogih priznatih kampova, a rezultati sve to potvrđuju. Kada je u pitanju seniorska ekipa glavni problem je monopol koji imaju menadžeri. Jer pojedini igračima, koji ne zaslužuju da igraju ni u nižim ligama „držer“ astronomske cifre. Zdravlje kao klub koji se finansira samo od donacije fabrike Zdravlje to ne želi i ne može da isprati. Tako da smo mi orijentisani na stvaranje sopstvenog igračkog kadra i osrednjih rezultata u Prvoj ligi.

Na kraju bih hteo da naglasim da je opredeljenje KS Srbije da izda licencu tj. znak KS Srbije određenim kampovima širom Srbije prva stvar jer to znam iz iskustva koje sam steko boraveći četiri godine na košarkaškom kampu „JUBAK“ na Kopaoniku. Dakle jedinstvena škola košarke kroz koju bi trebalo da prođu svi mladi košarkaši i treneri koji žele da se uspešno bave ovim prestižnim poslom.

M. Kocić

Predrag Stojaković, KK Sacramento kings

Uz Badnjarevića sam shvatio sve čari košarke

Predrag Stojaković je jedna od onih košarkaških zvezda koja svojim kvalitetom i harizmom pleni na svakom koraku. Trenerski stručnjaci se slažu u jednom - rođen je da bude šampion. Peđa je 99 nastupio za košarkašku reprezentaciju Jugoslavije. No, da bismo shvatili sadašnjost, treba se vratiti u prošlost.

Neobičan je životopis Peđe Stojakovića, koji se pre desetak godina, kao potpuni anonimus otisnuo iz Jugoslavije u potrazi za košarkaškom afirmacijom. Uspeo je. Kao dečak iz Slavonske Požege došao je u beogradsku Crvenu zvezdu, pravo u ruke čuvenog trenera koji stvara mlade talente Predraga Badnjarevića Fikusa.

Svako ko se bavi košarkom u ovoj zemlji i radi sa mladima zna za Badnjarevića. Jugoslovenski trener mada ne dovoljno priznat, ali svakako jedan dobar stručnjak kome osmeh možete izmamiti samo pomoću posebnih trikova, znao je kako se brusi talenat po imenu Stojaković. Seme je bilo zasejano, samo je o plodu trebalo voditi računa.

- Za to što nisam ostao u Zvezdi nije kriv Badnjarević, već tadašnja uprava kluba. Fikus me je izveo na pravi put. Kad sam došao, bio sam skroz zbunjen dolaskom u veliki i nepoznati grad, kao i klub kakav je Zvezda, sa takvim renomeom. Bio sam usamljen i nostalgija me je lomila, ali sam bio rešen da uspem i ostvarim san da budem kao moji uzori Kića i Praja. On je video da imam talenta i znao pravi recept za uspeh. Pored toga što sam imao dva puta redovne treninge, imao sam i individualne, gde smo ispravljali greške. Rekao je: ovde si došao da se kališ, napred možeš i moraš da ideš - priseća se Peđa. - Morao sam da se predam radu i verujem u to što radim.

Od tada do danas Peđa je igrao i za grčki Paok, sada je u Sakramentu, ali se uvek priseća u kriznim momentima Badnjarevićevih saveta.

- Uvek je govorio da plejmejkeri i bekovi na terenu moraju imati potpunu kontrolu i da ih ništa ne sme izbaciti iz ravnoteže. Na tajmoutu da dobro čujem savete svog trenera, ali ako mogu da drugim uvom čujem i poruku protivničkog. Nekada me je navijanje protivničkih igrača dovodilo u sr-



ljanje, ali njegova poruka mi je bila da od toga ne mogu pobeći i da to pretvorim u podstrek. Sada zvižduke ne registrujem i koristim ih kao dodatnu energiju.

Linija uspeha za Peđu se nastavlja. Iako nije sa Zvezdom eksplodirao, Badnjarevića će se uvek sećati.

- Nisu samo trofeji merilo uspeha za jednog trenera. Bitna je njegova taktika i kako radi sa igračima. Takva poređenja su veoma diskutabilna, uspeh je relativna stvar, jer pored trenera i talenta koji igrača poseduje, bitno je da igrač želi da radi i napreduje. Talenat je samo pedeset posto uspeha, ostalo je sve rad. Jednoga dana, mada je u ovome momentu rano pričati o tome, ako budem trener, sigurno ću klincima prenositi i Fikusove savete, pored mojih, imaće šta da nauče - rekao je na kraju Peđa prisećajući se svojih početaka.

Bojana Ostojić

Šabac

Košarka na novom početku

Kao bomba u Šapcu je odjeknula vest da Košarkaški klub „Iva“ zbog teške materijalne situacije neće igrati ovogodišnje prvenstvo Prve srpske košarkaške lige. Tako je šabačka košarka posle petnaestak uspešnih sezona praktično vraćena na sam početak. U gradu na Savi smanjen je i broj klubova koji rade sa decom. Pored „Ive“ ugašena je i seniorska ekipa ŽKK „Čivije“, koja je u prošloj sezoni u Prvoj srpskoj ligi osvojila drugo mesto. Nema više ni muškog pogona ovog kluba, jer su treneri Dušan Simić i Zoran Ljubišić i oko pedesetak talentovanih dečaka ovog kluba prešli u OKK „Šabac“. Trenutno jedinu seniorsku ekipu ima KK „Zorka“, koju trenira jedan od najboljih šabačkih trenera Ljubiša, Moka, Janković. Ovaj mlad sastav, praktično bez i jednog visokog igrača teško da će izboriti opstanak u Drugoj srpskoj ligi, tako da bi Šabac mogao da doživi sudbinu mnogih bivših velikih košarkaških centara u Srbiji i praktično nestane sa košarkaške karte republike. Iako i trenutno u gradu trenira više stotina dečaka i devojčica budućnost šabačke košarke je potpuno neizve-

sna. Mladi i perspektivni igrači, pod uticajem roditelja i uz velika obećanja velikih klubova, odlaze u Beograd pre vremena i većina ne izbori mesto u prvim ekipama beogradskih prvoligaša, odigra koju sezonu u nekoj od filijala prvoligaških ekipa, a zatim nestanu sa košarkaške scene. Retki su oni koji uspeju na trnovitom putu do zvezda. Trenutno jedino OKK „Šabac“ u Šapcu ima solidnu školu košarke iz koje izlaze talentovani mladi igrači. Fuzijom sa KK „Čivijom“ ovaj sportski kolektiv bogatiji je za još pedesetak solidnih i perspektivnih klinaca i uz dobar rad u narednih nekoliko godina može se očekivati, kakav-takav, povratak šabačke košarke u neki viši rang takmičenja. Trenerski kadar u Šapcu je na solidnom nivou. Pored Ljubiše Jankovića, Dušana Simića, Žorna Ljubišića, Slobodana Žikića, Janka Čokanovića, Jove Karišika uskoro će i Predar Mišucki diplomirati na Višoj trenerskoj školi. Treneri i veliki broj dečaka i devojčica koji trenutno treniraju najljepšu igru na svetu, garancija su da košarka u gradu na Savi ima šansu u narednih nekoliko godina.

M. V.

Ivanka Matić, KK Crvena zvezda

Perendić me je uveo u elitu

Na dobro poznato pitanje čime želiš da se baviš kada porasteš, dečaci ma će jedina dilema biti za koji sport da se opredele, dok će se devojčice uglavnom opredeliti za glumu, manekenstvo i sl. Ali, kod ovih drugih ima i izuzetaka. Jedna od njih je i Ivanka Matić, bivši centar Partizana i vršačkog Hemofarma, sa kojim je osvojila sve titule u Jugoslaviji. Nada se da će bar delimičan uspeh ostvariti sledeće sezone i sa svojim novim klubom Crvenom zvezdom. Kad je neko visok 190 cm i u ovom poslu je od svoje desete godine, onda ima sve predispozicije i da uspe.

Ivanka nije iz klasične priče u kojoj ambiciozni roditelji guraju uplašenu devojčicu na teren. Za njenu karijeru odgovorni su i njena najbolja drugarica i profesor geografije Rade Perendić, koji je bio i njen prvi trener u Vlasenici, njenom rodnom mestu.

- Na prvi trening otišla sam po nagovoru svoje najbolje drugarice. Svidelo mi se baratanje loptom i odlučila sam da i ja počnem. Naravno, školu nisam zapostavila, jer uslov da bih trinirala kod Perendića bio je primeran uspeh u školi. Govorio nam je da samo mali broj postaju profesionalci i da većina ne može od košarke obezbediti egzistenciju. Zarada je dobra profesionalcima u Jugoslaviji, ali samo kad se uporedi sa domaćom prosečnom platom. Sa svetom se nećemo porediti, ali do sveta treba stići. Uvek se kreće od nule - kaže Ivanka.

Ni u njenoj priči nije bilo sve kao u bajci. U jednom momentu pozelela je i da odustane, ali je kasnije shvatila da je to samo prolazna teškoća sa kojom bi se susrela i u svakom drugom poslu.

- Nisam mogla da zamislim ni jedan jedini dan bez treninga. Jednom nisam uradila domaći zadatak u školi i trener me je kaznio, a kazna je bila dva dana nedolaska na trening. Popuštanja nije bilo, iako je bio moj profesor i u školi. Bilo mi je strašno teško i zapitala sam se šta će meni trener. Brzo sam shvatila da je to uradio samo zbog mog dobra, da bih shvatila koliko je i škola bitna. Bio je moja najveća podrška i najviše je radio sa mnom. Ukazivao na greške posle utakmica, radio na mom usavršavanju, tempirao formu, podržavao me.

Zna se da je sa devojčkama mnogo teže raditi nego sa muškarcima. One su osetljivije i sve mnogo ozbiljnije shvataju. Treba biti odličan pedagog



Ivanka Matić u akciji

da bi bio uspešan ženski trener. Perendić je bio baš takav.

Ja sam bila u početku strašno osetljiva i nesigurna. Do kraja svoje karijere sećaću se utakmice u kojoj sam napravila kobnu grešku i moja ekipa je zbog te greške izgubila utakmicu. On je bio potpuno smiren i rekao mi je da samo: ono čega se unapred odrekneš izgubljeno je. Takva greška se mogla desiti svakome, da će ih biti još u mojoj daljoj karijeri, ali mesta za paniku nema i ne sme ga biti. Narednih deset dana na treninzima sam non stop ponavljala tu akciju.

Dan po dan, mesec po mesec i Ivanka je sa svojim trenerom savladivala prepreke spremajući se za prvu saveznu ligu. Imala je cilj pred sobom i svog saveznika, vrsnog trenera.

- Znanje, izdržljivost, snaga i razum potrebne su mi za svaki trening i utakmicu, bile su njegove reči koje je ponavljao na svakom treningu - priseća se Matićeva. Nekada su mi treninzi bili na-

porni, što je trener primećivao, ali je govorio da sve dolazi sa godinama, što danas tek shvatam. Iz godine u godinu sve sam spremnija, nagomilano iskustvo je veliki kapital koji često može da bude i presudan na putu do uspeha.

Pored Perendića, Ivanku su trenirali Kanjevac i Miroslav Popov, kojima je takođe zahvalna za sve što su uradili, ali vraćajući se u Vlasenicu stalno se vraća i kod svog prvog trenera.

- Njega sam najslobodnija da pitam za sve što mi nije jasno i dan danas. Ostali smo veliki prijatelji. Preko leta radim individualne treninge sa njim spremajući se za narednu sezonu. Iako nije profesionalni trener, mnogo radi na svom usavršavanju, redovno posećuje seminare i sve što ide uz to. Čak mnogo više nego neki profesionalni treneri. On je odabrao takav put i tu svoju ljubav prenosi deci u Vlasenici - završila je priču Ivanka Matić o svom prvom treneru.

Bojana Ostojić

Novi juniorski trener KK Hemofarm Zoran Čarapić

Seniore zamenio juniorima

Ove godine trener juniora KK Hemofarm postao je Zoran Čarapić. Pomalo čudno ako se zna da je on već duži period radio kao pomoćni trener u seniorskom timu Borca iz Banjaluke, a u Kikindi bio je i pomoćni i prvi trener. Malo je onih koji bi posle toga seli na klupu mlađih kategorija. Ipak, Zoran se odlučio na taj korak. Ali, krenimo redom.

- Stariji brat Petar je u Goraždu igrao košarku, pa je taj sport i mene zainteresovao. Svidelo mi se što je košarka dinamična i brza igra i odmah sam sebe tu pronašao. Kad sam došao u Borac iz Banjaluke shvatio sam da i nemam baš neki igrački potencijal, pa kad mi se desila povreda kolena, mislio sam da sve napustim. U to vreme sam upisao Mašinski fakultet i želeo da ga završim. Međutim, tadašnji direktor kluba Brane Čovičković mi je predložio da se oprobam u trenerskom poslu. Tako sam paralelno bio trener juniora Borca i student mašinstva. Na fakultetu sam dogurao do treće godine, ali se onda desio rat.

Zbog cele situacije u Bosni, Zoran je došao u Srbiju.

- Bilo mi je mnogo žao što neću nastaviti studije, što sam u to uložio mnogo truda, a diplomu nisam stekao. Kako sam tada gledao da preživim, trenerski poziv mi je davao tu šansu. Prvo sam bio trener u OKK Beogradu, da bih 1993. godine došao u Kikindu i bio trener kadeta. Mogu re-

ći da su dve sezone provedene u KK Kikinda bile i najlepše u mom životu. Prve sezone je trener bio Lukajić, druge Gašić. Ubrzo sam im postao pomoćnik.

Rat je prestao u Bosni, pa su mnogi igrači i treneri krenuli tamo po uhlebljenje.

- Direktor Borca Đorđe Miketa pozvao je Gašića za prvog trenera, a on mene za pomoćnika, pa sam tamo ostao dve sezone. Gašić je onda došao u Radnički CIP u Beogradu i ja sa njim. Onda sam se vratio u Kikindu i postao prvi trener. Dobro smo radili, sve je bilo super i Kikinda je grad u kome sam uspeo.

Bez obzira na to, poziv Hemofarma se ne odbija?

- Upravo tako. Dugo sam razmišljao. Juniori su uzrast sa kojim nikada nisam radio, ta karika mi je nedostajala u stručnom usavršavanju. Sa tim uzrastom je lepo raditi, jer oblikuješ igrače, možeš mnogo da mu pomogneš, gledaš ga kako napreduje dok je u seniorskom uzrastu već sve uglavnom završeno. Hemofarm je sredina u kojoj se juniori priključuju prvom timu, nema presije za rezultatom, već da se od mladih košarkaša, koji su u Vršcu, napravi prvotimac. Zato je ovde milina raditi.

Tada i mladi igrači daju maksimum od sebe.

- Rad je za njih napredak, a to ovde svi odmah primete. Hemofarm je odlično organizovan, svi problemi se rešavaju u ho-

du. Sve sam to znao od ranije, pa sam se zato i odlučio da dođem u Vršac. Trenira se u Srednjoj hemijskoj školi ili Milenijumu. Takve uslove nemaju nijedni juniori u Jugoslaviji. Nama trenerima to mnogo znači. Dečaci znaju da su tu pod kontrolom, pa je normalno i da se maksimalno zalažu. Uostalom, košarka je njihovo opredeljenje.

Imajući u vidu to da je Hemofarm klub koji retko potpisuje ugovore na kratko, ni Zoran nije mogao da to izbegne.

- Niti bih to hteo. Ugovor sam potpisao na četiri godine, jer i sam smatram da je to najkraći period za koji mogu nešto i da pokazem. Ovde sam i da se dalje usavršavam. Stručni tim funkcioniše kao jedan, ljudi su vrhunski tako da je meni ovo veoma važna karika u životu. Još samo da diplomiram na Višoj trenerskoj pri Košarkaškom savezu, pa da onda imam i diplomu za posao kojim se bavim.

Iako je radio sa svim kategorijama, smatra da je danas sa uzrastom sa kojim je, najbolje raditi.

- I to zato što možeš da stвориш igrača. Nije on završio razvoj u košarci, pa sada trener može samo da ga prilagođava igri u timu. Kod ovih momaka je najvažnije razviti kolektivan duh, timsku igru, razviti im odnos prema igri. Oni svi uglavnom znaju košarkaške elemente, a sada ih treneri povezuju. **G. Čanović**

Srđan Flajs

Učio od Obradovića

U periodu od 21. do 31. marta 2002. godine boravio sam u Atini na košarkaškom stručnom usavršavanju kod gospodina Željka Obradovića, trenera KK Panatinaikos. Odlazak i boravak u Atini mi je omogućen od strane Udruženja košarkaških trenera Jugoslavije (UKTJ). Cilj mog odlaska je bilo upoznavanje sa načinom rada, metodama rada Željka Obradovića, kao i organizacijom kluba najvišeg evropskog nivoa KK Panatinaikosa. Sa košarkaškim razmišljanjima gospodina Željka Obradovića sam delom bio upoznat praćenjem seminara na kojima je Obradović bio predavač, kao i ličnim analizama igre timova koje je Obradović vodio, uključujući i košarkašku reprezentaciju Jugoslavije. Period koji sam proveo u Atini iskoristio sam za praćenje treninga. Takođe mi je omogu-

ćeno i prisustvovanje pripremama stručnog štaba za treninge i utakmice, kao i praćenje analize igre protivnika i sopstvenog tima. Dobrom voljom Željka Obradovića proveli smo dosta vremena u razgovorima o košarci (uopšte), kao i aktuelnostima u periodu mog boravka u Atini. Treninzi Panatinaikosa počinju praktično 30 minuta ranije od predviđenog termina, igrači samostalno izlaze na teren gde se uz prisustvo pomoćnih trenera na različite načine uvode u trening i tako pripremaju za kolektivni rad kojim rukovodi Obradović. Od samog početka obaveznog dela treninga radi se punim intenzitetom. Od igrača se očekuje da imaju maksimalnu koncentraciju i da budu spremni za punu fizičku aktivnost. Treningom rukovodi lično prvi trener uz asistenciju tri pomoćna trenera od

kojih je jedan kondicioni zadužen za fizičku pripremu igrača. Treninzi u periodu koji sam ja proveo tamo su bili koncipirani tako da predstavljaju pripremu za nadolazeću utakmicu. Prema informacijama, dobijenim analizom igre protivnika, sprema se određena taktika igre u odbrani i napadu, pripremaju načini odbrane najčešćih protivničkih kretnji, kao i priprema napada u odnosu na slabost odbrane. Rad na treningu je visokog intenziteta, uz puno korekcija. Dosta vremena se provodi u hendikep situacijama i u igri na dva koša. Svi igrači Panatinaikosa su odlični takmičari, što se vidi na svakom treningu (u tome prednjače Bodiroga i Midlton). Različit od ostalih treninga je trening na dan utakmice koji je šuterskog karaktera sa akcentom na neprestano takmičenje. Analizu i skauting protivnika priprema prvi pomoćni trener Dimitris Itoudis, ali i gospodin Obradović samostalno analizira svakog protivnika. Ovom prilikom hteo bih da se zahvalim UKTJ, gospodinu Željku Obradoviću, KK Beovuk i prijateljima na podršci i saradnji.

„MONDO“ - SPORTSKI PARKETI PO SVETSKOM STANDARDU

Zalet do zvezda

Škripa patika. Neizvesna borba. Blokada, kontranapad. Kakvo dodavanje (!!!) i... koš! Ponovo škripa patika, i novi napad. Ovdje se stvarno igra dobra košarka. Kopaonik. Sala hotela „Grand“.

1800 metara nadmorske visine. Uf, vrti nam se u glavi. Ne, nije to zbog visine, već zbog novog parketa. Stvarno je - kull! Akcija „Napravimo deci igrališta“ pokazala je u kolikom je naša zemlja minusu kada su u pitanju kvalitetni sportski tereni namenjeni za trening, pre svega najmlađih i najtalentovanijih. Bez adekvatnih uslova, to dobro znamo, nema ni vrhunskih rezultata. Košarkašima, bez obzira na loptu ili koš, ništa ne može da zameni - dobar parket. Samo mali broj sportskih centara može da se pohvali kvalitetnom podlogom za trening. Među njima je i sala hotela „Grand“ na Kopaoniku, gde se već godinama tradicionalno okupljaju mališani i treneri radeći u okviru internacionalnog kampa „YUBAC“. Takođe, ovde na pripreme dolaze i seniorske ekipe, a podloga je namenjena za sve dvoranske sportove. Ove godine su novopostavljenu podlogu isprobali i proslavljeni asovi magične igre Željko Rebrača i Radoslav Nesterović. Verujte na reč - nisu promašili koš!

- Sala u hotelu „Grand“ namenjena je za sve dvoranske sportove, prvenstveno za košarku i odbojku. Brojni klubovi dolazili su tu na pripreme, a na pripremama za Svetsko prvenstvo je nedavno bila i odbojkaška reprezentacija Jugoslavije. Parket smo postavili ove godine jer se javio veliki problem - zbog dotadašnje tvrde podloge, koja nije vibrirala, dolazilo je do učestalih povreda. Neke ekipe su zbog toga čak i otkazale pripreme u našem Sportskom centru. U želji da bude mo konkurenti, ne samo našim sport-



Kadetkinje reprezentacije Jugoslavije prve su testirale novi parket u sali hotela Grand - njima se posrećilo

skim centrima, postavili smo parket i omogućili sjajne uslove za rad u sali i u teretani - kaže Miroslav Sofijanić, zamenik direktora GENEX-ovog kompleksa na Kopaoniku.

Najzaslužniji za postavljanje kvalitetnog parketa čiji je proizvođač multinacionalna kompanija „Mondo“ sa sedištem u Italiji, jeste preduzeće „SAGA“ iz Beograda koja je bila izvođač radova, „GENEX“ je bio investitor, dok su značajnu ulogu odigrali Branimir Bulajić, direktor Sportskog centra na Kopaoniku i Milan Opačić, direktor „YUBAC“ kampa.

- „SAGA“ je osnovana 1989. godine i među deset je najvećih proizvođača parketa i brodskog poda u Jugoslaviji. „SAGA drvo“ i „Levelo“ posluju u okviru „SAGA grupacije“ i rade na programu proizvodnje i postavljanja sportskih podova, i zastupaju „MONDO“ iz Italije, proizvođača parketa na kojima se igralo i Svetsko prvenstvo u Indijanapolisu. „SAGA“ je poznata i po svom programu koji se bavi integracijom velikih računarskih sistema - ističe Dušan Radmilac, predsednik Upravnog odbora „SAGA grupacije“ koja trenutno broji više od 200 zaposlenih.

O karakteristikama ovog parketa rekla nam je nešto više Milka Rodić, tehnički koordinator u „SAGI“, koja je kao šef gradilišta nadgledala izvođenje radova.

- Postavljanje parketa na Kopaoniku trajalo je sedamnaest dana, od 10. do 27. jula. Za to vreme novu podlogu postavili smo na površinu od 730 kvadratnih metara. U pitanju je elastična konstrukcija tipa „MONDO“ koja je dobila zeleno svetlo i sve potrebne licen-

ce od svetskih košarkaških zvaničnika. Sam parket sastoji se iz nekoliko podloga - prvo je na visini od 3 centimetra postavljena elastična potkonstrukcija sa gumenim podmetačima. Na to su stavljene dve unakrsno lepljene šperploče debljine po 10 milimetara. Preko toga stavljena je plastična podloga, a na nju parket od jasena, koji važi za najelastičniji. Ukupna visina celog poda je 7 centimetara. Takav isti parket kod nas ima samo hala „Milenijum“ u Vršcu, koji nismo radili mi ali ga je takođe proizveo „MONDO“. Sledeći parket postavljamo uskoro u Požarevcu, dok smo u pregovorima sa jednom gimnazijom u Petrovcu i sportskom salom u Nišu.

Direktor marketinga, Nebojša Misković, ističe da firma „Levelo“ nudi najrazličitije vrste gumenih i PVC sportskih podova, zatim unutrašnjih namenjenih za sve male sportove, kao i spoljašnjih - za košarku, odbojku, tenis, atletske staze... Pored proizvoda firme „Mondo“, „Levelo“ nudi i nenedmašan izbor vrhunskih podnih obloga za javne ustanove renomiranih evropskih i svetskih proizvođača.

- U zavisnosti od namene sale u mogućnosti smo da ponudimo i podove koji su namenjeni za školske aktivnosti, dok je druga i kvalitetnija vrsta za profesionalnu upotrebu, zaključio je Misković.

Inače, prvi turnir koji je odigran na novoj podlozi bile su pretkvalifikacije kadetkinja za odlazak na Evropsko prvenstvo koje je na programu od 7. do 11. avgusta.

Davor Marko

SLOBODAN JELIĆ, DELEGAT FIBE ODLIČNO !

Nakon postavljanja parketa, sportsku salu na Kopaoniku posetio je, između ostalog, i Slobodan Bata Jelić, delegat FIBE i komesar YUBA lige. Tada je na licu mesta mogao da se uveri u kvalitet novopostavljene podloge.

- U pitanju je vrlo kvalitetan parket koji je u skladu sa svim standardima propisanim od strane FIBA. Njegovim postavljanjem na Kopaoniku su stvoreni i više nego odlični uslovi za trening, bio je kratak Jelić.

Stvara se košarkaški centar

Raška, gradić sa oko 15 hiljada stanovnika na samoj administrativnoj granici sa Kosovom, iako je iznedrio brojne vrhunske košarkaše, nema bogatu košarkašku tradiciju. Mladi trener Zdravko Pantović, sada počinje nešto novo.

Ime Zdravka Pantovića, mladog i ambicioznog trenera iz Raške, već nekoliko godina je poznato ne samo poklonicima košarke ovog kraja, već i vršnjim stručnjacima koji pomno prate dešavanja u regionu VI KSS.

- Marta 1999. godine prestao sam sa profesionalnim bavljenjem košarkom zbog svima poznate tadašnje situacije u zemlji - kaže Pantović, koji je kao junior sa kraljevačkom Slogom dva puta bio vicešampion Srbije.

Znajući da je u Raški, sticajem nesrećne okolnosti, KK Bane prestao sa radom 1991. godine, i da nema kluba u kojem bi deca učila prve korake, februara 2000. godine Zdravko Pantović zajedno sa saigračem iz Budućnosti Ljupčetom Milentijevićem, koji ubrzo zbog privatnih i profesionalnih obaveza odlazi u Beograd, kreće iz pepela.

- Tog za mene sada davnog februara 2000. godine, krenuli smo sa osnivanjem košarkaške škole pri KK Bane. Bilo je oko pedesetak dečaka rođenih 1986. godine i mladih. Da bi već danas, posle sve godine rada, okupljali oko 200 dece među kojima je pedesetak devojčica, sa kojima smo počeli rad novembra 2001. godine - kaže Pantović, ne skrivajući zadovoljstvo.

Ponovo oživljavanje kluba i osnivanje škole, predstavlja nesumnjiv dobitak za ovaj kraj i sam grad Rašku. Ima li mesta za svu zainteresovanu decu i da li su to samo deca iz grada?

- Sa ponosom ističem da polaznici naše škole i članovi našeg kluba nisu samo deca iz grada, već ih imamo i iz prigradskih naselja i okolnih sela, a nije im teško da svakodnevno i bez kašnjenja dođu na trening. Takođe, u obližnjem rudarskom gradiću Baljevcu, juna ove godine oformili smo košarkašku školu sa oko šezdesetak polaznika.

Ovaj veliki entuzijasta planira i formiranje školske lige. To pravda činjenicom da ima vrlo dobru saradnju sa sve četiri osnovne škole u Opštini Raška. Ove godine, KK Bane kreće sa takmičenjem u ligama za sve mlađe muške selekcije i za devojčice u pionirskoj kategoriji. Klub, a ujedno i košarkaška škola se finansiraju iz budžeta Opštine. Da li ćete izdržati, s obzirom na to?

- Sredstava nikad nije dovoljno, ali radom i sve većom popularizacijom ko-



Trener - stvaralac: Zdravko Pantović

šarke u gradu, skrećemo pažnju i nekih sponzora. Sada pokušavamo da animiramo i nove sponzore, za izgradnju reflektora i tribina za oko 300 gledalaca na betonskom terenu pored sportske hale, naravno i uz pomoć Opštine i starih sponzora. Jer, neshvatljivo je da u zemlji svetskog i evropskog prvaka u košarci, postoji grad od 15 hiljada stanovnika sa samo četiri betonska terena, od kojih dva pripadaju školama - kaže Pantović, sa neskrivenim nezadovoljstvom.

Jedan od problema svih malih sredina, pa i Raške, je što deca po završetku osnovne škole odlaze u veće gradove radi daljeg školovanja. To se dešava i sa članovima KK Bane, koji nastavljaju i sa karijerama u tim sredinama. Da li im pravite probleme prilikom odlaska i ako ne, kako se takva situacija odražava na stanje u klubu?

- Ne pravimo im smetnje prilikom odlaska u druge klubove, jer smo svesni činjenice da ta deca odlaze u veće sredine, zbog većeg izbora obrazovnih profila kojih tamo ima, a naravno, i zbog želje da se oprobaju u većim klubovima. Meni je posebno drago, a mogu reći i da sam veoma ponosan na to, da su posle samo dve godine mog rada sa njima, tri dečaka: Miloš Barlov (16, 195 cm), Nenad Kolarević (16, 206 cm) i Stefan Petrović (15, 195 cm) potpisali profesionalne ugovore. Miloš i Nenad su u Kraljevu, prvi je u Slogi, a drugi u Mašincu, dok je ekipa Borca iz Čačka dobila našeg Stefana.

Sigurno je da nam ovi odlasci zadaju probleme, prvenstveno zbog takmičenja u ligi, ali već sada mogu slobodno

reći da stižu neki novi klinci koji će vrlo brzo nadoknaditi odlazak ove trojice.

Na Kopaoniku, planini u blizini Raške, dugi niz godina postoji nadaleko čuveni YUBAC kamp, a takođe na ovu planinsku lepicu, dolaze i mnogi košarkaški klubovi na pripreme. Ima li tu mesta za neku saradnju?

- Već drugu godinu zaredom, deca iz kluba i ja učestvujemo u radu YUBAC kampa, gde stičemo nova znanja, a ujedno i proveravamo stečena. Za sledeću godinu, pored učešća u kampu, planiramo da u sportskoj hali u Raškoj odigramo nekoliko mečeva protiv oll star selekcija YUBAC kampa. Mali problem predstavljaju konstrukcije u hali, ali smo na dobrom putu da već za nekoliko meseci nabavimo savremene konstrukcije. Što se tiče klubova koji se pripremaju na Kopaoniku, radi još veće popularizacije košarke u Raškoj, pokušaćemo da dovedemo neku od tih ekipa u naš grad.

Ideja vodilja ovog mladog i talentovanog trenera je da ovaj kraj u bliskoj budućnosti može i mora iznedriti nekog novog Miljana Goljevića ili Mirsada Janovića. Polazeći za tom idejom, učestvovao je u osnivanju košarkaškog kluba u Leposaviću, kao i kluba u Tutinu.

I za kraj, da li Zdravko Pantović vidi sebe kao trenera u nekom velikom klubu?

- Profesor sam fizičkog obrazovanja i apsolutno Više košarkaške škole pri KSJ. Želim da učim, da se školujem, usavršavam i napredujem u ovoj profesiji. Lepo je počelo, mlad sam i ambiciozan, rešen da istrajem, pokušam sve i da dostignem realne domete mojih mogućnosti. A ako mi se bude pružila prilika da radim u nekom velikom klubu, oberučke ću je prihvatiti i nadam se iskoristiti.

Radi bolje i svetlije budućnosti košarke ovog kraja, autor ovih redova apeluje na čelnike KSS da razmotre predlog formiranja novog košarkaškog regiona sa sedištem u Raškoj. Region bi sačinjavale opštine sa severa Kosova: Kosovska Mitrovica i Leposavić, kao i Opštine Novi Pazar, Sjenica, Tutin i Raška. Jer, zbog lošeg materijalnog stanja u klubovima u ovom kraju, problem predstavljaju i česti putni troškovi do Čačka, u koji se mora ići radi registracije igrača i dr.

Raška, grad Nemanjića, braće Mušić, ali i grad Gorana Despotovića, Miljana Goljevića, Miloša Mijailovića i Bobana Boževića, bila je i jeste grad košarke. Grad košarke koji ima svetlu budućnost.

Srdan Plavšić



Priredio: Čedo Maričić
viši košarkaški trener

1-4 napad protiv zonske odbrane

od Stena Džonsa, pomoćnog trenera
Univerziteta Majami, Florida

Osnovna pravila

Pripremajući se za napad protiv zonske odbrane, postoji nekoliko osnovnih stvari koje jedan tim mora da nauči da bi imao uspeha protiv zonske odbrane. Te instrukcije uključuju:

1. Korišćenje raznih tehnika postavljanja blokada.

2. Izboriti se za prodor driblingom ili pasom.

3. Prebacivati loptu često sa jedne na drugu stranu da bi razvukli odbranu horizontalno.

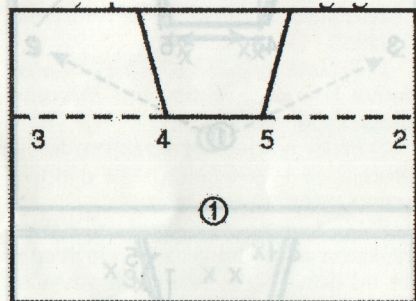
4. Upotreba skip pasa (prebacivanje lopte sa opterećene na neopterećenu stranu, a to je obično dijagonalni pas).

5. Korišćenje šuta za tri poena kao važnog oružja.

Uzimajući u obzir ove principe, razvili smo nekoliko pravila za naš napad protiv zonske odbrane. Ta pravila su analizirana kroz dva dela: 1) Pravila za igrače na poziciji posta i 2) Pravila za spoljne igrače. Osvrnimo se prvo na osnovni (početni) raspored.

Početni raspored

Nema ništa posebno da se kaže o osnovnom rasporedu ovog napada kao što se vidi na dijagramu 1. Daćemo neke smernice, uputstva za svakog igrača i o načinu ulaska u ovaj napad.



1- Plejmejker, igrač na poziciji broj 1. Uvek ga postavljamo na sredinu terena i da počne napad sasvim visoko da bi razvukli odbranu vertikalno.

2-3 - Krilni igrači - Dobri spoljni šuteri - Postavljamo ih najmanje jedan korak iznad produžetka (zamišljenog) linije

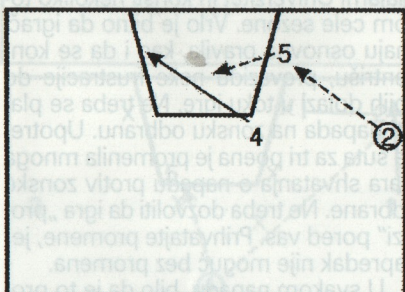
slobodnog bacanje. Oni bi trebalo da postavse svoje telo tako da vide odbranu svojim perifernim vidom.

4-5 - Post igrači - Obično ih postavljamo na mesto gde se ukrštaju linija slobodnog bacanja i bačena ivica reketa, tako da su okrenuti licem jedan prema drugom. Njihov cilj je da blokiraju odbrambenog beka ili da zadrže beka spolja da bi mogao da primi pas od igrača na poziciji 1.

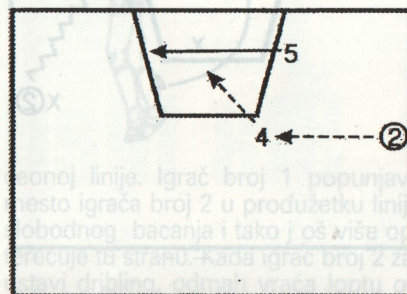
Ovaj raspored nam dozvoljava dve stvari: 1) imamo četiri opcije da počnemo naš napad i 2) pomera zonu vertikalno što više prostora. Kada se usvoje osnovni principi ovog rasporeda, sve ostalo u ovom napadu zavisi od kretanja lopte.

Pravila za post igrače

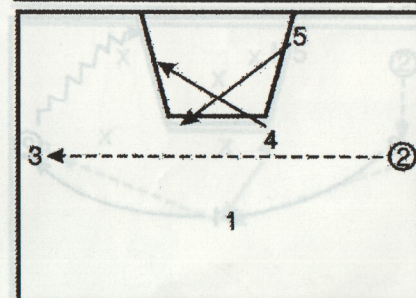
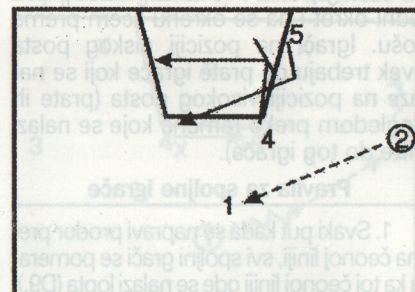
1. Bilo kada jedan post igrač primi loptu, drugi post igrač prelazi na suprotnu stranu. To se dešava kada su oba igrača na poziciji visokog posta (D2.) ili kada se jedan nalazi na poziciji visokog, a drugi na poziciji niskog posta (D3. i D4.). Utrčavanje može da bude izvedeno na neki signal igrača sa loptom (npr. signal očima).



2. Svaki put kada se lopta dodaje sa krilne pozicije na vrh kruga oko linije

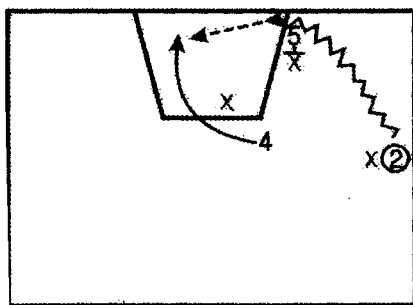
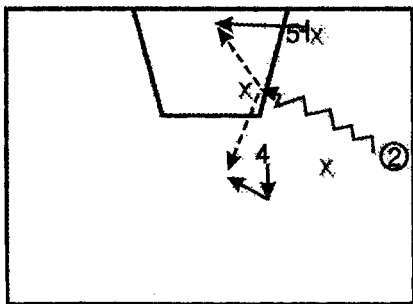


slobodnih bacanja, visoki post postavlja blokadu za niskog posta (D5.). Blokada se postavlja na srednjem odbrambenom igraču u zoni. Niski post treba da iskoristi blokadu, napravi okret i da utrči u prostor oko isprekidane linije kruga oko slobodnog bacanja.



3. Svaki put kada se lopta prebaci sa opterećene na neopterećenu stranu (skip pasom), post igrači treba da se ukrste. Igrači na poziciji visokog posta utrčava prvi (D6).

4. Kod prodora driblingom prema vrhu reketa, visoki post treba da odstupi iza linije za tri poena. Niski post treba da pokuša da blokira i spreči donjeg odbrambenog igrača da brani prodor (D7.).

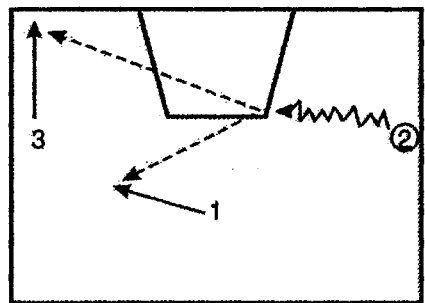
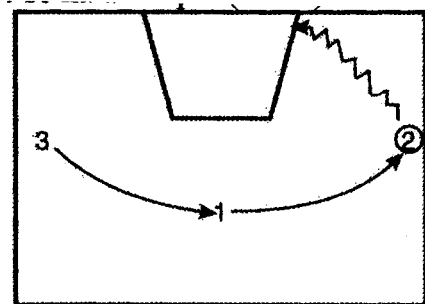


5. Kod prodora driblingom prema čeonj liniji, niski post treba da napravi ledni okret i da zadrži odbrambenog igrača dalje od čeonj linije. Visoki post treba da se spusti na neopterećenu stranu i da eventualno primi pas od igrača koji prodire uz čeonj liniju (D8).

6. Kada prime loptu, igrači na poziciji visokog posta uvek treba da naprave ledni okret i da se okrenu licem prema košu. Igrači na poziciji niskog posta uvek trebaju da prate igrače koji se nalaze na poziciji visokog posta (prate ih pogledom preko ramena koje se nalazi bliže do tog igrača).

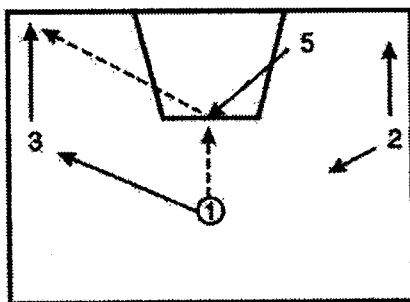
Pravila za spoljne igrače

1. Svaki put kada se napravi prodor prema čeonj liniji, svi spoljni igrači se pomeraju ka toj čeonj liniji gde se nalazi lopta (D9).



2. Svaki put kada se prodor napravi ka vrhu reketa (sredini terena), svi spoljni igrači se pomeraju ka čeonj liniji na neopterećenoj strani (mogu da prime pas za šut za tri poena) (D10).

3. Svaki put kada se prodor napravi sa sredine terena (vrha kruga oko linije slobodnog bacanja), krilni igrači treba da se pomere prema uglovima terena ili iza igrača koji pravi prodor, u zavisnosti od odbrane. Ako napadamo zonu pasom (na igrača na poziciji posta), bekovi (šuteri) treba da „otklize“ suprotno od pozicije post igrača i da očekuju eventualni pas (D11).



4. Protiv zakonske odbrane sa jednim igračem u prednjjoj liniji, bek šuter uvek treba da bude na „slepoj“ strani odbrambenog igrača (na poziciji iza njegovih leđa, gde on ne može da ga vidi).

5. Ne vraćajte loptu na istu stranu, osim ako bek dribla ili fintira u širinu (paralelno sa središnjom linijom terena).

6. (opcija) Svaki put kada igrač na poziciji broj jedan doda loptu na krilnu poziciju, dodavač pravi kontrablokadu ili menja poziciju sa suprotnim krilnim igračem, u zavisnosti gde se nalazi igrač koji čuva drugog beka.

Zaključak

Prilikom priprema za napad protiv zonske odbrane, učimo metodom celine. Sa obučavanjem počinjemo u pripremnom periodu, a uporedo radimo i mnoge šuterske vežbe koje se uklapaju u naša pravila za napad protiv zonske odbrane. Pored toga, igrače treba i teoretski obučiti da bi bolje usvojili ta pravila.

U daljem tekstu videćemo nekoliko primera napada protiv zonske odbrane. Majami Univerzitet ih koristi nekoliko tokom cele sezone. Vrlo je bitno da igrači znaju osnovna pravila, kao i da se koncentrišu, prevaziđu neke frustracije do kojih dolazi u toku igre. Ne treba se plašiti napada na zonsku odbranu. Upotreba šuta za tri poena je promenila mnoga stara shvatanja o napadu protiv zonske odbrane. Ne treba dozvoliti da igra „prolazi“ pored vas. Prihvatajte promene, jer napredak nije moguć bez promena.

U svakom napadu, bilo da je to protiv odbrane čovek na čoveka ili zonske odbrane mora da postoji kontinuitet u napadu. Da bi to ostvarili moramo ima-

ti nekoliko vrsta, nekoliko postavki napada. Ta moja ubeđenja su bazirana na sledećem:

1. Dozvoljava vam da efikasno napadnete odbranu u situacijama kada odbrana igra na liniji dodavanja.

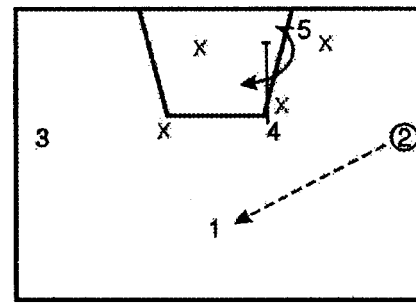
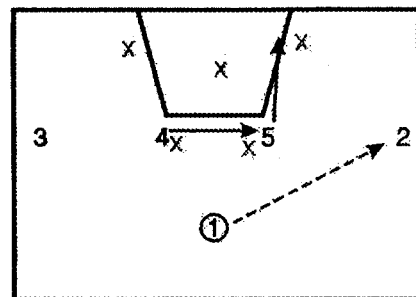
2. Obezbeđuje ekipi da zadrži samopouzdanje. Vremenom, svaki napad postaje zastareo, pročitano. Ako imamo više opcija napada, dovodimo svoj napad u situaciju da se koncentriše na to da izaberi što više sitnica za šut.

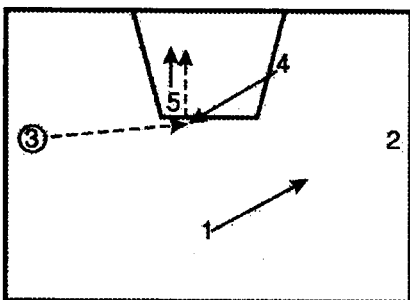
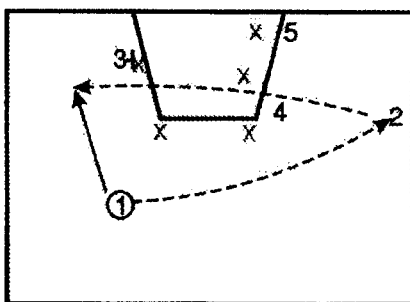
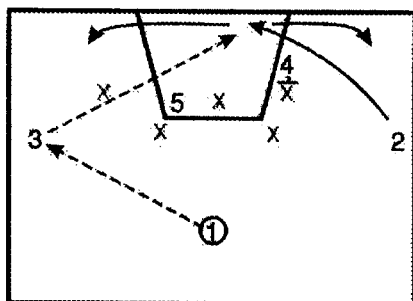
3. Daje igračima više mogućnosti za kvalitetan, neometan šut.

4. Drži protivničku ekipu izvan ravnoteže.

Opcija 1 (Back Pick Lob)

Iz naše osnovne postavke napada, počinjemo sa osnovnim kretanjima igrača na pozicijama visokog i niskog posta kada se lopta doda na krilnu poziciju. Posle povratnog pasa do igrača broj 1, post igrači se ponašaju prema pravilima koja smo ranije naveli, s tim što visoki post postavlja donju blokadu niskom postu. Posle utrčavanja u sredinu, post koji se nalazi na strani lopte se postavlja na poziciju niskog posta da bi zadržao odbrambenog centra da ga čuva. Kada se lopta prebaci na suprotnu stranu, neopterećenu stranu, post koji je postavio donju blokadu, iskoračuje i blokira odbrambenog krilnog igrača na neopterećenoj, slaboj strani. Igrač broj 2 utrčava iza blokade koju je postavio igrač broj 4, da ako je to moguće primi lob pas ispod samog koša. Ako ne postoji mogućnost za takav lob pas, igrač broj 4 utrčava na liniju slobodnog bacanja, prima loptu od igrača broj 3 i dodaje je do igrača broj 5 koji se spušta pod koš. Igrač broj 2 koji nije primio lob pas, može da se vrati na svoju početnu poziciju (u produžetku linije slobodnog ba-





igrača broj 1 (prvi skip pas). Kao reakciju na taj pas, igrači na poziciji 4 i 5 pripremaju i postavljaju blokade. Kada igrač broj 1 primi pas, on odmah vraća loptu do igrača broj 2 (drugi skip pas). Igrač na poziciju visokog postava blokira odbrambenog beka na strani lopte. Oba post igrača se zatim otvaraju za prijem lopte, ako je šuter dobro branjen i nije u poziciji da šutira. Ako želite, možete dodati i treći skip pas igraču broj 1 kome u tom slučaju igrač broj 3 postavlja blokadu i omogućava mu neometan šut (D1-D3).

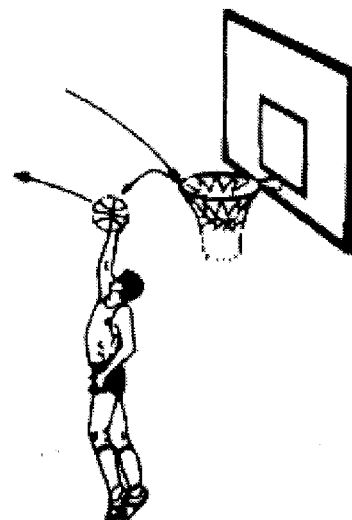
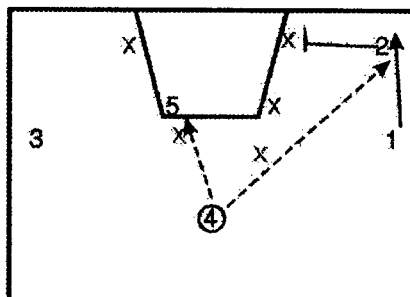
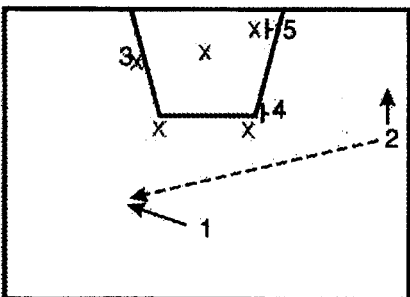
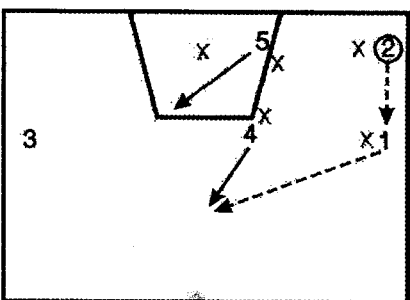
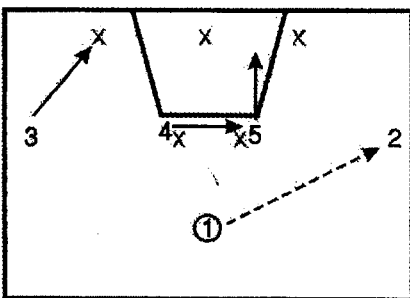
Opcija 3 (Post Step-Out)

Ovo je sjajna opcija da omogućite vašem igraču na poziciji 1 povoljnu priliku za šut p rotiv zone. Posle dodavanja igrača broj 1 do igrača broj 2, post igrač prave već standardne kretnje. Po prijemu lopte igrač broj 2 snažno dribla ka

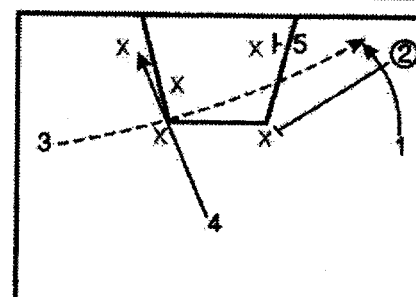
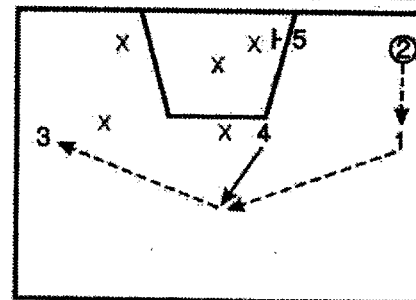
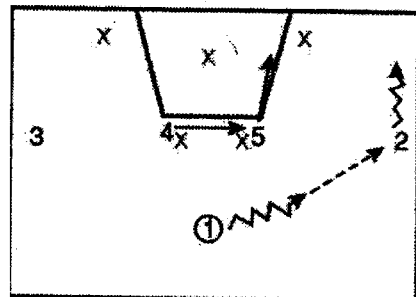
canja), može da nastavi kretanje kroz reket da još više optereti stranu na kojoj se nalazi lopta, ili da ode u ugao terena da bi primio pas preko cele zone, sa opterećenju na neopterećenu stranu (skip pas). (D1-D4)

Opcija 2 (Double Skip Pass)

U ovoj opciji posle pasa na krilnu poziciju, post igrači (broj 4 i 5) slede pravila koja smo naveli ranije, tj. postavljaju se u poziciju visoki-niski na strani lopte. Napad počinjemo kada odbrambeni bek pokuša da spreči igrača na poziciji visokog postava da primi loptu. Naš krilni igrač na neopterećenoj strani pomera se prema uglu terena. Igrač broj 1 pomera se na krilnu poziciju umesto igrača broj 3 koji se spustio na poziciju niskog postava. Tada igrač broj 2 prebacuje loptu na neopterećenu stranu do



čeojoj linije. Igrač broj 1 popunjava mesto igrača broj 2 u produžetku linije slobodnog bacanja i tako još više opterećuje tu stranu. Kada igrač broj 2 zaustavi dribling, odmah vraća loptu od igrača broj 1. Čim je primio loptu igrač sa pozicije niskog postava (broj 5) utrčava na liniju slobodnog bacanja. Igrač broj 2 zatim blokira odbrambenog krilnog igrača, a igrač broj 1 utrčava iza njegovih leđa i prima loptu od igrača broj 4 za neometan šut iz ugla terena, a pored toga može da doda loptu igraču na poziciji postava. Igrač broj 4 takođe može da



doda loptu i igraču broj 5 na poziciji visokog posta (D1-D3).

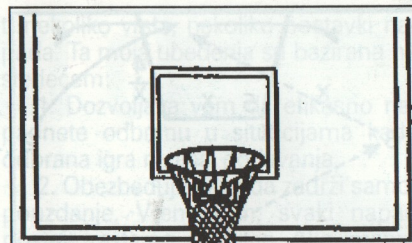
Opcija 4 (Post Step-Out Reverse Skp Pass)

Ovo je varijacija prethodne opcije. Sve kretnje su iste sve dok igrač koji igra na poziciji visokog posta ne primi loptu. Umesto finte sa loptom i povratnog pasa igraču broj 1, igrač na poziciji visokog posta (broj 4) odmah prebacuje loptu do krilnog igrača na neopterećenoj strani. Igrač na poziciji niskog posta (broj 5) i krilni igrač koji se nalazi pored čeonog linije (broj 2) prave duplu blokadu na neopterećenoj strani za igrača

broj 1 koji se spušta iza blokada, ka čeonog liniji (D2) gde prima povratni pas od igrača broj 3. Posle tog pasa, igrač na poziciji visokog posta se spušta u reket i bori se za poziciju za skok posle šuta od strane igrača broj (D3). To sve nam obezbeđuje ravnotežu za nastavak napada ukoliko je igrač broj 1 onemogućen da šutira na koš.

Zaključak

Mislim da je zadatak svakog trenera da razmišlja o jakim i slabim stranama svojih napada i svog tima. Razmišljajte o tome kakvo bi rešenje kvalitetni timovi našli protiv vaših napada. Siguran



sam da ćete uvek želeći da dodate nešto novo, neku novu opciju napada da biste nadmudrili vašeg protivnika. Vaši igrači će imati svakako mnogo više poverenja u vas, ako „imate odgovor“ na svaku situaciju u igri.

Šta trener mora da naglasi

Ako očekujete da taktika odugovlačenja vremena uspe, vaši igrači moraju da budu upoznati sa osnovnim, ali veoma bitnim, stvarima ove igre. A to su:

- 1) Svi igrači moraju čvrsto da idu u susret dodavanjima.
- 2) Kad god primite loptu iz dodavanja, vodite računa da vaš napadački stav bude takav da ne dozvoljava agresivnoj odbrani da vas izgura sa terena.
- 3) Svako ispadanje odbrambenog igrača je automatska prilika za bekdom igru.
- 4) Pri svakoj bekdom igri, saigrač mora da popuni rupu koju je bekdom igra stvorila.
- 5) Kad vam je saigrač sa loptom u nevolji, napravite dva oštra koraka od

lopte, zatim sprintom nazad ne bi li stvorili manjak pritiska na dodavanje tog saigrača.

6) Izbegavajte primanje dodavanja poret aut linije, čeonog linije i po uglovi, da biste smanjili šanse da vaši igrači upadnu u zamku odbrane.

7) Sačuvajte dobru terensku raspodelu igrača ne bi li izbegli moguća udvajanja i poboljšati uglove dodavanja stvarajući više rešenja za postizanje koša.

8) Igrajte bez driblinga osim ako su vaši igrači neprevaziđeni tehničari. Samo u takvim situacijama koristite kretanje driblingom prilikom ulaza na koš, ili da biste navukli drugog igrača odbrane i time stvorili odlično dodavanje „otvořenom“ saigraču.

Čuvajte loptu u rukama vaših najboljih izvođača slobodnih bacanja, najboljih šutera i tehničara. Ukoliko vam trebaju visoki igrači zbog skoka i odbrane, ali su isti slabi u kontroli lopte, „zamrzite“ ih van igre (da ne učestvuju u čuvanju lopte!), ali im skrenite pažnju na zagrađivanje koša.

Utakmice u završnici prvenstva često predstavljaju situacije kad treba „skinuti“ vreme sa semafora, ili postići koš u poslednjem napadu na utakmici. Veoma je važno da svojim igračima razjasnite da je vaša ideja o odugovlačenju vremena veoma važna za uspeh. U najvećem broju slučajeva ide se sa idejom da se „skine“ što više vremena sa semafora (koliko odbrana dozvoli!), uz obavezan završetak polaganjem, ili iznuđivanjem faula i slobodnih bacanja.

Vrlo česta greška u situacijama odugovlačenja vreme-

na je čekati poslednje dve-tri sekunde napada za izvođenje šuta, što rezultira u veoma niskom procentu pogodaka ili u nemogućnosti da se šut uopšte izvede. Kad pošaljem svoju ekipu na teren sa idejom o odugovlačenju vremena, gledamo da uputimo šut na koš 6-10 sekundi pre isteka napada, tako da, u najmanju ruku, naš napad bude visokoprocenatne uspešnosti. U poslednjem minutu utakmice, sa više od 3 poena prednosti (30 sekundi vreme napada), insistiram na „zamrzavanju lopte“ i čekanju da odbrana načini foul.

Kad treba koristiti semafor?

Dok je najkorisnije upotrebljavati odugovlačenje vremena u situacijama male rezultatske prednosti stečene pri kraju utakmice, ne treba ograničavati igrače da koriste istu taktiku na krajevima četvrtina, poluvremenu ili u slučajevima kad kontrolišete tempo utakmice uspešno savladavajući ekipe koje u odbrani igraju agresivnu presing igru. Evo nekih predloga u kakvim situacijama možete naći odugovlačenje vremena korisnim:

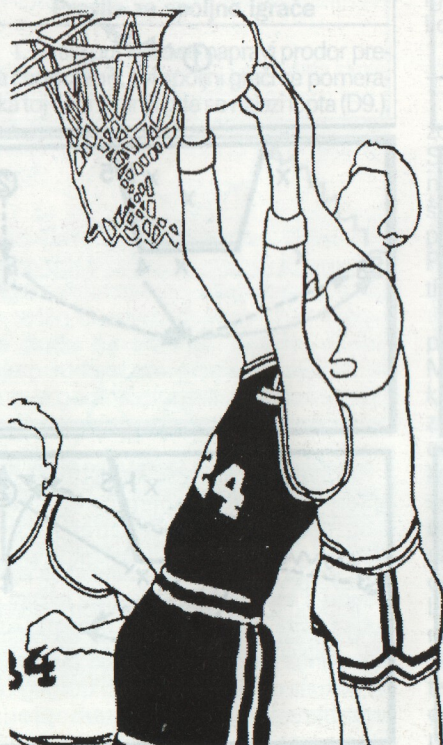
1) Raširite igru i smanjite efikasnost timova koji igraju agresivnu odbranu čovek-na-čoveka.

2) Protiv timova koji su dobro fizički spremni, ali ne značajno izraziti u individualnoj odbrambenoj tehnici.

3) Kad imate problema sa ličnim greškama vaših igrača i želite da ih spasi od dobijanja 5. lične, odugovlačenje vremena će smanjiti period koji će oni provesti u odbrani.

4) Kad imate posed lopte i prednost od tri ili više poena (30 sekundi vreme napada) u slučaju kad je ostalo manje od dva minuta do kraja utakmice.

5) Kad se suočavate sa atletski superiornijim timom koji se odlikuje po igri visokog tempa.



RANG



Košarkaški kompleti:

- Dresovi
- Trenerke
- Čarape

RANG TEAM - PRODAJA SPORTSKE OPREME ZA KLUBOVE

ITM Company, Omladinskih brigada 86, 11070 Beograd • Tel: +381 (0)11 3107-518 • Fax: +381 (0)11 3107-493
kontakt: Željko Korać • Tel: +381 (0)11 3107-435



TAF Sports Marketing S.A.

29, Paradissou Str.

Paradissos Maroussi, 151 25 Athens

Tel. +301 068 37 800, Fax +301 068 37 808

<http://www.tafsports.gr>