

časopis udruženja košarkaških trenera



TRENER



JANUAR 2006, GODINA X BR. 38 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KIM 100 DEN 800 TOLARA 25 KUNJA



**Božidar
Maljković**

OVOGODIŠNJI

DOBITNIK

NAGRADE

ZA ŽIVOTNO DELO

STRAH OD PORAZA KAO INSPIRACIJA

Srećna Nova Godina i Božićni praznici





časopis udruženja košarkaških trenera

TRENER

Naš komentar

Trenerska vrteška se zahuktava

Piše: **Mirko Polovina**

ek mesec i po dana je prošlo od našeg prošlog broja u kome smo objavili za koje su se trenere opredelili čelnici naših prvoligaških klubova. Naravno da se može slutiti i očekivati da trener bude i smenjen. Međutim, ono što se dešava, po tom pitanju, početkom ove sezone, gotovo je, kada su pojedini klubovi u pitanju za samog Ginisa. Najburnije je bilo u Avala-Ada a sada – KK Mega ishrana. Krenulo se ambiciozno. Boško Đokić se nije dugo zadržao na klupi, na kojoj je Mijo Kadija, opet kvalitetan trener, sedeo tek nekoliko dana. Zatim je doveden trener-debitant Oliver Popović uz savetnika Vlada Đurovića. Posle, slobodno se može reći, uspešnog starta, Vlade Đurović je promovisan u trenera ovog novog prvoligaša. Ništa manje trenerska vrteška nije mirvala ni u KK Atlas. Aleksandar Džikić je doduše avanzovao u NBA trenera i šansa je pružena mladom i darovitim Srđanu Flajsu. Međutim, vrlo brzo je doveden proveren trener Srećko Sekulović. Strpljenja nije bilo ni za njega. Sada je na klupi ovog kluba, već pomenuti Vaščanin. Takođe novi prvoligaš, Napredak iz Kruševca, Vaščanina je zamenio Nebojšom Raičevićem. KK Zdravlje je takođe svoj spas potražilo u smeni trenera, Umesto Saše Jovića na užarenoj klupi je Siniša Stošić.

O klubovima nižih rangova da i ne govorimo.

Pitanja su ima li tu kraja i čemu to vodi? Kada je u pitanju trenerska vrteška onda se tu najmanje govori o kvalitetu trenera i najmanje zabrinjava sam čin smene koji je u principu moguć i na to čelnici klubova zaista imaju pravo.

Ključno pitanje je, mogu li treneri u takvim uslovima nesigurnosti i gotovo poniženosti, dati svoj maksimum. Gde je tu njihov autoritet kod igrača, bez čega, stručnost se podrazumeva, nema zdrave atmosfere, pravog odnosa trener-igrač, a o radu na dužu stazu da ne govorimo.

Konačno, to ne bi bio problem kada bi se on ticao samo klupskih moćnika ili njihovih klubova. Izvesno je da se to negativno odražava na našu košarku u celini. Lepo je što smo zvanični svetski prvaci. Bilo bi predivno, ali teško da ćemo to ostati i posle Japana. Loše je što ćemo postati nezvanični prvaci sveta po smeni trenera. Nije li to u nekoj tajnoj vezi.

7

Izbori

Goran Knežević
novi predsednik
KSSCG

15

UKTSCG

Plan za 2006. još
ambiciozniji

25

ASSIST

Da li govorite
engleski

38

Trenerski ugovori

Tripud meri –
jednom potpisuj

Osnivač i izdavač:

Udruženje košarkaških trenera SCG
Beograd, Sazonova 83

Za izdavača:

Želimir Obradović

Glavni i odgovorni urednik:

Mirko Polovina

Uređivački odbor:

Jovo Malešević (predsednik)
Milan Opačić
Dragan Nikodijević
Mirko Polovina
Zoran Rađović
Gordana Čanović
dr Vladimir Koprivica

Tehnički urednik:

Đorđe Miličić

Urednik fotografije:

Miroslav Todorović

Naslovna strana:

Nebojša Vasiljević

Adresa redakcije:

Beograd, Sazonova, 83

E-mail:

uktj@uktj.org.yu

Telefon:

+381 11 34 00 852

Fax:

+381 11 34 00 851

Priprema:

DanGraf d.o.o. Beograd,
Alekse Nenadovića 19-23

Štampa:

Doo Magyar Szó Kft Forum, Novi Sad

Tiraž:

3000 primeraka

List izlazi dvomesečno

Rešenjem Ministarstva za Informacije
Republike Srbije br. 651-03-00323/1999-03,
od 17. 01. 2000. god. „Trener” je upisan
u registar javnih glasila, pod rednim
brojem 2928.

Božidar Maljković, ovogodišnji dobitnik nagrade za životno delo

Strah od poraza kao inspiracija

dovoljno je reći – Božidar Maljković, i to ne samo u trenerskim krugovima već i mnogo, mnogo šire, zna se o kome je reč, jer, kako bi mlađi to danas rekli, Boža je, jednostavno, lik! Čovek širokih interesovanja i obrazovanja. Zato nije ni čudo što mu je Udruženje košarkaških trenera SCG na redovnoj godišnjoj sednici u septembru na Skupštini u Novom Sadu, a na predlog Upravnog odbora, jednoglasno dodelilo Nagradu za životno delo „Slobodan Piva Ivković”. Mada je reč o zahtevnim kriterijumima za dodelu ove nagrade, iskreno, ovakav epilog dodele nagrade se i očekivao. To je ujedno bio povod da, posle gotovo osam godina pokušaja, dobijemo ovaj intervju.

– Nisam sujeveren, iako sam trinaesti po redu. Priznanje mi pričinjava veliko zadovoljstvo, jer je došlo od

Za 35 godina – 22 trofeja

U dosadašnjoj preko tri decenije dugoj trenerskoj karijeri Božidar Maljković je osvojio tačno 22 titule. Trenerska karijera sadašnjeg trenerskog maga počela je u matičnom novobeogradskom Ušću pre skoro 35 godina, gde je sada košarkašicama šef Maljkova kćerka Marina. Usledili su su zatim Crvena zvezda, Liffam iz Stare Pazove, beogradski Radnički, Jugoplastika, Barselona, Limož, Panatinaikos, PSŽ, Unikaha iz Malage i sada kraljevski Real Madrid.

A, trofeji su išli ovim redom:

- Šampion Jugoslavije: 1988, 1989. i 1990. sa Jugoplastikom
- Kup Jugoslavije: takođe tri puta, sa Jugoplastikom od 1988. do 1990. godine
- Kup šampiona Evrope: 1989. i 1990. sa Jugoplastikom, 1993. sa Limožom i 1996. sa Panatinaikosom.
- Kup kralja Španije: 1991. sa Barselonom
- Šampion Francuske: 1994. i 1995. sa Limožom
- Kup Grčke: 1996. sa Panatinaikosom
- Interkontinentalni Kup: 1997. sa Panatinaikosom
- Kup „Radivoja Koraća”: 2001. sa Unikahom



Božidar Maljković: Lopta je kao žena...

- Šampion Španije: 2005. sa Real Madridom
- Proglašen je za najboljeg trenera Evrope 1994. godine i bio je trener na ol-star duelima u Francuskoj (1994) i Španiji (1995).
- Trener godine dijaspore, u izboru najtiražnijeg dnevnog lista dijaspore „Vesti”: 1994. i 2005. godine.



Ljudi od mog zanata i što sam se tako našao u društvu svojih trenerskih uzora Aleksandra Nikolića i Ranka Žeravice. Međutim, istovremeno, ono „životno“ me nekako podseća na starost i toga se plašim – počeo je svoj prvi intervju za „Trener“ Božidar Maljković, koji je rođen 20. aprila 1952. u Otočcu u Lici. Kada je u devetnaestoj godini završio igračku karijeru, odmah te sezone 1971/72, u matičnom Ušću počeo – trenersku!

Popularni Maljko je poznat po tome što je znao da „kupi“ znanje od drugih, ali i da u sve trofeje koje je osvojio, kao i u igrače koje je trenirao, unese deo svog trenerskog senzibiliteta.

Kako je reč o trenerskom magu koji je i sam uzor za mnoge koji su se latili trenerskog posla, prvo pitanje se nametnulo samo od sebe: koja je Maljkovićeve trenerska filozofija, njegova iskrena priča o trenerskom zanatu, kako radi, pravi strategiju za utakmice, kako doživljava pojedine značajne pobeđe i poraze, ima li nešto na čemu posebno insistira?

– Košarka je za mene kao igra – jedna lepa harmonija između odbrane kontranapada i pozicionog napada. Iako mnogi kažu da sam trener specijalista za odbranu, po meni u košarci u igri jedan na jedan (dva igrača približno iste vrednosti) uvek je koš ili faul. Strategiju pravim najpre mentalno psihološki. Najpre želim da promenim mesto sa mojim kolegom iz protivničke ekipe, što tražim i od svojih igrača, a onda na osnovu skautinga želim da razvijem njegovu igru i da uspostavim svoju. U mnogim pobeđama nisam imao vremena da uživam i slavim, jer

su već dolazile sledeće obaveze. Strah od eventualnog poraza mi je stalna konstantna inspiracija i pogonsko gorivo. Posebno insistiram da košarku bukvalno rečeno igra sastav, a ne igra „rastav“, što je teško prevesti na španski i druge jezike. Otprilike to znači da jedan koš čini sretnim jednog čoveka, a jedno uspešno dodavanje dvojicu.

Omiljeni igrači

● **Za trenere ste se izjasnili. A, koji su vam omiljeni učenici za ovih 35 godina?**

– E, o tome stvarno ne bih da se izjašnjavam samo iz jednog jedinog razloga – plašim se da nekog ne izostavim! Bilo je toliko sjajnih košarkaša i još sjajnijih ljudi da ne bih želeo o bilo koga da se ogrešim – objašnjava Maljković.

● **Imate li recept za uspeh, iako su pred vama tek godine rada i novih uspeha?**

– Mislim da kod jednog vrhunskog trenera moraju da se steknu određeni uslovi da bi on bio uspešan. Kod igrača za to je dovoljan talenat i ogroman rad. Kod trenera stvar je puno kompleksnija. Pored rada i talenta, morate imati sposobnost rukovođenja grupom. Morate imati autoritet. Petorica igrača moraju bezrezervno da vam veruju, morate ići ispred svog vremena u nekim predviđanjima, dakle ne gde je košarka danas, već

gde će biti za tri godine. Sposobnost da svakoga igrača postavite na njegovo najidealnije i najbolje mesto, gde se on najbolje oseća. Poznavanje psihologije, individualni pristup svakom košarkašu, lični primer, entuzijazam koji prelazi u fanatizam u procesu rada, poznavanje fizičke pripreme...

● **Šta mislite o našoj i Jadranskoj ligi?**

– Pobornik sam Jadranske lige i to svi u košarci znaju. Zašto Jadranska liga? Zato što treba. Naša liga sama za sebe je po svojoj veličini i kvalitetu osuđena na propast. Znači ja je vidim samo u kombinaciji sa Jadranskom ligom i da taj novi projekat, nove imovinsko-pravne odnose unutar te Jadranske i nacionalne lige, rade samo eksperti košarkaške igre.

● **(Ne)slaganje sa ulogom u Stručnom savetu?**

– Potencijal Stručnog saveta je ogroman, treba ga samo staviti u funkciju košarke. Naša aktuelna košarka je kao jedan bolesnik koga ne leče ni lekari, a ni vidovnjaci, ni nadržilekari nego neki treći.

● **Do kada nećete i da li ćete uopšte među selektore?**

– Među selektore hoću, ali ne kada me prozivaju, već kad ja budem to hteo. Sam ću se javiti. Animizitet prema prozivanju mi potiče još iz Druge beogradske gimnazije, koju sam završio.

● **Kako ste prihvatili odluku ćerke Marine (trener košarkašica Ušća) da krene vašim stopama?**

– Teško, pošto znam koliko je stresan i težak posao. Voleo bih da Marina ostane u košarci, ali malo dalje od klupe.



● **Zašto ste do sada odbijali da govorite za „Trener“, list struke?**

– Onaj koga to interesuje neka stavi sve brojeve na sto, neka vidi naslovne strane svih tih brojeva, pa će primetiti nešto neobično.

● **Poruka mlađim trenerima?**

– Da kvantitetom svoga rada ispravljaju eventualne greške u poslu, jer radite najteži i najlepši posao na svetu! Uz pravljenje igre, formirate čestite ljude. U svakom porazu budite prvi, a u svakoj pobedi poslednji, iza svog tima. Treba voleti košarku i ona će vam vratiti svaki uloženi sat koji ste joj poklonili. Lopta je reč ženskog roda i sa njom, kao i sa ženom, uvek treba biti pažljiv – zaključio je Božidar Maljković, ovogodišnji luredat naša najprestižnije nagrade UKTSCG – nagrade za životno delo: Slobodan-Piva Ivković.

Nagrađeni

Tradicija je da UKTSCG svake godine na redovnoj godišnjoj skupštini, u svečanom delu, nagradi trenere za ostvaren plasman u svim nivoima takmičenja, osvajače domaćeg kupa i za ostvarene rezultate na međunarodnim takmičenjima.



Maljković je posebno ponosan što se našao u društvu svog uzora Ranka Žeravice i drugih velikana



Međutim, najsvečaniji deo te ceremonije je dodela Nagrade za životno delo. To je najviše priznanje koje jedan trener u SCG može zaslužiti. O vrednosti te nagrade, koja nosi naziv utemeljivača Udruženja i velike trenerske legende: „Slobodan Piva Ivković“ i sastoji se od plakete sa njegovim likom i diplome, najbolje govore imena nagrađenih.

Prvi dobitnik ove nagrade, posthumno je Slobodan Ivković. Zatim slede: profesor Aleksandar Nikolić, Bora Stanković, Nebojša Popović, Ranko Žeravica, Dušan Ivković, Milan Ciga Vasojević, Željko Obradović, Svetislav Pešić, Bora Cenić, Strahinja Braca Alagić i Vladislav Lale Lučić.

Od ove godine, u društvu košarkaških legendi, trenerskih velikana koji su, ne samo legende UKTSCG, već najuglednija trenerska imena svetske košarke, značajno je i Božidar Maljković.

Košarka košarkašima...

Goran Knežević, novi predsednik KSSCG

novi prvi čovek srpsko-crnogorske košarke, posle ostavke Miodraga Babića, je Goran Knežević, 48-godišnji Zrenjaninac. Diplomirani ekonomista i – nekadašnji košarkaš Proletera, Partizana i novosadske Vojvodine, na ovu funkciju izabran je na Skupštini KSSCG 12. decembra. U sezoni 1978/79, sa generacijom Kićanovića i Dalipagića, čak je osvojio šampionsku titulu u crno-belom dresu, mada je tada kao mlad igrač više bio na klupi, nego što je vreme provodio na parketu, uz tada neprikosnovene asove i legende naše „kraljice igara”. Međutim, malo je poznato da je Knežević jedno vreme bio i – trener!

– Nisam bio neki vrhunski košarkaš, mada me je odvek krasila velika želja i upornost. Trenirao sam i studi-

rao istovremeno, a onda u jednom trenutku, na prekretnici u svojoj karijeri, odlučio da je za mene, ipak, bolje da završim Ekonomski fakultet, a košarci se posvetim onoliko koliko mi vreme dozvoli. Što se tiče moje trenerske karijere, bila je kratkotrajna, jedva celu polusezonu, i slučajna, pošto mi to nikad nije bilo ni životno, ni sportsko opredeljenje – priseća se novi predsednik KSSCG i objašnjava. – Proleter je ušao u baraž za Prvu „A” ligu sa MZT Skopljem, a trener Šilja Novović nas je napustio. Nije imao ko da sedne na klupu, tako da sam ja izabran. I, nisam se proslavio, jer se nismo plasirali u najkvalitetniji rang takmičenja!

● **Bili ste znači i igrač, pa trener, sada se funkcioner. Šta je najlepše?**

– Sve se to mnogo, mnogo razlikuje, ali kada bih mogao da vratim vreme, ponovo bih bio igrač. To je, ipak, najlakše i najlepše – ne ostavlja dilemu Knežević.

● **Koji je trener na vas ostavio najjači utisak?**

– Imao sam izuzetne učitelje. U Partizanu su to bili Dušan Ivković i Ranko Žeravica, zatim u Vojvodini Milan Ciga Vasojević i Luka Stančić, u Proleteru Dušan Radojčić i legendarni košarkaš, ne samo mog grada, Vilmoš Loci. Ipak, presudni uticaj na mene i moj izbor sporta kojim ću se baviti imao je u Prvoj zrenjaninskoj gimnaziji Tibor Dudi Ambrozi.

● **Još pre tri godine je UTSCG prihvatio Pravilnik o licenciranju trenera, ali osim u retkim situacijama („slučajevi Stepandić i Arsić sa Lavovima 063”) u**



Igrač, trener, funkcioner: Goran Knežević, novi predsednik Upravnog odbora KSSCG



Novinarima su se obratili Blažo Stojanović, predsednik KSS, Miodrag Babić, bivši i Goran Knežević, novi predsednik KSSCG

praksi se retko primenjuje. Kako se izboriti za prava trenera?

– Do Nove godine ću, kada idem na odmor na Kopaonik, nadam se, obići sve naše prvligaške klubove, s tim da ovi iz Jadranske lige imaju prioritet, kako bi videli šta sve muči srpskocrnogorsko košarku. Hoću da identifikujem probleme, pa onda da ih rešavamo, lečimo. Moramo da vidimo da li je loša čitava organizacija ili samo rezultati pojedinih selekcija i – ljudi. To se odnosi i na sve nevolje, tačnije, prava trenera.

● **U tome, kako ste najavili, očekujete i pomoć jednog od pionira naše „kraljice igara” Borislava Stankovića.**

– Razgovarali smo samo preko telefona, pošto je čika Bora bio na putu. Međutim, i to mi je do Nove godine jedan od prioritarnih zadataka, da sednem sa takvim čovekom, živom legendom naše košarke, u četiri oka i detaljno se dogovorimo o saradnji i njegovoj pomoći našoj „kraljici igara” i meni lično. Za mene je velika čast već sama činjenica da me je gospodin Stanković hteo u svom timu.

● **O izboru za prvog čoveka KSSCG Goran Knežević kaže:**

– Svakako ogromna počast, ali istovremeno i obaveza, pošto sam svestan koliko me posla čeka. Takmičar sam i večiti optimista, jer da je suprotno nikada ne bih ni učestvovao na ovakvom izboru, gde mi je konkurent bio moj prezimenjak Duško, koga izuzetno poštujem. Volim košarku, verujem u ljude koji su u njoj i koji će biti deo novog tima. Smatram da naša košarka nije u krizi, a to što trenutno imamo krizu rezultata seniorske reprezentacije nije toliko bolno, jer se svakom to do sada dešavalo. Svetsko prvenstvo u Japanu je prava prilika da opravdamo oreol najboljih i još jednom svet uverimo da se kod

nas još igra vrhunška košarka – naglasio je gradonačelnik Zrenjanina, član Demokratske stranke i narodni poslanik u Skupštini Srbije.

Goran Knežević, aktuelni predsednik KS Vojvodine i sada zvanično prvi čovek naše „kraljice igara”, pored brojnih svakodnevnih obaveza na poslu u zrenjaninskoj opštini, nije zanemario ljubav prema matičnom klubu Proleteru, gde se prethodnih nekoliko godina maksimalno angažovao na sređivanju odnosa i rešavanju duboke krize, pošto je nekada šampionski klub bio na rubu gašenja i odlaska u istoriju.

– Proleter je trenutno srpskoligaš. Još je aktuelna kriza zbog loše finansijske situacije u celom gradu, ali sigurno će ovaj klub krenuti naviše i pokušati da dosegne nekadašnju slavu, kada je žario i palio na domaćim parketima. Međutim, to je sada u drugom planu.

Tri cilja u što kraćem vremenskom roku moramo realizovati. Prvi je izbor selektora nacionalnog tima, drugi

Lična karta

Goran Knežević rođen je 1957. godine. Posle završene Prve zrenjaninske gimnazije, diplomirao je na ekonomiji, a košarku igrao u matičnom Proleteru, gde je jednu polusezonu bio i trener, Partizanu i Vojvodini. Sa crno-belima je u sezoni 1978/79. osvojio „triplu krunu”: titulu prvaka, Kup Jugoslavije i Kup „Radivoja Korača”. Kao član Demokratske stranke je narodni poslanik u Skupštini Srbije. Knežević je od 1984. radio u preduzeću „Servo Mihalj”, gde šest godina kasnije postaje generalni direktor, a 2000. i predsednik Izvršnog odbora Skupštine opštine Zrenjanin. Gradonačelnik grada na Begeju je od 3. oktobra 2004.

da proširimo Upravni odbor, gde računam na Borislava Stankovića, dok je treći zadatak da napravimo strategiju i program razvoja za budućnost. Imam ideje, neophodnu energiju i ukoliko budem imao maksimalnu podršku ljudi iz tima koji ćemo formirati, smatram da možemo uspeli da našu košarku opet vratimo tamo gde joj je po kvalitetu i mesto, a to je naravno, sam svetski vrh – zaključio je za „Trener” Goran Knežević.

D. Nikodijević

Ruben Manjano – BCB 2005.

Napad i odbrana argentinske reprezentacije na Ol u Atini



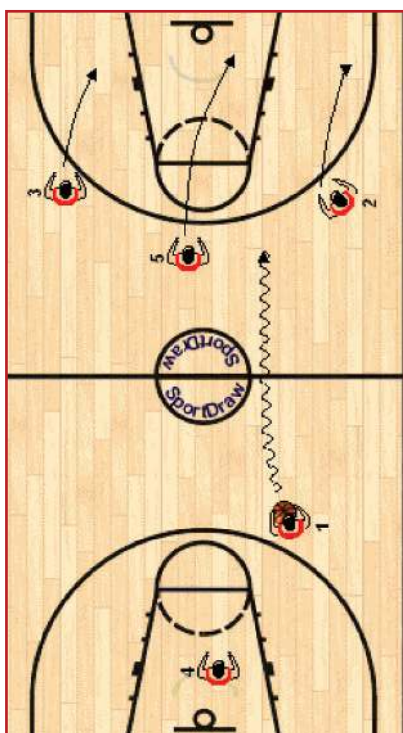
oleo bih da objasnim dve stvari koje mi obično koristimo u našem napadu da bismo u nastavku teksta nastavili sa objašnjenjem principa i taktike igre argentinske reprezentacije u odbrani.

Pokazaću jednu varijantu ove vežbe. Igrači trče u krug, trener nabacuje loptu na tablu (bez koša), iz ovog kružnog kretanja svi igrači idu na skok i posle toga istrčavamo (otvaramo) kontranapad 5:0. Cilj je da se svi igrači brzo i precizno transformišu u petorku koja organizuje kontranapad (u sklopu tranzicije iz odbrane u kontranapad). Od igrača zahtevam da brzo i tačno, najkraćom putanjom uđu u linije kretanja i uspostave formaciju kontranapada sa 5 igrača. Ovde se tačno znaju individualna zaduženja za jedinicu (playmaker), dvojku (bek šuter), trojku (nisko krilo), prvog visokog igrača #4 u funkciji prvog pratioca (treiler) i drugog visokog igrača #5 kao drugog pratioca. Jedan detalj je ovde bitan a to je da drugi treiler #5 bude u liniji sa playmakerom koji vodi početnu fazu napada, brzim i kratkim prodorom i driblingom. (dijagram 1) Iz ove postavke ulazimo u našu special kretnju gde opet reagujemo u odnosu na odbranu.

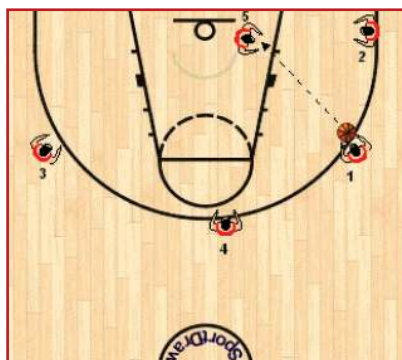
Obično biramo da napadamo preko unutrašnjeg igrača koji ima dobar procenat realizacije ispod koša ili za drugog visokog unutrašnjeg igrača koji dolazi iz drugog plana.

Napomenuću da ovu kretnju koristimo često (u različitim varijantama) i kada želimo da napadamo preko odbrambenog igrača koji je opterećen faulovima, kao i preko igrača koji je tek ušao u igru! Ali to je sve deo taktike.

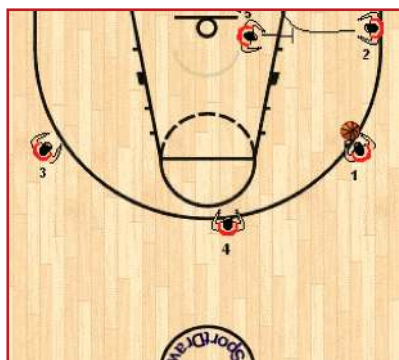
Igru u pozicionom napadu počinjemo (naravno ako nije dat brz koš) našom inicijalnom (uvodnom) kretnjom i to samo jednom kretnjom koju interno nazivamo DISTRAKCIJA, odnosno uvodni manevar kojim želimo da poremetimo bazični raspored odbrane. Ovde u prvoj fazi našeg napada postoji jedna munjevitna saradnja od #1 na #5 dubinskim pasom i upošljavanje petice dok još protivnička odbrana nije uspostavila svoju organizaciju i pravu formaciju – mi to zovemo inicijalna saradnja #1 i #5 (dijagram 2). Ako ovo ne prođe, u nastavku imamo jednu flex kretnju tj. postavljamo blok za blokeru koji dalje sam po prijemu lopte rešava. Ali #2 ima ofanzivnu kretnju duž čeonu linije, sa osnovnim ciljem da bismo stvorili mali prostor za igru, što je i osnovni zadatak ovog uvodnog dela napada (dijagram 3). Kasnije u zavisnosti od ponašanja ostala 4 igrača i sama realizacija će zavisi pre svega od kvaliteta tog igrača tj. našeg napadača u špicu napada preko koga želimo uspešnu realizaciju. Naglašavam da ako imam visokog igrača koji ima dobar šut i visoku realizaciju spolja, naravno da ću ga ja staviti da igra spolja. Ako bi na toj poziciji igrao Oberto, ili ako bi bio Skola, onda bi on napadao leđa odbrambenog igrača uz čeonu liniju. To su te specijalne situacije i ubeđen sam da smo to mnogo puta iskoristili, prvenstveno zbog dobre saradnje dvojice visokih igrača. Za nas trenere ovakva postavka napada umnogome olakšava situaciju za finalizaciju akcije i uspešno poentiranje. Ako druge igrače uspemo da osposobimo za sličnu vrstu saradnje i primenimo na utakmici, to će biti izvesno iznenađenje za protivničku odbranu jer je neočekivano, i uvek



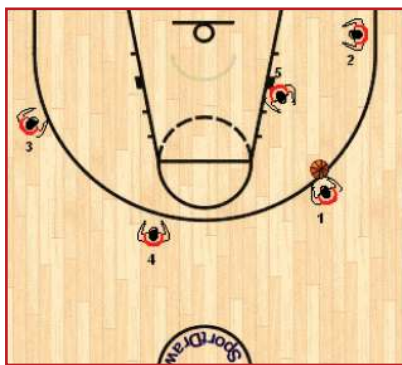
DIJAGRAM 1



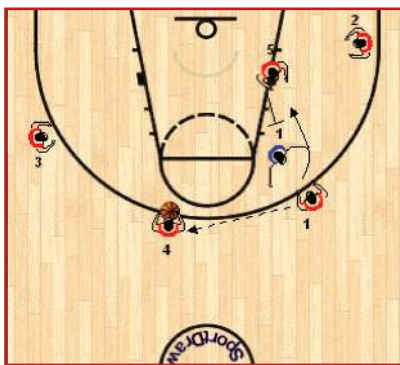
DIJAGRAM 2



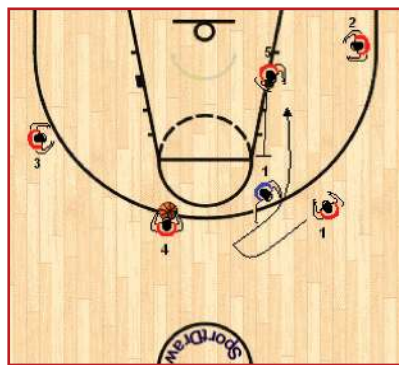
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

ćemo biti dvostruko opasniji i efikasniji po koš protivnika, i uvek predstavljati određeno iznenađenje i izazivati kod njih zbunjenost.

Posebnu kretnju koju ću vam demonstirati, započijem iz jednog dobrog rasporeda napadača (dijagram 4), koji su bili postavljeni na međusobnom odstojanju od oko 4m. Jedna varijanta naše igre u napadu koja je zasnovana na principima kao što su leđni tj. Slep blok i vertikalna blokada, na kraju napada u završnoj akciji za koš. Dodati dobar i pravovremen pas, to je umetnost u košarci. Mi kao treneri, normalno da se trudimo da ovome naučimo ne samo mlade igrače već igrače i višeg nivoa.

Ja svoje igrače teram da čitaju odbranu i kažnjavam njihove greške. Ako je četvorka u posedu lopte i ako od-

brana igra licem između koša i igrača na poziciji jedan (dijagram 5) u ovom slučaju tražim da petica postavi leđnu blokadu (kojom ujedno i aktivira ostale kretnje saigrača u napadu) jedinici koja koristi blok i utrčava. Ovde je vrlo važna koordinacija kretnji napadača, njihova sinhronizacija sa reakcijom odbrane, kao i jedan spontani a logični automatizam svih ostalih kretnji napadača do samog završetka akcije. Ako je odbrana vrlo školovana, dobro predviđa i igra sa pojačanom agresivnošću, a kod naših napadača postoji dobra saradnja i vizija igre prema konkretnoj odbrani i promeni situacije u sekvenci napada, tj. potreban je jedan viši nivo improvizacije i lične inicijative, odbrana igra u trouglu u zatvorenom stavu u odnosu na loptu (dijagram 6), jedinica kreće ka lopti, me-

nja pravac ka košu i navlači svog odbrambenog igrača na leđnu blokadu koju postavlja petica, od svih igrača tražim da postave što više uzastopnih leđnih blokada, gde je to moguće, ako procene da će uspeti. Ja to zovem JAKA UNUTRAŠNJA SARADNJA. Lično verujem da je ovo jedan vrlo jednostavan način da se nastavi napad, da postoji određeni kontinuitet akcije i da se iskoristi nešto što je po meni vrlo važno u košarci a to je stvaranje prostora za igru. Nastavak ove akcije je sledeći: petica prima loptu, jedinica po utrčavanju čeka leđnu blokadu, četvorka na srednjem postu. Od igrača koji prima blokadu, tražimo da je brzo iskoristi i dobro se postavi za prijem pasa, ili ako je bio u posedu lopte, driblingom osvoji prostor, kreira situaciju za neometan šut i nađe se u poziciji gde ima poboljšane uglove dodavanja prema bar 2 bolje postavljena saigrača. Od blokera tražimo pravovremeno i snažno otvaranje iz blokade, tražimo da se on (bloker) odmah uposli sa oštrim brzim pasom i posle toga nastavljamo sa dogovorenom flex kretnjom, jedinica istrčava na liniju 6.25, prima loptu a za to vreme trojka oslobađa (menja) stranu i sada imamo prostor za igru četvorke 1 na 1 blizu koša (dijagram 7). Od četvorke tražim da se telom i nogama bori za što bolju poziciju u kontaktu sa odbranom, on je taj koji svojim postavljanjem za prijem lopte mora da privuče pažnju odbrane zbog opasnosti po koš i laku realizaciju. Jednostavno hoćemo da nateramo odbrambenog igrača da se više trudi i da igra agresivnije. Nastavak je sledeći: igramo pick and roll na centralnoj poziciji, zato moramo da čitamo odbranu, da reagu-



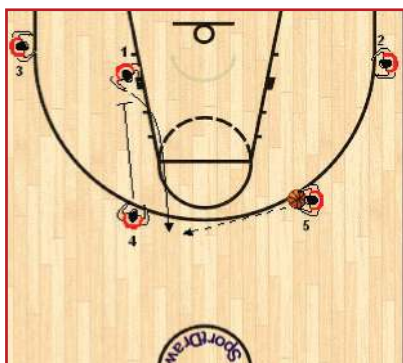


jemo zavisno od njihovog stila igre, kada se i kako bore protiv pick and roll-a, da li će ići na rano pomaganje i vraćanje na svog igrača, ili će ići sa probijanjem bloka ili stizanjem odozgo preko bloka, itd... Na primer ako odbrana iskače i pomaže, mi ne postavljamo lednu blokadu nego jednostavno ukrstimo, to znači da petica neće praviti manevar za pick and roll nego će se otvoriti i zameniti mesto sa peticom, pa ćemo ići na ledni blok više puta uzastopno, dok ne uspe. U isto vreme igrač broj 2 pravi lednu blokadu četvorci, a trojka izlazi na ugao 45 (dijagram 8). Takođe tražim od petice da po pravljenu blokade igraču broj jedan odmah krene ka košu i postavi blok dvojci (dijagram 9), koja kasnije ako je dobar šuter sama određuje gde želi da nastavi kretnju. Jasno je da sve ovo zavisi od čitanja odbrane, predviđanja njene individualne i kolektivne reakcije kada izbegavaju ledne blokade. Nama je ova kretnja i ceo koncept napada sa izborom ova četiri napadačka manevara: blok za blokera, pick and roll, ledni blok i fintiranje pick and roll-a donela na mnogim utakmicama mnogo uspeha. Ono što je bitno ovde naglasiti jeste da najvažniju i onu najopasniju kretnju po koš radimo i pokušavamo da sprovedemo odmah

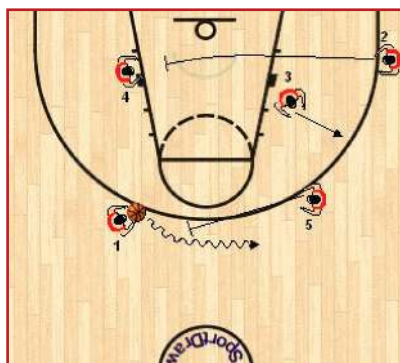
na početku, po već unapred dogovorenoj i naučenoj šemi kretanja. Dobro je da se u zavisnosti od reakcije odbrane ponekada i preskoči nešto iz utvrđenog redosleda kretnji i reši kratko i brzo. Normalno ako se otvori mogućnost, odnosno ako postoje uslovi da se odbrana iznenadi. To mi u košarci zovemo RAZBIJANJE ŠABLONA NAPADA ali za to morate imati kvalitetan izbor igrača koji su u svakom trenutku spremni za ovu opciju prekida dogovorenog organizovanog napada.

Zonska odbrana argentinske reprezentacije

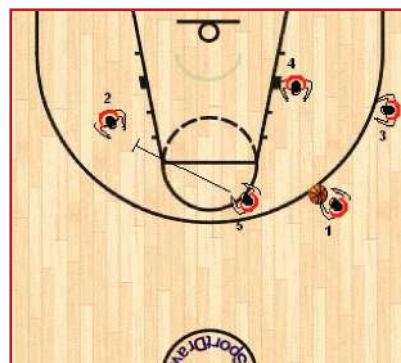
Sigurno kada sam počeo da radim sa svojim igračima na ovoj odbrani; prva stvar koja mi se nametnula u razmišljanju bila je da ćete vi kao trener i vaš tim imati odgovor napada na ovu odbranu, odnosno njihovu reakciju i fazu adaptacije. Sigurno da se ovde nameće i pitanje i logično razmišljanje kako da ta izabrana odbrana dobro i kompaktno funkcioniše? Pošto napad gotovo uvek ima početnu inicijativu jer pokušava da sprovede svoje zamišljeno, tražeći istovremeno i greške odbrane,



DIJAGRAM 7



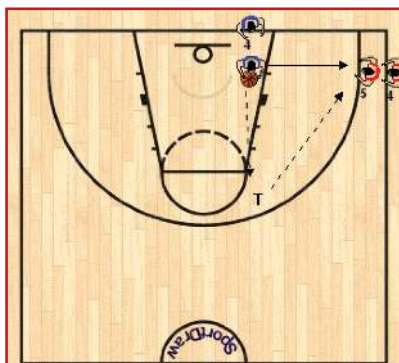
DIJAGRAM 8



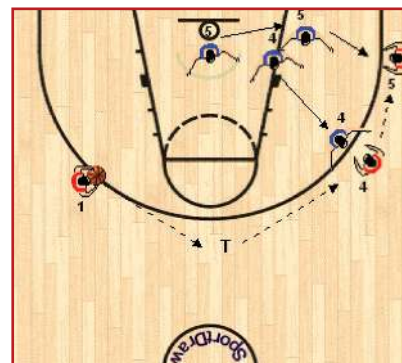
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11

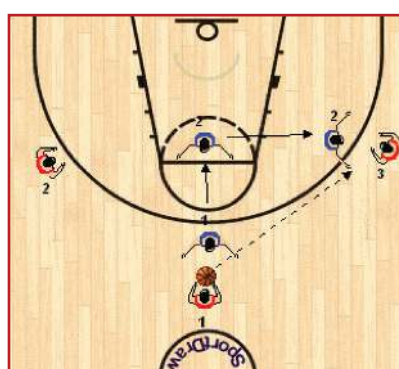


DIJAGRAM 12

a pored toga uz posed lopte ima i vreme za trošenje u svojim rukama. Suprotno tome, poruka koju upućujem svojim igračima, od mladih pa do vrhunskih profesionalaca jeste da: **ODBRANA NE SME DA REAGUJE TAKO ŠTO SE BRANI I ČEKA DA BUDE NAPADNUTA, PA DA REAGUJE**, već oni moraju da budu spremni da iz odbrane napadaju, da budu napadači protivničkih napadača. U okviru naših mogućnosti, trudimo se da se konstantno napada, neprekidno napadaju napadači na svojim pozicijama čim se na njih postave.

Ovom principu nije strano (suprotno) i ako igramo zonsku odbranu malo rezervisano, tj. malo povučeno, pa iznenada ipoljimo maksimalnu agresivnost i prema lopti i prema pasu i prema igračima napada na svojim pozicijama, koji su bez lopte ali u kretanju. Zonska odbrana zato po mome ubeđenju mora biti agresivna i napadačka, kao da igramo čoveka jer bez tog principa i odgovarajuće pokretljivosti nema uspešnosti i pobede na utakmicama. Lično moj posao sa ovom reprezentacijom Argentine jeste 95% rad na odbrani, od toga 90% je rad na odbrani čoveka na čoveka. Ovu zonsku odbranu koristimo kao alternativu, odnosno taktičku varijantu u nekoj fazi utakmice. Zašto i gde mi igramo zonu i koliko vremena i na kome delu terena? Moje je iskustvo da je praktično uvek bilo problema na utakmicama gde su obe ekipe igrale zonsku odbranu. I lično mislim da je u ovakvoj ona ekipa koja je imala malo bolju situaciju sa igračkim kadrom prilikom napada na protivničku zonu, na kraju i pobedila. Ali sa druge strane, sigurno ne sumnjam da su oba trenera perfektno znala da je zonska odbrana veliki rizik i da je to poenta koju treba sasvim ozbiljno shvatiti i razumeti. Pre nego što je povučete primetite taktičku varijantu – to vam je kao kladionica, tj. kocka, može da uspe a možete i da izgubite. Ako se ja odlučim za zonsku odbranu i moram da budem odgovoran za posledice te svoje odluke, jer jednom je treneru to uspelo a drugom nije, ali sa praktično istom taktičkom varijantom, početnom procenom i idejom.

Naša ekipa kada igra ovu zonsku odbranu muči se i tri puta mnogo udriblavanja, uspešne prodore protivnika bilo sa



DIJAGRAM 13

loptom ili na utrčavanja da bi je eventualno primio. Sve se to dešava ka sru naše odbrane tj. sredini prostora koji branimo. Osim toga, kada se probije naša prva linija mi trpimo zbog šuta sa poluodstojanja u polju za dva poena koji je obično sa visokim procentom realizacije. Međutim i pored svih ovih realnih opasnosti i nedostataka, sigurno je da bismo mi imali i neku drugu taktičku alternativu tj. igrati neku zonsku odbranu kao drugi izbor odbrane ne bi dalo odgovarajući rezultat.

Ako pri tom vidimo, primetimo i tačno uočimo gde je glavna snaga protivničkog tima u napadu, a da se oni sa te tehničke strane u napadu mnogo dobri individualno i da igraju mnogo dobro taktički, primećujući svoje superiorne tehničke kvalitete na našu individualnu odbranu čoveka na čoveka, sigurno je da bi u uređenim trenutcima i fazama utakmice igrali zonsku odbranu. Iako ovo što ću reći zvuči malo nezrelo-dečački, ali treba imati i takvo shvatanje kao rezervno, pod uslovom da se prvo sagledaju mogućnosti rivala, igrački kvalitet njihovih pojedinaca i da se uporede sa našim izborom igrača i njihovim mogućnostima da im se adekvatno suprotstave na tehničkom i taktičkom planu, na svim delovima terena i u svim očekivanim ili predviđanim situacijama. Tek onda na osnovu objektivne procene – da pređemo na hazard, odnosno klađenje i postavljanje zonske odbrane. Ovde je još bitan element i procena kada je treba zaigrati, pri kom rezultatu, da li treba da stizemo, ili da sačuvamo ostvareno, i posebno u kojoj fazi utakmice, da bi se iskontrolisao sam tempo igre i nametnuo neki naš ritam? Da bismo se kockali i postavili zonsku odbranu, mi moramo dobro sagledati sve relevantne elemente i parametre.

Mi smo primenili zonu protiv američkog tima na Olimpijadi i odigrali smo taktički dobar deo utakmice ovu odbranu, ali zonsku odbranu, ne samo onu osnovnu- jednostavnu, već i alternativne zonske odbrane kao trougao +2 ili box +1, sve u zavisnosti od protivničkih igrača koji su kao izmene ulazili na teren. Po mom mišljenju ovde je najvažnija tačka u svemu ovome kod primene taktike STRPLJENJE. Poenta koju ovde želim da naglasim, jeste da sve ekipe nisu u tom smislu pripljene da igraju sa strpljenjem i disciplinom u napadu.

Da strpljivo napadaju dok se ne pronađu greške ili manjkavosti u takvim vrstama odbrane. Baš tu priliku moramo da iskoristimo, a suprotno tome, ova zonska odbrana nam dozvoljava, da ako je uspešno odigramo i osvojimo loptu, lako istrčavamo u protivnapad i to u boljoj organizaciji. Za ovu vrstu odbrane, koju sam ja radio sa argentinskom reprezentacijom, potrebno je mnogo više vremena za pripremu ekipe. Vi sigurno iz fudbala poznajete ekipu Bocca Juniors. Međutim, ja sam tokom cele godine i ligaške sezone imao priliku da radim sa košarkaškom ekipom istog imena i baš smo te sezone mnogo radili na ovom tipu zonske odbrane.

Odbrana je bazirana na poslu koji je odrađen prethodno. Znači fizička pripremljenost, naučeni principi i uloge igrača, dobar skauting protivnika i voljni momenat igrača uz psihološku pripremu. Važni i uspešni i veoma poznati treneri koji su radili na toj odbrani bili su Jerry Tarkanian iz Las Vegasa, UNLU iz Indijane Bob Knight, sa univerziteta North Carolina Dean Smith, koji su ujedno i pravi kreatori te odbrane, kao i Bill Green, koji je prvi patentirao match-up zonsku odbranu.

Verujem da je vrlo važno u svemu ovom doživeti svoje lično iskustvo sa igračima koje pripremate, trenirate i na kraju izvodite na takmičenje. Znači postaviti svoju igru u odbrani prema izboru igrača kojima raspolazete i u koje verujete vi lično, vaša filozofija koju oni treba da prihvate i primene i još mnoge druge sitne komponente.

Sada ću Vam demonstrirati kako ja izgrađujem ovu odbranu. Vežba je klasična školjka, tj. 4 na 4 do koje se dolazi iz igre 1 na 1 i 2 na 2. U ovoj vežbi se trudimo da napadamo loptu. Odbrambeni igrač uvek igra 1 na 1. Kada obučavam igrače, trudim se da im usadim u glavu da stalno napadaju loptu čak i u vraćanju odbrambenog sa svoje isturene u osnovnu – bazičnu poziciju. Zato verujem da je vrlo važno kod ove odbrane da svi igrači moraju da budu vrlo dobro fizički pripremljeni, posebno da znaju sve segmente individualne odbrane i da budu spremni na nju, da bi u kasnijoj fazi obuke mogli dobro ili uspešno da funkcionišu po grupama, tandemima i sintetički sagledano kao celina u kolektivnoj odbrani 5 na 5 po principima zonske odbrane. Odbrana napada loptu, fintira prilazak igraču, zatvara sredinu i odvraća ga od prodora (dijagram 10). Sada u igri 1 na 1 ideja je da mu se ne dozvoli prodor tj. da ne pobeđi u toj igri 1 na 1. Kao veoma važan detalj istakao bih da je mnogo značajnije da napadač ne uđe u sredinu, nego da šutne skok



šut iz kontakta, preko ruke odbrane. Napadajući stalno loptu, i igrajući presing na lopti i liniji dodavanja, ja stalno mojim igračima govorim jednu stvar: „Nije isto zatvarati igrača koji u odnosu na koš igra pod uglom od 180° i da posle tu istu odbranu igra protiv igrača napada koji je postavljen pod uglom od 90°.” Sve su to male stvari koje nam mogu dati krajnje pozitivan rezultat kad uspešno, bez faula, odbranimo koš. Po prijemu lopte igra se 1 na 1. Pravilo, igrač koji nije odbranio koš, korektno, bez faula, mora ponovo da stane u odbranu.

U igri 1 na 1 uvek sam svojim igračima pričao o jednoj stvari: REAKTIVNOSTI (tj. REAKCIJI) i dobroj tranziciji iz odbrane u napad i iz napada – u odbranu!

I u ovoj situaciji treba da igramo 1 na 1 do kraja, tj. do uhvaćene lopte u skoku. Igrati sve dok odbrana na „propisan” način dođe u posed lopte, i to sa dobrim zatvaranjem sredine reketa, bilo kod prodora sa loptom u sredini ili kod šuta – kada se dobrim zagrađivanjem sredine reketa osvaja „ničija” lopta.

U pedagoškom smislu i postupku kod obuke, ako želim da obučim igrače odbrane, da oni steknu samopouzdanje i lično poverenje u svoju odbranu, primenjujem ovaj metod. Trener dodaje pas napadaču, odbrana je „namerno” u hendikep položaju (ne vidi dodavanje). Sa tim sitnim detaljem koji trener uključuje u vežbu, on počinje da veruje u zajednički rad i čeka ishod igre 1 na 1. Sada je razlika između lob pasa i direktnog pasa na napadača evidentna.

Igrači na pozicijama 4 i 5 takođe uvežbavaju ove detalje u njihovoj igri 1 na 1 (dijagram 11), samo su u ovom slučaju dva napadača jedan iza drugog na ivici reketa. Jedan odbrambeni je na ivici reketa, a drugi čeka van terena ispod koša. Odbrana dodaje treneru, a trener napadaču, posle čega se igra 1 na 1. Posle pasa odbrana prilazi i ima sledeće zadatke: uz imperativ stalnog zatvaranja sredine ne dozvoljava prodor sa loptom u sredinu, odbrana je zonski postavljena u stavu, ako napadač šut-

ne i pogodi, ostaje u napadu sve do promašaja, a ako odbrana uspešno odbrani, menjaju se uloge. Odbrana počinje iz tog karakterističnog zonskog stava – licem prema napadaču – frontalno – bez usmeravanja u startu. Ako napad šutne i promaši, odbrana zagrađuje i ne dozvoljava skok za loptu u sredini reketa. Odbrambeni igrač uvek mora da se postavi tako da se nalazi na liniji prodora kuda napadač želi da krene na skok zbog popravke promašenog šuta. Ako ne

uspe da ga spreči u skoku, a ovaj poentira, odbrana i dalje ostaje u odbrani, a ako odbrana osvoji loptu u skoku, menjaju se uloge. Ovakva odbrana nije pogodna i mi je ne koristimo, jer kod faula na šutu ili faula u prodoru dajemo mogućnost napadaču da šutira slobodna bacanja. Treba odbranu igrati nogama, u stavu, sustizati kloženjem i postavljanjem telom, i oduzimanjem prostora ali bez guranja rukama ili nedozvoljenim kontaktom. Igrač stane u zonsku odbranu – licem prema treneru, daje loptu treneru i reaguje. Ovu vežbu uvek radimo na obe strane reketa, zbog različitih uglova napada na koš, zbog obučavanja odbrane da se prilagodi (adaptira) na napadača i stranu njegovog napada na koš.

Sada imamo napadača na 45° i u čošku i dva odbrambena u reketu i igrač na poziciji broj 1 je pomoćni i na 45° sa druge strane (dijagram 12). Odbrana igra zonu, ali sada je situacija 2 na 2. Igrač na poziciji 1 dodaje loptu treneru koji dodaje loptu prvom napadaču na 45°. O2 kao spoljni igrač odbrane ide na loptu a O1 kao drugi odbrambeni spreman je da spusti dole na stranu. Ako prvi pas ode bočno u čošak na X5, O2 mora da izađe na tog igrača i napadne loptu. Odavde se igra 2 na 2. Odbrana zatvara sredinu, napadač ne sme da uđe u sredinu, bez obzira na to da li je sa loptom ili bez nje, a takođe ne sme da se dozvoli dodavanje (proigravanje) u sredinu lopte ni pod kojim okolnostima. Igrače korigovati tražeći od njih da se spuste u stav, pokrivaju pas i prostor. Znači, treba im pričati o sitnim detaljima.

Da bismo igrali ovu odbranu uspešno, a želimo da je primenimo u određenoj fazi igre na utakmici, potrebna nam je još i agresivnost, i to svih pet igrača iz postave. Ovde bih želeo da naglasim da mi igrajući ovu zonu što više „iskačemo“ iz formacije i napadamo loptu. Ako uspemo da u jednom trenutku napravimo ili prouzrokujemo neku sumnju ili zbunjenost kod napadača, mislim da



BCB 2005. mesto susreta: Patrik Bauman, generalni sekretar FIBA i Ruben Manjano

smo tada dobili ovu igru u odbrani, i da smo od toga nešto dobili za naš buduću, odnosno sledeći napad kad dođemo u posed lopte. Pitam ja tada svoje igrače, u čemu je onda strah? Od čega se oni tada boje? Prodora? Ili on kao odbrambeni zna ili predviđa da njegov direktni protivnik neće da šutne ili nema naviku da šutne za 3 poena. Druga je stvar u prilazu igri u ovoj zoni, ako sigurno znam da je moj protivnik dobar i agresivan šuter za 3 poena, tada ako mu zatvaraš prodor u sredinu, njemu je otvoren prodor u stranu, gde opet može šutnuti „trojku“ – ali tada imamo i očekujemo pomoć od saigrača koji je sledeći do mene, a ja imam problem sa stizanjem napadača. Ako bih znao da mogu da „ušpricam“ igračima međusobno poverenje i odgovornost uz agresivnost u odbrani, onda bih dobio kvalitetnu, pokretljivu, homogenu (kompaktnu) i dobru odbranu.

Sada ću postaviti početnu formaciju naše odbrane tj. raspored iz koga ćemo igrati 1:1:3. O2 je odgovoran za prvo dodavanje gde po prijemu lopte napadača zatvara sredinu (dijagram 13). U ovom trenutku radimo samo ovu vežbu i posle idemo na izvesno unapređenje ove situacije.

Pravilan stav je kada je jedna ruka uperena prema lopti, tako da jednom rukom uvek treba napadati i ometati protivnika sa loptom. Ne možemo, odnosno nedopustivo je da obe ruke držimo ispod kukova – bedara, uvek jedna ruka mora da bude isturena ka lopti, i to ako možemo da postignemo, pas ne može da ide unutra, ka sredini reketa, na protivničkog centra, nego ih teramo da on primi loptu spolja – posle demarkiranja od koša iz sredine – spolja. To smatram jednom dobrom vrstom igre u odbrani, ali istovremeno moramo da obezbedimo i pomeranje svih 5 igrača prema lopti, uz dobro pokrivanje i kontrolu prostora i prilaza oko koša.

pripremili: **Zoran Baljić** i **Milan Mitrović**

Posle uspešne 2005.

Plan za 2006. još ambiciozniji

k ako to obično biva na kraju godine, kada se osvrnemo na aktivnosti našeg trenerskog Udruženja u 2005, evidentan je trud koji su uložili članovi Upravnog Odbora, sekretar udruženja i mnogi treneri, koji su radili kao volonteri u organizaciji seminara. U ime Upravnog odbora naš sagovornik je jedan od njegovih najagilnijih članova – Milan Opačić. Ono što je najvažnije za Udruženje je da je edukovan veliki broj njegovih članova. Neki su upisani u školu, neki poslani u inostranstvo, kao što je stažiranje u Americi. Tamo su minule godine boravili Zoran Sretenović i Aleksandar Trifunović – 32 dana na Univerzitetu Memfis i u NBA ligašu Finiks Sans.

Što se tiče usavršavanja u našoj zemlji, trebalo bi podsetiti da je održano „Permanentno usavršavanje“ – jedan ciklus od tri predavanja. Tu su svi treneri mlađih kategorija imali priliku da čuju devet vrlo interesantnih tema.

Održani su, zatim i „Trenerski dani“ u Železniku, gde je seminar, takođe, bio namenjen trenerima mlađih kategorija i naravno, uspešno je organizovana četvrta po redu „Trenerska košarkaška Klinika“ sa veoma dobrim predavačima.

Časopis „Trener“ 2005. godine izašao je u šest brojeva, izuzetno kvalitetnog sadržaja.

Izdavaštvo

Tokom 2005. godine, štampano je i sedam brojeva časopisa „Trener“, koji se od prošle godine nalazi u slobodnoj prodaji.

U novom A4 formatu i u dopunjenom izdanju štampan je i „Time Planer“ koji su dobili besplatno svi treneri koji su overili licence za sezonu 2004/2005.

Izuzetno značajno je i što je napravljeno pet video izdanja sa prošlogodišnje klinike, a ona sadrže po dva predavanja koja su držali trofejni treneri Ettore Mesina i Božidar Maljković, kao i predavanje Milijana Grbovića. Sva predavanja sa prethodnih klinika BCB 05, biće objavljena i u DVD formatu.



U radu srpskog trenerskog Udruženja trenutno jedna od najbitnijih stavki je reorganizacija u četiri regije: Beograd, Novi Sad, Niš i Kragujevac. Tokom januara biće poznati kandidati za rukovodeće pozicije, tako da bi se u februaru održale osnivačke skupštine.

Inače godišnja Skupština Udruženja košarkaških Trenera Srbije i Crne Gore održana je 12. septembra 2005. godine u Novom Sadu. Tom prilikom odlučeno je da nagrada za životno delo pripadne našem cenjenom stručnjaku Božidaru Maljkoviću. Njemu će priznanje biti uručeno u najsvečanijem delu redovne Skupštine Udruženja, tokom 2006. godine.

Protekle godine bilo je problema sa radom Više trenerske škole, koji ne datiraju od juče. Ideja Udruženja je da ta škola postane specifična na ovim prostorima i da preraste u fakultet. Problemi su bili, pre svega organizacione prirode, jer ne postoji odgovarajući prostor za rad škole, tako da u protekle četiri godine ova ustanova nije

uspela da se preregistruje u fakultet i omogući studentima najviše akademsko obrazovanje. Udruženje nije uspelo da se izbori za aktivnije učešće u Upravnom Odboru škole, ali nastoji da to učini.

Centralni događaj 2005. godine, za naše Udruženje bila je „trenerska klinika“ koja je održana tokom evropskog šampionatu u Beogradu. Posle ovog, četvrtog po redu, seminara, istekao je ugovor sa grčkom agencijom TAF, koja je partner „Basketball Clinic Belgrade“ od njenog osnivanja. Ta saradnja je obostrano ocenjena najvišom ocenom, tako da su već tokom 2005. godine, obavljani razgovori o nastavku zajedničkog projekta. TAF je zadovoljan sa prostorom koji mu je omogućen i dogovoreno je da se saradnja nastavi i podigne na još viši nivo. Sa tim u vezi iduće godine organizovaće se košarkaški turnir sa domaćim i stranim ekipama. Na taj način naredni seminar vezao bi se za

Značka UKTSCG

Upravni odbor, već po tradiciji, povodom Nove godine pripremi za svoje članove po neko prijatno iznenadjenje u vidu poklona, a u skladu sa materijalnim mogućnostima Udruženja. Tako će ove godine svaki član udruženja dobiti značku svog udruženja. Naravno kada se govori o članovima, misli se na one koji su se učlanili, odnosno platili članarinu za narednu godinu.



taj događaj, što je veoma bitno, ako se uzme u obzir činjenica, da narednih godina u Beogradu neće biti većih košarkaških događaja: 2006. je svetsko prvenstvo u Japanu, 2007. evropski šampionat u španiji, 2008. Olimpijske igre u Peking, a 2009. evropsko prvenstvo u Poljskoj... Za sve trenere to će biti vrlo interesantno, jer je zamišljeno da se predavanja održavaju u prepodnevnom, a utakmice, naravno, u popodnevnom časovima, za koje bi svim trenerima bile obezbeđene ulaznice.

Ekskluzivna vest je da će u poslednjoj nedelji septembra 2006. na tom turniru učestvovati Panatinaikos, a pozivi će biti upućeni Makabiju, Partizanu i Crvenoj Zvezdi.

Što se tiče same klinike za 2006. godinu, predavači bi trebalo da budu Željko Obradović, Pini Geršon, a kada je reč o stručnjacima iz Sjedinjenih Američkih Država, razmatra se da li će to biti Din Smit, Hjubi Braun ili neko treći. Osim njih planira se i učešće jednog nutricioniste i trenera za fizičku pripremu Predraga Zimonjića. Seminar će trajati tri dana, koliko i turnir, za koji je želja da postane tradicionalan i prestižan, kao poslednja provera pred početak sezone.

Prva obaveza našeg trenerskog Udruženja u novoj 2006. godini je potpisivanje novog vošegodišnjeg ugovora sa agencijom TAF, koji će kako saznajemo važiti do 2009. To je predviđeno za 18. januar, kada će u Beogra-

du boraviti predsednik UKTSCG Željko Obradović. Tom prilikom biće objavljeni svi detalji ugovora.

Udruženje trenera u novoj godini planira da poboljša izvore finansiranja. Jedan način je članarina, drugi overa licenci, a treći prihodi od seminara i sponzorskih ugovora. Međutim, rukovodstvo Udruženja upozorava da neće dozvoliti ponavljanje slučaja iz 2005, kada čak 220 trenera-članova nije platilo taksu za vođenje ekipa. Takvim postupcima oni krše kodeks ponašanja i pravilnik o članarini.

– Ostaje nada da će u novoj godini sve biti još bolje kada je reč o funkcionisanju Udruženja košarkaških trenera Srbije i Crne Gore, zaključio je Opačić.

Tokom cele godine, kancelarija UKTSCG bila je otvorena za sve članove, koji su osim obavljanja osnovnih poslova mogli da koriste biblioteku i videoteku UKTSCG koja je ove godine „obogaćena“ novim stručnim naslovima. Uz to, kancelarija UKTSCG opremljena je novim LSD monitorom i satelitskom antenom uz pomoć koje se snimaju NCAA i NBA utakmice. Na zvaničnoj internet prezentaciji naše trenerske organizacije, na adresi www.uktscg.com, aktivirana je opcija redovnog ažuriranja vesti kao i opcija za pretragu svih članova.

– Nastavljena je i uspešna saradnja sa EABC i WABC. Svim članovima UKTSCG predstavljen je predlog FIBA za licenciranje trenera koji će se primenjivati na svim takmičenjima u organizaciji FIBA, referiše dalje Ocokoljić.

– Tokom ta tri meseca brojna predavanja održali su Ranko Žeravica, Janko Lukovski, Milan Opačić, Duško Vujošević, Vladimir Koprivica, Stevan Karadžić i Aleksandar Džikić. Sva predavanja su bila namenjena trenerima mlađih kategorija i dolazak na ovu akciju bio je jedan od uslova za overavanje licence.

Posle toga, u maju je organizovan seminar pod nazivom „Američka iskustva“ na kome su svi učesnici studijskog usavršavanja u SAD Aleksandar Džikić, Nikola Lazić, Jovica Arsić i naš sagovornik, održali predavanja i video prezentacije za dvadeset odabranih trenera iz svih regiona Srbije. Ovi treneri su dobili pisane materijale i školski CD trenera univerziteta Severna Karolina.

– Već tradicionalni seminar „Trenerski dani 2005“ održan je u dvorani u Železniku 23. i 24. aprila, predavanja su držali iskusni stručnjaci Vlade Đurović, Marin Sedlaček, Veselin Matić, Boško Đokić i Aleksandar Džikić. Oni su govorili o individualnom radu igrača prema pozicijama od plejmejкера do centra. Seminar je bio obavezan za sve trenere mlađih kategorija. a svi učesnici su imali priliku da posle završetka predavanja u istoj sali posmatraju i završni turnir kadetskog prvenstva Srbije i Crne Gore, kao i da dobiju CD „Hoops Coach“ koji je izdat po odobrenju FIBA – nabraja dalje sekretar.

Viša košarkaška škola i Udruženje košarkaških trenera organizovali su praktičnu blok nastavu za studente gde su predavači bili Aleksandar Džikić, Velimir Gašić i Janko Lukovski.

Utisci sa studijskog usavršavanja u SAD

Savršena organizacija

Počastvovani ukazanim poverenjem, sa željom da vide i nauče nešto novo, sa nadom da će u tome i uspeti Aleksandar Trifunović i Zoran Sretenović otisnuli su se na put preko Atlantika. Petonedeljno studijsko usavršavanje ispunilo je njihova očekivanja. To se moglo čuti na konferenciji za novinare koja je organizovana neposredno po njihovom povratku. Za Trener smo tražili nešto više.

– Moram još jednom da iskažem zahvalnost Udruženju na ukazanom poverenju. Imao sam priliku da posmatram rad Majka D'Antonija, najboljeg trenera u NBA i Džona Kaliparija. Meni i kolegi Sretenoviću sva vrata su bila otvorena u pravom smislu te reči – u jednom dahu će Trifa.

– Pre svega fascinirala nas je organizacija koja je na vrhunskom nivou. Jednostavno, tačno se zna šta ko radi od igrača, preko trenera do najnižih nivoa u organizaciji kluba. Recimo, bili smo prisutni na sastanku igrača i trenera sa predsednikom kluba posle povrede jednog od ključnih igrača. Predsednik kluba je odmah izložio treneru potencijalne mogućnosti, koliko ima prostora u planiranom budžetu za dovođenje zamene i slično. Jednostavno, tamo trener ima mogućnost da se usredsredi na parket i igru. Mnogo su rasterećeniji, nema pritiska ni stresa od eventualnih otkaza i slično. Trener ima određene ruke, kaže Trifunović.

Šta se iz načina i sistema rada NBA ligaša i NCAA tima može primeniti u našim uslovima, u ovom trenutku?

– Sigurno da ima nekih uskostručnih stvari koje se mogu primeniti i kod nas. Osnovna razlika između nas i njih, između naših igrača i trenera i njihovih jeste nivo tehničke obučivosti. Kod nas se mnogo više insistira na tehničkim elementima i smatram da je to naša prednost. To je jedan od razloga što u NBA ima toliko naših igrača.

Samostalan na kormilu podgoričke Budućnosti, prošle sezone u ulozi prvog asistenta Željka Lukajića na klupi Hemo-

farma, trenutno bez angažmana ali sa novim saznanjima Zoran Sretenović prve utiske sa stručnog usavršavanja u Americi sublimirao je u nekoliko rečenica.

– Moja razmišljanja i utisci su dobri. Videli smo mnogo toga novog. Kod njih postoji razlika u radu NBA timova i rada na univerzitetu. Bilo je ovo dobro iskustvo. Maksimalno smo iskoristili tih mesec dana boravka. Imali smo svuda otvorena vrata, da pogledamo sve što nas zanima. Imali smo prolaz na sve sastanke igrača i trenera, na sastanke tima sa rukovodstvom. Pogledali smo i na DVD-ju neke njihove trenerske klinike.

Srbija i Amerika, dva sveta, dve košarkaske filozofije. Potvrđuju to i Sretine reči.



Treneri Sretenović, Trifunović i član UO UKTSCG Milan Opačić na konferenciji za novinare

– Velika je to razlika u razmišljanju. Oni samo gledaju kvalitete igrača, ono što najbolje zna da radi i da izvede na parketu. Znae kakvi smo mi, gledamo igrača, kažemo dobar je ali... iza tog ali odmah mu nađemo nekoliko mana i stvari koje treba da ispravi pa na treningu insistiramo na korekcijama. U Americi ne gledaju tako. Nisam čuo nijednog trenera koji priča o manama svog igrača, objašnjava Zoran.

Sretenovića je posebno oduševio odnos igrača prema treningu.

– Frapantno je da od starijih igrača kreće inicijativa za rad. To se kod nas ne može videti. Obično mlađi igrači ostaju posle treninga da rade dodatno. Tamo je obrnuto. Na svakom treningu uz glavnog trenera postoji još četiri-pet pomoćnika.

Nešto drugačiji sistem rada vlada na univerzitetu. Sretenović je ispratio građenje igre Memfis univerziteta.

– Košarka im je vodeći sport, što je zaista retkost, jer su kod njih najpopularniji ragbi, atletika i neki drugi sportovi. Zakonom je sve precizno regulisano. Igračima je dozvoljeno ukupno osam sati rada nedeljno, od toga najviše dva sata nedeljno rada sa ekipom. Sami već vidite koliko je to manje nego kod nas.

Tanja Mrđa

Novinari

U najvećem basket cirkusu na planeti može se videti i naučiti i kako se ponašati i saradivati sa novinarima.

– Nema klasičnih konferencija za medije kao što je to kod nas, ali zato je bukvalno svaki trening, poslednjih 15 minuta otvoren za sve novinare i oni mogu pitati šta požele. Posle utakmice, prvih 10 minuta vrata svlačionice su zatvorena i ne može se ući, ali posle deset minuta, bez obzira na sve, novinari ulaze unutra. Mnogo im je stalo do novinarskog mišljenja, prenosi nam Trifunović.

Aleksandar Trifunović

Igra u napadu Phoenix Sunsa

napadačka filozofija i kao proizvod te filozofije skor od 62 pobeđe i 20 poraza su Majku D'Antoniju u sezoni 2004/05. doneli laskavu titulu trenera godine. U NBA karavanu njegov tim Phoenix Suns je osvojio titulu prvaka regularnog dela sezone na zapadu i igrao playoff finale zapadne konferencije. Stiv Neš je poneo titulu MVP igrača a jos dva igrača (Amara Stodmajer i Šon Merion) su nastupali na ALL STAR susretu.

Ekipa je prosečno postizala 110.4 poena odnosno 16.2 više nego prethodne sezone.

Ovaj podatak predstavlja kuriozitet jer je to najveći pomak u broju postignutih koševa od sezone 1954/55. kada je na scenu stupilo ograničenje vremena napada.

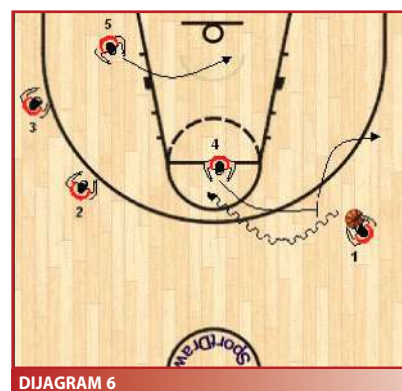
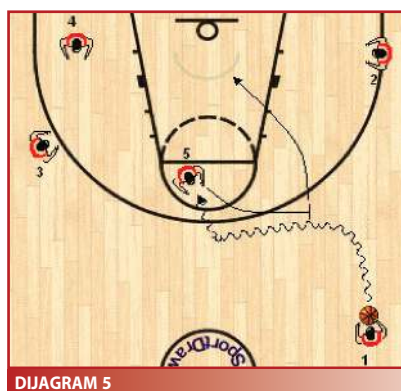
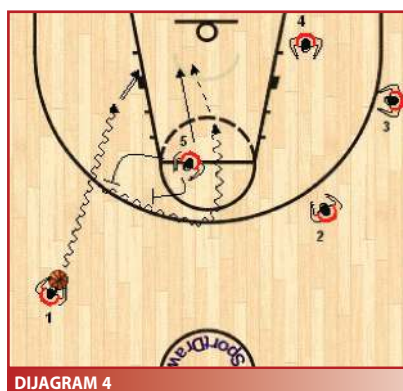
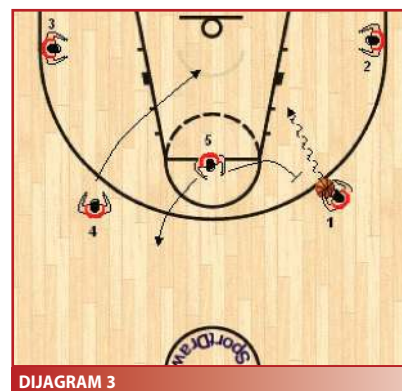
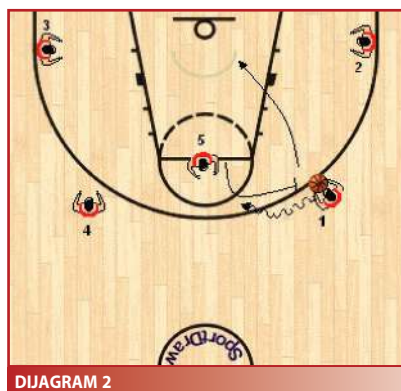
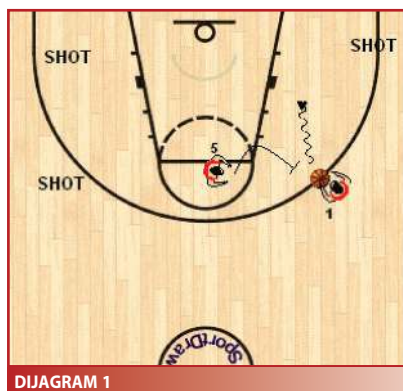
„Mislim da svaki igrač ima nešto da ponudi a na meni je da mu omogućim da to nešto da, jer moja je greška ako on ne igra onako kako može.“

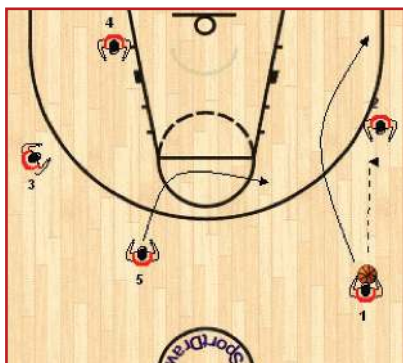
„Morate shvatiti da ja od svojih igrača zahtevam da trče 100% u oba smera. Mnogo je manje odbrambenih sistema koji mogu da zaustave napad vaše ekipe ako ona stalno trči. Osnovna ideja naše igre je da postignemo koš u prvih 8 sec. napada.“

Ovi citati sa trenerske klinike u potpunosti oslikavaju filozofiju igre ekipe Phoenix Sunsa.

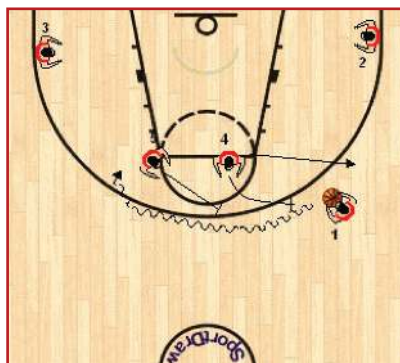
„A šta se dešava ako ekipa ne postigne koš u 8 sec. Šta onda igrate u napadu?“

Ovo pitanje je mnoge ostavilo u dilemi nakon beogradske trenerske klinike na kojoj je predavač bio Majk

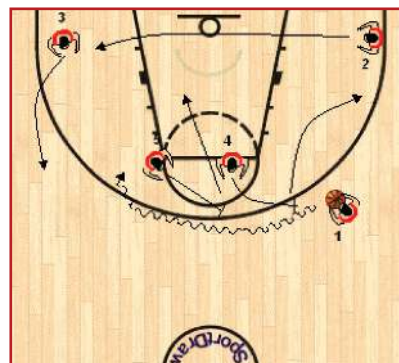




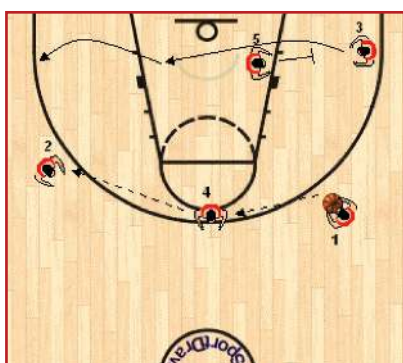
DIJAGRAM 7



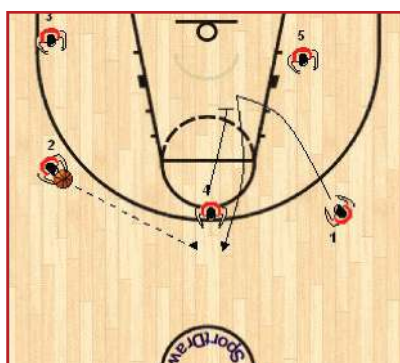
DIJAGRAM 8



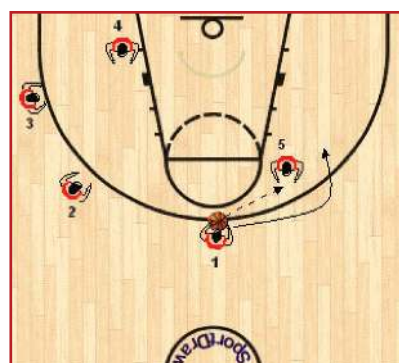
DIJAGRAM 8a



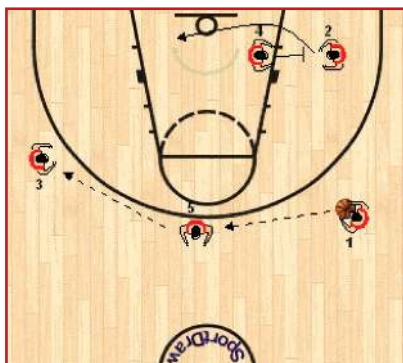
DIJAGRAM 9



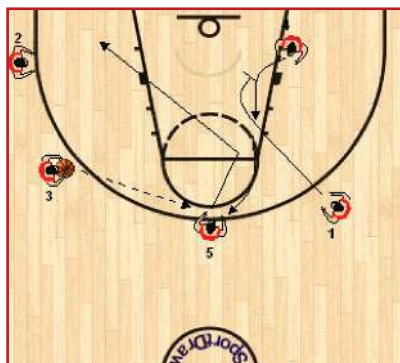
DIJAGRAM 9a



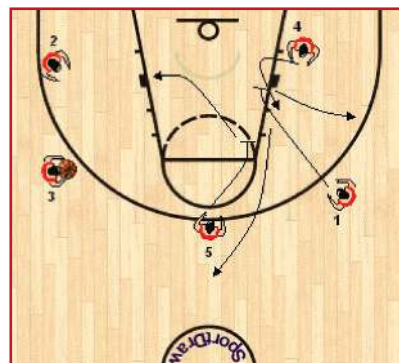
DIJAGRAM 9b



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 10a



DIJAGRAM 11

D'Antoni. Odgovor verovatno nije zadovoljio mnoge, za neke je bio pre jednostavan dok su neki verovatno pomislili da D'Antoni ne želi da otvori sve karte.

U ovom tekstu ću probati da prikazem neke od opcija igre Phoenix Sunsa u tranziciji i „postavljenom” napadu.

Moramo imati u vidu da je sa jedne strane selekcija tima takva da može da podrži ovakav način igre, a da sa druge strane Majk D'Antoni pokušava da kroz razne opcije istakne sve vrline svoga tima i omogući im punu slobodu kreacije.

Pre nego što pređemo na konkretne dijagrame interesantno je pokazati način na koji D'Antoni obeležava igrače na dijagramu, jer to već samo po sebi govori o filozofiji njegove igre.

Način na koji su označeni igrači na pozicijama 2, 3, 4 dovoljno govori o slobodi u igri odnosno o prilagođenosti sistemu igre individualnim karakteristikama igrača (Dijagram 1).

Pick and Roll igra predstavlja osnovni segment igre Phoenix Sunsa. Zbog tendencije otvaranja svih igrača na šut uvedena su pravila:

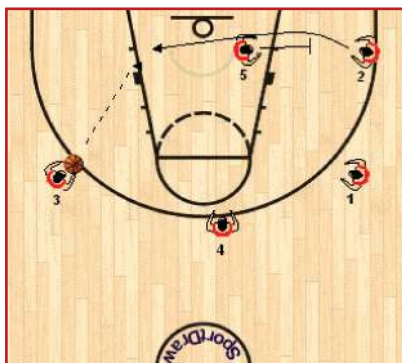
Ako se petica roll-a (ubacuje ka košu) igrač na poziciji 4 ostaje široko na 3 pts otvarajući opciju šuta (Dijagram 2).

Ako se 5-ica otvara spolja na šut za 3pts 4-ka se ubacuje pod koš, ostavljajući prostor 5-ici (Dijagram 3).

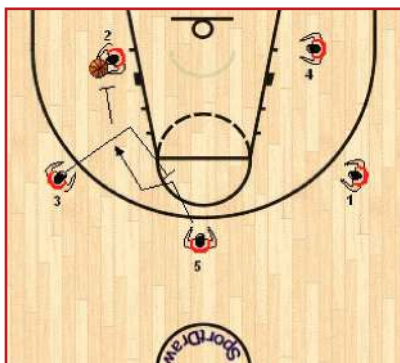
Opcije sekundarnog napada koje se koriste i kao opcije „postavljenog” napada.

Ukoliko se lopta u tranziciji nađe na strani odigrava se drag opcija na čistoj strani (Dijagram 4 DRAG).

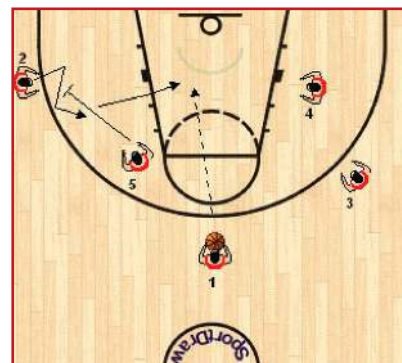
Najčešće igrač na poziciji 5 kao drugi pratilac dolazi u pick igrač sa loptom. Ostali igrači vode računa o održavanju rastojanja spremni da kazne reakcije odbrane. Ako se 4-ka u trenutka pick-a nađe na strani lopte čisti stranu i ide u „kratki ugao” (Dijagram 5 DRAG).



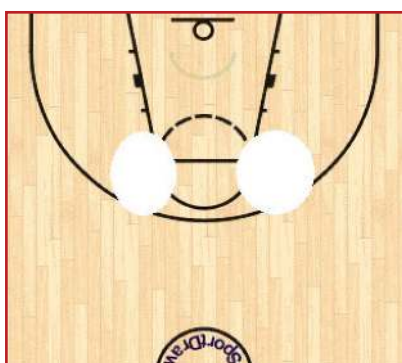
DIJAGRAM 12



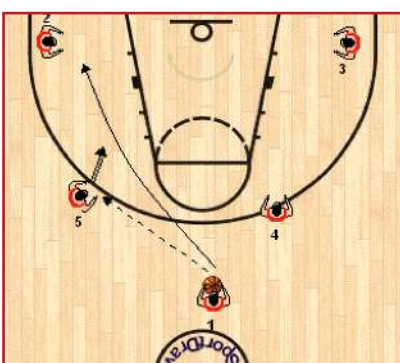
DIJAGRAM 12a



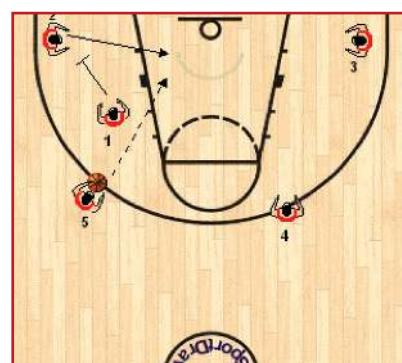
DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 14a



DIJAGRAM 14b



Ukoliko je DRAG opcija sa visokim igračem koji može da pogodi za 3pts. 4-ka širi a 5-ica napada reket (Dijagram 6).

Ova opcija za cilj ima da pick igra igrač na poziciji na 2 ili 3 (Dijagram 7 DRIBBLE DRAG).

Kod ove opcije se vodi računa ko je od visokih igrača u prvom picku. Njegova reakcija, po principima pick igre određuje kretnju drugog igrača (da li nakon picka ide u rupu ili se otvara) (Dijagram 8 DOUBLE DRAG).

Takođe se može igrati na čistoj strani (Dijagram 8a).

Opcije napada

Prenos strane preko igrača na vrhu reketa. Ukoliko je igrač broj 3 ostao sam, kažnjava se. Nakon pasa 4-ci 1 pravi fintu utrčavanja i prima blok od 4-ke (Dijagram 9 „1 POP“).

Četvorka se nakon bloka ubacuje, a 5-ica otvara pas u elbow zoni (Dijagram 9a).

Jedinica i 5-ica imaju otvorenu stranu za igru 2 na 2 (uručenje, pick iz driblinga i uručenje + pick (Dijagram 9b)).

Iz istog rasporeda kao „1POP“ ovoga puta 1-ca pravi blok za 4. Petica može da utrči ili postavi drugi blok za 4. (Dijagram 10 „4POP“)

Četvorka se otvara na vrh reketa i može da igra 1:1, 2:2 sa 1-icom. Ukoliko je otvoren šut, kažnjava se odmah (Dijagram 10a).

Ukoliko se želi striktno odigrati pick, koristi se oznaka fist. (Dijagram 11 '4 „POP FIST“)

Otvora se prostor za igru 2:2 na čistoj strani (Dijagram 11a).

Iz istog rasporeda lopta se dodaje na niskom postu igraču koji ima prednost u igri 1:1 leđima (Dijagram 12 „2DOKIN”).

Iz istog rasporeda 5-ica se spušta u pick igraču broj 2 koji mora korigovati poziciju driblingom pre nego se postavi pick. (Dijagram 12a- 2 DOWN BUMP)

Opcija brzog napada sa blokadom 5 za 3 ili 4 za 2 na boku. (Dijagram 13 QUICK)

Sve akcije koje se otvaraju u označenim zonama nose oznaku elbow (lakat) (Dijagram 14 „ELBOW”).

Visoki igrač nakon prijema lopte okreće se licem ka košu i može da kazni šutem ili prodorom (Dijagram 14a „ELBOW”).

Dvojka čita odbranu i ako ga čuva sa gornje strane, može da kazni sa back door-om (Dijagram 14b „STRONG”).

Visoki igrač sa loptom rešava da li će preneti loptu na drugu stranu ili odigrati 2:2 sa 1-icom na istoj (Dijagram 14c).

Dvojka odlazi na uručenje kod 5-ice i igra 2:2 ili prebacuje loptu za otvoren šut igraču broj 3. (Dijagram 14d)

Jedinica iz iste postavke odlazi kontra od lopte i postavlja sa 4-kom uzastopnu blokadu za šutera (broj 3). Igraju se isti nastavci ukoliko nema šuta (Dijagram 15 „ELBOW WEAK”).

Iz istog rasporeda proba lednog bloka za 1 (Dijagram 16 „ELBOW 1”).

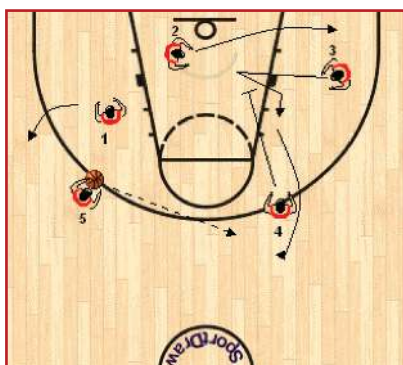
Ako ne prođe povratni blok za 1 koji prima od 5 loptu za igru 1:1 ili 2:2 sa 5 ili 4.

Na elbow poziciji se postavlja igrač koji može da odigra pick (Dijagram 17 „ELBOW QUICK”, Dijagram 18 „ELBOW GET”).

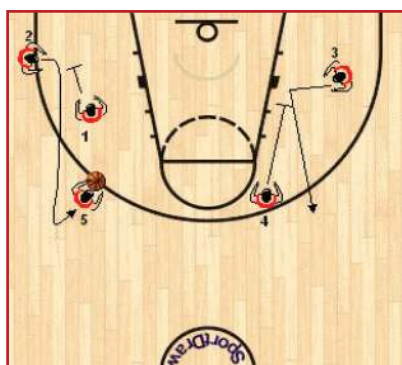
Pick igra 3 i 5. (Dijagram 18a „ELBOW GET”)

Pick igra visoko na 3pts. Četvorka se nakon picka roll-a (Dijagram 19 „ELBOW 54”).

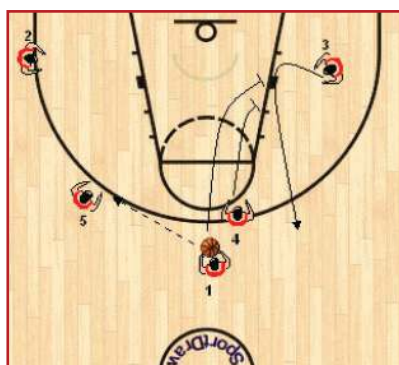
Drugi pick igra 5-ica. U trenutku picka 4-ka oslobađa stranu i reaguje u odnosu na dribling 1-ce (Dijagram 19a „ELBOW 54”).



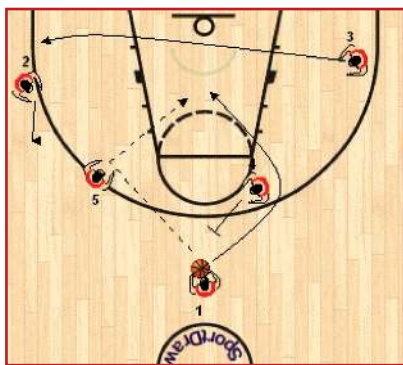
DIJAGRAM 14c



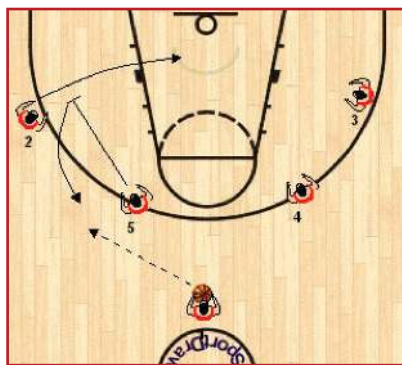
DIJAGRAM 14d



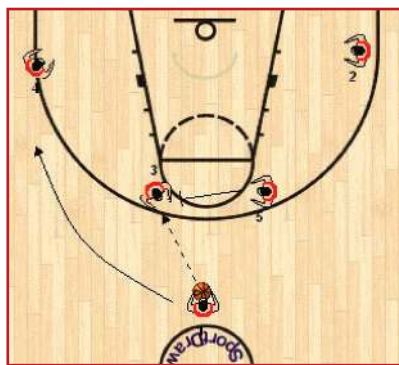
DIJAGRAM 15



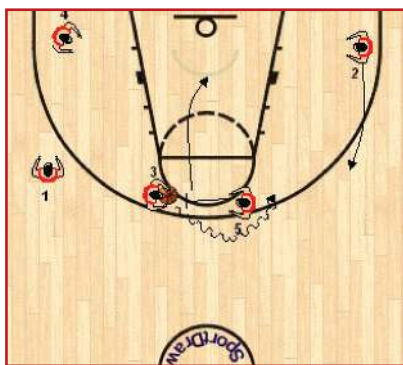
DIJAGRAM 16



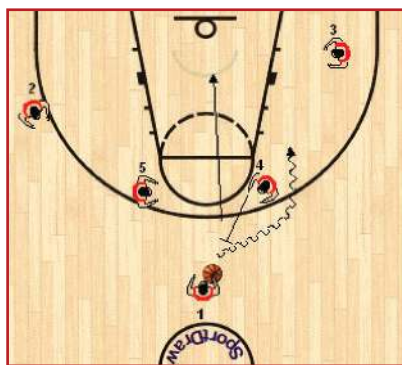
DIJAGRAM 17



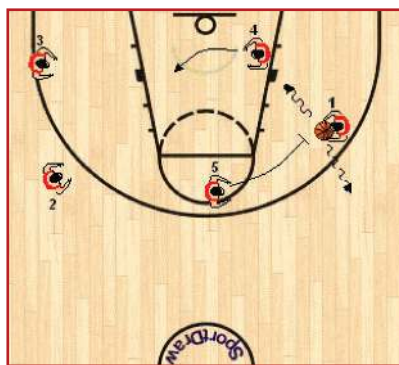
DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 18a



DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 19a

Zoran Sretenović

Filozofija odbrane Phoenix Sunsa

i pored toga što je filozofija Phoenix Sunsa napadačka igra i što se više pažnje posvećuje napadu, u pripremnom periodu trener Mike D'Antoni sa svojim asistentima je postavio više vrsta odbrane koje će da koriste u toku prvenstva.

Još na bazičnim pripremama u Tusonu pozvan je sudija iz NBA da im održi predavanje o pravilima i nekim promenama u suđenju u odnosu na igranje i korišćenje tela i ruku u odbrani. Akcenat je bio na položaju ruke u odbrani (npr. savijen lakat na telu napadača je Ok, ispružena ruka u kontaktu odmah se svira foul) i na položaj tela i pomeranje u blokadi.

Osnovne odbrane koje su postavili su sledeće:

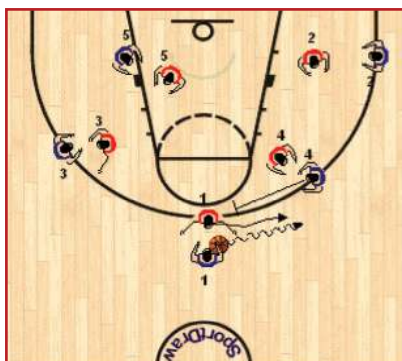
- Čovek na čoveka, blokada se brani preko bloka i mala pomoć igrača čiji čovek pravi blokadu (dijagram 1)

- „BLACK” – usmeravanje na aut liniju (ne dozvoljavaju blok) (dijagram 2)

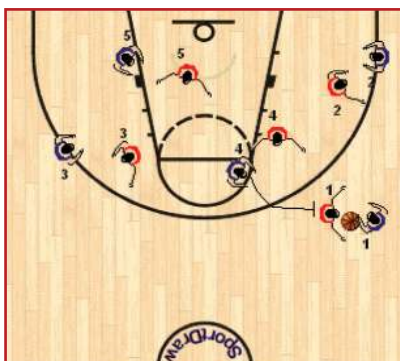
- čim je lopta došla na stranu terena, ne dozvoljava se povratak driblingom u sredinu (usmerava se na aut), centar sa strane lopte ostaje na pomoći na toj strani, ostali sa strane pomoći pomeraju se prema lopti.

- „RED” – udvajanje na „pick-u” (dijagram 3)

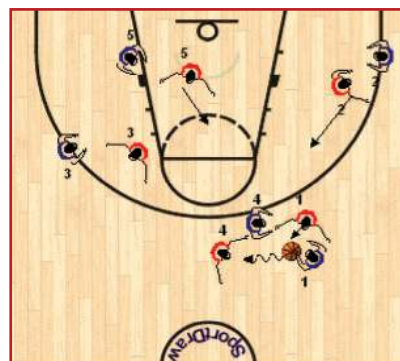
- igra se bez usmeravanja, ali svaki „pick” se udvaja igrač sa loptom, ostali igrači iz odbrane se pomeraju ka lopti i zatvaraju prvi pas.



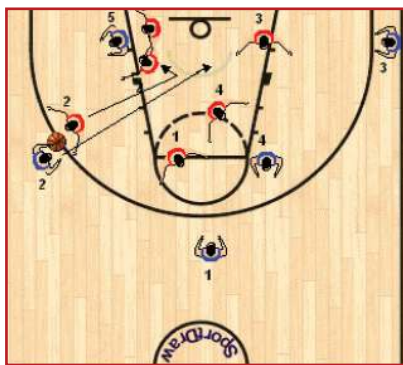
DIJAGRAM 1



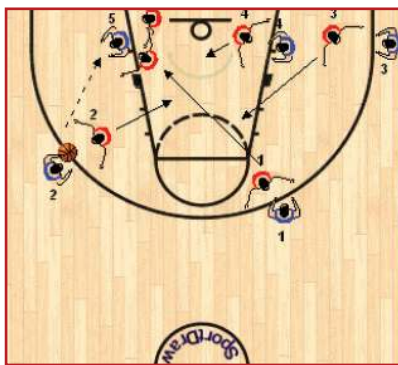
DIJAGRAM 2



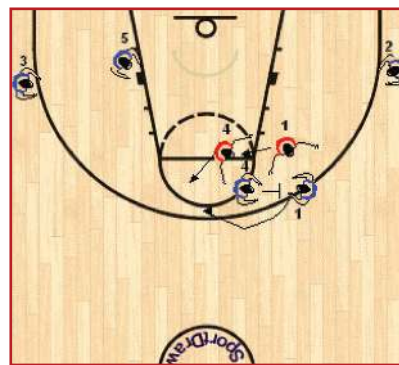
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

Udvajanje centra na niskoj poziciji X-cuter, X-nail

– U slučaju da protivnik ima izuzetno dobrog igrača na poziciji 5, koriste udvajanje:

X-cuter (kada igrač koji je dodao loptu centru krene na utrčavanje, odbrana ga napušta i ide na udvajanje centra sa loptom, strana pomoći se pomera ka lopti i zatvara prvo dodavanje, posebno igrača sa kojeg je odbrana otišla na udvajanje) (dijagram 4).

X-nail (kada se igrač koji udvaja nalazi na strani pomoći (slabijoj strani), onda je strana pomoći u nekoj vrsti zone jer dva igrača čuvaju tri napadača) (dijagram 5).

Uglavnom na ova udvajanja ide Stiv Neš, da bi ostali igrači koji su viši i sa boljim predispozicijama pokušali da preseku dodavanje igrača koji je udvojen.

● „DAG” – finta udvajanja i povratak na svog igrača (dijagram 6)

– kada protivnički centar dobije loptu na niskoj poziciji, igrač kojega odredi trener u zavisnosti koga čuva, kreće na udvajanje i vraća se na svog čoveka; ovim žele da postignu da centar u napadu zaustavi dribling i smanji sebi mogućnost da igra 1:1

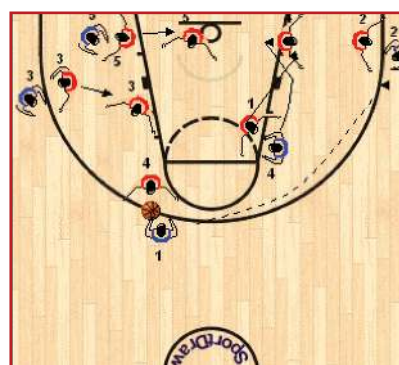
● „GOLD” – sve preuzimaju (dijagram 7)

– u slučaju izolacije niskog igrača, koriste o d b r a n u „DAG” gde niski igrač u odbrani mora da igra ispred svog igrača, a ima pomoć centra sa strane pomoći.

– Ako je niski igrač Neš, onda vrše rotaciju sa centrom sa strane pomoći, a Neš ide na slabiju stranu.

Pre svakog treninga na kome se radi odbrana igračima se pokazuje video sa delovima te odbrane osnovne stvari koje se stalno naglašavaju i traže od igrača sledeće:

- brz povratak u odbranu ispod nivoa lopte
- da svi igrači u odbrani vide loptu
- da se strana pomoći pomera ka lopti
- i priča u odbrani.



DIJAGRAM 7



Naši treneri u društvu Džona Kaliparija, košarkaškog maga Memfis univerziteta

Ovo su osnovni elementi koji su važni za sve vrste odbrane

Sledećeg treninga se na videu pokazuju samo dobro urađeni elementi iz odbrane sa prethodnog treninga.

Pre početka rada na timskoj odbrani obavezno se radi 1:1 i 2:2.

U svim odbranama vidljivo je da je ideja trenera da Neša, koji je glavni igrač tima, što više rastereti igre u odbrani da bi mogao da pruži svoj maksimum u napadu. Još jednom bih se vratio na početak. Filozofija trenera je napadačka igra, tako da su sve odbrane uvežbavali vrlo kratko i bez puno ponavljanja.

pripremio: **Zoran Sretenović**

Treniramo ceo svet

Protekla sezona puna uspeha

da nije bilo debakla seniorske reprezentacije na EP moglo bi se reći da je ovo bila više nego uspešna godina naših stručnjaka. Sigurno da „dupla kruna” sa Panatinaikosom i treće mesto na „fajnal foru” Evrolige u Moskvi nije velika uteha za Željka Obradovića. Međutim, da trofejni trener nije zaboravio da radi pokazuju uspesi zelenih na sva tri fronta: prvenstvu i Kupu Grčke i novom ciklusu Evrolige.

Ukoliko bi se gledao kvalitet lige, onda nova titula Božidara Maljkovića sa madridskim Realom ima najveću težinu. Iskovana je u pet dramatičnih mečeva sa Taukeraмикom protiv Maljkovićeveg učenika – Duška Ivanovića. Nekadašnji kapiten splitske Jugoplastike iz njenih najslavnijih dana, takođe je sa svojom, sada već bivšom ekipom iz Vitorije bio u Moskvi i poklekao u odlučujućem duelu protiv dvostrukog prvaka Starog kontinenta Makabija. Odmah posle izgubljenih finala, Ivanović je prihvatio ponudu Barcelone i sada zajedno sa sportskim direktorom Zoranom Savićem pokušava da ponovi ono što su sa katalonskim klubom učinili Svetislav Pešić i Dejan Bodiroga pre dve godine.

Pešić je sa Lotomatikom prošle sezone napravio podvig, čim je sa jednom prosečnom ekipom stigao do ULEB Kupa, a sada ponovo u tandemu sa Bodirogom, pokušava da od rimskog kluba napravi istinskog evropskog velikana i dogodne zaigra u i najkvalitetnijem takmičenju na kontinentu – Evroligi. Inače, u Italiji rade još dva naša mlađa stručnjaka: Andrija Gavrilović i Slavko Đukić.

Dušan Ivković je sa moskovskim CSKA osvojio Kup i prvenstvo Rusije, ali ne i „fajnal for”, čiji su bili domaćini, tako da je došlo do sporazumnog razlaza. Ipak, Duda je ostao u Moskvi i sada sa gradskim rivalom Dinamom pokušava da preotme trofeje svom doskorašnjem klubu. Istovremeno, želja je da se preko, između ostalih, „skalpova” Lotomatike i Crvene zvezde, domogne bar ULEB Kupa.

Kao i zemljaku Ivkoviću, Mesini u CSKA pomaže Čačanin Ratko Joksić, koji radi sa mlađim selekcijama čuvenog moskovskog kluba.

Predrag Krunić je donedavno nekoliko sezona uspešno predvodio Telekom Bon, dok se trofejni reprezentativac Saša Obradović, posle bogate igračke karijere, tek otisnuo u trenerske vode u svom Kelnu. Pomoć mu pruža is-

kusni Draško Prodanović, a bivši selektor naših najboljih košarkašica Zoran Višić se ponovo potvrdio sa igračicama Jekaterinburga osvajanjem još jedne titule prvaka Rusije i plasmanom na „fajnal for”.

Svetozar-Toza

Matić nije uspeo kao selektor Poljske da ovu reprezentaciju dovede na Evropsko prvenstvo u Beogradu, ali nije imao ni vremena da pripremi ekipu kako bi on to želeo. Zato je naredni EŠ 2007. u Španiji prava Matičeva šansa.

Miroslava Popova je „dupla kruna” sa košarkašicama Hemofarma odvela u Italiju, gde se pridružio Miodragu Veskoviću, koji se već odomaćio na Apeninskom poluostrvu.

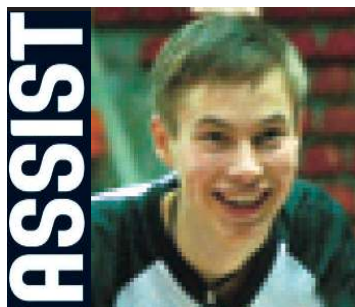
Isti je slučaj u Mađarskoj, gde godinama ženski nacionalni tim trenira Vladislav Ratgeber. Od ove sezone u Debrecinu je i Rajko Toroman.

Naših stručnjaka ima na svim kontinentima, koji su ostavili neizbrisiv trag kvalitetnim radom u klubovima ili na čelu reprezentacija. Tu su Dragana Petričević (Rumunija – Ploešti), gde se u Klužu ističe Miša Perišić. Dragutin Čermak je izuzetno cenjen u Jordanu, dok je Vladimir Bošnjak posle izuzetno uspešnog selektorovanja u Iranu, nastavio u Bahreinu kao trener Naname. Do prvih meseci 2005. Slobodan Nikolić u Bugarskoj, a Branislav Prelević, Darko Russo, Rade Milutinović i Slobodan Janković su već dugo u Grčkoj, kao i Sava Vučević u francuskom Šoleu. Laslo Hajnal i mnogo mlađi igrač-trener Đunić i Zoran Kmezić su u Mađarskoj... Branislav Jemč je u Tunisu, Zvezdan Mitrović u Ukrajini, dok je Zoran Trivan radio sa košarkašicama Izraela. Selektor je i Dejan Tomić u Saudijskoj Arabiji. Slavoljub Milovanović je u Kataru, Nenad Krdžić u Kataru, gde je bio i pokojni Miodrag-Sija Nikolić. U Kuvajtu su dva Petrovića, Boban i Predrag, Stevan Tot u Libanu, Mihajlo Pavićević „bere lovorike” u Finskoj.

Naravno, spisak naših trenera u inostranstvu je mnogo brojniji.



*Dobitak za Barcelonu:
Duško Ivanović*



Aleksej Davidov
FIBA sudija

Značaj stranih jezika

Da li govorite engleski?



dima u snalaženju.

Poznato je da se sveukupno znanje čovečanstva duplira svakih sedam godina. Strani jezici su potrebni kao glavno i najefikasnije sredstvo razmene informacija za ljude na našoj planeti. Čak i običnim ljudima je potrebno znanje osnovnih stranih jezika da bi preveli jednostavna uputstva.

Značaj u košarci

Košarka se igra u više od 200 zemalja. Svet košarke je ušao u eru globalizacije. Specijalisti igre različitog nacionalnog porekla moraće da komuniciraju jedni sa drugima da bi održali uniformnost pravila i propisa. Nije neobičajeno da stotine igrača i trenera sada igra i radi u različitim zemljama. Oni se ne mogu prijatno osećati ukoliko nisu u stanju da komuniciraju sa građanima svoje „usvojene” zemlje.

Sve se ovo, takođe, odnosi na međunarodne sudije. Život sportskog sudije se potpuno razlikuje od života trenera ili igrača: igrači tima uvek putuju u grupi. Njihov klub ili federacija organizuje njihova putovanja, menadžeri tima ispunjavaju neophodne formalnosti na aerodromima ili železničkim stanicama, sređuju vize, prijavu i odjavu u hotelima. Uporedite ovo sa sudijom, koji često putuje sam i sam je sebi lični putnički agent. Čim je obavešten o utakmici koja će se odigrati, on mora da uspostavi kontakt i pošalje traženu informaciju organizatorima, i da komunicira sa kolegama. Čim stigne u novu zemlju gde utakmica treba da se odigra, on mora da prođe kroz pasošku kontrolu, prijavu u hotelu, i zatim da poručiti jelo u hotelu.

Nikad neću zaboraviti fantastičnu priču iz 70-ih godina prošlog veka koju su mi ispričali o mađarskom sudiji koji nije stigao dan pre Evropskog kupa u bugarski grad Burgas kao što je očekivano. Umesto toga, on je stigao samo tri sata pre otvaranja. Poleteo je prethodne večeri kao što je propisano za sudije, ali njegov avion iz Sofije

je imao presedanje i sudija je napustio avion, misleći da je to njegova destinacija. Budući da nije govorio bugarski, niti ijedan strani jezik, u vezi sa tim nije mogao da komunicira sa ljudima oko sebe. Sledećeg jutra je konačno mogao da kontaktira s mađarskom ambasadam, i oni su za njega sredili novi let do Burgasa.

Poznavanje stranih jezika pomaže sudijama u njihovom radu sa drugim sudijama, komesarima, delegatima i organizatorima tokom takmičenja. Štaviše, ako neko vreme ostane u stranoj zemlji, sudija mora da bude u stanju da komunicira sa domaćim stanovništvom. Ono što sam otkrio je da nakon učenja novog jezika, postajem tolerantniji prema drugima. Saznajem šta oni misle o raznim pitanjima i mogu da raspravljam sa njima.

Mnogi konflikti u međunarodnoj košarci nastaju zbog nedostatka razumevanja. Sudija mora biti u stanju da sluša, razume i priča. Veoma je važno odgovoriti, ukoliko sudija smatra da je neophodno, pravim rečima. Objašnjenje koje sudija pruža mora biti kratko, odsečno i jasno. Svako mora da razume ono što on kaže.

Engleski

Svetski jezik današnjice je engleski. Preko 350 miliona ljudi ga govori kao svoj maternji jezik. Oni kojima je to maternji jezik žive u Velikoj Britaniji, SAD, Australiji i Novom Zelandu. Engleski je jedan od zvaničnih jezika u Republici Irskoj, Kanadi i Južnoafričkoj Republici. Kao drugi jezik, koristi se u bivšim britanskim i američkim kolonijama.

Mnoge zemlje se integrišu u svetsku zajednicu i problem učenja engleskog u svrhu komunikacije je posebno urgentan danas. Engleski je glavni međunarodni jezik u oblasti masovne zabave. Postaje jasno da ljudi ne mogu da žive bez znanja engleskog. Po mom mišljenju, sadašnjost i budućnost 21. veka je povezana kompjuterima, koji su takođe povezani engleskim jezikom.

Engleski u košarci

Zašto sve sudije treba da znaju engleski? Ima nekoliko razloga za to! Postoje pet zvaničnih jezika u Fibi, ali engleski je jezik koji se koristio na tehničkim sastancima



Globalizacija košarke: Više internacionalnih nego domaćih utakmica. Stranci u timu. Međunarodne sudije od trenera zahtevaju odlično znanje engleskog jezika

i u slučajevima sporova. Engleski razumeju vrhunske sudije Fibe, ali početnici takođe moraju tečno da govore engleski. Shodno odluci Fibine svetske tehničke komisije, svi kandidati za Fibinu sudijsku licencu moraju da prođu jezički test.

Engleski je jezik košarkaške literature, košarkaške nauke i obrazovanja. Hiljade knjiga, časopisa i novinskih članaka posvećenih našem sportu štampani su na engleskom.

SAD su i dalje vodeća zemlja u košarci uošte, i posebno u košarkaškoj literaturi. Dobro je poznato da čitanje knjiga na originalnom engleskom, slušanje američkih komentatora, i komuniciranje sa košarkaškim specijalistima koji govore engleski puno pomaže. Osim toga, veliki broj različitih specijalizovanih košarkaških časopisa nudi veliku pomoć u razumevanju moderne tehnike i taktike igre.

Poznavanjem engleskog, može se naučiti istorija igre, njena kultura i duh, dok se istovremeno može razviti dublje shvatanje filozofije suđenja. U ovoj oblasti, mnogo znanja se može steći iz američke literature. Publikacije Dalasa Širlija (Dallas Shirley) i Edvarda Štajca (Edward Steitz), bivših tumača pravila, mogu se koristiti kao pravi priručnik za košarkaške sudije. Neka pravila se mogu izmeniti, ali košarkaška igra ostaje kao original i veoma je važno da sudije shvate njenu suštinu. Suđenje u košarci se razvija sa napretkom čitave igre. Sa velikim interesovanjem čitao sam knjige koje su u prošlosti napisali dvojica velikih NBA sudija Riči Pauers (Richie Powers) i Erl Strom (Earl Strom).

Učenje je proces kome nema kraja. FIBA je 60-ih i 70-ih godina prošlog veka objavljivala veoma interesan-

tan časopis nazvan „FIBA vesti“. Kasnije je štampan časopis „Međunarodna košarka“, a zatim je 2003. godine usledio „FIBA Asist“, tehnički časopis, i svako izdanje ove publikacije sadrži članke posvećene suđenju. Svet-ski renomirane međunarodne sudije, komesari, Fibini sudijski instruktori i sudijski supervizori, podelili su svoja iskustva i poglede o različitim aspektima suđenja. Ovi materijali su predstavljali odlično obrazovno sredstvo za usavršavanje znanja, pomoć da se bolje shvati duh i namera pravila. Fibin video ima isti cilj. Različiti nastavni materijali o suđenju se mogu naći na Internetu na veb stranicama Fibinih zonskih komisija i drugih organizacija, zvanično priznatih od strane Fibe. Ponovo, većina ovih materijala je na engleskom. Neke nacionalne federacije prevode većinu značajnih članaka, ali uvek treba vremena pre nego što se to dogodi.

Na mnogim klinikama za sudije slušali smo o značaju konferencije pre i posle igre. Takva konferencija tokom međunarodnog takmičenja biće korisna ako učesnici mogu da komuniciraju međusobno na dobrom engleskom. Obično takve diskusije traju i do dvadeset minuta i mi govorimo o onome što smo doživeli na drugim utakmicama, podsećamo se ključnih momenata igre, i razmatramo različite tehničke aspekte igre. Table sa brojkama se često koriste da ilustruju neku igru, ali konferencija se ne može održati bez reči. Uvek moramo biti spremni da raspravimo igru sa kolegama, članovima komisije, i sudijskim supervizorima. Radi budućeg napretka, treba nam nešto više od „Dobra igra!“ ili „OK“. Služenje engleskim jezikom će u velikoj meri pomoći sudijama da usavrše svoje veštine.

U igri, često je potreban tajm-aut da se raspravi kako teče igra ili da li ima potrebe za razmatranje određene

ne situacije. Sudija treba da komunicira sa svojim partnerima, komesarom, igračima ili trenerima. Možda će on da uputi neka pitanja u vezi sa tabelom sa rezultatima ili će zatražiti verbalnu pomoć od svog partnera ako ne govori engleski.

Na utakmici 2005. godine u Fibinoj ženskoj svetskoj ligi, odigranoj maja u Havani između klupskih timova iz Brazila i Kube, sudija iz Senegala, gđa Henrijet Djuf (Henriette Diouff), izrekla je faul nad igračem odbrane kada je protivnik sa loptom stigao do koša. Igrač napada je postigao koš, ali ga je gđa Djuf poništila i dodellila dva slobodna bacanja umesto toga. Usledile su žalbe napadačkog tima (na španskom i portugalskom) i sudija iz Venecuele, Roberto Oliveros je uzeo učešća u raspravi. Zbog nerazumevanja engleskog između sudija partnera, bilo je nemoguće korektno rešiti problem. U epizodi kao što je ova, od suštinskog je značaja da gđa Djuf kaže jasno na engleskom: „Nakon faula izrečenog tokom šutiranja, došlo je do potpuno novog kretanja igrača napada.” I to je morao jasno da razume Roberto Oliveros.

Ponekad je neophodno dati verbalno upozorenje igraču. Na primer, „Get your hand off” („Skloni ruku”) ono je što većina sudija kaže igračima odbrane da bi igra ostala čista. „Don't touch the ball after a successful shot by your teammate” („Ne diraj loptu nakon uspešnog šuta tvog saigrača”) druga je stvar koju ćete možda morati da kažete.

Veoma često, verbalna šala tokom napete igre pomaže sudiji da razbije tenziju i da obezbedi dobru atmosferu za ceo meč. „Pogledaj. On stoji pod košem više od tri sekunde!”, kaže odbrambeni igrač sudiji. Ponekad je moguće ovako reagovati: „Izbrojao sam samo 2,85 sekundi. Možda sam presporo brojao.”

„To je bio faul?! Nisam ga ni pipnuo!” kaže igrač zbog kojeg smo zviždali lični faul. „Ne mogu da se složim”, kaže sudija, „ mislim da je to bio dobar potez. Možda je to bio moj jedini dobar potez na ovoj utakmici i zaista je ispravan.” Na većini međunarodnih utakmica takva komunikacija treba da se odigrava na engleskom.

Modernoj košarci su potrebne sudije koje govore engleski čak i na nacionalnim takmičenjima. U Rusiji, na primer, svaki klub muške prve divizije ima strane igrača. Šampion Rusije – moskovski CSKA – ima šest igrača koji uopšte ne govore ruski. Osim toga, bivši trener CSKA, Dušan Ivković je Srbin. Njegov pomoćnik je takođe Srbin, Ivan Jeremić, dok je sada Italijan, Ettore Messina, novi trener. Engleski je zvanični jezik na treninzima CSKA.

Prošlog meseca, CSKA je pitao mog oca, bivšeg Fibinog sudiju, da se sretne sa igračima i popriča sa njima o novim košarkaškim pravilima u 2004. godini. Oni su želeli da im objasni, takođe, razliku između Fibinih i Ulebinih pravila (CSKA igra po Fibinim pravilima u nacionalnoj ligi i Ulebinim pravilima u Evroligi). Moj otac je razgovarao tokom dva i po sata sa igračima, odgovarajući na njihova pitanja, i naravno, sve se to odigravalo na engleskom jeziku. Eugenij Pašutin, pomoćni trener

CSKA je sve prevodio na ruski zbog dva igrača koji nisu govorili engleski.

Poruka je sledeća: ako ruski sudija treba da se obrati nekim stranim igračima ili trenerima tokom igre na našem nacionalnom šampionatu, on to mora da uradi na jasnem engleskom jeziku.

Ne samo engleski

Siguran sam da nije dovoljno da sudija govori samo engleski. Dobar sudija mora da poznaje barem još jedan široko korišćeni jezik, poput španskog ili francuskog. Nije tajna da je ponekad teško naći osobu negde u Parizu ili Brijuu, koja će rado govoriti engleski sa vama. Na aerodromu u Santo Dominguu, međutim, personal govori samo španski. Tokom čitavog dana, moj otac je našao samo jednu osobu koja govori engleski.

U evropskoj košarci, biti u stanju da govoriš srpski je plus, jer mnogi igrači bivše Jugoslavije i treneri rade za evropske klubove.

Ja pokušavam da naučim što više stranih reči kada putujem širom sveta. Na primer, uvek možete izazvati osmeh kod Korejanaca ako kažete „Hamsa Kamnida” („hvala”). S druge strane, učinićete nekog litvanskog dečaka sretnim kada vam donese loptu koja se od vas otkotrljala na teren govoreći „Aciu” („hvala”). Izgovaranje lakih reči sa vašim kolegama tokom puta biće takođe pozitivno.

Zaista sam bio iznenađen tokom Fibine klinike za kandidate za sudije u Amsterdamu (gde sam ja dobio svoju licencu), kad je grčki Fibin instruktor, sudija Stavros Douvis, rekao meni i drugom ruskom sudiji „dobro jutro, prijatelju” na čistom ruskom. Mi smo svi ljudska bića i svi smo presrećni da čujemo svoj maternji jezik, posebno kad smo veoma daleko od kuće.

Rečeno je da je čuti svoje ime najsladši zvuk za nekog. Mogu da dodam da čuti svoj maternji jezik jeste podjednako slatko kao i čuti svoje ime kad si u inostranstvu. Možete reći da nemački nije melodičan jezik ili da korejski zvučni smešno Evropljanima. Međutim, ako kažete svom nemačkom kolegi „Gutten morgen” („dobro jutro”) ili „Anjan' Haseo” („dobro jutro”) vašem korejskom kolegi, to je samo fraza, izgovorena na njihovom maternjem jeziku, koja će ih učiniti posebno srećnim.

Nije lako

Učenje stranog jezika nije uvek lako. To je dug i spor proces koji zahteva mnogo strpljenja – kao i učenje kako da se igra košarka ili kako da se sudi igra. Treba vredno raditi da bi se naučio strani jezik. Učio sam engleski tokom mnogo godina. Tokom učenja jezika takođe sam naučio nešto o običajima i istoriji mnogih zemalja u kojima se govori engleski. Zbog toga savetujem prijateljima i košarkaškim zvaničnicima moje generacije da urade isto. Nađite vremena i posvetite sate učenju i požnjećete korist.

prevela **Tatjana Milosavljević**



Jasmina Ivanović, diplomirani nutricionista

Teorijski aspekti ishrane košarkaša

Autorka je diplomirala na Višoj medicinskoj školi u Zemunu, odsek za dijetetičara-nutricionistu. Diplomski rad na temu planiranja ishrane košarkaša odbranila je 2005. sa ocenom 10

ishrani sportista se oduvek pridavala posebna pažnja. Brojni naučni dokazi su doveli takmičarske rezultate u vezu sa količinom, vrstom i načinom upotrebe pojedinih namirnica. Novija istraživanja sve više ističu povezanost kvaliteta ishrane sportista sa dužinom takmičarskog staža kao i sa njihovom vitalnošću i zdravljem. Upravo zbog toga, racionalna ishrana postaje sastavni deo treninga i života, kako u svim granama sporta tako i u svim fazama priprema i takmičenja.

Neophodno je naglasiti da se ishrana sportista razlikuje od ishrane ostale populacije kvalitativno i kvantitativno, tj. potrebe za energijom su znatno veće. Dnevni energetski utrošak se naravno razlikuje u zavisnosti od vrste sporta, perioda treninga ili takmičenja pa i od toga da li se tokom treninga koriste vežbe izdržljivosti ili vežbe snage.

Potrebe sportista za energijom

Potreba čoveka za hranljivim materijama zavisi od pola, životne dobi, visine i težine, od vrste i intenziteta fizičkog rada, čak i od klimatskih uslova.

Da bi ishrana čoveka bila pravilno izbalansirana, za određivanje energetskih potreba čoveka mora se obratiti pažnja na četiri veličine:

1. Bazalni metabolizam

ili osnovni promet materija, podrazumeva potrošnju čoveka koji miruje, pri normalnoj telesnoj temperaturi i temperaturi okoline od 20 stepeni po Celzijusu. Odgovoran je za pravilno održavanje važnih telesnih funkcija: 60% zahteva stvaranje toplote, a sve ostalo se utroši na rad srca i krvotoka, na disanje, rad bubrega i delatnost mozga. U poređenju sa licima koja ne treniraju, bazalni metabolizam sportiste se menja u zavisnosti od godišnjeg doba i veličine napora pri treningu.

2. Metabolizam stvaralačkog učinka

predstavlja pojačanu potrebu za energijom, koja je potrebna

za motorni rad tela. Veličinu metabolizma stvaralačkog učinka određuje trajanje mišićnog rada, njegov intenzitet i karakter. Utvrđuje se na osnovu potrošnje O_2 i izbačenog CO_2 . Ovaj postupak nije pouzdan i moguće su greške u izračunavanju.

3. Specifično dinamičko dejstvo hrane (SDD)

odgovara iznosu energije zahvaljujući kojoj organizam preradi uzetu hranu a zavisi od vrste i količine unete hrane. SDD povećava energetske potrebe organizma u proseku za oko 7-10% i ispoljava se kao povećanje telesne temperature i osećanje prijatne toplote. Kada bi unosili samo belančevine SDD bi bio 30%, za masti 4%, a za ugljene hidrate 6%.

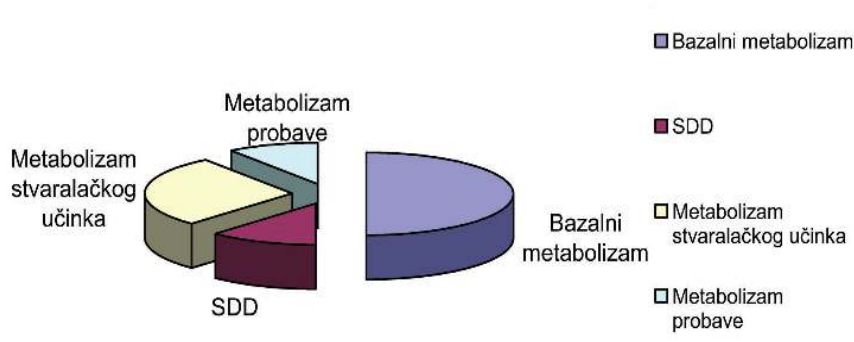
4. Metabolizam probave

ili energija koju organizam gubi na varenje unete hrane. Količina energije koja se utroši na ovaj način iznosi oko 10%.

Pored ova četiri parametra, na određivanje nutritivnih potreba sportista utiču i pol, uzrast, klimatski uslovi, kao i učestalost, intenzitet i trajanje fizičke aktivnosti.

Metabolizam sportista karakteriše velika potrošnja energije i smatra se da se u aktivnoj fazi treninga i takmičenja energetske potrebe kreću od 4000 do 5000 kcal na dan.

Dnevne energetske potrebe razlikuju se za određene sportske discipline u zavisnosti od toga da li su u pitanju dugoprugaški sportovi, sportovi snage, sportske igre ili bo-



Grafikon 1: Veličine za određivanje energetskih potreba

rilački sportovi. Kreću se od 4600 kcal (stoni tenis) pa čak i do 7000 kod sportova snage (bacačke discipline).

Energija za rad mišića

Energija za svaki pokret dolazi od jedne jednostavne hemijske reakcije: raspada molekula adenozin 3 fosfata (ATP). Nažalost, u telu postoje ograničene količine ATPa, koje su dovoljne za samo 10 sekundi naglih maksimalnih pokreta kao što je sprint. Da bi se brzo stvorio novi ATP, organizam mora brzo da razloži uskladištene forme energije: ugljene hidrate, belančevine i masti.

Mehanizam skladištenja i razlaganja ugljenih hidrata, belančevina i masti je različit, bez obzira na to što se obezbeđuju na isti način, tj. iz hrane. Ove razlike dolaze do izražaja pri treniranju i takmičenju zato što i vrsta vežbanja (aerobno i anaerobno) i intenzitet energetske potrebe utiču na vrstu energetskog izvora koji će biti korišćen.

Sagorevanje ugljenih hidrata

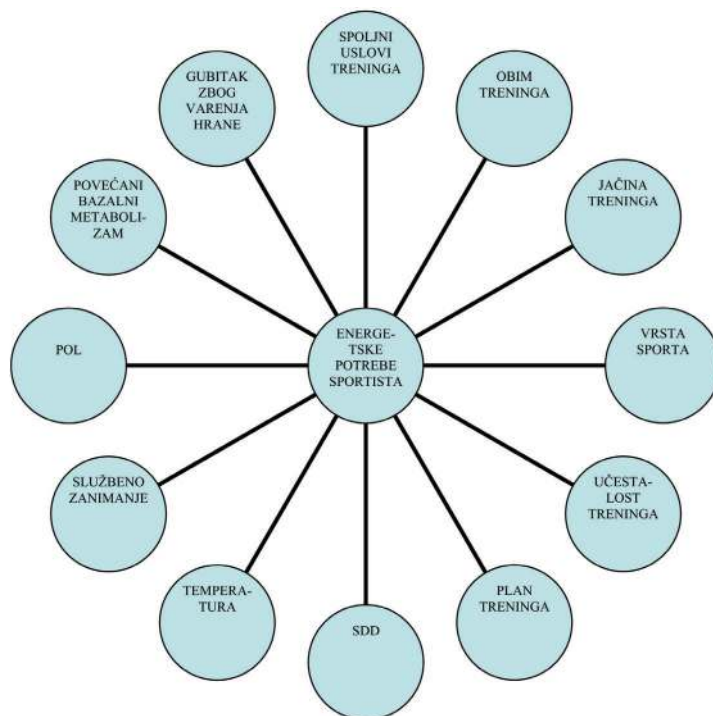
Primarna funkcija ugljenih hidrata je da obezbede energiju pa se mobilizuju čim je ATP potreban. Uskladišteni su u jetri i mišićima kao glikogen odakle ih organizam po potrebi i koristi. Glikogen je polisaharid koji se sastoji iz velikog broja molekula D-glukoze povezanih u kompaktni i razgranati lanac. Glikogen deponovan u jetri čini 6% njene težine dok ga u mišićima ima znatno manje, svega 1% ukupne težine mišićne mase.

Kada fizička aktivnost zahteva energiju, glikogen se uzima iz skladišta i razlaže pod dejstvom fosforilaze jetre i mišića tako što se od osnovnog lanca odvajaju glukozne jedinice. Tako oslobođena glukoza se dalje razlaže glikolizom do mlečne ili pirogrogđane kiseline, u zavisnosti od to-

ga da li se proces odvija u aerobnim ili anaerobnim uslovima. U aerobnim uslovima oslobađanje energije je i do 300 puta veće nego u anaerobnim uslovima. Zahvaljujući glikogenolizi, obezbeđuje se stalnost nivoa glukoze u krvi pri napornim treninzima.

Sagorevanje masti

Kada se zalihe glikogena istroše, masti su sledeći izvor energije koji se koristi iz organizma i mogu se razložiti jedino u prisustvu kiseonika. Masti se skladi-



Slika 1: Činioci koji utiču na ishranu sportista(1)

šte u masnom tkivu i predstavljaju koncentrovani izvor potencijalne energije pošto oslobađaju dva puta veću količinu energije od iste količine ugljenih hidrata i belančevina. Stvarne rezerve goriva iz zaliha masti kod prosečnog muškarca iznose od 90.000 do 110.000 kcal energije dok glikogenske rezerve oslobađaju 2.000 kcal.

Sagorevanje belančevina

Iako belančevine mogu biti razložene za energiju tokom fizičke aktivnosti, njihova primarna uloga nije da budu izvor energije. Belančevine se koriste za izgradnju novih tkiva, zamenu ćelija, i regulaciju telesnih funkcija koje nisu uključene u proizvodnju energije. Jedino kada je ukupni unos kalorija neadekvatan ili kada je unos belančevina veći nego što je potrebno, telo koristi belančevine kao izvor energije.

Ishrana košarkaša

Ono što je karakteristično za košarku, kao i za ostale sportske igre, jeste nepravilan tok acikličnog kretanja sa stalnom promenom intenziteta i čas jačim-čas slabijim naporom.

Zahtevi koji se postavljaju za izdržljivost, odgovaraju otprilike za srednjoprugaše. Iz tog razloga je udeo ugljenih hidrata u spremljenoj hrani veći nego sportisti u borilačkim sportovima i sportovima elastičnosti. Dok se kod dugoprugaških sportova, trošenje energije odvija neprekidno, usled kretanja u krugovima, napor u košarci karakteriše stalna promena intenziteta i odvijanje u etapama. Posebne situacije u igri, kao i razna pravila igre, vode ka čestim prekidima napora pa napori dobijaju „karakter intervala” što podrazumeva stalno smenjivanje naprezanja i predaha. Ovakvi napori dovode do češćeg stvaranja kise-

Sportska disciplina	Dnevne potrebe u kcal
Maraton	5400
Plivanje	5400
Veslanje	6600
Biciklizam	6200
Boks	5800
Košarka	5500
Fudbal	5500
Vaterpolo	5800
Tenis	5200
Gimnastika	4200
Atletika	6200
Odbojka	5300
Bacanje diska	7000
Streljaštvo	4800

Tabela 1: Prosečne energetske potrebe sportista u nekim sportovima

lih proizvoda pri izmeni materije, što opet iznuda je prekid napora. U nastalom „prisilnom predahu” organizam odstranjuje kisele proizvode nastale izmenom materije, pa pri novom naprezanju dolazi do sve veće razgradnje mišićnih zaliha glikogena usled intenzivne isporuke energije.

Može se reći da kod košarke, kao i kod drugih sportskih igara, energetska spremnost potiče uglavnom iz energetski bogatih fosfata ili od mišićnog glikogena.

Potrebe košarkaša za belančevinama

Belančevine u organizmu grade blizu 2000 raznih enzima koji su u organizmu sportiste vrlo aktivni, pa se prema tome i troše. Belančevine su vrlo aktivne i u održavanju acidobazne ravnoteže a i mišićne kontrakcije su gotovo nemoguće bez njih jer se odvijaju putem aktina i miozina. Aminokiseline su sastavni deo hormona, a i značajne su za aktivaciju više vitamina u metaboličkim procesima.

Poslednje svetske norme za odrasle osobe iznose 0,8 g punovrednih belančevina, za adolescente 0,9 g, a za decu koja rastu potrebe su oko 1,5 g. Punovredne belančevine su dobro iskorostljive belančevine animalnog porekla. Belančevine biljnog porekla imaju lošiji aminokiselinski sastav pa ih treba uneti 20-50% više. Zbog toga se u svakodnevnoj ishrani, s obzirom na odnos biljnih i životinjskih belančevina, preporučuje 1,0-1,2 g po kilogramu telesne mase.

Potreba za belančevinama se povećava treniranjem i prema sadašnjim saznanjima potrebe su otprilike 1,2 do 3,0g po kilogramu telesne mase dnevno. Razlog za ovo povećanje je poboljšana iskorišćenost aminokiselina u proizvodnji oksidirajuće energije za vreme fizičkog vežbanja. Istraživači su pokazali da je unos belančevina od 1g/kg telesne mase dovoljan da zadovolji potrebe fizički neaktivne osobe ali je ova količina postala nedovoljna kada su osobe pristupile intenzivnom programu treniranja.

Vežbe izdržljivosti izazivaju povećano korišćenje nekoliko aminokiselina kao goriva za vežbanje. Takođe, visoki intenzitet vežbanja, dugotrajno vežbanje, smanjena raspoloživost ugljenih hidrata, i okolina u kojoj se vežba izazivaju veću oksidaciju aminokiselina pa se potrebe za belančevinama povećavaju sa 1,2 na 1,4 g/kg telesne mase.

Vežbe snage, iako intenzivne, uvek su kratkotrajne pa su ugljeni hidrati glavno gorivo za ovu vrstu vežbanja. Ipak, istraživanja su pokazala da su osobe koje su uzimale 2,4 g belančevina dnevno imale uvećanje nemasne mišićne mase pa se smatra da povećan unos povećava dobitke u mišićnoj snazi i veličini.

S obzirom na to da su sportske igre, među kojima i košarka, ubrojane u srednjoprugaške sportove, dnevne potrebe košarkaša imaju povećan udeo belančevina u dnevnom obroku i iznose 18% tj. 2,3 g punovrednih belančevina po kilogramu telesne mase.

Potrebe u belančevinama kod sportista nisu do kraja učene. Smatra se da su one u proseku veće za 50-100% u odnosu na standardne osobe ali većina trenera, pa i sportskih lekara svojim štićenicima daju i znatno više. Veće koli-

čine proteina nisu dale nikakve efekte, čak mogu biti i štetne. Pošto se iz belančevina oksidira svega oko 58% sadržaja, ostali azotni i mineralni sastojci se izlučuju iz organizma u vidu ureje i drugih štetnih metabolita.

Potrebe košarkaša za ugljenim hidratima

Pošto su ugljeni hidrati primarni izvor energije, u ishrani sportista im se posvećuje posebna pažnja. Najvažniju ulogu u organizmu imaju glukoza i glikogen.

Glukoza ulazi u sastav svih složenih ugljenih hidrata i izvor je energije za svaku ćeliju u organizmu. Normalna koncentracija glukoze u krvi je od 4,5 do 6,2 mmol/l. Razlaže se procesom glikolize u anaerobnim i aerobnim uslovima a oslobođena energija se koristi za sintezu ATP-a, mišićni rad i termoregulaciju. Najveći potrošači glukoze su nervne ćelije.

Kako glikogen predstavlja rezervu ugljenih hidrata u organizmu, od njega direktno zavisi radna sposobnost sportiste. Kod kratkotrajnih i intenzivnih napora troši se brzo raspoloživi ATP koji se po prestanku napora nadoknađuje iz glikogena. Smanjivanjem zaliha glikogena sve je teža njegova razgradnja pri novim naporima pa je od velike važnosti za takmičarsku sposobnost, postojeći polazni nivo glikogenskih zaliha. Kod dugoprugaških sportova, najveći deo potrošnje glikogena troše mišići nogu. Ovi mišići na raspolaganju imaju sopstvene rezerve koje se tokom aktivnosti većim delom iscrpe. Pražnjenje ovih zaliha izaziva otežanu mobilizaciju što bezuslovno dovodi do smanjivanja moguće brzine kretanja.

Sportistima treba pre svega preporučiti ishranu bogatu ugljenim hidratima, jer se tako ispražnjene glikogenske rezerve najbrže popunjavaju. Međutim, postoji opasnost da obilje ugljenih hidrata dovede do stvaranja masnih depoa sa svim njihovim nepovoljnim posledicama zbog čega se mora voditi računa o unosu ugljenih hidrata, njihovom odnosu sa ostalim hranljivim sastojcima i vrsti ugljenih hidrata koje unosimo.

Neposredno po prestanku fizičke aktivnosti, obilno unošenje ugljenih hidrata posebno dobija na značaju zbog povoljnih uslova prihvatanja u samom mišiću. Zato se preporučuju pića sa visokim sadržajem ugljenih hidrata (voćni sokovi, voćne salate, pudinzi i sl.).

Trenirani sportista treba da ima režim ishrane koja obezbeđuje ujednačenu potrošnju i nadoknadu energije tj. uravnotežen energetska bilans a ugljeni hidrati treba da obezbede najveći deo potrebne energije. Cilj je da se hranom obezbedi najmanje 60-70% kalorija iz ugljenih hidrata ili 600-1000 g ugljenih hidrata na dan. Treba nastojati da veći deo čine ugljeni hidrati prostog sastava, tj. monosaharidi i disaharidi, koji se brzo i lako resorbuju što je naročito bitno za vreme aktivnog treninga. Ugljeni hidrati koji se brzo resorbuju ne smeju biti zastupljeni sa više od 10% od ukupne količine ugljenih hidrata.

Relativno velika potrošnja na utakmicama i treninzima se kod košarkaša podmiruje sa 54% dela ugljenih hidrata u ukupnoj količini hrane pa se potrebe košarkaša za ugljenim hidratima kreću od 9,5 do 10,8.

Potrebe sportista za mastima

Masti čine važan deo ishrane. U ishrani su uglavnom zastupljeni trigliceridi, sačinjeni od glicerola i masnih kiselina. Za molekul glicerola mogu biti vezane razne masne kiseline, najčešće su to one sa 16-18 C atoma u lancu (palmitska ili stearinska). Masne kiseline mogu imati i jednu ili više dvogubih veza i za takve masne kiseline kažemo da su nezasićene. Polinezasićene masne kiseline, one sa više dvogubih veza, imaju poseban značaj za razmenu materija. Organizam ne može da ih stvara pa se moraju uneti hranom zbog čega ih nazivamo esencijalnim masnim kiselinama (linolna, linoleinska) (Tabela 2).

Udeo masti trebalo bi da iznosi oko 20-30% od ukupnog energetskeg nosa. Ukoliko je procentualna zastupljenost masti veća, smanjuje se udeo belančevina i ugljenih hidrata koji imaju poseban značaj u ishrani sportista. Zbog toga svaki sportista treba da teži da, po mogućstvu, unosi manje količine masti. Najprihvatljiviji unos bi bio oko 25%. Postoje i izuzeci, kada pojedini sportisti nisu u stanju da podmiru svoje dnevne energetske potrebe što se najčešće javlja kod intenzivnih dugoprugaških treninga. U tom slučaju neophodno je uzimati masnoće u većem procentu. Potrebe košarkaša za mastima, u zavisnosti od vrste i veličine napora iznose od 1,8 do 2,3g na kilogram telesne mase.

Značaj vitamina u ishrani košarkaša

Kako su vitamini potrebni za normalni tok procesa izmene materija, tako svaki vitamin ima veliki značaj za sportske rezultate koji mnogo zavise od izmene materija. U nedostatku gotovo svakog vitamina, nastaju promene koje najviše utiču na opadanje opšte telesne sposobnosti a pošto je kod ljudi koji se bave sportom veća aktivnost izmene materija, tako su i potrebe za vitaminima veće. Ipak je, s obzirom na to da se prilikom planiranja ishrane sportista biraju visoko vredne namirnice, obezbeđena dovoljna količina vitamina. Takođe treba naglasiti da se dodatnim povećanim uzimanjem vitamina, ne može postići povećanje takmičarske sposobnosti. U stvarnosti su od značaja samo askorbinska kiselina i tiamin, tj. vitamini C i B1.

Značaj vitamina B1 je u njegovoj poznatoj ulozi za razgradnju ugljenih hidrata, naročito pri korišćenju pirogroždane kiseline. Veliko angažovanje anaerobnih i aerobnih puteva razmene materija u vezi je sa velikim uzimanjem ugljenih hidrata pa uslovljava veliku potrebu sportista za vitaminom B1. Iz tog razloga, potrebe za ovim vitaminom se kreću od 4 do 8 mg dnevno, u zavisnosti od vrste sporta, tj. 4,2 mg za košarkaše. S obzirom na to da znatni gubici mogu nastati znojenjem, smatra se opravdanim uzimanje sintetskih vitamina, naročito u vreme obimnog treninga.

Masnoća	% NMK
Maslac	1,9-4,0
Margarin	2,0-5,0
Goveđi loj	1,1-5,0
Ulje od pšeničnih klica	44,0-52,0
Ulje od suncokreta	52,0-64,0
Ulje od kikirikija	20,0-24,0

Tabela 2: Sadržaj esencijalnih masnih kiselina u %

Naporan trening, takođe, može da poveća potrebe za vitaminom C. Nedostatak ovog vitamina utiče na spremnost sportiste, a takođe je i uzrok neotpornosti prema infekcijama. Zato se, u doba intenzivnog treniranja, naknadno daje čisti vitamin C pored količina koje se nalaze u hrani. Potrebe za vitaminom C se u posebnim slučajevima mogu kretati i do 500 mg ali se uz pomoć viška ovog vitamina ne može postići povećanje takmičarske sposobnosti. Kod košarkaša, potrebe su 240 mg.

Ako je potrebna dopuna vitamina, pored količina koje se nalaze u hrani, preporučuje se korišćenje multivitamin-skih preparata. Naravno, treba se pridržavati preporučenih doza, jer neki vitamini (A i D) pri dužoj upotrebi većih količina, mogu da izazovu pojavu hipervitaminoze. (Tabela 3)

A	B1	B2	Nijacin	C
13000IE	4 mg	4 mg	25 mg	300mg

Tabela 3: Potrebe košarkaša za važnim vitaminima

Potrebe košarkaša za tečnošću

Najveći deo našeg tela sastoji se od vode, kod odraslih je to 60% a u mlađem dobu i više. Oko 2/3 vode čini intracelularnu tečnost a preostala trećina obrazuje ekstracelularnu tečnost. Voda ima ulogu rastvarača i nezamenljiva je za normalan rad ćelija. Rastvaranjem sastojaka hrane, voda ima udeo u resorpciji i transportu mnogih jedinjenja kao i u izlučivanju ekskreta. Voda često ima i aktivnu ulogu u biohemijskim reakcijama koje se odvijaju u ekstracelularnoj i intracelularnoj tečnosti.

U običnim uslovima, čovek izluči oko 2,5 l vode dnevno, najvećim delom putem mokraće (1,5 l). Disanjem i znojenjem se izgubi oko 0,5 l. Mala količina vode se stvara u organizmu (300-500 ml) kao tzv. voda iz procesa sagorevanja pri razmeni materije. Izgubljena tečnost se zato mora nadoknaditi i skoro polovina potrebne količine se unosi hranom a ostatak se nadoknađuje napicima.

Dugo je vladalo mišljenje da sportista treba da pije što je moguće manje tečnosti jer se smatralo da unesena tečnost opterećuje želudac i krvotok. Posle napora, u izuzetnim slučajevima i tokom napora, neophodan je prilliv odgovarajuće količine tečnosti. U toku takmičenja i treninga, sportisti znojenjem gube velike količine tečnosti, u nekim slučajevima čak i 5-6 litara. Pri dugotrajnim naporima, manjak tečnosti ima za posledicu zgušnjavanje krvne tečnosti i povećanje telesne temperature pa samim tim i smanjenje takmičarske sposobnosti. Poželjno je da sportista-košarkaš, koji intenzivno trenira, pije 2-3 litra tečnosti dnevno.

Gubeći tečnost, organizam gubi i soli (u 1l znoja ima 2-3 g NaCl) a pošto su u organizmu voda i soli u čvrstom odnosu, unesena voda neće prijati organizmu. Iz tog razloga se za rehidraciju koriste voćni sokovi, voćne konzerve, sveže voće, čajevi ili supe.

Potrebe košarkaša za mineralima

Minerali su neorganske materije koje učestvuju u izgradnji organizma u izvesnoj meri. Važne mineralne materije su natrijum, kalcijum, kalijum, magnezijum, hlor, gvožđe i fosfati. Ostali minerali se nalaze u tragovima. Zajedno sa biokatalizatorima učestvuju u važnim biohemijskim procesima u organizmu kao i u razmeni materija. Konstantna sadržina minerala u organizmu je znak neometenog rada ćelija.

Natrijum i hlor su najvažniji elementi vanćelijske tečnosti dok je **kalijum** prvenstveno smešten u ćelijama. Razlike u koncentraciji su veoma bitne za podsticaj nervnog tkiva. Pri obilnom znojenju može nastati nedostatak ovih minerala. Ipak, dovoljno su rasprostranjeni u hrani pa je dovoljna količina uvek obezbeđena.

Kalcijum je sastojak koji, ne samo da utiče na pravilno formiranje kostiju, već učestvuje u kontrakciji mišića i koagulaciji krvi. Široko je rasprostranjen ali se njegov nedostatak može javiti.

Fosfati imaju važnu ulogu kao jedinjenja bogata energijom ali imaju ulogu i u razmeni materija. Tesno su vezani sa kalcijumom tako da i prilikom uzimanja ovih minerala, uzimanje kalcijuma od najmanje 800 mg zahteva unos fosfata za oko 1,5 puta više.

Magnezijum utiče na rad mnogih enzima i ima veliku ulogu u nadražaju nervnog sistema. Potrebe se podmiruju hranom pošto je ovaj mineral prisutan u gotovo svim namirnicama.

Gvožđe je sastojak hemoglobina koji mu daje crvenu boju a takođe je neophodan za procese ćelijskog disanja. Nalazi se u velikom broju namirnica, naročito u mesu, iznutricama i povrću ali njegovo resorbovanje u organizmu zavisi od mnogo faktora. Ako su dnevni gubici u gvožđu 1 mg, potrebno je uneti najmanje 10 mg na dan.

Iako nije prevashodan zadatak, kontrola sadržaja mineralnih materija u ishrani sportiste se ne sme zapostaviti.

Ca	P	Fe	Mg	K
1200-1900	1500-2370	25-40	450-650	4000-6000

Tabela 4: Dnevne potrebe košarkaša u nekim mineralima (mg)

Pri izuzetno teškim naporima, znojenjem se može izgubiti tako velika količina natrijuma i hlora, da se kuhinjska so mora dodati u napitak. Posle napora, često se daje kalijum zbog otklanjanja zamora. Dovoljnim količinama aktivnog kalijuma takođe olakšavamo popunjavanje zaliha glikogena. Pri naprezanju, u mišićima se smanjuje i sadržaj fosfata ali se njihova regeneracija vrši brzo i sama od sebe. Takođe se mogu očekivati veće potrebe za gvožđem, zbog uloge u prenosu kiseonika.

Planiranje ishrane sportista

Planiranje ishrane je izuzetno važan i odgovoran zadatak i ima za cilj povećanje takmičarskih sposobnosti sportista, njihov takmičarski vek, izdržljivost postizanje boljih rezultata.

Osnovni principi u planiranju ishrane košarkaša

Na planiranje ishrane sportista utiču brojni faktori: pol, uzrast, telesna masa, sportska disciplina, klimatski uslovi i dr. Da bi ishrana bila adekvatna u svim fazama treninga i takmičenja, razlikujemo četiri faze u planiranju ishrane sportista:

- osnovna ishrana
- predturnirska ishrana
- turnirska ishrana
- posleturnirska ishrana

Osnovna ishrana

Osnovnom ishranom smatra se ishrana sportista date sportske discipline u toku cele godine i njen primarni zadatak je sticanje takmičarske sposobnosti. Naravno, osnovna ishrana mora povremeno da se menja u zavisnosti od zahteva treninga i faze treninga.

Predturnirska ishrana

Za košarku važe preporuke da se pre velikih utakmica treba držati pravila stvaranja glikogenskih rezervi što se ostvaruje povećanim unosom ugljenih hidrata. Za nekoliko dana moguće je povećati unos ugljenih hidrata iznad 60%. Teško da se može pripremiti hrana sa puno ugljenih hidrata pa je naročito je značajan postupak superkompensacije koji na poseban način omogućava popunjavanje glikogenskih depoa mišića i jetre. To se postiže intenzivnijim i obimnijim treningom, a istovremeno ishranom oskudnom u ugljenim hidratima u trajanju od nekoliko dana. Nakon toga, 3-4 dana pred nastup, smanji se obim i intenzivnost rada dok se dnevni obroci obogaćuju ugljenim hidratima što omogućava njihovo povećano odlaganje u jetri i mišićima u vidu glikogena.

Turnirska ishrana

Na sam dan takmičenja, ishrana ne bi trebalo da optereći organe za varenje i zavisi od vremena takmičenja, od vrste napora koji predstoje, dužine i broja pauza između aktivnosti i od klimatskih uslova.

Bez obzira na to u koje vreme se održava takmičenje, igračima se 2,5-3 časa pre utakmice mora obezbediti visokokalorični obed sa oko 1.300 kcal. Podrazumeva se da se teško svarljive namirnice ne koriste. Najčešće se koriste pileće ili teleće meso na žaru, testenine, riža, krompir, a povrće i voće u manjoj količini.

Za vreme utakmice se izbegava unos čvrste hrane, jedino se u pauzi može koristiti neko voće ili biskvit. Takođe se preporučuje unos napitaka koji obezbeđuju rehidraciju i remineralizaciju kao i brzu nadoknadu ugljenih hidrata. Najčešće se koriste zaslađeni čaj ili voćni sokovi i to u količini od 400 ml 30-60 minuta pre nastupa. Mogu se koristiti i dijetetski preparati bogati lako svarljivim ugljenim hidratima i vitaminima.

U zavisnosti od toga da li se takmičenje odvija u prepodnevnom ili poslepodnevnom časovima, glavni obrok mora biti, u odnosu na protekle napore, poslednji u toku dana i

Potrebe u kalorijama		5500 kcal			
Sastav hranljivih materija	belančevine	masti	ugljeni hidrati		
% udeo	18	28	54		
U gramima	241	165	724		
U kalorijama	990	1540	2970		
Odnos belančevina	životinjskog porekla	:	biljnog porekla		
U gramima	160	:	80		
Količine po kg telesne mase	belančevine	masti	ugljeni hidrati		
U gramima	3,3	2,3	10,0		
Težinski odnos	belančevine	:	masti	:	ugljeni hidrati
	1	:	0,6	:	3,0
Vitaminska vrednost	A	B1	B2	Nijacin	C
	13000 IE	4 mg	4 mg	25 mg	300 mg
Neorganske materije	Ca	Fe	P		
(min. soli)	2,0g	40 mg	3,0 g		
Količina tečnosti- 2,5 do 3 litra					
Raspored kalorija					
	1. doručak	25%= 1375 kcal			
	2. užina	10%= 550 kcal			
	3. ručak	30%= 1650 kcal			
	4. užina	10%= 550 kcal			
	5. večera	25%= 1375 kcal			
	Ukupno	100%= 5500 kcal			

Tabela 5: Pregled osnovne ishrane košarkaša

mora da obezbedi utrošene hranljive materije, naročito ugljene hidrate. Ovaj obrok ne sme da sadrži veće količine belančevina jer one nadražajno deluju na nervni sistem izazivajući poremećaj sna.

Posleturnirska ishrana

Ishrana posle takmičenja mora da osigura potpunu obnovu organizma i nadoknadu svega što je izgubljeno u toku takmičenja. Pošto se ugljeni hidrati kao primarni energetski izvor najviše troše, u ovom periodu se najveća pažnja posvećuje ishrani bogatoj ugljenim hidratima. Njihova količina nekoliko dana posle takmičenja bi trebalo da iznosi i do 14 g na 1 kg telesne mase. Istovremeno je neophodno ograničiti unos masti i hrani dodati lipotropne materije da bi se sprečila masna infiltracija jetre. Lipotropne materije su metionin i holin a ima ih u mleku, kajmaku, siru, i dr.

U ovom periodu se takođe povećava i unos vitamina pošto je u toku takmičenja i njihova potrošnja znatno povećana.

Kod kratkotrajnih napora i manjih gubitaka tečnosti, nadoknada vode se postiže oslanjanjem na prirodnu žeđ, dok kod većih gubitaka uspostavljanje balansa traje i po nekoliko dana nakon takmičenja.

Dnevni ritam ishrane

Prilikom planiranja ishrane košarkaša nije dovoljno posvetiti pažnju samo pravilnom kombinovanju hranljivih ma-

terija, već i pravilnom pripremanju hrane i rasporedu obroka. Pre svega hrana mora da bude lako svarljiva i ne sme da opterećuje organe digestivnog trakta. Pored toga, hrana mora biti ukusna, lagana i pikantna zbog česte pojave gubitka apetita prilikom velikih napora. Namirnice se raspoređuju u pet obroka, tri glavna i dve užine. Razmak između obeda mora biti najmanje 3 sata. Optimalan odnos pojedinih sastojaka ishrane po Haasu je:

- Polisaharidi 60-80%
- Monosaharidi 5-10%
- Proteini 10-15%
- Masti 5-20%

Doručak je veoma bitan obed i pored toga što treba da bude obilan, mora biti i lako svarljiv. Pre doručka bitno je popiti čašu đusa a za doručak se uglavnom koriste mleko i mlečni proizvodi, musli, kornfleks, crni hleb, jaja, šunka i sl. Doručak treba da sadrži 25% ukupnih dnevnih kalorija.

Prepodnevna užina treba da se sastoji uglavnom od voća i voćnih sokova zbog nadoknade izgubljene tečnosti. Popodnevna užina, zbog nadoknade glikogena, mora biti bogatija ugljenim hidratima zbog čega se najčešće koriste biskviti, puding, griz, voćne salate, voćni kolači i slično. Popodnevna užina učestvuje u dnevnom unosu kalorija sa 10%.

Pre ručka se, kao i pre doručka preporučuje čaša đusa. Ručak ne sme biti previše obilan a mora da se sastoji od mesne supe, mesa, priloga, salate i dezerta. Supe treba da budu bistre, najčešće od telećih kostiju. Me so koje se koristi mora biti nemasno i lako svarljivo a riba je obavezna dva puta nedeljno. Najčešće se priprema na žaru ili foliji. Prilog se sastoji od barenog povrća (šargarepa, krompir, karfiol, spanać), mada se mogu koristiti i testenine. Od salata treba izbegavati jedino krastavac i rotkvice a za desert se koriste voćne salate i kolači, puding i sladoled.

Večera mora biti lagana i mora se konzumirati najmanje dva sata pre spavanja. Mora biti bogata ugljenim hidratima koji se sporo resorbuju radi dopune glikogenskih depoa pa se preporučuju testenine, pite, sutlijaš, griz.

Doručak + užina:

- mleko i mlečni proizvodi
- hleb, kornfleks, musli, pecivo
- meso, jaja,
- voće, voćni sokovi
- med, džem, marmelada
- maslac, margarin

Ručak + užina:

- supa
- meso, riba, jaja, sir

- hleb
- povrće
- voće, kolači

Večera:

- hleb, testenine
- meso, sir
- povrće

Pripremanje i uzimanje hrane

Ukoliko su probavni organi opterećeni velikim količinama hrane, za funkciju varenja angažuje se veći deo krvi što se i u mirovanju oseća kao tromost. Ako se u to vreme vrši fizički napor, njegovo vršenje je otežano. Maksimalno opterećenje krvotoka tokom varenja hrane je oko 90 minuta za hranu koja se pretežno sastoji od ugljenih hidrata. Obilni obedi, bogati proteinima ovo vreme produžavaju na 4-5 časova posle jela. Čak i posle uzimanja lake hrane treba napraviti pauzu od 2-3 sata.

Pri pripremanju namirnica nije dovoljno samo pravilno kombinovati namirnice. Veoma je važno obratiti pažnju na pravilno iskorišćavanje hranljivih materija. Na korisnu vrednost hrane utiče konzervisanje i čuvanje namirnica pre pripreme. Samo spremanje jela ima zadatak da olakša varenje hrane, međutim, tom prilikom nastaje i veliki gubitak vitamina. Vitamin C već pri dodiru sa vazduhom može lako da se neutrališe oksidacijom a ostali hidrosolubilni vitamini mogu lako preći u vodu tokom kuvanja ili dužeg stajanja u vodi. Pri pečenju ili prženju, gubici u hranljivim materijama su manji zbog stvaranja kore na površini namirnice.

Kuvanjem mesa nastaju veliki gubici dragocenih materija rastvorenih u vodi ali se one ipak mogu uneti konzumiranjem supa ili soseva. Termička obrada mesa poboljšava varenje hrane denaturacijom proteina i razmekšavanjem vezivnog tkiva.

1.	Žita i proizvodi	30-40 %
2.	Meso, riba, jaja i proizvodi	10-13 %
3.	Mleko i mlečni proizvodi	10-13 %
4.	Masti i ulja	10-14 %
5.	Povrće i proizvodi od povrća	10-17 %
6.	Voće i proizvodi od voća	5-9 %
7.	Šećer i koncentрати	5-9 %

Tabela 6: Udeo grupa namirnica u strukturi dnevnog obroka

Izvestan sadržaj balastnih materija u hrani je potreban zbog regulisanja rada probavnih organa. Veće količine mogu koristiti samo osobama koje žele da smanje telesnu masu jer na ovaj način teže iskorišćavaju unetu hranu a zadovoljavaju svoj apetit. Potrebe sportista za balastnim materijama nisu velike.

Začini u ishrani sportista mogu imati veliki značaj. Njima se podstiče i olakšava uzimanje većih količina hrane

1. Model – Jedan trening posle podne

- a) $D+U=20-30\% +10\%=40\%$ ukupnog energetskeg unosa
- b) $R=20\%$ ukupnog energetskeg unosa
- c) $V=40\%$ ukupnog energetskeg unosa

2. Model – Jedan trening pre podne

- a) $D=20\%$ ukupnog energetskeg unosa
- b) $R=40\%$ ukupnog energetskeg unosa
- c) $V=40\%$ ukupnog energetskeg unosa

3. Model – Trening + utakmica

- a) $D + U = 30\%$ ukupnog energetskeg unosa
- b) $R + U = 40\%$ ukupnog energetskeg unosa
- c) $V = 40\%$ ukupnog energetskeg unosa

Šema 1: Model i struktura dnevnog obroka sportiste

što kod sportista često može biti problem. Dobro spremljeno jelo sa odgovarajućim začinima može pospešiti apetit i olakšati uzimanje hrane.

Opšte poznate preporuke u pogledu pravilnog unošenja hrane se često zanemaruju iako mogu biti veoma bitne. Pre svega, potrebno je izbegavati vrela ili ledena jela, hrana se mora dobro sažvakati; treba izbegavati brzinu i žurbu i uzimati obede u približno isto vreme.

Tokom priprema ili takmičenja, sportisti su često smešteni u hotelima i sličnim ustanovama gde se obično hrane u zajedničkim trpezarijama. Kuhinje takvih ustanova moraju da raspoložu odgovarajućim recepturama a jelovnik mora biti raznovrstan. Takođe moraju biti opremljene savremenom opremom čijom se primenom znatno skraćuje vreme termičke obrade, smanjuje se upotreba nepotrebnih masnoća i smanjuje gubitak hranljivih materija iz namirnica.

Ishrana i zdravlje sportista

Već je rečeno da neadekvatna ishrana pre ili kasnije ugrožava zdravlje sportista. U vrhunskih sportista, inače zdravih, tokom napornih treninga i takmičenja, u organizmu se odigravaju brojne promene koje utiču na vitalnu vrednost i ranu pojavu hroničnih degenerativnih bolesti. Upravo iz tih razloga, životni vek sportista je kraći od ostalog dela populacije. Prosečna dužina života sportista iznosi skoro 58 godina. Među više faktora rizika nalaze se i nutritivni.

Iz svih navedenih razloga valjalo bi zaključiti da je racionalna ishrana važan činilac u životu sportista. Njeni efekti su mnogobrojni i mogu da, pored poboljšanja psihofizičkih sposobnosti, znatno utiču i na unapređenje pravilnog rasta i razvoja, zdravstvenog stanja i dužine života.

U susret Svetskom prvenstvu

Japan naša šasna

naš narod često voli da kaže da posle kiše uvek dođe sunce. Posle prave provale oblaka koja nas je zadesila na Olimpijskim igrama u Atini, odnosno cunamija na Evropskom prvenstvu u našoj zemlji, zraci sunca su stigli iz Italije. Iako je postojao strah, da će finansijski argumenti nadvladati sportske, čelnici FIBA su doneli razumnu odluku. Jedna od četiri specijalne pozivnice za Svetsko prvenstvo koje se naredne godine igra u Japanu, stiglo je na našu adresu. Strah je pojačavala činjenica da je kod nas, odnosno u Savezu, buktao rat za mesto predsednika (da se sada ne vraćamo na priču o kandidaturi pa povlačenju Borislava Stankovića, odnosno izboru Gorana Kneževića). Uz to, tada nismo, a ni sada nemamo selektora, mada se uveliko šuška da će to biti Svetislav Pešić.

Ipak, prevagu na našem tasu, doneli su igre i rezultati, zbog kojih smo svojevremeno bili ponosni što smo građani Srbije i Crne Gore (odnosno Jugoslavije). Naša selekcija je naime, ne računajući 1994. godinu i Svetsko prvenstvo u Torontu (trebalo da se održi kod nas, ali nam je oduzeo zbog sankcija a nama zabranjeno da dođemo u Kanadu), trostruki uzasopni šampion planete (1990. godina Argentina, 1998. Grčka, 2002. SAD). Zbog toga je zanemareno da smo na poslednja dva šampionata Starog kontinenta bili miljama daleko od medalje (u Švedskoj šesti, u SCG nismo stigli ni do četvrtfinala), odnosno da smo na Olimpijskim igrama u Atini, doživeli poraze od Kine, Novog Zelanda!?

Odmah se naravno postavlja pitanje šta sad? Jedni tvrde da treba okupiti najbolju reprezentaciju, dobro se pripremiti i učiniti sve da se stigne do medalje. Drugi smatraju da je bolje da nam nisu dali pozivnicu, jer bi na miru mogli da spremamo ekipu za Olimpijske igre u Peking. Treći tvrde da Japan treba iskoristiti da se osvoji medalja sa jedne i stvori tim sa druge strane, jer jedno bez drugog ne idu. Iz razgovora sa mnoštvom igrača i trenera, čini se da je najbolju preporuku dao Miloš Vujanić, plej Barsele, koji je zbog povrede kolena, debakl na Evropskom šampionatu partio putem malog ekrana i interneta.

– Nema brige za našu košarku. Juniori su prvaci Evrope, mlada reprezentacija je vlasnik bronzane medalje. Mnogo igrača je još uvek u najboljim godinama i može mnogo da pokaže i u državnom timu. U Japanu mopravo da odemo po medalju. Pre toga, treba obaviti razgovore sa svim igračima. Mora jasno da se kaže, želim ili ne želim da igram za reprezentaciju. Igranje u dresu sa državnim grbom ne donosi novac i nije obaveza. Samo na taj način

možemo da vratimo atmosferu i kult reprezentacije, poljulaj prethodnim neuspesima – poručio je Miloš Vujanić.

– Pitali smo i neke kompetentne stručnjake, da se izjasne o odlasku u Japan. Evo njihovih reakcija.

Vlade Đurović

– Ono što je najvažnije je da smo ovom pozivnicom, došli u situaciju da izbegnemo kvalifikacije za Evropsko



prvenstvo, na kojem ćemo se boriti za plasman na Olimpijske igre. Potencijala imamo. Juniori su prvaci Evrope, mladi treći na Straom kontinentu. Potrebno je napraviti strategiju i plan, jer nam se rad po principu lako ćemo i najjači smo mnogo puta obio o glavu.

Duško Ivanović

– Nema nikakve dileme da je specijalna pozivnica za Japan sjajna stvar za našu košarku. U zabludi su oni koji misli da je bolje da smo se spremali za Peking. Jedini način da ostanete u konkurenciji sa moćnim rivala je da voditi borbu protiv njih na parketu. Tačno je da smo na poslednja tri velike takmičenja bili daleko od medalje, ali je isto tako tačno da imamo potencijala i da možemo da se vratimo u sam vrh svetske košarke gde nam je objektivno i mesto.

Moka Slavnić

– Maksilano podržav Svetislava Pešića za selektora. Mislim da je pravi čovek i da sa njim imamo realne šanse da u Japanu osvojimo medalju. Ono što je bitno, jeste da našoj reprezentaciji nije potreban trener koji će ih učiti kako se igra i kako se ponaša na parketu. Njima treba lider, motivator.

Božidar Maljković

– Iskreno se radujem činjenici da ćemo igrati na Svetskom prvenstvu. Posle velikih neuspeha mislim da je krajnje vreme da se ujedini, stvorimo atmosferu i pokažemo koliko vredimo i možemo. Inat je dugo godina bio naše najjače oružje. Nadam se da će tako, uz kvalitet koji posedujemo, biti i na Svetskom prvenstvu.

S. Janičić

Put do pobeđe...

Statistika i skauting

Svaki ozbiljan tim bez obzira o kom sportu se radi mora da ima jednu vrlo kvalitetnu i ozbiljnu ekipu za skauting. Stidljivi počeci skautinga datiraju iz New Orleansa, 1948. godine. Tada su skauti počeli da beleže samo određene statističke podatke, poene i izgubljene lopte. Postoji bar dvadesetak definicija statistike. Statistika igra veoma bitnu ulogu u samom skautingu, jer na osnovu nekih događaja koji su se desili u prošlosti skauti pokušavaju da precizno predvide buduće događaje. U Evropi se skauti pojavljuju 1969. u Italiji. U današnje vreme se skauting razvio do neslučenih visina. Danas se dobar i kvalitetan skauting ne može zamisliti bez upotrebe savremenih informacionih tehnologija. Posebno je interesantan skauting koji se koristi u američkom fudbalu. Svaka ekipa ima i svog skauta „šaptača” - čoveka koji je zadužen da sa usana trenera ili igrača pročita protivničku akciju.

No, i pored toga, ljudski faktor je najvažniji u samom skautingu. Bez obzira na to da li su skauti pročitali protivničku akciju, sam igrač na terenu je onaj koji odlučuje o poslednjem poenu, poslednjoj dobroj odbrani. Posebno je interesantan i skauting u odbojci, i sam njen način implementiranja. Posebno isticanje zavređuju reči proslavljenog trenera Zorana Gajića koji je izjavio da tek kada smo se modernizovali u informacionoj tehnologiji postali smo najbolji na svetu. Dakle, ta dva faktora se prepliću i ona su ključna za uspeh jedne ekipe. U novijoj košarkaškoj istoriji posebno mesto ima i „Advance scouting”. To je jedan od najboljih košarkaških programa za skauting koji su se pojavili. Implementacija tog programa je završena u novembru 1989. godine, i prvi vlasnici su bili Chicago Bulls. „Advance scouting” je koštao milion dolara. Iako su imali jake pojedince na čelu sa najboljim košarkašem svih vremena Majklom Džordanom, nisu uspeali da osvoje nijednu titulu.

Godinu dana su vredno skauti Chigaga radili sa tim programom. Sledeće tri godine su bili neprikosnoveni vladari košarkaške scene. „Advance scouting 1.0” je imao mogućnosti pravljenja skautinga za vreme same utakmice i posle nje. Sada su igrači i treneri pored pisanih izveštaja imali mogućnost da vide i živu sliku određenih događaja u toku same utakmice. „Advance scouting 1.0” imao je 30 događaja koji bili praćeni i na njemu su radila trojica skauta. Jedan je skautirao samo svoju ekipu, drugi protivničku ekipu, a treći je ručno crtao akcije. Dakle, u prvoj verziji programa nije bilo mogućnosti za animaciju. Posle dve godine su četiri NBA ekipe otkupile pravo za njegovo korišćenje. Cena za svaku ekipu je iznosila dva miliona

dolara. Posle prvog povlačenja Majkla Džordana još pet NBA ekipa je uzelo program. Danas je aktuelna verzija „Advance scouting 16.1”. Danas u USA postoji, zahvaljujući savremenoj tehnologiji mogućnost da ekipa već u avionu dobije bilo koji skauting sa utakmica.

U ekipnim sportovima postoji veliki broj metoda i načina priprema sportista za takmičenje. Postoji fizička, tehnička, taktička, psihološka i integralna vrsta pripreme. Svaka od njih nosi fundamentalnu važnost u samom formiranju sportiste i ekipe i dovodi do uspešnog izvođenja na takmičenju i dobrog rezultata.

Pod biomehantičkim karakteristikama podrazumeva se stepen usvojenosti tehnike i taktike. Sportska taktika se definiše kao smišljen, racionalan i ekonomičan način vođenja sportske borbe. Prilikom usavršavanja i primenjanja sportske taktike neophodno je upoznati se sa osnovnim pojmovima u toj oblasti, a to su:

- Taktička sredstva
- Taktički metod
- Taktička forma i
- Pomoćne taktičke forme: izviđanje, rekognosiranje, manevar i maskiranje (koji se primenjuju i u odbrani i u napadu).

Izviđanje i rekognosiranje je ispitivanje snaga protivnika (dešifrovanje njegovog plana i odbrane).

Mnogi treneri su se složili da je izviđanje u današnjoj košarci esencijalno za pripremu ekipe. Samo izviđanje i znanje o protivničkoj ekipi utiče na psihološku pripremu igrača. Znanja o protivniku ekipu čine sigurnijom, igrači znaju više o svom protivniku i osećaju se bolje pripremljenim za utakmicu.

Skauting, takođe, utiče i na plan i program treninga. Znanja o protivniku uslovljava korišćenje adekvatnih vrsti vežbi kako bi sprečili protivničke akcije ili uvežbavanje napada protiv njihove odbrane.

Koristi i za smanjivanje opasnosti od nepredvidivih akcija protivnika. Igrači ne smeju da budu iznenađeni bilo kojom akcijom koju je protivnička ekipa koristila u prethodnim utakmicama. Trener i njegovi igrači moraju biti upoznati i sa posebnim individualnim karakteristikama igrača.

Treneri moraju da obrate pažnju da informacije koje dobijaju putem skautinga ne određuju tok treninga. One pomažu trening, ali ne čine njegov glavni cilj.

Prema Krisu Longu asistentu na Luizijana Tek Univerzitetu, izviđanje protivnika i planiranje utakmice je esencijalan element uspeha u košarci. Po g. Longu bilo da ste trener mlađih kategorija ili radite u profesionalnom klubu, možete da značajno poboljšate šanse svog tima pažljivom pripremom za svaku utakmicu. Efikasan skau-

ting će pružiti vašim igračima da shvate mane i vrline protivnika, kao i individualne mane i vrline igrača.

Mnogi treneri smatraju da se treba držati nekih osnovnih principa kada je reč o pravljenju skauting izveštaja. Međutim, čovek koji je zadužen za skauting u klubu, mora biti najpre upoznat sa filozofijom igre „svog“ trenera, da poznaje prednosti i mane sopstvenog tima, kao i individualne karakteristike igrača.

Prvi korak u pravljenju skauting izveštaja počinje mesecima pre same prve utakmice. U top periodu skaut prikuplja podatke o protivničkim ekipama i njihovoj „filozofiji“ igre. Takođe, on prikuplja podatke o igračima, rasporedu utakmica (kako svoje ekipe, tako i protivnika), uslovima u halama (osvetljenje, parket, kapacitet dvorana, publika, itd.), načinu takmičenja i treba da poznaje propozicije takmičenja.

Veoma važan korak u prikupljanju informacija jeste pravljenje „dosijea“ svakog protivnika, koji će da sadrži roster igrača sa osnovnim podacima (visina, težina, pozicija, godina rođenja...), kao i podatke o individualnoj i timskoj statistici. Iz same statistike može dosta toga da se vidi: koji igrač najviše šutira na koš, ko su glavni „skakači“, odnos asistencija i izgubljenih lopti, procenat šuta, broj slobodnih bacanja, itd. Bilo da ste upoznati sa protivnikom ili ne, možete da saznate mnogo toga pažljivim analiziranjem statističkog izveštaja.

Za izviđanje samog protivnika, treneri koriste razne metode. Neki smatraju da je potrebno odgledati dve utakmice protivnika, a neki tri. Zagovornici ove prve ideje smatraju da je najbolje posmatrati protivnika u najboljem i najgorem izdanju. Međutim, posmatranjem ekipe sa tri utakmice možemo videti i razliku kako se protivnik „ponaša“ kao gost ili domaćin, jer se najčešće koriste snimci kada su protivnici bili domaćini i gosti.

Nakon odgledanih utakmica (bilo kojom metodom) skaut ima zadatak da ustanovi koja su glavna obeležja napada, odbrane i tranzicione igre protivnika.

Za protivničku igru u pozicionom napadu, skaut treba da nacrtava osnovne dijagrame akcija, ali i da odgovori koji je od protivničkih igrača glavni poenter, koji su igrači pasivni u napadu, koji igrači najčešće prave blokove itd. Takođe mora da obrati pažnju na akcije iz auta (sa bočne i čeonke linije). Zatim sledeći zadatak igre u napadu bi trebalo da bude napad protiv zone ili kombinovanih odbrana, pa onda protiv presinga i protiv tranzicione odbrane.

Naravno, pored dijagrama (crtanja akcija), skaut mora i da beleži podatke koliko je puta odigran određeni napad i koliko puta je bio uspešan. Ukoliko je to moguće, bitno je

i obeležiti ime akcija (tri dole, dres, glava...) i način pokazivanja akcija (da li ih pokazuje trener ili neko od igrača).

Izviđanje odbrane isto traži određene odgovore. Prvi zadatak je da se isprate principi individualne odbrane. Skaut prati koliko ekipa igra agresivno na loptu, kako se brani od prodora, da li dozvoljava povratni pas, kakva je odbrana od pick-and-roll-a, ko su najgori, a koji najbolji igrači u odbrani. Zatim praćenje u vezi sa zonskim i kombinovanim odbranama (koji tip zone igraju, slabosti, promena odbrane...), kao i praćenje presing odbrane (koliko je koriste, kada je primenjuju, tip...).

Nakon izveštaja o ekipi, potrebno je napraviti i izveštaje o igračima protivničkog tima, njegove statističke podatke, njegove napadačke i odbrambene karakteristike i još neka zapažanja, ukoliko je to potrebno. Takođe



Statističari: Profesor Markoski i njegov asistent Adžić na radnom mestu

je veoma važno i ubaciti u izveštaj i petorku protivnika. Izveštaj o petorkama nam pruža uvid u način rotacije igrača protivnika, kada ulazi drugi plej, kad menjaju najboljeg igrača itd.

Neki treneri smatraju da gledanje cele utakmice može da psihološki zamori igrača i da ga optereti u objašnjavanju njegovih zadataka, kako u odbrani, tako i u napadu, pa je tendencija da snimci (klipovi) sa utakmica budu što precizniji, manjeg trajanja i da se bave samo udarnim i važnim elementima protivnika, njegove igre i samih protivničkih igrača.

Izviđanje sve više i više postaje nauka u današnjoj košarci. Pronalaskom računara i novih tehnologija, čovek je uspeo da uštedi na vremenu oko prikupljanja, čuvanja i analize podataka. Pitanje je samo, dokle može tehnologija da ode i da li se ovim menja pristup košarki, način razmišljanja i da li košarka gubi svoju draž?

U Srbiji i Crnoj Gori je napravljen jedan košarkaški program za skauting 2005. godine sa radnim nazivom „North South Basketball Scouting“. On po svojim karakteristikama veoma liči na „Advance scouting“.

B. Markoski, M. Avramov, Đ. Adžić

Trenerski ugovori

Tripud meri – jednom potpisuj

U druženju košarkaških trenera SCG obraćaju se članovi sa konkretnim pitanjima, molbom za pomoć pri rešavanju problema koji nastanu na relaciji klub-trener. Međutim, može se reći da je taj broj obraćanja, u skladu sa realnim stanjem, veoma mali. Podsetimo da je tipski ugovor čiji su pored potpisnika garanti UKTSCG i od pre tri godine i KSSCG, zamišljen kao dokument koji će štititi i trenera, ali i klub.

Kao što je svim članovima poznato UKTSCG pripremio je tipski ugovor o angažovanju košarkaškog trenera koji zaključuju klub i trener. Ovaj ugovor, shodno pravilniku o izdavanju licenci, mora biti verifikovan pred predstavnikom UKTSCG i nakon potpisivanja, deponovan u UKTSCG. Ističemo ovaj podatak, jer se u ovom slučaju i najčešće krše prava trenera.

Prilikom dogovora između kluba i trenera o angažovanju trenera, ugovorne strane se brzo, u dobroj atmosferi, dogovore o uslovima saradnje i potpisivanje ugovora predstavlja formalnost. Nažalost, treneri, neretko pristaju na korekcije tipskog ugovora, ili sem glavne cifre, ostale članove i ne pročitaju. Čak ako se u tipskom ugovoru i ništa ne menja, dinamika i modaliteti plaćanja trenera regulišu se, obično, aneksom ugovora. To upravi kluba daje posebnu šansu, jer aneks se ne deponuje u UKTSCG.

U praksi, neretko, desi se da trener ne odradi ugovor do kraja, jer u toku trajanja ugovora dobije otkaz od strane kluba. U ovakvoj situaciji dobra atmosfera između kluba i trenera, po pravilu nestaje i dolazi do nesporazuma na relaciji klub-trener zbog (ne)očekivanog otkaza i zbog neizmirenih obaveza kluba prema treneru.

Treneri koji su zaključili tipski ugovor, verifikovali ga i deponovali u UKTSCG, u mnogo boljem položaju su, jer im UKTSCG može pružiti efikasniju, sasvim kompetentnu i besplatnu pravnu pomoć za ostvarenje njihovih potraživanja.

Treneri koji su zaključili neki drugi ugovor, koji nije tipski, imaju veći problem, jer UKTSCG teško može pomoći, zbog toga što klub zaključenjem netipskog ugovora može sebi da obezbedi bolji položaj u slučaju davanja otkaza treneru i raskida ugovora. Samim tim Udruženje je nemoćno i njegova podrška se može svesti, umesto na formalno-pravnu, samo na moralnu. Naravno, to samom treneru nije dovoljna satisfakcija.

Upravni odbor UKTSCG još jednom poziva svoje članove da prilikom zaključenja ugovora obavezno koriste tipski ugovor i da ga pre potpisivanja pažljivo pročitaju i uporede sa tekstom tipskog ugovora dobijenog od UKTSCG, jer se, nažalost, u praksi desi da klub iz tipskog ugovora izbriše odredbe koje mu ne idu u prilog, a koje štite trenera.

Upravni odbor i sekretar UKTSCG su spremni da pomognu svojim članovima prilikom zaključenja ugovora, da bi se izbegle kasnije komplikacije u slučaju otkaza i raskida ugovora.

Potpisnik ovih redova, oficijelni pravni zastupnik UKTSCG, na raspolaganju je članovima UKTSCG za pravnu pomoć, kako pri zaključenju ugovora, tako i u pravnoj zaštiti oštećenog.

Međutim, kada su treneri u pitanu, poražavajuća je činjenica da, još uvek, dobar broj njih jednostavno nezna za postojanje tipskog ugovora. Slično je i sa ostalim pravnim aktima Udruženja. Kao što je to inače zakonitost, to neznanje i neobaveštenost, recimo o tipskom ugovoru, Pravilniku o licenciranju, Kodeksu i brojnim drugim pravnim aktima, ide na štetu samih trenera. UKTSCG je upravo zaokruživši aktivnost na donošenju normativnih akata, postao uzor u svetskim razmerama.

Sva ta normativna akta usvajana su kroz brojne, ne retko žučne, stručne rasprave. Konačno, i bukvalno su dostupna, ne samo svakom članu UKTSCG, već i najširoj javnosti. Pored časopisa *Trener* u kome su objavljeni, svi normativni dokumenti mogu se naći na veb sajtu Udruženja: www.uktscg.com

Jasno je i to da nijedan od tih akata, od Statuta pa redom, nije savršen. Svako poboljšanje, bilo kog pravilnika, ne samo da je moguće, već i poželjno. Uostalom, rad na dogradnji tih normativnih akata nije samo obaveza članova Upravnog odbora, već svakog člana. Jedna od prilika za tu aktivnost jesu i stranice ovog časopisa. Obaveza Upravnog odbora i Skupštine, kao najvišeg organa, jeste da korisne inicijative realizuje, a obaveza advokata je da nijedan pravni akt ne izađe van okvira zakona. Verujemo da će reorganizacija UKT Srbije, čiji je cilj, pored ostalog, masovnije aktiviranje članstva, upravo doprineti otklanjanju mnogih, pa i problema koji je bio povod za ovaj tekst.

V. Đ. M. P

Pionirski koraci košarkaškog sporta (1923 - 1944)

Na prvom košarkaškom prvenstvu pet ekipa

k

ada se povede priča o počecima košarkaške igre na ovim prostorima, retki su tekstovi koji ukazuju na činjenicu da je ona postojala i pre završetka Drugog svetskog rata.

Od svoje prve demonstracije 1923. godine, košarka je prevashodno kroz sokolska društva i školski sport imala svoje poklonike i takmičenja.

Okupacijom Kraljevine Jugoslavije, košarka, koja je do tad stekla već veliki broj poklonika nije prestala da postoji. Usled zabrane rada Sokolskih društava, zbog širenja sveslovenstva i jugoslovenstva, prevashodno u okviru fudbalskih klubova formirane su košarkaške sekcije, preteča prvih klubova u zemlji.

Već krajem leta odigrane su i prve utakmice, a na terenima SK Jugoslavije (na mestu današnjeg stadiona



Otvoranje takmičenja: Ekipе SASK-a i Izbeglice u sredini sudija M. Stefanović



C. zvezde), održano je i prvo prvenstvo Beograda na kome su učestvovalе ekipe: Matica, Jugoslavija, Izbeglice, SASK i Omladinac. Prvak Beograda postala je ekipа SK Matica koja je igralа u sastavu: Tričković, Daičević, Nikolić, Stojković, Stefanović i Vasić. Vasa Stojković i Miodrag Stefanović postali su u posleratnom periodu reprezentativci Jugoslavije i kasnije istaknuti sportski radnici a među ostalim učesnicima ovog prvenstva prepoznajemo Ivana Dimića, Milorada Sokolovića, Ratka Kašanina, Batu Ak-sentijevića, Rašu Šapera... sve same istaknute ličnosti košarkaškog sporta u kasnijem periodu...

Milan Tasić

Napad 1–3–1 protiv odbrane čovek na čoveka

Iako ne toliko popularan kao neki drugi sajtovi, www.basketball-plays-and-tips.com nudi nam interesantne sadržaje iz oblasti košarke, a za ovaj broj smo izabrali nekoliko primera napada 1-3-1 protiv odbrane čovek na čoveka, koji je u poslednje vreme možda pomalo i neopravdano zapostavljen

Primer br. 1

Napad započinje dodavanjem igrača broj 1 ka igraču broj 3, dok istovremeno igrač broj 4 odlazi u ugao terena (D1). Igrač broj 3 dodaje do igrača broj 4 i utrčava pravo prema košu i predstavlja prvu opciju za dodavanje od strane igrača broj 4 (naravno, ukoliko je to moguće).

Ukoliko igrač 3 ne može da primi loptu, igrač 4 pokušava da doda igraču broj 5 koji se spušta na poziciju srednjeg posta. Igrači broj 1 i 2 se pomeraju na stranu lopte (D2).

Ukoliko igrač broj 4 ne može da doda ni do igrača broj 3, ni do igrača broj 5, dodaje do igrača broj 1 i tako započinjemo rotaciju ka neopterećenoj strani. Igrač broj 5 se spušta na poziciju niskog posta, a igrač 3 odlazi na suprotnu stranu reketa. Igrač broj 2 se nalazi na centralnoj poziciji, kao opcija za dodavanje od strane igrača broj 1 (D3). Igrač broj 3 nastavlja svoje kretanje do pozicije od 45 stepeni, a broj 5 odlazi na poziciju visokog posta, a igrač broj 1 za to vreme dodaje loptu do igrača broj 2 (D4).

Igrač broj 3 prima loptu od igrača 2 i izvodi skok šut, ukoliko je to moguće. Ukoliko skok šut nije moguć, igrač broj 4 utrčava uz čeonu liniju na stranu lopte s ciljem da primi pas od 3. Igrač broj 5 odlazi na liniju slobodnih bacanja kao druga opcija (D5). Ukoliko igrač broj 3 može da izvede skok šut, broj 4 i 5 idu na skok. Ukoliko ne može da šutne, dodaje do igrača broj 4 i utrčava ka košu. Ukoliko igrač 3 ne može da primi loptu prilikom utrčava-

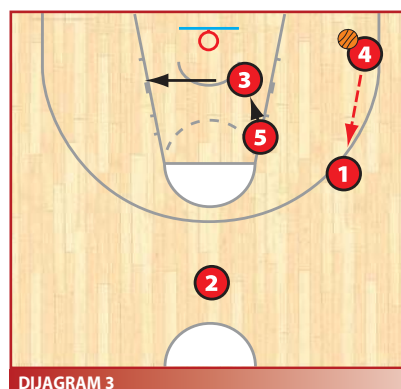
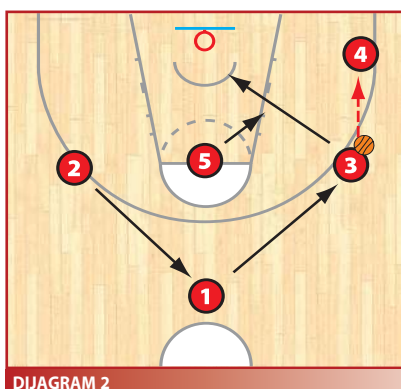
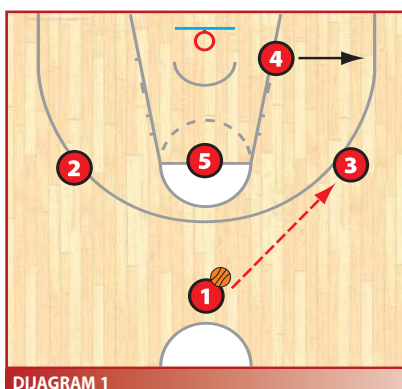
nja, igrač 5 nastavlja kretanje za njim, a igrači broj 1 i 2 se pomeraju na stranu lopte i tako smo došli u istu situaciju kao na D2 ali na suprotnoj strani (D6).

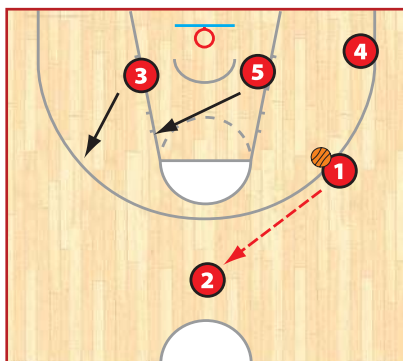
Primer br. 2

Napad započinjemo iz pozicije kao na D7. Igrač broj 1 dodaje loptu do igrača broj 2, a zatim utrčava ka košu koristeći blokadu koju mu postavlja igrač broj 4. Ukoliko igrač 1 ne može da primi loptu od 2, odlazi na krilnu poziciju na neopterećenoj strani. Istovremeno, igrač broj 3 zauzima poziciju na kojoj je prethodno bio igrač broj 1 (D8). Igrač broj 5 najpre utrčava ka košu, a zatim odlazi na poziciju visokog posta. Igrač broj 4 može da odigra pick'n roll sa igračem broj 2 ili odmah da se spusti na poziciju niskog posta i da napravi high-low saradnju (visoki-niski post) (D9).

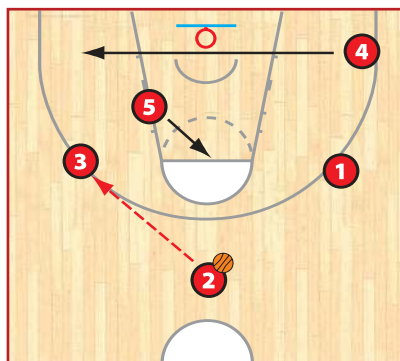
Primer br. 3

Igrač broj 1 udriblava na krilnu poziciju. Igrač broj 4 utrčava ka uglu terena koristeći blokadu od igrača broj 2 oko pozicije niskog posta. Igrač broj 5 odlazi na vrh reketa na strani lopte (D10). U nastaloj situaciji, igrač broj 1 ima nekoliko opcija: da doda igraču 4 za skok šut, igraču 2 koji se otvara ka košu ili igraču broj 5 na visokom postu (D11). Igrač broj 3 ostaje na neopterećenoj strani (strani pomoći) za mogući skok.

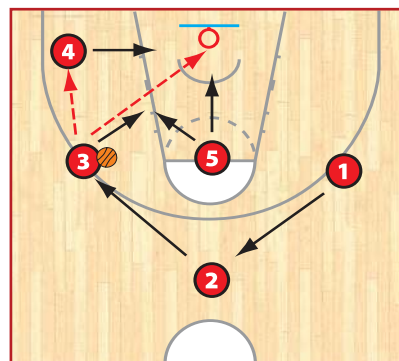




DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

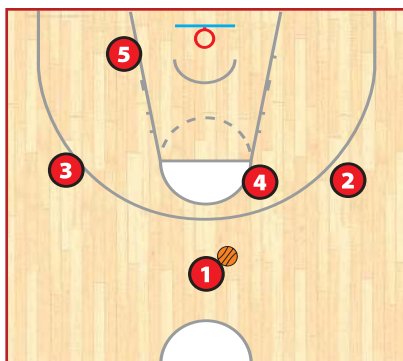
U situaciji kada nije moguća nijedna od gore navedenih opcija, igrač broj 1 dodaje loptu do igrača 5 koji izlazi na centralnu poziciju. Igrač 2 postavlja blokadu za 4 (koji utrčava u suprotan ugao), a zatim odlazi na suprotnu stranu i koristeći blokadu koju mu je postavio igrač broj 3 izlazi da primi loptu od igrača 5. Igrač broj 5 odlazi na vrh reketa na strani lopte, a broj 1 ostaje na istoj poziciji spremajući se za mogući skok sa strane pomoći (D12). Igrač broj 2 ima mogućnost da doda loptu igraču broj 4 za skok šut, igraču 3 koji se otvara ka košu ili igraču 5 na visokom postu. Igrač broj 1 ostaje na strani pomoći za mogući skok (D13).

U situaciji kada su sve opcije „zatvorene” igrač broj 5 izlazi na centralnu poziciju i prima loptu od igrača 2. Igrač 3 postavlja blokadu za igrača 4 (koji odlazi u suprotan ugao), a zatim odlazi na suprotnu stranu i koristeći blokadu od igrača 1 prima loptu od igrača broj 5 (D14).

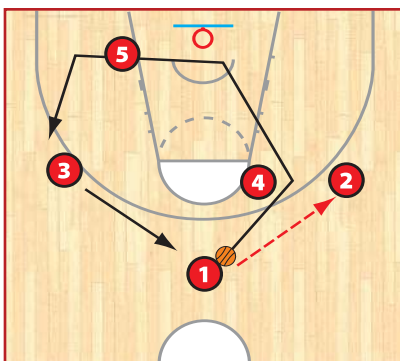
Na dijagramu 14 primećujemo da smo došli u istu situaciju kao na dijagramu 12, ali na drugoj strani. Igrači 1,2 i 3 menjaju svoje pozicije kako se ovaj napad razvija, a ono što je sigurno jeste da oni moraju biti izuzetno dobro obučeni u dodavanju i postavljanju blokada, a centar pored svoje „standardne igre” na niskom postu mora biti sposoban i da šutne spolja. Jedino tako ćemo od ovog napada uspeti da iskoristimo ono što on nudi.

Primer br. 4

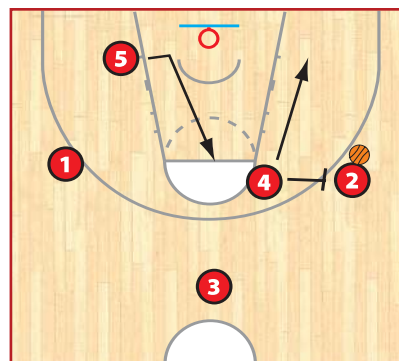
U situaciji kao na dijagramu 15 cilj nam je da odbrana pomisli da se igrač broj 3 priprema za šut za tri poena. Igrač broj 1 dodaje loptu do igrača 2. Igrač broj 4 ostaje na vrhu reketa na strani lopte očekujući eventualni pas od igrača 2. Igrač broj 5 postavlja blokadu za igrača 3 (D16).



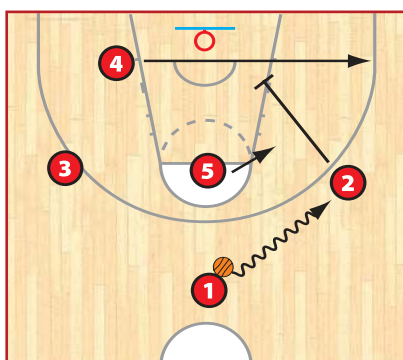
DIJAGRAM 7



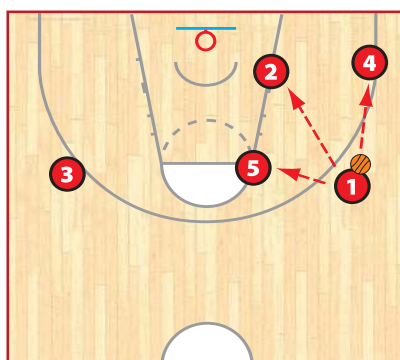
DIJAGRAM 8



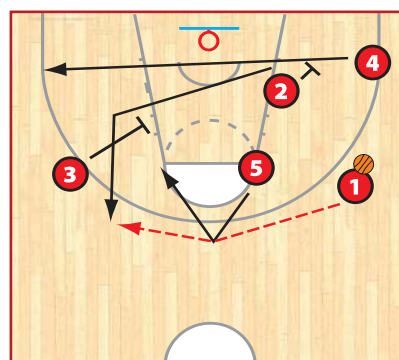
DIJAGRAM 9



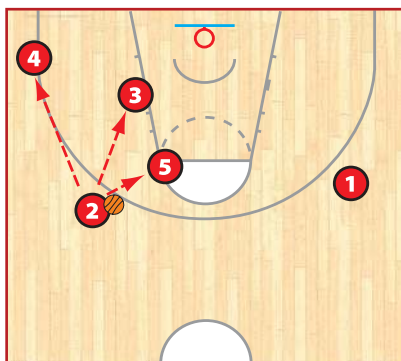
DIJAGRAM 10



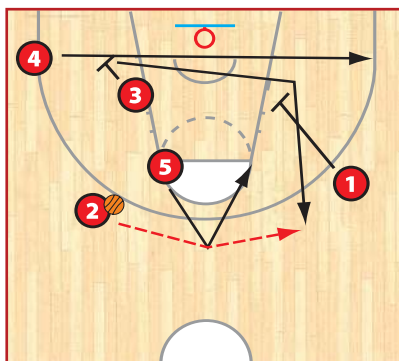
DIJAGRAM 11



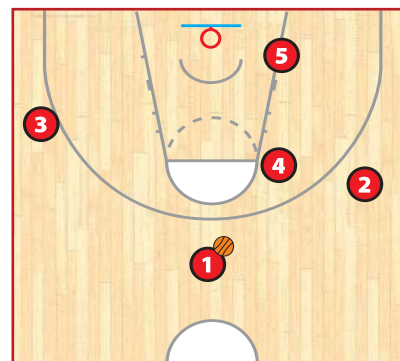
DIJAGRAM 12



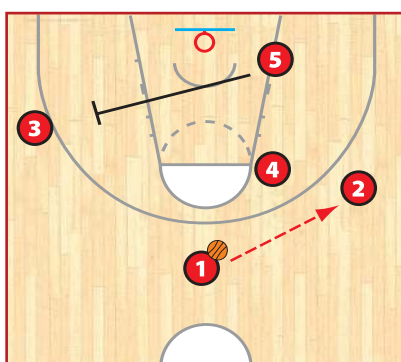
DIJAGRAM 13



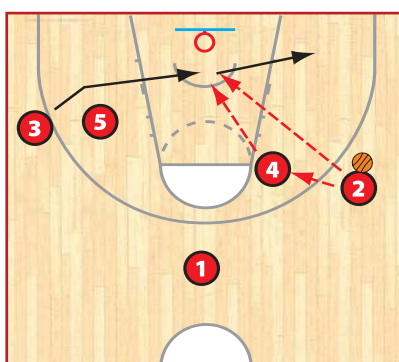
DIJAGRAM 14



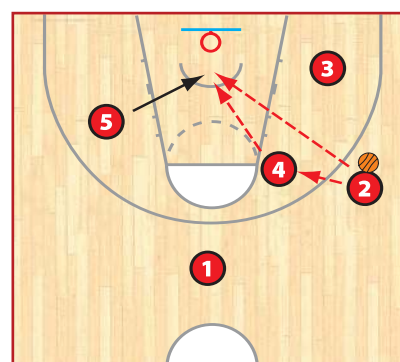
DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18

Igrač broj 3 utrčava ka košu koristeći blokadu od igrača 5. Igrač broj 4 prima loptu od 2 i brzo je prosleđuje do 3 ukoliko je to moguće. Igrač 2 ima i mogućnost da direktno doda loptu igraču 3 i da krene na skok. Ako 4 ne može da doda do 3, možda je u tom trenutku igrač broj 1 slobodan za šut za tri poena (D17). Postoji i opcija

ja da ukoliko igrač 3 ne može da primi loptu, on nastavi kretnju izvan reketa, a igrač 5 utrčava ka košu s ciljem da primi loptu od igrača 2 ili 4 za šut sa male udaljenosti (D18).

priredio: Čedomir Maričić,
viši košarkaški trener

CENOVNIK oglasnog prostora

časopis udruženja košarkaških trenera
TRENER

FORMAT	DIMENZIJE	CENA: EUR	CENA: DIN
1/2	210 x 143	250	20.000,00
1/1	210 x 297	350	30.000,00
K-2	210 x 297	450	35.000,00
K-3	210 x 297	500	40.000,00
K-4	210 x 297	550	45.000,00

NAPOMENE:

- cene su iskazane bez PDV
- popust kod oglašavanja na godišnjem nivou – šest brojeva uz, avansno plaćanje 100%, iznosi: 50%
- gotova grafička rešenja oglasa dostavljati u formatima .EPS, .JPG, ili .TIF, na DISKETI, CD ili ZIP DISKETI

VAŠA OGLASNA STRANA



 **TRENER**



ISSN 1820-4058



9 771820 405009 1