

časopis udruženja košarkaških trenera



UKT
SCG

TRENER



APRIL 2006, GODINA X BR. 40 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 800 TOLARA 25 KUNA

**Dragan
Šakota**

**Čast
koja se
ne odbija**

Reorganizacija UKTS
Treneri Srbije u četiri regije

FINAL FOUR PRAGUE 2006



UDRUŽENJE KOŠARKAŠKIH TRENERA SCG VODI VAS U PRAG NA FAJNAL FOR

Aranžman od 28-30 aprila. Cena 699 EUR

U cenu uračunat: avionski prevoz, vize, transfer aerodrom hotel, smeštaj (noćenje i doručak) u hotelima sa 3 i 4 zvezdice i ulaznice za utakmice

Za sve informacije i prijave u UKTSCG

E-mail: uktj@uktj.org.yu ili tel/fax 011 34 00 851





časopis udruženja košarkaških trenera

TRENER

Naš komentar

Korak ka aktiviranju trenerske baze

Piše: Mirko Polovina

na sednici Upravnog odbora UKTSCG, 14. marta konstatovan je uspešan formalni završetak planirane aktivnosti oko reorganizacije Udruženja košarkaških trenera Srbije. Povoda za ovu reorganizaciju bilo je na pretek, što je samom članstvu i čitaocima ovog časopisa vrlo poznato. Delovanje Udruženja košarkaških trenera SCG kao jedinstvene organizacije, nesumnjivo, pokazalo je brojne prednosti. Za poslednjih deset godina naše udruženje svrstalo se u red najuglednijih u Evropi. Osnovni cilj, stručno usavršavanje, podignut je na zavidan nivo, na kome nam mogu pozavideti i ekonomski mnogo jača udruženja. Vrh tih aktivnosti su svakako studijska putovanja u SAD i afirmacija BCB kao najkvalitetnijeg trenerskog seminara u svetskim razmerama.

Međutim, bez obzira na to što se na planu stručnog usavršavanja nije zapostavljalo najšire članstvo, pojavila se suprotnost, koja je i inicirala pomenutu reorganizaciju. Dok se, dakle, na jednoj strani očigledno napredovalo, s druge strane došlo je do pasivizacije velikog broja članova Udruženja trenera.

Gotovo zabrinjavajuće opominje podatak da je do sredine marta, kada se zaključuje ovaj broj, svoju elementarnu obavezu prema Udruženju ispoštovalo tek oko tri stotine trenera. Reč je o članarini, koja je ne samo dokaz pripadnosti struči i svom udruženju, već uslov svih uslova: dobijanje licence, stručno usavršavanje i tako redom.

Međutim, najlakše bi bilo okriviti trenera za nepoštovanje sopstvenog udruženja. Problem je, nažalost, mnogo složeniji: sam sistem funkcionisanja i odlučivanja sveo se na rukovodstvo UKTSCG, mnoge odluke UKT osporavane su ili jednostavno ignorisane kako od organa KSS tako posebno od KSCG. Jednostavno prostor za aktivnost većeg broja članova, a to znači i prilikom donošenja nekih odluka, bio je sužen.

Izvesno je da se situacija neće promeniti preko noći. Međutim, nema dileme da je, kada je Srbija u pitanju stvorena formalno pravno i suštinski šansa da se članstvo aktivira u svim elementima rada Udruženja. Kada je UKTCG u pitanju, budimo realni – tačnije sačekajmo referendum koji će odlučiti i o tome hoćemo li ostati jedinstveno udruženje.

Izvršena je reorganizacija UKTS tako da ni jedna odluka u Crnoj Gori, neće ometati dalji razvoj, omasovljenje i aktiviranje članstva.

- 4** Dragan Šakota
Čast koja se ne odbija
- 8** Zaokružen posao reorganizacije
Izabrani odbori regija UKTS
- 27** KSSCG
Selektori za budućnost naše košarke
- 20** Kragujevac
Trenerski dani 2006

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,
Aleksa Nenadovića 19-23

Štampa:
Doo Magyar Szó Kft Forum, Novi Sad

Tiruz:
3000 primeraka

List izlazi dvomesečno

Rešenjem Ministarstva za informacije
Republike Srbije br. 651-03-00323/1999-03,
od 17. 01. 2000. god. „Trenner“ je upisan
u registar javnih glasila, pod rednim
brojem 2028.

Dragan Šakota, selektor reprezentacije SCG

Čast koja se ne odbija

imenovanje za selektora još uvek zvaničnih svetskih prvaka došlo je nekako tiho, nenadano. Neke druge su pominjali, neki su se nametali. a on je čekao mirno. Čekao i dočekao. Posle više od tri decenije trenerskog rada, posutog trnjem ali i ružama, pronoseći slavu jugo-trenera širom Evrope i otvarajući vrata Grčke mnogima koji su kasnije došli, Dragan Šakota se vratio u Srbiju na velika vrata. Najpre je postao prvi trener jednog od dva naša najveća kluba, a nedavno je seo u, čini se, nikad vreliju stolicu selektora Srbije i Crne Gore:

„Posle odbijanja Pešića da preuzme kormilo „plavih“, ja sam bio drugi izbor Stručnog saveta i izabran sam bez glasa protiv” – objašnjava selektor Šakota. „Ja sam smatrao da se takav posao ne odbija, iako je naša reprezentacija u, možda, najdelikatnijoj situaciji do sada. Dovoljno je reći da se ni sastav tima ne zna, dok sve ostale reprezentacije imaju bar kostur koji će ih predstavljati.”

Kao i svi veliki ljudi, niste pokazali sujetu što ste izbor broj 2 Stručnog saveta?

„Zašto bih? Naša zemlja je uvek imala i sada ima velike trenere koji su na ceni. Pored onih koji su već bili na čelu reprezentacije, imamo i one koji rade u Španiji i kojima propisi ne dozvoljavaju da se bave i selektorskim radom, a bez ikakve sumnje bi to radili odlično. Svi oni bi bez reči prigovora mogli da budu na mestu na kome sam sada ja, ističe Šakota.

Šta za vas znači mesto selektora SCG?

„Svaki trener koji se prihvati ovog posla želi da ima na raspolaganju onakav sastav kakav smo imali u prošlim vremenima. Ja sam i bio, kao pomoćnik, u jednoj ta-



kvoj situaciji, za Svetsko prvenstvo 1990, kada je to bio najmoćniji tim na svetu. Sada to više nije slučaj. Za mene ovo mesto znači da sam se prihvatio posla u, možda, najtežem trenutku u istoriji naših trenera. Svi raniji treneri imali su neki kostur tima, neko nasleđe sa kojim su kretali. Sada toga nema i predstoji nam transformacija.”

Da li ste presekli dilemu podmlađivanje – da ili ne?

„Nije tu bilo dileme. Posle dva loša rezultata, računajući i Švedsku gde i nije bio tako loš rezultat, ali su naša oče-

Selektor

Dragan Šakota rođen je 1952. godine u Bajmoku, kod Subotice. Vrlo rano je završio igračku karijeru i postaje trener Ušća koji se ubrzo zatim deli i Šakota postaje trener svih selekcija novoformiranog tima sa Novog Beograda. Klub prelazi sedam rangova takmičenja i postaje prvoligaš pod imenom IMT. Sa njim Šakota u jakoj konkurenciji 1987. osvaja Kup Jugoslavije. Kasnije predvodi timove Zadar i Cibonu, da bi se otisnuo preko granice i odlazi u Grčku. U Grčkoj predvodi PAOK, sa kojim 1991 osvaja Kup Evrope, Apolon, Iraklis, Peristeri, Aris, AEK, sa kojim 2002 osvaja prvenstvo Grčke, i Olimpijakos sa kojim igra finale. Crvenu zvezdu preuzima 2005. i sa njom 2006 osvaja Kup. Oženjen je, ima dva sina, Dušana i Miloša, koji se profesionalno bave košarkom.

kivanja bila strašno velika, mi ne treba da pravimo istu grešku. Da pravimo ekipu od najboljih igrača koji nam igraju svuda po svetu da bismo jurili rezultat koji je neizvestan. Ne zaboravite, iako smo još uvek zvanični prvaci sveta, naš rejting nije kao nekada. A od tog pobedničkog tima iz Amerike, igraće možda jedan ili dvojica" – reče selektor i pogleda u tom trenutku na veliki pobednički poster iz Indijanapolisa koji sa ponosom ukrašava zidove Kuće košarke u Sazonovoj. „Da, dobro sam rekao, najviše jedan ili dvojica biće sa nama četiri godine kasnije. Ako je takav slučaj mi ne možemo da idemo na SP sa istim ambicijama. Zato je logično da mi ovu akciju zvanu Svetsko prvenstvo, u koju smo ušli na način na koji nikada ranije nismo ušli, a takmičarski nam ne donosi ništa jer samo prvak ide direktno na Olimpijske igre u Peking, iskoristimo za podmlađivanje, da stvorimo jednu ekipu, jedan pravi tim, ne samo po imenima, koji će selekcionisti nekolicinu igrača za sledeći period i sledeću akciju koja je nama od većeg značaja. Drugim rečima, Japan će biti priprema te ekipe za pravu borbu na EP u Španiji. Borba za rezultat u Španiji je realna, jer tamo će prve dve ekipe ići direktno, a ostale četiri kroz kvalifikacije će pokušati da izbore učešće na Olimpijadi, razmišlja naš selektor.

Pretpostavljam da su razlozi podmlađivanja i neki odnosi u timu, a ne samo starosna dob, pošto ima igrača koji i te kako po godima mogu da konkurišu za sastav?

„Reprezentacija neće na SP otići u juniorskom sastavu. To će biti grupa mladih perspektivnih igrača, potpomognuta sa dva-tri iskusna igrača. To je neminovnost u svakom podmlađivanju. Raduje me činjenica da su mnogi iz te grupe mladih pokazali volju i želju da igraju za reprezentaciju, kao i neki stariji koji svakako imaju svoje mesto u timu, samo je sada pitanje selekcije, ko će ići sada, a koga ćemo odmoriti i sačuvati za Španiju, jer kako reko, tamo moramo da idemo na rezultat, smatra Šakota

Da li je Srtačni savet prilikom vašeg izbora imao u vidu i vaše dobre odnose sa našim „zvezdama“?

„Ne verujem. Jer niko i ne zna u kakvom ćemo sastavu ići u Japan. Moj način rada je takav da ja pravim dobre odnose sa igračima. Posle više od 30 godina rada, stvorio sam svoj neki stil koji funkcioniše.”

Da li danas reprezentacija SCG zavisi od jednog igrača, makar se on zvao i Stojaković, kao i Nemačka na primer, ili je teret odgovornosti ipak podeljen?

„Postoje različite koncepcije u stvaranju ekipe. Nemačka je prinuđena da ima takvu koncepciju jer ima jednog superstara i grupu dobrih ali ipak prosečnih igrača i imaju veliki broj stranaca. Njihova koncepcija je potpuno različita od naše. Mi smo uvek imali veliku bazu dobrih igrača, i nekoliko ekstra zvezda, što je svakako bilo dobro. Kažem i sada da je dobro imati nekoliko igrača velikog renomea ali da ne dođemo u situaciju da igraju samo imena. Jer najbolja imena ne znače i najbolju ekipu, najbolji tim, već znače jedan ol-star sastav. Ekipa je nešto drugo, to je hemija. E, mi takvu ekipu moramo da stvorimo kroz takmičenje u Japanu.”

Kako se pravi ta hemija?

„Tu se gledaju mnoge stvari. I ljudski i igrački kvaliteti. I način igranja. Na primer može da se desi da su naši centri jako talentovani ali ako ne postoji način da oni to iska-



Dragoceno iskustvo: Na prošlom EP Dragan Šakota bio je prvi pomoćnik selektora Obradovića

Prvo pa – Kup

Prvi Šakotin trofej u Zvezdi je Kup „Radivoj Korać“. Po onome kako radi, sigurno ne i poslednji, osvojen je na ubedljiv način:

„Kup je specifično takmičenje. Prvo, igraš u tri dana tri utakmice, što nije prirodno. Drugo, posle ta tri dana ti možeš da osvojiš trofej. Znači, motiv je izuzetno veliki, a posao jako težak. Motivisati ekipu da odigra u prvom krugu protiv slabijeg tima, a onda ih pripremiti za veliku utakmicu u polufinalu, nije lako. A iza toga sačuvati još snagu i kontrolisati emocije za finale. Sve to rešili smo na najbolji način. U srcu svega je respekt prema takmičenju. Ako igraš jedno takmičenje i hoćeš da uspeš, moraš da respektuješ to takmičenje. Kup je najnepredvidivije takmičenje na svetu. Ne postoji ni jedno slično. Igraš jednog dana nokaut utakmicu i moraš da budeš u formi. To nije lako. Posle utakmice postoje analize, sastanci. Kroz trening ne možeš tada ništa da koriguješ ali takav isti problem imaju i svi ostali.

žu, džabe ti talenat. Kao primer imamo Partizan koji na poziciji 5 ima Perovića i Pekovića koji svoju ozbiljnost i dimenziju dobijaju kada je u igri Milojević. Znači, jedan zreo igrač svojim igračkim i ljudskim kvalitetima pomaže ostalima. Tako su uvek igrači pomagali jedni drugima. Trudimo se da na jednoj poziciji ne igraju isti tipovi igrača, da nekoliko njih može da odigra na više mesta itd. Treneri sve to zovu hemijom, pojašnjava selektor.

Koliko je teško povratiti tu hemiju koja je svakako izgubljena?

„Moja iskustva datiraju još iz stare Jugoslavije koja je imala jednu veliku bazu odakle je crpela talente. Sada se sve više sužavamo i stvarati jednu reprezentaciju je jako težak posao i velika odgovornost. Stvarati jedan tim je daleko lakše jer se stvara čitave godine, imate veliki broj utakmica i dosta prilika za korekciju. Međutim, reprezentacija se stvara u par nedelja, da igra turnirski i sledeća akcija je tek sledeće godine. Vreme za korekciju je potpuno različito od onog u timu i moraš da čekaš tu godinu dana da vidiš da li si pogrešio ili ne. Tu moraš da budeš mnogo oprezniji. To je težak posao ali i moj veliki izazov, jer bez obzira na moj mandat, ako bih ja napravio uspešno tu selekciju i jednoga dana neko drugi osvoji neku medalju, smatrao bih da sam svoj posao uradio na pravi način. Meni se inače, nije otvaralo sve u životu, morao sam da se za sve izborim, dobijao sam uvek „vruć krompir“.

Da podsetimo, od drugoligaša koji osvaja trofej, do grčkih klubova koji su u drugom planu, pa do Zvezde koja, takođe nije bila u nekoj sjajnoj situaciji?

„Za nas trenere uvek kažu da smo dosta čudni. U svima nama je želja za rezultatom i neki inat. Gledajući unazad, opet je stvaranje reprezentacije lakše od pretvaranja jednog čistog sna u realnost, da jedan tim ispred svoje zgrade odvedete u Prvu A saveznu ligu. A to se dogodilo. Kao i za Zvezdu. Bio sam pred realizacijom jednog drugog angažmana, a završio sam u Zvezdi. I još me je 90% njih dobronamerno savetovalo da se ne vraćam. Koliko god da su te analize bile utemeljene, meni je to bio izazov. Eto, pričamo o nekoj mojoj sudbini. Sećam se i Zadra i Cibone i AEK-a, uvek su me zvali da započinem jedan nov ciklus.“

Imajući sve to u vidu, da li vam je neko postavio imperativ rezultata?

„Da raščistimo jednu stvar: ja lično imam najveće ambicije. Samo treba biti realan. Ukoliko odmah sada bude mo jurili rezultat, izgubićemo i onaj sledeći. Zbog toga je



mного značajnije da iskoristimo ovo za stvaranje novog tima i novog duha u reprezentaciji, da ponovo bude svi-ma čast da igraju za svoju selekciju“.

Da li imati trenera profesionalca ili ne?

„Ja sam mišljenja da je lakše biti trener profesionalac. Ali treba da shvatimo da treneri koji mnogo vrede na tržištu tako obezbeđuju svoju egzistenciju. Reprezentacija nikada

nije bila zarada, ona je bila čast. Da bi se neko odrekao velikih ugovora, pogotovo u inostranstvu, treba puno.

U ovom trenutku trener je u statusu honorarca. Da razbijemo sve dileme da li je to mnogo plaćen posao ili nije, da kažem da nije. Iznos je manji od onoga što se dobija u klubovima. Postoji samo jedna nadoknada za takav rad. Ali to sve nikada i nije bilo niti je sada bitno u reprezentaciji i zato tu temu ne treba pominjati. Što se tiče toga da li trener reprezentacije treba da radi u zemlji ili ne, ja imam iskustva i po jednom i po drugom pitanju. Mogu vam reći da sad kada sam se vratio, moje razmišljanje uopšte nije isto kao dok sam bio u inostranstvu. Sada lakše sagledavam situaciju, lakše prepoznajem igrače iz našeg prvenstva jer naša baza uvek treba da bude naše prvenstvo, a inostranstvo je samo nadgradnja. Dakle, lakše sagledavam celokupnu atmosferu koja se pravi oko reprezentacije.

Kako ste regulisali status u Zvezdi?

„Prvo, ovo nije bilo planirano. Drugo, treba ispoštovati sve moje obaveze prema Zvezdi. Duboko sam ušao u proces stvaranja novog tima i ne želim da ga napustim. Akcije se ne poklapaju i to mi omogućava da budem na oba mesta, pojašnjava Šakota.

Vidite li neke nove, interesantne igrače?

„Mi smo juniorski prvaci Evrope, mladi su treći u Evropi i to govori da je naše realno mesto tu negde. Da li smo prvi, drugi ili treći, ali to su generacije koje će sigurno doći. Jedino je pitanje kojom će se brzinom uklopiti u najbolju selekciju. Sad kad bismo prebacili sve te klince u A tim ništa ne bismo uradili. Ja se za budućnost ne brinem. Više me brine sadašnjost”.

Da li su se starosne granice igrača pomerile?

„Ako se govori o tim generacijama Đorđevića, Kukoča i ostalih to će teško da se ponovi ne samo ovde nego bilo gde u svetu. Vremena ne mogu da se upoređuju. Činjenica je da su oni igrali u svojim timovima dosta rano ali su ipak prave rezultate postizali posle 20. godine života. Isto je bilo i u generaciji Kićanovića. Dakle, ne mislim ja da ako nije ušao u reprezentaciju sa 20 godina da je izgubio šanse. Imate primere Topića koji je kasno ušao u tim i mnogo doprineo uspesima, Željko Obradović je negde oko 27. pozvan, Duško Ivanović isto tako. Dakle, nikad ne bih govorio o godinama, već o talentu i domenu igrača”.

Da li je poznat plan priprema?

„Sve se zna, svaki dan je isplaniran, ostala je samo dilema oko jedne utakmice, inače sve se zna do početka SP. Što se tiče članova stručnog štaba, to će doći kasnije, neću da žurim da ne bih pogrešio. Što se spiskova tiče, prvo će izaći spisak juniorske reprezentacije koja igra u Manhajmu, onda spisak mladih koji igraju na turniru u Americi, a onda jedan širok spisak reprezentativaca koji će obuhvatati sve perspektivne igrače kod nas, plus oni koje igraju u Evropi i nekoliko NBA igrača koji u ovom trenutku mogu da odigraju veliku ulogu u formiranju te reprezentacije, s tim što imamo nekolicinu njih koji su provereni, od kojih tačno znamo šta možemo da očekujemo i koji će nam se pridružiti na evropskom prvenstvu”.

Da li imate običaj da lično pozivate igrače?

„Da, ja ću lično razgovarati, ali sada još ne. Kad odlučim ko će biti pozvan onda ću u najkraćem vremenskom periodu to i uraditi, jer ne želim da sada razgova-

ram sa nekima i da kod drugih izazovem negativan utisak da sa njima nisam razgovarao”.

Što se Zvezde tiče, rezultati su već vidljivi?

„Bilo je problema u selekciji, uradili smo ono što je sada bilo moguće a očekujem da sledeća godina bude korekcija ove selekcije i da budemo još jači. Ali za sada, sve ide kako treba”.

Mnoge ste iznenadili sa nekoliko vrsnih igrača koji su manje poznati našoj široj javnosti?

„Nikoga nisam pozvao slučajno, čak ni one koji imaju manju minutažu, kao što je Marković. On je bio 6. igrač u Australiji i juniorski prvak sveta, u finalu je ubacio 35 poena. Milošević je takođe reprezentativac Grčke i pokušavamo sve njih da vratimo i tako ojačamo našu ligu”.

Mogu li naši klubovi da postanu stalni učesnici završnice evropskih takmičenja?

Plan priprema

- 02. VII – okupljanje
- 03-11. VII – pripreme u Beogradu
- 12-24. VII – pripreme u inostranstvu: 16. jul utakmica sa Italijom, 18. jul utakmica sa Turskom
- 21-23. VII – Međunarodni turnir u Italiji sa Grčkom, Italijom i Kanadom
- 24-29. VII – pripreme u Beogradu
- 30 i 31. VII – Turnir u Valensiji sa Portorikom, Kinom i Španijom
- 10-12. VIII – Međunarodni turnir u Singapuru sa Argentinom, Slovenijom i Španijom.

19. IX-3. X – SVETSKO PRVENSTVO U JAPANU

„Bilo bi dobro da mi imamo dve ekipe u Evro ligi. Zašto? Pa zbog reprezentacije. To je neprocenjivo iskustvo. Dobar je ULEB kup ali je Evroliga ipak nešto posebno. Igrajući te utakmice naši igrači stiču neophodno iskustvo koje mogu da prenesu i u reprezentaciju. Do tog drugog mesta je na žalost jako teško doći. Potrebno je da neko osvoji ULEB kup ili da Jadranska liga stekne prohodnost ka Evro ligi. Ali analizirajući neke zemlje čije reprezentacije nisu bile na vrhunskom nivou, one su preko svojih klubova koji igraju Evro ligu podizale kvalitet. Kao na primer Francuska sa dva tima u Evro ligi ili Grčka sa četiri, pa kasnije sa tri ekipe. Ili Litvanija koja je dobila drugo mesto. Sve je to neverovatno iskustvo.

Jadranska liga?

„Ona je prošla svoje krizne periode, jako se dobro organizovala i ako dobije tu prohodnost ka Evro ligi, postaće veoma važno takmičenje u kome će svi želeći da budu prvi. Ali konstatujem da želim da imamo i jaku ligu.”

Mladi treneri kod nas?

„Naša bašta gde rastu treneri je uvek bila plodna, tu nema dileme. Čini mi se da imamo dosta perspektivnih trenera, njihov način razmišljanja, formiranje tima i način igre su na evropskom nivou i ja ne vidim nikakvu razliku kad igram protiv nekog evropskog tima i tima iz naše lige koji predvodi neki od tih talentovanih trenera” – zaključio je selektor reprezentacije i Zvezdin strateg Dragan Šakota.

Božidar Manojlović

Zaokružen posao reorganizacije

Izabrani odbori regija



deja o reorganizaciji Udruženja košarkaških trenera Srbije, stavljena je u formalno pravne okvire. Osnivačke skupštine Regija u Novom Sadu, Kragujevcu, Beogradu i Nišu održane su 26. i 27. februara i 6. i 7. marta. Na skupštinama

su izabrani predsednici odbora koji su shodno Poslovniku o radu izabrali članove odbora. Novoizabrani predsednici odbora, po automatizmu su postali i članovi Upravnog odbora UKTS. Karakteristično za svaku osnivačku skupštinu je da je broj prisutnih članova bio manji od očekivanog. Pored sve veće pasivizacije, negde čak i oportunitizma, razlog treba tražiti i u zaista lošim vremenskim uslovima. Do početka skupština jedino je Upravni odbor UKTSCG izašao sa predlogom kandidata za predsednika sve četiri regije. Novih predloga nije bilo u Novom Sadu i Beogradu. U Kragujevcu su učesnici osnivačke skupštine predložili još dva kandidata, a u Nišu treneri regije Istok birali su između dva kandidata. Kvalitet više ovih skupština bila je činjenica da su u sva četiri grada, po završetku skupština, naši treneri Zoran Sretenović i Aleksandar Trifunović održali predavanja, povodom boravka na studijskom usavršavanju u SAD. Međutim, do konstituisanja republičke skupštine UKTS, predsednici odbora regija će imati konstantnu saradnju sa Upravnim odborom UKTSCG, čijem su sastanku 14. marta prisustvovali u kompletnom sastavu.

Trenerski dani 2006

Na istoj sednici doneta je definitivna odluka o održavanju tradicionalnog seminara Trenerski dani 2006. koji će biti održan 9. aprila u Kragujevcu. Tom prilikom će biti konstituisana i nova Skupština UKTS.

Ovaj seminar jedan je od uslova za overanje licence za trenere mlađih kategorija. Ukoliko su prisutni treneri ispunili i ostale uslove, tog dana biće im overena i licence. Seminaru mogu prisustvovati samo članovi Udruženja.

Uslovi za sticanje licence su sledeći: da je član UKTSCG, da poseduje zvanje – operativni trener ili da



Sastanku Upravnog odbora UKTSCG prisustvovali su i predsednici odbora regija UKTS, a prilikom daih pozdravi nije propustio ni Predrag Bojić, generalni direktor KSSCG

je profesor fizičkog vaspitanja sa odbranjenim diplomskim radom iz košarke, da ima najmanje dve godine radnog iskustva kao trener ili četiri godine igračkog staža.

Seminar je jednodnevni radi smanjenja troškova, ali kvalitet time nije nimalo ugrožen. Dokaz za to su, pre svega, kvalitetni predavači: mr. Nenad Trunić, Zoran Sretenović, Aleksandar Trifunović i Dragan Šakota

Podsetimo da članarina za 2006. godinu iznosi 2.250,00 dinara. Kotizacija za seminar iznosi 5.000,00 dinara. Treneri koji iz bilo kog razloga ne prisustvuju ovom seminaru, da bi naknadno overili licencu, moraće da plate dupli iznos, odnosno 10.000,00 dinara i urade seminarSKI rad koji će ocenjivati komisija u sastavu: Borivoje Cenić, Zoran Kovačić i Marin Sedlaček.

M. Pl.

Regija **SEVER** Novi Sad



1. **Jovan Malešević** (Novi Sad), predsednik
2. Ivan Smiljanić (Sremska Mitrovica)
3. Blagoje Ivić (Subotica)
4. Darko Trkulja (Vršac)
5. Nikola Lazić (Novi Sad)

tehnički sekretar: Nebojša Zeković

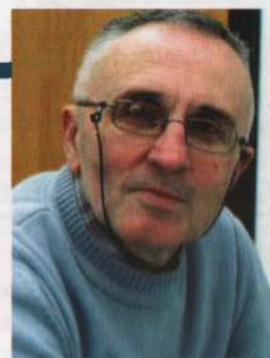


Regija **CENTAR** Beograd



1. **Zoran Kovačić** (Beograd), predsednik
2. Predrag Crnogorčić (Obrenovac)
3. Dragiša Šarić (Beograd)
4. Darko Mateski (Beograd)
5. Ljubiša Janković (Šabac)

tehnički sekretar: Milan Mitrović



Regija **ZAPAD** Kragujevac



1. **Nebojša Raičević** (Kruševac), predsednik
2. Bogoljub Đurić (Kragujevac)
3. Zoran Milovanović (Kraljevo)
4. Raško Bojić (Čačak)
5. Goran Milenković (Jagodina)

tehnički sekretar: Srđan Ivanović



Regija **ISTOK** Niš



1. **Milan Josić** (Niš), predsednik
2. Ivan Zdravković (Leskovac)
3. Vitomir Cvetković (Niš)
4. Boban Petković (Prokuplje)
5. Tomislav Simić (Niš)

tehnički sekretar: Sandra Milošević



Uslovi za licenciranje u sezoni 2006/2007

VAŽNOST LICENCI

- **BELA:** letnja liga KSS (m-ž) / Mini Basket / Regionalne lige KSS
- **PLAVA:** mlađe kategorije / II srpska liga m-ž / I srpska liga m-ž / Ib liga za žene/
- **CRVENA:** Ia savezna liga m-ž / Ib muška liga

OVERAVANJE LICENCE

● BELA LICENCA

1. Da je član UKTSCG;
2. Minimum srednja stručna sprema;
3. Da ima dve godine igračkog staža;
4. Bela licenca važi isključivo za takmičenje u Letnjoj ligi KSS, regionalnim ligama i mini-basket takmičenju i izdaje se na period od tri godine u kojem trener mora da stekne određeno zvanje;

● PLAVA LICENCA

1. Da je član UKTSCG;
2. Zvanje – trener (operativni trener košarke) ili profesor fizičkog vaspitanja – diplomski iz košarke;
3. Da ima najmanje dve godine radnog iskustva kao trener ili da ima četiri godine igračkog staža;
4. Trener mlađih kategorija: da je prisustvovao seminaru „Trenerski dani 2006“ za mlađe kategorije;
5. Trener seniorske ekipe: da je prisustvovao seminaru „Basketball Clinic Belgrade 2006“;
6. Taksa za licencu

● CRVENA LICENCA

1. Da je član UKTSCG;
2. Zvanje – minimum viša stručna sprema (VI/1, VII stepen) – diploma višeg trenera iz oblasti košarke ili da je osvojio titule u seniorskoj konkurenciji u prvenstvu ili kupu Jugoslavije (Srbije i Crne Gore), ili na prvenstvu Evrope na klupskom ili reprezentativnom nivou, kao glavni trener;
3. Da ima najmanje četiri godine radnog iskustva kao trener ili da ima 30 nastupa za seniorsku reprezentaciju SCG (Jugoslavije) ili osam godina igračkog staža u saveznom rangu;



Novi Sad: Licence su tema svih trenerskih okupljanja

4. Da je prisustvovao seminaru „Basketball Clinic Belgrade 2006“;
5. Trener saveznog ranga da ima potpisan, verifikovan i deponovan Ugovor o angažovanju košarkaškog trenera u UKTSCG;
6. Taksa za licencu;

NAPOMENA

– Trener koji nije prisustvovao seminarima koji su uslov za overavanje licence plaća dupli iznos takse i piše seminarski rad. Temu i ocenu seminarskog rada daće posebna komisija u sastavu Marin Sedlaček, Borivoje Cenić i Zoran Kovačić.

ČLANARINA I TAKSE

ZA OVERAVANJE LICENCE

● ČLANARINA	2.250,00 dinara
● TAKSA:	
– Mlađe kategorije	5.000,00 dinara
– II srpska liga muškarci i I srpska liga žene	7.500,00 dinara
– I srpska liga muškarci i Ib liga žene	10.000,00 dinara
– Ib liga muškarci i Ia liga žene	20.000,00 dinara
– Ia liga muškarci	30.000,00 dinara

Mr. Nenad Trunić

Komparativna analiza opštih i specifičnih motoričkih sposobnosti košarkaša različitih takmičarskih nivoa



Nenad Trunić rođen 1968. u Kragujevcu, oženjen, otac dvoje dece. Diplomirao 1992. na Fakultetu za fizičku kulturu u Beogradu, kao najmlađi student, sa prosečnom ocenom 9,22 i kao student generacije. Na istom fakultetu magistrirao 2004. godine,

odbranivši rad na temu „Značaj stratifikacije uzoraka u istraživanjima vrhunskog sporta” sa ocenom 10. Kao aktivan košarkaš osvojio je od 1982-1985. jednu zlatnu, dve srebrne i dve bronzane medalje na republičkim prvenstvima u košarci, uz 5 titula najboljeg igrača ili strelca. Evropski prvak sa kadetskom reprezentacijom Jugoslavije (Ruse – Bugarska) 1985. godine. Srebrna medalja na nezvaničnom svetskom juniorskom prvenstvu (Manhajm – Nemačka) 1985. godine, 1989/1990. Proglašen za najboljeg igrača Jugoslavije do 22 godine po izboru „Sportskih novosti” (Zagreb). Igrao sa velikim uspehom za KK “Crvena zvezda”, KK “Olimpija”, KK “Radnički i OKK “Beograd”. U inostranstvu igrao u Italiji (Livorno i Udine), Turskoj, Švajcarskoj, Poljskoj, Mađarskoj i Austriji. Od oktobra 2004. godine radi kao profesor na Višoj školi za sportske trenere u Beogradu, na predmetima Osnove sportskog treninga i Pedagoška praksa u košarci. Od školske 2004/2005. godine zaposlen u školi Bora Stanković kao predavač na predmetima: Filozofija košarkaške igre sa osnovama treninga košarke i Metodika trenažnog procesa u košarci.

REZIME: U ovom istraživanju je izvršena komparativna analiza opštih i specifičnih motoričkih sposobnosti košarkaša sa ciljem da se utvrde determinante uspeha u košarci i da se napravi kvalitativan korak u prognostici košarkaške prakse. Prilikom rešavanja istraživačkih zadataka primenjeni su bibliografski, eksperimentalni i statistički metodi, a kao dominantna istraživačka tehnika – testiranje. Istraživanje je realizovano na uzorku od 90 ispitanika, podeljenih u tri subuzorka po kriterijumu takmičarskog nivoa. Primenom diskriminativne analize, došlo se do zaključka da se srpski i crnogorski košarkaši različitih takmičarskih nivoa, kvalitativno razlikuju u ispitivanim svojstvima iz oba relevantna antropološka prostora. Najbolje rezultate u svim testiranjima su postigli košarkaši najvišeg ranga takmičenja, zatim drugog po redu ranga i najslabije košarkaši trećeg takmičarskog nivoa (I srpska liga).

KLJUČNE REČI: opšte motoričke sposobnosti, specifične motoričke sposobnosti; košarka.

1. Uvod

Osnovni cilj ovog istraživanja je bio da utvrdi determinante uspešnosti igranja košarke. Ideja vodilja bila je da se primenom testiranja opštih i specifičnih motoričkih karakteristika srpskih i crnogorskih košarkaša, dode do relevantnih podataka o determinantama uspeha u košarci i da se one stratifikuju u odnosu na takmičarski nivo.

Osnovni istraživački zadatak je bio da se kvantifikuju relacije rezultata merenja opštih i specifičnih motoričkih sposobnosti košarkaša različitih takmičarskih nivoa. Centralno mesto u radu pripada otkrivanju i praćenju hipotetskih prediktora značajnih za ostvarenje klupskog rezultata u košarci iz oba relevantna antropološka prostora.

Za utvrđivanje stepena diferenciranosti ispoljenih odlika i njihovo kvantitativno određenje korišćena su tri najviša ranga takmičenja i testirani najbolji igrači iz određenih timova.

Košarka je izuzetno kompleksna aktivnost, što znači da se delovanja za vreme igre mogu realizovati samo uz učešće niza motoričkih i antropometrijskih karakteristika. Može se pretpostaviti, da, s obzirom na složenost motoričkih struktura kretanja u košarci, postoji sklop situaciono-motoričkih sposobnosti koji omogućuje kvalitetno igranje košarke.

Odnos tih sposobnosti u sintezi sa psihološkim karakteristikama košarkaša nedvosmisleno determiniše uspešnost igranja košarke. Rezultat koji postiže košarkaš u igri, zavisi od raznih faktora koji utiču na njegovu efikasnost. Svi faktori ne mogu podjednako uticati na rezultat, niti se oni pojedinačno mogu analizirati bez adekvatne povezanosti sa drugim faktorima. Sa druge strane, jedan faktor nema isti koeficijent korelacije sa drugim faktorima, već on varira. Zbog toga se u analizu uspešnosti bavljenja košarkom ili još preciznije, uticaja pojedinih determinanti na uspešno igranje košarke, moraju uvesti i koeficijenti koji označavaju relativni značaj faktora uspešnosti i njihovu međusobnu povezanost.

Pavlovič (1983) je dao jednačinu specifikacije uspeha igranja košarke, koja sadrži i objašnjava udeo svakog faktora u rezultatu košarkaša.

On je hipotetički predstavio sledeću jednačinu specifikacije faktora uspešnosti igranja košarke:

$$R = a_1A + a_2F + a_3M + a_4KM + a_5G + a_6TM + a_7C + a_8S + a_9O + a_{10}T + a_{11}E,$$

gde je:

- A – faktor antropometrijskih karakteristika,
- F – faktor funkcionalnih sposobnosti,
- M – faktor bazičnih (opštih) motoričkih sposobnosti,
- KM – faktor košarkaških motoričkih sposobnosti,
- G – faktor kognitivnih sposobnosti,
- TM – faktor taktičkog mišljenja,
- C – faktor konativnih dimenzija ličnosti,
- S – faktor socijalne prilagodljivosti,
- O – faktor objektivnih uticaja,
- T – faktor trener,
- E – greška (error),
- $a_1 - a_{11}$ – koeficijenti relativnog uticaja pojedinih faktora.

Za ovo istraživanje su od primarnog značaja bili pojmovi iz opšte ili bazične motorike (faktor M) i specifične motorike košarkaša (faktor KM).

2. Primenjena metodologija

Procena relevantnih antropoloških prostora je bila realizovana u približno istim uslovima za sve ispitanike, zbog pretpostavke da trajanje takmičarskog dela sezone, korespondira sa adekvatnim stanjem sportske forme tj. optimalnim biopsihofizičkim statusom košarkaša.

Istraživanjem je bilo obuhvaćeno 90 ispitanika, članova muških seniorskih ekipa različitih rangova takmičenja u srpsko-crnogorskoj košarci.

Uzorak ispitanika je bio podeljen u tri subuzorka po kriterijumu takmičarskog nivoa timova za koje nastupaju igrači:

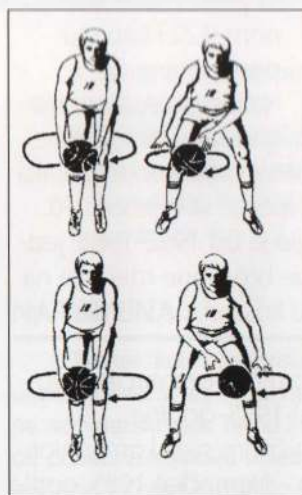
- prvi subuzorak je činilo 30 košarkaša, članova tri ekipe prve A savezne košarkaške lige,
- drugi subuzorak je činilo 30 košarkaša, članova tri ekipe prve B savezne košarkaške lige i
- treći subuzorak je činilo 30 košarkaša, članova tri ekipe prve republičke lige (3. liga).

Treneri ekipa su odredili po deset najboljih igrača iz ekipe za testiranje.

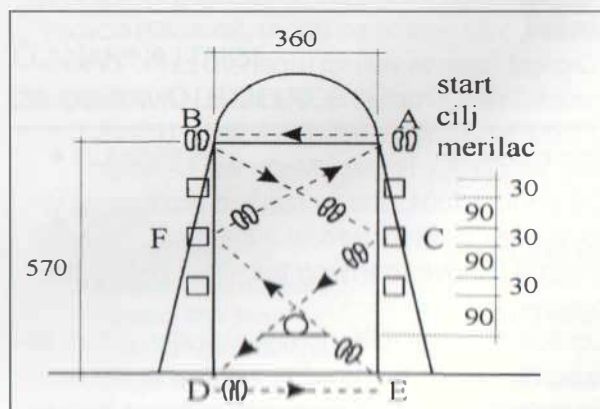
Za procenu opštih motoričkih sposobnosti korišćeni su sledeći kretni zadaci:

1. Troskok iz mesta kao pokazatelj eksplozivne snage (TRM).
2. Vertikalni odskok iz mesta kao pokazatelj brzinske snage (VO).
3. Bacanje medicine kao test snage ruku i ramenog pojasa (BMSP).
4. Trčanje na 20 m maksimalnom brzinom kao pokazatelj startnog ubrznja (T 20 M).
5. Trčanje 4x15 m kao test agilnosti (T4x15 M).

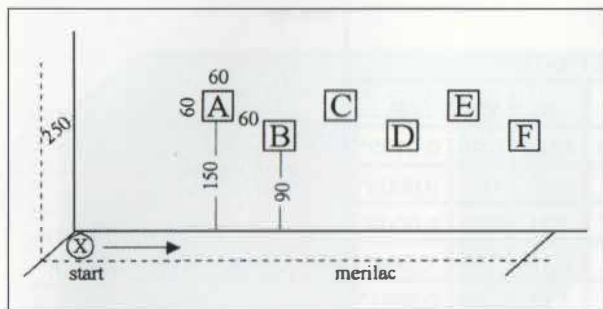
Za procenu specifičnih motoričkih sposobnosti korišćeno je 5 kretnih zadataka, koje je grupa jugoslovenskih trenera (Karalejić i saradnici, 1989) standardizovala u nekoliko prethodnih istraživanja. Primenjeni su sledeći kretni zadaci:



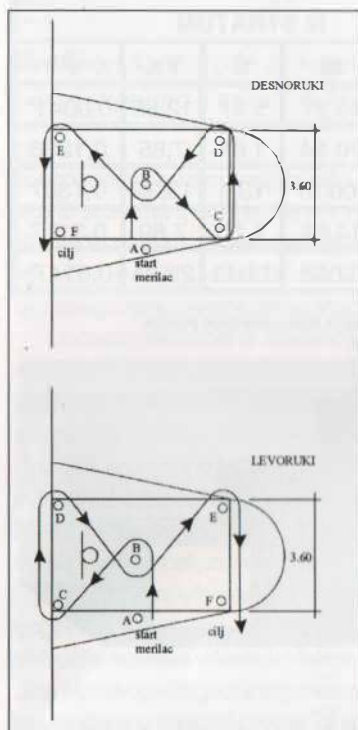
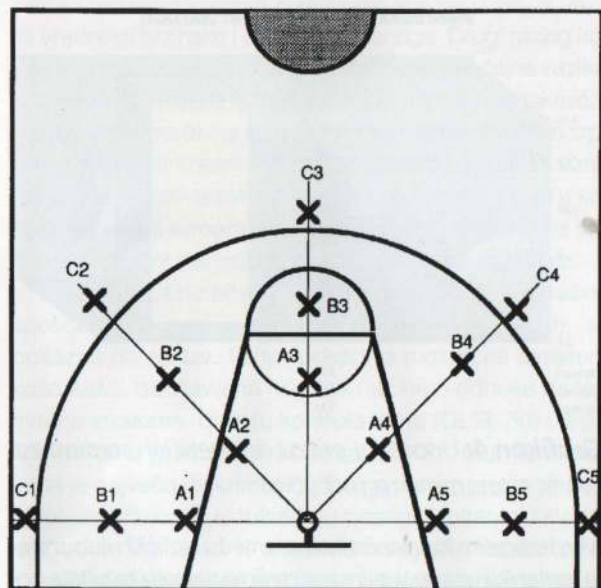
Kontrola lopte (slika 1)



Kretanje u odbrambenom stavu (slika 2)



Test dodavanja (slika 3)

Kontrola driblinga
(slika 4)

Test kompleksne preciznosti košarkaša (slika 5)

3. Statistics – Statistička obrada podataka

Podaci dobijeni merenjem obrađeni su postupcima deskriptivne i komparativne statistike. Iz prostora deskriptivne statistike, za svaku varijablu bila je određena distribucija frekvencije i izračunate reprezentativne mere centralne tendencije i mere disperzije: aritmetička sredina (M), varijaciona širina (Max-Min), standardna devijacija (S) i koeficijent varijacije (V%). Iz prostora komparativne statistike korišćena je univarijantna analiza varijanse (ANOVA).

3. REZULTATI KOMPARATIVNE ANALIZE

Rezultati komparativne analize su prezentovani u dva poglavlja, po kriterijumu antropološkog prostora, čija je procena bila izvršena.

Na osnovu rezultata komparativne analize opštih motoričkih sposobnosti opserviranog uzorka (tabela 1), utvrđeno je da se u ovom antropološkom prostoru, tri stratum signifikantno razlikuju u svim procenjenim varijablama, s obzirom na to da je realizovani nivo značajnosti u svim testovima bio veoma nizak. Iz rezultata se još može zaključiti da je izvor varijabilneta predstavljalo zaostajanje rezultata svih nižih rangova takmičenja u odnosu na više.

Rezultati komparativne analize specifičnih motoričkih sposobnosti (tabela 2), pokazuju da se košarkaši različitih takmičarskih nivoa ne razlikuju statistički signifikantno u pogledu svih varijabli iz ovog antropološkog prostora. Svojstva kontrole lopte (procenjena testom DLSS 30) i košarkaška preciznost šutiranja (procenjena testom KPK-60), su se pokazale značajnim determinantama za formiranje različitih takmičarskih nivoa. U testovima kretanja u odbrambenom košarkaškom stavu, dodavanju i kontroli driblinga, nije ustanovljena statistički značajna razlika između aritmetičkih sredina različitih subuzoraka ispitanika.

To praktično znači da se determinantama značajnim za ispoljavanje različitih takmičarskih nivoa u košarci mogu smatrati: kontrola lopte i preciznost šutiranja. Preciznost dodavanja, kontrola vođenja i kretanje u stavu očigledno su jednostavne motoričke radnje, pa se zbog toga njihovom primenom ne može uočiti razlika između košarkaša različitih takmičarskih nivoa.

4. Diskusija

U odnosu na prostor opštih motoričkih sposobnosti, za koje neki autori tvrde da su preduslov za postizanje visokih takmičarskih rezultata (Trninić, S. (1975), Wissel, H. (1994)), dobijeni podaci pokazuju da su svi košarkaši obuhvaćeni ovim istraživanjem u granicama optimalne pripremljenosti. Grafički prikaz rezultata merenja iz prostora opštih motoričkih sposobnosti je izvršen na grafikonima 1-5.

Nivo ispoljene fizičke pripreme opserviranog uzorka je na visokom stepenu u odnosu na aktuelne kriterijume i normative. Sva esencijalna fizička svojstva košarkaša i veće to-

OPŠTA MOTORIKA										
varijabla	I STRATUM			II STRATUM			III STRATUM			P
	M	S	V%	M	S	V%	M	S	V%	
TRM	723	50,54	6,99	703,33	50,54	6,99	687,33	42,82	6,23	0,0132*
VO	65,43	8,69	13,28	61,36	8,1	12,75	49,23	8,07	14,2	0,0003*
BMSP	14,15	2,09	14,79	13,26	1,65	12,46	12,3	1,11	9,02	0,0002*
T 20 M	2,99	0,15	5,2	3,08	0,18	5,95	3,15	0,18	5,87	0,004*
T 4X15	20,94	1,27	6,05	21,79	1,78	8,17	22,02	1,94	8,82	0,0371*

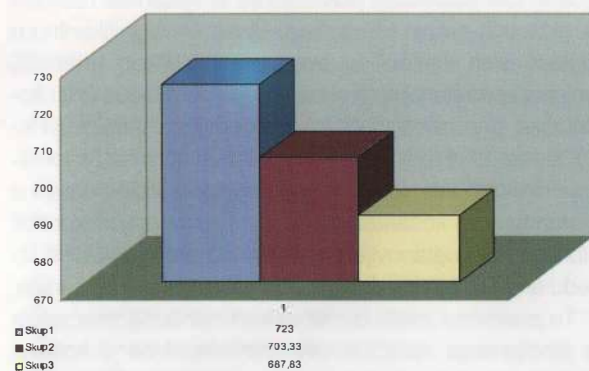
Tabela 1: Rezultati komparativne analize opštih motoričkih sposobnosti

SPECIFIČNA MOTORIKA											
varijabla	I STRATUM			II STRATUM			III STRATUM			P	
	M	S	V%	M	S	V%	M	S	V%		
DLSL 30	45,13	6	13,29	41,8	5,7	13,64	40,27	5,17	12,95	0,0041*	
DEFM	19,67	1,6	8,14	20,11	1,67	8,32	20,54	1,61	7,85	0,1286	
PASS	108,23	15,25	14,09	103,77	15,12	14,57	100,57	13,4	13,32	0,1307	
KD	14,2	0,99	6,95	14,38	0,96	6,7	14,61	1,12	7,69	0,3117	
KPK-60	71,67	13,01	18,16	72,9	16,54	22,72	62,53	14,41	23,04	0,0147*	

Tabela 2: Rezultati komparativne analize specifičnih motoričkih sposobnosti

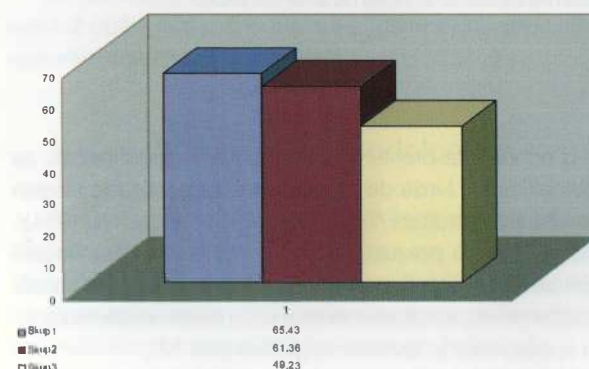
pografske mišićne zone, valorizovane su izabranim testovima i u njima je konstatovan descendentni tok rezultata prema opadanju nivoa ranga takmičenja. Rezultati komparativne analize ukazuju da postoji statistički signifikantna razlika u

EKSPLOZIVNA SNAGA NOGU



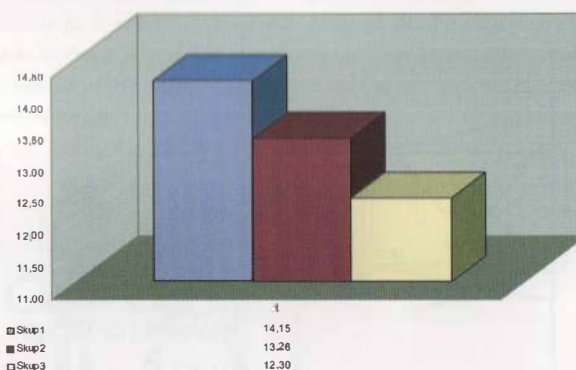
Grafikon 1: Uporedni prikaz aritmetičkih sredina za sva tri stratuma u testu TRM

BRZINSKA SNAGA NOGU



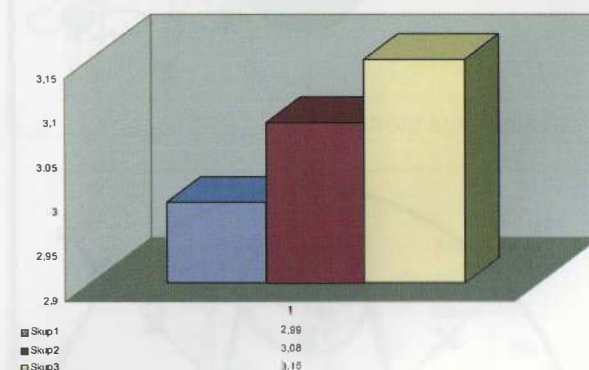
Grafikon 2: Uporedni prikaz aritmetičkih sredina za sva tri stratuma u testu VO

EKSPLOZIVNA SNAGA RUKU I RAMENOG POJASA



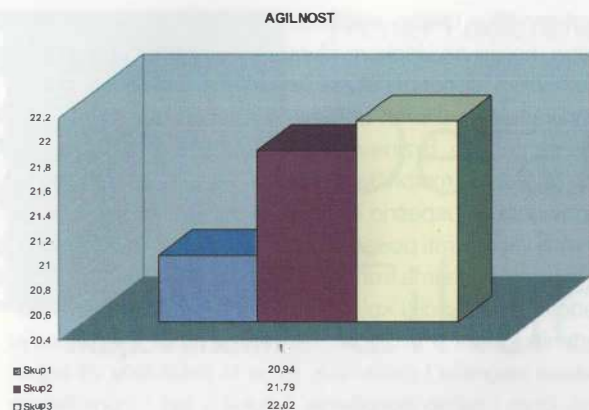
Grafikon 3: Uporedni prikaz aritmetičkih sredina za sva tri stratuma u testu BMSP

SPRINTERSKA BRZINA (SPOSOBNOST UBRZANJA)



Grafikon 4: Uporedni prikaz aritmetičkih sredina za sva tri stratuma u testu T 20 M

svim testiranim karakteristikama između različitih subuzoraka ispitanika i da su u svim testiranjima najbolje rezultate postigli ispitanici I stratuma, nešto slabije od njih pripadnici II stratuma i najlošije ispitanici III stratuma. U svim merenim



Grafikon 5: Uporedni prikaz aritmetičkih sredina za sva tri stratuma u testu T 4x15 M

sposobnostima, izvor varijabiliteta je bio u zaostajanju rezultata III stratuma u odnosu na prva dva faktorska modaliteta. Statistički najveća diskriminativnost je zabeležena u testovima VO i BMSP ($p=0,0003$ i $p=0,0002$), koji su merili brzinsku snagu nogu i eksplozivnu snagu ruku i ramenog pojasa.

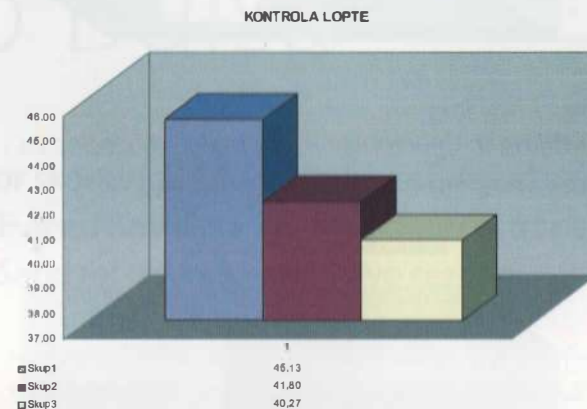
Uočena zakonitost o tendenciji rezultata merenja opštih motoričkih sposobnosti, nedvosmisleno potvrđuje da nivo fizičke pripremljenosti srpskih i crnogorskih košarkaša, raste sa rangom takmičenja, odnosno da je najviši rang kompeticije (I A liga), korespondentan sa najvišim stepenom razvijenosti i najboljim međusobnim odnosima opštih motoričkih svojstava. Na taj način se potvrđuje da je maksimalna granica fizičke radne sposobnosti, odnosno kondicioni potencijal pripadnika I (prvog) stratuma kvalitetniji u odnosu na košarkaše iz II (drugog) i III (trećeg) stratuma. Pretpostavlja se da je dobijena distribucija rezultata višestruko faktorski određena i da je posledica planskog višegodišnjeg rada svih komponenti koje su bile uključene u trenajni proces igrača podvrgnutih testiranju.

Kao prvi razlog različitih nivoa opštih motoričkih sposobnosti testiranih košarkaša može se uzeti selekcija, jer zahtevi moderne košarke u prvi plan stavljaju upravo visoke vrednosti brzinske i eksplozivne snage. Drugi razlog kojim se mogu objasniti dobijene statistički značajne razlike je, verovatno, kvalitetniji trening u višim rangovima takmičenja. Obe pretpostavke su u skladu sa realnim mestom srpsko-crnogorske košarke u svetskim okvirima. Srbija i Crna Gora je trenutno vodeća evropska košarkaška nacija u kojoj rade najbolji evropski treneri i u kojoj se velika pažnja poklanja inicijalnoj selekciji i radu sa mlađim kategorijama.

Rezultati deskriptivne analize specifičnih motoričkih sposobnosti opserviranog uzorka (grafikoni 6-10), su pokazali da se tzv. faktor posebne motoričke strukture košarkaša ispoljava na različite načine u odnosu na formirane stratume. U testu kontrole lopte (DLSL 30) i testu kompleksne preciznosti košarkaša (KPK-60), konstatovana je najveća diskriminativnost, a u svim testiranim varijablama, najbolje rezultate su postigli ispitanici I stratuma, zatim ispitanici II stratuma i najlošije ispitanici III stratuma. Maksimalne vrednosti u svim testovima (sa izuzetkom KPK-60) su ostvarene u okviru I stratuma, minimalne izmerene vrednosti su karakteristika III stratuma i

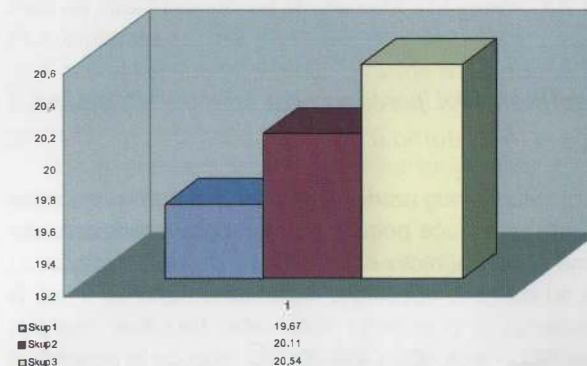
aritmetičke sredine za sva testirana svojstva imaju silaznu tendenciju sa opadanjem ranga takmičenja. Posmatrano po stratumima za svaku varijablu pojedinačno, uočena je izrazita homogenost skupova.

Statistički signifikantna razlika između stratuma je konstatovana u testovima DLSL 30 i KPK-60, dok je u testovima DEFM, PASS i KD, F-test pokazao da ne postoji statistički značajna razlika između konstituisanih stratuma, što je dokaz velike ujednačenosti rezultata u okviru komplet-



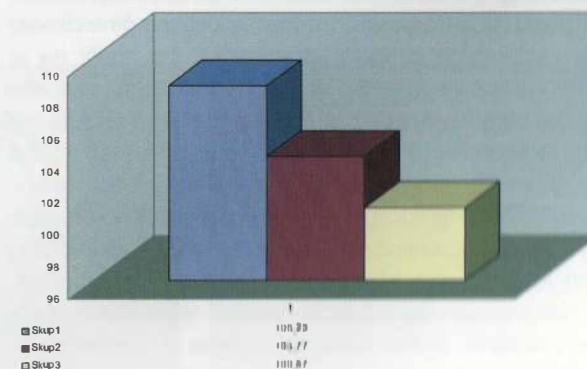
Grafikon 6: Uporedni prikaz aritmetičkih sredina za sva tri stratuma u testu DLSL 30

KRETANJE U OBRAMBENOM KOŠARKAŠKOM STAVU

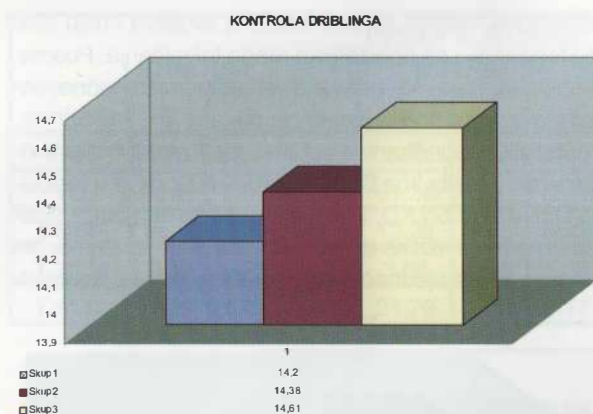


Grafikon 7: Uporedni prikaz aritmetičkih sredina za sva tri stratuma u testu DEFM

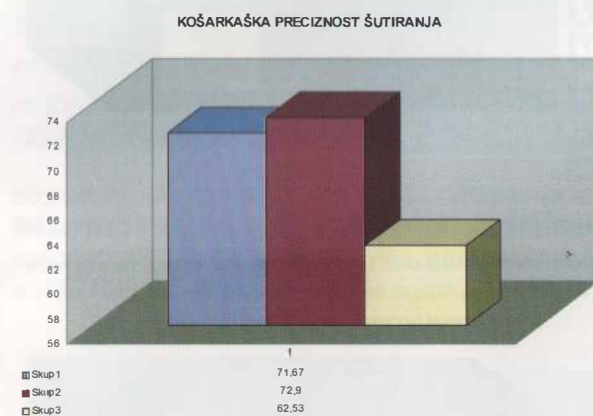
DODAVANJE



Grafikon 8: Uporedni prikaz aritmetičkih sredina za sva tri stratuma u testu PASS



Grafikon 9: Upporedni prikaz aritmetičkih sredina za sva tri stratuma u testu KD



Grafikon 10: Upporedni prikaz aritmetičkih sredina za sva tri stratuma u testu KPK-60

nog opserviranog uzorka. Objašnjenje za ovakav trend rezultata je moguće potražiti u činjenici da je svim ispitanicima generalni motiv orijentacija za bavljenje košarkom i da su elementi specifične košarkaške motorike ti koji ih svrstavaju u populaciju košarkaša. Rezultate merenja specifičnih motoričkih sposobnosti moguće je posmatrati sa više aspekata. Savremena košarka kao jedno od osnovnih obeležja ima naglašen atletizam igrača. U tom kontekstu je moguće pretpostaviti da je determinišući faktor uspešnosti ispoljavanje košarkaške tehnike na višem nivou opštih motoričkih sposobnosti. Dokazano je da faktor posebne košarkaške motorike prioritarno čine dimenzije eksplozivne snage i koordinacije, što znači da je uspeh u košarci direktno zavisao od strukture motorike koja se određuje kao eksplozivna snaga i koordinacija (ritma, reorganizacije stereotipa pokreta, brzine izvođenja kompleksnih motoričkih zadataka i agilnosti). Uticaj specifičnih motoričkih sposobnosti na uspešnost bavljenja košarkom, treba verifikovati u uslovima igre, tj. kroz brzinu taktičkog mišljenja, koja je u velikom broju igrovnih situacija od presudnog značaja za uspešno rešavanje motoričkog problema. Brzina misaonih procesa je u uslovima individualnog, grupnog i kolektivnog nadigravanja na košarkaškom terenu, primarni faktor koji razlikuje vrhunske košarkaše od manje uspešnih. Na ovaj način se zalazi u

problematiku taktike košarke, kao delovanja individua i ekipa, koji je na visokom nivou interakcije sa specifičnim motoričkim sposobnostima košarkaša. Uzajamni odnos tehnika-taktika u svim fazama igre, posredstvom kapaciteta percepcije, brzine misaonih procesa ili brzine taktičkog mišljenja i motoričkog rešavanja situacija u igri je determinanta za uspešno igranje košarke. Košarkaši moraju primati i analizirati podatke iz različitih situacija, koje se javljaju u aktivnostima treninga i takmičenja. Potrebno je posedovati percepciju koja se ogleda u prepoznavanju određenih igrača u prostoru, njihovih pozicija i anticipaciju poteza saigrača i protivnika, jer je to preduslov za uspešno, brzo i tačno donošenje odluka u igri i izgrađivanje maštovitosti i kreativnosti igrača, kao najvišeg nivoa ispoljavanja specifične košarkaške motorike.

Najveća razlika u prostoru specifične motorike nađena je u testu preciznosti šutiranja, naravno u korist grupe najkvalitetnijih košarkaša (prvi stratum). To je očekivani rezultat koji se uklapa u rezultate dosadašnjih istraživanja, s obzirom na to da se mnogo puta do sada potvrdilo da je preciznost šutiranja, pored skokova u odbrani i napadu, najčešća determinanta uspeha u košarkaškoj igri.

5. Zaključak

Na uzorku od 90 vrhunskih srpsko-crnogorskih košarkaša, podeljenih u tri stratuma po kriterijumu takmičarskog nivoa, izvršena je procena i komparativna analiza opštih i specifičnih motoričkih sposobnosti. Na osnovu dobijenih rezultata je moguće zaključiti sledeće:

1. Statističke serije sastavljene od rezultata merenja opštih motoričkih karakteristika su bile vrlo nehomogene. U pogledu svih ispitivanih svojstava iz opšte motoričkog prostora, utvrđena je statistički signifikantna razlika između izdvojenih stratuma. U varijablama eksplozivna snaga nogu, brzinska snaga nogu, eksplozivna snaga ruku i ramenog pojasa, startno ubrzanje i agilnost, košarkaši I A savezne lige (I stratum) su postigli najbolje rezultate, košarkaši I B savezne lige (II stratum) slabije od njih i košarkaši I srpske lige (III stratum), najslabije rezultate. Na osnovu procene prostora opštih sposobnosti opserviranog uzorka, moguće je zaključiti da je nivo razvijenosti opštih motoričkih sposobnosti košarkaša, determinišući faktor njihove uspešnosti.

2. Statističke serije sastavljene od rezultata merenja specifičnih motoričkih karakteristika vrhunskih sportista (srpskih i crnogorskih košarkaša), različitih takmičarskih nivoa, su bile nehomogene. U varijablama kontrole lopte i preciznosti šutiranja konstatovana je statistički značajna razlika između košarkaša različitih rangova, dok se u varijablama kretanja u odbrambenom košarkaškom stavu, dodavanja i kontrole driblinga ispitanici iz različitih kvalitativnih nivoa nisu značajno razlikovali.

3. Dobijeni rezultati u skladu su sa trendovima moderne košarke u kojoj su visoke fizičke sposobnosti i visok nivo tehničke obučenosti glavni aspekti (i ciljevi) trenajnih tehnologija.



Majk Vilhelm

Trener i odbrana

Defanzivne vežbe Čikago Balsa

Majk Vilhelm je bio pomoćni trener/direktor skautinga Čikago Balsa četiri godine. Prethodno, bio je skaut Denver Nagetsa i Klivlend Kavalirsa, i bio je pomoćni trener Klivlend Rokersa (WNBA). Trenirao je Sandvol u švedskoj ligi dve sezone



Čikago Balsa su stekli dobru reputaciju po tome što su bili veoma defanzivni tim u poslednjoj sezoni. Skot Skajls, trener, i njegov personal su uvek zahtevali najveću pažnju pri svakom ofanzivnom drilu i situaciji. Mi smo toliko sigurni u značaj naše defanzivne filozofije da su naši osnovni koncepti uvedeni prvog dana u trening kampu. Duboko smo uvereni da svaki igrač mora verovati da ga neće poraziti ofanzivni igrač, koji pokriva, i da će pomoć dobiti od svojih saigrača. Igrači moraju razumeti uloge koje svako ima kada igra naše defanzivne setove.

Zbog toga, mi smo bili najbolji NBA tim prošle sezone u držanju ukupnog broja protivničkih šuteva na minimumu, a sedmi najbolji tim u ofanzivnom zadržavanju protivnika. Mi smo dostigli ove ciljeve radeći naporno tokom naših svakodnevnih treninga defanzivnih drilova koje ću opisati. Naši igrači su uvek vežbali pri najvećoj brzini, kao i tokom igre.

Prvi dril

5 v. 5 – Centar napred i dupliranje osnovne linije

Kada prvi put uvodimo vežbu, koračajte kroz nju polako tako da svako zna šta se očekuje od njega. Igrajte

normalnom brzinom drugo i treće poluvreme a zatim neka odbrambeni igrači postanu napadači i obratno. Pet igrača su u terenu. 3 ima loptu, dok je 5 na donjoj centarskoj poziciji, ofanzivni igrač je na sredini terena, drugo krilo i još jedan donji centar zauzimaju njihove pozicije. Kada stavite centra napred, trebalo bi da nastane veliki pritisak od strane X3 na igrača sa loptom, i dobra pomoć na strani pomoći od strane ostala tri igrača, X1, X2 i X4 (dijagram 1).

5 prima loptu a X4, trči duž osnovne linije, duplira na 5 sa X5. X2 klizi nisko i zatim pokriva 4, X1 čuva 1 (dijagram 2).

Dok 5 dodaje s jedne strane na drugu terena, X4 ostaje ispod koša neko vreme, prema strani lopte, a X1 trči da pokrije 2 (dijagram 3).

X2 trči da pokrije X1 i X4 pokriva 4 (dijagram 4).

Drugi dril

5 v. 5 - izbacivanje centra napred i dupliranje sa centra terena

Ako čuvamo dobrog ofanzivnog centra, mi onda dupliramo, ali ovog puta, imamo odbrambenog igrača koji dolazi sa centralne linije polovine terena da pripomogne.



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

Kao i ranije, opišite vežbu tako što ćete koračati kroz nju prvi put, igrajte normalno drugi i treći put, zatim neka odbrambeni igrači postanu napadači i obratno. X1 trči do donjeg centra i duplira sa X4, dok X3 pokriva 3 licem u lice. Nakon što 3 doda 5 nemojte mu dopustiti da vrati loptu nazad (dijagram 5).

X2 rotira od strane pomoći i zatim brani protiv 1 na centralnom delu polovine terena (dijagram 6).

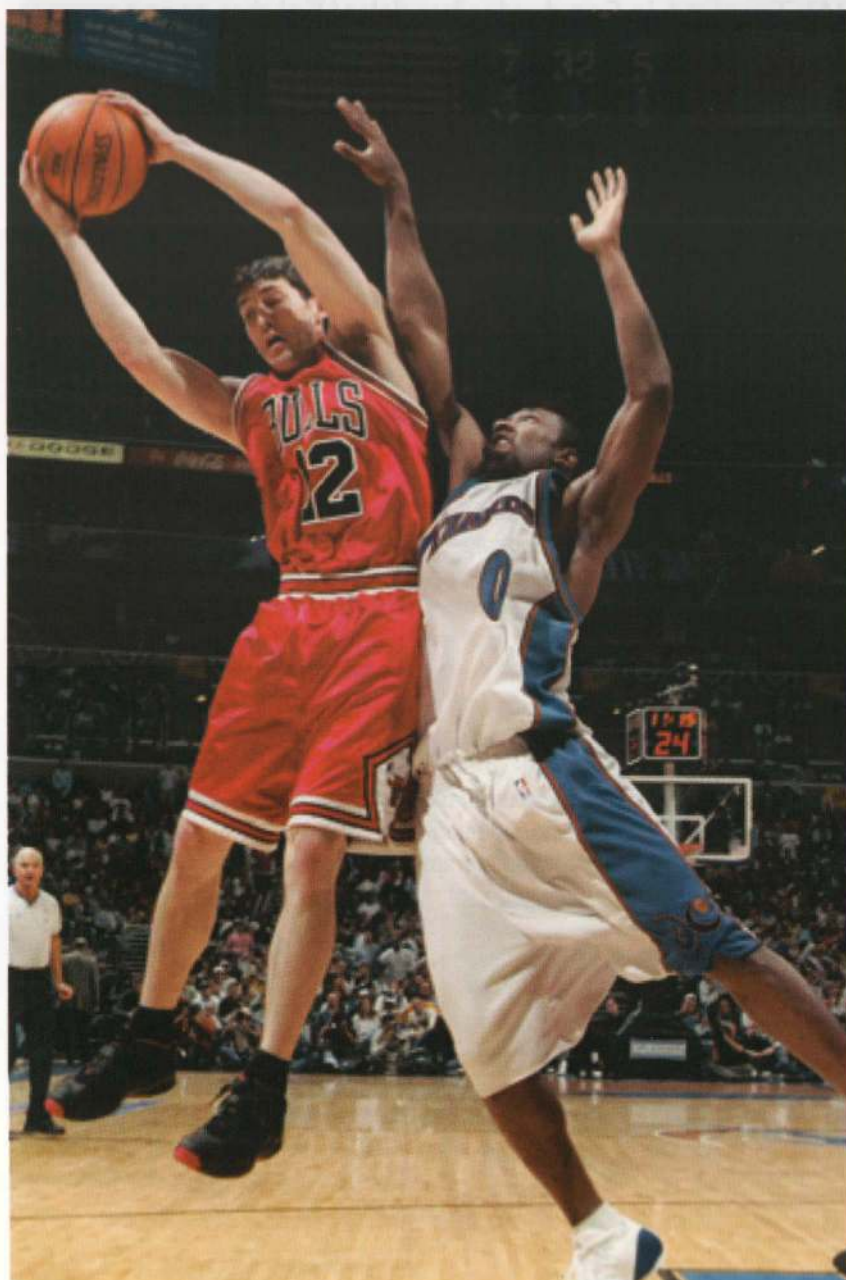
Pri spoljnom dodavanju, van zamke, od 4 do 1, X2 trči da pokrije 1 na centralnom polju polovine terena. Istovremeno, X1 trči iz oblasti ispod koša, brzo čita defanzivnu situaciju, i odlazi da čuva otvorenog igrača, 2 (dijagram 7).

Ako, umesto toga, spoljno dodavanje izvan zamke preduzme 4 prema suprotnoj strani polovine terena ka 2, X2 čuva 2 i X1 izlazi iz oblasti ispod koša i trči da pokrije 1 (dijagram 8).

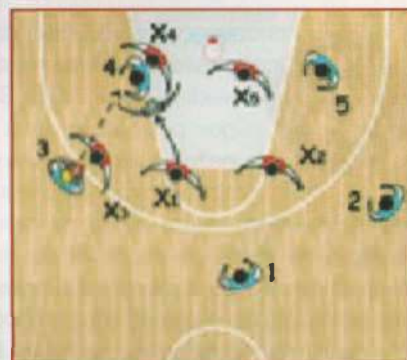
Treći dril

5 v. 5 - dupliranje na centralnom delu polovine terena

Ovo je slučaj gde mi dupliramo u centralnom polju polovine terena, kada se događa pick-and-roll, i kada su druga tri ofanzivna igrača postavljena nisko, duž osnovne linije. Kao i pre, opišite vežbu koračanjem prvi put, igrajte normalno drugi i treći put, zatim



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10

odbrambeni igrači neka postanu napadači i obratno. 5 izlazi iz pozicije visokog centra i pravi blok nad 1. X5 izlazi i i pravi blok sa X1 nad 1, ali uvek ostajući u kontaktu sa 5, njemu dodeljenom ofanzivnom igraču (dijagram 9).

X3 i X2 dolaze do linije slobodnih bacanja i prave defanzivne finte, krećući se gore-dole sa svojih pozicija, ali uvek preko linije lopte (dijagram 10).

X4 izlazi da čuva 5, koji trči do koša, dok X5 ide ispod koša da pokrije 4, koji je stigao do koša. On je sprečen da primi loptu (dijagram 11).

X5 ne napušta blok sve dok on i X1 ne zaustave 1, koji ima loptu (dijagram 12).

Četvrti dril

5 v. 5 - prodor do osnovne linije

U ovom slučaju, mi vežbamo prodor ofanzivnog igrača, koji prima bočni blok pre osnovnoj liniji. Kao i pre, prošetajte igrače kroz njihove zadatke, igrajte normalno drugi i treći put, i zatim neka odbrambeni igrači pređu u napadače i obratno.

5 izlazi iz donje centarske pozicije i pravi bočni blok nad 2, koji ima loptu (dijagram 13).

X2 forsira 2 duž osnovne linije i ne dopušta mu da stigne do sredine linije tri sekunde ili da napravi direktan prodor (dijagram 14).

X5 zaustavlja prodor 2 i prisiljava ga da zaustavi dribling i da doda loptu. X5 ne sme biti poražen od strane 2 (dijagram 15).



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16

Završen izbor za mlađe selekcije

Selektori za budućnost naše košarke

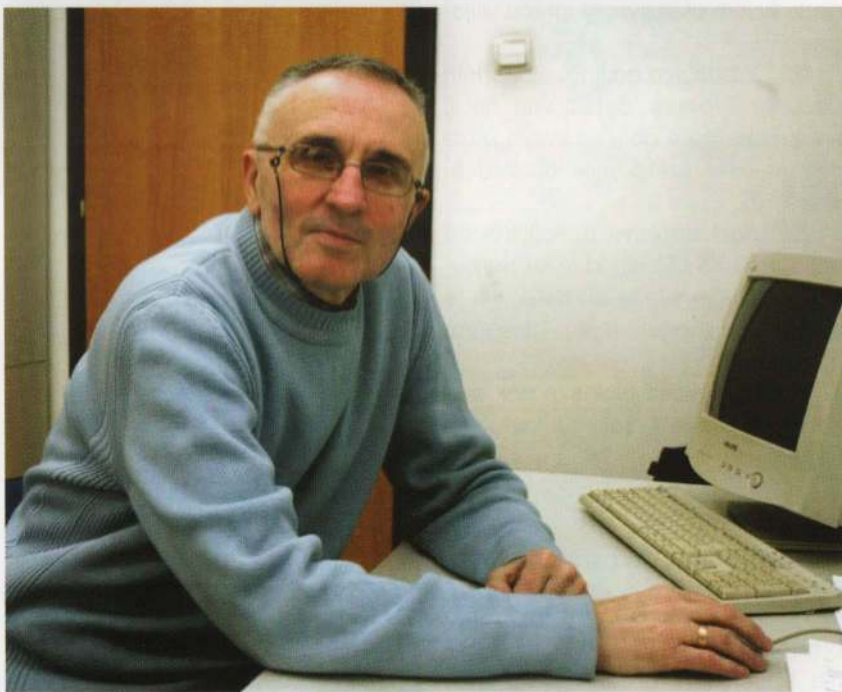
b rzo i glatko, bez trzavica i mnogo pame-
tovanja dobili smo selektore, tačnije re-
čeno trenere mlađih ženskih represen-
tativnih selekcija. Posao je obavio i za-
duženja podelio Zoran Kovačić Čivija.

Kao profesionalac zaposlen u nacionalnom Savezu na mestu selektora svih reprezentativnih mlađih selekcija dama (kako stoji precizno u Kovačićevom ugovoru) Čivija je kadetkinje poverio Milkanu Mrđi i Vesni Arsenić dok će sa junior-
kama raditi Željko Vukičević i Igor Skočovski.

Juniorski kormilari su već dobro poznat tandem. Vukičević, aktuelni trener prvoligaša Jedinstva iz Bijelog Polja i Skočovski na mestu pomoćnika u subotičkom Spartaku već godinama su uz mlade plave dame. Bolje preporuke i dokaza znanja dvojice mlađih stručnjaka od medalja osvojenih na poslednjim evropskim i svetskim prvenstvima ali i ranijim smotrama nije bilo niti su potrebne. Pravo rešenje za nastavak dobrih rezultata i novu žetvu medalja koliko već na leto. Nova imena u reprezentativnoj priči, svakako ne i u košarkaškoj su kadetska kadrovska rešenja.

– Milkan Mrđa radi u Čelarevu. Uz to je i profesor na Višoj trenerskoj školi. Vesna Arsenić radi u Valjevu. Biv-

ša je košarkašica Crvene zvezde, nekadašnja državna juniorska reprezentativka. Oboje već tri godine u kontinuitetu rade sa kadetskom generacijom devojčica. Poznaju sistem rada i njihov izbor je bio logičan potez – objašnjava svoju odluku Kovačić.



Odgovoran za izbor selektora: **Zoran Kovačić-Čivija**

Juniorke

Reprezentativne pripreme juniorki zakazane su za prvi dan meseca juna. Destinacija je Ivanjica. Kadetkinje startuju 25. juna, najverovatnije u Obrenovcu ili u nekoj od starih baza (Novi Bečej, Sremska Mitrovica, Kladovo)

Interesantno je da će kadetkinje prvi put ove godine učestvovati na Balkanskom šampionatu u Temišvaru (11-16. jul).

Javna je tajna, kao što to obično biva, da su se i oko reprezentativnih klupa kadetkinja i juniorki vodile tihe borbe. Kao i uvek funkcija je malo, a kandidata mnogo. Argumenata za i protiv, što osnovanih što proizvoljnih, još je više. Naime, iskusnija i starija, teža trenerska imena uglavnom su fokusirana na više pijedastale. Rasplet izbora za selektora seniorske reprezentacije a sa njim u kompletu i rešenje pitanja vode mlade selekcije tek se očekuje. I dok stariji čekaju, njihove mlađe kolege na klupama prvoligaša potajno su se nadale pozivu među plave.

– Znam da je bilo neslaganja. Neki su se bunili, smatrali su da na ta mesta treba da dođu neki prvoligaški treneri ali ovo je moj izbor. Mrđa i Arsenićka već duže

rade sa tom generacijom devojčica i rade dobro. Na kraju krajeva, logično je i imam pravo da biram svoje saradnike – konstatuje Kovačić.

Istovremeno sa izborom trenera kadetkinja i juniorki određeni su i kondicioni treneri, kompletirani stručni štabovi. O kondiciji juniorskog pogona brinuće profesor dr Vladimir Koprivica uz pomoć mladog kolege Srđana Sarića koji će samostalno raditi na kondicionoj pripremi kadetkinja. Fizioterapeut kadetkinja je Zoran Milošević, a juniorki Marija Savić.

Selektori za muški pogon

Plavi kadeti i juniori dobili su nove trenere. Petra Rodića je na kadetskom kormilu za-

menio Aleksandar Bućan, juniore će umesto Stevana Karadžića voditi Jovica Arsić. Imena dvojice perspektivnih ali i već dobro dokazanih trenera u formi kandidata za prestižne funkcije predložena su još krajem januara prošle godine, a imenovanja su potvrđena tokom januara. Izbor je obavila posebna Komisija u okviru Stručnog saveta u čijem su sastavu Dragan Kićanović, predsednik Stručnog saveta, Duško Vujošević, Ranko Žeravica i Dragiša Vučinić, Predrag Bojić, direktor KSSCG i Žarko Varajić, sportski direktor mlađih reprezentativnih selekcija.

– Čim smo u decembru predložili Arsića i Bućana Stručni savet se složio ali je tada odlučeno da treba sačekati i pristanak selektora seniorske reprezentacije čiji se izbor očekivao. To je bilo logično s obzirom na to da je trener seniora u najbližoj saradnji sa kolegama iz mlađih selekcija. Znao da je tada kandidat bio Svetislav Pešić i da mu je ostavljeno mesec dana da se odluči. Zbog toga smo i mi čekali sa imenovanjem selektora juniora i kadeta. Posle kada je izabran Dragan Šakota, i njemu smo predložili imena kandidata, on se složio – objašnjava proceduru Žarko Varajić.

Kojim kriterijumom ste se vodili pri izboru samih kandidata?

Bućan već im iskustvo u radu sa reprezentativnim selekcijama. Sa Napretkom je ostvario dobar rezultat. U trenutku kada smo se odlučili za njega bio je na klupi vršačkih Lionsa i to na prvom mestu na tabeli. Slično je i sa Arsićem. Već je radio sa plavim juniorima a njegovi rezultati u leskovačkom Zdravlju, Lavo-vima, Vojvodini, dobro su poznati. Njegovo znanje je verifikovano i od strane struke u Udruženju trenera. Znao da je boravio na usavršavanju u Americi – kaže Varajić.



Žarko Varajić: Izbor selektora u saradnji sa Stručnim savetom

Trenerski put do selektorskog mesta na bilo kom nivou dug je i mukotrpan. Potrebno je znanje, potvrda kroz rezultate, godine odricanja. Ipak, čini se da nekada ni to nije dovoljno. Stiče se utisak da se stalno vrtimo u krugu istih imena i kandidata koji se samo premeštaju sa jedne na drugu stolicu. Kako da jedan trener uopšte uđe i u najširi krug kandidata za neko od selektorskih mesta?

– Za merenje rada i kvaliteta trenera postoje dva kriterijuma, ostvareni rezultati i igrači koje je izveo na put. To su dve stvari kojima se verifikuje znanje struke. Imamo prvenstva mlađih kategorija, republička i državna, aktivni smo u svih osam regiona, pratimo kako ko radi, verujte – kaže Varajić i nastavlja u jednom dahu:

– U rad reprezentacije uključujemo poslednje tri godine po nekoliko mlađih, talentovanih stručnjaka. To im je prilika da se na licu mesta upoznaju sa radom u reprezentativnim selekcijama, da nešto nauče i nametnu se. To im je šansa. Neke od njih promovisaćemo u pomoćne trenere. Kada kažem da radu plavih priključujemo mlade trenere obavezno mislim na mlade kolege iz unutrašnjosti. Treneri iz Beograda imaju više prilika za usavršavanje, zbog toga vodimo računa i o kadrovima iz svih krajeva. Ovog leta, tokom priprema juniora u Kolašinu rad plavih će pratiti četvorica trenera iz Crne Gore, Evi, pogledajte novoimenovane stručne štabove kadeta i juniora. Odmah ćete primetiti da je samo jedan trener iz prestonice – kaže Varajić.

Jovici Arsiću će asistirati Dragan Panit iz Kosjerića a Bućanu Nenad Đurković koji je radio u Mega Ishrani. Treba reći i da je za trenera selektole 1991. godišta imenovan Saša Nešović iz kraljevačke Sloge, a od ove godine Savez preuzima brigu o najboljim klicama rođenim 1992. godine čiji će trener biti uskoro određen.

Statistika u službi košarke

Odabir hardvera i softvera za skauting

kada se govori o skautingu u bilo kojoj oblasti, a ne samo o košarci, često se postavlja pitanje: Kakva se „mašina“ koristi u tu svrhu, i zašto da radimo skauting? Na takvo pitanje je sa jedne strane lako dati odgovor, a sa druge strane i teško. Kada govorimo o skautingu u košarkaškoj igri, osnovni razlog postojanja skautinga je upoznavanje protivnika kroz sve faze košarkaške igre. Izviđanje se radi na ekipnom i individualnom nivou. Ekipni podrazumeva prikaz sistema igre protivnika u napadu, odbrani i u tranziciji. Kako ekipa napada sve vrste odbrana, kako napada posle prekida igre (aut) i kako prelazi iz odbrane u napad. Svaka faza može statistički da se prikaže po broju pokušaja, pravaca iz kojih se napada i procentu uspešnosti. Takođe mogu da se naglase prednosti i mane kako ekipne, tako i individualne igre. Individualno podrazumeva učinak svakog igrača ponasob kroz sve faze igre. Njegov statistički učinak, dobre i loše strane u igri. Na primer iz koje akcije najviše i najbolje napada ili u kojim akcijama ima manji udeo. Takođe i kakav mu je učinak u različitim vrstama odbrane (šta loše brani?). Ukratko, skauting pokazuje kako protivnika treba najefikasnije napadati i kako se braniti.

Kada govorimo o hardveru i softveru moramo istaći neke faktore koji odlučuju o odabiru opreme za rad i tu se pre svega misli na cenu, obučenosť ljudi, licencu itd... To je jedno vrlo kompleksno pitanje. Kada se krenulo u razvoj prvog programa u SCG za scouting nazvanog „North South basketball scouting“, pažljivo je birana platforma za rad. Pojedine ekipe, kod nas, a i u svetu, koriste takozvane PDA uređaje. To su u suštini mali „džepni računari“. Oni su malih dimenzija, lako nosivi i prenosivi. Imaju relativno dobru memoriju, imaju mogućnost pisanja po njima zahvaljujući „pen-u“ ili u našem slengu olovci. Prvi ozbiljniji PDA uređaji su imali ugrađen Symbian operativni sistem. Demonstracija tog operativnog sistema se ogleda u tome što ga koristi jedan od najvećih svetskih proizvođača mobilnih telefona Nokia. Novije verzije PDA imaju u sebi ugrađen Windows operativni sistem. To, pre svega,

skautima na terenu i van njega dosta olakšava rad. Neki PDA uređaji imaju u sebi i Linux operativni sistem. Korišćene Linux-a se ogleda u tome što nudi besplatnu licencu za rad. Linux serveri su u svetu poznati po besplatnoj licenci i izuzetno bogatoj dokumentaciji odnosno help-u. Pored dobrih osobina, PDA uređaj ima i neke mane. Tu se pre svega misli na dimenziju. Ako se želi pokazati na video snimku neki događaj on je mali i često nejasan. Drugo, ako se želi praviti neka baza podataka koja će sadržati bilo individualne ili timske karakteristike, to zahteva veliku memoriju. Tek novije verzije PDA imaju USB priključke tako da možete da koristite prenosivu memoriju. I tu postoji problem jer PDA uređaj ima samo jedan port gde može da se stavi PDA uređaj. Drugo, i njihova kompatibilnost je dosta diskutabilna. Dakle ovo su samo neki razlozi „za“ i „protiv“ korišćenja PDA uređaja. Autori „North South basketball scoutinga“ su se našli u ozbiljnom problemu da li da koriste ovaj PDA uređaj ili ne. Postojale su inicijative da se krene u pravljenje posebnog PC-a. To bi zahtevalo dosta novca i vremena. Svedoci smo da su danas i pojedine firme u SCG počele sa pravljenjem PC-a, odnosno laptopa. Pravljenje ovakve mašine bi pre svega zatevalo dosta vremena i proizvod bi se pojavio na tržištu za bar još dve godine. To su bili neki razlozi, zbog čega se odustalo od ovakve ideje. Dakle, preostala je mogućnost da se koristi standardni PC-i ili laptop. Postojala je ideja da se napravi posebna tastatura za unos samih događaja na utakmici. Ta tastatura bi imala samo 20 tastera. Od ove ideje se nije odustalo, i ona će u nekoj novoj verziji „North South Basketball scouting“ programa biti implementirana. Sledeće od pitanja je bilo Linux ili Windows operativni sistem? Bilo je dosta razloga za i protiv, ali smo se odlučili da napravimo proizvod koji će da radi na obe platforme. Prilikom izbora opreme i strategije za korišćenje „North South Basketball scouting“ programa, potrošeno je puno vremena. Na samo testiranje programa je potrošeno više od devet meseci. Dakle, testiran je na više desetina utakmica. Često smo se pitali koja je to optimalna konfiguracija za kori-

šćenje „North South Basketball scouting” programa? Upornim testiranjem se došlo do toga da je optimalna konfiguracija, odnosno minimalna konfiguracija koja je potrebna skautu za nesmetani rad: Windows XP Professional, Direct X 9, P4 procesor na 2,4 GHz, potrebna memorija 512 MB RAM, hard disk 30 GB (HDD), Video Capture hardware, Interni ili eksterni (video ulaz i video izlaz). Program može da radi i ispod ove konfiguracije, ali za nas je ova konfiguracija optimalna. Naravno prilikom štampanja izveštaja može da se koristi bilo koji štampač. Takođe je veoma važan odabir video capture device-a. To je uređaj koji nam omogućava bilo koji video input u računar (digitalizacija video materijala). Capture device može biti interni ili eksterni. Interni može biti vivo chip na grafičkoj karti ili neka tv karta sa tv tunerom i dodatnim S-video/kompozitnim ulazima. Eksterni uređaji su specijalno pravljene za capture. Obično ih povežete preko USB 2.0 porta. Uz svaki uređaj proizvođač daje detaljna uputstva i neophodno je da se detaljno prouče.

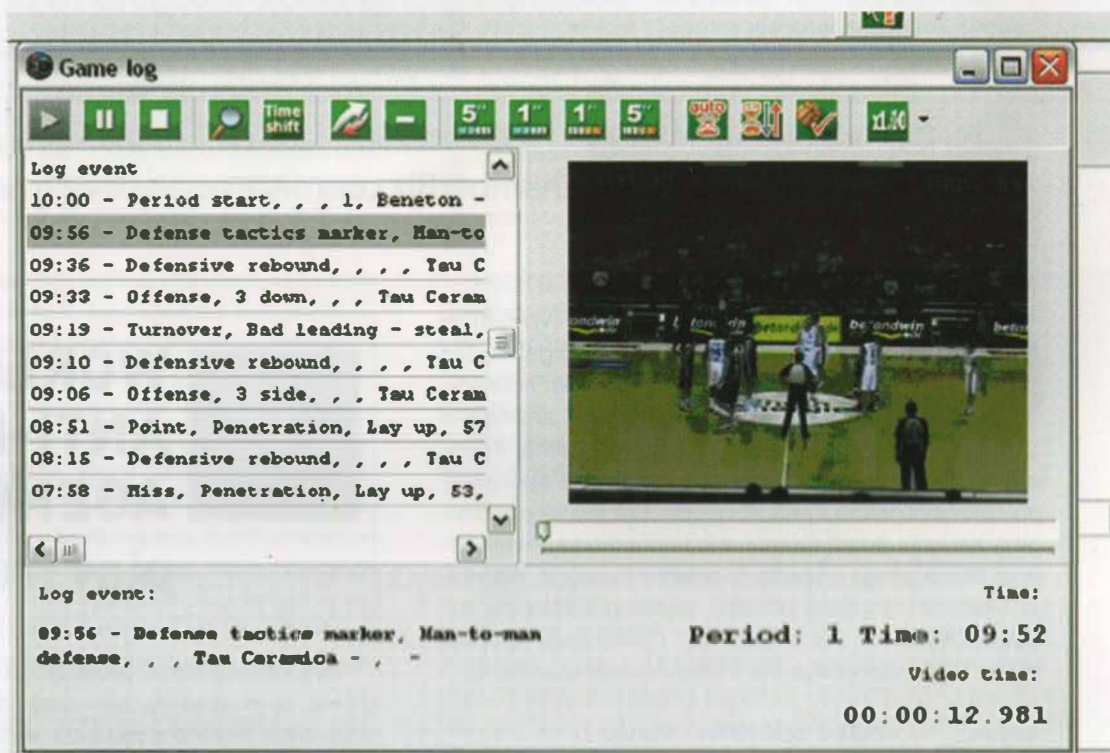
Šta „North South Basketball scouting” program nudi jednom skautu? On predstavlja kompletno rešenje potrebno jednom skautu, omogućava video capture (digitalizaciju video signala), omogućava rekompresiju, promenu formata postojećih video fajlova, omogućava praćenje u on-line režimu, odnosno u stvarnom vremenu dešavanja utakmice. Evidentira 327 događaja koji su izmenljivi i proširivi, daje preko dvadeset različitih izveštaja, omogućava crtanje akcija na samom terenu, omogućava praćenje utakmice u of-line režimu kada imate mogućnost premotavanja, zaustavljanja, pauziranja snimka ili snimaka, izmenu unetih događaja, naknadnu izmenu utakmice urađene u on-line režimu...i dobijanje preko 20 različitih izveštaja i dobijanje montiranog video fajla koji se sastoji od izabranih događaja jedne ili više utakmica. Mogućnost puštanja video fajla ili montiranog projekta na posebnom monitoru, tj TV izlazu...

Mogućnost potpisivanja izabranog događaja u montiranom video projektu i Export, odnosno rezanje tog montiranog video projekta. Takođe on nudi „user friendly interface”, pa je samim tim obuka lakša i brža. U ovom broju

trenera biće opisana samo jedna od brojnih mogućnosti koje „North South Basketball scouting” nudi. A to je odabir određenih sekvenci koje skaut želi da prikaže. Ovaj softver vam omogućuje da pravite svoje clip projekte od delova unetih utakmica. Kako to uraditi? U meniju file odaberite Clip project>new. Otvoriće vam se prozor u Create clip project. To znači da ovde morate da upišete naziv vašeg sledećeg projekta, iznad je datum kada se projekat kreira. Zatim će vam se otvoriti prozor video project. Sa leve strane imate grupu ikona koje vam služe za editovanje vašeg projekta. Tu možete vršiti sve izmene i prepravke, dodavati delove utakmica, brisati ih i menjati ime za clip...

Na slici je dat izgled programskog prozora.

Sa leve strane skaut unosi događaje, koji su se desili u realnom vremenu. Na desnoj strani se nalazi



vreme. Skaut može na veoma brz i jednostavan način da pregleda sve događaje, da ih selektuje za konačnu prezentaciju. Sa desne strane se nalazi realno vreme, vreme sa DVD, kasete i CD. Takođe skaut može da prati i rezultat ako želi. U gornjem desnom uglu se nalazi jedna ikonica koja je nazvana auto, koja upozorava skauta da nešto nije dobro uneo, a ikonica odmah pored njega daje skautu mogućnost da unese dodatne događaje u stvarnu utakmicu. Takođe mu je dostupna i mogućnost premotavanja 5 sekundi napred-nazad, kao i jedan sekund napred-nazad. Prve tri ikonice nam služe za zaustavljanje i puštanje slike, četvrta za pretraživanje baze podataka. Sa ovim programom možete napraviti veoma veliku i bogatu bazu podataka.

Dakle, ovo je samo mali delić onoga što „North South Basketball scouting” nudi.

Branko Markoski, Miša Avramov, Đorđe Adžić



Elizabet Hanter

Doktorima, trenerima i kondicionim trenerima

Antidoping: to je globalna kampanja

Elizabet Hanter se priključio Svetskoj Antidoping Agenciji (WADA) u aprilu 2005. kao Direktor za Komunikacije. Odeljenje za komunikacije je odgovorno za časopis „Play True“, odnose sa medijima, programe atletskih dostignuća, i web-bazirane inicijative ove organizacije. Ona je takođe bila Senior Direktor za Komunikacije i službe za članove pri Privrednoj komori SAD. Od 1999 do 2001, radila je kao marketing direktor za zajedničko ulaganje **ChamberBiz.com** SAD, poslovni web portal



Svetska antidoping agencija (WADA) je međunarodna nezavisna organizacija stvorena 1999. da promoviše, koordinira, i nadgleda borbu protiv dopinga u sportu u svim njegovim oblicima. Agencija je stvorena i finansirana podjednako od sportskog pokreta i svih vlada sveta. Prva obaveza Svetske antidoping agencije je bila da globalno harmonizuje pravila koja se tiču dopinga u sportu. U postizanju ovoga, Agencija je razvila i osigurala primenu Svetskog antidoping kodeksa (Kodeks), dokumenta koji harmonizuje propise koji se tiču antidopinga u svim sportovima i zemljama.

Kako sportovi i vlade harmonizuju napore

Doping u sport je ozbiljan problem koji nije ograničen na jedan sport, niti na jedan region sveta – to je epidemija koja prelazi granice i prodire u zajednice svugde, izazivajući ozbiljnu zabrinutost za zdravlje sportista, zdravlje naroda i etike u sportu.

Briga za zdravlje sportista pod uslovom da originalni podstrek postoji za antidoping aktivnosti. Tokom vremena, nekoliko smrti vrhunskih sportista vezanih za doping su privukle pažnju na činjenicu da ne samo da postoji zloupotreba lekova namenjenih u terapeutske svrhe, nego i ilegalne izmišljotine koje nisu bile podvrgnute odgovarajućim ispitivanjima vezano za zdravlje i bezbednost. Štetni efekti po zdravlje dopinga rangiraju od zakržljalog rasta, dramatičnih promena ponašanja i agresivnog ponašanja, do oštećenja jetre, većeg rizika od srčanih bolesti i infarkta, i samoubistva.



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**
play true

Ova zabrinutost se proširuje na zdravlje naroda. Ona kad se pročuje da neki elitni sportista koristi ove lekove, onda je poruka takva da, ako želite da igrate ili se takmičite na elitnom nivou, morate da uradite isto. Ova poruka ide sve do podnožja, tako da vi više nemate posla sa nekoliko stotina elitnih sportista, već sa piramidom u čijoj osnovi se nalaze stotine hiljada mladih ljudi, od kojih svi veruju da, ako hoće da stignu do vrha, čini se da će morati da uzmu lekove.

Treće je zabrinutost za etiku u sportu. Pravila u sportu nalažu da se zaštiti sport i sportisti – da se obezbedi da postoji odgovarajuće igralište i da sportisti i timovi mogu da se takmiče pošteno i fer. Kao što i postoje pravila vezana za opremu i veličinu terena, postoje i pravila protiv dopinga. Doping je prevara – on stvara nefer neravnotežu u takmičenju.

Pre stvaranja Svetske antidoping agencije i Kodeksa pre svega su sportske organizacije vodile borbu protiv dopinga u okviru svojih domena uticaja. Njihovi izolovani napori, iako s dobrom namerom, nastavili su da podstrekavaju slabosti nastale iz nedostatka harmonizovanog antidoping programa, otuda potkopa-

vajući sposobnost da se efikasno uvaži briga vezana za sportistu i javno zdravlje i etiku u sportu.

1998. godine veliki broj zabranjenih medicinskih supstanci policija je pronašla u raciji tokom Tur de Fransa. Ovaj skandal je bio poziv na „buđenje“ koji je nagnao vlasti i sport da ujedine snage u borbi protiv dopinga na organizovan i koordinisan način na međunarodnom nivou. Na prvoj Svetskoj konferenciji o doping u sportu (1999), konsenzus vlada i sportova je doveo do stvaranja Svetske antidoping agencije koja deluje kao nezavisna međunarodna agencija za koordinisanje napora da se sport oslobodi dopinga.

Glavno oruđe u ovim naporima je Svetski antidoping kodeks (Kodeks) koji utvrđuje okvire za borbu protiv dopinga koju treba dobiti u svim sportovima i svim nacijama. Ključni elementi ovog okvira su popis, testiranje i sankcije.

Lista zabranjenih supstanci i metoda (Lista) označava koje supstance i metode su zabranjene, da li unutar ili izvan takmičenja. Supstanca ili metod može biti dodat Listi ali zadovoljava dva od tri kriterijuma: pojačava učinak, predstavlja opasnost za zdravlje sportiste, i njegova upotreba je protivna duhu sporta kao što je definisano u Kodeksu.

Postoji takođe uniformni testing standard, koji uključuje testove i unutar i izvan takmičenja i bez prethodnog obaveštenja. Prema Kodeksu, sportske federacije i anti-doping organizacije su dobile smernice za planiranje efikasnog testiranja i održanja integriteta i identiteta uzorka, od obaveštavanja sportiste do transportovanja uzoraka na analizu. Nezavisna uprava za program testiranja je takođe važan aspekt. Uzorci se analiziraju u akreditovanim laboratorijama Svetske antidoping agencije koje su nezavisne od sportskih organizacija. Laboratorije su dobile uputstva za pravilno upravljanje analizom uzoraka, od prijema uzoraka do prijavljivanja rezultata. Jedinstveni standardi za sankcije su drugi ključni element.

Konsenzus sportova i vlada na Drugoj svetskoj konferenciji o doping u sportu (2003) podržala je dvogodišnje sankcije za prvi ozbiljan prekršaj antidoping pravila koji je bio praćen doživotnom zabranom u slučaju drugog prekršaja.

Pravilo stroge obaveze takođe je usvojeno tako da prekršaj nastupa kad god se zabranjena supstanca nađe u uzorku tela sportiste. Prekršaj se događa bilo da jeste ili nije sportista namerno ili nenamerno koristio supstancu. Rezultat je taj da antidoping poruka bude jaka i jasna sportistima – mi se ne šalimo sa antidoping prekršajima.

Šta ovo znači za sportiste?

Najbolja stvar u tome što si sportista je uzdizanje do izazova, dati sve od sebe pod određenim okolnostima i uživanje u igri. Proslava ljudskog duha, tela, i uma, to je ono što nazivamo „duhom sporta“, i što je karakterisano zdravljem, fer plejom, poštenjem, poštovanjem sebe i drugih, hrabrošću i posvećenošću.

Šta znači „play true“ („igrati istinski“)?

Svetska antidoping agencija (WADA) radi prema viziji sveta koja ceni i podstiče sport bez dopinga.

Moto Svetske antidoping agencije „igrati istinski“, uz njen logo – dva zelena paralelna znaka centrirana u crnom kvadratu – izražava univerzalni duh sporta koji se prirodno praktikuje u okviru pravila i koji je oslobođen veštačkih pomagala. Paralelni znaci predstavljaju poštenje i jednakost, dok kvadrat predstavlja pravila oko kojih su se svi sportisti složili da poštuju. Boje Svetske antidoping agencije imaju takođe značenje: crna predstavlja poštenje sudija, dok zelena izaziva sliku zdravlja, prirode i tradicionalnog igrališta.

Svetska antidoping agencija želi da zaštiti osnovno pravo sportista da učestvuju u čistom sportu i stoga promovise zdravlje, poštenje i jednakost za sportiste širom sveta.

Doping u sportu je potpuna antiteza duhu sporta. Doping uništava sve što je dobro i plemenito u sportu. Ono ugrožava zdravlje i dobrobit sportista i ruši poverenje javnosti. Osim rizika u vidu ozbiljnih zdravstvenih posledica, sportisti čiji su testovi pozitivni na doping uništavaju svoje dobro ime i reputaciju i mogu da izgube svoj posao.

Sportisti i Kodeks

1999. godine vlade i sportovi sveta su se ujediniili i složili da je potrebno da postoji jedan set pravila koji bi pomogao borbu protiv dopinga u sportu. Ovaj set pravila – Svetski antidoping kodeks – pomaže da se iznivele igra sportista u svim sportovima i svim zemljama u svetu.

Princip stroge obaveze

Sportisti treba da znaju da su, prema Kodeksu, oni strogo obavezani kad god im se zabranjena supstanca pronađe u uzorku tela. Ovo znači da prekršaj nastaje bilo da sportista jeste ili nije namerno ili nenamerno koristio zabranjenu supstancu ili je bio nemaran ili drugačije pogrešio. Veoma je važno stoga da sportisti shvate ne samo šta je zabranjeno, nego i šta može potencijalno da izazove nenamerni doping prekršaj. Sportista je odgovoran.

Zabranjena lista

Lista, koju je objavila Svetska anti doping agencija, je međunarodni standard prema kojem bi sportisti već trebalo da znaju šta je zabranjeno na takmičenju i izvan

njega. Lista takođe pokazuje da li su pojedine supstance zabranjene u pojedinim sportovima. Lista se godišnje dopunjava – štampa u oktobru da bi stupila na snagu u januaru. Lista zabranjenih supstanci je 2006. stavljena na web sajt www.wada-ama.org.

Šta bi još sportista trebalo da zna o zabranjenim supstancama?

Sportisti bi uvek trebalo da provere sa svojom Međunarodnom federacijom (IF) da otkriju koje supstance i metodi su zabranjeni u njihovom sportu jer dodatne kategorije ili supstance mogu biti dodate Listi za taj određeni sport. Takođe, sportisti bi uvek trebalo da obaveste svog doktora da su obavezani specifičnim pravilima za svoj sport. Oni koji nisu sigurni u to šta proizvod sadrži ne bi trebalo da ga uzmu sve dok ne provere da li je zabranjen. Neznanje nikad nije izgovor.

Ekstremna predostrožnost se preporučuje vezano za upotrebu dodataka. Stav Svetske antidoping agencije je da je dobra ishrana od izuzetnog značaja za sportiste. Upotreba dodataka hrani za sportiste izaziva zabrinutost jer u mnogim zemljama proizvodnja i etiketiranje dodataka možda neće pratiti stroga pravila, što može dovesti do toga da dodatak sadrži nedeklarisanu supstancu koja je zabranjena prema antidoping propisima. Značajan broj pozitivnih testova je pripisan zloupotrebi dodataka, i uzimanju loše etiketiranih dodataka hrani što nije adekvatna odbrana na doping saslušanju.

A medicinska stanja?

Sportisti, poput drugih, mogu ponekad doživeti medicinska stanja koja zahtevaju upotrebu određenih lekova.

Supstance koje će sportista možda morati da koristi u lečenju datog stanja mogle bi da se nađu na Zabranjenoj listi. Međutim, primenom i dobijanjem izuzeća u terapeutske svrhe (TUE) unapred od strane Međunarodne organizacije i Nacionalne antidoping organizacije (NADO), sportisti može biti dopušteno da koristi potreban lek. Izuzeće u terapeutske svrhe će biti uzeto u obzir ako se supstanca otkrije u uzorku sportiste, i sportista će biti zaštićen od sankcija ako se pokaže da postoji medicinsko opravdanje. Sportisti koji treba da se prijave za Izuzeće u terapeutske svrhe trebalo bi da zatraže formular i informacije o procesu prijavljivanja za Izuzeće u terapeutske svrhe.

Sportisti međunarodnog nivoa trebalo bi da pitaju svoje međunarodne organizacije, a sportisti nacionalnog nivoa bi trebalo da pitaju svoje Nacionalne antidoping organizacije.

Izvori informacija

Svetska antidoping agencija ima brojne izvore raspoložive sportistima i njihovom pomoćnom personalu da bolje shvate svoja prava i obaveze prema Kodeksu:

- Doping kviz: onlajn interaktivni kviz da testirate svoje znanje o pravilima vezanim za doping.

- Zabranjena lista: godišnje se dopunjava, „Lista“ identifikuje supstance i metode zabranjene u sportu.

- Vodič za sportiste: pruža pregled Kodeksa, i uključuje prava i obaveze sportista vezano sa proces kontrole dopinga.

- Brošura o Izuzeću u terapeutske svrhe: informacije o procesu Izuzeća u terapeutske svrhe

- Video i brošura o doping kontroli: korak-po-korak opis procesa kontrole dopinga.

Posetite web sajt Svetske antidoping agencije na www.wada-ama.org da biste se upoznali sa ovim i ostalim materijalima. **Prevela Tatjana Milosavljević**

Dr Vladan Vukomanović, KK Crvena zvezda

Naša liga – bez kontrole

Mišljenje o doping kontroli, kada su naša takmičenja u pitanju, potražili smo na kompetentnom mestu. Dr Vladan Vukomanović, klupski lekar KK Crvena zvezda, kaže;

- Kod nas nema doping kontrole i to je svakako šteta. Mislim da bismo je morali uvesti. To je, pre svih, u interesu mladih ljudi koji se bave sportom. Time štimo njihovo zdravlje, kategoričan je dr Vukomanović.

Kako to izgleda, u slučaju da igrač mora da uzima neke lekove, naš sagovornik nam objašnjava na primeru ULEB takmičenja.

- Njihova komisija može izvršiti doping test ne samo posle utakmice, već može doći i na bilo koji

trening, mi smo dužni da im tu kontrolu omogućimo. U slučaju da se igrač leču mi šaljemo njihovoj komisiji dokumentaciju o bolesti igrača i predviđenu terapiju. Njihova komisija daje dozvolu za uzimanje lekova i igrač je u tom slučaju bezbedan u slučaju doping kontrole. Recimo lekovi za astmu su zabranjeni, ali ako igrač stvarno boluje od te bolesti Zdravstvena komisija, tom igraču, dozvoljava uzimanje tih lekova, pojašnjava dr Vukomanović, ističući više puta činjenicu da je to na dobrobit zdravstvenog stanja igrača, samim tim i njegove igračke karijere.

G. Č.



UDRUŽENJE KOŠARKAŠKIH TRENERA SRBIJE

TRENERSKI DANI 2006.

Nedelja 9. april, Kragujevac, sportska hala „Jezero”

09.00 do 12.00 Prijavljivanje i overavanje licenci za sezonu 2006/2007

11.00 Predavanje 1 **Janez DRVARIČ** Metodika obuke igrača

13.00 Predavanje 2 **Zoran TRUNIĆ** Povezivanje specifične fizičke pripreme i individualne tehnike u radu sa mlađim kategorijama

pauza (sastanak Odbora Regija UKTS)

15.00 Predavanje 3 **Zoran SRETENOVIĆ** Analiza i methodske preporuke u individualnoj obuci plejmejкера

17.00 Predavanje 4 **Željko LUKAJIĆ** Usavršavanje individualne odbrane

19.00 Skupština UKTSCG

NAPOMENA: – Seminaru mogu prisustvovati samo članovi UKTSCG
– Seminar „Trenerski dani 2006” OBAVEZAN je za sve trenere MLADIH KATEGORIJA. Ukoliko su treneri ispunili sve uslove, na licu mesta overiče im se licenca za sezonu 2006/2007.

- Članarina za 2006. godinu iznosi 2.250,00 dinara
- Kotizacija za seminar „Trenerski dani 2006” iznosi 5.000,00 dinara i obuhvata trenerski paket (blok, olovka, časopis, CD) i taksu za overavanje licenci.
- Treneri koji nisu prisustvovali seminaru „Trenerski dani 2006” da bi overili licencu treba da uplate iznos od 10.000,00 dinara i urade seminarski rad. Temu i ocenu seminarskog rada daće posebna komisija UKTSCG u sastavu Marin Sedlaček, Borivoje Cenić i Zoran Kovačić.

U Beogradu,
14. 3. 2006.

sekretar UKTSCG
Mirko Ocoljić

Timski rad uslov uspeha

Pripreme ženske juniorske reprezentacije za Prvenstvo sveta – Tunis 2005

raspad SFR Jugoslavije na republike koje su je činile, izazvao je čitav niz negativnih promena u do tada veoma uspešnom sistemu rada u našoj košarci. U svim novonastalim državama, pa i u našoj, značajno se smanjio prostor za selekciju igračica koje svojim kvalitetom mogu odgovoriti sve većim zahtevima međunarodnih takmičenja najvišeg nivoa, kao što su prvenstva sveta i Evrope i Olimpijske igre. Nekoliko generacija igračica nije moglo da se takmiči na uobičajen način na internacionalnom nivou (sankcije međunarodne zajednice), pa smo se opredelili za stvaranje sistema rada sa mladima. Među mnogim reprezentativnim selekcijama po uspešnosti se izdvojila generacija igračica rođenih 1986. a posebno 1987. godine, koje su objedinjene u jednu selekciju. Selektiranje ove generacije je počelo 2001. godine i obuhvatilo je 25 najtalentovanih igračica. Višegodišnje praćenje i okupljanje generacije (tabela br.1) rezultiralo je osvajanjem drugog mesta na prvenstvu sveta u Tunisu 2005. Petnaest dana nakon toga 10 igračica iz ove selekcije su osvojile zlatnu medalju na juniorskom prvenstvu Evrope.

U 2005.godini rad sa ovom selekcijom, što se vidi iz tabele br.1, obuhvatio je ukupno 54 dana od čega su 44 dana pripreme (1.06.2005-14.07.2005) i 10 dana takmičenja na Prvenstvu sveta u Tunisu (15.07.2005-24.07.2005). Ukupan vremenski period je podeljen na 8 mikrociklusa i to 6 trenažnih i 2 takmičarska mikrociklusa. Održana su 62 treninga i odigrano je 10 pripremnih utakmica i 8 utakmica na Prvenstvu sveta. Pripreme su obavljene u tri grada: Ivanjici, Sremskoj Mitrovici i Obrenovcu.

Kao što to obično biva prilikom ovakvih priprema, pojavilo se nekoliko problema. Među njima treba izdvojiti dva. Prvi problem je bio u tome da se nisu sve igračice pravovremeno odazvale pozivu selektora. Neke su imale opravdane razloge za kašnjenje, a neke ne. Posle nekoliko dana, dve igračice koje su u prethodnom periodu u ovoj ekipi imale značajnu igračku ulogu, eliminisane su iz ekipe. Treća igračica nije mogla iz objektivnih razloga da dođe na pripreme. Tako je od pozvanih 16 igračica na pripreme došlo 13 i sa njima se radilo do kraja priprema, kada je jedna od njih otpala u selekciji.

Drugi problem je bio u različitom nivou pripremljenosti igračica. Neke od njih su došle prilično umorne, neposredno posle završetka prvenstva. Ovo je zahtevalo različito individualno programiranje treninga u prvim danima pripreme.

Prvi mikrociklus (tabela br. 2) je trajao pet dana i karakteriše ga uvođenje u rad i veliki procenat opšte pripreme u ukupnom obimu rada (78,2%). Prosečan dnevni rad je bio 147 minuta i manji je nego u narednim trenažnim mikrociklusima. Intenzitet rada je bio mali, dominantno u aerobnom režimu. Specifični

Godina	Karakter rada	Broj mikrociklusa	Trenažni dani	Broj treninga	Prijateljske utakmice	Takmičarske utakmice
2001	dva trenažna okupljanja po 15 dana	4	30	40	6	-
2002	tri trenažna okupljanja po 15 dana	7	45	60	9	-
2003	priprema i predkvalifikacioni turnir za PE	6	42	51	7	4
2004/a	priprema i kvalifikacije za PE	3	21	25	3	5
2004/b	priprema i takmičenje na PE	7	49	57	9	7
2005	priprema i takmičenje na PS	8	54	62	10	8
ukupno		35	243	295	44	24

Tabela br. 1 Osnovni sadržaj višegodišnjeg rada

Oblik rada	broj	obim rada (min)	obim specifične pripreme(min)	obim opšte pripreme(min)
Trening	8	735	160	575
a) košarkaški	3	330	160	170
b) rad u teretani	2	180	-	180
c) opšta fizička priprema	3	225	-	225
d) kombinovani	-	-	-	-
Utakmica	-	-	-	-
Ukupno		735	160 (21,8%)	575 (78,2%)

Tabela br.2 PRVI MIKROCIKLUS-trenažni opštepripremni (1.6.2005–5.6.2005)

deo rada najviše je bio posvećen individualnoj taktici.

Drugi mikrociklus (tabela br.3) je trajao sedam dana i karakteriše ga naglo povećanje specifičnog rada i tri utakmice sa veoma dobrom selekcijom Turske. Prosečan dnevni obim rada je bio 180 minuta i najveći je u periodu pripreme. Intenzitet rada

Oblik rada	broj	obim rada (min)	obim specifične pripreme(min)	obim opšte pripreme(min)
Trening	9	900	345	555
a) košarkaški	5	540	345	195
b) rad u teretani	3	270	-	270
c) opšta fizička priprema	1	90	-	90
d) kombinovani	-	-	-	-
Utakmica	3	360	360	-
Ukupno	12	1260	705 (56%)	555 (44%)

Tabela br.3 DRUGI MIKROCIKLUS – trenažni specifično-pripremni (6.6–12.6.2005)

Oblik rada	broj	obim rada (min)	obim specifične pripreme(min)	obim opšte pripreme(min)
Trening	8	810	295	515
a) košarkaški	3	360	215	145
b) rad u teretani	2	180	-	180
c) opšta fizička priprema	2	150	-	150
d) kombinovani	1	120	80	40
Utakmica	3	360	360	-
Ukupno	11	1170	655 (56%)	515 (44%)

Tabela br.4 TREĆI MIKROCIKLUS – trenažni specifično-pripremni (13.6–19.6.2005)

je bio manji u prvom delu mikrociklusa, a zatim je značajno povećan. Specifični deo rada najviše je bio posvećen ekipnoj taktici koja postaje dominantni sadržaj rada u svim narednim mikrociklusima.

Treći mikrociklus (tabela br.4) je trajao sedam dana i praktično je po mnogim karakteristikama veoma sličan prethodnom mikrociklusu. Prosečan dnevni obim rada je bio 167 minuta i on će na tom nivou, sa minimalnim oscilacijama, ostati sve do početka takmičenja. Kao i u drugom mikrociklusu odigrane na kraju ciklusa tri uzastopne utakmice, ovog puta sa selekcijom Makedonije. Intenzitet

Oblik rada	broj	obim rada (min)	obim specifične pripreme(min)	obim opšte pripreme(min)
Trening	9	1020	725	295
a) košarkaški	6	660	500	160
b) rad u teretani	-	-	-	-
c) opšta fizička priprema	-	-	-	-
d) kombinovani	3	360	225	135
Utakmica	1	120	120	-
Ukupno	10	1140	845 (74,1%)	295 (25,9%)

Tabela br.5 ČETVRTI MIKROCIKLUS – trenažni specifično-pripremni (20.6–26.6.2005)

ta. Karakteristično je povećanje intenziteta rada u odnosu na prethodni period koje je pratilo minimalno smanjenje obima rada. Specifični deo rada najviše je bio posvećen ekipnoj taktici koja postaje dominantni sadržaj rada u svim narednim mikrociklusima.

rada je bio manji u prvom delu mikrociklusa, a zatim je značajno povećan. Specifični deo rada je opet najviše bio posvećen ekipnoj taktici. Međutim, značajan procenat specifičnog rada (22,6%) je odvojen za specifičnu fizičku pripremu. I u narednim mikrociklusima specifična fizička priprema će biti deo

sadržaja rada, ali u manjem procentu.

Četvrti mikrociklus (tabela br.5) je trajao sedam dana i karakteristiše ga dalje povećanje specifičnog rada koje dostiže 74,1% ukupnog obima. Odigrana je i jedna utakmica sa pionirima KK "Srem". Prosečan dnevni obim rada je bio 163 minu-

Oblik rada	broj	obim rada (min)	obim specifične pripreme(min)	obim opšte pripreme(min)
Trening	9	930	636	294
a) košarkaški	8	810	636	174
b) rad u teretani	-	-	-	-
c) opšta fizička priprema	1	120	-	120
d) kombinovani	-	-	-	-
Utakmica	2	240	240	-
Ukupno	11	1170	876 (74,9%)	294 (25,1%)

Tabela br. 6 PETI MIKROCIKLUS – trenažni specifično-pripremni (27.6–3.7.2005)

Peti mikrociklus (tabela br.6) je po mnogim karakteristikama sličan prethodnom. Isto je trajao (sedam dana), imao je približan prosečan dnevni obim rada (167 minuta) i praktično isti procenat specifične pripreme. U ovom mikrociklusu odigrane su dve utakmice sa najboljim protivnikom do tada – reprezentacijom Španije. U

Oblik rada	broj	obim rada (min)	obim specifične pripreme(min)	obim opšte pripreme(min)
Trening	10	1115	865	250
a) košarkaški	8	840	680	160
b) rad u teretani	-	-	-	-
c) opšta fizička priprema	-	-	-	-
d) kombinovani	2	275	185	90
Utakmica	1	120	120	-
Ukupno	11	1235	985 (79,8%)	250 (20,2%)

Tabela br. 7 ŠESTI MIKROCIKLUS – trenažni specifično-pripremni (4.7–10.7.2005)

Oblik rada	broj	obim rada (min)	obim specifične pripreme(min)	obim opšte pripreme(min)
Trening	5	435	290	145
a) košarkaški	4	390	290	100
b) rad u teretani	1	45	-	45
c) opšta fizička priprema	-	-	-	-
d) kombinovani	-	-	-	-
Utakmica	3	360	360	-
Ukupno	8	795	650 (81,8%)	145 (18,2%)

Tabela br. 8 SEDMI MIKROCIKLUS – takmičarski (11.7–17.7.2005)

ovom periodu prestalo se sa radom u teretani. To nije bilo planirano, već iznuđeno, jer nije bilo mogućnosti da se ovaj rad realizuje. Ipak, osnovne vežbe snage su bile deo trenažnog rada u sali.

Šesti mikrociklus (tabela br.7) je kao i prethodni trajao sedam dana. Specifični rad je dostigao maksimum u periodu pripreme (79,8%) uz manje povećanje obima

rada. Osnovu specifičnog rada činila je ekipna taktika (48,8%). Prosečni dnevni obim rada je bio 176 minuta. U ovom mikrociklusu odigrana je jedna utakmica.

Sedmi mikrociklus (tabela br.8) je prvi mikrociklus takmičarskog tipa. U prva četiri dana održana su tri treninga i putovalo se u Tunis. U naredna tri dana odigrane su tri utakmice i održana dva lakša treninga. Ukupan obim rada je smanjen za 36% u odnosu na prethodni mikrociklus. Prosečni dnevni obim rada je bio 116 minuta. Većinu specifičnog trena-

žnog rada (59%) zauzela je ekipna taktika.

Osmi mikrociklus (tabela br.9) je tipičan turnirski takmičarski mikrociklus. U sedam dana odigrano je pet utakmica i održana su četiri treninga. Ukupan obim je praktično isti kao u prvom takmičarskom mikrociklusu. Ukupni trenažni obim je drastič-

Oblik rada	broj	obim rada (min)	obim specifične pripreme(min)	obim opšte pripreme(min)
Trening	4	240	180	60
a) košarkaški	4	240	180	60
b) rad u teretani	-	-	-	-
c) opšta fizička priprema	-	-	-	-
d) kombinovani	-	-	-	-
Utakmica	5	600	600	-
Ukupno	9	840	780 (92,9%)	60 (7,1%)

Tabela br. 9 OSMI MIKROCIKLUS-takmičarski (18.07-24.07.2005)

no smanjen i bio je skoro isključivo posvećen specifičnom treningu (92,9%) i to ekipnoj taktici, vežbanju kontranapada i šutiranju.

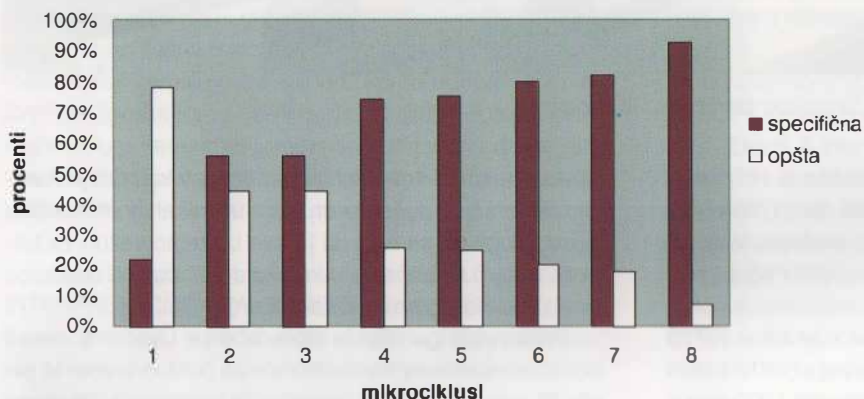
Sadržaj rada	C I K L U S I								ukupno
	1	2	3	4	5	6	7	8	
individualna tehnika	25.0	5.1	7.5	11.0	8.9	6.5	-	8.3	9.0
individualna taktika	37.5	20.3	-	5.5	4.8	-	-	-	8.5
grupna taktika	12.5	23.7	-	13.7	8.3	2.4	-	-	7.6
ekipna taktika	25.0	47.5	49.1	33.6	38.4	48.8	59.0	47.2	43.6
kontranapad	-	3.4	15.1	5.5	8.9	10.0	11.5	33.3	11.0
šutiranje	-	-	5.7	23.2	15.7	22.9	16.4	11.2	11.9
spec. fizička priprema	-	-	22.6	7.5	15.0	9.4	13.1	-	8.4

Tabela br.10 Raspodela trenažnog obima specifičnog rada (u %) po mikrociklusima

Ako se ceo period pripreme i takmičenje sagleda u celini, interesantno je za komentar nekoliko stvari. Opšta priprema, u koju je uračunat rad u teretani, trčanje u prirodi, vežbe sa vijačama i medicinkama, vežbe rasteza-

stapljenja u trenažnom specifičnom radu u svim mikrociklusima i varira u rasponu od 25% u prvom trenažnom mikrociklusu, do 59% u takmičarskom mikrociklusu. Vežbanju kontranapada i šutiranju na koš značajnije vreme se posvećuje tek od trećeg mikrociklusa.

Odnos opšte i specifične pripreme (%)



Grafikon br.1

nja, vežbe snage u sali i deo zagrevanja u treningu koji je realizovan bez lopte, činila je značajan deo pripreme sa ukupnim obimom od 2689 minuta ili 32,2% ukupnog trenažnog rada. S obzirom na to da je reč o kategoriji juniorki, koje se još uvek nalaze u svojoj biološkoj i sportskoj fazi razvoja, ovaj procenat u potpunosti odgovara zahtevima teorije sportskog treninga. Na grafikonu br. 1 se jasno vidi da je procenat opšte pripreme dominirao samo u prvom mikrociklusu i da je stalno opadao tokom priprema. Na najnižem nivou je došao u takmičarskim mikrociklusima.

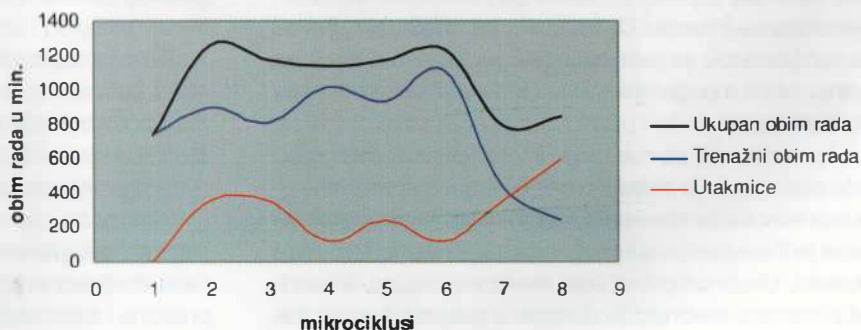
S druge strane, konstantno povećanje obima specifičnog rada je logična posledica približavanja takmičenja. Veoma je

interesantno videti kako je obim trenažnog specifičnog rada raspoređen po mikrociklusima (tabela br.10). Individualna tehnika je zastupljena u svim trenažnim mikrociklusima, ali u manjem obimu. Individualna tehnika i taktika su procentualno najviše zastupljene u prvom mikrociklusu. Grupna taktika je svoj najveći procenat imala u drugom mikrociklusu. Ekipna taktika je procentualno bila uvek značajno zastupljena u trenažnom specifičnom radu u svim mikrociklusima i varira u rasponu od 25% u prvom trenažnom mikrociklusu, do 59% u takmičarskom mikrociklusu. Vežbanju kontranapada i šutiranju na koš značajnije vreme se posvećuje tek od trećeg mikrociklusa.

Lz tabele br.10 se vidi da je u ukupnom trenažnom obimu specifičnog rada podjednako vreme posvećeno individualnoj tehnici i taktici, grupnoj taktici i specifičnoj fizičkoj pripremi (od 7,6% do 9%). Malo više pažnje je posvećeno vežbanju kontranapada i šutiranju na koš (11% i 11,9%). Najviše vremena se radilo na ekipnoj taktici (43,6%), što je sasvim razumljivo.

Dinamika ukupnog obima rada, kao zbir trenažnog i takmičarskog (utakmice) obima, prikazana je na grafikonu br.2. Najmanji obim rada je u prvom mikrociklusu, ali je on trajao dva dana kraće od drugih mikrociklusa. Kada se uporede prosečni dnevni obimi rada, dinamika ukupnog obima je veoma slična. Obim se zadržava na veoma visokom nivou u trenažnim mikrociklusima. Prosečni

Dinamika obima rada



Grafikon br.2:45



Zlatne juniorke u Kući košarke posle Svetskog prvenstva u Tunisu

dnevni obim rada u trenažnim mikrociklusima je 167 minuta. U dva takmičarska mikrociklusa ukupni obim (795 i 840) i prosečni dnevni obim (116 i 120 min) se značajno smanjuju. Uglavnom ih čini vreme na utakmicama (58,7%), a znatno manje vreme na treninzima (41,3%).

Ukupan obim rada u trenažnim mikrociklusima (6710 min) u velikom procentu čini vreme treninga (5510 min ili 82,1%), dok 10 pripremnih utakmica zahvata 1200 minuta ili 17,9% ukupnog obima. Utakmice su organizovane u svim mikrociklusima, izuzev u prvom, sa adekvatnim protivnicima. Njihov raspored po mikrociklusima nije logičan, jer je u drugom i trećem mikrociklusu odigrano ukupno čak šest utakmica. To je bilo uslovljeno mogućnostima protivnika (reprezentacije Turske i Makedonije) da doputuju u našu zemlju. Kasnije su odigrane još četiri utakmice, a posebno je bilo dobro što je protivnik u dve utakmice u petom mikrociklusu bila izvanredna reprezentacija Španije. Osam utakmica sa drugim reprezentacijama bio je pun pogodak, jer su ovi mečevi na vreme otkrili mnoge kolektivne i individualne prednosti i nedostatke.

Za razliku od obima rada, intenzitet rada se znatno teže prati i za to je potrebna odgovarajuća aparatura koju reprezentacija nije imala. Ipak, iz sadržaja rada se vidi da je intenzitet postepeno rastao u trenažnim mikrociklusima. Ukupno opterećenje, kao suma obima i intenziteta, najveću vrednost je dostiglo u petom i šestom mikrociklusu. Ovo je omogućilo da se naglim smanjenjem opterećenja po obimu, u prvom takmičarskom mikrociklusu,

obezbedi kumulativni trenažni efekat. On je naročito do izražaja došao u drugom takmičarskom mikrociklusu. Moglo bi se reći da je ovo izuzetno važno za turnirski sistem takmičenja u kome se odlučujuće utakmice igraju tek u drugom delu takmičenja.

Postepeno gomilanje opterećenja i veliki sumarni obimi ostvareni su treniranjem dva puta dnevno. U prvih 40 dana pripreme (trenažni mikrociklusi), 25 dana se tako treniralo. U 14 dana se treniralo jedanput, a bio je samo jedan slobodan dan. Ovo je bilo moguće jer se naročita pažnja posvećivala različitoj usmerenosti treninga. U dva takmičarska mikrociklusa u 14 dana, čak 9 puta dnevni napori su bili jednokratni uz jedan slobodan dan.

Ovako obiman posao bio je moguć samo zajedničkim naporom igračica i stručnog štaba koji su, pored glavnog trenera, činili dva pomoćna trenera, kondicioni trener, psiholog i fizioterapeut.

Bitno je naglasiti da je plan priprema bio veoma precizno sačinjen u novembru 2004. godine, šest meseci pre početka priprema. Sve vreme je glavni trener pratio statistiku igre onih igračica na koje je računao i brzinu njihovog napredovanja.

I još nešto, veoma važno. Svaki trening je pažljivo planiran, a zapisivano je sve što je realizovano od prvog dana do finala svetskog prvenstva. Bez takve detaljne, precizne i sistematske evidencije, analize iznete u ovom članku, nisu moguće.

prof.dr Vladimir Koprivica, Zoran Kovačić-Čivija



Branko Lozanov

Za unapređenje košarkaške igre (1)

Pravila igre i interpretacije

U želji da našim čitaocima – trenerima detaljno pojasnimo pravila igre, tumačenje nam je ponudio kompetentan sagovornik. Temu zaključujemo u sledećem broju

Z

vanična Pravila igre su značajno promenjena odlukom FIBA WORLD u Junu 2004. godine a stupila su na snagu od 1. septembra 2004. godine, kada je i izdata nova knjiga Pravila igre sa svim izmenama.

Cilj kontinuiranih promena Pravila igre je stalni razvoj košarkaške igre, povećanje atraktivnosti igre za sve učesnike, igrače, trenere, gledaoce i medije, pozitivan uticaj na dinamiku i atraktivnost igre, sprečavanje pojave elemenata koji nemaju ništa zajedničko sa duhom i fer-plejom igre (gruba igra i nasilje), preciznije definisanje elemenata igre trenerima, igračima i sudijama, i drugo, što sve predstavlja dalju nadgradnju osnovnih pravila koje je Najsmi postavio još 1891. godine.

U septembru 2004. godine FIBA WORLD je izdala i INTERPRETACIJE PRAVILA IGRE, zato što Pravila izražavaju principe, a ne situacije u igri, te stoga ne mogu da pokriju mnoštvo specifičnih slučajeva koji mogu da se dogode na košarkaškim utakmicama, čime se otvara potreba da se pojedini specifični slučajevi razjasne.

FIBA WORLD je nakon sezone 2004/2005. objavila DOPUNE Pravila igre koje su stupile na snagu od 1. Septembra 2005. godine:

1. Ako je zahtev za tajmout ili zamenu igrača zatražen pre nego što je lopta na raspolaganju igraču koji treba da izvede ubacivanje lopte posle slobodnog (ih) bacanja, tajmout ili zamena igrača će se odobriti za obe ekipe ukoliko je poslednje ili jedino slobodno bacanje uspešno.

2. Ako posle slobodnog (ih) bacanja sledi ubacivanje lopte u igru na produžetku srednje linije nasuprot zapisničkom stolu, tajmout ili zamena igrača će se odobriti posle poslednjeg slobodnog bacanja za obe ekipe bez obzira da li je poslednje slobodno bacanje bilo uspešno ili ne.

3. Za vreme poslednja dva (2) minuta u četvrtom periodu ili svakom produžetku, ako je odobren tajmout:

- za ekipu koja je primila koš iz igre
- za ekipu kojoj je dodeljen posed lopte za ubacivanje iza granične linije u njenom zadnjem polju ubacivanje

lopte iza granične linije, posle tajmouta, izvodi se na produžetku srednje linije nasuprot zapisničkom stolu. Igrač koji izvodi ubacivanje lopte može da doda loptu saigraču na bilo kom delu terena (i u zadnje i u prednje polje).

Od sezone 2005/2006. se EVROLIGA igra ponovo po FIBA Pravilima igre. Kao što je poznato u prethodnim sezonama se EVROLIGA igrala po nešto izmenjenim Pravilima igre u odnosu na FIBA takmičenja.

U novembru 2005. godine je Tehnička komisija FIBA EVROPE izdala nove INTERPRETACIJE Pravila igre:

1. Ekipa A ima kontrolu lopte u svom zadnjem polju, u trenutku kada je preostalo 18 sekundi na displeju 24 sekunde. Igrač A5 pokuša da doda loptu saigraču A4 koji je u prednjem polju ekipe A. Igrač odbrane B4, koji se takođe nalazi u prednjem polju ekipe A, odbija loptu (bez uspostavljanja kontrole nad loptom) nazad ka igraču A5, koji hvata loptu dok je još uvek u zadnjem polju u trenutku kada je preostalo 16 sekundi na displeju 24 sekunde.

Pitanje – Da li ekipa A ima novih 8 sekundi da prevede loptu u prednje polje.

(Pravilo 28.2.1 Kad god igrač dođe u posed žive lopte u svom zadnjem polju, njegova ekipa mora prevesti loptu u svoje prednje polje u roku od 8 sekundi).

Odgovor – Lopta je prešla u prednje polje kada ju je igrač B4 dotakao. Ekipa A ima novih 8 sekundi da ponovo prevede loptu u prednje polje.

2. Za vreme drugog slobodnog bacanja, šuter slobodnih bacanja ima jedno stopalo blizu linije slobodnog bacanja, a drugo stopalo pola metra iza. Šuter skače napred prema košu i izbacuje (izvodi šut na koš) loptu kada je vrlo blizu koša. Lopta ulazi u koš i šuter doskače u polje ograničenja.

Pitanje – Da li je to prekršaj ili ne?

Odgovor – Ova akcija nije u suprotnostima sa sadašnjim Pravilima. Ako lopta uđe u koš pre nego što šuter dotakne polje ograničenja, koš važi. Ako šuter dotakne polje ograničenja pre nego što lopta dotakne obruč, to je prekršaj i pogodak ne važi.

Nastavak u sledećem broju

Kem Lumsden, vežbe za pobjedničku košarku (2)

Vežbe za poboljšanje dodavanja

U narednih deset brojeva časopisa „Trenner“, s ciljem stručnog usavršavanja, objavićemo set vežbi za unapređenje košarkaške tehnike i individualne taktike igrača. Tekst i vežbe preuzeti su iz knjige „Vežbe za pobjedničku košarku“ (“Drills for Winning Basketball”), autora Kema Lumsdena (Ašlandu – Oregon). Za zainteresovane, ova knjiga se nalazi u biblioteci UKTSCK i može se nabaviti preko kancelarije Udruženja

Vežba I – AIRMAIL

Cilj: Precizno dodavanje lopte na veliko rastojanje

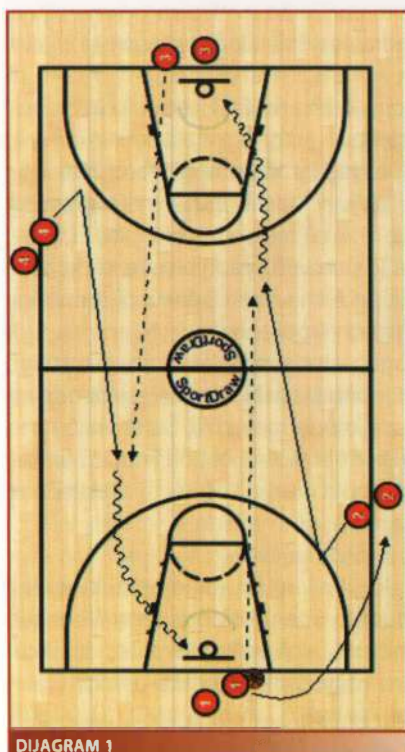
Potrebna oprema: Lopta

Trenerov savet igračima: Pazi da ne izvodiš loptu ispod table i dodaj loptu u putanju igrača koji istrčava

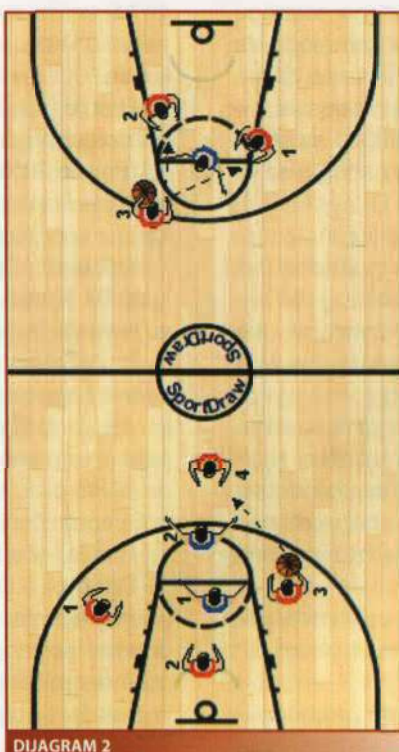
Objašnjenje vežbe:

- za ovu vezbu dovoljna je samo jedna lopta
- igrač mora da nabaci loptu na tablu, uhvati je i brzo izvede sa čeonu linije

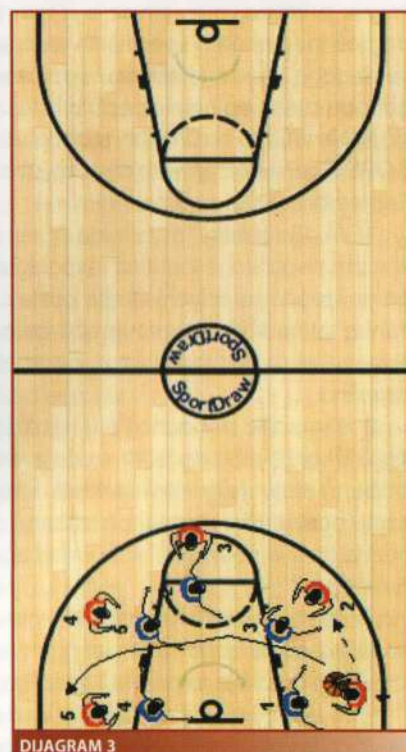
- O1 dodaje do O2 i zauzima njegovu poziciju posle pasa
- O2 po prijemu lopte od O1 ide na polaganje i ostaje na poziciji igrača O3
- O3 hvata loptu posle polaganja O2 i dodaje O4 i ide na njegovo mesto
- O4 po prijemu lopte ide na polaganje i zauzima poziciju O1
- koristiti razne vrste dodavanja
- posle određenog vremena promeniti strane
- neke od opcija su da se igračima zadaju razne vrste završetka (dijagram 1)



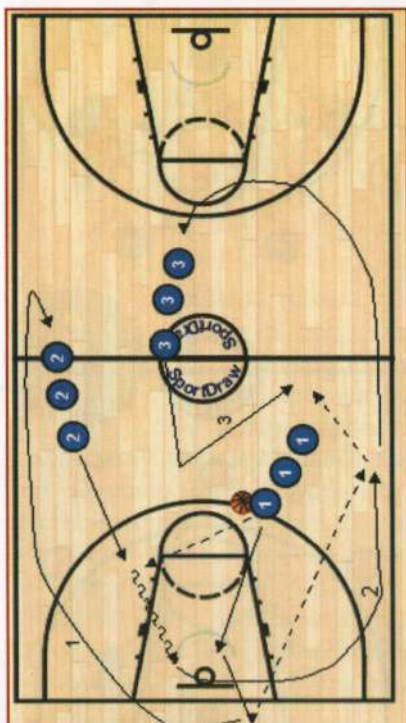
DIJAGRAM 1



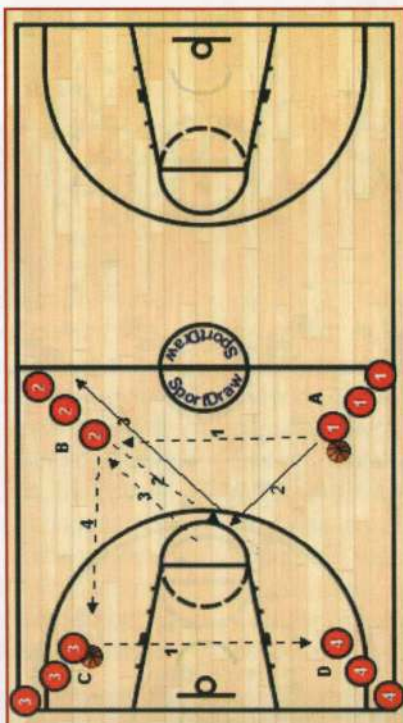
DIJAGRAM 2



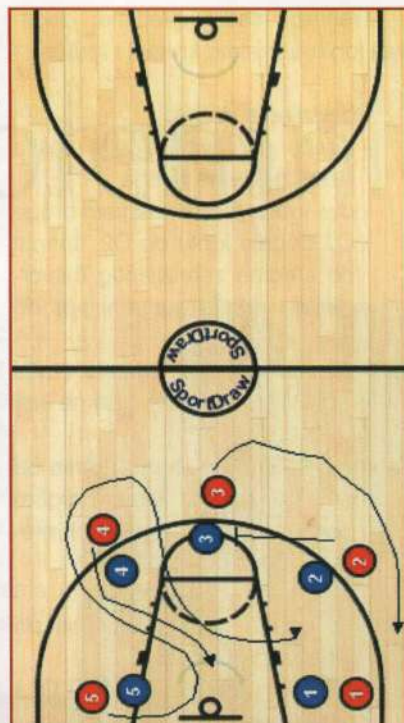
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

Vežba II – BULL IN THE RING

Cilj: Razvijanje pasa sa odbranom

Potrebna oprema: Jedna lopta na svaka četiri igrača

Trenerov savet igračima: Pravite dobre finte i brzo dodajte loptu

Objašnjenje vežbe:

- igrači se raspoređuju u četvorce
- svaka četvorka ima loptu
- koristiti svaki krug na terenu
- O1, O2 i O3 uvek moraju da dodiruju barem jednom nogom liniju kruga dok je odbrana unutar kruga
- odbrana pokušava da preseče pas. Ako uspe igrač koji je loše dodao prelazi u odbranu
- nisu dozvoljeni lob pasovi
- neke od opcija su povećavanje razdaljine između dodavača, dodavanje bez fintiranja, dva odbrambena igrača više dodavača, dve lopte (dijagram 2)

Vežba III 'ERASURE'

Cilj: poboljšati dodavanje

Potrebna oprema: Jedna lopta

Trenerov savet igračima: posle pasa se kreći, a ako si u odbrani, budi na liniji dodavanja

Objašnjenje vežbe:

- napraviti dva tima i timovi su unutar linije za tri poena
- bez driblinga

- igrač ima pravo da zadrži loptu samo tri sekunde
- cilj napada i odbrane je da dođe do određenog broja poena
- napadu svaki uspešan pas vredi poen, a poen odbrani donosi svaka iznuđena greška (presečena, ukradena...)
- varijante su da se smanji prostor za igru i broj igrača (dijagram 3)

Vežba IV – FAST ATTACK

Cilj: Brzo uvesti loptu u igru posle primljenog koša

Potrebna oprema: dve lopte

Trenerov savet igračima: uhvatiti loptu brzo po datom košu

Objašnjenje vežbe:

- igrači prave tri kolone blizu centra
- vežba se radi sa dve lopte
- O1 posle urađenog pivota dodaje loptu do O2, po datom pasu ide na skok hvata loptu i sa čeonu izvodi loptu do O2, a zatim ide u kolonu O2
- O2 po prijemu lopte ide na polaganje (ili šut), posle šuta se otvara za prijem lopte na suprotnoj strani i dodaje loptu O3 i ide na kraj kolone O3
- O3 se otvara za prijem lopte čim O2 primi loptu od O1 i zatim staje u kolonu O1
- ovo može i da bude odlična vežba za zagrevanje (dijagram 4)

Vežba V – FOUR CORNERS

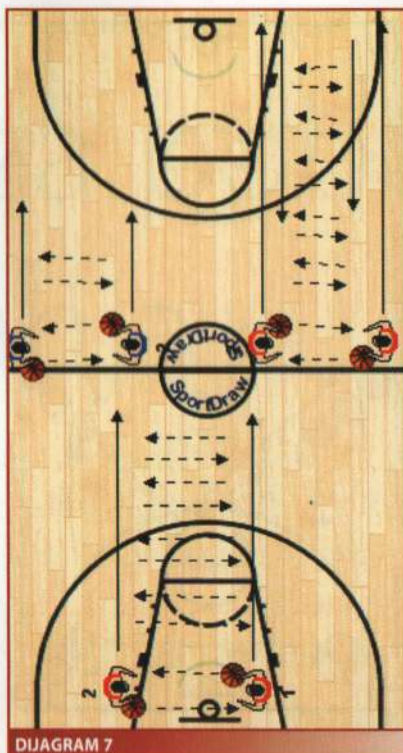
Cilj: razvijanje dodavanja ka igraču u pokretu

Potrebna oprema: jedna ili dve lopte

Trenerov savet igračima: dodavati loptu u pravac kretanja igrača

Objašnjenje vežbe:

- igrače postaviti u četiri čoška jedne polovine terena
- dve lopte, jedna naspram druge
- O1 dodaje loptu do O2, sprinta do sredine zamišljenog četvorougla i dobija povratni pas od O2
- O1 po prijemu odmah vraća loptu nazad do O2 i ide na kraj kolone B
- po prijemu do drugog pasa od O1, O2 dodaje loptu drugom igraču u redu C, sprinta do sredine i čeka povratni pas
- vežba se radi u kontinuitetu
- od igrača obavezno tražiti da rade sinhronizovano
- O3 i O4 rade sve isto što i O1 i O2 (dijagram 5)



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8

Vežba VI – KEEP AWAY

Cilj: razvijanje dodavanja

Potrebna oprema: jedna lopta

Trenerov savet igračima: stalno se kreći, postavljaj blok i komuniciraj

Objašnjenje vežbe:

- napraviti petorke
- vežba se radi na jednoj polovini sa jednom loptom
- određuje se broj uspešnih dodavanja (10, 15, 20...) koji napad mora da ostvari, da bi se uloge zamenile po izvršenom zadatku
- napad počinje ispočetka u slučaju da odbrana:
 - dodirne loptu
 - preseče dodavanje
 - izazove loše dodavanje
 - izazove da napadač napravi korake
- od igrača može da se traži da nikada ne dodaju sa istom vrstom dodavanja (dijagram 6)

Vežba VII – MIRROR IMAGE

Cilj: razvijanje koordinacije ruka-oko

Potrebna oprema: jedna lopta za svakog igrača

Trenerov savet igračima: usredsredi se, ostani fokusiran

Objašnjenje vežbe:

- napraviti parove
- svaki par ima dve lopte
- O1 i O2 su uvek jedan naspram drugoga
- rastojanje između igrača je uvek 2m i moraju da ga održavaju

- dok se kreću sa jednog dela terena na drugi dodaju se između sebe

- dodavanje iz desne ruke u partnerovu levu
- dodavanje iz leve ruke u partnerovu desnu
- dodavanje o pod i ponovi prethodno opisani postupak dva puta
- O1 dodaje direktno, a O2 o pod (dijagram 7)

Vežba VIII – STAR CHAMBER

Cilj: razvijanje dodavanja i koncentracije

Potrebna oprema: jedna ili dve lopte za svaku grupu igrača

Trenerov savet igračima: usredsredi se, ostani fokusiran

Objašnjenje vežbe:

- pet igrača se raspoređuje tako da formiraju zvezdu
- O1 dodaje drugom igraču sa njegove desne strane
- igrač koji je primio dodavanje takođe dodaje drugom igraču sa njegove desne strane
- vežbaju se sve vrste dodavanja
 - sa grudi
 - jednom rukom
 - o pod
 - iznad glave
 - iza leđa
- vremenom mogu da se koriste i dve lopte po petorci
- na svaki trenerov znak može da se promeni smer dodavanja (dijagram 8)

Priredio i preveo:
Milan Mitrović, trener

X evropsko prvenstvo dijaspore

Naši Parižani spremni

jubilarno, deseto, Evropsko prvenstvo srpske dijaspore održaće se u Parizu 29. i 30. aprila. Učesnici će, pored domaćina Jugobosa, stići iz još šest zemalja Starog kontinenta. Prirodno, najviše je košarkaških ekipa iz Nemačke: Berlin, Minhen, Dizeldorf i Duizburg. Zatim iz Švajcarske – Ciriha, Švedske – Malme, Holandije – Rotterdam, Engleske – London i Austrije – Beč. Naši Parižani vole košarku, uostalom kao i svi naši zemljaci u dijaspori, jer to je nešto čime se mogu ponositi i bar u nečemu osećati superiornost koja je najbolji lek za nostalgiju za zavičajem. Naravno, pošto je

ovakvo EP velika smotra koja se radi sa ljubavlju i entuzijazmom, organizatori su se potrudili da obezbede najbolje moguće uslove, uzimajući u obzir da je Pariz ogromna metropola i veliki turistički i poslovni centar.

– Velika nam je briga bila da pronađemo adekvatnu infrastrukturu u Parizu, odnosno, da sve bude u blizini sportskih sala, pošto će se prvenstvo igrati u dve dvorane. Želeli smo i uspeli i u tom delu – informiše jedan od „jugobosovaca“ Aleksandar Ivezić koji je u grupi najvećih entuzijasta, zaslužnih što se ovakve manifestacije održavaju, jer su svakako više od igre. Izabran je hotel „Novotel Bagnolet“, koji je 13 minuta pešačenja udaljen od obe sale.

Kada se počelo, pre deset godina, svi člnovi ekipa su, bez izuzetka bili ljudi naše dijaspore. Vremenom želja za uspehom učinila je da su naše ekipe u svojim redovima, valjda po ugledu na naše profesionalne klubove, u svojim ekipama imali i tamnopute igrače. Da bi se koliko toliko sačuvao karakter osnovne ideje, prošle godine je najavljeno da svaka naša ekipa – učesnik EP, mora u sastavu da ima minimalno 50 odsto naših igrača, odnosno sa prostora bivše Jugoslavije ili sa eks-jugoslovenskim poreklom.

– Ne treba to tumačiti kao bilo kakvu diskrimina-

ciju, već samo kao želju da se sačuva duh i značaj ovog velikog druženja srpske dijaspore koja živi u Evropi. Uostalom, primarni cilj takmičenja je: da se družimo, da negujemo korene, da oživaljavamo sećanja – objašnjava Aleksandar Ivezić.



Domaćini EP ekipa Jugobosa iz Pariza i Aleksandar Ivezić, trener, igrač...

Kako je dogovoreno među košarkaškim dijasporcima, upis za učešće na EP po ekipi iznosi 150 evra.

Inače, sve informacije u vezi sa X košarkaškim evropskim prvenstvima srpske dijaspore, mogu se naći na adresama: <http://www.all4yu.com> i <http://www.kepsd.com>

Domaćini ovog prvenstva su posebno želeli da istaknu zahvalnost rukovodstvu ekipe „Srbija“ iz Malmea koji su podsetili i insistirali da se na vreme informišu učesnici da će se paralelno sa ovom smotrom održati i „mini juniorsko takmičenje“ za košarkaše od 15 i 16 godina.

Reč je o dragocenoj inicijativi – kaže Ivezić, koju želimo da negujemo i učinimo tradicionalnom, kako bismo pored nas rekreativaca, ljubav prema zavičaju, kroz ovakva druženja, preneli i na generacije mladih koji su rođeni i odrastaju u evropskim zemljama.

D. N.

Pokrovitelj

Već deceniju, koliko traje ovo takmičenje, tradicionalni pokrovitelj ovog Evropskog prvenstva su Vesti iz Frankfurta, najčitanije novine naše dijaspore, ne samo u Evropi, već su svoju popularnost prenele i na druge kontinente. Pomažući ovu manifestaciju, Vesti su dodatno postale kohezioni faktor naših u svetu.

BRAZIL 1963.

Prva medalja na SP za plave i evropsku košarku



reće učešće naše reprezentacije na svetskim prvenstvima, obeleženo je osvajanjem medalje i potvrdom uspeha jedne generacije naših košarkaša, koja je još od Olimpijade u Rimu 1960 «krčila» put ka svetskom vrhu.

Aleksandar Nikolić na put u Rio poveo je ekipu koja je već imala visok rejting u Evropi. Mada nisu svrstavani u favorite za medalju, plavi su predvođeni Daneuom, Koraćem i Đurićem pobedili redom sve protivnike u predtakmičenju (Portoriko, Japan, Peru). Jugoslovenska trojka (bek, krilo, centar) predstavljala je nerešivu enigmu za protivničke odbrane i postigla je više od 50 % koševa naše ekipe na celom turniru.

U finalnoj grupi, prvu utakmicu igrali smo protiv selekcije SAD. I ako su gotovo celu utakmicu Amerikanci bili u prednosti, zahvaljujući upornosti

Jugoslovena i odličnoj partiji Josipa Đerde u poslednjih 17 sekundi ušli smo sa nerešenim rezultatom i posedom lopte za pobedu. U tajm autu dogovoreno je da poslednji šut izvede kapiten Ivo Daneu i to njegovu specijalnost, poluhorog sa desne strane. Međutim, za njegovu specijalnost znali su i protivnici. Iako mu je bila zatvorena desna strana, naš kapiten se snašao, krenuo na levo i visokim poluhorogom doneo vrednu pobedu našoj ekipi.

U naredna dva susreta pobeđeni su Portoriko i Italija. Meč protiv domaćina Brazila odigran je pred 25.000 gledalaca u dvorani Marakanazinjo i ostaće upamćen po neverovatno gruboj igri domaćina, koju su sudije tolerisale. Kakvo je bilo suđenje svedoči i podatak da je i Vilijam Džons u poluvremenu intervenisao kod sudija. Ta-

kođe u prvom poluvremenu nisu nam upisana četiri poena. Dva smo uspeli na intervenciju naše klupe da potvrdimo ali dva su bila zaboravljena. Uz sve ove okolnosti, valja konstatovati da smo uz najlošije odigranu utakmicu na prvenstvu pretrpeli poraz od 71:90.

Posle tri dana pauze u utakmici koja je odlučivala o tome da li osvajamo medalju ili ne pobeđena je Francu-



„Brazilci“ iz OKK Beograda: Slobodan Gordić, Radivoj Korać, Miodrag Nikolić i Trajko Rajković

ska (99:63). U poslednjem meču na prvenstvu, protiv SSSR-a, koga do tada nismo pobedili na zvaničnim utakmicama, odlučivali smo o tome koja će medalja zasijati na grudima naših košarkaša. Sovjete smo pobedili njihovim oružjem – centrima. Petričević (13) i Đurić (32) postigli su zajedno 45 poena i odveli nas na pobedničko postolje (69:67).

Posle tri prvenstva na kojima su medalje osvajale selekcije iz Amerike, Jugoslavija (srebro) i SSSR (bronzna) doneli su prve medalje u Evropu. Po povratku u Beograd, započeta je još jedna lepa tradicija. Iako bez zvaničnih ceremonija i govora već na aerodromskoj pisti plave je dočekalo nekoliko hiljada navijača. Oni koji nisu stigli na aerodrom, u špaliru na Novom Beogradu priredili su prave ovacije našim košarkašima.

Napad 1-4 protiv odbrane čovek na čoveka

Napad 1-4 je već duže vremena „u modi“ ali sam siguran da nikome neće zasmetati ako prikažemo neke od opcija ovog napada koji se može primenjivati i protiv zonske i protiv čovek na čoveka odbrane. Tekst je preuzet sa sajta www.hoopsu.homestead.com



kipe koje koriste napad 1-4 po mišljenju mnogih trenera dobijaju kroz ovaj vid napada jednu pobjedničku crtu. To je zbog toga što vam ovaj napad omogućava da:

1. Iskažete dosta slobode u ispoljavanju igračke kreacije ili mašte
2. Mnogo, mnogo bolji skok
3. Dovedete protivnika u mnogo težu situaciju i suočite ga sa mnogo više problema nego što je u mogućnosti da reši

Prema tome, moglo bi se reći da je ovaj napad jedan fleksibilan vid napada, koji vam omogućava da se lako adaptirate na mogućnosti svakog igrača, čak i ako ste u situaciji da menjate igrače svake godine. Napad 1-4 možete igrati sa:

1. Jednim plejmejkerom, dva krila i dva centra
2. Tri beka i dva krila ili centra ili
3. Dva beka, centrom i dva krila

Ovaj napad će povoljno uticati na vaš skok zato što omogućava da skoro svaki skok sa strane pomoći bude izveden od strane visokog igrača mnogo češće nego od strane niskog igrača. Pored toga, treba navesti i još neke prednosti koje ovaj napad pruža, a to su da odbrana mora da pokriva „centarski prostor“ sa dva igrača i da odbrana gubi mnoge mogućnosti za udvajanje u toku igre.

Napad 1-4 može da se koristi i kao dosta kontrolisan vid napada u kome čekamo povoljnu situaciju za realizaciju, ali isto tako ga možemo koristiti (neke opcije) i za dolazak u poziciju za brz završetak napada.

Sada ćemo navesti neka osnovna pravila koja će nam omogućiti veću efikasnost ovog napada.

a) Otvaranje napada dodavanjem

Pravilo 1. Posle dodavanja lopte saigraču, zauzmite novu poziciju na terenu

Pravilo 2. Posle prijema lopte od saigrača, odigrajte 2:2 sa igračem koji vam je dodao loptu

b) Otvaranje napada driblingom

Pravilo 3. Igrači na krilnim pozicijama moraju da oslobode prostor uvek kada plejmejker dribla ka krilnoj poziciji

Pravilo 4. Post na strani lopte trebalo bi da postavi blokadu i da se deblokira u svakoj situaciji kada igrač sa loptom prolazi pored njega

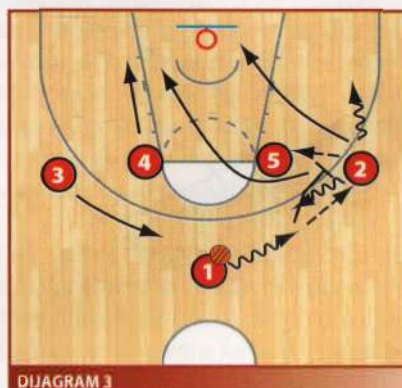
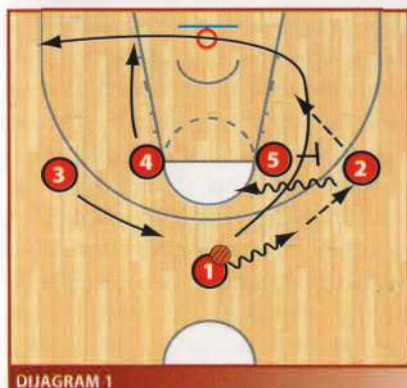
Sada ćemo navesti neke od opcija napada 1-4:

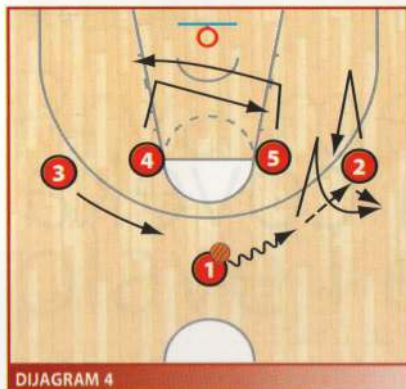
Dodaj, utrči i očisti stranu

Igrač broj 1 dodaje loptu do igrača broj 2 i utrčava ka košu i tako oslobađa stranu za nastavak akcije. Igrač broj 2 koji je primio loptu ima dve opcije: da doda loptu igraču 1 koji utrčava ili da odigra pick'n'roll sa igračem broj 5 (D1).

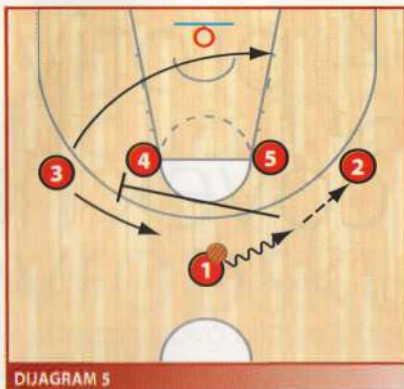
Dodaj, utrči, idi u ugao

Igrač broj 1 dodaje loptu na krilnu poziciju do igrača broj 2. Post na strani lopte odlazi na suprotnu stranu. Igrač koji utrčava (1) odlazi u ugao. Igrač koji utrčava ima i mogućnost i da se postavi na poziciju niskog posta ukoliko mu to situacija dozvoljava (D2). Igrač broj 2 ima sledeće mogućnosti:

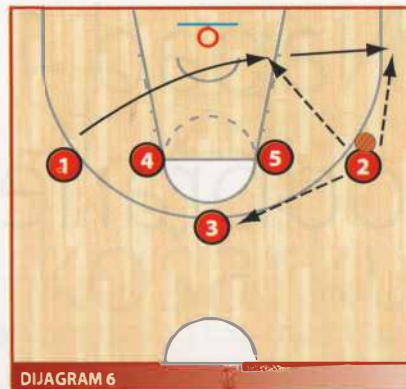




DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

1. Da napravi prodor pored igrača na poziciji visokog posta
2. Da doda loptu na posta i da utrči
3. Da doda loptu na posta i napravi blokadu za igrača u uglu
4. Da doda loptu igraču u uglu i da oslobodi stranu
5. Da doda loptu igraču u uglu i napravi mu blokadu

Ovaj napad vam takođe omogućava da napravite takve kretnje kojima biste mogli da zadržite igrače na pozicijama na kojima mogu najviše da pruže.

Blokada u leđa

Igrač broj 1 dodaje loptu na krilnu poziciju i postavlja blokadu za igrača kome je dodao loptu. Igrača broj 2 ima sledeće opcije:

- a) da napravi direktan prodor (fintirajući korišćenje blokade)
- b) da krene u levu stranu, koristeći blokadu ili
- c) da doda loptu igraču na poziciji visokog posta i da utrči (ukrštajući se sa igračem broj 1) (D3).

Opcija spolja

Igrač broj 1 dodaje loptu do igrača broj 2, kreće da utrči, a zatim se naglo zaustavlja i vraća se na uručenje od igrača 2. Na pas igraču 2, post na strani lopte utrčava ka košu, a zatim oslobađa stranu. Post sa strane pomoći se pomera ka lopti, a igrača broj 3 popunjava centralnu poziciju, da bi sprečio eventualni kontranapad (D4). Ukoliko igrač 2 ne vrati loptu igraču 1, on ima sledeće opcije:

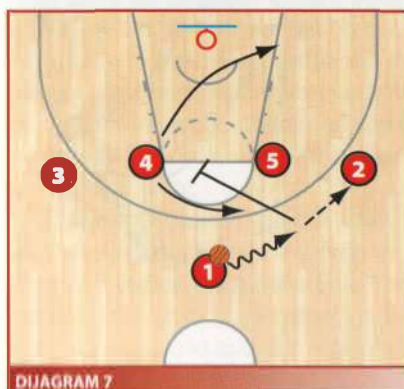
- a) prodor uz čeonu liniju
 - b) prodor pored igrača na poziciji visokog posta
 - c) pas na visokog posta i utrčavanje iza njega
 - d) pas na posta i postavljanje blokade istom (P'N'R)
- Ukoliko igrač broj 2 uruči loptu igraču 1, opcije su sledeće:

- a) igrač 2 posle uručjenja odmah utrčava ka košu
- b) prodor igrača 1 pored visokog posta
- c) dodavanje igraču 3 na centralnoj poziciji i nastavak osnovne postavke napada

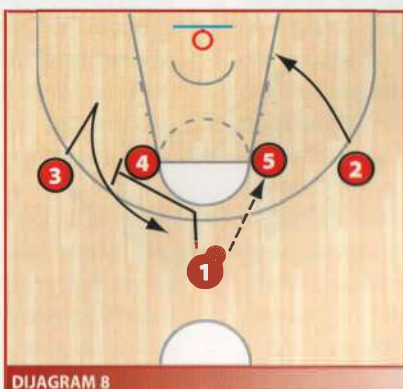
Kontra-blokada za igrača na krilnoj poziciji

Igrač broj 1 dodaje loptu do igrača 2 i postavlja kontra-blokadu za igrača koji se nalazi na krilnoj poziciji na neopterećenoj strani (3). Igrač broj 2 u toj situaciji može da iskoristi eventualnu nepažnju odbrane zbog postavljanja kontra-blokade i da napravi snažan prodor ka košu ili da sačeka krilnog igrača sa neopterećene strane da utrči na poziciju niskog posta na strani lopte ili na spoljnu poziciju (u zavisnosti za koju se opciju igrač broj 3 opredelio) i da mu doda loptu (D5).

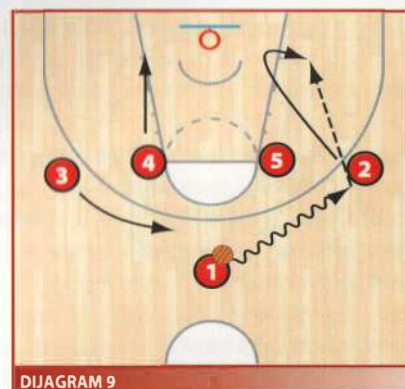
Ukoliko igrač broj 3 izađe na spoljnu (centralnu) poziciju igrač broj 1 posle postavljene blokade može da utrči ka poziciji niskog posta „tražeći“ eventualni pas. Ukoliko nije u mogućnosti da primi loptu, odlazi u ugao terena i oslobađa prostor. U tom slučaju, igrač broj 2 ima mogućnost da doda loptu igraču 3 na spoljnoj poziciji, ili da doda loptu igraču 1 koji je u uglu terena, a zatim da utrči ka košu (D6).



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

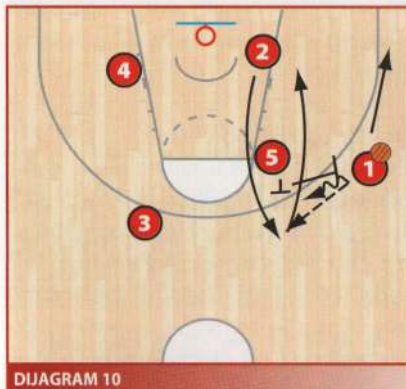
Kontra-blokada za visokog posta

Igrač broj 1 dodaje loptu do igrača 2 i postavlja kontra-blokadu za igrača na poziciji visokog posta (4). Igrač broj 4 ima dve mogućnosti, da se spusti na poziciju niskog posta, ili da izađe na vrh reketa. Ukoliko igrač broj 4 utrčava na niskog posta, on može da primi loptu u sredini reketa (dok utrčava) ili da se postavi na poziciju niskog posta i da odigra leđima ka košu. Ukoliko igrač 4 nije u mogućnosti da primi loptu, igrač 5 postavlja blokadu na igraču s loptom i igraju 2:2. Treba napomenuti da je za odbranu vrlo nezgodna situacija ako protivnička ekipa ima „četvorku“ koja ima dobar šut spolja, pa u tim situacijama mora da obrati pažnju ne samo na utrčavanje tog igrača na poziciju niskog posta, već i na njegov izlazak spolja i šut za tri poena (D7).

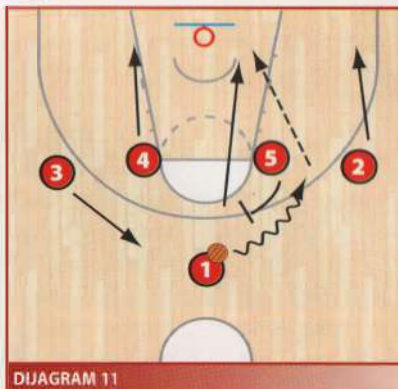
Pas na posta

Kada plejmejker doda loptu igraču na poziciji visokog posta, opcije su sledeće:

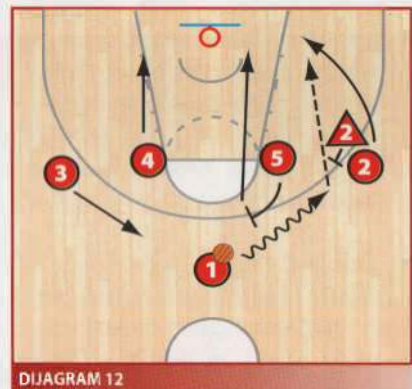
- a) igrač broj 5 može da doda loptu igraču na krilnoj poziciji koji može da pokuša da utrči iza leđa svom odbrambenom igraču (back door cut)



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

- b) igrač broj 5 može da odigra 1:1 (u situaciji kada igrač 2 ne primi loptu, on mora da oslobodi stranu)
c) igrač broj 5 može da doda loptu igraču na centralnoj poziciji (u ovom slučaju igraču 3 koji je primio kontra-blokadu od igrača 1) za šut za tri poena ili za dalji nastavak našeg napada (D8).

Opcija ulaska u napad driblingom

Koristeći ovaj napad, sigurno ćete doći u situaciju da ne možete bezbedno da dodate loptu igraču na krilnoj poziciji ili igraču na poziciji visokog posta i na taj način započnete napad. U tim situacijama koristimo dribling za otvaranje napada. Dribling je uvek alternativa za dodavanje. Kada koristimo ovu opciju za otvaranje napada, veoma je bitno da igrač sa loptom da neki signal („idi“, „oslobodi“ ili signal rukom) igraču na krilnoj poziciji, da bi on znao kakva je namera igrača sa loptom. Igrač sa krilne pozicije se spušta na poziciju niskog posta i bori se za poziciju za prijem lopte. Igrač na poziciji visokog posta na neopterećenoj strani spušta se na poziciju niskog posta, a krilni igrač na neopterećenoj strani, igrač

broj 3 se pomera ka sredini za nastavak napada, ili za sprečavanje eventualnog kontranapada (D9)

Ova opcija ulaska u napad je vrlo zanimljiva iz tri razloga:

- dobijamo rezervno rešenje za situacije kada je igrač na krilnoj poziciji dobro čuvan i nije u situaciji da primi loptu
- pružamo mogućnost našem igraču koji je bio na krilnoj poziciji, a ukoliko on ima visinsku ili fizičku prednost u odnosu na svog čuvara, da spuštanjem na poziciju niskog posta dosta lakše reši tu situaciju i poentira
- na ovaj način možemo da „iskontrolišemo“ odbranu i da sprečimo eventualno udvajanje našeg plejmejкера

Ukoliko igrač nije u mogućnosti da primi loptu na niskom postu, imamo sledeće opcije:

- igrač broj 2 izlazi na vrh, prima loptu, a igrač broj 1 odlazi u ugao terena
- ako igrač broj 2 nije u mogućnosti da primi loptu kada izađe na vrh, igrač broj 5 pravi blokadu u leđa, a igrač 2 koristeći je utrčava ka košu

- ako ne prođe ni jedna od ove dve opcije, igrač broj 5 pravi blokadu igraču sa loptom (1) i igraju pick'n'roll. U zavisnosti od situacije, od načina odbrane, igrač 1 može posle blokade da izvede šut na koš, da doda loptu igraču 5 ili da prebaci loptu na drugu stranu za nastavak akcije

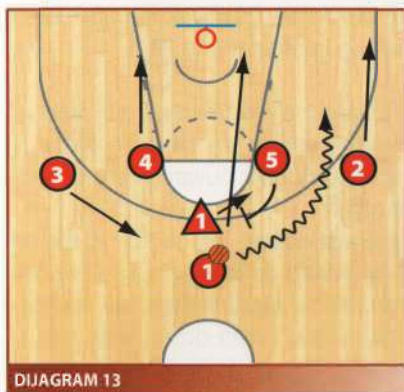
Opcija ulaska u napad prodorom

Opcija 1: Pick'n'roll, pas na centra

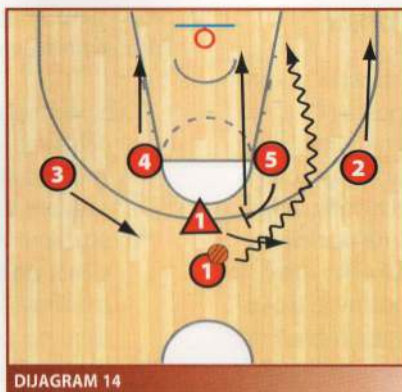
Igrač broj 5 izlazi i postavlja blokadu za igrača sa loptom, a zatim se otvara ka košu. Igrač broj 2 se pomera ka čeonj liniji čim je igrač 5 izašao da postavi blokadu. Igrač broj 4 zauzima povoljnu poziciju za skok sa neopterećene strane, a igrač broj 3 se pomera ka sredini za sprečavanje eventualnog kontranapada (D11).

Opcija 2: Pick'n'roll, pas na krilnog igrača koji utrčava

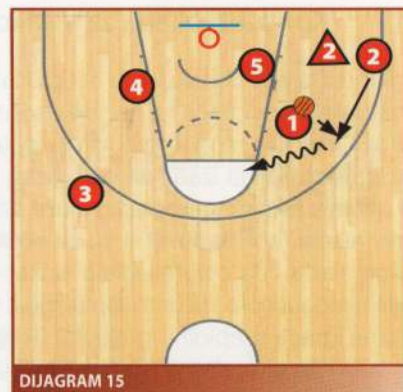
Igrač broj 5 izlazi i postavlja blokadu za igrača sa loptom. Igrač broj 2 se pomera ka čeonj liniji. Igrač sa loptom (1) koristi blokadu, 5 se otvara ka košu. Ukoliko igrač koji čuva igrača broj 2 „zaboravi“ svog igrača ili



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

izađe da zaustavi igrača sa loptom (u zavisnosti od načina odbrane), napadač utrčava naglo ka košu i tako pravi prednost u odnosu na svog čuvara, s ciljem da primi loptu za laganu završnicu (D12).

Opcija 3: Pick'n'roll, šut

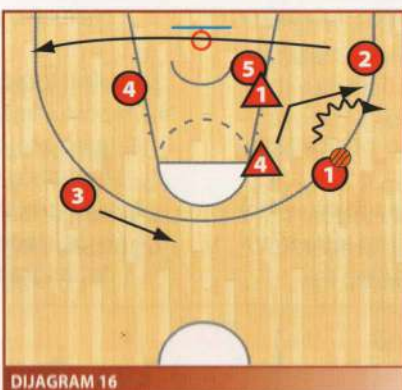
Igrač koristi blokadu igrača broj 5 i ukoliko igrač koji čuva igrača sa loptom ostane zadržan blokadom, to je dobra prilika da igrač broj 1, ukoliko je dobar šuter (a trebalo bi da jeste) iskoristi tu situaciju za naskok i šut na koš sa pozicije od 45 stepeni. Kretnje ostalih igrača su iste kao i u prethodnim opcijama (D13).

Opcija 4: Pick'n'roll, prodor na koš

Igrač koristi blokadu igrača broj 5 i ukoliko igrač koji čuva igrača sa loptom prolazi visoko preko blokade, to je prava prilika za prodor ka košu (ukoliko igrač ima agresivan i prodoran dribling) (D14).

Opcija 5: Pick'n'roll, ukrštanje sa krilnim igračem

U ovoj situaciji, kada je igrač broj 1 iskoristio blokadu, igrač broj 5 se otvara ka košu i zauzima poziciju niskog posta. Ukoliko igrač broj 1 posle iskorišćene blokade nije u mogućnosti da uputi šut na koš, da napravi prodor ili da doda loptu bilo do igrača 5 ili 2, nastavlja kretnju i dribla prema odbrambenom igraču koji čuva napadača broj 2. Igrač broj 2 čeka u blizini čeonne linije. Kada igrač sa loptom krene ka njemu, on mu prilazi i dolazi do uručenja lopte od strane igrača broj 1. Igrač broj 2 posle uručenja ima mogućnost da šutira na koš, doda loptu igraču 5 na poziciji niskog posta ili da napravi saradnju sa igračem broj 3 koji se za to vreme pomerio ka centralnoj poziciji. Igrač broj 4 je, naravno, zadužen da obezbedi skok sa neopterećene strane. Ukoliko igrač broj 2 izvede šut na koš ili doda loptu do igrača broj 5, igrač broj 3, kao što smo već ranije rekli, ima zadatak da „obezbedi” odbranu, tj. da zaustavi eventualni kontranapad. Ukoliko igrač broj 2 odluči da napravi saradnju sa igračem broj 3, on dribla ka njemu i uručuje mu loptu na isti način kao što je on prethodno



DIJAGRAM 16

napravio saradnju sa igračem broj 1. Ako igrač broj 3 ne može da šutira na koš posle uručenja, može da doda loptu igraču broj 5 ili 1, ili da napravi ukrštanje sa igračem 1 i napravi uručenje (D15).

U ovoj situaciji bitno je napomenuti da ova saradnja igrača ukrštanjem i uručenjem ne sme da se svede samo na izmenu mesta i uručenje lopte, već svaki igrač posle uručenja mora biti opasan po koš.

Opcija 6: Izvlačenje protivničkog centra

Ova opcija može da se koristi u situacijama kada odbrana brani pick'n'roll preuzimanjem. Igrač broj 5 koristi svoju visinsku prednost na poziciji niskog posta, a igrač broj 1 ima za cilj da driblingom ka krilnoj poziciji izvuče visokog odbrambenog igrača (posle preuzimanja) dalje od koša. Kada je stvorena ovakva situacija, igrač broj 2 ima zadatak da oslobodi stranu, odvlačeći tako svog odbrambenog igrača za sobom. Ukoliko igrač koji čuva igrača broj 1 (u ovom slučaju odbrambeni igrač 4) ne izađe da „brani” igrača broj 1, on automatski dolazi u situaciju za šut sa visokim procentom. Još veću sigurnost prilikom šuta nam daje i saznanje da ispod koša, na skoku imamo ogromnu visinsku prednost. Ako odbrambeni igrač 4 izađe na napadača broj 1, to je prilika da ga on driblingom obide i stekne prednost. Tako smo dobili situaciju dvostrukog „mismeča”, a svaka ozbiljna ekipa bi morala tu situaciju da iskoristi (D16).

Ukoliko igrač koji čuva napadača broj 2 ne krene za svojim igračem koji je oslobodio stranu, igrač broj 1 driblingom kreće ka sredini, s ciljem da ukrsti sa igračem broj 3 da bi došli u željenu situaciju.

Sve navedene kretnje i opcije mogu se shvatiti kao „minijature” uklopljene u napad iz početnog rasporeda 1-4. Svojom, kao i maštom i kreativnošću svojih igrača možete doći do još opcija koje možete ugraditi u ovaj vrlo popularan vid napada, a sve, naravno sa ciljem postizanja maksimalnog sportskog rezultata, a to je P O B E D A.

Privedio: Čedomir Maričić
viši košarkaški trener



VAŠA OGLASNA STRANA

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

Telefoni: 011 344 11 86 — marketing DANAS, 011 3400 852 — UKTSCG, e-mail: marketing@danas.co.yu, uktj@uktj.org.yu

SPORTS

ADD

D

ISSN 1820-4058



9 771820 405009