

časopis udruženja košarkaških trenera



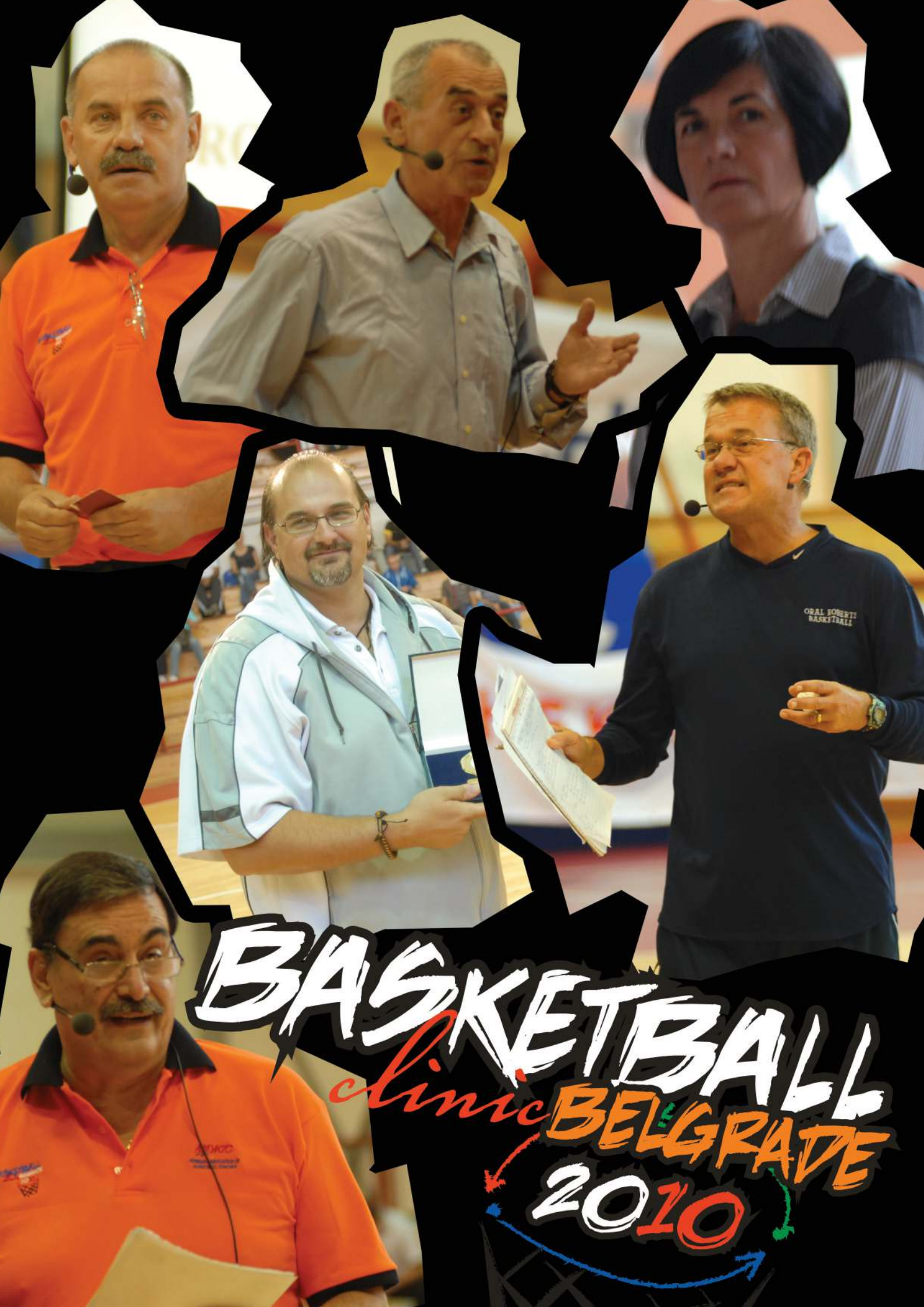
TRENER



NAŠI EVRO LIGAŠI 2010/11



JANUAR 2011, GODINA XV BR. 62/63 CENA 100 DIN 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 800 TOLARA 25 KUNA



BASKETBALL

clinic BELGRADE
2010



Naš komentar

CLINIC – za nauk

deveta po redu „BASKETBALL CLINIC BELGRADE 2010“ dobila je svoju zvaničnu ocenu na sednici Upravnog odbora UKTS i o tome ćemo u ovom komentaru, ali dobila je i ocene brojnih učesnika – trenera, zbog kojih ona postoji i za koje se organizuje. Odmah treba istaći da su najsvetlija tačka ovog seminara bili predavači. Mnogi od njih ne samo da zaslužuju sve komplimente stručne javnosti, već i sve pohvale za odanost svom udruženju i spremnost da, gotovo dan pre seminara, prihvate poziv i kao predavači demonstriraju svoje znanje. Reč je pre svih o Vladi Đuroviću i Aleksandru Džikiću. Naravno, to ni za nijansu ne umanjuje značaj i kvalitet ostalih predavača.

Dakle svemu ostalom moglo bi se poprilično prigovoriti. Recimo, konačan program seminara utvrđen je dan pre početka, tako da su ga mnogi učesnici saznali po dolasku u Železnik. Upravni odbor, kao što je istakao njegov član Jovo Malešević, nikada manje nije učestvovao u kreiranju seminara. Mnogo više se očekivalo od direktora Predraga Materića, čoveka košarke i nespornih kvaliteta, sasvim kompetentnog za organizaciju seminara ovog renomea.

Izostale su, nekada uobičajene, promocije BCB, pre svega upućene ka trenerima iz inostranstva, jer je postojao interes koji su, pored ostalog, podstakli poslednji uspesi našeg nacionalnog tima i u kontinuitetu našeg predstavnika u Jadranskoj i Evroligi – KK Partizan.

I pored nekih inovacija, praktično je izostala saradnja sa medijima, sponzorima i zašto da ne gradskim i državnim institucijama, jer pored činjenice što je Srbija zemlja košarke, činjenica je i da je BCB postala svetski brend. Jedan od najprestižnijih stručnih skupova košarkaških trenera zemalja gde se igra čarobna igra pod obručima.

Dakle, budimo iskreni, deveta po redu – BCB 2010, bila je, u organizacionom smislu, najslabija do sada. Ceh smo najviše platili premalim odazivom inostranih trenera, a podvucimo – interes je postojao. Međutim, seminar rejtinga koji smo godinama gradili ne trpi odlaganja, neizvesnosti oko predavača, čiji se najviši ugled i stručnost podrazumeva.

Teška su vremena u zemlji Srbiji. Sve se to na neki način reflektuje i na rad UKTS. Međutim, za neaktivnost, kada je ovaj seminar u pitanju, ne može biti i nema mnogo objektivnih opravdanja. Ne samo da je to najkvalitetniji deo naše osnovne aktivnosti – stručno usavršavanje, već to može i mora biti, zašto bežati od toga, i kvalitetan brend koji se mora doneti i materijalnu korist, neophodnu za nove aktivnosti.

Zato je racionalno što je Upravni odbor UKTS, već usvajanjem izveštaja o devetoj najavio znatno odgovornije delovanje na organizaciji jubilarne-desete BCB 2011.

M.P.P.



U OVOM BROJU

4

BCB 2010
Uspešno s propustima

19

Evroliga
Srbi prednjače

38

Stručna tema
Obrana na niskom postu

18

Boško Đokić
Naša liga usporava razvoj

26

Ženska košarka
Selektori optimisti

42

Minibasket
Spektakl za decu

Izveštaj sa seminara BCB 2010

Uspešno s propustima

U najkraćem, gornji naslov bio bi najsžažetija ocena Upravnog odbora UKTS koji je na sednici od 26. oktobra razmatrao izveštaj, a u vezi sa BCB 2010. Sam izveštaj koji je podneo Mirko Ocokoljić, sekretar UKTS, umnogome je apostrofirao kako propuste, objektivne probleme, tako i ono što je vredelo na BCB 2010. Na pomenutoj sednici, pored isticanih propusta u samom izveštaju, jer je prirodno o njima bilo više reči, pomenuti su još neki, ali pre svega s ciljem da se BCB, koja je ogromnim radom i umećem stekla visok

Finkbeiner, prof. Milivoje Karalejić i dr Ljubica Bačanac. Sva predavanja održana su prema planiranom programu koji je sastavni deo ovog izveštaja.

Seminar je otvorio legendarni trener Borivoje - Bora Cenić, kome su prethodno treneri odali priznanje za 60. godina uspešnog rada u košarci. Za ovu priliku Udruženje trenera uručilo je gospodinu Ceniću „Svesku uspomena” koju su popunili svi poštovaoci rada Bore Cenića, a ispred UKTS trenerima su se obratili Zoran Kovačić i Petar Rodić. U samoj organizaciji seminara, Udruženju trenera veliku pomoć pružili su i Košarkaški savez Srbije, kao i košarkaški klub „FMP”.

Kompletan seminar održan je u sportskoj hali „Basket City” koja se pokazala kao pun pogodak. Velika i veoma komforna hala, sa velikim kafićem, sa pres-centrom u kome se obavljala evidencija i licenciranje trenera kao i prodaja stručnih materijala, olakšala je svim učesnicima seminara prijatan boravak tokom dva dana „klinike” a kompletan program vodila je Sanja Buljanović.

AKREDITACIJA I PRIJAVLJIVANJE

Akreditacija i prijavljivanje odvijali su se u pres-centru hale „Basket City” bez većih gužvi i problema. Svim trenerima koji su ispunili uslove na licu mesta overena je licenca



Aleksandar Džikić je održao predavanja koja su izazvala najveću pažnju trenera

rejting u svom jubilarnom – desetom izdanju, naredne godine vrati u punom sjaju. Međutim, evo izveštaja u celini koji je Upravni odbor usvojio:

– Deveti internacionalni trenerski seminar pod nazivom „Basketball Clinic Belgrade 2010” održan je 25. i 26. septembra u dvorani „Basket City” na Čukaričkoj padini u Beogradu. Seminaru je prisustvovalo 367 domaćih i svega 10 stranih trenera, a predavanja su održali: Aleksandar Džikić, Vlade Đurović, Jerry

Vlade Đurović, uvek zahvalan predavač svojim kolegama





*BCB 2010 otvorio je jubilarac i legenda
srpske košarke Borivoje Cenić*

UKTS za predstojeću sezonu 2010/2011. Opet se kao glavni problem pojavila činjenica da su pojedini treneri vršili pritisak da im se odmah predaju licence kako ne bi morali da čekaju kraj seminara, kad je inače bilo planirano vraćanje licenci. Seminar je bio besplatan za sve trenere mlađih kategorija koji su ispunili uslove za overu licence za predstojeću sezonu. Na seminaru je učestvovalo i 10 stranih trenera iz Turske, Slovenije, Hrvatske, Litvanije i Poljske. Sva predavanja su prevedena na engleski jezik (Vojkić Goran i Magdalena Kokić).

PRODAJNI ŠTAND I CAFFE BAR

Kao i svake godine organizovana je prodaja stručne literature u saradnji sa domaćim trenerima i hrvatskim izdavačem „Sportska knjiga“. I pored velike ponude i posebno uređenog štanda sa velikim monitorom, kao i pristupačnih cena stručnog materijala, nije postignuta očekivana zarada. Sve vreme rada seminara bio je otvoren caffe-bar, u kome je i upriličena proslava jubileja Bore Cenića.

SNIMANJE, OZVUČENJE I REDARSKA SLUŽBA

Kao i svake godine sva predavanja na seminaru snimao je i ozvučavao Miško Stanković sa svojim saradnicima. Ozvučenje za ovu priliku je bilo dobro, s tim što treba razmotriti opciju angažovanja konferencijskog ozvučenja za strane trenere, kako bi se i njima olakšalo praćenje seminara i kako ne bi dolazilo do mešanja zvukova. Za ovu priliku angažovana je grupa redara koja je kontrolisala ulaz trenera sa akreditacijama na tribine.

Program seminara BASKETBALL CLINIC BELGRADE 2010

SUBOTA, 25. septembar

- 11.00h Priznanje za Borivoja Cenića za 60 godina rada u košarci
Otvaranje seminara – **Borivoje CENIĆ**
- 11.05h **Aleksandar DŽIKIĆ**
„Obrana na niskom postu“
- 12.30h **Tihomir BUBALO**
„Nova pravila u košarci“
- 14.00h **Vlade ĐUROVIĆ**
„Zonska odbrana 1-3-1“
- 15.30h **prof. Milivoje KARALEJIĆ**
„Koncept fizičke pripreme u godišnjem ciklusu rada sa košarkaškom ekipom“

NEDELJA, 26. septembar

- 11.00h **Aleksandar DŽIKIĆ**
„Situacioni šut“
- 12.30h dr **Ljubica BAČANAC**
„Psihosocijalni profil uspešnog trenera – od teorijskog modela do realnosti naše prakse“
- 14.00h **Jerry FINKBEINER**
„Drible-Drive napad“
- 15.30h **Vlade ĐUROVIĆ**
„Uloga trenera u razvoju mladih košarkaša i psiho-aspekti rada trenera u košarci“

Gost iz SAD Jerry Finkbeiner održao je dva predavanja učesnicima seminara

PAKETI I PLAKETE

Svi treneri-učesnici seminara dobili su trener-ske pakete koji su sadržali u kesi majicu, časopis „Trener” br. 60/61, trenersku svesku i olovku, holder i akreditaciju i DVD (Dušan Ivković „Tranzicija u savremenoj košarci”, i stranim trenerima još i Pepu Hernandez „Košarka bez driblinga”) kao i poklon – taktičke folije. Paketi su bili pravljeni za trenere, goste i novinare.

Takođe, kao i prethodne godine, najuspešnijim trenerima iz sezone 2009/2010 po određenom rasporedu uručene su nagrade (pehar i paket) uoči svakog predavanja od strane članova UO UKTS.

DEMONSTRATORI

Za razliku od prethodnih godina, ovaj put smo angažovali dve ekipe za rad tokom seminara s obzirom na činjenicu da je igračima veoma teško i u fizičkom i u psihičkom smislu da rade 6-7 treninga u dva dana. Prvog dana napravljena je ekipa od perspektivnih juniora iz beogradskih ekipa, dok je drugog dana seminara okupljen mladi tim od igrača iz nižih srpskih liga.



NEDOSTACI

Tokom samog seminara u organizaciji i funkcionisanju nije bilo propusta, međutim sama činjenica da je seminar prvobitno otkazan sa junskog termina na septembarški prouzokovao je probleme u angažovanju kvalitetnih predavača, dolasku većeg broja stranih trenera, dovodenju sponzora, kao i neodržavanju zvanične pres-konferencije uoči samog seminara.

BASKETBALL CLINIC BELGRADE 2011

Sledeći seminar „Basketball Clinic Belgrade 2011“ biće jubilarni 10. i kao takav stvara posebnu obavezu za ceo Upravni odbor da se organizuje najbolji i najveći seminar do sada. Pre svega treba uraditi analizu svega urađenog na upravo završenom seminaru, kako se ne bi ponavljale greške pre svega po pitanju organizacije, angažovanja eminentnih stručnjaka po ustaljenom ili nekom novom konceptu i svega ostalog što ovaj seminar treba da čini najboljim u Evropi. Kao prvi korak predlažem usvajanje termina i to 25. i 26. juna 2011. godine (subota-nedelja), i to u CKS „Šumice“ kao idealnom mestu za održavanje predavanja.

R. T.



Marini Maljković i Milanu Josiću priznanje za uspešnu sezonu uručio je Zoran Kovačić, predsednik UKTS



Spisak nagrađenih trenera sezona 2009/2010

Marko Simonović, reprezentacija Srbije
I MESTO NA OLIMPIJSKIM IGRAMA ZA
MLADE Basket 3 na 3

Vujošević Duško, KK Partizan
POBEDNIK KUPA „RADIVOJ KORAĆ“,
PRVAK SRBIJE, Prvak NLB LIGE

Maljković Marina, ŽKK Partizan
PRVAK PRVE A ŽENSKE LIGE SRBIJE

Miodrag Popov, ŽKK Hemofarm Stada
POBEDNIK KUPA SRBIJE

Srđan Flajs, KK Superfund
PRVAK IB LIGE

Miloš Pavlović, ŽKK Radivoj Korać
JUNIORSKI PRVAK SRBIJE

Siniša Matić, KK Novi Sad
JUNIORSKI PRVAK SRBIJE

Željko Babić, ŽKK Crvena zvezda
KADETSKI PRVAK SRBIJE

Milan Mandarić, KK FMP Železnik
KADETSKI PRVAK SRBIJE

Nikola Milošević, ŽKK LSK Lačarak
PIONIRSKI PRVAK SRBIJE

Milovan Bulatović, KK Koledž
PIONIRSKI PRVAK SRBIJE

Milan Josić, ŽKK Student Niš
PRVAK IB LIGE

Dejan Mudreša, ŽKK Medela Vrbas
PRVAK I SRPSKE LIGE SEVER

Slavica Nikolić, ŽKK Jagodina
PRVAK I SRPSKE LIGE CENTAR

Blagoje Ivić, KK Spartak Subotica
PRVAK I SRPSKE LIGE SEVER

Dragan Nikolić, BKK Radnički
PRVAK I SRPSKE LIGE CENTAR

Miloš Pavlović, ŽKK Radivoj Korać MT
PRVAK I SRPSKE LIGE CENTAR

Vladimir Đorđević, KK Niš
PRVAK I SRPSKE LIGE ISTOK

Zoran Savić, KK KG Student UK
PRVAK I SRPSKE LIGE ZAPAD

KK Milan Trivić Beograd
PRVAK II SRPSKE LIGE CENTAR

KK Stara Pazova
PRVAK II SRPSKE LIGE SEVER

Saša Mateničarski, KK Sloga Požega
PRVAK II SRPSKE LIGE ZAPAD

Goran Mijović, KK Rtanj Boljevac
PRVAK II SRPSKE LIGE ISTOK



dr Ljubica Bačanac, tema sa BCB 2010.

Psihosocijalni profil uspešnog trenera: od teorijskog modela do realnosti naše prakse



reniranje sportista je vrlo odgovorna, zahtevna i složena aktivnost, bez obzira na to da li se radi o početnicima koje tek treba uvesti u svet sporta i takmičenja ili o odraslim iskusnim pojedincima koji imaju jasne ciljeve i streme najvišim sportskim dostignućima. Zato je biti trener na bilo kom takmičarskom nivou velika privilegija i čast. Jer, trener nije samo učitelj sportske veštine, već istovremeno i osoba koja vaspitava, koja ima moć uticaja na mlade ljude u najosetljivijim periodima njihovog psihološkog rasta i sazrevanja. Trener je ključna osoba preko koga deca upoznaju sport, od njega zavisi kvalitet njihovog sportskog iskustva, opredeljenje i motivacija za kontinuiranim bavljenjem sportom. A kada su u pitanju odrasli sportisti, trener ponovo ima ključnu ulogu osobe koja ih obučava, usavršava, priprema, motiviše i inspiriše da teže najvišim standardima postignuća, da u potpunosti realizuju svoje sportske i ljudske potencijale. Trenerski poziv je plemenit, jer oni ne stvaraju samo velike sportiste i timove, oni stvaraju buduće ljude.

A da li su treneri u potpunosti svesni važnosti i odgovornosti svoje uloge, moći sopstvenog pozitivnog i/ili negativnog uticaja na sportiste koje vode? Thomas Tutko u jednom od svojih obraćanja plivačkim trenerima kaže:

„Nemate pojma koliko ste važni. Izgleda da to uopšte niste shvatili. Deca obično nemaju dovoljno odraslih osoba na koje bi se mogla ugledati. Većina dece ne voli nastavnike. Oni nisu popularni. Sa trenerima to nije slučaj. Šta je to što trenere čini posebnim, drugačijim?

Vi sa decom delite veoma specifično iskustvo koje i za vas i za njih ima određenu socijalnu vrednost. Recimo, kada mladi sportista pliva, vi ste sve vreme uz njega (vaš ego je sa njim). Kada plivač zaroni u vodu, trener je njegov oslonac, njegov sistem podrške. Vratimo se na značajne osobe u vašem životu. Vi, u stvari, negde ispred sebe tražite trenera koji je na vas imao ogroman uticaj. Vi utičete na živote dece i mladih koje trenirate. Vaš uticaj je ogroman. Vi imate moć pozitivnog uticaja. Vi ste u prilici da im kažete da su oni dobra deca.”

Treneri imaju centralnu i ključnu ulogu u razvoju sportskih veština i mladih i odraslih sportista. Trener je značajna odrasla osoba u životu svakog sportiste, a posebno

dece i mladih. Može imati snažan pozitivan ili negativan uticaj na njihov celokupan sportski razvoj i psihološku dobrobit. Sadržaj njihovog rada je specifična vaspitno-obrazovna aktivnost veoma složenog karaktera. Da bi je uspešno obavljali moraju imati adekvatna stručna znanja, niz razvijenih socijalnih veština, visoke kognitivne sposobnosti i onaj sklop ličnosti koji je kompatibilan sa teorijskim modelom pedagoga i učitelja sportskih veština.

Filozofija treniranja

Treniranje je izazovno zanimanje sa mnogo teških odluka i etičkih dilema. Da bi donosio takve odluke, da bi se odupreo spoljnim pritiscima, sa sportistima uspostavio odnose međusobnog poverenja i poštovanja, izgradio uspešnu trenersku karijeru, svaki trener, osim dobrog poznavanja sporta, mora da razvije i sopstvenu filozofiju treniranja. Ona se sastoji od:

1. Glavnih ciljeva koje cenite i želite da postignete
2. Od uverenja i principa koji vam pomažu da se izborite sa različitim situacijama, da lakše donosite odluke i budete u stanju da se oduprete iskušenjima i spoljnim pritiscima, da budete dosledni, vredni divljenja i poštovanja svojih sportista.

Po mišljenju R. Martensa, razvijanje trenerske filozofije ima zadatak da:

1. Razvijete samosvesnost – da bolje upoznate sebe (ko ste vi, šta želite u životu, čemu težite, da li je vaše ponašanje u skladu sa vašim životnim ciljevima, da li se ponosite ili stidite onim što jeste).
2. Da odlučite koji su vaši ciljevi u treniranju – oni će oblikovati način na koji vi vidite svoju trenersku ulogu, vaše prioritete, pristup treniranju, stil rukovođenja, način komunikacije.

Pošto se filozofija može definisati kao ljubav prema mudrosti i znanju, a filozofi kao osobe koji sve događaje, bili oni povoljni ili ne, doživljavaju spokojno i smireno, onda je, po mišljenju Dž. Vudena, neophodno da trener koji želi da bude uspešan, donekle bude i filozof sa sopstvenom filozofijom treniranja. Kada govorimo o filozofiji treniranja, važno je imati na umu sledeće:

- Filozofija treniranja se razvija tokom celog života.
- Ona se ne pokazuje u onom što govorite, već u onom što radite.

- Na filozofiju treniranja utiče vaša globalna filozofija života.
- Zato ona treba da bude u skladu sa vašom filozofijom života.
- Dobar trener svoju filozofiju deli sa svojim sportistima.
- Kao što svoje vreme investirate u sticanje stručnih znanja o sportu koji trenirate, tako vam je potrebno vreme za razvijanje sopstvene filozofije.
- Ne kopirajte, ne preuzimajte filozofije drugih trenera, ma koliko oni bili poznati i uspešni!
- Razvijte sopstvenu filozofiju treniranja koja je usklađena sa vašom prirodom, znanjima, sposobnostima, stavovima, sa onim što vi stvarno jeste.

Mnogi uspešni treneri bili su čuveni upravo po svojim filozofijama treniranja. Pogledajmo neke od njih!

Džon Vuden, legendarni košarkaški trener, imao je jasno promišljenu filozofiju treniranja koja predstavlja njegovu kumulativnu mudrost skupljenu tokom dugog trenerskog rada. Suština njegove filozofije je stavljanje naglaska na obučavanje i treniranje, nastojanje da sportisti pruže svoj maksimum i kvalitetno izvođenje pre nego na pobeđivanje. I od sebe i od svojih sportista je tražio da učine sve što je u njihovoj moći. Bez obzira da li je rezultat takvog truda pobjeda ili poraz, to je dovoljno da se osećaju uspešnim.

U skladu sa svojom filozofijom treniranja, Vuden smatra da je najvažnija dužnost trenera „da nauči svoje igrače pravilnom i uspešnom izvođenju osnovnih elemenata igre. Pre svega, trener je UČITELJ“. Zato mu je dužnost da se stalno usavršava. Vuden je smatrao da je uloga trenera kao VOĐE, takođe, od izuzetne važnosti, jer je „tim bez vođstva sličan brodu bez krme“. Trener je „vođa u svakom pogledu“, ne samo u odnosu na sport koji trenira. On treba da poznaje, ne samo principe vođstva, već da poseduje određene crte ličnosti i sposobnosti koje će mu pomoći da se podjednako uspešno stara i o „zadacima“ (treniranje, takmičenje, rezultati) i o „ljudima“ (dobrobit, razvoj i napredovanje igrača).

Rainer Martens je čuveni američki sportski psiholog i autor knjige „Successfull Coaching“, zvaničnog teksta Američkog sportskog edukacionog programa. Osnovno Martensovo načelo, a istovremeno i moto američkog obrazovnog programa je: Sportisti su primarni, pobeđivanje je sekundarno!

Ovaj moto je u skladu sa „Poveljom prava mladih sportista“, koja treba da bude osnova i vaše trenerske filozofije, vaših ciljeva i vašeg ponašanja. Martens smatra da se ciljevi svih trenera mogu svrstati u 3 kategorije:

1. Imati pobjednički tim
2. Pomoći mladim ljudima da imaju zabavu u sportu i
3. Pomoći mladim sportistima da se razviju:
 - Fizički (uče sportske veštine, steknu kondiciju, razvijaju navike zdravog života)

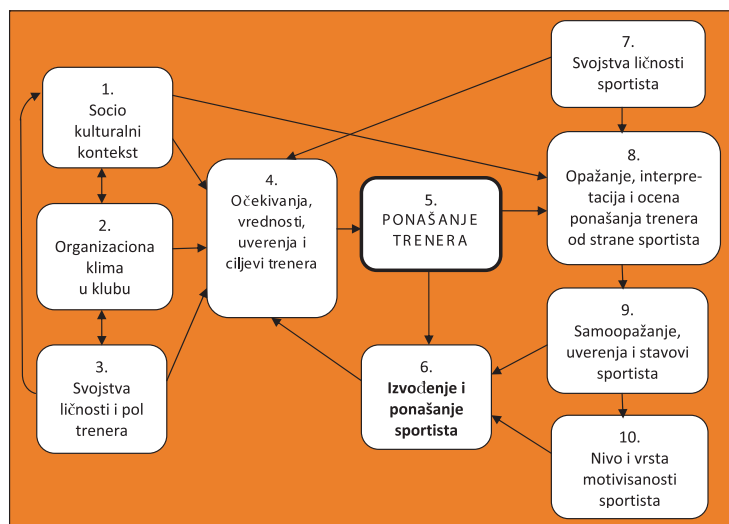
- Psihološki (postanu zrele i integrisane ličnosti, razvijaju samopoštovanje, samokontrolu, moralni karakter)
- Socijalno (nauče da saraduju, vode, uspešno komuniciraju.)

Trener kao edukator

Obrazovnu i vaspitnu aktivnost trenera nije moguće razdvojiti. One se konstantno prepliću, utiču jedna na drugu i teško je reći koja od njih je važnija za uspeh nekog trenažnog programa. Trener edukator je UČITELJ sportske veštine. Da bi bio uspešan on treba:

- Dobro poznavati sport koji trenira
- Poznavati osnovne pedagoško psihološke principe podučavanja
- Biti dobar planer i organizator (trening, takmičenje, putovanja...)
- Imati široka opšta znanja
- Biti dobar motivator, osoba koja inspiriše i nadahnjuje
- Biti dobar komunikator (sa sportistima, školom, roditeljima, novinarima..)
- Biti dobar lider
- Biti pozitivan model za identifikaciju
- Imati pozitivna svojstva ličnosti
- Ulivati optimizam i energiju
- Razviti svoju filozofiju treniranja, imati svoje ciljeve, želju za uspehom
- Stalno se stručno usavršavati

Kao što sami znate, od trenera se ne očekuje da se bave isključivo treniranjem, tj. da prave planove i programe treninga koji su u skladu sa uzrastom i sposobnostima sportista i/ili takmičarskim ciljevima i aspiracijama timova koje vode, da organizuju i vode treninge i takmičenja. Uslovi u kojima naši treneri rade čine spisak trenerskih zadataka, dužnosti i uloga skoro beskonačnim. Dakle, uloga modernog trenera je multidimenzionalna, zahteva mnogo vremena i vrlo je složena. Osim gore nabrojanih zadataka i aktivnosti, svaki trener obavlja niz drugih različitih uloga koje samo naizgled mogu izgledati manje važne ili sekundarne. Trener je često u poziciji da mladim sportistima zamenjuje nekog od roditelja, da igra ulogu savetnika, terapeuta, osobe koja disciplinuje, kažnjava,



Slika 1 Model determinanti i efekata trenerskog ponašanja

nagrađuje, presuđuje, posreduje u sporovima, da bude menadžer, da brine o finansijama, opremi, bezbednosti. Istovremeno, on mora svakodnevno raditi na sopstvenom usavršavanju i povećanju stručne kompetentnosti, mora umeti i biti spreman da evaluira efikasnost sopstvenog programa, da procenjuje stručne i ljudske kvalitete pomoćnog trenerskog osoblja, da identifikuje i uvažava individualne razlike među svojim sportistima, da stalno usavršava njihove tehničke i taktičke veštine i, naravno, da ih vaspitava i uči životno vrednim veštinama. Na složenost trenerske uloge ukazuje i činjenica da on mora razvijati i negovati dobre odnose sa svojim sportistima, njihovim roditeljima, klupskom administracijom, medicinskim osobljem, pomoćnim trenerima, svojim kolegama (drugim trenerima), medijima i navijačima. A šta sve utiče na ponašanje trenera i kakve posledice ono proizvodi najbolje objašnjava slika 1.

Pedagoško-psihološki principi u radu sa sportistima

Poznavanje ovih principa skoro da je podjednako važno i za trenere koji rade sa mladim sportistima i za trenere koji rade sa odraslim sportistima. Međutim, odgovornost trenera koji rade sa mladima je veća, jer oni svojim nestručnim i nepedagoškim postupcima mogu uništiti motivaciju i interesovanje mladih za sport, mogu izazvati zastoje i probleme u fizičkom rastu i sazrevanju, mogu negativno uticati na njihovo psihološko zdravlje (izazvati stres, anksioznost, nesigurnost, smanjiti samopoštovanje...), mogu primenom neadekvatnih trenažnih procedura dovesti do povređivanja sportista, narušiti njihovo telesno zdravlje, umanjiti uživanje u sportu, formirati pogrešne ciljne orijentacije, smanjiti interes za sport, dovesti do sagorevanja i napuštanja sporta itd.

Koje veštine i znanja treba da poseduju treneri?

Uspešni treneri:

- Znaju kako efikasno da komuniciraju sa sportistima
- Poznaju procese učenja i principe treniranja
- Razumeju različite stilove treniranja
- Poznaju sposobnosti dece u razvoju
- Savetuju sportiste o bezbednosti na terenu
- Razumeju uzroke i prepoznaju simptome pretreniranosti
- Znaju kako da smanje rizik od povređivanja sportista
- Umeju da kreiraju trenažni program koji je usaglašen sa sposobnostima i potrebama sportista
- Znaju da koriste testove za evaluaciju i praćenje napredovanja u treningu i za predviđanje izvođenja
- Daju sportistima savete kako pravilno da se hrane
- Znaju kako da razviju energetski sistem sportista
- Savetuju sportiste kako da razviju i primenjuju psihološke veštine relaksacije i imaginacije
- Savetuju sportiste kako da koriste legalne suplemente
- Objektivno procenjuju takmičarsko izvođenje pojedinačnih sportista i tima u celini

Treneri koji rade sa decom, početnicima i mladim sportistima treba da imaju i niz specifičnih znanja koja će im omogućiti da što potpunije izađu u susret dečijim potrebama, interesovanjima i motivima, da kod njih razviju unutrašnju motivaciju, ljubav prema sportu i osećaj uspešnosti. To će moći samo ako znaju:

- Kada su deca intelektualno i motivaciono spremna za uključivanje u takmičarski proces
- Psihosocijalne karakteristike dece u razvoju: kako teče razvoj crta ličnosti, formiranje sopstvenog identiteta, kognitivnih sposobnosti, koje su odlike mišljenja, pažnje i pamćenja u pojedinim uzrasnim periodima, kakav je odnos dece sa vršnjacima a kakav sa roditeljima, kada se i zašto taj odnos menja, koje su faze moralnog razvoja mladih itd.
- Senzibilne faze ili kritični (ključni) periodi za razvoj motoričkih sposobnosti
- Odnos biološke i hronološke starosti: normalni, akceliranti, retardanti.

Bez obzira da li se radi o trenerima košarke ili nekog drugog sporta, ukoliko treniraju veoma mladu decu (uzrast od 6 do 10 godina), njihov osnovni postulat mora biti višestran, multilateralan trening koji pospešuje istovremeni razvoj većeg broja psihofizičkih svojstava. Drugim rečima, trening dece ovog uzrasta ne sme biti jednostran, usmeren na razvoj samo jedne fizičke ili motoričke sposobnosti!

Pristupi u treniranju

Postoje dva različita pristupa u treniranju – pozitivni i negativni. Većina trenera koristi oba pristupa, ali nažalost, veliki broj naših trenera preferira negativan pristup jer ga smatraju efikasnijim, a istovremeno ne zahteva poseban trud kako bi se ovladalo pravilnim tehnikama korišćenja nagrada i kazni, tehnikama motivisanja i ohrabrenja kao mnogo pogodnijim načinima modelovanja željenog ponašanja kod mladih sportista.

Pozitivan pristup podrazumeva korišćenje pohvala, nagrada i ohrabrenja u cilju razvoja i održavanja poželjnih oblika ponašanja. Negativan pristup, za razliku od pozitivnog predstavlja korišćenje različitih oblika kažnjavanja u cilju smanjivanja ili eliminisanja neželjenih oblika ponašanja. Kod ovog pristupa strah je osnovni motivacioni faktor i mi verujemo da ovakav pristup proizvodi stres, smanjuje uživanje u sportu, stvara otpor prema trenerima, dovodi do sagorevanja i neretko do potpunog napuštanja sporta. Pozitivan pristup povećava motivaciju da se ostane u sportu, jača samopouzdanje i osećaj lične i sportske kompetentnosti, stvara privrženost treneru, sportskom programu i timu u celini, povećava uživanje u sportu, ubrzava proces učenja sportskih veština, formira pravilnu takmičarsku orijentaciju.

Pozitivan pristup podrazumeva:

- Zadovoljavanje osnovnih motiva za bavljenje sportom
- Pravilno definisanje uspeha
- Pravi odnos prema takmičenju
- Razvijanje i održavanje unutrašnje motivacije
- Izgradnju tima, pozitivne timske klime i timske duha

- Pravilno korišćenje nagrada i kazni
- Konstruktivan odnos prema greškama
- Korišćenje trostepene „sendvič procedure“
- Poštovanje ličnosti svakog sportiste
- Komuniciranje sa pozitivnim pristupom
- Razvoj moralnog karaktera sportista

Trener – vođa i učitelj

Trener nikada ne sme zaboraviti da je vođa, učitelj i vaspitač, a ne samo osoba koja ima vlast.

Podaci naših istraživanja iz 2005. god. pokazuju da najveći procenat mladih sportista Srbije (70% dečaka i 76% devojčica) prosečne starosti oko 14.5 godina treniraju jedanput dnevno i na treningu provedu oko 2 sata vremena. Nedeljno treniraju 5-6 puta, što iznosi 10-12 sati. Vreme koje odrasli i profesionalni sportisti dnevno i nedeljno provedu na treninzima neuporedivo je duže od navedenog. Dakle, jasno je da mladi ljudi sa svojim trenerima provode mnogo više vremena nego u aktivnoj interakciji i komunikaciji sa svojim roditeljima. Onda je sasvim razumljivo što je uticaj trenera na živote sportista ogroman, jer to vreme treneri ne „troše“ samo na razvoj i unapređenje njihovih sportskih veština, već i za njihovo vaspitanje. Dužnost trenera da bude svestan svoje odgovornosti kao lidera i vaspitača, čoveka koji formira karakter i „preobraća duše“. Da bi mogao da bude dobar lider, trener treba da poznaje svoje igrače, mora da poznaje sebe, da razvija sopstvene leaderske sposobnosti, da bude fleksibilan, spreman na učenje i usavršavanje. On treba da poznaje, ne samo principe vođstva, već da poseduje određene crte ličnosti i sposobnosti koje će mu pomoći da se podjednako uspešno stara i o „zadacima“ (treniranje, takmičenje, rezultati) i o „ljudima“ (lična dobrobit, razvoj i napredovanje igrača).

Po mišljenju Vudena, tim bez vođe sličan je brodu bez kormila koji luta okolo i ne stiže do svog cilja. Rukovođenje podrazumeva znanje da se isplanira smer, da se drugima daju smernice, da se koordiniraju zajednički napor. Vođstvo je proces uticanja na druge da bi se postigli ciljevi. Vođa je osoba koja pokreće ljude na akciju, koja sledbenike preobraća u vođe i koja vođe može transformisati u agente promene. Vođstvo je kolektivni proces u kome vi i vaši igrači radite zajedno kako biste ispunili individualne potrebe jedni drugih i ostvarili zajedničke (tim-ske) ciljeve.

Transformativno vođstvo je ono u kome vi utičete na tim, a tim utiče na vas. Ovo vođstvo nije jednostrano. To je impresivna i suptilna razmena energije između vas i vašeg tima. Martens zaključuje: „Uspešni timovi su proizvod superiornog vođstva ljudi koji su stekli specifične sposobnosti koje im daju viziju budućnosti koja se može ostvariti i sposobnosti da motivišu druge da slede tu viziju.“

Poznavanje razloga za bavljenje i napuštanje sporta

Ono što odvaja dobre od loših trenera, često se odnosi upravo na sposobnost motivisanja ljudi, pre nego na

tehnička znanja o određenom sportu. Da biste bili dobar motivator, neophodno je da:

1. Poznajete osnovne principe motivacije
2. Faktore koji utiču na motivaciju sportista i
3. Metode za povećanje i održavanje motivacije

Takođe, treba imati na umu da su motivi zbog kojih se deca i mladi uključuju u sport brojni i raznovrsni (provod, zabava, sklapanje novih prijateljstava, druženje, učenje novih veština, uživanje u izazovu takmičenja itd.) i da pobjeda za većinu njih nije prvi, najvažniji i jedini razlog. Isto tako, važno je da znate koji su razlozi sve većeg osipanja dece iz sporta. Procenjuje se da preko 75% dece koja su na ranom uzrastu ušla u sport isti napusti do svoje 15 godine, 70% do 14, a 50% do 12 godine.

Osnovni razlozi za napuštanje sporta leže u:

- pojavi drugih interesovanja
- nikada ne ulaze u tim ili mala minutaža u igri
- nedostatku provoda i zabave
- nedostatku uspeha i napredovanja
- pre naglašavanju važnosti takmičenja i pobjede – u takmičarskom stresu
- suviše teškim programima
- dosadnim i jednoličnim treninzima
- lošoj organizaciji i komunikaciji
- ne sviđaju im se treneri – ismejavaju ih, vređaju, favorizuju bolje sportiste
- gruboj igri, povredama
- nemaju razvijeno osećanje pripadnosti
- nemaju podršku roditelja.

Ako razumete koje su potrebe vaših sportista i ako ste u stanju da im pomognete da ih zadovolje, ako znate šta im najviše smeta i šta ih demotivise, vi posedujete ključ koji će vas učiniti dobrim motivatorom, ključ kojim ćete razviti i učvrstiti njihovu unutrašnju (intrisničku) motivaciju i zauvek ih vezati za sport.

Kako ponašanje trenera utiče na sportiste?

Nalazi psihologa potvrđuju da je ponašanje trenera, njihov stil treniranja zaista povezan sa stavovima igrača koje vode. Treneri koji više koriste ohrabrenja i potkrepljenja (pozitivan pristup) nego kažnjavanje i kritike (negativan pristup) daleko više se sviđaju svojim igračima. Nasuprot verovanju da deca žele da se provode, a da ne mare za razvoj veština, treneri koji u svom ponašanju više koriste instruktivni stil, takođe se više sviđaju sportistima. Generalno, pozitivan pristup koji kombinuje instrukcije i ohrabrenja, ne samo da se igračima više sviđa, već je povezan i sa njihovim stavovima prema sportskoj aktivnosti i klupskim drugovima (više ih vole) kao i sa povećanjem njihovog samopoštovanja i samocenjenja. Međutim, ponašanje prema treneru nije povezano sa skorom porazi-pobede, jer igrači ne vole više pobjedničke trenere od trenera koji gube. Iako skor pobjede-porazi ne utiče na omiljenost trenera, igrači u pobjedničkim timovima osećaju da se njihovim roditeljima više dopadaju takvi treneri, ali i da treneri njih više vole nego što je to slučaj u gubitničkim timovima. Dakle, pobjeda pravi male razlike među decom, ali deca znaju da je ona važna za odrasle, za njihove roditelje.

Tabela 1 Karakteristike Vudenovog trenerskog ponašanja

U literaturi se kao primer adekvatnog ponašanja trenera, najčešće navode podaci dobijeni posmatranjem ponašanja Džona Woodena u sezoni 1974-1975. Svi znaju da je Vuden bio ne samo jedan od najuspešnijih američkih košarkaških trenera ikada, već i danas važi za čoveka koji je postavio osnovne principe dobrog pedagoškog i liderskog ponašanja trenera. U tabeli 1 data je struktura njegovog ponašanja.

Rb	KATEGORIJA	OPIS	%
1	Instrukcije	Verbalni iskazi o tome šta i kako uraditi – instrukcije	50.30
2	Energičnost požurivanje	Verbalni iskazi da se aktivira ili pojača prethodno traženo ponašanje	12.70
3	Pozitivno modeliranje	Pokazivanje kako se nešto izvodi	2.80
4	Negativno modeliranje	Pokazivanje kako ne treba izvoditi	1.60
5	Nagrade	Verbalni komplimenti, bodrenje, ohrabivanje	6.90
6	Grdnje	Verbalizovanje nezadovoljstva	6.60
7	Neverbalne nagrade	Neverbalni komplimenti ili ohrabrenja, bodrenja (osmesi, tapšanje po ramenu, šale)	1.20
8	Neverbalne kazne	Ova, ne tako česta, kategorija uključuje samo mrke poglede, očajanja i povremeno premeštanje igrača sa scrimmage-a obično da izvodi slobodno bacanje u tragu	
9	Grdnja, prigovor, reinstrukcija	Kombinovana kategorija: pojedinačni verbalni iskazi koji se odnose na specifične postupke, sadrže jasnu grdnju i potvrđivanje ranijeg instruktivnog ponašanja tj.: „koliko puta moram da ti kažem da svoj šut pratiš pokretom glave“.	8.00
10	Ostala ponaš.	Ponašanja koja ne ulaze u gornje kategorije	2.40
11	Nekodirana	Ponašanja koja se nisu mogla jasno čuti ili videti	6.60

Kao što se iz tabele 1 vidi u Vudenovom trenerskom ponašanju je dominiralo instruktivno ponašanje. Bez obzira što je radio sa veoma iskusnim i dobro obučanim igračima, više od 50 % Vudenovog ponašanja odnosilo se na specifične instrukcije igračima šta da urade i kako to da urade. Ako se uzmu u obzir drugi postupci koji se odnose na oblikovanje ponašanja igrača (grdnje, prigovori i ponovne instrukcije), onda možemo zaključiti da je oko 75% Vudenovog ponašanja instruktivnog tipa, pri čemu je najviše onih instrukcija koje se odnose na osnovne košarkaške veštine.

Atributi dobrog trenera

Kada bi od sportskih trenera tražili da navedu listu osobina koje po njihovom mišljenju odlikuju uspešne trenere, verovatno bi se broj navedenih atributa od trenera do trenera prilično razlikovao, ali ne i oni osnovni atributi koji bi činili „jezgro“ zajedničko svim listama. Evo nekih karakteristika čije je posedovanje preduslov za uspešno obavljanje složene trenerske uloge:

1. POZNAVANJE SPORTA – osnov za kvalitetan stručni rad.
2. MOTIVACIJA – bez motivacije za svoj posao i sposobnosti da motivišete igrače, nećete postati uspešan trener.

Karakteristike	Košarkaški treneri (N=140)	Ostali treneri (N=211) Iz 21 različitog sporta
Pol	87.1% muškaraca 12.9% žena	89.6% muškaraca 10.4% žena
Starost	18 – 60 godina Prosek: 33.63 +/- 9.14 g	18 – 68 godina Prosek: 36.34 +/- 10.38 god.
Trenersko iskustvo	1 – 44 god. Prosek: 9.14 +/- 6.75 g.	1 – 40 years Prosek: 9.73 +/- 8.63 god.
Ranije takmičarsko ili rekreativno vno bavljenje sportom	97.9% se bavilo i to: 93.5% takmičarski: Od toga 94.2% košarkom	99.1% se bavilo Od toga: 94.5% takmičarski
Aktualno bavljenje sportom	65.9% se bavi sportom – takmičarski: 13.7% – rekreativno: 86.3%	70.0% se bavi sportom – takmičarski: 23.0% – rekreativno: 77.0%
Obrazovanje	Srednje: 24.4% Više: 33.8% Visoko: 40.3% Mr, dr: 1.4%	Srednje: 37.8% Više: 24.9% Visoko: 33.0% Mr, dr: 4.3%

3. EMPATIJA – sposobnost doživljavanja sveta neke druge osobe kao da je sopstveni. To je razumevanje tačke gledišta sportiste i miljea iz kojeg on dolazi.
4. VEŠTINE KOMUNIKACIJE (verbalne i neverbalne, veština slušanja)
5. LIDERSKE SPOSOBNOSTI
6. POZITIVAN PRISTUP TRENIRANJU
7. SRDAČNOST – bezuslovan pozitivan stav ili poštovanje prema drugoj osobi, bez obzira na njenu individualnost i specifičnost. Profesionalna distanca se premošćuje kroz blagonaklonost, pažnju, brigu i razumevanje (bez obzira da li nam se neko sviđa ili ne), a ne kroz osudu i ravnodušnost.
8. ISKRENOST – autentičnost ili otvorenost bez pretvaranja. To je stanje u kojem se vaše reči i dela podudaraju.
9. NEPRISTRASNOST – podjednak tretman svih sportista, bez favorizovanja pojedinaca, bez obzira na njihove sposobnosti. „zasluge“, talenat, „ime“.
10. MORALNI INTEGRITET – odgovornost, poštenje, iskrenost, poštovanje drugih i učtivost, empatija, brižnost, fer plej, poštovanje pravila...
11. SAMOSVESNOST – znati ko si, kakve su tvoje lične vrednosti, kako te drugi ljudi vide i kako na tebe reaguju, biti u skladu sa svojom prirodom –

tek tada trener svojim sportistima može pomoći da izgrade autentičnu ličnost i karakter, da postanu ono što zaista mogu.

12. SAMOPOŠTOVANJE – pozitivno samopoštovanje znači videti sebe kao kompetentnu i vrednu osobu i osećati se dobro u odnosu na to. Samopoštovanje se ne postiže pobeđivanjem drugih, već življenjem u skladu sa sopstvenim principima, životnom filozofijom, ciljevima i realističkim standardima.

13. ORATORSKE SPOSOBNOSTI – rečitost, koncizno i jasno iznošenje svojih ocena, mišljenja, stavova – dobar govornik

Tabela 2 Glavne odlike ispitanih trenera

Pitanje: Da li u klubu i/ili savezu u kome radite postoji:	Košarka	Ostali sp.
Naveden je procenat potvrdnih (DA) odgovora!		
Sistem licenciranja trenera?	94.2%	77.9%
Definisana tehnologija selektiranja vrhunskih sportista?	72.1%	58.3%
Utvrđena tehnološka šema podele sportista na starosne grupe?	92.8%	86.4%
Definisani modeli treninga za pojedine uzrasne kategorije?	86.2%	76.6%
Propisan broj treninga i takmičenja za pojedine starosne kategorije?	81.0%	75.7%
Obaveza trenera da klubu/savezu dostavlja planove i programe rada i izveštaje o njihovoj realizaciji?	52.6%	59.8%
Kontinuirana kontrola trenažnog procesa?	61.9%	61.3%
Sportske škole sa utvrđenim vaspitnim ciljevima	56.5%	54.5%

Tabela 3 Neki indikatori kvaliteta stručnog rada u košarci i ostalim sportovima

14. SAMOKONTROLA – prisebnost, vladanje emocijama.
15. HARIZMATIČNOST, SMISAO ZA HUMOR itd.

Realnost naše prakse

Ukratko smo izneli osnovna saznanja o tome kako treba da se ponašaju, koja znanja i osobine da poseduju treneri, kako da razvijaju sopstvenu filozofiju treniranja i koje bi pristupe u treniranju trebalo favorizovati. Međutim, na ponašanje trenera ne utiču samo njihova psihološka svojstva i spremnost da se stalno stručno usavršavaju. Kako će percipirati svoju ulogu, koje ciljeve će favorizovati, kako će se ponašati u različitim situacijama i da li će podjednaku pažnju posvećivati sportskom obrazovanju i vaspitanju, zavisi od brojnih drugih činilaca. Neki od njih su predstavljeni na slici 1, ali ne treba zaboraviti da osim pola – starost, trenesko iskustvo, priroda sporta u kome rade, takmičarski nivo u kome učestvuju, specifični zahtevi kluba u kome su angažovani, pa sve do socijalne, ekonomske i političke situacije u Zemlji – mogu značajno uticati na ponašanje trenera, na njihovu filozofiju i pristup treniranju.

Do sociodemografskih i psiholoških karakteristika košarkaških i drugih trenera došli smo istraživanjem „Oblici i stepen nasilja u sportu Srbije“ koje je uz podršku Ministarstva za omladinu i sport izvedeno 2008. godine u okviru akcije „Karakterom protiv nasilja“ u organizaciji Vaterpolo saveza Srbije i Republičkog zavoda za sport. Ovo je zgodna prilika da se zahvalimo Košarkaškom savezu Srbije na ogromnoj pomoći i podršci u realizaciji ovog istraživanja. O obimu njihovog angažovanja najbolje svedoči podatak da 40% uzorka anketiranih trenera čine košarkaški treneri. Slično je i sa drugim učesnicima u sportu – najveći procenat anketiranih čine sportisti koji se bave košarkom, roditelji košarkaša, košarkaške sudije, funkcioneri koji rade u košarci itd. U tabeli 2 dati su osnovni podaci o uzorku košarkaških i drugih trenera.

Posmatrajući podatke prezentovane u tabeli 2 možemo konstatovati da su košarkaški treneri uglavnom muškog pola, starosti od 18 do 60 godina i da u proseku imaju oko 9 godina trenerskog iskustva. Oko 98% se ranije bavilo sportom (uglavnom takmičarski), a najveći procenat se bavio košarkom (94,2%). Nešto manji procenat košarkaških trenera u poređenju sa trenerima drugih sportova i dalje se bavi sportom – 13,7% takmičarski (verovatno treneri mlađi od 30 godina), 86,3% rekreativno. Zanimljivo je da najveći procenat košarkaških trenera ima visoko

obrazovanje, dok u uzorku drugih trenera dominiraju treneri sa srednjim obrazovanjem.

Slično drugim trenerima, košarkaški treneri su u najvećem procentu (47,8%) angažovani honorarno, 22% je u stalnom random odnosu, oko 20% trenera rade volonterski i isto toliko bez ikakvog ugovora. Kada smo od trenera Srbije tražili da navedu svoja trenerska zvanja, znatan procenat (15,7% košarkaških i 36,5% drugih) trenera nije dalo odgovor – ili nisu znali šta se tačno od njih traži ili možda nisu imali nikakve kvalifikacije (?). Ipak, najveći broj košarkaških trenera navodi da ima zvanje višeg (50,8%) i višeg operativnog trenera (41,5%). U uzorku ostalih trenera najviše je onih sa zvanjem trener (42,5%) i viši trener (36,6%). Zvanje instruktora i asistenta glavnog trenera ima samo po 0,8% košarkaških i 5,2% (instruktor) i 4,5% (asistent glavnog trenera) ostalih trenera.

Odgovori na pitanje o sopstvenim trenerskim kvalifikacijama pokazuju da ne postoji jasno razlikovanje između stručnih kvalifikacija i trenerskog zvanja. Te kategorije se mešaju, pa tako, osim što najveći procenat košarkaških trenera (51,2% prema 36,9% ostalih) navodi da poseduju belu, crvenu ili plavu licencu, veliki procenat i košarkaških i ostalih trenera (34,7% : 35,6%) jednostavno navode samo svoju višu ili visoku školsku spremu, a 13% košarkaških i 24,2% ostalih trenera nije dalo nikakav odgovor. Ovakvo mešanje zvanja i kvalifikacija, kao i postojanje različitih vidova licenci u različitim sportovima ukazuje na potrebu da se oblast specifičnog školovanja, licenciranja i stručnih zvanja trenera mora sistematizovati i na jedinstven način rešiti za srpski sport u celini.

Smatramo da će za najodgovornije ljude koji u KSS rade na unapređenju stručnog rada u klubovima i pojedinim savezima, podaci dobijeni na osnovu odgovora na pitanje: „Da li u klubu ili savezu u kome radite postoji...“, a predstavljeni u tabeli 3, biti veoma korisni i indikativni za planiranje budućih aktivnosti koje treba da doprinesu podizanju kvaliteta stručnog rada u košarkaškom sportu.

Psihološka i sociodemografska svojstva trenera sa različitim pristupom u treniranju

Već smo ranije istakli da neki treneri podjednako koriste i pozitivan i negativan pristup treniranju, ali je, nažalost, još uvek veliki procenat onih koji rade onako kako su videli od svojih trenera, kako su njih učili i koji veruju da kritika

U svom radu sa sportistima:	Košarkaški treneri (N=136)	Ostali treneri (N=207)	Sportisti (N=1155)
a. Više koristim kritike i kazne	3.7%	2.4%	6.9%
b. Podjednako koristim kažnjavanje i nagrađivanje	55.1%	41.5%	46.9%
c. Više koristim pohvale, nagrade i podsticaje nego kažnjavanje i kritikovanje*	41.2%	56.0%	46.2%
a i b: Negativan pristup Više kritike i kazne i podjednako nagrađivanje i kažnjavanje	58.8%	44.0%	53.8%
c: Pozitivan pristup Više nagrađivanje, ohrabivanje i podsticanje nego kažnjavanje	41.2%	56.0%	46.2%

* Postoji značajna razlika između samoprocene trenera i viđenja njihovog ponašanja od strane sportista

Tabela 4 Rezultati samoprocene i ocene ponašanja u treniranju

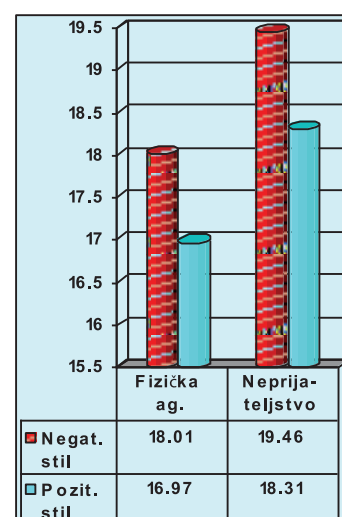
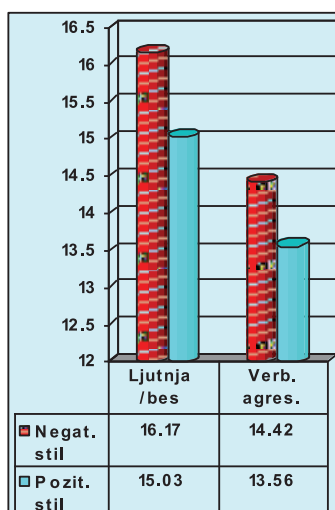
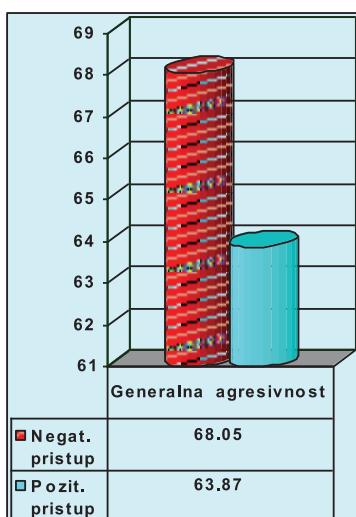
i kažnjavanje imaju veći efekat na sportiste nego pohvale, nagrade, ohrabrenja i podsticaji. U tabeli 4 sumirani su odgovori (samoprocena) trenera o tome koliko koriste pojedine načine za modelovanje ponašanja svojih sportista kao i odgovori (procena) sportista koliko njihovi treneri u radu sa njima koriste opisane pristupe ili stilove treniranja.

Većina košarkaških trenera (55.1%) je odgovorila da u radu sa sportistima podjednako koriste i kažnjavanje i nagrađivanje, dok je većina trenera ostalih sportova (56%) odgovorila da više koriste nagrade, podsticaje i ohrabrenja, tj. pozitivan pristup. Skoro zanemarljiv procenat drugih (2.4%) i košarkaških (3.7%) trenera iskreno su odgovorili da je njihov pristup treniranju uglavnom negativan. Duplo veći procenat sportista (6.9% – za sve trenere u celini) naveo je da njihovi treneri mnogo više koriste različite vidove kritika, kažnjavanja i pritisaka, tj. imaju negativan pristup u treniranju. Imajući u vidu visok stepen diskrepancije u samoproceni različitih vidova sopstvenog negativnog (agresivnog, nesportskog, nasilničkog, zlostavljačkog, neetičkog) ponašanja trenera i ocene tog istog ponašanja od strane drugih učesnika, tj. činjenicu da treneri sebe nerealno procenjuju, vide se u mnogo „pozitivnijem svetlu“ i nemaju pravu sliku i realan uvid u svoje ponašanje, mi smo prilikom dalje obrade njihovih odgovora uzeli u obzir njihovu neiskrenost. Zato smo u trenere sa negativnim pristu-

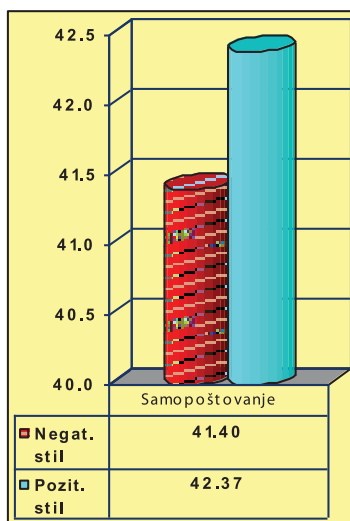
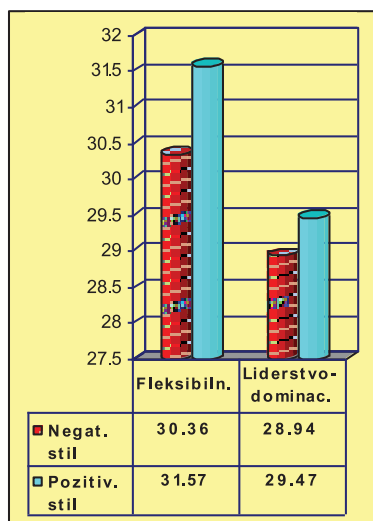
pom (i košarkaške i druge) svrstali ne samo one koji su za sebe rekli da više koriste kritike i kazne, već i one koji su za sebe rekli da „podjednako koriste i kažnjavanje i nagrađivanje“. U trenere sa pozitivnim pristupom svrstali smo samo one koji su za sebe rekli da „više koriste nagrađivanje, ohrabivanje i podsticaje nego kažnjavanje“. Tako smo dobili dve kategorije trenera sa istim brojem (po 172), a zatim smo pratili da li među trenerima sa različitim pristupom u treniranju postoje određene psihološke, socijalne i demografske razlike koje ih predodređuju da u treniranju preferiraju pozitivan ili negativan pristup.

Za psihološko profiliranje trenera koristili smo sledeća svojstva ličnosti i ponašanja:

- 1. Globalno samopoštovanje** – evaluativna dimenzija self-koncepta koja se manifestuje kao pozitivan ili negativan stav prema sebi. Mereno je Rosenbergovom skalom – SES od 10 tvrdnji.
- 2. Generalna agresivnost** – 29 ajtema Buss i Perryevog Upitnika agresivnosti AQ. Sadrži 4 subskale:
 - Fizička agresivnost (9 ajtema)
 - Verbalna agresivnost (5 ajtema)
 - Ljutnja, bes (7 ajtema) – afektivna komponenta agresivnosti
 - Neprijateljstvo, hostilnost (8 ajtema) – kognitivna komponenta agresivnosti



Slike 2, 3 i 4 Razlike u ukupnom agresivnom potencijalu i njegovim supkomponentama između trenera sa različitim pristupima u treniranju

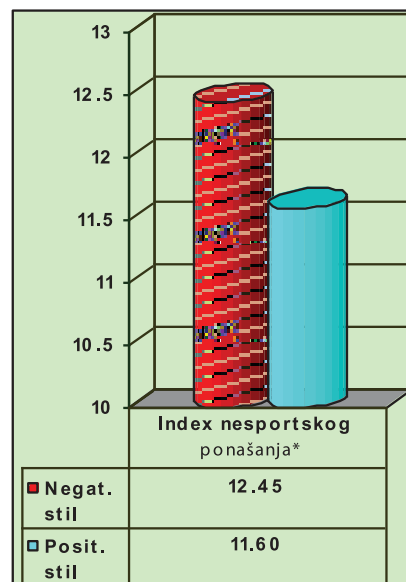
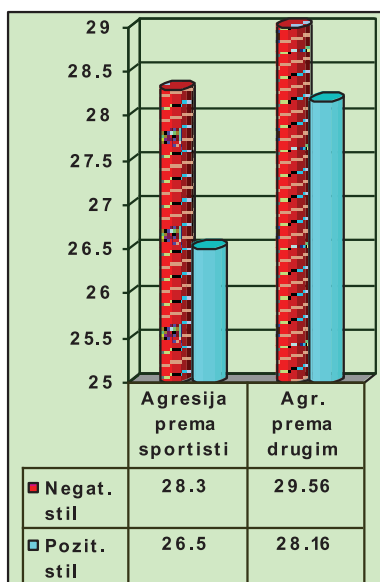


Slike 5 i 6 Razlike u fleksibilnosti, liderstvu i samopoštovanju između trenera sa različitim pristupima u treniranju

- 3. Fleksibilnost** – 9 ajtema Jackson Personality Inventory (JPI): Pokazuje koliko je neka osoba fleksibilna, tolerantna, prilagodljiva, otvorena za ideje drugih i spremna na evaluaciju sopstvenih.
- 4. Liderstvo-dominacija** – 9 ajtema 6PFQ (Jackson, Paunonen & Tremblay). Ispoljava se u pokušaju osobe da kontroliše sredinu, da utiče na ponašanja drugih i da ih usmerava. Osobe visoke na ovoj crti uživaju u ulozi vođe i spontano je preuzimaju, energične su i dominantne.
- 5. Indeks nesportskog ponašanja** – zbir stepena slaganja sa 7 opisa neferplej ponašanja u sportu koji su praćeni 5-stepenom Likertovom skalom.
- 6. Agresivnost prema sportistima** – zbir potvrđnih odgovora na 23 pitanja koja opisuju neprimerena, agresivna, zlostavljajuća ponašanja trenera prema sportistima.
- 7. Agresivnost prema drugim učesnicima u sportu** – zbir potvrđnih odgovora na 25 pitanja koja opisuju neprimerena, agresivna, neprijateljska ponašanja trenera prema drugim učesnicima u sportu (roditeljima, drugim trenerima, sudijama, sp. novinarima itd).

Podaci predstavljeni na slikama od 2 do 8 nedvosmisleno govore da se psihološki profil trenera koji dominantno koriste negativan pristup u treniranju statistički značajno razlikuje od psihološkog profila trenera koji u radu sa sportistima preferiraju i primenjuju pozitivan pristup. Bez detaljne analize svakog svojstva pojedinačno, generalno možemo zaključiti:

Slike 7 i 8 Razlike u nivou agresivnog, neprimerenog i nesportskog ponašanja između trenera sa negativnim i pozitivnim pristupom u treniranju



- Trenera sa negativnim pristupom odlikuje viši generalni agresivni potencijal, naročito verbalna agresivnost i osećanje ljutnje i besa; pokazuju nešto niži nivo samopoštovanja i značajno su manje fleksibilni, tj. u svojim odnosima sa drugim osobama su rigidniji, manje tolerantni, manje otvoreni za nove ideje, iskustva i promene.

- Takve trenere ne karakteriše

samo naglašena agresivnost kao crta ličnosti, već oni istovremeno pokazuju i veću sklonost da opravdavaju i sami primenjuju nesportsko ponašanje; oni manifestuju znatno više nasilnog i agresivnog ponašanja prema sportistima kao i prema drugim učesnicima u sportu (sudijama, roditeljima sportista, drugim trenerima).

- Verujemo da je permanentna edukacija trenera ključ za usvajanje i primenu pozitivnog pristupa u treniranju sportista, za kreiranje klime usmerene na majstorstvo (zadatak, usavršavanje) uključujući i motivacionu klimu koja je povezana sa psihosocijalnim zdravljem, zadovoljstvom i celokupnom dobrobiti sportista.

Kada smo glavna svojstva sociodemografskog statusa srpskih trenera koji u radu sa sportistima dominantno koriste pozitivan pristup uporedili sa sociodemografskim statusom trenera koji dominantno koriste negativni pristup, došli smo do sledećih podataka:

- Na izbor pozitivnog i/ili negativnog pristupa u treniranju ne utiče pol trenera, njihov obrazovni nivo, ekonomski status, takmičarski nivoi na kojima rade, način radnog angažovanja (stalni radni odnos, honorarni, volonterski) i veličina porodice u kojoj žive.

- Faktori koji značajno utiču na preferenciju pozitivnog ili negativnog pristupa u treningu su: starost trenera, njihovo trenersko iskustvo, sopstveno sportsko iskustvo, vrsta/priroda sporta kojim su se ranije bavili, bračni status i njihove psihološke karakteristike.
- Rezultati pokazuju da su treneri koji u radu sa sportistima primenjuju pozitivan pristup statistički značajno stariji, imaju duže sopstveno sportsko iskustvo i veće iskustvo u treniranju (duži trenerski staž) nego treneri sa negativnim pristupom u treniranju.
- Među trenerima sa negativnim pristupom ima značajno više onih koji su se bavili timskim kontaktnim sportovima nego onih koji su se bavili individualnim ili nekontaktnim sportovima. Takođe, među njima je i značajno više onih koji žive sami ili su razvedeni nego onih koji su u braku.
- Pošto nisu utvrđene značajne razlike u preferenciji pojedinih trenažnih stilova između trenera s obzirom na tip sporta u kome rade (timski -individualni; kontaktni-nekontaktni), možemo zaključiti da sopstveno sportsko iskustvo mnogo više utiče na to kako će se pojedinci ponašati u ulozi trenera nego sama priroda sporta u kome rade.

Uporedna analiza psiholoških svojstava košarkaških i ostalih trenera

Pošto smo uporedne podatke o sociodemografskim svojstvima košarkaških i ostalih trenera već dali u tabeli 2 i konstatovali da među njima nema bitnih i značajnih razlika, ostaje nam da se osvrnemo na psihološka svojstva i

karakteristike njihovog ponašanja. Uporedili smo nivo prisustva istih osam atributa ličnosti (generalna agresivnost, fizička i verbalna agresivnost, ljutnja/bes i neprijateljstvo, opšte samopoštovanje, fleksibilnost i liderstvo), sklonost ka opravdavanju i manifestovanju neetičkog i neferplej ponašanja (indeks nesportskog ponašanja) i manifestovanje agresivnog i neprijateljskog ponašanja prema sportistima i prema ostalim učesnicima u sportu, kod košarkaških i drugih trenera. Dobijeni rezultati ukazuju na sledeće:

- Košarkaški treneri se od drugih srpskih trenera razlikuju na svih 8 ispitanih atributa ličnosti, ali te razlike ne dostižu nivo statističke značajnosti, pa ih ne možemo smatrati doslednim i pouzdanim, već pre kao prisutne tendencije koje treba potvrditi novim ispitivanjem na daleko većem uzorku ispitanika.
- Za sada jedino možemo konstatovati da košarkaški treneri pokazuju nešto viši nivo crte generalne agresivnosti, da su neznatno više skloni izražavanju emocija ljutnje i besa, da pokazuju malo više fizičke agresivnosti, skoro podjednako verbalnu agresivnost kao i treneri iz drugih sportova, kao i neznatno manje neprijateljstva od trenera drugih sportova.
- Istovremeno, košarkaške trenere u poređenju sa ostalim srpskim trenerima, odlikuje nešto niži nivo samopoštovanja – manje su zadovoljni sobom, svojim socijalnim, intelektualnim i fizičkim atributima.
- Oni, generalno nešto više od drugih trenera, opravdavaju i prihvataju neferplej ponašanje u sportu, tj. manje



Na predavanju dr Ljubice Bačanac asistiraio je Gordan Todorović (UKTS)

ga sprečavaju i osuđuju – prihvataju ga kao neminovnost – „sastavni deo sporta”.

- Međutim, ovo istraživanje je pokazalo da se košarkaški treneri, dosledno i statistički značajno agresivnije ponašaju prema sportistima, kao i prema drugim učesnicima u sportu.

Zašto se košarkaški treneri prema sportistima ponašaju agresivnije, zašto manifestuju više ljutnje, zašto više viču i besne kada igrači prave greške, zašto lakše posežu za različitim formama kažnjavanja nego što to čine treneri u drugim sportovima – u ovom trenutku ostaje pitanje bez odgovora. Možda će neko buduće istraživanje dati odgovore, otkriti uzroke i pomoći da klima na košarkaškim treninzima i takmičenjima bude pozitivnija, stimulativnija i produktivnija za sportski i psihološki razvoj mladih košarkaša. U svakom slučaju, motivisanje trenera da prihvate i primenjuju pozitivan pristup u treniranju može promeniti stvari nabolje i učiniti da košarka bude sport uz koji se lepše raste, uči i gradi snažan moralni karakter i lični identitet.

Kako stil treniranja utiče na sportiste?

Rezultati brojnih studija (Small et al., 1993; Smith et al., 1995; Burnet et al., 1992; Horn, 1985; Bleck and Weiss, 1992; Smith et al., 2007) pokazuju da sportisti koje su trenirali pozitivno orijentisani treneri, svoje trenere više vole, zadovoljniji su svojim saigračima, manje su anksiozni, manje pod stresom, više uživaju u sportu, zadovoljniji su sobom i pokazuju značajno više nivoa generalnog samopoštovanja.

Rezultati našeg istraživanja (2009) „Oblici i stepen nasilja u sportu Srbije” pokazuju da mladi sportisti (N=1013; prosečna starost = 12.98 god., sportski staž = 4.39 god.) koji opažaju da njihovi treneri dominantno koriste negativan pristup (više kažnjavaju i kritikuju nego što nagrađuju i ohrabruju ili podjednako koriste nagrade i kazne) u poređenju sa onim čiji treneri dominantno koriste pozitivan pristup:

- I sami daleko spremnije prihvataju i primenjuju sve oblike nesportskog, neetičkog i neferplej ponašanja.
- Ispoljavaju manje zadovoljstva sobom, pokazuju manje samopoštovanja, manje veruju u svoje opšte i sportske kvalitete, ne smatraju sebe dovoljno vrednim kako sopstvenog, tako i tuđeg poštovanja.
- Pokazuju viši nivo generalne agresivnosti, manje su tolerantni na sve vrste frustracija (uskraćenja), skloni su da lako manifestuju nekontrolisanu reaktivnu ili instrumentalnu agresivnost.
- Pokazuju veći stepen ljutnje, nezadovoljstva i nagomilanog besa, daleko su skloniji impulsivnom i nepromišljenom reagovanju.
- Pokazuju viši nivo fizičke agresivnosti – lako se i zbog beznačajnih povoda upuštaju u tuče i fizičke obračune.
- Manifestuju više nivoa verbalne agresivnosti, skloniji su pretnjama i svađi, lako ih isprovociraju neslaganja, drugačija mišljenja i stavovi;
- Pokazuju više neprijateljstva (hostilnosti), uvereniji su da je život prema njima nepravedan, da su drugi uspešniji, sumnjičavi su i oprezni u tumačenju namera drugih.

Izneseni podaci najdirektnije potvrđuju da se agresivno, neprijateljsko, neprimereno i neferplej ponašanje uči po modelu. A ko su modeli za mlade sportiste? To su njihovi treneri i roditelji. Ako treneri i roditelji ne kontrolišu svoj temperament i ponašanje, ako ispoljavaju svoju agresivnost prema sportistima i ostalim učesnicima u sportu, ako se nesportski i neprimereno ponašaju prema sudijama, ako stalno sumnjaju u etičnost i dobre namere drugih učesnika, ako su spremni na sve kako bi ostvarili pobjedu, onda oni mladim sportistima direktno ili indirektno šalju poruku da je u sportu sve dozvoljeno ako je u funkciji rezultata. To je najbolje objašnjenje zašto su mladi sportisti koje vode treneri sa negativnim pristupom i sami agresivniji, manje poštuju pravila fer pleja, spremniji su da „u žaru borbe” povrede druge, da krše pravila i čine sve kako bi zadovoljili svoje roditelje i trenere. Ne treba zaboraviti da se ti mladi ljudi, uprkos sportskom rezultatu i ostvarenim pobjedama, osećaju manje vrednim i manje su zadovoljni sobom nego sportisti koje vode treneri koji ih motivišu ohrabrenjima, podsticajima, nagradama i priznanjima, tj. treneri koji primenjuju pozitivan pristup.

Zaključak

Treneri nikada ne smeju da zaborave da su oni za svoje sportiste uzori za moralno i sportsko ponašanje. Zato je potrebno da budu dobri modeli, da usklade svoje reči i dela, tj. da se ponašaju onako kao što govore. Jer, mnogo je bolje ako se samo jedna osoba ponaša sportski nego kada pedeset drugih o tome samo pričaju. Dakle, ukoliko treneri žele kod svojih sportista izgraditi karakter i sami se moraju tako ponašati!

Keith Akton (trener male lige hokeja) ističe da „trener koji radi sa mladima ima ključnu ulogu modela dobrog sportskog ponašanja. Deca trebaju trenera koji će im pokazati tri aspekta sportskog ponašanja:

1. Pobeđivanje bez likovanja
2. Prihvatanje poraza bez prigovora
3. Tretiranje protivnika i sudija na fer, dostojanstven i učitiv način”.

I na kraju ne možemo se oteti utisku da govoriti o modelu uspešnog trenera uvek znači otvoriti mnogo više pitanja nego dati potpun odgovor. Ali mi smo ubeđeni da ako sebi svakodnevno postavljate slična pitanja, vi ste na dobrom putu da postanete uspešan trener. Isto tako, još jednom treba reći da vi treneri niste samo učitelji sportske veštine, stručnjaci za kondicioniranje i takmičarsku taktiku, već i vaspitači, mentori, savetnici i nepriznati heroji koji „preokreću dušu”.

Vi ste i treneri karaktera, mladim ljudima pomažete da izgrade dobar karakter – da znaju šta je dobro, da žele dobro i da čine dobro.

Mi iskreno verujemo da ćete vi koji to još niste (jer ste mladi i na početku svoje profesionalne karijere) postati treneri koje će vaši sportisti pamti, jer ste ih: voleli, inspirisali, poštovali, motivisali, naučili košarci, pomogli da budu uspešni u sportu i životu, pomogli da postanu karakterne osobe, naučili da veruju u sebe, da pronađu svoj put i izrastu u zdrave i zadovoljne ljude.



Moje viđenje – Boško Đokić

Naša liga usporava razvoj

d

ok pišem ove redove, polako curi tekuća godina, a samim tim i prvi deo prvenstva u Ligi Srbije. Ovu kratku analizu do sada viđenog moram početi krucijalnim problemom koji najviše tišti nas trenere.

Naime, ljudi koji vode klubove, najpre iz finansijskih razloga, sveli su sezonu na maksimalno sedam meseci (pojedini timovi treniraju i manje), od početka septembra do kraja marta, što rad sa mladim igračima i timom čini nemogućim, a poziciju trenera u srpskoj košarci neozbiljnom. Naime, kada se 12. marta 2011. godine odigra poslednje, 26. kolo, četiri prvoplasirana tima nastavljaju takmičenje u Superligi Srbije, dok je za deset ekipa sezona takmičarski (a i faktički) završena. Jako mali broj timova nastaviće sa radom tokom aprila, maja, juna, pa i avgusta, tako da gro mladih igrača ili se neće baviti svojim poslom, ili mora tražiti alternativna rešenja... Slična situacija je i u Prvoj B ligi. Drugo, sa čim se odavno ne slažem jeste jako mali broj utakmica kroz koje mladi igrač treba da napreduje, jer taj broj, zajedno sa kontrolnim, retko dođe do 40 mečeva. Kvalitet, po meni, može da se pokaže tek negde (iako je to individualno) posle dve hiljade odigranih seniorskih minuta, za šta su potrebne četiri godine u srpskom načinu takmičenja, ili dve godine ako bi broj utakmica po sezoni iznosio najmanje 50, čiji sam ja zagovornik...

Našu najjaču košarkašku ligu, u odnosu na prethodnu, kvalitetnijom čine i odlični treneri (Gašić, Vukoičić, Ičelić, Ocokoljić...), a pre svega igrači, bilo oni mladi (Milutinović, Nikola Marković, Milovanović, Matović, Koprivica, Balmazović, Sinovec, Lambić...) ili već zvučna imena (Radivojević, Mišanović, Millisavljević, Jelić, Ilić, Miloš Marković, Božović, Dramićanin...). Ima pet-šest dobrih sastava, tako da se utakmice tih timova polako približavaju kvalitetu sredine ili donjeg dela NLB lige. Publike je sve više (Čačak, Kruševac, Valjevo, Užice, Kosjerić, Kraljevo...), tako da se stvara prirodan ambijent za dobru košarku...

Iz trenerskog ugla posmatrano, za moj ukus, igra se previše zonskih odbrana, raznog tipa, a iz nekoliko raz-

loga: u cilju trenutnog rezultata, što pozdravljam, ali i zbog pomeranja linije tri poena na 6,75 metara, odnosno neobučenosti napadača da pogode, malog broja igrača u rotaciji, njihove opterećenosti ličnim greškama, ili fizičke nespremnosti dvojice-trojice lidera tima i tako dalje. Ako se radi o mlađim sastavima, kakvih ima nekoliko u Ligi Srbije, mislim da je odbrana čovek na čoveka nezamenjiva za brži napredak i kompletnu taktičko-tehničku obuku... Dakle, relativno je zapostavljena individualna odgovornost u odbrani, svi se nekako krijemo iza timske, ali je, činjenica, potrebno jako dugo vremena provesti sa ekipom (najmanje dve sezone), što se kod nas graniči sa nemogućim, da bi se osetila trenerska ruka u svim fazama igre...

Što se napada tiče, čini mi se da je sistemski kontrapad (posebno koridori kretanja) još uvek zapostavljen, a samim tim obučenost igrača u punoj brzini skromna, da se nepotrebno daje prednost pozicionim napadima (iako se vreme često skraćuje na 14 sekundi), posebno pik-en-rolu u bezbroj varijanti. Mišljenja sam da je pik-en-rol prilično unificirao i osiromašio košarkašku igru, a samim tim i aktere. Recimo, igrači na pozicijama 1, pa i 2, ne moraju napadački da budu raznovrsni, a u odbrani se kriju iza raznih vrsta, preuzimanja, usmeravanja, pomaganja, rotacija... Pozicija, odnosno kompleks taktičko-tehničkog znanja igrača na poziciji 3 (jako retko igraju pik-en-rol) svodi se na „šunjanje” oko linije za tri poena i povremen šut kada igrač odbrane ide na pomoć. Maksimalno je zapostavljen šut iz driblinga, kretnja bez lopte, pas sa prvog koraka, vic, finta, prevara, kao i igra leđima spoljnih igrača i niz drugih, neophodnih elemenata. Pozicije 4 i 5, u „modernoj” košarci, svedene su na „rogove” i pop ili rol otvaranje, što nije mala stvar znati, ali se zapostavljaju individualna, atipična rešenja tih igrača (recimo, igra leđima i asistencija spoljnim igračima, ostale vrste blokada, skok pod oba koša, naročito igrača sa pozicije 3 i 4...).

Da zaključim, vidim igračko-trenerski napredak u našoj najjačoj ligi, ali se bojim da dalji prosperitet zavisi od nekih drugih ljudi i okolnosti.

EUROLEAGUE
BASKETBALL

Treneri i Evroliga

Srbi prednjače



reneri sa prostora eks-Jugoslavije, bar što se tiče kvantiteta, i dalje haraju Evroligom! Zaključak lako izveden, pošto od 24 stručnjaka na klupama klubova iz najkvalitetnijeg takmičenja Starog kontinenta

skoro polovina je, posle sedmog kola prve faze (do šeste runde je bilo tačno polovina), iz bivše Juge. Od „11 veličanstvenih“ čak sedmorica su iz Srbije, a ostatak čine tri Hrvata i Slovenac Jure Zdovc. Zanimljivo, sledi petorka Italijana, po dva Španca i Amerikanca, po jedan Turčin, Litvanac i – Belgijanac. Nigde trenera iz ne tako davno trofejne Rusije (Dmitri Šakulin je samo privremeno rešenje u CSKA posle razlaza sa Duškom Vujoševićem), odakle su trenutno najbogatiji evropski klubovi, pa Francuza, nemački selektor Dirk Bauerman je na pionirskom zadatku u košarkaškoj sekciji minhenskog Bajerna...

Rekli smo da se što se tiče kvantiteta stručnjaci sa balkanskih prostora zauzimaju pola lige, a tako je otprilike i kada su rezultati u pitanju. U grupi „A“ od trojice trebalo bi da prođu bar dvojica. U prednosti su doskorašnji „kouč“ Crvene zvezde Aco Petrović sa Žalgirisom i aktuelni učitelj košarkaša srpskog šampiona Vlade Jovanović, dok će treneru španskog prvaka Kahe Laboral Dušku Ivanoviću biti vrlo teško da potvrdi kvalitet i nađe se u kvartetu ekipa koje će u top 16.

U grupi „B“ Dušan Ivković sa Olimpijakosom deli lekcije, a jedini „kiks“ koji je učinio za one koji su mu naklonjeni, jeste što je „dozvolio“, istina u Madridu, Italijanu Mesini da smanji negativan skor u međusobnim duelima na – 8:2. Dobro gura i Lotomatika, gde selektor svetskih vicešampiona Turaka, Bogdan Tanjević, sada obavlja dužnost sportskog direktora. Mešta na kome je zamenio svog, verovatno, najboljeg učenika Dejana Bodirogu. Ali, i u fotelji popularni Boša je pre svega u srcu – trener!

I dok se u grupi „C“ inkriminirani Neven Spahija sa Fenerbahčeuom dobro drži u vodećem trilingu, pozicije Aleksandra Trifunovića i Zdravka Radulovića su prilično klimave. I, dok za trenera „cibosa“ ima opravdanja zbog užasne finansijske situacije čuvenog zagrebačkog kluba, zbog čega mu čak preči i gašenje, Trifunoviću se sa Lijetuvos ritasom jednostavno ne da, mada se u matičnu sredinu vratio i legendarni Sarunas Jasikevičius.

U grupi „D“ potpuna dominacija nekadašnjih saigrača iz reprezentacije Jugoslavije, Željka Obradovića i Ju-

re Zdovca. Iako je preuzeo ekipu Valensije tek posle petog kola sa skorom 1-4, za šansu da se nađe u najboljih 16 sa dve uzastopne pobede protiv Panatinaikosa i Efes Pilsena, izbio se i Svetislav Pešić, što dodatno raduje.



Favoriti za najboljeg u Evropi: Dušan Ivković i Željko Obradović

Šteta što izvanredne rezultate u ovoj grupi naših stručnjaka nije zaokružio najbolji trener Starog kontinenta iz 2009, tada sa klupe Partizana – Duško Vujošević. Međutim, neočekivani uspesi na američkoj turneji dosta su koštali „crvenoarmeje“ na evropskoj sceni, pa i ruskom prvenstvu. Uložene pare se zbog brojnih povreda najboljih igrača, kao i Vujoševićovo nepoznavanje engleskog i ruskog jezika, koštali su ga razlaza sa moskovskim klubom posle samo pet meseci i šest utakmica u Evroligi (skor 1-5). Kao najtrofejnjiji ruski klub CSKA, jednostavno, nema vremena da čeka na nove pobede.

D. Nikodijević

Vlade Jovanović, trener KK Partizan

Uspeh je dugo trajati

U sezoni 1985-1986. na klupu Partizana seo je Duško Vujošević. Imao je 27 godina. Želimir Obradović je kao 31-godišnjak preuzeo kormilo kluba iz Humske. Dušan Ivković je napunio 35 kada je stigao na čelo crno-belog tima.

Partizan se nekoliko puta osmelio i dao šansu trenerima početnicima, mladim ljudima kod kojih su osetili talenat i ogromnu strast. Tri puta su „uboli“ džek-pot. Sada žele i četvrti.

Posle saznanja da je ikona „Partizana trećeg milenijuma“ otišla iz kluba i potpisala za CSKA, mnogi su letos sumnjali da će se naći neko ko bi mogao da zameni Vujoševića i nastavi njegov trijumfalni crno-beli pohod. Predrag Danilović, Dragan Todorčić i sam Duško Vujošević seli su za sto i bez mnogo dileme se dogovorili – novi trener Partizana će biti Vlade Jovanović.

Istorija se ponovila. U Humskoj su ponovo pružili priliku mladom treneru, 36-godišnjem momku koji je predanošću, poštenim radom, velikim potencijalom i vernošću crno-belaj porodici za proteklih 13 godina tu šansu apsolutno i zaslužio.

Tokom poslednjeg boravka Partizana u Moskvi, Vujošević je sa tribina gledao učenika i, kako je više puta i sam istakao, prijatelja i zadovoljno konstatovao:

– Jovanović radi fantastičan posao!

A ko je taj mladi čovek čije se ime i prezime ori „Pionir“ kada on u njega kroči? Ko je, zapravo, Vlade Jovanović?

– Košarkom sam počeo da se bavim u Borcu iz Čačka, gde sam prošao sve mlađe kategorije kao vrlo mlad – počeo je priču za Trener šef stručnog štaba Partizana mts. – S obzirom da Čačak nije velika sredina, čak sam sa 16 godina igrao za prvi tim. Kasnije sam prešao u Železničar gde sam posle dve sezone završio karijeru košarkaša. Odlučio sam da, pošto nisam bio zadovoljan igračkom karijerom, a mnogo sam voleo ovaj sport, da ostanem u košarci.

Rođeni Čačanin se zatim preselio u Beograd sa jednim ciljem. Upisao je školu za košarkaškog trenera.

– Počeo sam da radim u zemunskom Borcu, sada se zove Eurobasket. Tu sam se zadržao nešto manje od godinu dana. S obzirom da je većina trenera učestvovala u kampu na Zlatiboru kod pokojnog Mihaila – Mikija Pavićevića, početak moje karijere može da se veže upravo za kamp „Aleksandar Nikolić“. Prvi ozbiljniji kontakt sa velikim stručnjacima dogodio se tamo.

O godinama provedenim na Zlatiboru Jovanović govori sa uživanjem.

– Bio sam četiri pune sezone tamo, susretao se sa velikim brojem veoma dobrih trenera, imao čast da godišnje po 20 dana slušam predavanja i saradujem sa jednim od najvećih stručnjaka – profesorom Acom Nikolićem. Doduše, ne usko, ali barem da budem pored njega. Na kampu sam upoznao mnogo ljudi i tako je stigao poziv da dođem u Partizan. U Humsku sam stigao 1997. godine na poziv Danila Ivanovića koji je tada bio u klubu. Tada je u Partizanu radio dugogodišnji proslavljeni trener i jako dobar čovek, profesor Aleksandar Janjić. On je prvo radio u Čačku, posle u Beogradu. Preko 20 godina bio je u mlađim kategorijama, a ja sam radio sa njim. Bile su to četiri nezaboravne godine sa sjajnim trenerom i čovekom od koga sam mnogo naučio. Jedne godine sam uporedo radio u Partizanu i u As Basketu kod Žarka Koprivice sa kojim sam sjajno saradivao. Onda sam, na poziv Duška Vujoševića, 2005. godine, prešao u prvi tim – ističe trener crno-belih.

O daljim Jovanovićevim poduhvatima zna se mnogo više. Skromni momak nema toliko skromnu kolekciju trofeja: pet titula prvaka države, četiri NLB prstena i tri Kupa Radivoja Koraća. Sve je osvojio kao član Vujoševićevog stručnog štaba. Za sada, verovatno ne i zadugo, jedini pehar koji je Jovanović osvojio kao glavni trener stigao je na Evropskom prvenstvu juniora prošlog leta u Mecu. Srbiji je doneo zlato. Za sve što mu se dogodilo u dosadašnjoj karijeri posebno je zahvalan dvojici ljudi:

– Izdvojio bih sjajnu saradnju sa klubovima, ali pre svega ljude koji su na mene uticali pozitivno i usmerili me u pravom smeru. Prvi je profesor Aca Janjić. Sa njim sam radio četiri sezone, ali smo 10 godina bili nerazdvojni prijatelji, iako je bio dosta stariji od mene. Izuzetno mnogo mi je pomogao, udario temelj mog odnosa prema trenerskom poslu, ozbiljnosti sa kojom mora da se pristupa svakom treningu. Naučio sam koliko mora da se voli ovaj posao, pre svega rad sa decom, za koji smatram da je zanemaren. Svi trče da treniraju seniore, ali je rad sa najmlađima jako težak i zahtevan posao. Ljudi koji rade sa decom ne dobijaju veliku pažnju, a trebalo bi. Jer, od toga mnogo zavisi uspeh naše košarke.

Drugi čovek je...?

– Naravno, dolaskom u prvi tim Partizana jedan čovek je mnogo uticao na moju karijeru, ali ne zato što sam postao prvi trener Partizana zahvaljujući njemu. Svi znaju kvalitete Duška Vujoševića, o njima ne moram previše da pričam. To je čovek kome je košarka uvek na prvom mestu. Jako je posvećen, uvek traži od sebe i od saradnika maksimum, što nije lako. Ali, u poslednjih 10 godina, od kojih sam i ja u prvom timu pet, pokazalo se da

se uloženi trud isplatio. Vujošević pre svih, naravno okružen ljudima u klubu i igračima, napravio je velike uspehe. Dakle, drugi čovek je Dule, svi znaju šta je uradio i koliko mi je pomogao.

Jovanović je načinom na koji je govorio o sopstvenom razvijanju inicirao dalji tok razgovora za Trener. Zanimalo nas je da li je za mlade trenere važnija literatura i teorija, ili saveti velikih stručnjaka i rad sa njima.

– I jedno i drugo. Međutim, čini mi se da je „živa reč“ najznačajniji faktor. Dok ne vidiš, dok nisi u kontaktu i ne možeš da postaviš potpitanje, čitanje neće mnogo pomoći. Nemam slobodu da tvrdim, ali mislim da najbolji treneri svoje najveće tajne nisu stavili u knjigu i podelili ih sa ostalima. Moram da se pohvalim, a to je apsolutna istina, da neke stvari koje sam mogao

da vidim na treningu Partizana nigde ne mogu da se pročitaju. Naravno, kombinacija literature i iskustva je najbolja. Seminari kod nas su na visokom nivou, dovodenjem velikih stručnjaka se upotpunjuje glad za znanjem kod mladih trenera. Ali, ako može da se saraduje, ili barem da se bude pored velikog stratega, a sa takvim, hvala bogu, ne oskudevamo, to je pravi put. Mladi moraju da se potrudu. Znam da nema mesta za sve da odmah postanu pomoćni treneri, ali sam siguran da bi najveći stručnjaci izašli u susret i dozvolili im da barem nakratko rade sa njima.

Postoji bezbroj primera igrača za koje se kaže da „nisu iskoristili talenat“, odnosno da su „manjak darovitosti nadoknadili paklenim radom“. Isto važi i za trenere. Neki imaju osećaj za igru pod obručima, ali radna navika im nije jača strana. Pred Jovanovića smo postavili još jedan dualitet – rad ili talenat?

– Od Vujoševića sam mnogo puta čuo: „Talenat je, kao kod igrača, jako dobra stvar, ali postoji opasnost da se na osnovu njega opustiš.“ Recimo, talentovani igrači znaju da su bolji pa pokušavaju da iznivelišu rad, misle da ne moraju mnogo da treniraju jer su oni kvalitetni...



Moram da ponovim rečenicu koju je izrekao profesor Aca Janjić kada smo jednom prilikom dugo diskutovali baš na temu da li je za stvaranje velikog igrača potrebno 99 odsto talenta, jedan odsto rada, ili obrnuto. On kaže: „99 odsto talenta i 99 odsto rad“! Ta formula je najbolja, jedino ona donosi uspeh. A, kod trenera, ključna osobina je – upornost. Ovde ima radosti i tuge, nije lako preživeti poraz, odnosno da se ne poneše na pravi način u pobedi. Čovek mora da bude stabilan, da ima ideju, da stoji sa dve noge na zemlji... Trenerski posao je jako težak.

Rad u velikom klubu, a od Partizana u košarkaškim okvirima, kod nas nema većeg, nosi ogroman pritisak i obaveze. Dakle, dobar rezultat se podrazumeva. Pitanje je kako uskladiti želju armije navijača, ljudi iz kluba i samih igrača i trenera sa onim što je još jedan od osnovnih opisa radnog mesta – stvaranjem velikih košarkaša.

– Iz moje trenutne pozicije nije lak odgovor. Trener sam Partizana u kojem je Duško Vujošević ostavio sistem koji je donosio trofeje i istovremeno „izbacivao“ igrače. Dakle, videlo se da to može. Na meni je, koji imam daleko manje iskustva, da to nastavim. Naravno, voleo bih da mi se desi i jedno i drugo. Kada bih mogao, nikada ne bih zapostavio mlade igrače, ali trener koji ne osvaja trofeje..., ne kažem da nije trener, ali je to jedan od poslova koji moraš da obaviš. Možda i glavni – dodaje Jovanović.

A, kada smo 36-godišnjeg trenera pitali koje su njegove ambicije za dalju karijeru, dobili smo skroman odgovor, u skladu sa njegovim karakterom:

– Moja glavna ambicija je da ostanem u ovom poslu, s obzirom da je to strašno teško. Volim košarku, volim trenerski posao i želim dugo da budem u njemu. Ko radi dvadeset godina u kontinuitetu, taj je uspeo.

M. Nešović

Mihajlo Uvalin – trener KK Crvena zvezda

Emocije i iskustvo za uspon Crvene zvezde

postoje ljudi koji igraju samo na sigurno. Ljudi koji dolaze u klubove samo kada je sve obezbeđeno. I solidan budžet, i igrački kadar i velika perspektiva kluba. Ima među njima velikih trenera pa se postavljanje ovakvih uslova podrazumeva. A ima i onih koji uvek idu „uz vetar“. Jedan od takvih je i novi trener košarkaša Zvezde, možda u najtežim trenucima ovog kluba sa Malog Kalemegdana, Mihajlo Uvalin. Trener vam predstavlja ovog hrabrog stručnjaka.

„Počeo sam 1989. sa 18 godina u Zvezdi. Trenirao sam mlađe selekcije. Sa 26 godina, u nekim teškim vremenima, krenuo sam za izazovima pa sam tada prvi put napustio Srbiju i otišao u Makedniju. Nakon toga, jednu godinu sam proveo u Austriji, ništa posebno i vratio sam se u Beograd i u Zvezdu kao pomoćni trener. Nisam se dugo zadržao iz raznih razloga a onda dolazi prava stvar, poziv iz Belgije i Ostendea. Najpre sam vodio drugi tim a nakon toga i prvi i odmah osvojio titulu. Sledeće sezone apetiti su porasli, igranje u Evropi i sl. pa smo se rastali. Vratio sam se nakratko u Mega ishranu. Tu ekipu Mege ću pamtiti kao jednu od najboljih „hemija“ koju sam ikada imao. Otišao sam, zatim, u Poljsku u jednu malu ekipu, iz malog poljskog sela i bio četvrti, što je bilo fantastičan uspeh. Tada sam imao ponovo priliku u Zvezdi ali stvar se brzo promenila, došao je novi menadžment i Pešič i ja sam završio ponovo u Megi. Nakon toga jedan haotičan boravak u Ukrajini gde nismo imali ni svoju halu, stalno smo bili gosti, plata nije bilo i igrači su bili rastureni. Naravno da nisam hteo tamo da ostanem i evo me, najzad, ponovo u Zvezdi.“

Burna trenerska karijera, mnogo klubova, mnogo zemalja a tek mu je 39 godina. Ali, Zvezda je jedna jedina i motiva za povratak u nju uvek ima.

„Motiv je prvo rad u svom gradu, gde si rođen. A drugo, ma kako da je teška situacija, ovo je ipak najpopularniji naš klub. To se i sada potvrđuje kada nemamo nimalo zavidnu situaciju, kada smo poslednji na tabeli a doživljavamo ovacije od dve-tri hiljade ljudi u Pioniru. To je ono što tinja u svakom navijaču Zvezde i što je ogromna snaga i podstrek za sve nas koji radimo u njoj. Znam po sebi, od malena sam voleo Zvezdu, pratio sve njene mečeve, išao na utakmice kada je Žeravica bio trener, gledao one čuvene duele sa Cibonom. Dakle, ako je sve to tako, onda sigurno tu ima dosta emocija, mada sam ja, naravno, profesionalac. Ali, emocije prema Zvezdi ne mogu da



izbrisem. Dakle, u Zvezdu me je vratila ta emocija i želja da se napravi taj iskorak u napred, da se napravi baza gde će mladi igrači dobiti pravu šansu i gde će i stranci koji su kod nas naučili kako se bori za Zvezdin dres i koje će navijači prepoznati kao one koji svojim zalagnjem i ponašanjem zaslužuju taj dres.“

Misija Zvezdinog stratega je, dakle, jasna. Nema više ludovanja sa velikim novcem, eksperimentima sa igračima, rada na jednu sezonu.

„To jeste moja misija. Ali to je i izazov. Za mene, koji nikada nisam radio u Jadranskoj ligi, veoma jakom takmičenju ali i za ove momke, koji su do sada mahali peškirimama pored parketa a sada se od njih očekuje nešto. Dakle, i ja i oni moramo da se dokažemo. Objektivnih problema ima ali mi moramo nešto i da pokažemo. Ove godine nas čeka velika borba, a na kraju nje mi moramo da imamo nekoliko igrača koji će sledeće sezone, ne one „sledeće sezone“ zbog koje nas svi prozivaju, nego stvarno sledeće godine, biti definisani kao pravi. Vidite, mi ćemo imati sigurno i neka razočaranja i nekim ljudima ćemo otvoriti oči i reći „ti nisi za ovo“. Selekcije će biti u hodu, i tako mora da se radi i nema ljutnje.“

Svaki trener sanja da ima situaciju u kojoj će da bira igrače koje će dovesti, gde neće ni o čemu drugom misliti već samo o igri. Uvalin možda nije nikada imao takav blanko budžet pred sobom ali, svakako, nije imao ni ovako tešku situaciju. Strah bi mogao biti prisutan, kao i dilema da li će se uspeti.

„Tačno je da nikada nisam radio u ovako teškim okolnostima ali straha definitivno nema. To nikada nisam osećao. Kada sam preuzeo Ostende, često sam razmišljao o svim varijantama, šest kola unapred, koga ćemo dobiti, šta da radimo ako izgubimo i sl., dakle, ima pritisaka ali nikada nisam imao strah. Jer, kada izađem na teren, ja znam šta hoću, znam šta želim da radim i uvek ću to raditi na najbolji način koji mogu. I to sam rekao i igračima na početku. Ne prihvatam ljude koji ne žele da rade i na treningu i na utakmici ono što moraju, iz ovih ili onih okolnosti. Mene ne zanimaju ljudi koji su nezadovoljni što nisu primili novac. Ne zanimaju me u smislu da ne dozvoljavam da ruše atmosferu u kojoj nešto treba da se stvara. Kako to rešavam? Odmah im kažem, ako ne dođeš na trening, ideš u drugi klub. Ako dođeš, znači zadovoljan si, čutiš i radiš. Naravno, nismo mi spartanci koji rade tek onako, niti zagovaram situaciju u kojoj klub sme da ti duguje pare i ne misli na tebe, ali čovek neke stvari mora da prelomi u glavi. Ja ne radim u sredini gde ću samo da figuriram i da mi ide staž a da ne dajem sve od sebe. O tome ne želim da polemishem. Kako ja, tako i ostali. Igrači gledaju mene. Ako vide da ja radim i dajem sve od sebe a pri tome sam u istom sosu kao i oni, onda će i oni tako da rade. Mi kao ekipa provodimo više vremena nego sa svojim porodicama.

I ako će tu da bude neke zle krvi, ako će stalno da se proverava ko je šta dobio, ko nije, onda od tog posla nema ništa. To da li će jedan Cvetković ili Marinković biti isplaćeni u dan manje je važno od toga kako rade i šta će oni sami dobiti posle ove sezone. Ponavljam, to ne opravdava klub da kasni sa isplatama. U ovom trenutku ja mogu da utičem na sve svoje igrače po tom pitanju. Prvi dan kad to ne budem mogao, tih ljudi neće biti. Nebitno je da li je on iz Amerike, Leskovca ili Beograda. Mi više ne odvajamo ljude kao što se to ranije radilo. Ako imamo 10 dinara, mi ćemo ih podeliti na deset jednakih delova a ne na dva, kao što je bila praksa. I to ovi momci mogu da osete. Da se brine o svima podjednako. Pomešali smo razne psihologije i ličnosti i oni se dobro drže.”

Od čoveka koji je poznat po radu sa mladima, i u Zvezdi se očekuje da vrši nadzor nad radom svih mladih selekcija.

„Zvezda je imala pre par godina izvanredan rad sa mladima, ali je to tada bio dosta nezavisan deo kluba u odnosu na prvi tim, što nije bilo dobro. Sjajno su radili ali kada je to trebalo da se spoji u jednu tačku sa prvim timom, sujeta je proradila i to se nije desilo. Lepo je kada se pobeđuje u tom uzrastu ali to nije prvashodni cilj, već treba iznedriti dva ekstra potencijala, plus dva-tri igrača koji nagoveštavaju nešto. Imam ideju da se radi u tom cilju. Nažalost, lista prioriteta je sada drugačija. Hajde ovako da kažem, mi smo kao avion koji ima 4 motora od ko-

jih samo jedan radi a mi pokušavamo da osposobimo druge, a onda i sva četiri.”

Košarku je uvek intenzivno pratio, velike i male ekipe, kako rade, kako igraju. Radio je i sa raznim trenerima, a i vodio duele sa njima. Iz svega toga rađa se sopstvena filozofija igre, a ne zaboravljaju se i trenerski uzori.

„Volim da igram onako kakvu ekipu imam. Ne može uvek da se igra dobra unutrašnja igra, dobar pick and roll. Svako voli brzo i agresivano. Ali to ne može uvek. Svaki trener mora da se prilagodi svojim igračima na načinu koji njima odgovara, ne kako njemu odgovara. Meni može da odgovara da dajemo po 20 trojki na meču ali to nije moguće. Ili da igramo ispod koša, pa to za sada ne može. Treba da pratimo sve savremene trendove u Evropi, da budemo atletski spremni. Kada pričamo o trenerima, ja volim kako radi Zmago Sagadin, to je sigurno najbolji trener sa kojim sam radio, on ima kao i svi i dobre i loše strane, ovde je započeo jedan posao koji iz ovih ili onih razloga nije mogao da završi, ali mnogima od nas je otvorio oči. Mnogi od nas mladih su uz njega počeli drugačije da gledaju na košarku. Isto to ili još bolje bi se dogodilo da smo imali Obradovića, Pešića, Dudu, Duška Ivanovića, ali mi smo rasli kao treneri u sankcijama. Mnogo pratim Evroligu gde se može videti dosta novih ali i starih stvari koje se forsiraju. I tu se ponovo vraćam na to da napr. Željko posle 10 godina rada u Grčkoj ima ekipu koja igra tačno onako kako on želi. To se odmah vidi. Ipak, veliki treneri se uvek prepoznaju po stilu i energiji koju unesu u svaki tim koji preuzmu. Od mladih, pored Paskvala, prvaka Evrope, dopada mi se i Pjaniđani i njih dvojica, pored ogromnog talenta imaju i tu gospodsku crtu. Njihovo znanje i ponašanje, oni su fenomenalni.”

Sa svojim trenerima koje je sam izabrao jako je zadovoljan i birao ih je i po kvalitetu, kako trenerskom tako i ljudskom. Uz Borka Radovića, tu su i Srđan Flajs i naravno prof. Pera Zimonjić, koji mu mnogo pomaže i svojim iskustvom i mirnoćom. Svi oni pokušavaju da ove mladice od kojih neki imaju samo 16 godina a igraju za prvi tim, preko Nedovića od koga svi očekuju čuda a dečko ima samo 19 godina, nauče najpre da treniraju, da ne sagore u prevelikoj želji i da ne rade na „6000 obrtaja” kako Uvalin često voli da kaže pa se onda svi čude kako često traže izmene jer još uvek ne znaju da kalkulišu ni na treningu ni na utakmici. Ali, sve se to uči vremenom i stiče iskustvom i zato poruka najvernijim navijačima Zvezde je: „Strpljenje je jedini pravi put. Sve se probalo. I velika ulaganja i razni igrači i treneri i to nije dalo rezultate. Neko će reći da smo bili blizu, ali kada si drugi, to se brzo zaboravi. Dva Kupa za 10 godina nikoga ne zanimaju. Dakle, strpljenje ali i prepoznavanje da se tu nešto dešava, neka energija i da tu ima nekih klinaca od 16 godina koji igraju a mi ćemo ih imati dvojcu, koji su budućnost. Ono što navijači vide na terenu treba da im da nadu u Zvezdino bolje sutra. Svako ko dođe u Pionir otići će zadovoljan kući. Na neki način. Ne uvek kao pobednik ali kao neko ko je bio deo atmosfere u kojoj je svako dao maksimum od sebe.”

B. Manojlović

Statistika

Primena data mininga u košarci

Upoznajte neprijatelja i upoznajte sebe; u stotinu bitaka nikada nećete biti u opasnosti. Kada ne poznajete neprijatelja ali poznajete sebe, vaše šanse za pobjedu i poraz su jednake. Ako ne poznajete ni neprijatelja ni sebe, nesumnjivo ćete u svakoj bici biti u opasnosti.

Sun Tzu Wu, Umetnost ratovanja, 450 god. pre n.e.



košarka kao ekipna sportska igra postavlja pred igrače na pojedinim pozicijama niz specifičnih zahteva u odnosu na njihov antropološki status. Iz toga proizilazi da je selekcija igrača prema određenim kriterijumima veoma važan posao trenera. Težnja za pobjedama dovela je do saznanja da svaki detalj igre tima olakšava put do željenog trijumfa. U tu svrhu neophodno je „pribaviti“ što više informacija o igračima i ekipi, kako bi što bolje upoznali protivnika i kako bi se što bolje pripremili za utakmicu i time olakšali timu da nametne stil i tempo igre koji mi želimo da bismo došli do željene pobjede. Prikupljajući informacije o protivničkim igračima i njihovoj igri počinjemo da gradimo filozofiju igre, sistem i tehnologiju izviđanja protivnika. Gomilanjem informacija, njihovom analizom i sistematizacijom težimo ka modelu rada koji bi, pored prikupljanja informacija, bila uključena prezentacija informacija timu, uvežbavanje individualne i timske taktike u toku mikrociklusa između dve utakmice i kontrola uspešnosti i primene u toku same utakmice.

Na početku sezone, treneri su prvenstveno zainteresovani za korišćenje različitih statističkih izveštaja za analizu i ocenu pojedinačnih igrača. Međutim, jednom kada treneri steknu uvid u prednosti i nedostatke svojih igrača, njihovo interesovanje se orijentiše na tim kao celinu. Oni žele da znaju koliko dobro deluju kao tim. Timska statistika postaje najvažnija. Nakon svega, košarka je još uvek timska igra. I konačno, s obzirom da različiti statistički izveštaji mogu biti korišćeni i za analizu igre protivničkih timova kako sezona odmiče, interesovanje trenera se orijentiše na protivnike. Vrlo često, dobro analizirana igra protivnika znači razliku između pobjede i poraza.

Statistikom se ne koriste samo i isključivo treneri. Naprotiv, čitava populacija ljubitelja i poklonika sporta je danas, uz pomoć masovne upotrebe tehnike i medija poput televizije i interneta, u mogućnosti da prati učinak timova i pojedinaca. Takođe, mnogim ljudima, poput novinara i komentatora, statistika pomaže u obavljanju njihovog posla,

dok je za neke, poput sportskih menadžera, ona od vitalnog značaja za njihovu profesiju. Na kraju krajeva, sport je u poslednjih par decenija postao više od igre; on danas predstavlja veliki biznis, u koji se ulažu ogromna novčana sredstva. U prošlosti, košarkaška statistika je bila luksuz dostupan samo velikim profesionalnim klubovima. Za prosečnog trenera, statistika je predstavljala pravu noćnu moru, zahtevajući veliku količinu vremena i truda, najpre u samom prikupljanju statističkih podataka, a zatim i u ručnom izračunavanju različitih zbirnih statističkih parametara. Za većinu trenera statistika jednostavno nije bila vredna tolikog truda.

Međutim, računari su sve to promenili. Oni su skinuli veliki teret i odgovornost za vođenje statistike sa trenera, istovremeno im pružajući pregršt informacija o kojima su oni do pre samo petnaestak godina mogli da sanjaju. I, najbolje od svega, rasprostranjenost i relativno niska cena računara i softvera omogućuje dostupnost ovih informacija svima.

Iz gore navedenog može se zaključiti da su statistika i skauting sastavni deo svake analize koju je neophodno uraditi kako bi se što bolje spremili za predstojeće utakmice. Često jedan dobar skauting zahteva praćenje nekoliko utakmica protivnika. Najčešće se uzimaju poslednje četiri utakmice (dve kao domaćini i dve kao gosti). To zahteva izuzetno poznavanje košarke ali i računara. Postavlja se pitanje da li postoji nešto što bi moglo da skрати vreme skautu ali da on i dalje dobija kvalitetne i dobre informacije koje će mu doneti prednost nad protivnikom. U današnjem svetu informatike koristi se data mining. Data mining u sportu doživljava nagli rast poslednjih godina. Alati i tehnike koje se razvijaju imaju za cilj da što bolje izmere performanse kako igrača kao pojedinca, tako i celog tima. Ove nove metode merenja performansi privlače pažnju najvećih sportskih udruženja, jer se u sportu danas nalazi velika količina novca. Pre prednosti koje je doneo data mining, sportske organizacije su se gotovo isključivo oslanjale na stručnost i upućenost ljudi koji su bili zaduženi za skauting. Kako je rasla

količina prikupljenih podataka, sportske organizacije su se okrenule ka pronalazanju praktičnijih metoda kako bi dobile znanje iz podataka. Ovo je u početku vodilo ka angažovanju statističara koji bi za datu organizaciju omogućavali bolja merenja performansi i donošenje ispravnijih odluka. Drugi korak je bio da se pronađu još praktičnije metode kako bi se izvuklo dragoceno znanje, odnosno da se krene sa upotrebom tehnika data mininga. Pravilno primenjene tehnike data mininga mogu rezultovati boljim performansama celog tima tako što će pripremiti igrače na određene situacije, identifikovati individualni doprinos pojedinih igrača, proceniti igru protivničkog tima i istražiti bilo kakve slabosti. Da bi mogao da se primeni data mining, pre svega su potrebni podaci. U zavisnosti od količine i bogatstva raspoloživih podataka moguće je izvući i odgovarajuće znanje. Košarka predstavlja kompleksnu igru između dva tima čiji je cilj da se postigne veći broj poena i samim tim dođe do pobe. Tokom same igre veliki broj događaja je jako teško, ako ne i nemoguće zabeležiti. Pored osnovnih događaja kao što su šutevi ka košu, skokovi, osvojene i izgubljene lopte, lične greške, asistencije,..... postoji još dosta relevantnih događaja kao što su kretnje igrača po terenu, kako dobar šuter ulazi u blokadu, koja odbrana je u pitanju, kako koji igrač pravi blokadu, itd... Pomoću neuronskih mreža, kao jedne od tehnologija data mininga koja se najčešće koristi u sportskom data miningu, otkriveni su šabloni koji ukazuju na uticaj različitih parametara košarkaške igre. Kako bi se proverila korektnost dobijenih rezultata, ulazni podaci su analizirani raznim metodama. Prema Gartner Grupi, „data mining predstavlja proces otkrivanja novih smislenih korelacija, šablona i smernica tako što posmatraju velike količine podataka koje se nalaze u skladištima, a sve to koristeći tehnologije za prepoznavanje šablona kao i statističke i matematičke tehnike”. Postoje i drugacije definicije: „Data mining predstavlja analizu (najčešće velikog) posmatranog skupa podataka da bi pronašli nesumnjive veze i da bi sumirali podatke na nove načine koji su istovremeno razumljivi i korisni vlasniku podataka” (Hand). Simoudis tvrdi da „data mining predstavlja interdisciplinarnu granu koja spaja tehnike od mašinskog učenja, prepoznavanja šablona, statistike, baze podataka i vizuelizacije da bi zajedno rešili pitanje dolaska do informacija iz velikih baza podataka”. Trenutni izuzetni rast na polju data mininga i otkrivanja znanja podstaknut je skupom različitih faktora: eksplozivan rast u prikupljanju podataka, odlaganje podataka u skladišta, tako da cela firma ima pristup ka aktuelnoj verziji baze, dodatni pristup podacima preko Web-a ili lokalnih mreža, takmičarski pritisak da bi se povećao udeo na tržištu u usloviima globalne ekonomije, razvoj komercijalnih data mining softvera, konstantan porast kompjuterske moći i skladišnih kapaciteta. Ogromne količine podataka postoje u svim oblastima sporta. Ovi podaci mogu prikazivati individualne kvalitete određenog igrača, događaje koji su se desili na utakmici i/ili kako tim funkcioniše kao celina. Od presudnog značaja je odrediti koje podatke treba uskladištiti i način kako da se oni maksimalno iskoriste. Pronalazanjem pravog načina da se izvuče smisao iz podataka i da se oni pretvore u praktično znanje, sportske organizacije obezbeđuju

sebi prednost u odnosu na druge timove. Ovaj pristup traženja znanja se može primeniti u celoj organizaciji. Od igrača koji mogu da poprave svoju igru koristeći se tehnikama video analize, do skauta koji koriste statističku analizu i tehnike projekcije kako bi identifikovali koji će talenat ostvariti najveći napredak i postati veliki igrač. Prvi deo problema je da se odredi metrika performansi. Mnoge postojeće sportske metrike mogu biti upotrebljene na neodgovarajući način (performanse se ne mere u cilju da se postigne više poena od protivnika, što je krajnji cilj bilo koje sportske organizacije). Drugi deo problema je da se pronađu šabloni od interesa u posmatranim podacima. Ovi šabloni mogu da uključe u sebe tendencije i taktiku protivničkih igrača/tima, početke povreda igrača na osnovu praćenja performansi vežbanja, kao i predviđanja na osnovu ranijih podataka. Profesionalne sportske organizacije su višemilionske kompanije pri čemu se pojedine odluke mere u izuzetno velikim svotama novca. Sa ovakvom količinom kapitala, samo jedna pogrešna odluka ima potencijal da vrati celokupnu organizaciju unazad nekoliko godina. Zbog mnogobrojnih rizika i potrebe da se donose ispravne odluke, sportska industrija predstavlja pravo okruženje za primenu data mining tehnologija. Različita sportska udruženja se različito ophode prema podacima. Ovaj odnos možemo podeliti u pet nivoa:

- Ne postoji veza između sportskih podataka i njihove upotrebe
- Eksperti iz date oblasti rade predviđanja koristeći instinkt i osećaj
- Eksperti iz date oblasti rade predviđanja koristeći prikupljene podatke
- Korišćenje statistike u procesu donošenja odluka
- Korišćenje data mininga u procesu donošenja odluka

Statistika se koristi kao alat koji pomaže stručnjacima u donošenju ispravnih odluka. Dok se statističke tehnike i dalje nalaze u središtu data mininga, statistika se koristi da izdvoji šablon ili neko drugo ponašanje koje je od interesa (tendencija igre protivničkih igrača). Statističari ne objašnjavaju odnose u podacima jer to predstavlja svrhu data mininga. Ovaj tip odnosa ima potencijal da bude korišćen kako bi pomogao skautu da donese odgovarajuću odluku ili da bude korišćen nezavisno kao bi se donele odluke bez uticaja skauta. Korišćenje data mining tehnologija bez ljudskog uticaja često je oslobođeno nekih grešaka. Primer ovoga je skaut koji posebno ceni određene osobine kod igrača pri čemu zanemaruje neke slabosti. Većina sportskih organizacija koristi treći ili četvrti tip odnosa između podataka i njihove upotrebe dok samo mali broj koristi tehnike data mininga. Iako je uvođenje data mininga u sportu relativno odskora, uticaj timova koji su primenili ove tehnike je izuzetan. Procene se rade na osnovu jakih analiza i naučnih istraživanja. Sa sve više sportskih organizacija koje prihvataju digitalnu eru, moguće je da će uskoro sport postati borba boljih algoritama ili boljih metrika za merenje performansi, pri čemu će analitičari postati jednako važni kao i igrači.

Očekivanja u 2011. godini

Selektori veruju u bolje rezultate

i ako juniorska i kadetska ženska reprezentacija prošle godine nije osvojila medalju na evropskim prvenstvima, selektor Zoran Kovačić Čivija nije bio nezadovoljan. Od naredne godine popularni Čivija očekuje mnogo bolje rezultate, pre svega zbog kalendara takmičenja:

– Evropsko prvenstvo za juniorke se održava u Rumuniji od 11. do 21. avgusta što znači da ćemo pripreme početi tek negde oko 1. jula. Nama to mnogo znači, jer će se do tada završiti školska godina, sve devojke će ispolagati prijemne ispite i sve će moći u kontinuitetu da treniraju. To prošlih godina nismo imali. Opet, prvi put se sada poklapaju kadetsko i juniorsko evropsko prvenstvo. Kadetsko je od 14. do 24. avgusta na Sardiniji. Zato ćemo morati da napravimo dobru selekciju, i

Kovačićev tim

Zoran Kovačić nam je saopštio imena svojih saradnika, koji će mu asistirati u radu sa mladim selekcijama u pohodu na bolje rezultate od prošlogodišnjih:

U kadetskoj reprezentaciji prvi trener je Miloš Pavlović, kondicioni Tamara Dokić, a fizioterapeut Stojan Subašić. U juniorskoj selekciji prvi trener je Marjan Stojanac, kondicioni Nikola Perišić, a fizioterapeut Igor Kovačić.



kod jednih i kod drugih, jer neke igračice neće moći da igraju i na jednom i na drugom takmičenju kao što je to bilo kada su ova dva takmičenja bila u različitim periodima.

Najteže je predvideti kvalitete mladih selekcija jer, recimo, kadetkinje prvi put izlaze na neko veliko takmičenje. Ipak, ove godine kadetkinje su krajem decembra igrale na Balkanskom prvenstvu.

– Tačnije od 26. do 29. decembra kadetkinje su u Rumuniji odmerile snage sa svojim vršnjakinjama sa Balkana pa se već tu videlo kolike su mogućnosti generacije rođene 1995. godine i mlađe. Pored toga u januaru ćemo okupiti, za vreme zimskog raspusta, i juniorke i kadetkinje kako bismo napravili kontrolne treninge i po tome ćemo već nešto više znati. Ipak, čini mi se da su juniorke ove godine bolje nego lani, jer su neke od njih nosioci igre u svojim klubovima a neke igraju i Jadran-



Veskovićev tim

Žensku seniorsku reprezentaciju, u vidu pomenutih kvalifikacija očekuje izuzetno težak zadatak. Na putu ka uspehu Vesković je odredio svoj stručni tim.

U seniorskoj reprezentaciji pomoćni i kondicioni trener je dr Saša Jakovljević, za individualnu pripremu zadužen je Radojica Nikitović, asistenti su Dejan Kovačević i Slobodan Kecman, lekar ekipe je dr Moma Jakovljević, a fizioterapeuti se menjaju.



sku ligu. Cilj će nam svakako biti da uđemo među osam najboljih ekipa na evropskim prvenstvima.

Za razliku od Kovačića, selektori seniorske reprezentacije očekuju kvalifikacije za Evropsko prvenstvo. Žreb baš nije bio naklonjen košarkašicama Srbije.

– Kvalifikacioni turnir će biti u junu mesecu u Tarantu u Italiji. To je grad koji ima odlične navijače, jer njihov ženski košarkaški klub igra Evroligu, nekoliko puta je bio prvak Italije i osvajao italijanski Kup. Pored Italijanki u

našoj grupi su još Belgija, Rumunija i Nemačka. Najteže će biti protiv Italijanki jer, ne samo što su domaćini, to je reprezentacija koja je na prošlom EP bila peta, imaju jednu od jačih liga u Evropi, u svakom klubu igraju po tri strankinje što domaćim igračicama omogućava jake utakmice. Ma dovoljno je reći da njihovu žensku reprezentaciju opslužuje 17 ljudi pa svi shvataju koliko su oni ozbiljni u tom poslu. Samo pobednik grupe ide dalje, odnosno igra protiv pobednika druge grupe u kojoj su Mađarska, Holandija, Ukrajina, Finska i Bugarska. Pobednici grupa se sastaju u dve utakmice i bolji iz te dve utakmice ide na Evropsko prvenstvo.

Problem prošlih priprema srpske ženske košarkaške reprezentacije bio je otkaz velikog broja igračica. Tačnije njih 18 nije došlo na pripreme. Ipak, Vesković se nada da će naredne godine biti drugačije.

– U sećanje na Gordanu Bogojević odigraće se prijateljska utakmica između košarkašica NLB lige i srpskih igračica. Pozvali smo veliki broj igračica iz inostranstva kako bi se družile sa nama, osetile pozitivan naboj, kako bismo im objasnili da je njima mesto u reprezentaciji, kako bismo im predočili koliko je važno da prođemo kvalifikacije. To bi bio veliki vetar u leđa ženskoj košarci. Uostalom i Gordana Bogojević je našoj reprezentaciji dala sve što je mogla.

Gordana Čanović



Najstariji aktivni trener u Srbiji, Bora Cenić (80) – novo priznanje UKTS

Ceniću srce zadrhtalo

na poslednjoj BCB 2010, održanoj krajem septembra doajen struke dobio priznanje od kolega povodom šest decenija rada. Poruke i pouke za sve one koji žele da napreduju u trenerskom poslu – rad, strpljenje i samopouzdanje

Još jednom prilikom se trenerska struka odužila svom doajenu i legendi Borivoju Bori Ceniću. Na poslednjoj internacionalnoj Klinici, održanoj krajem septembra, Bora je dobio dodatno priznanje od kolega, iz ruku predsednika UKTS Zorana Kovačića Čivije. I spomenar da mu se prijatelji u njega upisuju, dopisuju i šalju mu čestitke za sve ono što je u opusu dugom šest decenija učinio za košarku i sport uopšte. Uz želju da samo tako nastavi, vedar i čio, pa makar gurao do stotke! Veteranu je srce zaigralo, zaiskrila je i poneka suza... A, sve je hrabro podneo, obećao da će nastaviti sa dodatnim elanom da daje svoj do-

prinos igri među obručima u svom rodnom Beogradu, Srbiji...

– Osetio sam veliku tremu, pomalo mi je bilo i neprijatno pred tolikim skupom. Nije fraza da su najdraža priznanja od kolega i struke, ali zaista mi nije bilo lako da se zahvalim. Dobijao sam brojne nagrade, dva puta za životno delo, ali sigurno da mi je ovo jedna od najdražih, skromno i iskreno će popularni Borica.

To je bilo koliko juče, a Bora se i dobro seća svojih trenerskih početaka pre šest decenija, pa i neki mesec više. Kratku karijeru igrača Železničara prekinuo je u dvadesetoj („nisam baš bio preveliki talenat, a počeo sam da se zanimam za trenerski posao...”).

– Prvi trening sam održao u aprilu 1950. na otvorenom igralištu Radničkog sa juniorkama tog tima. Iz tada skromnog znanja koristio sam iskustva starijih, pa se opredelio da radim ono najosnovnije: tehniku polazaka u dribling,





Trener Pero Rodić govorio je o svom uzoru

dvokorak, naročito levi, dodavanja... Iz te generacije iznikla je i Biljana Nešić, kasnije reprezentativka. Čak sam imao i sliku sa tih prvih treninga, ali sam je negde zagubio, priseća se Borica.

Tek kasnije je položio trenerski ispit, jer je edukacija bilo malo, a učio je zapisivajući vežbe i treninge starijih kolega. U početku od Cuje Vasića, Dragana Godžića, Blagojevića... Priznaje da je kroz karijeru ponajviše pratio rad Miodraga Mije Stefanovića, Ace Nikolića i Ranka Žeravice, pa njih smatra svojim uzorima i učiteljima.

– Smatram jednim od svojih uspeha i to što sam ka trenerskom poslu prvo usmerio kolege iz igračkih dana Branimira Rajačića Rajčeta i Todora Tošu Lazića, pa Milana Čigu Vasojevića, a kasnije i Dudu Ivkovića, koji nije imao bogatiju igračku karijeru. Savetovao sam ga da ima smisla za trenerski posao i dobro je što me je poslušao. Trenirao sam ga malo kao juniora, bio je u generaciji sa Milutinom Mrkonjićem, a posle i kao seniora u srpskoligašu Studentu. Naravno, prve košarkaške korake na Crvenom krstu naučio je kod mene i Slobodan Piva Ivković, i sami znate dokle je potom stigao kada se odlučio da sedne na klupu kao trener.

Borina trenerska karijera išla je postepeno, korak po korak. Možda i presporo za neko današnje vreme. Dugo je bio na u Radničkom sa juniorkama i juniorima, pa potom u Crvenoj zvezdi („prvi put profesionalno zahvaljujući Braci Alagiću“). Dobar i lojalan saradnik svima sa kojima je radio, pa je stoga i rado prihvatao ulogu pomoćnika u reprezentativnim selekcijama, naročito ženskim. Prvo Miloradu Sokoloviću na EŠ u Beogradu, zatim Miji Stefanoviću i Ladislavu Demšaru, kada je osvojena medalja u Čehoslovačkoj. Jednom i Ranku Žeravici na Balkanskom prvenstvu...

Knjiga utisaka Borici s ljubavlju

Jedan od poklona Udruženja trenerskoj legendi je i specijalna knjiga utisaka, možda i svojevrsni spomenar, u kojem će kolege, prijatelji i saradnici upisivati svoje utiske o Borici, poželeti mu mnogo sreće, napisati i pokoju poruku za dug život i zdravlje..

Lepa bordo broširana knjiga sa Borinim imenom i grbom Udruženja već sada je prilično popunjena. Pribeležili smo neka od pisanija posvećena ovoj trenerskoj legendi i ljudskoj veličini.



ZORAN KOVAČIĆ ČVIJA: Mom dragom prijatelju i velikom učitelju, koji me je uveo u svet košarke i pokazao staze kojima treba ići...

VLADAN MARKOVIĆ: Dragi kume! Srećan ti jubilej. Čestitam ti 60 godina uspešne trenerske karijere. Želim ti dobro zdravlje i da dugo slaviš mnoge jubileje. I da se dugo viđamo u veselim prilikama...

ALEKSANDRA BUKVIĆ: U životu svako traži svoje učitelje i srećan je ako ih pronade. Vi ste sigurno jedan od mojih na koje sam naišla...

ALEKSANDAR DŽIKIĆ: Čika Boro, Hvala ti, Džine!

NEMANJA ĐURIĆ: Mom omiljenom treneru i prijatelju neizmerna zahvalnost za sve što me je naučio kao igrača i čoveka. Hvala mu što kaže da sam njegov najbolji đak...





Nije propustila priliku – obeležavanje jubileja: Jelica Kalinić sa svojim trenerom i učiteljom

Mane i vrline dama

Dugo je u svojoj karijeri Cenić radio sa devojkama, ali i muškarcima. Mnogi su stoga skloni da kažu da je Bora bio idealan ženski trener, stalozhen, miran i strpljiv. Ali ogromno je i njegovo iskustvo sa momcima, ništa manje. S ove distance procenjuje razliku između muške i ženske košarke:

– Osnovna je postavka u sistemu treninga u obe kategorije zbog anatomskih razlika. Žene, od devojčica do seniorki su dobro prihvatale tehniku, bile studioznije u pristupu učenju elemenata. Međutim, slabije su to naučeno primenjivale na utakmicama, valjda zbog osećaja za prostor. Teže se snalaze i u situacionoj igri, kao i u kontaktu. Pedantne su i uglavnom prilježno izvršavaju svoje obaveze i zadatke. Muškarci ono što dobro nauče uglavnom i primenjuju na utakmicama, ali nisu pedantni u učenju elemenata, pa ih sa poteškoćama uočavaju i usavršavaju. Mogu nekad da budu i teški za trenera, od discipline do urušavanja autoriteta i slično. Međutim, trener je taj koji mora da se prilagođava situacijama kada radi sa devojkama i momcima, odnosno to brzo uoči i primeni ono što je neophodno i korisno za jednu ili drugu kategoriju!

– Bio sam jedno vreme i savezni trener u KSJ zadužen za žensku košarku, pa trener OKK Beograda i potom stručni savetnik – instruktor u KS Srbije. Tada, krajem sedamdesetih i početkom osamdesetih, najviše smo i radili na podizanju nivoa trenerske struke, držali razne seminare i tečajeve. Kod mene su prve diplome dobili Duško Vu-

jošević, Milovan Stepandić, Kime Bogojević, Goran Finac Miljković... Formirali smo i kampove, prvi trenažni i nadalesko čuven bio je onaj na Borskom jezeru, priseća se Cenić. Kasnije onaj na Zlatiboru i neki drugi.

Stigao je Bora da dva puta skokne do inostranstva, boravio u Grčkoj i Kuvajtu neko vreme. Potom su stigle devedesete i neki novi počeci formiranjem Škole košarke na Zvezdari, uz specijalnosti za individualni rad, boravak na kampovima različitog nivoa u Sokobanji, na Tari, Zlatiboru... I katedra profesora po pozivu na Fakultetu sporta i fizičke kulture, a i Više trenerske škole KSS. Uglavnom kroz individualnu obuku tehnike i taktike, o čemu je i napisao nekoliko zapaženih dela i kroz CD zapise.



Ni danas, kada je zagazio u osamdeset prvu ne miruje! Aktivan je ponajviše u Udruženju trenera, ali i Mini-basket udruženju Srbije, kao edukator, savetnik i predavač. Pogleda uživo, ali i putem TV ekrana bar desetak utakmica nedeljno.

Kakva je razlika između nekadašnje i sadašnje košarke? Možda i pravo pitanje za čoveka posvećenog celim bićem kraljici igara. A odgovor :

– Nema pravog i adekvatnog poređenja. Evidentna je potreba za daleko većom brzinom igrača, zbog pravila a i kraće dužine akcija. Dominiraju kontakt igra i skokovi pod koševima, a rešenja u igri moraju biti brža i kraća. Tranzicija je možda i najvažniji faktor u igri, a u svemu tome daleko je više grešaka. Potrebna je visoka obučenost igrača u svim elementima, ali i snaga. Jedna od slabosti, po meni, jeste i manji stepen obučenosti za ovakav model igre, ali i nepotrebno korišćenje driblinga. Kod plejeva je приметно predugo zadržavanje lopte i slabiji njen prenos sa jedne na drugu stranu napada. Prisutan je i veliki broj grešaka u dodavanju, što je opet razlog nedovoljne tehničke obučenosti u mlađim kategorijama. Apsolutno sam protiv prevelike rotacije igrača kakva se danas sprovodi, odnosno čestih bespotrebnih izmena. To ostavlja veliki trag u igri i psihi igrača, a mnogi gube samopouzdanje, naročito šuteri. S toga nisu slučajni ni veliki padovi u igri, čak i kod vrhunskih ekipa, čega smo često svedoci. Eto, tako zbog izmena na traci nema ni asova, a neki talenti nisu u stanju da se u takvom modelu igre iskažu koliko bi trebalo, komentar je iskusnog strčnjaka.

I za kraj ono neizbežno – saveti i pouke mlađim kolegama:

– Veliki rad, strpljenje, samopouzdanje i vera u ono što se radi. I trener mora da podleže promenama, odnosno da nadograđuje svoja znanja i saznanja, da se menja i primenjuje nove moduse rad. Valja i izgrađivati ličnost i stavove, jer su drugačija vremena. Ali, osnovno što, čini mi se, mnogo nedostaje trenerima jeste nedovoljna sistematičnost naročito u radu sa najmlađima, te se često i preskaču neke lekcije obuke kao što su individualna tehnika po kojoj smo ranije bili prepoznatljivi širom Evrope, rekao je Borivoje Bora Cenić na kraju ovog intervjua.

S. P.

*Prijatelji i saradnici:
Race Georgijevski
zahvalio je jubilarcu
na doprinosu
Mini-basket pokreta*

Knjiga utisaka

MARINA MALJKOVIĆ: Dragi čika Boro! Evo sećam se jednog od prvih intervjua kada sam počela da se bavim „našim poslom” u kome sam izgovorila i reči iz naslova „Idol nije otac, idol je Bora Cenić”. Tako i danas mislim. Hvala i s poštovanjem...



VLADE ĐUROVIĆ: Borice, mi u OKK Beograd smo te tako zvali iz milošte, a od tebe smo naučili najviše tehnike zbog ogromnog broja različitih vežbi i na izuzetno zanimljivim treninzima. Ja lično u karijeri upotrebljavao

sam mnogo tvoga i zbog toga ti se zahvaljujem. Zajedno sa Novovićem, Tanjevićem, Gruborom, Pazmanom, Kotarcem, Kneževićem i drugima uvek ćemo te se rado sećati kao čoveka i trenera...

I, tako redom, od strane do strane. Neke su ostavljene prazne da u njih pribeleže i svoje čestitke i misli oni koji do sada to iz objektivnih razloga nisu uspeali da učine.





Džej Rajt



Džejson Doneli

Viljanova „spread” napad

- U sedam sezona kao trener, Rajt kao prvi trener Viljanove poseduje skor od 143 pobe i 83 poraza. Dve divlje mačke koje je Rajt doveo u Viljanovu, Rendi Foje i Kajl Louri, sada su u NBA. . Trenirao je i tim SAD i vodio ka osvajanju Univerzijade 2005. i proveo sedam sezona na Hofstra univerzitetu od 1994. do 2001, vodeći Prajd dva puta do NCAA turnira.
- Džejson Doneli, žitelj Kolonije Nju Džerzi, četvrtu je godinu član stručnog štaba Džej Rajta na Univerzitetu Viljanova. Unapređen je na mesto pomoćnog trenera septembra 2008, nakon tri sezone na mestu menadžera košarkaških operacija. Pre dolaska u Viljanovu, bio je pomoćni trener u srednjoj školi Bišop Koneli u Arlingtonu u Virdžiniji.



U našem „spread” (raširenom) napadu, postavljamo četiri igrača na spoljnu poziciju jer nam to pruža sjajno rastojanje za blokiranje, utrčavanje, hranjenje postava, mogućnosti prodora i šuta za tri poena. Rastojanje zajedno sa snažnim utrčavanjima, odgovarajućim tajmingom i čvrstom veštom igrom vrlo je važan deo izvođenja u našem „spread” napadu sa četiri igrača van i jednim unutra.

Pozicije

U „spread” napadu spoljne igrače postavljamo na spoljnu poziciju a jednog igrača na post iako se naša 4 ili 5 igrača često međusobno smenjuju pa tako možemo da menjamo igrača na postu, što zavisi od napadačkih zadataka.

Rastojanje

U napadu imamo 4 spoljne „spread” tačke. Ova mesta obeležavamo sa X zalepljenim na pod, da naši spoljni igrači razumeju gde treba da budu u napadu (dijagram 1).

Imamo dve tačke na spoljnim pozicijama na obe strane čeonu linije direktno u liniji s reketom i dve spoljne tačke u „prorezu” na oko 1 m van polja slobodnih bacanja. Sve ove tačke su za stopalo izvan linije tri poena i oko 5,5 m jedna od druge. Smatramo da to stvara idealno rastojanje za prostor za dodavanje i prodor. Postoje dve post pozicije koje zovemo primarnim. Svaka je postavljena na prvom markeru iznad bloka na obe strane polja (dijagram 2). Našim igračima na postu savetujemo da opkorače prvi marker da bi sebi stvorili prostor za pokret ka čeonu liniji i sredini terena. Naš raspored na postu nam omogućava i da naši spoljni igrači utrčavaju, prodiru i hrane (dodaju na) post duž čeonu linije za još veće mogućnosti poentiranja.

Kretanje

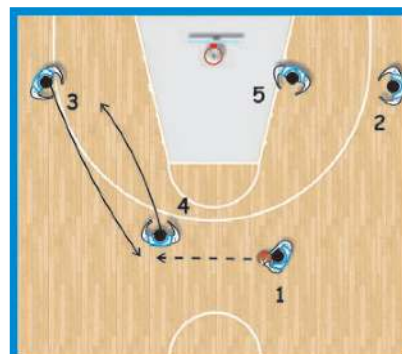
Naša četiri igrača na spoljnim pozicijama mogu da popune bilo koju od 4 spoljne „spread” tačke. Ako naš bek, počevši iz postavke prikazane na dijagramu 2, dodaje na krilo i utrčava, naši spoljni igrači na slaboj strani „zameniće i popuniti” to mesto (dijagrami 3 i 4). Ako naš bek dribla na krilo, naš spoljni igrač na čeonu liniji utr-



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3

čava duž čeone linije i zamenjuje suprotno dok ostali spoljni igrači na slaboj strani zamenjuju i popunjavaju otvorene tačke (dijagram 5). A pri dodavanju od proreza do proreza, naši bekovi će se automatski smeniti na krilu da bi stvorili akciju na slaboj strani.

Važna tačka

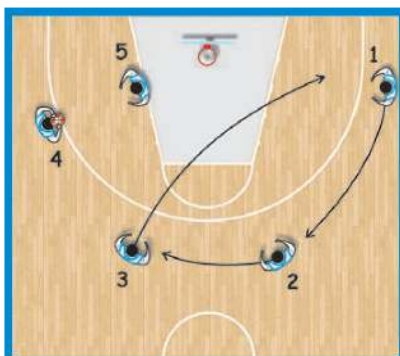
Važno je da kadgod naši igrači uhvate loptu na spoljnoj poziciji, prvo pokušavaju uhvati-i-šutiraj a tek onda probaju da dodaju ili prodiru. Važno je da svako na spoljnoj poziciji izgleda i funkcioniše kao šuter. Svaki put kada uhvatimo loptu hvatamo da šutiramo s očima na obruču. To ohrabruje naše igrače da traže način da poentiraju i vide povratne i pasove na postu. Unutar našeg „spread” napada naglašavamo tri mesta sa kojih pokušavamo da poentiramo: post-i-istrgnuti se (Post-and-Rip), Prodor-i-rastojanje (Drive-and-Space) i Blokada-i-utrčavanje (Screen-and-Roll)

Post-i-istrgnuti se

Hranjenje posta je važan aspekt našeg „spread” napada. Naš igrač na postu se bori za unutrašnju poziciju u zavisnosti od toga gde je lopta. Kada je lopta na čeo-noj liniji naš post će se agresivno postaviti na primarnu post poziciju. Našim igračima na postu savetujemo da sede nisko i široko i podignu ruke visoko i široko na postu, praveći zid ka igračima odbrane. Ako je lopta u prorezu, naš post igrač se širokim stavom podvlačenjem bori za poziciju u reketu za mogućnosti igre preko visoko nisko postavljenog igrača. A kada je lopta na suprotnom krilu, naš post igrač izvodi V-utrčavanje preko reketa na primarnu poziciju (dijagram 6). Kada je lopta



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7

ubačena na post, naši igrači na postu prvo traže čeonu liniju za poentiranje a tek onda sredinu da bi je istraživali (dijagram 7). Lopta koja ide na post podstiče niz utrčavanja koje nazivamo post-i-istrgnuti se. Dok 5 traži sredinu za istraživanje, 4 se kad god je u igri automatski otrže ka suprotnom reketu. Dok to čini traži unutrašnji pas i postavlja se za dobre ofanzivne mogućnosti na suprotnom reketu. Čim 4 utrči, 3 se otrže ka suprotnom mestu gde se spajaju linija reketa i linija slobodnih bacanja tražeći skakača na liniji slobodnih bacanja dok se istovremeno namešta na ofanzivni skok (dijagram 8). Dok se odvija ova unutrašnja akcija preostali naši spoljni igrači (naši 1 i 2) raspoređiće se na vrhu kruga slobodnih bacanja i krilnu poziciju slabe strane (dijagram 9), lišavajući se tako mogućnosti udvajanja i tražeći povratne pasove. Kada tražimo povratne pasove, našim igračima sa-



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10

vetujemo da loptu stave na post, istrgnu se, zatim „prekoče” (naš izraz za povratni pas) loptu suprotno do naših šutera. Ako 5 nije u stanju da pogodi iz početnih utrčavanja, učimo i savetujemo naše igrače kako da izvedu „drugo utrčavanje” i izmene se na druge pozicije. Na primer, 4 bi sada izveo drugo utrčavanje na suprotno mesto spajanja linije reketa i linije slobodnih bacanja, dok 3 izvodi drugo utrčavanje na suprotni reket. U ovoj situaciji će naši bekovi takođe izvesti drugo utrčavanje i akciju stvoriti smenom na slaboj strani dok se ne doda ili poentira (dijagrami 10 i 11). Naše igrače učimo i da pokušaju unutra sa agresivnim postavljanjem odbrambenom tehnikom na postu odmah po prijemu pasa unutra-spolja s posta ka spoljnom igraču. Pri povratnom pasu, igrač 4 koji se istrkao na suprotni reket, sada može da zatvori svog igrača i potraži mogućnosti poentiranja iznutra (dijagram 12). U tom trenutku, 5 ga zamenjuje na nekoj od „spread” tačaka i sledi kontinuitet našeg „spread” napada s međusobnom izmenom igrača 4 na postu.

Prodor i rastojanje

Naš „spred” napad naglašava i prodor-i-rastojanje kao jednu od strategija koju koristimo za poentiranje. Raspored igrača i prodor driblingom su najvažnija područja za razumevanje načina za napadanje van principa prodor-i-rastojanje. Ovaj princip koristimo kao strategiju poentiranja ali i kao metod kreiranja kretanja na spoljnoj poziciji unutar „spread” napada. Na primer, kada je lopta u prorezu, nakon prvog pasa (kao na dijagramima 2 i 3) naš bek može da dribla ka krilu čeone li-

nije (dijagram 13) ili suprotnom prorezu driblingom direktno ka tom igraču terajući ih da izvedu „utrčavanje ka košu”. Dok traje ova akcija, ostala tri spoljna igrača se zamenjuju i popunjavaju otvorene „spread” tačke (dijagram 14). Kada je lopta na krilu (dijagrami 15 i 16), naši spoljni igrači mogu da koriste dribbling da napadnu čeonu liniju radi poentiranja ili poboljšaju ugao dodavanja ka postu. Opet, dok se to dešava, ostali bekovi se smenjuju i otpozadi popunjavaju otvorene spred tačke (dijagram 17). Kada se dešava prodor u sredinu terena ovo koristimo kao mogućnost sličnu onoj gde koristimo post i izlet. Često koristimo prodore ka košu na isti način kako bi koristili hranjenje posta. Dok traje prodor i lopta stiže do sredine reketa, savetujemo igrača 5 da se „isprazni” sa primarne pozicije i popuni suprotni reket (dijagram 18). Ili, ako prodor dođe sa čeone linije savetujemo naše post igrače da se pomere ka sredini reketa da opet stvore idealne uglove dodavanja i velike mogućnosti skoka po loptu. Dok traje prodor, savetujemo ostalim trima spoljnim igračima da: 1) smene se i popune otpozadi; 2) dođu do vrha kruga slobodnog bacanja; 3) pronađu pas napred.

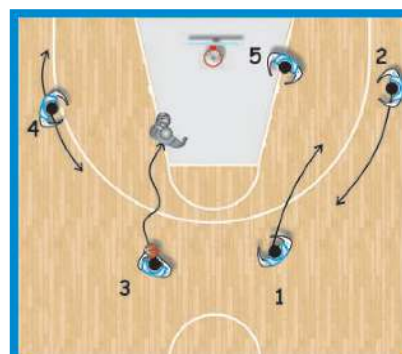
Kada prodor dođe iz proreza ili s krila ka sredini terena, suprotno krilo će nastaviti da pravi rastojanje i radi dodavanja pokušati da ostane u vidnom polju igrača koji prodire. Međutim, kada prodor dođe s čeone linije, suprotno krilo će pokušati proklizavanje ka suprotnom uglu za skip pasove duž čeone linije za trojke. Generalno, ovo kretanje stvara efekat vakuuma, dopuštajući da naši bekovi napadnu obruč, šutiraju, dodaju do posta ili dobace napred ili iza do naših spoljnih igrača, praveći rastojanje za trojku.



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



Blokada i utrčavanje

Treći domen u kom pokušavamo da iz našeg „spread” napada poentiramo i stvorimo kretanje jeste korišćenjem blokada visokih lopti. Ove blokade se mogu izvesti u nekom od proreza i može se dogoditi na kraju vremena za poentiranje ili ranije, u zavisnosti od vremena i situacija kod poentiranja. Da bi se stvorila najveća moguća nadmoćnost u situaciji blokade-i-utrčavanja, naš igrač 5 počinje na postu i sprinta do nekog od proreza da namesti blokadu za loptu iz proreza (dijagram 19). Radije ovu blokadu nameštamo na sredini terena jer primorava odbranu da odluči kako će braniti ovu akciju i dopustiti našim igračima veći deo prostora da izvede igru koja re-

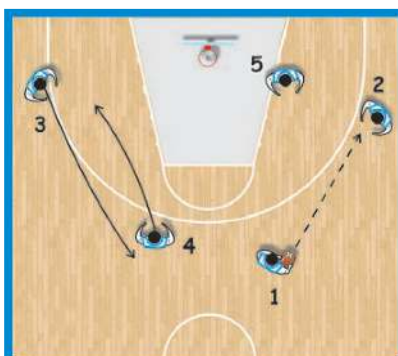
zultira poenom. Kad naš post igrač postavi ovu blokadu na lopti, nastoji da svoje telo usmeri tako da mu leđa budu paralelna sa bočnom linijom, primoravajući oba igrača odbrane da odluče kako će igrati odbranu na beku s loptom i post igraču koji postavlja blokadu. Konstantno vežbamo bekove da znaju na koji način da koriste ovu blokadu i napadnu igrom koja rezultuje pogotkom. Takođe učimo naše bekove i kako da se pozabave udvajanjima putem vežbanja načina ukrštanja, izvođenja ofanzivnog driblinga i pokušaja postavljanja kratke blokade. Slično tome, u zavisnosti od načina odbrane od blokade na lopti, vežbamo igrače na postu kako da utrčavaju, postavljaju kratke blokade ili se naglo otvaraju. Dok se ta akcija odvija, naši bekovi na slaboj strani zamenjuju pozicije i time stvaraju kretanje i zaokupljaju igrače odbrane na slaboj strani. Slično našem prodoru i rastojanju i post i otrgnuti se, kada lopta stigne do sredine terena, doći će do serije utrčavanja i drugih utrčavanja radi maksimalnog uvećanja mogućnosti poentiranja.

Zaključak

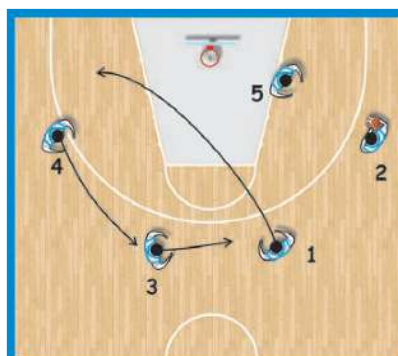
Naš „spread” napad teče paralelno sa našim programom napretka na individualnom nivou. Svaka veština koju predstavljamo i na nju se fokusiramo omogućava našim igračima da prepoznaju i unaprede svoje individualne sposobnosti poentiranja u našem napadu. On takođe uči naše igrače kako da košarku igraju unapređivanjem svog shvatanja mogućnosti posta i brzog oslobađanja, prodora i rastojanja, i pick-and-rolla. Konačno, s obzirom da je u pitanju napad koji se teško brani, to je i odličan kontinuitet napada od koga se treba braniti u praksi.



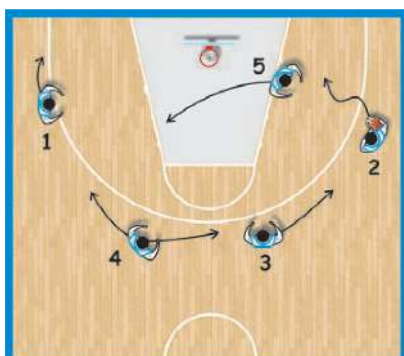
DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 19

Ana Vesković, psiholog asistent na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja



Ključ uspeha kod roditelja

roditelji i treneri mladih igrača su osobe koje su značajne za uključivanje mladih u košarku, za ostajanje ili napuštanje ovog sporta kao i za postizanje igračke izuzetnosti. Oni mogu da ostvare optimalne podsticaje na razvoj, ali i negativne. Veliki broj mladih uključuje se u košarku, ali ih veliki broj u periodu adolescencije zauvek napusti. Ključ za trajno ostajanje u ovom sportu jeste u zadovoljstvu učešćem i postignutim rezultatima.

Uverenja i ponašanje roditelja, informacije koje pružaju o sportu, njihova očekivanja o sportskom napretku, oblikuju sliku o sebi mladih igrača koja je ključni faktor postizanja zadovoljstva, kvaliteta i nivoa motivacije. Mladi igrači čiji roditelji veruju u njihove sposobnosti, podržavaju ih u trenajnim aktivnostima, koji naglašavaju važnost zadovoljstva samim učestvovanjem u košarci, iznose više samoprocenu svojih sposobnosti, pozitivnih emocija, intenzivnije treniraju. Porodica se smatra neophodnom komponentom formule u dostizanju izuzetnog igračkog postignuća. Obimna istraživanja pokazala su da vrhunski igrači najčešće smatraju da su sledeće uloge njihovih roditelja bile presudne u dostizanju uspeha: roditelji su im u detinjstvu veoma posvećeni, primerom su pokazali aktivan stil života i pružili su im mogućnost da se oprobaju u različitim sportovima. Obezbeđivali su materijalna sredstva neophodna za opremu, vodili su ih na treninge, prilagođavali su porodični raspored, svoje obaveze i aktivnosti treninzima i takmičenjima. Takođe su im pružali psihološku podršku i ohrabrenje. Zanimljivo je i to da i pored toga što su gradili naglašeno optimistički stav prema sposobnostima svoje dece i što su verovali u to da će ona postići uspeh, u malom stepenu su vršili pritisak na njih da moraju biti uspešni.

Razvoj igračke karijere, posmatrano sa stanovišta psiholoških faktora i doprinosa roditelja, odvija se kroz tri faze. Roditelji imaju ključnu ulogu u svim fazama, emocionalna podrška je bitna tokom čitave karijere, ali se smanjuje značaj roditeljskog vođstva. U početnoj fazi, tzv. rane godine, osnovna uloga roditelja jeste u informisanju, snažnom ohrabivanju i podržavanju, kao i u obezbeđivanju sportski stimulativne i obogaćene sredine.

Roditelji budućih elitnih igrača u ovoj fazi stavljaju naglasak na zabavu i osećanje zadovoljstva deteta na treninzima. U ovoj fazi, roditelji još uvek ne pridaju značaj postizanju uspeha. U sledećoj, nazvanoj srednje godine, koja okvirno obuhvata period adolescencije, igrači se potpuno posvećuju usavršavanju veština. I dalje je važna emocionalna podrška roditelja. Igrači imaju povećane potrebe za praktičnom podrškom, na primer, za materijalnim ulaganjem, nabavkom i održavanjem sportske opreme. U ovom periodu značajan faktor razvoja postaju i očekivanja roditelja o postizanju igračke uspešnosti. U trećoj fazi nazvanoj kasnije godine, kada igrači već dostignu visok takmičarski nivo, emocionalna podrška roditelja ostaje značajna, ali ona menja oblik - roditelji pružaju podršku „iz pozadine”. Trener postaje osnovna figura koja usmerava razvoj igrača.

Uključenost roditelja u sportsku aktivnost mladih, može da varira na kontinuumu od nedovoljne do preterane. Stepenu angažovanosti roditelja po sebi nije ključni faktor dostizanja visoke uspešnosti. Pokazalo se da je u većini slučajeva srednji nivo optimalan, zato što porodični identitet igrača ostaje nezavisan od sporta. To praktično znači da mladi sebe vide kao člana porodice sa ulogama koje su nezavisne od uspeha u sportu. Dakle, u lični identitet igrača uključena je i pripadnost porodici, košarka, škola i ostale životne aktivnosti. Pri visokom stepenu uključivanja roditelja u sport, dolazi do „umreženosti” porodičnog i sportskog identiteta mladih. Za mladog igrača to može da znači da je pripadnost porodici uslovljena učestvovanjem i uspehom u sportu. Da bi izgradio stabilan i nezavistan identitet, takav sportista može da traga za vansportskim aktivnostima, čime rizikuje da razočara roditelje. Navedeni scenario neretko se završava napuštanjem košarke. U slučajevima kada roditelji nisu u dovoljnom stepenu niti na funkcionalan način uključeni u razvoj svoje dece, sportska aktivnost može da zadovolji potrebu za pripadanjem, koja nije zadovoljena u porodici.

Drugo, veoma značajno pitanje jeste da li su roditelji uključeni u košarku na način koji doprinosi opštem psihosocijalnom razvoju ili ne. Ova pitanja su česta u situacijama kada roditelji daju veći značaj pobedi nego



dete, kada su očekivanja sportskog uspeha roditelja viša nego očekivanja mladih igrača, kada roditelji zanemare uzrasne karakteristike deteta, te se u odnosu sa njim ponašaju kao da su funkcionalno stariji. Pritisak roditelja može biti otvoren i vidljiv, ali može biti prikriiven i ne očigledno povezan sa sportskim kontekstom ili određenim događajem. Često se ispoljava kroz visoka očekivanja o postizanju uspeha. Igrač koji je posvećen dostizanju visokih postignuća, takva očekivanja roditelja ne opaža kao pritisak, već kao pružanje podsticaja, podrške i dodatnih mogućnosti za napredovanje. Složenost problematike se delom može uočiti i kroz to da različita ponašanja roditelja, kojima oni nameravaju da pruže podršku, za njihovu decu mogu da budu izvor pritiska i problema. Da li će ponašanja roditelja imati značajnije podrške ili pritiska, zavisi od brojnih individualnih karakteristika. Opšte pravilo jeste da će deca i mladi ponašanje roditelja u većem stepenu opažati kao podržavajuće, ukoliko su odluke roditelja u skladu sa njihovim potrebama, umesto da roditelji samostalno odlučuju. U literaturi se često navodi primer da ukoliko roditelji ulažu novac u dodatne treninge, za neke mlade to može biti znak njihove podrške, a za druge može značiti dodatni pritisak za vežbanjem. Česti izvori opažanja roditeljskog ponašanja kao pritiska mogu biti materijalne nagrade (novac i skupi pokloni) za postignuti uspeh, zato što to može biti poruka za dete da ga roditelji najviše cene kada pobedi.

Pod paradoksom porodica vrhunskih sportista podrazumeva se to da iste karakteristike porodica koje predstavljaju izvore podrške za sportistu, u isto vreme mogu

da budu izvori stresa, zato što je tanka veza između pozitivne motivacije za postignućem i snažnog pritiska. Negativni ishodi na individualnom nivou mogu se ispoljiti na različite načine i na različitim nivoima. Najčešći su: razvoj straha od neuspeha, pretreniranost i napuštanje sporta.

Trener je značajna osoba za sportistu jer poseduje moć da pruži korektivno iskustvo. On je stručni autoritet, pedagog, vođa, uzor ponašanja mladih. Bliskost trenera i igrača podstiče otvorenu komunikaciju o tehničkim instrukcijama i razmišljanjima, stavovima, osećanjima, životnim ciljevima, pozitivna osećanja uvažavanja, divljenja, cenjenja i emocionalne vezanosti. Istraživanje efekata usmerenosti trenera ka različitim ciljevima postignuća (orijentacija na zadatak i na trenažni proces ili na takmičarsko postignuće) pokazuju da usmerenost na zadatak i na trenažni proces vodi ka većem stepenu zadovoljstva sportista učešćem u sportskoj aktivnosti. Usmerenost na postizanje takmičarskih ciljeva značajan je faktor predtakmičarske anksioznosti.

U tom svetlu, odnosi između trenera i roditelja su veoma važni. Otvorena komunikacija, iskrenost i uzajamno poštovanje doprinose pozitivnim učincima na mlade igrače. Usklađenost njihovih uloga podrazumeva pozitivnu i zajedničku interakciju u skladu sa različitim pravilima i odgovornostima. Mladi imaju potrebu za otvorenim i emocionalno obojenim odnosima sa roditeljima i sa trenerima. Prirodno je što im je potrebna emocionalna podrška i roditelja i trenera. Ključni izazov za trenera jeste u kreiranju sredine u kojoj roditelji mogu da doprinesu pozitivnim iskustvima mladih igrača.

Aleksandar Džikić, predavanje sa BCB 2010



Odbrana na niskom postu



oja današnja tema je odbrana na niskom postu ili centru. Radi lakše komunikacije prvo ćemo definisati šta se podrazumeva pod pojmom niskog posta. Za mene to je prostor od lakta reketa do čeonice linije. U ovom prostoru odbrana se igra i kada je napadač okrenut leđima košu, ali i kada igra licem prema košu. Odbrana na niskom postu je jako važna i zato mora biti jasno definisana. Takođe, ona je značajna stavka u defanzivnom sistemu baš kao i odbrana od pick and rolla, odbrana od uzastopnih blokada itd. Zbog toga ne sme joj se pridavati manja pažnja već naprotiv ovaj detalj odbrane mora biti podjednako zastupljen u treningu odbrane. U toku ovog predavanja ponoviću neke generalne stavove, ali reći ću i ono što ja radim sa svojom ekipom kao i ono što sam naučio od starijih kolega.

Ono sa čim bih počeo jeste odbrana od ubacivanja centra u kontranapadu. U ovim situacijama centar želi da primi loptu što dublje u reketu. Naš cilj ovde je da prikazemo šta sve odbrambeni igrač mora i treba da uradi da bi napadač primio loptu što dalje od koša i u što nepovoljnijoj poziciji. Prva stvar koju odbrana treba da uradi jeste da uspostavi što raniji kontakt sa napadačem a najkasnije na liniji penala. Pri tome treba da ga natera da primi loptu na poziciji van reketa. To može postići čvrstim kontaktom laktom u niskom stavu i usmerava ga ka lopti, usporava ga, ne prati ga nikako u frontu a kada siđe ispod nivoa lopte prelazi u poziciju tri četvrtine (sl. 1).

Poenta je da igrač u napadu ostane sa obe noge van reketa. Odbrambeni igrač nogama kontroliše kukove napadača i to jednom nogom ispred a drugom iza napadača, ruka je na liniji dodavanja. U slučaju da ipak igrač primi loptu, odbrana mora biti između lopte i koša. Smatram da je manja greška da odbrana na donjoj poziciji odigra iza leđa nego da odigra u frontu, naročito na opterećenoj strani, zato što onda imamo samo jednog igrača koji može da pomogne kod lob pasa (sl. 2).

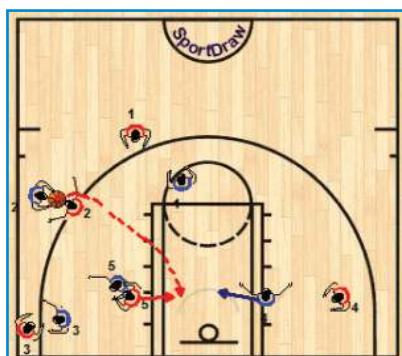
Najveća greška u momentu prijema lopte je da odbrambeni igrač ostane u poziciji tri četvrti jer kad napadač primi loptu ostavljena mu je mogućnost lakog napada na čeonu liniju. Zato ja od mojih igrača tražim da u momentu kad lopta napušta ruke dodavača odskoče i zauzmu poziciju između lopte i koša nogama i grudima paralelno sa bočnim linijama. Ujedno insistiram da ometaju i sprečavaju dodavanje pre driblinga. Što se tiče ravnoteže, neophodno je da im telo bude u dobroj ravnoteži, nikako sa glavom napred, bez obzira na kontakt sa napadačem (sl. 3).

Odbrambeni igrač na dodavaču mora odmah da se otvori. Postoje dva načina. Prvi je leđima okrenut sredini terena gde nema pregled većeg dela terena, lako može da dobije blokadu i veoma teško brani utrčavanje ka čeonj liniji (sl. 4).

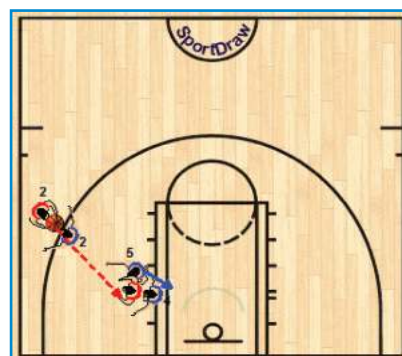
Drugi način je leđima okrenut ka korneru. Tada vidi veći deo terena i može da vidi većinu blokova koji mu dolaze ali tad teže sprečava utrčavanje u sredinu (sl. 5).



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



Ja od svojih igrača tražim da su okrenuti leđima korneru spuštenu u stav i da se približe visokom igraču br-zom kretnjom i da se brzo vrate jojo kretnja. Ta kretnja sadrži i fintiranje izbijanja lopte ali nikako sa ciljem da se izbije lopta nego da napadača nateramo da zastane, uspori akciju i počne da razmišlja da to nije početak nekog udvajanja sa strane lopte ili pak sa strane pomoći koju ne može da vidi (sl. 6).

Ukoliko igrač posle dodavanja krene na utrčavanje u sredinu odbrana ulazi u kontakt sa rukama gore braneći dodavanje. U slučaju da smo se odlučili za udvajanje sa igračem koji čuva igrača koji protrčava on na udvajanje kreće tek kad njegov igrač krene da izlazi iz reketu (sl. 7).

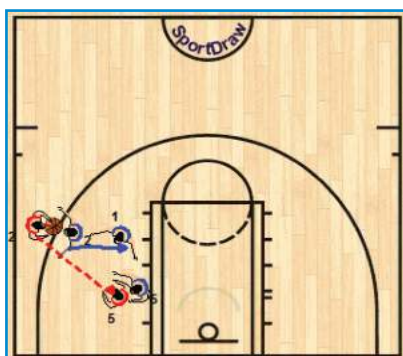
Najveća greška je ranije započeti udvajanje jer se tako otvara veliki prazan prostor napadačima u reketu. Isti princip je i kada igrač protrčava uz čeonu liniju odbrana mu razbija kretnju i prati ga do izlaska iz reketu (sl. 8).

Da ponovimo, od igrača koji čuva niskog posta tražim da napadaču ne otvori ugao ka čeonj liniji tj. da spreči prodor ka čeonj liniji, ometa dodavanje, bude u dobroj ravnoteži i brani prvi korak napadača. U momentu kada post krene u dribling u saradnji sa igračem sa strane želim da ga nateram da poremeti ritam akcije.

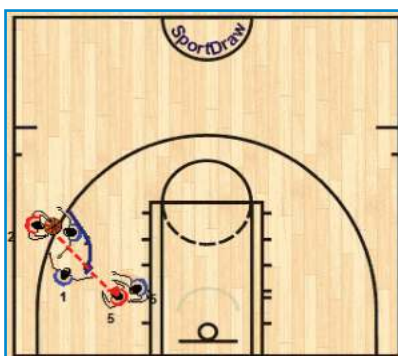
Baš kao što napad stalno menja poziciju od i ka lopti odbrana takođe mora da menja poziciju u odnosu na loptu. Igrač 2 dodaje loptu igraču 5, odbrambeni igrač 1 mora biti jednom nogom u reketu, ne sme biti na liniji dodavanja nego ispod nje jer može otvoriti utrčavanje iza leđa. On praktično provocira pomeranje napadača u svom vidnom polju. Želim da sve vreme vidi svog igrača i loptu (sl. 9).

Ako odbrambeni igrač 2 udvaja, odbrambeni igrač 1 je zadužen za povratni pas i na igrača 1 i 2 (sl. 10).

Što se tiče perifernog vidnog polja akcenat stavljam na loptu a ne na igrača. Razlog je što je lopta manja i teže je locirati nego igrača.



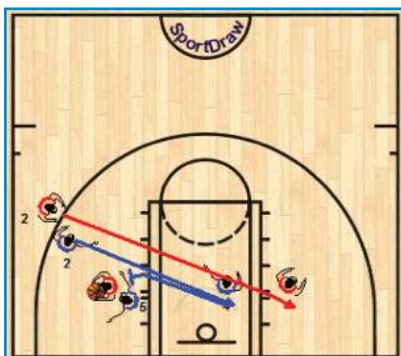
DIJAGRAM 4



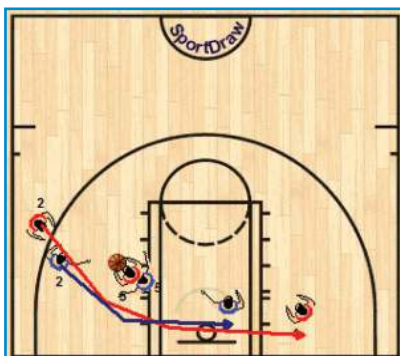
DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14

Ako imamo sistem da se pomoć traži sa strane pomoći moramo voditi računa da ako se odbrambeni igrač 4 puno pomeri ili on krene na pomoć imamo situacije sa velikim rizikom, naročito ako je njegov igrač dobar skakač ili ako je to igrač na koga se prebacuje pas. Tu se javlja i problem sa zagrađivanjem jer u većini slučajeva pojavljuje se miss match na igraču 4 (sl. 11).

Zato ja uvek tražim pomaganje iz sredine.

Kada post uđe driblingom u sredinu reketa odbrana mora čim on uhvati loptu da jednim stopalom stane između njegove dve noge. Ovo radimo zato da bi pivotiranje izveo što teže tj. da ne pivotira u odbranu nego od nje.

Iz rasporeda napad 1-2-2 gde imamo tri spoljna i dva igrača postavljena paralelno na niskom postu, može se udvajati sa bilo kojim spoljnim igračem, u trenutku dodavanja ili polaska u dribling kada napadač uđe jednim stopalom u reket ako je loptu primio dalje od reketa. Može se udvajati drugim centrom ili sa igračem

kojeg smo odredili da stalno udvaja. Ja obično to radim sa igračem koji čuva igrača koji je najmanje opasan spolja. Takođe, ako u ekipi imam igrača koji igra dobro rukama na loptu njega uvek stavljam na udvajanje. Izbegavam udvajanje sa igračima koji su nedovoljne visine u odnosu na igrača kojeg udvajaju. Zadatak igrača 5 je da ne dozvoli prodor uz čeonu liniju. Zadatak odbrambenog igrača 2 je da natera igrača sa loptom da više obraća pažnju na

njega nego na koš. Srednji odbrambeni igrač 1 u momentu dodavanja napušta svog igrača i ide na udvajanje. Igrač sa strane pomoći 3 pazi na napadača 1 i 2, a odbrambeni igrač 4 igra bliže svom igraču tj. seda mu jednom nogom na nogu i sprečava svako utrčavanje spoljnih igrača ka reketu. Kad lopta dođe do igrača 1, reket se može zatvoriti na dva načina: 1. po liniji dodavanja i 2. po liniji prodora. Samo ne sme se dozvoliti brz prodor i brzo dodavanje lopte od igrača 1 do igrača 3 (sl.12).

Kad lopta dođe do igrača broj 3 odbrambeni igrač broj 4 izlazi na njega dok odbrambeni igrač 1 brani igrača broj 4 gde se stvara očigledan miss match. Napadač 4 se čuva u polufrontu sedajući mu na podkolenicu, u slučaju da traži da primi loptu u kratkom korneuru igra se agresivno rukama na loptu (slika 13).

Velika greška kod udvajanja je da igrači koji ga izvođe ne zaključaju noge i tako dozvole da se udvajanje probije. Ja treniram igrače tako da kada krenu u udva-

janje prvo sastave noge i naprave zid između igrača i koša i tek onda ako imaju vremena udvoje (slika 14).

Ako udvajamo sa igračem koji čuva dodavača od njegove kretnje zavisi koju ćemo rotaciju primeniti i da li ćemo uopšte primeniti. Pa tako ako dodavač krene u ugao i primi povratni pas odbrana se vraća na njega (slika 15).

U slučaju da igrač 2 napravi kretnju ka sredini odbrambeni igrač 1 kontroliše napadača 1 i 2, a odbrambeni igrač 2 kontroliše 1 i 3. Po upućivanju povratnog pasa na napadača 2 odbrambeni igrač 1 izlazi na njega dok odbrambeni igrač 3 izlazi na napadača 1, a odbrambeni igrač 2 trči na 3 u slučaju skraćene rotacije (slika 16).

U slučaju full rotacije igrač 2 izlazi na igrača 4 a odbrambeni igrač 4 izlazi na napadača 3 (slika 17).

Kad lopta izađe iz udvajanja nikako ne treba težiti da se izbije ili preseče. Dovoljno je biti na korak od igrača i naterati napadača da sa što više dodavanja dođe do pozicije za šut. To ćemo postići insistirajući na tome da igrači uvek igraju na liniji sledećeg dodavanja. Ako se odlučite za varijantu udvajanja sa strane pomoći mora se zatvoriti pas na napadače 1 i 2. Time provociramo dijagonalni dugi pas koji branimo sa rotacijom visokog igrača 4 koji izlazi na napadača 3. Ovde je bitno da odbrambeni igrač 1 zatvori liniju prodora igraču 3 kada on primi loptu (slika 18).

Udvajanje sa drugim centrom se koristi samo ako je napad statičan. Nikako ga ne treba koristiti kada napad

igra sa dva nisko postavljena centra, jer ostaje veliki prazan prostor za drugog napadačkog centra u reketu. Ovo udvajanje se može primeniti kada centar probija ka čeonj liniji. Odbrambeni igrač 4 udvaja, a odbrambeni igrač 3 kontroliše igrača broj 4 (slika 19).

Ako se odlučimo za udvajanje sa unapred određenim igračem, to zahteva visok nivo uigranosti jer nema definisanog početka udvajanja kod dodavanja ili driblinga već trenutak bira sam igrač koji udvaja. Teško je spremirati i trenirati više načina udvajanja pa se zato treba odlučiti samo za jedno.

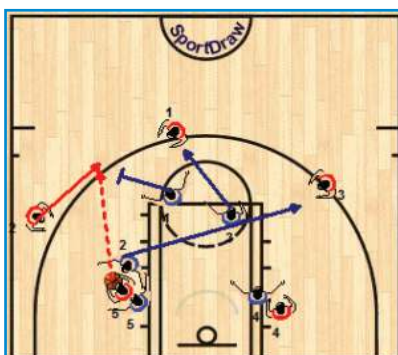
Na kraju bih dodao samo nekoliko reči o blokada-ma za igrače na centarskim pozicijama, a pre svega o blokadama box-box. Osnovna stvar je da igrač koji postavlja blokadu, u ovom slučaju igrač 1, bude nateran da promeni ugao blokade tako što će biti izguran što više ka čeonj liniji. Odbarmbeni igrač koji čuva centra 5 ulazi blizu igrača sa jednim stopalom između nogu i pokušava da ga usmeri i izgura što više ka postu (sl. 20).

Poenta je da se igrači mimoiđu. Nikako ne treba dozvoliti da visoki igrač obilazi blokadu sa gornje strane dok njegov igrač napada čeonu liniju, niti da pre postavljanja blokade odaljavajući se od svog igrača uđe leđima u blokera i tako pokuša da spreči postavljanje blokade. Generalno pravilo je da igrač bude u čvrstom kontaktu sa svojim igračem i da prati svaku promenu pravca.

Priredio viši trener košarke **Marko Mrđen**



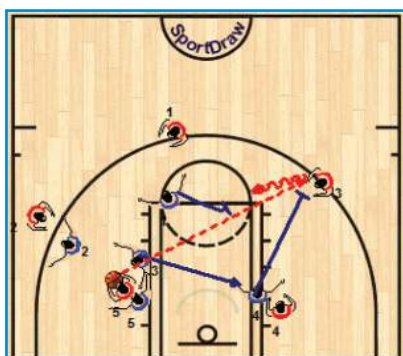
DIJAGRAM 15



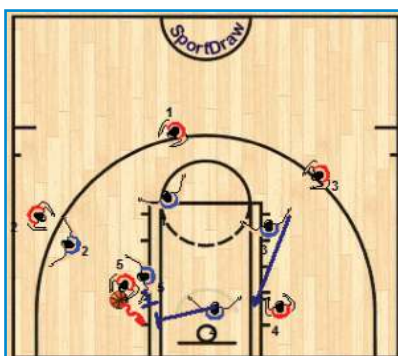
DIJAGRAM 16



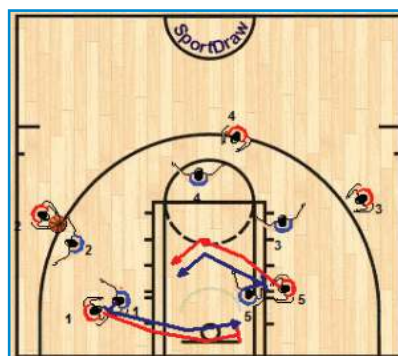
DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20

XI međunarodni mini-basket festival „Rajko Žižić“

Spektakl za decu



radicionalno druženje najmlađih predstavnika košarkaškog pokreta pod svodovima Beogradskog sajma okupiće preko hiljadu dečaka i devojčica iz Srbije i zema-

lja u okruženju.

Svake godine nešto novo i jedan novi doživljaj za mnogobrojne poklonike mini-basketa širom zemlje Srbije, ali i stalnih gostiju iz okruženja. I, tako ponovo sredinom januara 2011. po jedanaesti put zaredom, od 13. do 16. na starom zbornom mestu, pod kupolom Hale 3 Beogradskog sajma. Godine prolaze, stižu i neki novi klinci i klinceze od kojih će mnogi prvi put pred širim auditorijumom prikazati svoje umeće sa malom narandžastom loptom.

– Protekla je puna decenija od organizovanja prvog turnira ovakve vrste u Srbiji, pa i šire. Na početku



je nosio naziv Božićni mini-basket festival, a posle iznenadne smrti prvog predsednika našeg udruženja, proslavljenog reprezentativca Rajka Žižića, ovo svojevrsno nadmetanje najmlađih nosi njegovo ime. Trudimo se da ovo okupljanje dece bude na najvišem nivou, da oni pokažu svoje znanje i umeće, a takmičarski efekti su potpuno sporedni, kaže alfa i omega mini-basket pokreta Srbije, Rade Georgijevski.

Prošlogodišnji, jubilarni festival okupio je čak 97 ekipa, odigrano je 128 utakmica na četiri terena, a kroz svodove sajma prodefilovalo je i preko 5.000 posetilaca. Očekuje se da će od 13. do 16. januara broj ekipa premašiti stotku, što znači da se sprema novi rekord. Naravno, pored timova iz Srbije (svaki broji po 15 igrača) dolaze i njihovi vršnjaci iz Republike Srpske, Crne Gore, Makedonije, Slovenije, Bugarske i Mađarske, a nije isključeno da se prijave naknadno i ekipe iz još nekih država. Igraće se u tri kategorije prema uzrastu učesnika: 2000. godište i mlađi, zatim 2001. i mlađi, na kraju i minibasketaši koji su rođeni 2002. i kasnije. Kao i uvek, ekipe mogu biti mešovitog sastava (zajedno dečaci i devojčice). Međutim, predviđena je i jedna novina – prvi put, na terenu četiri nadmetaće se ekipe sastavljene samo od devojčica, a interesovanje je poprilično.

Naravno, bez pomoći velikih se ne može, a ovo nadmetanje klinaca i klinceza dobilo je punu podršku od generalnog sponzora, Naftne industije Srbije i Gasproma, ali i donatora – Beogradskog sajma. Akciji se priključuju i mnogi drugi, jer ovo druženje najmlađih sigurno to zaslužuje.

Seminar za trenere

Bez edukacije i novih saznanja se ne može ni u mini-basketu! Predviđen je, u saradnji sa Udruženjem košarkaških trenera Srbije, novi četvorodnevni seminar za trenere i sve druge zainteresovane poslenike u ovoj oblasti pod već tradicionalnim imenom „Od mini-basketa do košarke“ baš u vremenu trajanja Festivala. Svakoga dana, u pauzi nadmetanja, po dva časa izuzetno interesantnih predavanja i praktičnog rada.

Tako su predavanja prilagođena načinu rada posebno sa uzrastima do 8, 10, 12 i 14 godina, a za katedrom će se redom naći Aleksandra Bukvić, Rade Georgijevski, Vinko Bakić, Bora Cenić, Božidar Maljković i prof. dr Vladimir Koprivica. Za sve učesnike ovog svojevrsnog seminara nema kotizacije, potpuno je besplatan. Dobijaće se bele licence, koje omogućuju rad u mini-basketu, ali i moguća napredovanja u trenerskoj hijerarhiji zvanja.

– Ne bi valjalo da se ponovi situacija od prošle godine, kada je odziv mladih kolega bio KATASTROFALAN! Nudimo im znanje i iskustvo, pa neka izvole. Imaće sigurno šta da čuju i nauče, dodaje, uz malo nezadovoljstva zbog prošlogodišnjeg iskustva, Georgijevski.

Inicijativa našeg trenera Miodraga Radovanovića

Bajern pomaže ugroženima u Kraljevu

U Filingen-Šveningenu je odigran humanitarni meč između FC Bajern i WiHa Panters Filingen-Šveningen, za pomoć postradalima u zemljotresu u Kraljevu i Zdravstvenom centru „Studenica“. Posle utakmice ostalo je čisto 2.500 evra, koje će posle Nove godine uručiti inicijator akcije pomoći, košarkaški trener Miodrag-Pure Radomirović (57). Radomirović je Kraljevčanin i

na na aukciji i priloga publike sakupljeno oko 3.000 evra, a za Kraljevo će ostati čisto 2.500 evra – objašnjava Radomirović.

Zanimljivo je da su u poluvremenu košarkaškog due-la između FC Bajern i WiHa Panters organizovana aukcija za prodaju dresova fudbalskih reprezentativaca Nemačke, prvotimaca Bajerna, kapitena Filipa Lama i Bastijana Švajštajgera, na kojim su se lično na njima potpisali. Dresovi su na aukciji prodati za ukupno 200 evra i taj iznos pridodat je sredstvima od prodaje ulaznica i onom što je sakupljeno među gledaocima.

Ovaj susret samo je jedna od akcija prikupljanja pomoći za Kraljevo, koje organizuje Radomirović. Njegov sin Adam (24), najmlađi košarkaški trener sa FIBA licencom u Evropi, angažovan je u TBB Trier gde je, takođe, u toku akcija sakupljanja pomoći za Kraljevo. Tamo publika na utakmicama, navijači, ali i igrači daju priloge. Kapiten TBB Trier Dragan Dojčin dao je svoj dres na aukciju i sve to trajaće do katoličkog Božića, a onda će sakupljeni novac biti poslat u Kraljevo.

D. N.



Zajednički za Kraljevo:

Miodrag Radovanović i Dirk Bauerman

odmah posle razornog zemljotresa krenuo je u akciju da pomogne postradalom stanovništvu rodnog grada.

– Susret između FC Bajern i WiHa Panters Filingen-Šveningen samo je jedna je od akcija prikupljanja finansijskih sredstava namenjenih najugroženijim porodicama i zdravstvu Kraljeva. Moj prijatelj Dirk Bauerman, trener košarkaša FC Bajern i savezni selektor nemačke reprezentacije je, na moju inicijativu, odmah reagovao. On je medijima rekao da je Kraljevo poznati centar jugoslovenske košarke i da mu je drago da može pomoći postradalom stanovništvu ovog grada. Od prodatih ulaznica, kao i novaca od prodaje dva dresa fudbalera Bajer-

Brza reakcija Bauermana

Kada je čuo za inicijativu i molbu Miodraga-Pureta Radomirovića, trenera s kojim je zajedno radio u Bambergu, Dirk Bauerman nije čekao ni časa.

– Odmah je obećao da će njegova ekipa Bajerna odigrati humanitarnu utakmicu za Kraljevo i to je učinio. Osim toga, on sledeće godine treba da bude predavač na jednom seminaru u Beogradu i već sada mi je rekao da se odriče svog honorara u korist postradalog stanovništva Kraljeva – ističe Radomirović.

Petnaest godina našeg časopisa

Redak izdavački poduhvat

naš časopis Trener, ovim brojem ulazi u petnaestu godinu izlaženja. Podatak kojim se Udruženje košarkaških trenera zaista može ponositi. Naravno, kvalitet se podrazumeva. Međutim, to je povod koji sigurno zaslužuje i više prostora i više pažnje i verujemo da će u ovoj jubilarnoj godini za to biti prilike. Prili-

Petnaest godina samo po sebi govori mnogo. Jedan tekst je malo da se nabroji sve ono šta se i ko se u našem časopisu pojavio. Koliko je Trener doprineo edukaciji svojih članova, sačuvalo od zaborava mnoge značajne događaje i doprineo afirmaciji Udruženja u svetskim razmerama, svakako treba razgovarati, pre svega da bi Trener postao još bolji. Kakav je to sada i kakav će biti – Stari album. Nar-

ravno, nije uvek sve bilo glatko ni lako. Upravo ova petnaesta godina možda će biti i godina najvećeg iskušenja za budućnost časopisa, jer on u svemu deli sudbinu samog Udruženja

Mi, koji istrajavamo sa Trenerom, sve ove godine, optimisti smo, kao što smo to bili prihvatajući se ovog izazova pre petnaest godina. I zbog toga što je Trener postao zaštitni znak Udruženja i što se među članovima – prosto podrazumeva. Zato, platite članarinu, kako to Statut UKTS nalaže, odmah u januaru i obezbedite sebi Trener i u 2011. godini.

M. P. P.



ka je da ulaskom u petnaestu godinu i potsetimo na neke činjenice, manje zbog nas kojima godine sve brž prolaze i rekli bismo – kao da je to juče počelo, već zbog mladih. Mladi košarkaši, vršnjaci Trenera, sada su stariji kadeti. Mnogi naši igrači, sada su već odavno treneri. Mnogi asovi koji su pe petnaest godina harali Planetom, prestali su da igraju košarku i neki su uspešni treneri.

A pre petnaest godina bio je to, konačno, dobro osmišljen projekat. Podsetimo, da je pre toga bilo nekoliko pokušaja da se krene sa ovakvim časopisom. U najboljoj nameri tog posla su se prihvatili, ugledni košarkaški poslenici, ali nevešti i u ovom „zanatu”. Tako se maksimalno stizalo do br. 4 i tu je bio kraj. Onda je, krajem prošlog veka – 1997. Godine, kao posledice sve ukupne modernizacije i reorganizacije Udruženja, ponovo došao na red i Trener.

Kolekcionari

Nas koji neposredno petnaest godina istrajavamo u ovom, po mnogima, poduhvatu, izuzetno raduje činjenica da je Trener rado čitan i van granica, nekada Jugoslavije, danas Srbije. Međutim, mi bismo danas da se zahvalimo onima koji se mogu pohvaliti činjenicom da u svojoj kolekciji imaju sve brojeve našeg časopisa. To su, koliko je nama poznato, sledeći treneri-čitaoci: Saša Perić, Željko Obradović, Boško Đokić i Vinko Bakić. Urednik se, naravno, podrazumeva. Iskreno verujemo da je broj ovakvih trenera mnogo veći. S toga ih molimo da nam se jave. Znamo da ima i onih kojima nedostaje par brojeva da bi upotpunili svoju kolekciju. Naša je želja da im na ovaj način u tome pomognemo.





Trener br. 15

Utakmica, nekad, košta dostojanstva



Časopis Trener broj 15, objavljen juna 2001, koga se prisećamo u ovom broju, počeli smo intervjuom sa, tada našim uglednim stručnjakom Bogdanom Tanjevićem, trenerom Budućnosti i selektorom italijanske reprezentacije. Tako je Boša dospao i na naslovnu stranu, a u naslov smo izvukli njegovu rečenicu iz pomenutog intervjua: Svaka utakmica

Vrlo originalna i zanimljiva bila je naša rubrika – Iz novinarskog ugla, koju smo u ovom broju poverili uglednom novinaru Zoranu Šećerovu. Naime, Šećerov kao vrstan analitičar opredelio se za niz citata naših uglednih trenera.

To vam iskreno prepo-

Priznanje Bori Stankoviću Počast - Legija časti

Riznica zasluženih priznanja legendarnog Bore Stankovića, generalnog sekretara FIBA, obogaćena je još jednom izuzetnom počašću - Legijom časti Francuske. Ovu p... Stankoviću uručio je 13. maja u...



Dejla Braun - Razvoj napadačke veštine

KONKURS

Stručno usavršavanje u 2001/2002. godini i to:

SAD, Panatenaikos, Alba, itd)

izvan Zvezda, FMP Radnički, Budućnost itd)

STRUCNA TEMA

Korišćenje vežbi i filozofija učenja

zvoju ukupne tre... korišćenju vežbi i... emom igre. Ovo je... o uraditi ukoliko že... lie od odbrane. na...

nete sa pomoćnicima i da pogledate koje su to vežbe davale izvanredne rezultate, ali isto tako i vežbe koje nisu imale nikakav efekat.

od svih igrača... de koristimo iz... zbe. Jednostav... ma da se us... osnove koje že...



košta života. Tanjević i formalno više nije naš, što možemo pripisati legitimnom pravu i njegovoj ljubavi prema Turskoj. Međutim, posle Svetskog prvenstva u Turskoj, pomenuti naslov bi mogao glasiti: Svaka utakmica košta života, a neka i časti i dostojanstva. Toliko o sećanju na njega.

Lepa vest bila je da je naš legendarni Bora Stanković odlikovan ordenom Legije časti Francuske, za izuzetne zasluge u radu i međunarodnoj košarci, kao generalni sekretar FIBA. (St. 3)

Iz broja koji je obilovao stručnim temama i tako sve više potvrđivao edukativnu ulogu Trenera, izdvajamo autora Dejla Brauna – Korišćenje vežbi i filozofija učenja. Podsetimo na poruku iz tog teksta: Postoji veliki broj vežbi koje ćete preneti iz prethodne sezone. Ipak, po završetku sezone potrebno je opet da sednete sa pomoćnicima i pogledate koje su to vežbe davale izvanredne rezultate, ali isto tako i vežbe koje nisu imale nikakav efekat. (st. St.16)

ručujemo da izvadite iz svoje arhive i pročitate.

Evo samo jednog citata. – Postoje dve vrste trenera: oni koji su smenjeni i oni koji će biti smenjeni. Dakle citat iz 2001. (st. 24)

Da, dobrim delom, kvalitet Trenera zavisi od sveukupne aktivnosti trenerske organizacije, pokazuje još jedan detalj iz ovog broja (15). Prvi put u Treneru je objavljen konkurs za stručno usavršavanje u sezoni 2001/2002. godinu, i to:

Ponuda sada deluje neverovatno. Trenerima je ponuđeno usavršavanje u SAD, ili u klubovima naših stručnjaka – Grčka, Španija, Nemačka i Italija ili praćenje rada u domaćim klubovima: Partizan, Zvezda, Budućnost ili FMP i još drugih sadržaja. Dakle sve transparentno i sasvim izvesno. Konačno, bili smo svedoci da je ovako ambiciozan plan i realizovan. Možemo li, prilagođeno sadašnjim materijalnim mogućnostima, ponoviti ovu vrstu konkursa? Svakako pogledajte ponovo Trener br. 15.

M. Pl.

Napad kretanja protiv raznih odbrana

Napad kretanja ili pokretni napad (motion offense) samo je jedan od mnogih vidova napada koji jednom treneru daju mogućnost improvizacije i prilagođavanja svojim potrebama. Može se koristiti i protiv zonske i protiv odbrane čovek na čoveka. Tekst je preuzet sa sajta www.akcoach.com

Postoji mnogo metoda za učenje napada kretanja. To je zbog toga što postoji više načina za pokretanje. Prednost ovog napada je što ga veoma lako možete prilagoditi svom timu. Može se koristiti kao napad veoma „slobodnog stila“, kao napad prilikom „čitanja odbrane“, a možete ga ograničiti i na samo nekoliko elemenata za koje ste imali vremena da ih obradite na treningu.

Naravno, postoji više varijanti ovog napada, a ovaj predstavljen u daljem tekstu jedan je od novijih u evoluciji napada kretanja.

Postavka koju ćemo prikazati veoma je popularna u srednjoškolskoj košarci u SAD i svake godine, sve više timova je implementiraju u svoj ofanzivne sisteme. Prema mojim iskustvima, primenljiva je i protiv zonske i protiv odbrane čovek na čoveka.

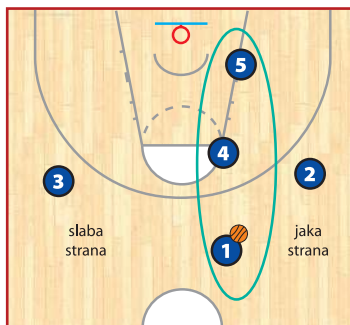
Pre nego što pokrenete ovaj napad, trebalo bi da ga razložite na najsitnije elemente. Ja čvrsto verujem da treba raditi na svim elementima posebno. Napravićete dobar posao jedino ako naučite vaše igrače da na ispravan način reaguju u datom trenutku, tj. da imaju pravo rešenje u zavisnosti od „dešavanja“ u odbrani. Ukoliko ih naučite samo da se kreću u strogo kontrolisanom i unapred određenom rasporedu, kao na modnoj pisti, nećete daleko dogurati. Jer, ukoliko odbrana jednom pročita vaše kretanje, lako će zaustaviti svaki napad. Bez uvežbanja osnovnih elemenata i razumevanja raznih opcija napada (u zavisnosti od reakcija odbrane), vaš pokretni napad će biti apsolutno nepokretan i lako čitljiv.

PREDUSLOVI

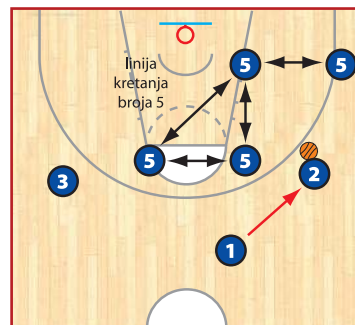
Sada ćemo prvo navesti koje su to individualne sposobnosti koje vaši igrači moraju imati da bi mogli kvalitetno pokrenuti ovaj napad. Čak i ako verujete da vaši igrači imaju te sposobnosti, terajte ih da ih stalno usavršavaju.

Preduslovi koji su neophodni, tj. elementi kojima igrači moraju biti obučeni da bi uspešno pokrenuli ovaj napad kretanja jesu:

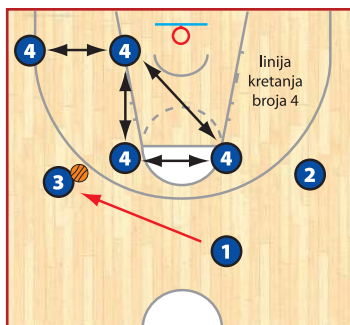
1. Igrači na krilnim pozicijama uvek moraju biti otvoreni za dodavanje
2. Kvalitetan pas igračima na poziciji niskog posta (sa krilnih pozicija)



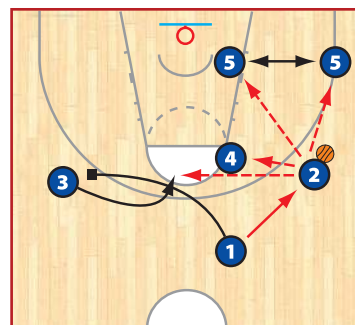
DIJAGRAM 1



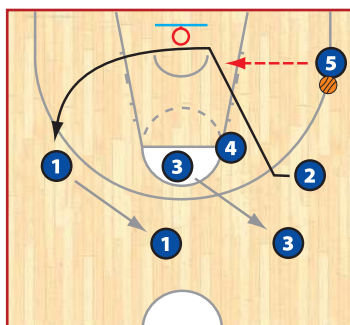
DIJAGRAM 2



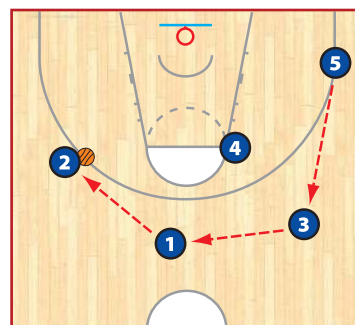
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

3. Saradnja „dodaj i idi” između krilnih i post igrača

4. P’N’R saradnja

5. Utrčavanja iza leđa

6. Postavljanje blokada

7. Kretnje igrača na pozicijama visokog i niskog posta

8. Postavljanje blokada od strane spoljnih igrača, sa ciljem da dođu u situaciju za šut na koš

Ključni element ovog napada je uspostavljanje jake strane napada, tj. opterećenje jedne strane. Na dijagramu 1, očigledno je da je jedna strana terena opterećena (sa četiri igrača na desnoj polovini). U toj situaciji, automatski, napad će u startu imati brojčanu prednost na desnoj polovini terena ukoliko protivnička ekipa igra zonsku odbranu. Ukoliko odbrana igra odbranu čovek na čoveka, već imate jednog igrača na levoj strani terena, izolovanog za mogućnost igre 1:1.

Zapazite kako se plejmejker, igrač broj 1, usredsredio na svoju desnu stranu i nalazi se u liniji sa saigračima broj 4 i 5. Ovakav raspored naglašava opterećenje strane o kome smo govorili. Ovo takođe daje više prostora igraču na neopterećenoj strani (broj 3). Nešto kasnije ćemo govoriti o tome kako možemo koristiti taj slobodan prostor.

Prilikom ofanzivnih kretnji, ukoliko dođe do problema, napad možemo „resetovati” tako što ćemo loptu vratiti do igrača broj 1, a post igrači (4 i 5) će promeniti i popraviti svoje pozicije da bi ponovo opteretili jednu stranu napada.

POST KRETNJE

Ne bi bilo loše da za trenutak analiziramo neke kretnje post igrača. Post igrači moraju strogo da se pridržavaju nekoliko pravila da bi održavali ravnotežu na terenu. Oba post igrača igraju i na visokom i na niskom postu u zavisnosti od toga gde je lopta dodata. Postavka napada koju ćemo prikazati prilično redukuje distancu koju oni prelaze. To je važno, jer oni svojim kretnjama moraju da prate kretanje lopte.

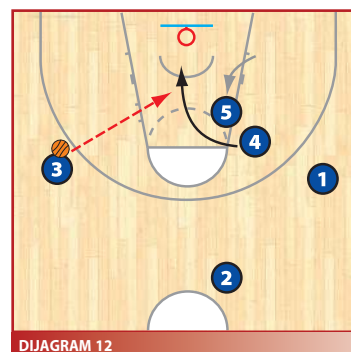
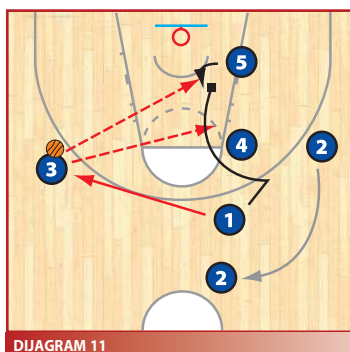
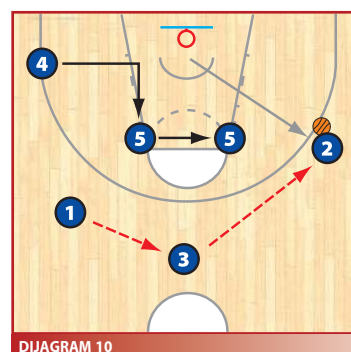
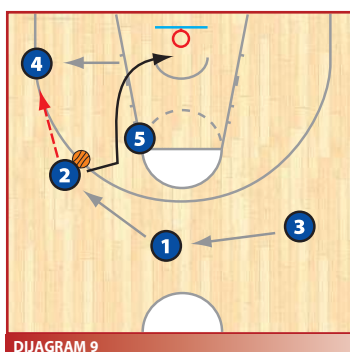
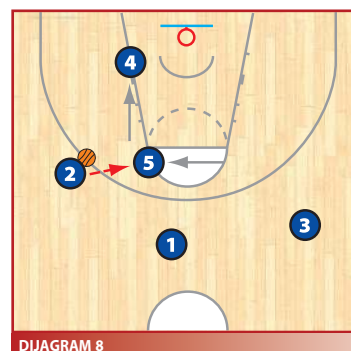
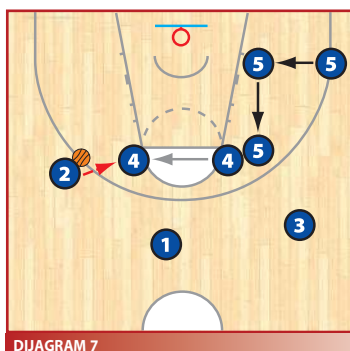
Evo nekih pravila za post igrača:

1. Post uvek prati kretanje lopte

2. Svaki post igrač ima svoju stranu na kojoj igra na poziciji niskog posta i ne koristi drugu stranu, jer je ona „namenjena” za drugog posta. Na dijagramu 2, igrač broj 5 koristi poziciju niskog posta na desnoj strani. Njegove opcije su da se kreće duž linije slobodnih bacanja, do niskog posta i do ugla na desnoj strani terena.

3. Dijagonalna kretanja sa linije slobodnih bacanja ka poziciji niskog posta je prečica koja se koristi samo u „hitnim” situacijama kada mora da se stigne na to mesto.

4. Ukoliko se napad „resetuje”, tj. ukoliko lopta dođe ponovo do plejmejкера (broj 1), igrač broj 5 ponovo zauzima poziciju u liniji sa saigračima broj 4 i 1.



Na dijagramu 3 vidimo kretnje drugog post igrača (broj 4) koje su identične kao kod igrača broj 5, ali na drugoj strani terena. Kada lopta ode na levu stranu terena, igrač broj 4 postaje primarni post igrač. Sva pravila su ista kao za igrača broj 5.

POKRETANJE NAPADA NA OPTEREĆENOJ STRANI

Pokušaćemo da prikazemo nekoliko opcija u ovom napadu. Osnovna postavka je u suštini prilično jednostavna, ali u svakoj fazi imamo neke osnovne elemente „dodaj i idi” saradnje, P’N’R, ili utrčavanja iza leđa protivnika. Za početak treba samo vežbati raspored i ne dozvoljavati šut na koš. Igrači će veoma brzo „osetiti” i usvojiti kretnje, a zatim će moći da se koncentrišu na detalje koji donose efekat.

Na dijagramu 4, igrač broj 1 dodaje loptu igraču na krilnoj poziciji (broj 2) na opterećenoj (jakoj) strani. Ukoliko ovaj napad igrate protiv zonske odbrane, ovo je sigurno najbolji način da ga započnete. Prvo što treba zapamtiti jeste da igrač broj 1 kad god doda loptu na krilnu poziciju – UVEK – UVEK – UVEK – pravi kontra blok

za krilnog igrača na neopterećenoj strani (broj 3). Moram istaći da neprestano treba imati u vidu da svi spoljni igrači posle dodavanja moraju da se kreću. Ukoliko dodaju loptu i ostanu u mestu, vaš pokretni napad će biti apsolutno nepokretan i neće funkcionisati.

Kada igrač broj 2 primi loptu, ima četiri opcije za dodavanje:

1. Prati utrčavanje igrača broj 3 posle primljene blokade od strane saigrača broj 1. To može biti pogodna prilika za skok šut sa linije slobodnih bacanja

2. Najbolji izbor su dodavanja igračima na post pozicijama (broj 4 ili 5). Ukoliko možete da dodate loptu postu, posle dodavanja obavezno utrčite ka koši, ili u najbliži slobodan prostor. Post naravno, ima opcije da da povratni pas igraču koji utrčava, ili da sam napravi neku kretnju ka košu.

3. Ukoliko dodavanje igrača broj 2 igraču broj 3 ili postu nije sigurno, igrač broj 5 se otvara ka uglu terena na strani lopte. Ovo je najsigurnije dodavanje i omogućava nastavak napada.

4. Ukoliko ništa od pomenutog nije moguće, odbrana stvarno dobro radi svoj posao. Vratite loptu igraču broj 1 i resetujte napad, tako što ćete ga pokrenuti na levo strani. Igrači broj 4 i 5 treba da poštuju pravila za post igrača koja smo ranije pomenuli.

OSNOVNI PASOVI I UTRČAVANJA

Najlakša (a verovatno i najčešća) opcija je kada post primi loptu u uglu terena. Igrač broj 2 utrčava ka košu, a zatim na krilnu poziciju na neopterećenoj strani ukoliko ne dobije pas od posta u uglu terena. Podsećajte vaše igrače da kretnje i promene pravca prilikom utrčavanja moraju biti oštre i odsečne, da bi bile uverljive i efikasne i da bi tim kretnjama mogli da steknu prednost u odnosu na protivnika.

Primećujete da u ovoj situaciji spoljni igrači 1 i 3 moraju da se pomeraju ka lopti i da popunjavaju prostor koji je ostavljen od strane igrača broj 2. Ovaj metod popunjavanja prostora da bi se zadržala ravnoteža na terenu veoma je bitna navika koju svi igrači moraju da steknu (dijagram 5).

PREBACIVANJE LOPTE NA DRUGU STRANU

Vaši igrači moraju biti izuzetno dobri u ovom elementu napada. Pre nego što igrač broj 2 stigne na svoju novu krilnu poziciju, igrač broj 5 treba da doda loptu igraču broj 3. Igrač broj 3 dodaje loptu igraču broj 1 koji dalje dodaje do igrača broj 2. Igrači broj 3 i 1 ne smeju da oklevaju (dijagram 6). Ukoliko zastanu u prenošenju kopte tražeći šut ili dodavanje igraču broj 4, napad je prekinut. Lopta mora da stigne do igrača broj 2 što je pre moguće. Mnogi bekovi mrze da se odreknu vlasništva nad loptom i tako prekidaju protok lopte ka drugoj strani. Ukoliko se to desi, pošaljite ih na klupu dok ne shvate poruku. Ovo je jedan od najčešćih problema koji se dešavaju i treba obratiti pažnju na njega.

Razlog zbog koga lopta mora brzo da se kreće je dvostruk. Prvi, igrač broj 2 će često biti otvoren za šut. Drugi, i važniji, jeste što je odbrana prinudena da se brže prebaci sa jedne strane terena na drugu. Te defanzivne kretnje su tačno ono čime pametne napadačke ekipe žele da rukovode. Ključna prednost je to što se lopta uvek kreće brže od čoveka. Kada naterate odbranu da se prebaci na levu stranu, probajte ponovo brzo da prebacite opterećenje na desnu stranu. Postoji velika šansa da odbrana u tim brzim prebacivanjima „kapitulira”. Jedan od vaših igrača u tim situacijama vrlo često može ostati sasvim slobodan.

Problem koji se može javiti kod mnogo timova je nestrpljenje. Oni žele što pre da realizuju napad. Ključna stvar je naterati odbranu na grešku i tako steći prednost. Nema potrebe ništa forsirati, naravno, ukoliko vreme ne radi protiv vas.

DETALJNIJE O POST KRETNJAMA

Lopta je upravo prebačena na neopterećenu stranu. Igrač broj 4 prati loptu. Igrač broj 5 popunjava prazninu. Sada imamo dva igrača na pozicijama visokog posta. U ovoj situaciji postoji dosta prostora za saradnju igrača broj 2 i 4.

Igrač broj 2 može da doda loptu igraču broj 4 i da utrči ka košu. Igrač broj 4 ima dve opcije: da doda loptu sa igraču broj 2 koji je utrčao i da krene ka košu, ili da doda igraču broj 1 koji je popunio prostor koji je oslobodio igrač broj 2 (dijagram 7). Ova situacija može da bude i dobra prilika za P'N'R igrača 2 i 4.

Bitan trenutak za odluku o nastavku kretnji je trenutak kada igrač broj 2 ne može da doda loptu igraču broj 4. U toj situaciji, igrač broj 4 se spušta na poziciju niskog posta, a igrač broj 5 popunjava prazninu, tj. zauzima poziciju visokog posta na strani lopte. Spuštanjem na niskog posta igrač broj 4 pravi „vakuum”, pa tako može doći do laganog dodavanja igraču broj 5. Ako igrač broj 5 primi loptu, opet postoje dve opcije: šut na koš ili dodavanje igraču broj 2 koji utrčava (dijagram 8).

Zapamtite, igrač broj 5 može i da „izbaci” loptu do igrača broj 1 koji popunjava prazninu koju je napravio igrač broj 2, on zatim vraća loptu do igrača broj 3, a on zatim do igrača broj 2 koji se posle protrčavanja nalazi na krilnoj poziciji na neopterećenoj strani.

ODRŽAVANJE KONTINUITETA

Ovde vidimo da je igrač broj 2 odlučio da napravi sigurnije dodavanje. Posle dodavanja igraču broj 4, utrčava ka košu i odlazi na neopterećenu stranu, dok igrači broj 1 i 3 popunjavaju praznine (dijagram 9).

Kao što vidite, prebacivanje opterećenja sa jedne na drugu stranu može se vršiti koliko god često je to potrebno. Ovo je veoma jednostavna postavka koja je veoma efektivna protiv zonske odbrane, ali i protiv odbrane čovek

na čoveka, takođe. Morate biti sigurni da postovi znaju svoje kretnje. Ukoliko unapred odredite da je jedan igrač uvek na poziciji niskog posta, onda bi došli u situaciju da jedan igrač pokriva celu širinu terena, tj. od jednog do drugog „kornera”. Mnogo je jednostavnije i raznovrsnije ukoliko se dva igrača menjaju na pozicijama i visokog i niskog posta, pokrivajući tako samo jednu uzdužnu polovinu terena. Na dijagramu 10 situacija je ista kao što je prikazano na dijagramu 7, ali na drugoj strani.

EKSPLOATISANJE NEOPTEREĆENE STRANE

Ukoliko se suočite sa odbranom čovek na čovek, možda ćete se često odlučivati da koristite neopterećenu stranu, da biste stekli prednost sa strane na kojoj je manja gužva. Meni se sviđa ova opcija:

Igrač broj 1 dodaje loptu igraču 3 koji se nalazi na neopterećenoj strani, zatim pravi kretnju od lopte, naglo menja pravac i utrčava kroz sredinu ka košu. Igrač broj 4 može da napravi i blokadu za igrača broj 1 u toj situaciji. Ukoliko igrač broj 1 ne dobije loptu prilikom svog utrčavanja ka košu, pravi blokadu za igrača broj 5, koji ide ka lopti. Ovo je veoma obećavajuća opcija, ukoliko je blokada dobra. Igrač broj 5 će biti otvoren, ili će doći do preuzimanja od strane odbrambenog igrača broj 1, a to je već velika prednost na toj poziciji (dijagram 11).

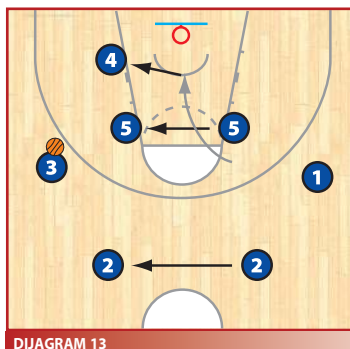
Ukoliko igrač broj 5 ne dobije loptu, on nastavlja kretanje i postavlja blokadu za igrača broj 4. Jedini problem je što igrač broj 3 i dalje drži loptu. On mora da napravi brzu odluku da li da sačeka rešenje situacije posle blokade na vrhu reketa, pa doda igraču broj 4 ukoliko je to moguće, ili da krene na prodor (što može biti dobra opcija) (dijagram 12).

Igrač broj 2 može da se pomeri ka lopti i da eventualno pomogne svom saigraču u realizaciji napada.

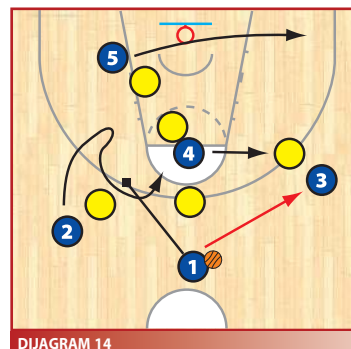
RESETOVANJE NEOPTEREĆENE STRANE

Ukoliko ta opcija sa neopterećene strane ne funkcioniše, ništa strašno. Igrač broj 2 dolazi da pomogne. Igrači broj 4 i 5 se pomeraju na stranu lopte. Igrač broj 2 je već ranije stigao na tu stranu, tako da ponovo imamo vertikalnu liniju 3 igrača (broj 2, 4 i 5). Igrač broj 3 treba samo da doda loptu igraču broj 2 (dijagram 13).

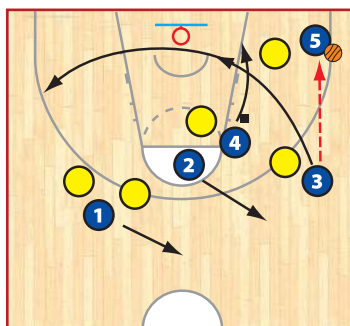
Ako ponovo pogledamo dijagram 12, izolacija igrača broj 3 daje mogućnost za prodor ka košu. Morate imati u vidu da kada spoljni igrači prodru unutra, postavka napada je razbijena i resetovanje napada će biti neophodno. To je u redu. Samo, budite sigurni da će vaši igrači napraviti prodor kada budu sigurni da će



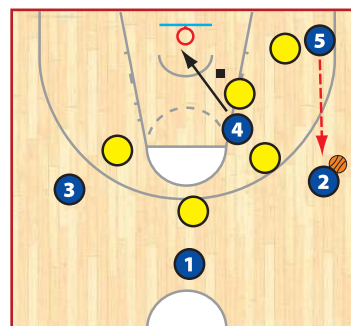
DIJAGRAM 13



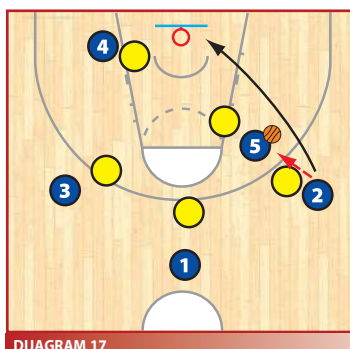
DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17

napraviti polaganje ili šut sa male distance. Driblanje u mestu samo može obeshrabriti ostale igrače i „ubiti” protok napada.

ALTERNATIVNI NAPAD KRETANJA

Ukoliko želite da vidite još jedan vid napada kretanja, prikazaćemo ga ovde. Zovemo ga

ALJASKA. Ovaj napad se sastoji od nekoliko jednostavnih pravila. Nije važno ko od igrača ima loptu, niti gde je lopta. Igrač s loptom diktira šta će ostali uraditi sledeće. To obezbeđuje niz jednostavnih, osnovnih kretnji. Napad će tačno znati šta da očekuje kada igrač s loptom doda loptu. Velika prednost je što napadači moraju da se kreću, prateći loptu, a ne samo da stoje i da čekaju loptu da dođe do njih.

POČETNA POSTAVKA

Imamo tri spoljna igrača i dva posta, kao i prethodno opisani napad. Spoljni igrači održavaju ravnotežu napada blizu linije tri poena. Jedan post igra na visokoj poziciji, a drugi ostaje nisko, na suprotnoj strani reketa od visokog posta.

Ovaj vid napada poštuje četiri osnovna pravila:

1. Ukoliko dodajete loptu na krilnu poziciju, obavezno napravite kontrablokadu.
2. Ukoliko dodajete loptu postu, utrčite ka košu. Ukoliko ne dobijete loptu, nastavite ka krilnoj poziciji na neopterećenoj strani. Spoljni igrači podešavaju svoje pozicije i popunjavaju praznine.

3. Ukoliko vratite loptu do plejmejкера, resetujte napad. Držite rastojanje.

4. Ukoliko spoljni igrači ne mogu da dodaju loptu, to je znak za igrača na poziciji visokog posta da izađe i da odigra P'N'R.

Spoljni igrači i post igrači ne menjaju mesta. Ukoliko post doda loptu igraču na krilnoj poziciji, pravi kontrablokadu, ali drugom post igraču. Ukoliko post doda loptu drugom postu, on utrčava ka košu, a zatim se vraća na svoju poziciju na drugoj strani reketa. Na taj način zadržana je ravnoteža na terenu. Sada ćemo dati neke primere šta može da se desi.

Plejmejker dodaje loptu na desnu stranu igraču broj 3 i pravi kontrablokadu za igrača broj 2. Obratite pažnju na poziciju te blokade i način utrčavanja da bi bio moguć prodor ka košu. Igrač broj 4 neće smetati u toj situaciji, zato što se pomerio na desnu stranu, ka lopti (dijagram 14).

Igrač broj 3 je odlučio da doda loptu do posta u uglu terena. Posle dodavanja, utrčava ka košu (dodaj i idi kretnja). Igrač broj 4 mu pravi malu pomoć (blokadom) pri utrčavanju. Ukoliko ne primi loptu, igrač broj 3 nastavlja kretnju ka krilnoj poziciji na neopterećenoj strani. Igrači broj 1 i 2 popravljaju svoje pozicije da bi zadržali ravnotežu na terenu (dijagram 15).

Igrač broj 5 je odlučio da ne doda loptu igraču broj 3 i da ne uputi šut na koš. Umesto toga, dodaje loptu igraču broj 2 što uslovljava kontrablokadu, prema pravilima koja smo naveli. Jedini igrač kome može da napravi tu blokadu je igrač broj 4 i on to i čini. Postoji veliki slobodan prostor u blizini koša. Igrač broj 4 očekuje da primi loptu u tom prostoru (dijagram 16).

Igrač broj 4 nije primio loptu. Igrač broj 2 tada dodaje loptu novom igraču na poziciji visokog posta (broj 5), a zatim, prema navedenim pravilima, utrčava ka košu. Stvorena je dobra putanja ka košu. Ukoliko igrač broj 5 ne uruči loptu igraču broj 2 prilikom utrčavanja, on može da doda loptu igraču broj 1 koji može da se pomeri ka krilnoj poziciji (dijagram 17).

Ukoliko se to desi (pas na igrača broj 1), pogađate, igrač broj 5 pravi kontrablokadu igraču broj 4, koji tada ima šansu da se vrati na poziciju visokog posta. Mogućnosti su beskonačne.

DODATNA OBJAŠNJENJA

Za ovaj napad možemo reći da je još u razvoju. Kada ga usavršavamo sa igračima mlađih kategorija, treba biti vrlo obazriv. Treba naučiti igrače da poštuju navedena pravila, ali ne da ih „slepo“ poštuju pa da to bude kontraproduktivno za napad. Npr., ako nije prošlo ono što smo zamislili pa loptu vratimo do plejmejкера, to je znak da resetujemo napad da ga otvorimo na drugu stranu. Ali, naravno, to nipošto ne znači da plejmejker ne sme da šutne za tri poena ako primi loptu u izglednoj poziciji za šut.

Kada se govori o ulozi visokog posta, može se reći da je njegov glavni zadatak da prati loptu i da „drži“ lini-

ju lopta – post – koš. Ukoliko dobije loptu, dodavač uvek treba da utrči ka košu sa ciljem da primi loptu uručenjem od njega. Ukoliko je lopta dodata postu koji se nalazi u kornjeru, posle utrčavanja dodavača, visoki post uvek može da pomogne blokadom.

Ukoliko visoki post ne može da šutne na koš i mora da doda loptu, on mora da poštuje ista pravila kao i svi drugi.

Što se tiče uloge niskog posta, on ima dve opcije kada se lopta kreće između spoljnih igrača:

1. Kada lopta ode na krilnu poziciju, niski post može da se pomeri ka tom uglu. Primetićete da smo sa postom u uglu u rasporedu 4 spolja, 1 unutra i definitivno smo uspostavili jaku (opterećenu stranu). Ova situacija daje igraču na krilnoj poziciji dobre dodavačke opcije:

- a) ka plejmejkeru (što znači resetovanje napada)
- b) ka visokom postu (što znači utrčavanje ka košu)
- c) ka niskom postu (što znači utrčavanje ka košu)

Šta se događa kada krilni igrač doda loptu niskom postu u uglu terena? Krilni igrač utrčava ka košu, sa ciljem da primi povratni pas. Posle proturčavanja, visoki post prati liniju lopta – koš i pomera se na ivicu reketa na strani lopte. Ukoliko nema pasa na krilnog igrača koji utrčava, post iz ugla (koji ima loptu) može da:

- šutne na koš
- doda do krilnog igrača
- doda do visokog posta

2. Kada niski post odluči da ne ode u ugao terena, on u tom slučaju treba da ostane na suprotnoj strani reketa od visokog posta koji prati loptu. Poenta je da se zadži ravnoteža i smanji broj odbrambenih igrača blizu lopte.

Da li ovaj napad (ALJASKA) funkcioniše protiv zonske odbrane?

Da, ukoliko odbrana igra agresivno na strani lopte. Pošto ovaj napad koristi kretnje "dodaj i idi u kotrablokadu" i P'N'R, blokade mogu biti opasne i bezvredne ako odbrana ne igra dovoljno agresivno, jer samim tim, nema odbrambenog igrača koga treba blokirati.

Najčešći problemi sa kojima smo se suočavali jesu:

1. Igrači naprave dobra utrčavanja, ali ne obraćaju pažnju na loptu, ne očekuju je i ona ih iznenadi.

2. Igrači dodaju loptu i onda ostanu u mestu umesto da naprave blokadu ili da utrče. Ovo je vrlo česta i loša navika i vežbanjem se mora iskoreniti.

3. Izvršenje dodavanja. Igrači „najavljuju“ dodavanja postu i ta dodavanja često budu presečena. Igrači moraju biti odlučniji i moraju naučiti da prevare odbranu, a to se sve postiže vežbanjem i iskustvom

Ovi problemi se javljaju ne samo kod igrača mlađih kategorija, već i kod igrača seniorskih timova, što govori o njihovom neiskustvu, ili nedovoljnoj obučenosti u mlađim uzrastima. Zato, nemojte potcenjivati ove "lagane" elemente koje smo naveli u ovom tekstu, već ih obučavajte i usavršavajte svakodnevno, jer u osnovi svakog uspeha su fundamenti.

Pripremio:

Čedo Maričić, viši košarkaški trener





Uspešnu 2011. godinu
želim vam

ISSN 1820-4058



9 771820 405009

