

TRENER



časopis udruženja košarkaških trenera



MART 2014, GODINA XVIII CENA 150 RSD 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 25 KUNA

INTERVJU

Aleksandar Đorđević

Selektor reprezentacije Srbije



**MOŽEMO SVE DA
POBEDIMO**



14. MEĐUNARODNI MINI BASKET FESTIVAL

16-19. JANUAR 2016.
BEOGRADSKI SAJAM - HALA III

Minimálna veku kategória
OD MINIBASKETA DO KOŠARKE

www.minibasket.org

Naš komentar

Piše: M. P. Polovina

Prilike za napredak

Prioritet u funkcionisanju Udruženja košarkaških trenera Srbije bio je i ostao: – stručno usavršavanje svojih članova. Izvesno je da je naše udruženje, već gotovo dve decenije, upravo na tom planu, uspostavilo sistem kojim se ne mogu pohvaliti ni mnogo brojnija i finansijski moćnija udruženja. Treba li podsetiti, kao što bi to rekao Aco Petrović, predsednik Udruženja, da je BCB, jedan od dva brenda UKTS. Niz drugih aktivnosti da ne pominjemo, a u toj funkciji je i ovaj časopis koji ove godine postaje „punoletan“.

Međutim, kao i obično, postoji i ono – ali.

Ali raste broj, nažalost naročito mladih, trenera koji su svoje stručno usavršavanje potisnili na marginu svojih obaveza. To je već postala pojava koja mora sve kojima je do ugleda profesije košarkaški trener i samog udruženja stalo, ozbiljno da zabrine. Za dobar broj mladih trenera, poseta stručnim skupovima je nužno zlo, koje se na svaki način izbegava, ili, ako se na neki od seminara i dođe, uplati se članarina, ili podigne licenca, a predavanja se ili napuste, ili „oslušuju“ iz obližnjeg kafića. Već smo imali reagovanja na tu pojavu.

U suštini, sve su to propuštene prilike da se nešto novo nauči i sterknje neko novo korisno iskustvo. Poslednji primer propuštene prilike je, recimo, seminar za mlade trenere, najčešće početnike, u okviru Minibasket festivala. Poražavajuća je činjenica da su vrhunski stručnjaci, poput, recimo, prof. dr Vlade Koprivice, držali predavanja u sali na Sajmu, mestu održavanja Minibasket festivala, za desetak trenera, dok ih je na takmičenje došlo preko stotinu.

Podsetimo, odlukom Upravnog odbora UKTS, uvedena je bele licenca za one koji rade sa najmlađima,

koji tek počinju svoju trenersku karijeru, a jedini uslov za nju, pored članarine koja se podrazumeva, jeste upravo prisustvo ovom seminaru.

Zašto ovo potenciramo u ovom broju?

Pred nama su upravo dva najznačajnija događaja vezana za stručno usavršavanje: Trenerski dani i Basketball klinik Belgrade 2014.

Te prilike, svaki trener, član našeg udruženja, koji i malo drži do sebe, svakako mora iskoristiti, na najbolji mogući način i iz toga izvući maksimum za sebe, a onda i za one koje trenira. Jer Trener mora biti uzor onima koje trenira. Da bi ga igrači, funkcioneri kluba, pa i publika – cenili i poštovali, mora pre svega imati samopoštovanje. Učenje je, nema sumnje, đavolski težak posao. Ali stečeno znanje je dragocennost koju vam niko ne može ukrasti, opovrći ili pocenijavati.

Na Trenerskim danima, recimo, predavači će biti treneri od izuzetnog ugleda i iskustva: Goran Miljković – Finac, Želko Lukajić – Struja i Zoran Višić, osvajač Kupa šampiona u ženskoj konkurenciji. Na BCB, po tradiciji i proverenom „receptu“, dolaze NBA trener, jedan od najuspešnijih evropskih i naravno ugledan domaći trener (imena u nekoj drugoj prilici).

Eto sjajnih prilika za stručno usavršavanje. Živa trenerska legenda Borica Cenić još uvek uči i upravo mu izlazi iz štampe još jedna knjiga, u izdanju UKTS, i to od kapitalnog značaja za stručnu košarkašku literaturu, odnosno za sve one koji žele da uče, jer to je put kojim se stiže do uspeha i u trenerskom poslu.

Zato poradite na sebi. Ne doživljavajte stručno usavršavanje kao nametnutu i suvišnu obavezu, već kao nasušnu potrebu. Pokažite svojim igračima da ste na svakom seminaru nešto naučili.

Aleksandar Đorđević – selektor košarkaške reprezentacije Srbije

Možemo sve da pobedimo

U istoriji košarkaške igre na ovim prostorima, mnogo je velikih i slavni košarkaša. Neki su plenili samom igrom, neki ponašanjem, neki svojom lucidnošću i posebnošću. Neki su bili ljubimci publike, neke je publika poštovala i priznavala ali ih nije mnogo volela. Ali, valjda niko nije izazivao toliko emocija kod ljudi, toliko proizvodio pozitivne energije i svojim potezima i odlukama u najtežim trenucima meča činio nas ponosnim što smo deo baš ove nacije kao Aleksandar Saša Đorđević. Vreme slavlja, vreme pobeda, vreme medalja. I vreme koje je iza nas. Novi selektor reprezentacije Srbije, promovisan je, uz opšte odobravanje 25. decembra 2013. Razgovor za „Trener“ odmah je, na obostrano zadovoljstvo, prihvaćen. Sačekali smo izvlačenje žreba za Svetsko prvenstvo i dobili uveravanja da će naš selektor uvek biti na raspolaganju za potrebe ovog časopisa, odnosno, našim čitaocima, a svojim kolegama.

Mada je već skoro dva meseca bio izuzetno aktivan u novoj ulozi, razgovor smo započeli, a ko bi tome odoleo, podsećanjem na briljantnu igračku karijeru koja ga je već svrstala u najlepše delove istorije naše košarke. Energičan i upravo onakav kakvog ga znamo Đorđević nam je u startu pokazao, da je kao selektor

okrenut tom poslu i budućnosti naše košarke na način primeren novoj ulozi.

„Ja sam davno prestao da budem igrač. Pošto me vi i dalje tako gledate, s jedne strane mi je zbog toga drago, a s druge strane, na meni je da vas što pre uverim da je to baš tako. Moja lična istorija je poznata, na moju sreću i ponos ali je to istorija i ja nikada ne potežem u svom radu ono što je bilo i kako je to bilo u moje vreme i tako sam, nadam se, eliminisao jednu grešku u koju mnogi treneri upadaju. S obzirom da mi je otac trener ja sam indirektno nateran s njegove strane da razmišljam o košarci na drugačiji način. O svojoj igri, pre svega ali i o ekipi. Uvek sam u svojoj karijeri razmišljao mnogo o ekipi. Trenutno sam na jednoj jako ozbiljnoj i zahtevnoj funkciji, kojoj sam prišao sa mnogo entuzijazma i energije, a pošto me vi ovde ne poznajete kao trenera, nadam se da će te upoznati i te moje kvalitete. Ozbiljan sam čovek i znam koliko je funkcija selektora Srbije ozbiljna i zahtevna i koliko je kompleksnija od samih tehničko-taktičkih stvari koje trener, naravno, mora da zna da pokaže“.

• **Da li je upravo to dokaz težine trenerskog poziva, jer se često kaže da igrač razmišlja samo o svojoj igri, a trener mora da misli o svima i svemu?**

„Apsolutno tačno. Na mom prvom susretu sa jednim od bivših trenera Serdom Skariolom, koga sam jako

cenio ali sam i ja u tom odnosu pravio neke igračke greške, stegao sam mu ruku i rekao – sada vas, posle sedam dana rada kao trener, mnogo više cenim nego što sam to činio kao igrač. Svakako kompleksno zanimanje, vezano dobrim delom za psihologiju, moć komunikacije, osećanje za pravičnost. Znam koliko mi je potrebno da se taj deo obraćanja i vođenja ne samo igrača, nego svih



oko tima, dovede do perfekcije i do nekog nivoa koji je potreban za dobar rezultat“.

● **Pomenuli ste Skariola ali vas su vodili i drugi, praktično svi najveći treneri na svetu. Da li ste svesno ili nesvesno još tada „kupili“ trenerske veštine od njih?**

„Naravno. Kao i u svakom poslu, čovek uči od onih koji više znaju od njega. Tako sam i ja učio od mojih trenera i trudiću se da ta njihova znanja utkam sad u ovo moje znanje. Ne smem da upadnem u

zamku da smatram da je samo moje shvatanje košarke i moje treniranje pravilno, mnogo volim da se konsultujem sa mojim prijateljima a bivšim učiteljima, Željkom Obradovićem, Karijem Pešićem, Božom Maljkovićem, Bošom Tanjevićem, Dudom Ivkovićem. Umem da slušam. Izgradio sam svoj stil i stav igre koji je baziran na agresivnosti. Mnogi zaboravljaju moje igračke početke kada sam bio „specijalac“ koji je morao da čuva San Epifanija, Galisa, Đamšija i ostale velikane, tako da jako dobro znam šta je prava odbrana i tome veoma mnogo pažnje poklanjam kao trener“.

● **Da li se onda igračka i trenerska filozofija Saše Đorđevića poklapaju?**

„Da. Moja filozofija je uvek pobeđnička. Dok mi ne pokažeš na terenu da si bolji od mene, neću da ti prižim ruku, a ako to uspeš, prvi ću prići i čestitati ti. Nikada nisam nekom priznavao da je bolji pa neću ni sada. Da li ću to uspeti da prenesem i na igrače, e pa to i jeste jedan od ciljeva i zadataka koje sebi postavljam. Da prenesem taj karakter igračima, a kasnije uz taj karakter i rad na njemu, moraju da utkaju i mnogo tehničko-taktičkih stvari. Volim da počnem treniranje svoje trenerske filozofije od odbrane, ta odbrana je usko vezana za maksimalnu fizičku spremu i tom aspektu poklanjam ogromnu pažnju, i stručnjak koga možda i najviše slušam u svom timu je upravo onaj koji je zadužen za fizičku spremu. Zašto? Mislim da današnja košarka bez te maksimalne fizičke spreme, ne može da se igra na nivou koji se zahteva pri osvajanju medalja. U razvoju naših igrača, pri završetku juniorskog staža, taj telesni i fizički razvoj nije kompletiran, oni imaju mnogo prostora za napredak. Tu mora da se fokusiramo na veći rad i obnavljanje položaja dominantne košarkaške nacije, jer mi to više nismo. Mi to možda jesmo telesno ali to telo mora da dobije



mного veću definiciju i snagu i da dobije brzinsku izdržljivost, aerobnu spremnost koja je apsolutno neophodna za igranje moje košarke“.

● **Priča o nekom neiskustvu je potuno pogrešna jer je apsolutno jasno da znate baš sve o košarci ali šta ste u dosadašnjoj trenerskoj karijeri vi sami promislili da vam nedostaje, da morate da menjate?**

„Sakrivanje transparentnosti. U mojoj ličnosti ne postoji zadržka u odnosu sa ljudima. U tom direktnom odnosu sa igračima umem da napravim grešku. Ono iza čega stojim je-pohvale javno, a kritike jedan na jedan. Međutim, nekada direktnom kritikom, neki lični odnos dovedem u pitanje, a on je jako bitan. Zašto ovo kažem? U mom shvatanju košarke to je potpuno bilo odvojeno, taj lični odnos od profesionalnog na terenu. U mojim ekipama, koje su srećom bile pobeđničke, trener je imao pravo da na bilo kakav način isprovocira tvoj kvalitet, da te na bilo kakav način iskritikuje, da ti na bilo kakav način iz tebe izvuče ono najbolje što je potrebno da bi se pobeđilo. Radišći sa Gregom Popovićem, trenerom San Antonija, shvatio sam da on bira vrhunske evropske igrače baš iz tog razloga jer on igrače poput Parkera, Oberta, Dijao, Đinobilija kada kritikuje, zna da će oni još pre nego što završi sa kritikom da shvate gde su pogrešili i da će odmah da se potrudite da tu grešku otklone. A, po njegovim rečima, igrači koji dolaze sa koldža, kada ih tako iskritikuje, oni se uvrede i naredna tri dana prolaze pored njega, neće ni da mu se jave. Oni, dakle, imaju taj lični odnos prema trenerskoj kritici i zato on bira te vrhunske, neameričke igrače. Ako sam neku stvar preslikao od svojih trenera onda je to taj direktan, verbalni duel sa igračima u kome izvlačim najbolje iz njega i stavljam igrača u liniju discipline. Ukoliko tu trener naiđe na neki problem, to je onda i problem za ekipu. Ta deca danas, mislim, traže

taj direktan odnos, to upoznavanje sa trenerom, traže kvalitet. Igrač stalno razmišlja kakav je ovaj trener, a kakav je onaj tamo, oni daju sebi za pravo da pričaju o trenerima, kao što mi pričamo o igračima. Ukoliko eliminišemo taj neki jaz koji može da nastane, to je još jedan aspekt kreiranja baze za dobru igru“.

● **Šta ste uradili za ova dva meseca koliko ste selektor. Primećeno je da gledate puno utakmica?**

„To je skupljanje i sumiranje utisaka i razmišljanje kako da najbolje pozovem, Sve igrače koje gledam, gledam ne samo kroz to kako igra, kakva mu je statistika, već i kroz mnogo drugih detalja o kojima razmišljam. Sigurno da atletski aspekt u Srbiji nije na zadovoljavajućem nivou, svi moramo da se pozabavimo tim segmentom, tako da igramo danas aktuelnu košarku, u punoj brzini, u punoj snazi, u kontinuiranoj tranziciji gde nema prostora za slabe atletske sposobnosti. Ako nešto mogu da utičem na mlade igrače i trenere koji ovo čitaju, to je da rade na snazi, rade na poboljšanju fizičkih kvaliteta svojih igrača, tako će doći do boljih rezultata. U ovom trenutku, imamo dosta igrača kod dobrih trenera, i u Evropi i kod nas. Gledajući naš Kup, dosta toga mi se iskristalisalo i generalno mogu da budem zadovoljan. Dosta igrača ima šansu da iskristališe svoju igru, pogotovu na spoljnim pozicijama koje su ključne u mom shvatanju igre. Moramo da vratimo dominantne igrače u njihovim klubovima, ligama pa će samim tim da budu pravi i u reperezenaciji. Imamo jednu bazu ekipe koju je selektirao Ivković i koja je pokazala da može dobro da igra. Moj cilj je da ti momci konstantno tako igraju, da se izbegnu oscilacije, da ta dobra igra bude najniži nivo od koga krećemo“.

Podrška

Za mesto selektora naše reprezentacije Đorđević je dobio bezrezervnu podršku čelnika Košarkaškog saveza Srbije. Ta činjenica se, doduše i podrazumeva, jer reč je o ljudima, odgovornim košarkaškim radnicima, koji predlažu i biraju selektora.

Međutim, ne manje bitna činjenica je, da je Đorđević dobio veliku podršku od svojih kolega, a naročito onih koje on izuzetno uvažava i poštuje, kao što su: Ranko Žeravica, Božo Maljković, Dušan Ivković, Svetislav Pešić i mnogi drugi van granica Srbije.

Jasna i brza podrška, što opet ima posebnu specifičnu težinu, stigla je i od igrača, potencijalnih kandidata za najbolju nacionalnu selekciju.

Konačno, nije bez značaja, podrška novinara i medija koja je evidentna.

● **A šta ste videli kod naših trenera?**

„Sva zahvalnost svima koji su mi otvorili svoja vrata, spremni za razgovor, da kažu svoja zapažanja. Ja sam tu da ih slušam tokom godine, da mi daju što više informacija o igračima za koje sam rekao da me interesuju u njihovim klubovima. S druge strane, ne želim da ih opterećujem svojim čestim prisustvom ili stalnim zahtevima. Svi oni imaju svoje probleme u veoma teškim i zahtevnim prvenstvima u kojima se takmiče“.

● **Da li će neko od njih i biti u vašem stručnom štabu?**

„Da, biće Miroslav Nikolić, Jovica Antonić i Milan Minić. Atletski trener još nije određen ali moja želja je da to bude prof.Koprivica koji jednostavno mora da bude uz nas. Mi moramo sve da učinimo da on bude vrhunski savetnik celoj našoj školi košarke vezano za taj deo struke i da uz još jednog čoveka, koga on odredi, bude zadužen za taj aspekt rada. On je postao i dekan fakulteta pa je to problem ali ja njega zaista želim. Moji pomoćnici su pre svega vrhunski ljudi, vrhunski znalci iza kojih stoji više od 25 godina karijere, a druga velika stvar je da su oni među sobom izgradili svoj odnos, nevezano za mene. I to je jedan veliki kvalitet, ta naša kohezija koja će se primetiti u radu“.

● **Pred nama je i SP u Španiji i jako teška grupa. Izjavili ste da vam je cilj da pobedite Španiju, što sam lično shvatio kao metaforu?**

„Naravno da je metafora. Španija je najorganizovanija košarkaška nacija u Evropi, dominira poslednjih 10 godina. I to je ta naša zvezda vodilja. Ja volim da pobedim najboljeg. To mi je cilj. Izuzetno jaka grupa ali i mi smo jaki. A moramo da budemo još jači. Velika opasnost preti od Irana, koji dominira u Aziji. Ta imena nisu nama atraktivna ali oni igraju atraktivnu košarku. A i dosta naših trenera je tamo radilo. Čim oni znaju našu košarku, a u toliko velikoj zemlji se sada izgleda i pojavilo 12 talentovanih za košarku, onda je to problem za sve nas“.

● **Zar je to zaista problem za nekadašnjeg svet-skog prvaka?**

„To šta je nekada bilo, zaboravite. Ovo sve što vidite oko nas, ovde u Savezu, sve ove medalje, priznanja, to može samo da bude motiv da to ponovo jednog dana dostignemo. Ali, to je istorija, to će tako da ostane, to ne može niko da nam uzme ali to u ovom trenutku ne može da nam pomogne. Mi sami sebi moramo da pomognemo. Moramo mnogo da radimo da bismo dostigli te šampione“.

● **A šta selektor može da uradi da bi se bar duh tih nekadašnjih vremena vratio, iako se celokupna situacija oko nas promenila?**

„Trener mora da vodi računa o svemu. Ja se iskreno nadam da ću bar u tom delu briljirati“.

● **Možda su oni koji su vas angažovali na ovo mesto, baš to i imali na umu, taj aspekt vaše ličnosti?**

„Možda! Ali igrači će taj duh sami stvoriti. Mi smo tu da im u tome pomognemo. Ja sam tu da im pomognem. Ne pada mi napamet da im pričam kako je to

nekada bilo. Ovo je njihovo vreme, mi živimo u njihovom vremenu, ovo je njihova reprezentacija, ovo je njihov kult, ovo su njihovi odnosi, njihova šansa. Što bi Italijani rekli – prego! Izvolite, teren je ovde“.

● **A ovo što svi kažu – Saletu se ne govori ne?**

„Fenomenalno. Hvala im. Ja odatle polazim. Kako sada stvari stoje, imaću problem i sa širim spiskom, toliko je njih reklo da želi da igra. Jesam za princip dobrovoljnosti u određenoj meri. Mi moramo da naučimo igrače šta oni gube ako se ne odazovu reprezentaciji. Ako mi nismo ništa učinili na tom planu, onda ne smemo da tražimo izgovore. Svako ko ne dođe, izgubiće jednu veliku šansu u svom životu. Nikada mu se ta šansa neće vratiti. Kada se igrači i treneri vrate kroz svoju karijeru, shvate koliko je malo šansi bilo da se nešto veliko osvoji. Ali, ako odmah u startu isključiš i mogućnost da do takvih šansi dođe, ti ostaješ veoma siromašan čovek. U ovom trenutku, za sada, ne vidim neki problem otkaza. Vidim problem da ja nekoga ne pozovem jer mi se ne uklapa u koncepciju. A pratim sve o igračima, sve apsekte na terenu ali i van njega. Kakvi su, kako se ponašaju. Sve želim da saznam o igračima da bih mogao da ih vodim. To kako neko šutira ili igra pik and rol je, potpisujem, poslednji aspekt u kreiranju jednog tima“.

● **Zašto je važan Stručni savet, koga ste vi ponovo aktualizovali. Nemaju baš svi lepo mišljenje o tome?**

„Ne možete da ne mislite lepo o dobronamerenom savetu stručnjaka koji zna 10 puta više od vas. Ko to ne želi da čuje dobar savet ili da provede sat ili dva u razgovoru o košarci sa našim velikim trenerima? Za mene je hrana kada razgovaram sa njima i slušam šta mi govore. Da li će to da bude direktan savet, uradi ovako ili onako, to je posle na meni ali ja želim da slušam. Kako će to telo da se zove, to nije na meni da odlučim, je ne vodim politiku Saveza. Imam svoje mišljenje i uvek ću ga izneti“.

● **Posle Svetskog prvenstva, sledeći cilj su Olimpijske igre u Rijuu?**

„Posle Svetskog, mislim da je Evropsko prvenstvo taj neki naš ključ za proboj na OI. I meni kao treneru je potreban neki kontinuitet u vođenju ekipe, sigurno je da mi treba mnogo pomoći, od strane medija, stručnjaka, savetnika, igrača, mog tima, da bi se došlo do tog nekog mesta koje vas vodi na OI. OI su krajnji cilj i voleo bih da vodim ove momke tamo, da budem trener koji će predstavljati Srbiju na OI. To bih silno voleo“.

● **Ako vam išta nije nedostajalo u igračkoj karijeri, to je ta hrabrost s kojom ste preduzimali odgovornost u najtežim odlukama. Da li ste danas, kao trener, bar malo uplašeni da ne potrošite svoje veliko ime?**

„Ne. Zašto bi se potrošilo? Zato što nećemo pobediti u nekoj utakmici? Pa, da li smo uvek pobeđivali sa onim trenerima koji su bili pre mene? Nismo! Pa, da li smo potrošili ta imena? Nismo! Da li ćemo mi pobeđivati zato što sam ja bolji trener od Dušana Ivkovića? Naravno da ne. To vam je odgovor.“

Đorđević

Aleksandar Đorđević rođen je u Beogradu 26 avgusta 1967. godine. Za reprezentaciju Jugoslavije odigrao je 108 utakmica.



Osvojio je srebrnu medalju na OI u Atlanti 1996, zlatnu medalju na Svetskom prvenstvu u Atini 1998, zlatne medalje na Evropskim šampionatima 1991, 1995, 1997, bronzanu medalju 1987. Dobitnik je priznanja za najboljeg sportistu Jugoslavije, a ULEB ga je uvrstio na listu 50 najzaslužnijih ljudi za razvoj evropske košarke. U karijeri je nastupao za Partizan, Olimpiju Milano, Fortitudo Bolonja, Portland Treilblejzers, Barselonu, Real Madrid, Skavolini i na kraju karijere ponovo Olimpija Milano. Sa košarkašima Partizana bio je prvak Evrope 1992 u Istanbulu, postignuvši odlučujuću trojku u poslednjim trenutcima meča. Bogatu igračku karijeru, okončao je spektakularnom oproštajnom utakmicom u Pioniru 2005 godine. Ambasador je UNICEF-a i promoter akcije „Škola bez nasilja“. Jedan je od osnivača humanitarne organizacije „Grupa 7“. Kao šef stručnog štaba, do sada je vodio italijanske ekipe Olimpija Milano i Beneton, a od 25. decembra 2013. godine postavljen je za selektora reprezentacije Srbije. Oženjen je suprugom Aleksandrom i ima dve ćerke Taru i Tesu.

Uopšte ne razmišljam u tom pravcu“ – jasan je i odlučan, kao i uvek u životu novi selektor Srbije Aleksandar Đorđević.

Uz zadovoljstvo, što je Trener ima zadovoljstvo da je po prioritetu za intervju sa našim selektorom, imao prvo mesto, osećamo potrebu da naglasimo. Energija, jasni ciljevi, jednostavno činjenica da zna šta mu je činiti, kod selektora nisu sporni. Međutim, pored ogromne verbalne i verujemo, iskrene podrške, mnogo je onih koji moraju preuzeti deo svojih obaveza, kako bi smo zaključili da je i krajnji cilj uspeo, a to je, prodor reprezentacije Srbije na mesto koje smo imali pod nekim drugim imenom. Dakle ima tu mnogo posla za ljude iz KSS, trenere i sve u stručnom štabu, posebno igrače, pa do novinara i medija koji prate košarku. Naravno, ne izuzimamo ni Trener. ■

B. Manojlović, M. Polovina

Kup Radivoj Korać

Zvezda – teško, ali uspešno zadržala „Žučka”

g rmeo je Pionir: „Kup je naš“! Crveno-beli su odbranili nacionalni Kup i doneli ga u svoje trofejne vitrine po sedmi put u klupskoj istoriji. U finalu Kupa Radivoja Koraća još jedna neizvesna, dramatična završnica i još jedna pobeda Crvene zvezde Telekom, ovoga puta nad veoma borbenom Mega Vizurom (81:80).

Poslednji zvuk sirene bio je signal za početak ogromnog slavlja prepune hale Zvezdaša, a Dejan Radonjić posle utakmice nije mogao da sakrije zadovoljstvo prvim osvojenim trofejom u Zvezdi. Strateg crveno-belih želeo je prvo da pohvali svoje igrače:

– Čestitke i svima u klubu i navijačima na odbranenom trofeju. Pritisak je bio ogroman. On nam je konstruisan od samog starta takmičenja, pa i generalno od prvog dana u sezoni. Doveo je do toga da imamo loš start utakmice i da ekipa Mege stekne veli-

ku prednost. Mega Vizura je igrala rasterećeno, sa vidnom željom da osvoji trofej koji je omalovažan od samog početka takmičenja – bio je kivan Radonjić, koji je dodao:

– Pored svega, ogromna je bila želja svih ekipa da dođu do trofeja. Ipak, posle lošeg starta uspeali smo da se vratimo u igru. Imali smo i prednost, međutim potrošnja naših igrača, koja je bila izazvana lošim startom i stizanjem prednosti, je dovela Megu u poziciju da nas stigne. Imali su i taj zadnji napad, ali smo ipak na kraju mi slavili. Očigledno je jučerašnji meč bio težak za nas. Mora da se i konstatuje da smo igrali bez Marjanovića i sa četiri juniora na klupi. Nije bilo jednostavno fizički izdržati, posebno ova dva koja su igrana juče i večeras – konstatovao je trener Zvezde. Radonjić je potom nastavio:

– Uprkos ogromnom pritisku kojim su naši igrači bili opterećeni, imali smo ogromnu motivaciju da odbra-



Zvezdini dečaci u visokom društvu

Juniori Crvene zvezde Telekom uspeli su četvrtu godinu zaredom da osvoje Evroligin Najk kvalifikacioni turnir koji se održavao u Beogradu i na taj način izborili vizu za završni turnir koji će se održati u Milanu od 15. do 18. maja. To su uradili na veoma dominantan način jer su slavili u svih pet mečeva na turniru, a posebno bi trebalo istaći da su crveno-beli najmanje ubedljivo pobedu upisali u finalu protiv INSEP-a, iako su Francuze savladali sa čak četrnaest razlike (56:42).

Na putu do trofeja izabranicima Slobodana Klipse redom su padali Zemun, INSEP, Budućnost, pa zatim u polufinalu Cedevita i na kraju u finalnom meču ponovo INSEP.

Poslednja utakmica na turniru u potpunosti je opravdala epitet finala pa je donela veliku borbu i snažne odbrane. Crveno-beli su rivala sveli na samo šest poena u prvih 15 minuta i došli su do ranog vođstva 23:6.



Ipak, Francuzi se nisu predavali, pojačali su odbranu i brzim kontramama su uspeli u potpunosti da se vrate u meč, pa su na polovini trećeg perioda priđu na pola koša zaostatka (33:28). U nastavku je viđena velika borba, ali je Zvezda meč prelomila u poslednjoj deonici kada su ponovo prikazali fantastičnu igru u odbrani. Naime, ekipa INSEP-a je svedena na samo sedam poena u četvrtoj četvrtini pa su crveno-beli mirno priveli meč kraju.

nimo trofej, sa obzirom da je državni trofej najveća vrednost u košarkaškoj Srbiji – izjavio je Dejan Radonjić, koji se zatim ponovo osvrnuo na ogroman pritisak koji se nameće igračima:

– Taj pritisak se uz umor reflektovao na loš način. Treba znati i da taj pritisak nije trenutatan, on je tu od prvog dana. Mi želimo i moramo da se nosimo sa tim jer u Zvezdi uvek mora da se igra kvalitetno, bez obzira na neke stvari koje smetaju – istakao je Radonjić pre nego što je pojasnio na šta misli:

– Konstantno je to nipodoštavanje naših rezultata. Stalno se u prvi plan ističu naše ogromne finansijske mogućnosti, iako ti podaci nisu tačni. Uz sve to pravi se slika da mi treba samo da se pojavimo i da ćemo odmah da savladamo protivnike sa velikim razlikama, ili već onako kako ne bi želeli oni koji su i napravili taj pritisak. Izdržali smo sve. Nastavićemo u tom ritmu. Atmosfera je odlična, igrači pružaju veliki rad i izgaraju. Nije nam bilo lako. Ali, dali smo sve od sebe kako bismo odbranili trofej i izdržali sve što se stvorilo i što će se možda dešavati i u nastavku. Mi ćemo da čutimo i da radimo. Takođe, pokušaćemo da dovedemo još nekog igrača jer je evidentno da nam je pojačanje potrebno. Možda ćemo još nekog mladog igrača da ubacimo u prvi tim – osvrnuo se Radonjić na stanje u timu, a potom je pojasnio situaciju sa Bobanom Marjanovićem:

– On je dobio temperaturu juče ujutro i na polufinalnoj utakmici je sedeo na klupi pod temperaturom. Jutros je imao isti problem i jednostavno ne bi bilo

dobro da je nastupio večeras. Uspeli smo da ostvarimo ono što smo želeli, nije se desilo ništa strašno, a možda bi se desilo da smo ga koristili u meču. Proveo je dan u bolnici, primao infuzije i bilo je logično da zaštitimo nekog ko i u nastavku sezone treba da nam pruža ono što je pružao i pre – istakao je strateg crveno-belih, koji je potom pohvalio protivnika u finalu:

– Mega je bez dileme odigrala dobar meč. Prva četvrtina je odredila mnogo toga. Njihova ogromna prednost je izazvala našu ogromnu potrošnju. Ipak, uspeli smo da se izvučemo iz te situacije što je pokazatelj našeg velikog kvaliteta. Ove sezone imamo samo dva poraza u Pioniru, i to od Makabija i Panatinaikosa. Još jednom smo pokazali i kvalitet i karakter, brzo smo stigli tu prednost, ali potrošnja bila velika. To je dalo protivniku poziciju da igra rasterećenije. Morali smo da budemo koncentrisani do samog igranja. U dva navrata smo imali veću prednost i siguran sam da bismo u drugim okolnostima tada doveli meč u izvesnost. I večerašnji i jučerašnji protivnici su odigrali odlično i ostaje preveliko zadovoljstvo što smo, uz veliki pritisak, kvalitetno odgovorili na sve – bio je zadovoljan Radonjić. Trener Crvene zvezde Telekom potom je još jednom pričao o situaciji sa dovođenjem pojačanja, kao i o narednom meču crveno-belih:

– Moramo da se prilagodimo tržištu, ali i da vodimo računa koga već imamo u timu. Bili smo par puta blizu najboljih rešenja, ali se to nije realizovalo. Videćemo šta će se desiti.– zaključio je Radonjić. ■

Miroslav Nikolić, trener Radničkog, zadovoljan debitantskom sezonom na međunarodnoj sceni

Za afirmaciju kluba i igrača

Sezona 2013/2014. biće velikim slovima upisana u istoriju kragujevačkog Radničkog. Tim iz Šumadije je po prvi put igrao na međunarodnoj sceni, i to u drugom po kvalitetu evropskom klupskom takmičenju – Evrokupu. Kragujevčani su to pravo izborili kao trećeplasirani na kraju ligaškog dela regionalnog takmičenja, prošle sezone.

U debitantskoj sezoni na međunarodnoj sceni, Šumadinci su ostvarili i vrlo dobar rezultat. Stali su na pobjedu od plasmana u osminu finala. U posljednjem kolu druge runde, Alba u Berlinu je bila prevelik zalogaj.

Ipak, u Kragujevcu su zadovoljni ostvarenim. O tome svedoče i reči Miroslava Nikolića, šefa struke Radničkog.

– U sezonu smo ušli sa željom da prodemo prvi krug. To je bio cilj. Na taj način, naši igrači bi se afirmisali kroz Evropu. Jer, oni i dolaze u klub da igraju na evropskoj sceni, i u ABA ligi. Većina njih nikada ranije nije igrala međunarodna takmičenja. Bilo je tu i debitanta koji ranije nisu igrali čak ni Jadransku ligu.

U prvoj rundi Evrokupa, Radnički je bio u grupi sa Panioniosom, Bizonsima, Spartakom iz Sankt Peterburga, Neptunasom i Beşiktaşem. Dalje je prošao kao trećeplasirani u grupi, sa skorom 5-5. To mesto ga je u nastavku odvelo u grupu sa evroligašima – Albom i Strazburom, kao i neugodnim Himikom iz Južnjeg. U tom delu takmičenja Kragujevčani su takođe bili treći, sa pobjedom manje (2-4) od drugoplasiranog Strazbura. Tu su i završili takmičenje. Ne, nezadovoljni.

– Mi smo premašili cilj – nastavio je Nikolić. – Kada sad vratim film, moram da priznam da mi nismo za te utakmice jer nemamo novca. U takvoj smo finansijskoj situaciji da smo iz svog džepa davali pare da bismo išli na putovanja. U klubu je velika kriza i nismo imali drugog izbora. Svako putovanje nam je bilo



mного teško. Osim toga, ova generacija igrača nije bila navikla da igra utakmice u ritmu sreda – subota. Zato je to bilo veoma naporno za nas. Zbog toga smo grcali i u ABA ligi. Ali, u principu, sam zadovoljan.

I pored svega toga, Radnički je pobjeda delila od plasmana u osminu finala Evrokupa.

– Čak smo mogli i da prodemo – dodao je šef struke Radničkog. – Ali, neke utakmice smo sami izgubili. Sve smo imali na jednu loptu, pa da napravimo veliki, istorijski uspeh. Mada, i ovako je istorijski, pošto Radnički nikada ranije nije igrao u Evropi.



Nema dileme da će ova sezona značiti i klubu i igračima.

– Značice mnogo! Naši igrači nisu plaćeni, duguje im se mnogo. Igraju za afirmaciju i njima to mnogo znači. A da ne pričamo o sticanju iskustva za sledeću godinu, ako ostanu kod nas, pa i ako odu negde drugde. Isplatiće se čak i u ovoj sezoni. Siguran sam da ćemo igrati sve bolje. Pa mi već sada izgledamo mnogo bolje nego na početku. Posebno od kako igramo jednu utakmicu nedeljno, pa imamo vremena i za odmor i za rad.

I u regionalnom takmičenju Radnički je ostvario cilj. Zato je vreme za postavljanje novih ambicija.

– Uspeli smo da izborimo opstanak u ABA ligi. Sada moramo kroz Superligu da se kvalifikujemo za regionalno takmičenje naredne sezone. Preostale utakmice u Jadranskoj ligi poslužiće nam da se uigramo za domaće takmičenje. Istovremeno, moramo da gledamo i da ostvarimo što više pobeda, kako bi Srbija imala najbolji koeficijent i kako i dogodine četiri naša kluba igrala ABA ligu. Mi smo o tome uvek vodili računa – zaključio je Nikolić. ■

B. Kostreš

Posle mnogo godina

Iskusni cenjeni trener Miroslav Nikolić se vraća u seniorski nacionalni tim. Biće prvi asistent novom selektoru, Aleksandru Đorđeviću.

– Bio sam tu i pre 20 godina, sa Željkom Obradovićem – podsetio je Nikolić i dodao: – Sada me Đorđević zvao da pomognem. Ipak je on Sale Nationale. I on, i Bodiroga su privatno moji prijatelji. Pitali su me da pomognem i pristao sam. Ali, nikom drugom ne bih bio pomoćnik, osim Đorđeviću. Što se mene tiče, daću maksimum, kako bismo bolje igrali na Svetskom prvenstvu u Španiji. Verujem u uspeh.

Srbija nije imala sreće prilikom žreba. U grupi je sa selekcijama Španije, Francuske, Brazila, Irana i Egipta.

– Da bi čovek nešto uradio u životu, mora da igra sa najjačima. Grupa jeste teška. Ali, zašto mi ne bismo mogli da pobedimo, recimo, Francuze?! Oni bi trebalo da se plaše toga što igraju sa nama. Ipak smo mi Srbija. Igraćemo pošteno, borićemo, napravićemo dobru atmosferu – rekao je Nikolić.

Zoran Kovačić Čivija stavio tačku na izuzetno bogatu karijeru

Decenije protkane trofejima

Zoran Kovačić Čivija, ime poznato svakome ko je i slučajno „zalutao“ u žensku košarku u regionu. Krajem prošle godine, legendarni Šapčanin je otišao u penziju. Posle više od četiri decenije rada, tokom kojih je osvojio više od sto medalja sa tri kluba i raznim reprezentativnim selekcijama, Jugoslavije, Srbije i Crne Gore, na kraju u Srbije, zaslužio je odmor.

Pehare je teško izbrojiti. Kako, u svom stilu voli da kaže, medaljama se nije radovala samo njegova supruga, jer je posle svakog leta bila minimum jedna više sa koje mora da briše prašinu. Šalu na stranu, svako od tih odličja je zauzimalo posebno mesto u sećanju čuvenog Čivije.

Ipak, neki trofej mora da bude najdraži. Priznao je to i Kovačić.

– To su uvek prvi i poslednji. Prvi sam osvojio kao trener junior-ki Crvene zvezde. Bila je to generacija 1957. u kojoj su igrale Zorica Đurković, Jasna Milosavljević, Natalija Bacanović... A, poslednji ovog leta, na Evropskom prvenstvu u Vukovaru. Zna se kakve su bile okolnosti, navijanje, podrška.

Osim što se naosvajao medalja u reprezentaciji, Kovačić je u svim klubovima koje vodio – Crvena zvezda, Kovin i podgorička Budućnost – takođe osvajao trofeje.

– Možda je bilo lako pobeđivati sa Zvezdom i Budućnosti, ali je bilo izuzetno teško osvojiti Kup sa Kovinom – prisetio se Kovačić. – Izbacili smo prvo Hemofarm u četvrtfinalu, pa Zvezdu, na kraju i Partizan. To je za klub ranga Kovina bila izuzetno velika stvar. Takođe, veliki uspeh je bila titula sa Budućnošću 2003. Tada je Prva ženska liga bila izuzetno jaka, bilo je tu nekoliko veoma dobrih klubova, Zvezda, Vojvodina, Hemofarm... Mi smo uspeli da u polufinalu izbacimo Hemofarm, a u finalu Zvezdu. Značaj te titule je veći ako se zna da smo u obe serije slavili sa 3-0 u poredama.

Naravno da tokom te četiri decenije nisu samo „tekli med i mleko“. Bilo je i poraza. Čivija je izdvojio one koji su najviše boleli:

– Godinu dana pre nego što je Kovin osvojio Kup, u Novom Sadu smo igrali za plasman u polufinale protiv Zvezde. Vodili smo pola koša tri sekunde pre kraja. Onda je loptu, levom rukom, a bila je dešnjakinja, okrenuta leđima košu, primila Boka Kukolj. Bacila je loptu preko glave, a ona kao kap ušla u koš.

Drugi je „svež“, desio se prošlog leta:

– U polufinalu Evropskog prvenstva u Vukovaru smo doživeli, bukvalno, sudijisku pljačku. Trebalo je da pobedimo i igramo finale, ali sudije nam nisu dozvolile. To je video čitav svet, to troje arbitara je kasnije kažnjeno. Ali, mi od toga nismo imali nikakve koristi. Na kraju nam se vratilo. Onaj od gore nas je pogledao, pa smo u borbi za bronzu pogodili u poslednjoj sekundi.

Da li što je poslednja koju je vodio ili je najdraža, ali Kovačić je tokom razgovora najviše pričao u generaciji 1994-1995. godišta.

– Sve generacije sa kojima sam radio su mi drage na

svoj način. Nikad ne bih mogao da neku na taj način izdvojim. Ali, ako pričamo o talentu, od 1987. i 1988. godišta, koje je bilo izuzetno, ova generacija iz Vukovara je najtalentovanija. I 1989. godišta je osvojilo evropsko zlato, ali imalo je samo tri asa – Sonju Petrović, Jelenu Milovanović i Anu Dabović. U ovoj je generaciji, je 14-15 devojaka koje mogu podjednako da daju veliki učinak.

Uostalom, ta generacija je osvojila medalje na dva evropska prvenstva za radom.

– Važnije od tih medalja je to što smo uspeli da napravimo kostur reprezentacije za Evrobasket 2015. godine. Njih 6-7 će moći da igra. Ako nastave da

napreduju i ako Savez bude stao iza njih, one će ići u Brazil na Igre. Ne bude li se to desilo, neće biti njihova krivica.

Sada kada se osvrne na sve te godine rada, da li bi nešto uradio drugačije, pitali smo Čiviju.

– Iskreno, nisam o tome razmišljao. Možda se desilo da povedem neku igračicu na šampionat, a tek posle vidim da sam pogrešio. Selekcija je u sportu najteža reč. To su najgori dani za svakog trenera. Ali, mi je savest čista. Svaka igračica je u kontrolnim utakmicama dobijala šansu. Koja bude bolja, ide. Držao sam se svojih postulata i principa u odabiru tima, dosta sam razgovarao sa saradnicima. Na 15 dana pre takmičenja, vršio anketu među devojka, šta očekuju na prvenstvu, ko je prva petorka, ko druga, ko zaslužio da ide na prvenstvo, sa kim najviše voliš da igraš, sa kim najmanje... Slušao sam i „glas naroda“. Šanse za greške su bile sve-dee na minimum. ■





Jeff and Joe Haefner

Vežba za odbranu na niskom postu

Nastavljamo sa nizom predavanja na temu odbrane. Sama predavanja će biti podeljena na nekoliko segmenata i prikazivaće niz vežbi za poboljšanje pre svega individualne odbrane u okviru timske odbrane

1. Dva dodavača su postavljena na centralnoj i krilnoj poziciji (Dijagram 1). Igrač koji čuva igrača na niskom postu postavljen je u odnosu na loptu i pomera se u odnosu na dodavanje. Igraču će te pokazati kako želite da igrate odbranu kada je lopta na centralnoj poziciji.

2. Posle dodavanja na krilnu poziciju odbrana regulje na pas i postavlja se u odnosu na loptu. Odbrani će te pokazati kako igra odbranu ako je lopta na krilnoj iznad produžene linije penala i kada je ispod te linije.

3. Posle 4-5 dodavanja igrači se rotiraju u pravcu kazaljke na satu.

Shell vežba – niski post

U ovoj vežbi se dodaje i peti igrač koji služi da se vežba odbrana na niskom postu u situaciji pozicionog napada.

1. Igrači se raspoređuju kao na dijagramu 2.

2. Redosled:

- Dodavanje na trenera
- Dodavanje po izboru
- Rotacija svih igrača
- Prodor ka košu
- Odbrana na niskom postu na strani lopte
- Igra za koš

Rotacija u odnosu na prodor ka čeonj liniji.

Dijagram 3 i 4.

3. Igrači se rotiraju na svakih 15 sekundi. Akcenat je na odbrani na igraču na niskom postu.

1 na 1 odbrana na visokom postu

Ova vežba se koristi da se igrači obuče za odbranu na visokom postu iz tranzicije.



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 1.1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 2.1



DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 5.1



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9

1. Igraču se pokazuje kako želite da igrate odbranu kada je lopta na centralnoj poziciji.

2. Igrač sa centralne pozicije dodaje loptu na krilnu poziciju. Odbrana se pomera u odnosu na dodavanje i pozicionira se u zatvoreni stav „¾“ tela. (Dijagram 5)

Shell vežba – visoki post

Ovom vežbom ubacujemo petog igrača na poziciju visokog igrača (Dijagram 6-7).

1. Redosled

- a. Dodavanje na znak
- b. Dodavanje po izboru
- c. Rotacija
- d. Prodor kroz sredinu
- e. Prodor na čeonu liniju
- f. Igra za koš

Rotacije svih igrača na perimetru su iste kada igrač prodire na čeonu liniju (Dijagram 8-9).

Igrač 5 se postavlja u zatvoreni stav i nedovolja dodavanje an visokom postu ali i pazi na utrčavanje ka košu.

Tranziciona vežba: Od niskog ka visokom postu, od visokog ka niskom postu

Ova vežba uči odbranbenog igrača da se pravilno postavlja u odnosu na kretnju napadača i loptu u zoni niskog i visokog posta.





DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16

1. Prvi put kada pokazujemo ovu vežbu radimo je korak po korak. Demonstriramo način na koji želimo da igramo odbranu (ispred ili iza napadača). Tranzicija počinje od niskog ka visokom postu (Dijagram 10).

2. Dodavač se nalazi na krilnoj poziciji i na njegov znak napad se demarkira na poziciju visokog posta. Dodavač ima prava da doda loptu ako može. Na taj način odbrana mora pravilno da zatvori pas.

3. Kada se svi izrotiraju pokazujemo im kako se igra odbrana od visokog ka niskom postu. Mi preporučujemo da se odbrana igra ispred napadača u zatvorenom stavu (Dijagram 11).

4. Napadač se demarkira od niskog ka visokom postu i obrnuto u pokušaju da primi loptu.

5. Posle nekoliko puta i dobrog pozicioniranja odbrane igra se za koš.

Redosled:

1. Demarkiranje od niskog ka visokom postu
2. Demarkiranje od visokog ka niskom postu
3. Demarkiranje se ponavlja nekoliko puta neizmenično
4. Igra za koš

Shell vežba

U ovoj vežbi pokušavamo da pripremimo igrače kada protivnik igra sa dva visoka igrača i tri beka (krila). Akcenat je na pozicioniranju i rotaciji.

Redosled:

1. Dodavanje na znak
2. Dodavanje po izboru
3. Rotacija

4. Prodor ka čeonj

Shell vežba centralna pozicija (dijagram 12)

Shell vežba krilna pozicija (dijagram 13)

Shell vežba krilna pozicija suprotna strana (Dijagram 14).

Udvajanje na niskom postu

Svrha vežbe je pravilno udvajanje igrača na niskom postu. Vežba se radi u dve varijante 2:2 i 3:3

1. Dodavač je na krilnoj poziciji raspored igrača u igri 2:2 je kao na dijagramu 15
2. Raspored igrača u igri 3:3 je kao na dijagramu 16
3. Dodavač dodaje loptu na niski post
4. Odbranbeni igrač sa linije penala spušta se i udvaja napadača na niskom postu. dijagram 15
5. U igri 3:3 odbranbeni igrač sa krilne pozicije rotira ka napadaču na liniji penala (Dijagram 16). ■



Edi Džordan, pomoćni trener LA Lejkers

Prinston napad – opcije na istoj strani



Kobi Brajant je pre izvesnog vremena izjavio kako je želeo da u sezoni 2012–2013 igra Prinston napad sa LA Lejkersima. Zbog toga su Lejkersi i doveli u svoj stručni štab bivšeg glavnog trenera Filadelfije i Vašingtona. Sa njim u stručnom štabu Lejkersi eć biti u prilici da igraju u velikoj meri opcije koje pruža Prinston napadački sistem.

Kako je napad u trouglu „dalji rođak“ Prinston napada – Kobi Brajant je bio saglasan da se proba Prinston. Bio je raspoložen da proba Prinston jer su principi utrčavanja i igranja sa postom spolja isti kao i u napadu u trouglu. Evo i doslovno šta je izjavio povodom pitanja da li Lejkersi treba da koriste ovaj sistem:

„To je upravo ono što nam treba. On nas vraća na to da smo u mogućnosti da igramo čitajući i reagujući na to što odbrana radi. Potrebna je ogromna doza komunikacije, ali bismo tako pokazali ono u čemu smo naj-

bolji – čitajući i reagujući na odbranu, što je suprotno od postavljenog i prozvanog napadačkog seta. Prozivanje napada vas čini ranjivim. Postoji toliko pret-nji, toliko opcija – da ga je veoma teško braniti. Protiv tipa obrane koji timovi danas igraju gde imaju više igrača na jednoj strani i konstantno dobijaju pomoć sa strane pomoći – Prinston napad čini veoma teškim pokušaj da sačuvate jednog posebnog igrača.“

Iz ovog citata se čini da se Brajant oseća kao dete u prodavnici slatkiša povodom činjenice da će se Prinston igrati. Iz ovog napada bi Kobi dobio upravo ono što želi u većini situacija.

Edi Džordan je specijalista kada je u pitanju Prinston napad u NBA. On je koristio varijacije ovog sistema u svim ekipama u kojima je radio. Sam sistem je naučio od Pita Karila dok je radio kao asistent u Sakramento Kingsima, a kada je Karil odlučio da svoj genij podeli i sa profesionalnim košarkašima. Ali, na žalost nije mu



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6

doneo previše uspeha. Doduše, doneo je ne toliko talentovanoj ekipi Vašingtona nekoliko plej of učešća, ali kada je iskombinovan sa odmetničkim načinom igre Gilberta Arenasa.

Evo i opcija na istoj strani koje su bile korišćene u okviru ovog sistema:

Ista strana

Igrač 2 dodaje igraču 4 koji se nalazi na poziciji krila na desnoj strani i protrčava u ugao na desnoj strani. Igrač 1 sprintuje ka sredini terena. (slika 1)

Igrač 4 dribla ka igraču 1 i dodaje loptu igraču 1. Igrači 5 i 4 postavljaju uzastopnu blokadu za igrača 2. Igrač 2 izlazi koristeći blokade za šut. Igrač 1 dodaje igraču 2 za šut. (slika 2)

Ista strana – opcija 2

Igrač 1 dribla loptu ka krilnoj poziciji na desnoj strani terena. Igrač 3 se spušta u ugao na desnoj strani. Igrač 1 ima sledeće mogućnosti: prvo – igrač 1 može da doda loptu igraču 5; drugo – igrač 2 može da utrči u sredinu terena, igrač 1 može da doda igraču 2, igrač 4 sprintuje na poziciju visokog posta, igrač 2 dodaje igraču 4 i utrčava iza njega. (slika 3)

Ista strana – sa obrnutim „pick and roll-om”

Igrač 2 dodaje igraču 4 koji se nalazi na poziciji krila na desnoj strani i protrčava u ugao na desnoj strani. Igrač 1 sprintuje ka sredini terena. (slika 4)



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10

Igrač 4 dribla ka igraču 1 i dodaje loptu igraču 1. Igrači 5 i 4 postavljaju uzastopnu blokadu za igrača 2. Igrač 2 izlazi koristeći blokade za šut. Igrač 1 dodaje igraču 2 za šut. (slika 5)

Igrač 2 dodaje loptu igraču 1. Igrač 3 postavlja blokadu igraču sa loptom – 1. Igrač 1 izlazi iz blokade i ide ka košu. (slika 6)

Ista strana – prebacivanje lopte na drugu stranu, uzastopna blokada

Igrač 2 dodaje loptu igraču 4 i protrčava u ugao na levoj strani terena. Igrač 5 odlazi sa svoje post pozicije na suprotnu desnu stranu. Igrač 4 dodaje igraču 1 koji utrčava u sredinu terena. (slika 7)

Igrač 1 dodaje loptu igraču 3 i postavlja uzastopnu blokadu za igrača 2 sa igračem 4. Igrač 2 koristi uzastopnu blokadu i izlazi za šut. Igrač 3 dodaje loptu igraču 2. (slika 8)

Ista strana – opcija na niskom postu sa opterećenom stranom

Igrač 1 dodaje igraču 3 i protrčava u levi ugao. Igrač 3 dodaje loptu igraču 5. Igrač 1 protrčava oko igrača 5 u ugao na desnoj strani terena. Igrač 3 protrčava i postavlja „shuffle” blokadu za igrača 2. Igrač 2 izlazi iz blokade sa opcijom da šutne. (slika 9)

Ista strana – prebacivanje lopte, mogućnost lob dodavanja

Igrač 2 dodaje loptu igraču 4 i protrčava u levi ugao. Igrač 1 utrčava u sredinu terena. Igrač 4 dodaje loptu igraču 1. Igrač 3 pravi dva koraka gore pa zatim utrčava ka košu iza leđa odbrane (back door). Igrač 1 dodaje igraču 3 na njegovo back door utrčavanje. (slika 10)

Ideja o korišćenju Prinston napada u napadačkom setu Lejkersa se zasnivala na činjenici da imaju dva izuzetna igrača za ovaj tip napada. To su svakako Kobi Brajant i Po Pasol. Oba igrača se oslanjaju i dobro snalaze u post igri – naročito na poziciji visokog posta. Iako će se obe post pozicije koristiti, više će se oslanjati na poziciju visokog posta zbog prostora koji ostavlja za igrača koji utrčavaju. ■

Priredili:
Viši košarkaški trener
Marko Mrđen
Viši košarkaški trener
Goran Vojkić



Dr Marko Čosić

Osnovi metodike kompleksnog zagrevanja u treningu

pod pojmom aktivnog zagrevanja za trening se u praksi podrazumeva deo treninga koji služi za uvod i pripremu, odnosno optimizovanje stanja košarkaša primenom različitih vežbi. To je proces koji podrazumva nekoliko različitih aktivnosti (potprocesa). Sve te aktivnosti su usmerene ka cilju glavnog dela treninga, odnosno ka pripremi sistema (tima) i svih elemenata tog sistema (košarkaši) za aktivnosti (intenzitet i obim opterećenja, karakter aktivnosti, usmerenost...) koja ih očekuju u glavnom delu treninga. Imajući u vidu da tokom glavnog dela treninga košarkaši različitim intenzitetom opterćuju različite podsisteme (mišićni, nervni, zglobovo-koštani, kardio-vaskularni, respiratorni...), neophodno je i zagrevanje usmeriti i prilagoditi tome šta sledi. Međutim, i ukoliko se fizički pripreme svi podsistemi košarkaša, i dalje nije pripremljen ceo sistem. Na ovom mestu se pod sistemom podrazumeva pre svega tim, a ne samo pojedinac koji je samo jedan njegov deo, odnosno element! Da bi se to ostvarilo neophodno je da se obrati pažnja i na one činioce koji se često zanemaruju kao što su optimizovanje nivoa pažnje, emotivnog i psihosocijalnog stanja, motivacije, stresa itd., i to ne samo pojedinca, nego i celog tima. Neophodnost unapred određenog cilja treninga i zadataka njegovih delova, kao i sredstava i metoda koja će biti korišćene na trenenigu, je očigledna. Imajući navedeno u vidu, očigledno je da je zagrevanje daleko složeniji i važniji proces nego što ga često shvatamo, a samim tim i tretiramo.

S druge strane, često se dešava da usled organizacionih ili problema neke druge vrste nije moguće obaviti zagrevanje na način kao što je planirano. Takođe, ne ulazeći u razloge relativno čestog zagrevanja na sličan ili isti način, sa sličnim ili istim sredstvima (pa i metodama), kao i opravdanost razloga za sprovođenje takvog zagrevanja u dužem vremenskom periodu (tokom celih mezociklusa, pogotovo takmičarskih), evidentno je da takvo zagrevanje izaziva monotonost koja svakako ima uticaj i na druge činioce koji određuju ukupni kvalitet zagrevanja, pa i

samog treniga. Može se reći da monotonost (kumulativna) zagrevanja indirektno umanjuje efikasnost i efektivnost celokupnog trenažnog procesa. Dalje, određena naučna istraživanja, ali i košarkaška praksa zasnovana na iterativnoj metodi, govore u prilog tome da je ponekad dobro „iskočiti“ iz šablona, odnosno da je u nekim situacijama i iz drugih razloga (ne samo zbog problema) čak i poželjno zaobići uobičajen način zagrevanja. Neophodnost kontinuiranog podražavanja mehanizama zaduženih za koordinaciju i njihova uloga u prevenciji, ali i mnoge druge situacije i razlozi, govore u prilog tome da je neophodno da trener u svom „repertoaru“ ima i jedno atipično, nelinearno, „svoje“ zagrevanje koje može rešiti gorenavedene probleme.

Rešenje je zagrevanje koje je se sastoji od određenih elemenata koje je veoma lako menjati i kombinovati, a koji pri tome omogućavaju postepeno (sliveno) uvođenje i pripremanje košarkaša i tima za aktivnosti koje slede. Mogućnost modifikovanja – kompleksnosti, intenziteta, obima, metoda, karaktera, lokacije, posedovanja (ili ne) rekvizita ili drugih sredstava neophodnih za trening – iz najrazličitijih razloga, omogućava da se zagrevanje veoma lako može usmeriti u željenom pravcu. Ovaj članak se upravo odnosi na jedno takvo zagrevanje, koje možemo nazvati kompleksnim pre svega iz razloga što se njime podražava širok spektar sistema, a ne samo onih koji su neophodni za glavni deo treninga na konkretnom treningu. Pri tome se nikako ne umanjuje nivo pripreme za glavni deo treninga, već se samo dodatno (u „mrtvom“ vremenu) podražavaju i oni sistemi koji neće biti u toj meri korišćeni ali ih je neophodno s vremena na vreme podražavati.

Na prvom mestu neophodno je napomenuti da i ovakvo zagrevanje podrazumeva osnovne elemente uobičajenog (klasičnog) zagrevanja. I ovo zagrevanje, uslovno, obuhvata uvodni i pripremni deo treninga sa svim njihovim elementima, samo što se kod ovakvog zagrevanja ti pojedini delovi i elementi prepliću. Može se reći da je osnovna ideja ovakvog rada da nema potrebe, osim kad se iz nekog razloga baš to poten-

cira, da i jedan deo treninga, pa i ovaj, uvek bude sukcesivno, odnosno linearno (jedan za drugim) sastavljen. Prednost se daje kombinovanju sukcesivnog i paralelnog podražavanja određenih mehanizama. Slično kao kod kompleksnog treninga (više različitih zadataka se rešava sukcesivno ili paralelno) i kompleksnog metoda obuke (smenjivanje po potrebi analitičkog i sintetičkog metoda). Kao što svaka vežba koja se upražnjava služi za podražaj nekog sistema (dobrom treneru je to upravo onaj sistem koji konkretnom vežbom i želi da podraži), tako može i da služi kao predvežba za neku sledeću vežbu koja je višeg nivoa (teža) po nekom od kriterijuma. Određena vežba počinje da se upražnjava onog trenutka kada je njena predvežba sprovedena na željeni način i kada je izazvala željene efekte čime je omogućila da se ta konkretna vežba izvodi na željenom nivou. Praktično, osnovna ideja je da se svi elementi kombinuju, smenjuju i prepliću, i da se na taj način reši problem postepenog uvođenja svih podsistema, pa i sistema u celini. Svaki deo može da se produži ili skрати, ukombinuje sa drugim ili izbaci u zavisnosti od cilja zagrevanja. Praktično, veliki je broj mogućih kombinacija gde je u svakom slučaju potrebno voditi se idejom da se preko osnovnih principa kao što su od lašeg ka težem, od jednostavnog ka složenom, od poznatog ka nepoznatom, od opšteg ka specifičnom (situacionom i takmičarskom), svaki pojedinac, kao i tim u celini dovede na nivo koji je potreban (optimalan) za glavni deo treninga.

Što se tiče uvodnog dela treninga potrebno je samo dati informacije koje omogućavaju nesmetan tok pripremnog dela treninga (sem u određenim situacijama). Sve ostalo može se i kasnije saopštiti. U svakom slučaju ne treba raditi ništa, a tu se podrazumeva i govor (davanje informacija) i rad, što nema trenutnu svrhu i što bi bolje bilo saopštiti ili uraditi u kasnijim delovima zagrevanja. Efikasnost kao mera uspešnog dejstvovanja se na ovaj način maksimalno potencira.

Kod ovakvog zagrevanja pripremi deo zajedno sa uvodnim, kao i kod klasičnog zagrevanja, za cilj ima da pripremi košarkaše i omogući da tim na optimalnom nivou rešava zadatke koji slede u glavnom delu treninga. Da bi se cilj zagrevanja ostvario, neophodno je rešiti osnovne zadatke, odnosno može se reći da zagrevanjem treba pre svega da se:

- poveća temperatura tela (mišića) i da se podstaknu i ostali procesi i mehanizmi povezani sa procesom povećanja temperature tela;
- zaobiđu aktivatori (okidači) inhibitornih mehanizama;
- optimizuje stanje nervnog sistema, aktivnosti čula i receptora, kao i povezani mehanizmi;
- optimizuje stanje lokomotornog aparata i da se deluje preventivno (i trenutno i u smislu mikrotrauma);
- optimizuju metabolički i hormonalni procesi;

- optimizuju i specifične potrebe svakog košarkaša pojedinačno;

- optimizuje psihosocijalno stanje košarkaša i tima (radni ambijent i atmosfera, motivacija, jedinstvo, koncentracija, pažnja, emocije, stres, uzajamno poštovanje i drugi odnosi...);

- svi navedeni sistemi integrišu čime se omogućava optimalno funkcionisanje organizma i tima;

Takođe, prilikom sprovođenja ovakvog tipa zagrevanja neophodno je imati na umu za šta se konkretno tim sprema, zatim specifičnosti grupe (i pojedinaca koji je čine) sa kojom se radi u smislu uzrasta, nivoa, staža, pola, trenutnog stanja itd., ali druge faktore kao što su mesto treninga u širem ciklusu, različiti spoljašnji faktori (temperatura, vlažnost vazduha, vetar, doba dana) itd. Dobro sprovedena zagrevanja u dužim vremenskim periodima (tokom celog makrociklusa) se pored trenutne koristi u smislu pripreme za konkretan trening, ogledaju i u dugoročnim benefitima u smislu razvijanja poverenja i sticanja autoriteta trenera nad košarkašima, razvijanja svesti svakog košarkaša o njegovim individualnim potrebama, kontinuirano rešavanje određenih problema, već pomenute prevencije i kontinuiranog podražavanja mehanizama zaduženih za koordinaciju itd. Očigledno je da ovakva zagrevanja i kompleksi vežbi koji se koriste tokom njih ne moraju biti „ostrva“ za sebe i usmerena samo ka glavnom delu konkretnog treninga. Ukoliko se sprovede bar jednom nedeljno mogu biti međusobno povezana i smisljena tako da omogućavaju i dugoročne benefite. Ova činjenica dodatno usložnjava problematiku, ali i nameće ovakav vid rada kao jedno potencijalno veoma korisno sredstvo.

I struktura ovog dela treninga takođe ima elemente standardnog zagrevanja samo što su ovde (1) opšte (kao i razgibavanje po potrebi kao deo opšteg zagrevanja) i (2) specifično zagrevanje za konkretan rad koji sledi, isprepletani u meri u kojoj mogu da budu isprepletani. Svaki podsistem organizma koji pripremamo ima svoje zahteve kao i zakonitosti (metodologiju) koje je neophodno ispoštovati. Poslednja konstatacija priozilazi i iz činjenice da različiti podsistemi organizma nemaju jednake brzine kojima se njihovo funkcionisanje dovodi na optimalan nivo za konkretan napor. Ovakav način zagrevanja upravo i koristi tu asinhronost, gde pažljivo i stručno kombinovanje i smenjivanje različitih elemenata, ali pre svega sredstava i metoda, omogućava da se postepeno svi podsistemi uvedu na optimalan način a da se pri tome izbegne i rutina koja vodi u monotoniju. Izazovnost i zanimljivost su osnovne manifestne karakteristike ovakvog zagrevanja. Za razliku od različitih elementarnih igara ili različitih „igrica“ i „hvatalica“ koje takođe mogu biti zanimljive, izazovne i van šablona, prednost ovakvog načina vežbanja, odnosno zagrevanja je u mogućnosti doziranja opterećenja (obim, intenzitet, pauza, karakter vežbe), odnosno apsolutne kontrole celog procesa.

Trajanje ovakvog tipa zagrevanja, imajući u vidu potenciranje efikasnosti i paralelno podražavanje pojedinih sistema, relativno je kraće u odnosu na uobičajeno zagrevanje i taje maksimalno 30'. Ako se u glavnom delu treninga ne radi maksimalnim intenzitetom, zagrevanje se može još „spakovati“ ili iskoristiti za podražavanje onih sposobnosti koje je u tom trenutku potrebno ili poželjno stimulisati u smislu dugoročnih benefita. Kada se ovakav način rada primenjuje u punom obimu, kondicioni trener može u potpunosti pripremiti tim za glavni deo treninga. Takođe, ukoliko se u glavnom delu treninga radi takmičarska vežba (ili slična kompleksna varijanta), moguće je primeniti ovakvo zagrevanje u skraćenom obliku kao delimično pripremanje samo za specifični deo zagrevanja koji košarkaški treneri nastavljaju da sprovode koristeći specifične ili situacione vežbe kao predvežbe za konkretnu aktivnost koja sledi. Praktično, ovakav vid zagrevanja omogućava dovođenje tima u situaciju da se i neko uobičajeno zagrevanje (ili neki njegov deo) sprovede na višem nivou intenziteta. Ukoliko npr. trener želi da uradi 5:0 u višem intenzitetu (i sa zadacima koji su relativno visokog intenziteta – istrčavanja, tranzicije i sl.) nego što bi koristio tu vežbu u prvim delovima zagrevanja, ovakav vid pripremanja tima je odlično rešenje za uslovno rečeno celo opšte zagrevanje, kao i deo specifičnog, a da se sa konkretnom vežbom nastavi taj specifični deo do kraja zagrevanja.

Kompleksno zagrevanje se relativno teško planira unapred, ali nije ga teško sprovesti. Naime, svaki trener ima cilj koji želi da postigne na konkretnom treningu, ali ne zna početni status sistema kojim upravlja (stanje tima i svih košarkaša pojedinačno). On to samo pretpostavlja. Zagrevanje između ostalog služi da se „prekopča“ nepoznato stanje sistema i da se sistem (i njegovi elementi) dovede u takvo stanje u kome se i taj sistem ali i trener osećaju komforno i na poznatom „terenu“. Praktično, upravljanje zagrevanjem se svodi na to da trener poštujući opšte principe i generalni plan, aktivno bude uključen u sprovođenje zagrevanja i reaguje trenutno u smislu konkretnog vođenja zagrevanja.

Principi postepenog uvođenja su slični kao i kod rada na npr. razvoju konkretnih sposobnosti. Naime ukoliko će se u glavnom delu treninga raditi vežbe koje zahtevaju sprint maksimalnog intenziteta sa složenom reakcijom koja mu prethodi, u zagrevanju ćemo pored osnovnih podsistema bitnih izvođenje bilo kakvog rada (opšte zagrevanje), a za brzinu posebno, postepeno uvoditi i kombinovati (neke sukcesivno a neke paralelno) sve podsysteme koji učestvuju prilikom sprinta maksimalnim intenzitetom sa složenom reakcijom koja mu prethodi i to kroz predvežbe koje u sebi sadrže: prostu reakciju, složenu reakciju, brzinu pojedinačnog pokreta, frekvencu pokreta, i na kraju maksimalnu brzinu (preko nižih intenziteta trčanja kao neposredna priprema).

Posebno treba voditi računa da se u poslednjem delu zagrevanja ne pretera sa obimom ili intenzitetom vežbi, jer u glavni deo treninga moraju da uđu optimalno spremni (psihološki, socijalno i fizički što podrazumeva i da su i odmorni!). Tokom celog zagrevanja, pogotovo u njegovim završnim fazama i pauze treba da su sličnog trajanja i karaktera, kao što košarkaše očekuje u daljem toku treninga.

Svakako u prvom delu zagrevanja se rešava problem podizanja temperature tela i aktivacije povezanih mehanizama, pre svega trčanjem (u mestu, napred, nazad, u krug, napred – nazad, oko čunjeva, kombinovano itd.) ili sličnim jednostavnim vrstama kretanja (hodanje, bočno donožno, upleteno, atletske vežbe itd.). To kretanje se izvodi relativno niskim intenzitetom i može se kombinovati sa određenim jednostavnim zadacima (pre svega pokretima rukama, ali i sa loptom ili drugim rekvizitima, drugim različitim vežbama, elementima (imitacijom) iz drugih sportskih disciplina kao što su ples, boks, kik boks, gimnastika, tenis). Sve se radi u cilju dodatne razbijanja monotonije i dodatne aktivacije mišića, a samim tim intenzivnijeg povećanja temperature, ali i postepenog optimizovanja i nivoa aktivacije različitih čula i osećaja, njihove reaktivnosti, aktivacije mehanizama važnih za koordinaciju (vestibulativni aparat, propriocepcija, kinestezija), kao i pažnje, motivacije itd. Ovaj deo se koristi i za postepeno uvođenje sistema koji utiču na pokretljivost, mekoću pokreta, ritmičnost, elastičnost pojedinih zglobova i delova tela, kao i tela u celini. Takođe, tokom ovog dela trener može analizirati psihološko, ali i fizičko stanje tima ili pojedinca (važne informacije koje ne može dobiti posmatranjem ili razgovorom u periodu pre početka treninga). Te informacije trener koristi da optimizuje i dalji tok samog zagrevanja. Kada se nivo temperature podigne na potreban nivo, kroz smenjivanje različitih vežbi moguće je održavati temperaturu i razgibavati do tada nerazgibane delove tela. U jednom trenutku ovog dela zagrevanja neophodno je i verbalno davati određene organizacione zadatke u smislu promene formacije (kolona, kolone, linija, linije, u krug i to za pojedinca, grupu ili tim), načina kretanja ili same vežbe, a kasnije i dodatnih informacija koje se ne daju samo verbalno tako da košarkaši moraju sa većom pažnjom da prate izvor informacije (trenera, saigrača, uređaj itd.). Ton i način govora, izbor reči, nivo insistiranja na pravilnom i skladnom izvođenju pokreta, na detaljima, sinhronizovanom radu u grupi ili sl., svako da šalju košarkašima određenu poruku. Imajući u vidu potenciranje efikasnosti ovakvog načina zagrevanja, neophodno je da se sva ta sredstva koriste u punoj meri kako bi ceo proces bio obavljen na optimalan način.

Kada su organizmi i fizički i mentalno podignuti na viši nivo, mogu se primeniti intenzivnije (u smislu intenziteta, kompleksnosti, povećane specifičnosti, karaktera vežbe itd.) vežbe. Ovo je i glavna specifič-

nost ovakvog vida zagrevanja. Radi boljeg pregleda, odnosno kontrole od strane trenera a samim tim i rešavanja problema tehnike i načina izvođenja, ali i opterećenja, košarkaši ovaj deo mogu da sprovode u mestu u formaciji koja omogućava vizuelnu komunikaciju trenera i igrača. Ovakav dirigovani rad se po potrebi sprovodi najčešće grupno (pogotovo u početku ovog dela zagrevanja) u smaknutim linijama ili u krug oko trenera gde je razmak između košarkaša oko 3m. Takođe, može se po potrebi transformisati u rad u parovima ili na način da svaki košarkaš izvodi aktivnost prilagođenu samo njemu (posebno kako se ovaj deo zagrevanja bliži kraju). U ovom delu se mogu koristiti i različiti rekviziti kao što su prepone, vijače, steperi, ekspanderi, različite lopte, medicinke i sl., ali su kvadrati (merdevine o kojima je već bilo reči u prethodnim brojevima ovog časopisa), atletske vežbe i različite vežbe koje podsećaju na kombinaciju aerobika i vežbi oblikovanja, sredstva koja rešavaju veliki broj zadataka ovog dela zagrevanja. Ukoliko postoji potreba, svakako stoji konstatacija da se vežbama sa pomenutim rekvizitima u kombinaciji sa kvadratima, aerobikom i atletskim vežbama, rešavaju praktično svi zadaci. Tokom ovih vežbi, imajući u vidu da su se vežbe intenzifikovale, ubacuju se pauze koje se koriste za istezanje. Smenjivanje ovakvih vežbi se radi po potrebi u serijama (5 do 20 serija). Praktično, puls se podiže kroz vežbe koordinacije (npr. 30"), a zatim spušta kroz vežbe istezanja i labavljenja (30"). Ako su tokom opšteg dela zagrevanja vežbe bile lakše (opštepripremne, jednostavne, raznovrsne, nižeg intenziteta, manjeg obima pokreta, u olakšanim uslovima i sl.) a metod kontinuirani (ravnomerni), sada su postale teže (specifičnopripremne, složenije, višeg intenziteta, punog obima pokreta, u otežanim uslovima i sl.) a metod kojim se izvode postao je intervalni (ponavljajući ili promenljivi). Promenom odnosa rada i odmora se postepeno uvode i mehanizmi zaduženi za metaboličke i druge relativno povezane procese, ali i na višem nivou podražavaju koordinacijski i proprioceptivni mehanizmi, a samim tim se radi i na daljoj prevenciji od povreda. Trener različitim signalima zadaje zadatke (verbalno, kretnjom, pokretom ili na neki drugi način). Na taj način se dodatno razvija mogućnost primanja informacija što pozitivno utiče na to da i u specifičnim uslovima kakvi očekuju igrače na samoj utakmici mogu da prime informaciju i reaguju. U određenim situacijama u zavisnosti od oblika u kom vežbaju različitim signalima i sami košarkaši mogu da zadaju zadatke jedni drugima (pojedinac grupi, par paru itd.). Moguće je dati i slobodu samom košarkašu da sam izabere vežbu iz razloga što često sam sportista najbolje oseća šta je potrebno da dodatno ponovi ili uradi. Puno je različitih načina da se vežbe učine izazovnim što omogućava i optimizovanje pažnje i motivacije ali i timske hijerarhije, atmosfere i duha. Po potrebi se ovaj deo

može produžiti i iskoristiti i kao deo za unapređenje nivoa pojedinih karakteristika košarkaša individualno, čime se procesi podražavanja kao i uticaja na pojedne mehanizme kod konkretnog košarkaša, maksimalno optimizuju. Ukoliko je potrebno, nakon ovog dela može se dodatno dati određeni kratak period tokom kog će se sportisti pre svega razgibati u parteru i to metodom po potrebi, ali i osvežiti, dodatno individualno pripremiti, sprovesti individualne profilaktičke vežbe ili primiti dodatne informacije.

Drugi deo ovakvog zagrevanja je specifično zagrevanje, tokom kog je potrebno dovesti tim i svakog košarkaša pojedinačno na nivo koji je potreban da bi se glavni deo treninga obavio kako je planirano. Ovaj deo je veoma sličan specifičnom delu kod standardnog zagrevanja, odnosno može se reći da je specifičnost ovakvog vida zagrevanja pre svega u onome što je do sada urađeno, odnosno u njegovom opštem delu. U specifičnom delu se koriste različite vežbe koje su veoma slične (ili iste) aktivnostima koje košarkaše očekuju u glavnom delu treninga koje se po glavnim kriterijumima naslanjaju na prethodno rađene tokom opšteg dela. Te vežbe se otežavaju po različitim kriterijumima (intenzitet, obim, specifičnost, način izvođenja, kompleksnost, karakter, promene uslova itd.) do toga da postaju situacione (važno zbog optimizovanja stanja tima) ali da pri tome zadrže određeni nivo izazovnosti i zanimljivosti. Veoma je važno da u tom delu zagrevanja, u određenim trenucima svaki od parametara opterećenja, bar u nekom periodu bude na istom (ili čak višem) nivou nego što će biti u glavnom delu terena. Ukoliko se npr. uvežbava kontranapad, košarkaši verovatno neće sprintati na 100%, već na nešto nižem intenzitetu (očekuje loptu ili ima odbranu npr.), tokom zagrevanja moraju da istrče bar na 95% intenziteta u sličnim okolnostima i na 100% intenziteta bez lopte (kad dođu lopta, odbrana, zadatak i sl.), odnosno kada je pažnja usmerena na druge stvari a ne na trčanje, da nema problema sa trčanjem na maksimumu za konkretne uslove (jer je spreman i za 100% intenziteta u uslovima bez dodatnog zadatka). Ovaj princip važi za sve. Ukoliko ima potrebe, određeno vreme tokom tog specifičnog dela (ne kao poslednja aktivnost zagrevanja koja treba da bude u duhu glavnog dela treninga, sem u određenim situacijama) se po potrebi ostavlja za individualnu pripremu za glavni deo treninga. Tu se ponovo mogu sprovesti individualne profilaktičke vežbe koje su specifičnijeg karaktera nego one koje su korišćene pri kraju prethodnog dela zagrevanja. Veoma je važno da tokom, kao i na kraju zagrevanja, imaju dovoljno (ali ne i previše) vremena da se odmore do one mere do koje naredno vežbanje zahteva.

Da ne bi sve ostalo samo u domenu teorije, u nekom od narednih brojeva će biti prikazano i kako sve ovo može da izgleda u praksi. ■



Sandra Mrđen, stručovni fizioterapeut

Hidrokiniezi terapija za košarkaše



ali broj svih bolova u leđima ima jasan razlog za to. Oštećen i izmenjen disk ili neka druga patološka promena mogu dovesti do bola u leđima. Međutim, u većini slučajeva tačna etiologija je nepoznata.

Da li je razlog prisustva bola u leđima košarkaša iznenadni pokret, trzaj, aktivnost na prethodnom treningu, kada se sagnuo da pokupi loptu, ili je problem previše treninga, ili loše držanje tela, svakodnevno habanje lokomotornog aparata i loše navike, pitanje je na koje je teško dobiti odgovor. Najčešće je to kombinacije više, a nekada i svih faktora.

Bol u leđima može biti različitog inteziteta. Bol se može rečima opisati od blagog bola, gotovo neprimetnog, do nepodnošljivog bola. Svi ovi navodi predstavljaju subjektivno opisano stanje. Objektivna procena i dijagnostika se bazira na fizikalnom pregledu i nizu dijagnostičkih metoda. Jedna od dijagnostičkih metoda uz pomoć koje se postavlja dijagnoza lumbalnog sindroma je snimanje rendgenskim zracima. Čak i u tim situacijama kada se dijagnoza postavlja uz pomoć rendgenskih zraka očekivan dijagnostički rezultat ne biva adekvatan stepenu bola koji je prisutan. Moguće je da rendgenski snimak ne pokaže nikakve patološke promene a pri tom je bol jakog inteziteta, mada postoje i slučajevi kada je ovaj odnos obrnut. Snimak pokazuje da postoje promene, a subjektivnih znakova tj. bola nema.

Stanje sportista sa povredom i bolom u lumbalnom delu leđa se pogoršava sa prisustvom promena vezanih za loše držanje tela, stresom i intezivnim pritiskom. Na ovo stanje utiče još i loš i istrošen dušek na krevetu za spavanje, nepravilno zauzimanje određenih položaja i nepravilno izvođenje određenih pokreta, podizanje tereta, nagli rast. Sve ovo ukazuje da starosna dob košarkaša sa ovim problemom može biti raznolika, od sasvim mladih, naglo izraslih, do onih starijih pri kraju igračke karijere.

Fizikalna terapija pomaže mnogim igračima sa prisustvom bola u leđima. Terapija izbora korišćena od strane mnogih terapeuta je hidrokiniezi terapija, koja se sprovodi u terapijskim bazenima. Ovaj nežni oblik rehabilitacije je kombinovana primena terapijskog pokreta u vodenoj sredini, gde postoji pomoćni efekat vode koji obezbeđuje optimalne uslove za rehabilitaciju.

U procesu rehabilitacije košarkaša sa bolom u leđima, hidrokiniezi terapija se podjednako dobro može koristiti i kod relativno malih povreda kao i kod ozbiljnijih povreda praćenih komplikacijama, išijasom ili pak nakon hirurške intervencije zbog diskus hernije.

Najveća prednost hidrokiniezi terapije ogleda se u mehaničkom dejstvu vode koje se manifestuje i zasniva na principu potiska porinutog tela u vodu i na samom hidrostatskom pritisku. Taj pritisak se može pojačati kretanjem tela u vodi, ili kretanjem same vode. Ovim fizičkim svojstvima vode postižu se fiziološki efekti koji u terapijskom smislu daju bolje rezultate nego vežbanje „na suvom“. Upotrebom u ranim fazama rehabilitacije, hidrokiniezi terapijom se postiže, bolji i brži povratak sportiste na teren. Osim mehaničkog dejstva voda ima termičko i hemijsko dejstvo na organizam. Zajedno sva tri svojstva vode obezbeđuju maksimalan terapijski efekat.

Izvođenjem terapijskih vežbi u vodenoj sredini omogućava se kontrola kritičnih faktora rehabilitacije kao što su težina patoloških promena, opterećenje tokom vežbanja i rizik od nastanka ponovnih povreda. Iz tih razloga je neophodno obratiti pažnju na sve prednosti ovakvog načina rehabilitacije.

Potisak vode čini čuda jer anulira težinu tela i umanjuje dejstvo sile gravitacije. Na ovaj način je sportisti sa bolom u leđima omogućeno da smanji pritisak upotrebom plutajućih rekvizita za hidrokiniezi terapiju (prsluci, daske, terapeutske palice, vodeni tegovi...) što još jednom ukazuje na mogućnost ranog početka rehabilitacije. Najveći efekat koji se postiže dejstvom vodene sredine jeste uticaj vode na fleksibilnost tj. elastičnost mekih delova lokomotornog aparata. Voda je odlično okruženje za izvođenje pokreta koji bi inače bili teško izvodljivi na kopnu. Pošto je sila gravitacije smanjena tj. poništena sportista može povećati obim pokretljivosti zglobova a ujedno i elastičnost.

Vodena sredina u kojoj se izvode pokreti, stvara osećaj prisustva jastuka koji deluju rasterećujuće na oslonce zglobova, što dovodi do sniženog opterećenja na donji deo leđa. Istovremeno, potisak vode omogućava da sportista duže i više vežba nego na kopnu.

Viskoznost. Voda je gušća od vazduha, a to povećava otpor pri izvođenju pokreta. Zapravo, otpor vode



je 12 puta veći nego otpor vazduha. Ovaj povećan otpor je osnovni razlog zašto sportista vežbanjem u vodi poboljšava mišićnu snagu, jer voda stvara dodatni otpor, koga nema na kopnu. Koristeći specijalnu opremu kao što su plutajući tegovi i prsluci, povećavajući turbulenciju vode može se povećati otpor vode što za posledicu ima značajno povećanje snage mišića leđa.

Hidrostatski pritisak. Voda proizvodi hidrostatski pritisak na sve potopljene delove tela. Pritisak je isti na svim delovima tela i povećava se sa porastom nivoa vode. Ujedno, povećanje hidrostatskog pritiska dovodi do poboljšanja cirkulacije na loklanom nivou i samim tim i do smanjenja otoka i bola.

Sam program vežbi hidrokinetike terapije, može biti potpuno samostalan ili deo kombinovanog rehabilitacionog tretmana. U zavisnosti od toga da li je adekvatno osmišljena i pravilno iskombinovana hidrokinetoterapija može biti terapija izbora kod košarkaša svih starosnih dobi, sa problemom bola u lumbalnom delu kičme. Ovaj vid terapije može obezbediti brz i siguran povratak na teren.

Program vežbi može osmisliti i realizovati isključivo rehabilitacioni tim na osnovu tzv.funkcionalne procedure, a sprovodi ga stručan i profesionalno osposobljen fizioterapeut.

Kontraindikacije za primenu hidro terapije su: infektivna stanja, srčane dekompenzacije i insuficijencija, febrilna stanja, hipertenzija.

Snižen nivo izdržljivosti i izraženo smanjen obim pokretljivosti kod sportiste, predstavlja povećan stepen ugroženosti bezbednosti tokom izvođenja ove terapijske procedure. Iz tih razloga je u određenim trenutcima neophodno prisustvo fizioterapeuta u bazenu pored sportiste.

Izvođenje vežbi u vodi može biti:

U dubokoj vodi (preko 210 cm dubine)

U plitkoj vodi (dubina 120–150 cm, do pojasa)

Kada se hidrokinetika terapija izvodi u dubokoj vodi, sportista koristi plutajući prsluk koji omogućava održavanje na vodi. Nedostatak ovakvog načina terapijske procedure je neophodno prisustvo fizioterapeuta u vodi.



U vodi do pojasa fizioterapeut ne mora biti uz sportistu, a program vežbi koje se praktikuju, vezane su za zagrevanje koje se ostvaruje hodaњem, dzogiraњem i korišćenjem tzv.makazica u trajanju 5–10 minuta.

Relaksacija tj.opuštanje postiže se tako što se sportista obema rukama drži za ivicu bazena i pluta na vodi.

U ranoj fazi rehabilitacije, na samom početku oporavka, kao i kada je sportista neplivač, on ulazi u bazen i neprekidno se pridržava za ivicu bazena. Na taj način se obezbeđuje neophodna sigurnost, kao preduslov za hod.

U kasnijim fazama rehabilitacije kada tzv.trbušni mišići ojača, sportista zauzima sledeći položaj i izvodi vežbu. Hvata se za ivicu bazena, glava je savijena unapred, da se opuste mišići vrata, trup i noge su pod uglom od 45°, noge su raširene. Zadatak koji treba izvršiti je sastavljanje i rastavljanje nogu slično makazama. Ova vežba se izvodi u vremenskom intervalu 5–10 minuta.

Kada sportista uspe da izvede ovu vežbu sa dodatnim zahtevom „noga preko noge“, to je siguran znak da je došlo do oporavka. Ova vežba se izvodi 5–10 minuta.

Vežbe kojima bi se postiglo dodatno jačanje mišića su:

„ljljaška“

„krugovi“ koji se izvode donjim ekstremitetima u nekoliko serija sa 4–5 ponavljanja

Kod izvođenja ljljaške donjim ekstremitetima sportista je oslonjen leđima na ivicu bazena i položaj održava držeći se rukama za ivicu bazena. Zadatak je da opružene noge podigne do površine vode i vrati u početni položaj, a da pri tom ne oseti bol. Drugi zadatak je da opružene noge podiže u stranu kroz vodu do površine vode i vrati u početni položaj.

Vežba krugovi izvodi se tako što sportista stoji dalje od ivice bazena, oslonjen na jednu nogu. Drugom nogom izvodi pokret kruženja ispred, bočno i iza tela. Počinje sa malim krugovima, da bi tokom vežbanja krugovi bili sve veći i veći.

Siguran znak konačnog oporavka je mogućnost izvođenja krugova „nogom preko noge“. ■



Pit Karil, pomoćni trener Sacramento Kings

Princeton napad – opcije na niskom postu



mali smo već prilike da „načnemo“ filozofiju velikog stratega Pit Karila u ovom časopisu i to u broju 73 (mart 2013). Njome nastavljamo da se bavimo ali sa mnogo više detalja u narednim redovima.

Treba naglasiti da je poslednja pobeda koju je trener Karil ostvario u svojoj karijeri na univerzitetu Princeton bila iznenađujuća pobeda nad ekipom UCLA koja se desila u prvoj rundi NCAA turnira 1996 godine, koja će zauvek ostati upamćena po poslednjoj akciji: „zaštitnom znaku“ – „back door“ polaganju. (ovo možete pogledati na sledećoj adresi <http://www.youtube.com/watch?v=rYd9Tqly-z8>)

Iako je „Joda“ koledž košarke u poslednjih desetak godina u relativnoj trenerskoj apstinenciji radeći kao asistent i konsultant u različitim NBA ekipama, njegova filozofija nastavlja da živi i da se koristi na koledžima i NBA ligi. Dovoljno je pogledati timove poput Prinstona, Nort Karolina Stejta, Nortvesterna, Er Forca,

Snemforda i Bruklin Netsa. Svi ovi, kao i mnoštvo drugih timova, koristi ovaj Karilov napadački sistem sa velikom uspešnošću.

Sa ogromnim akcentom na dodavanju, utrčavanju i inteligentnom kretanju bez lopte, ovaj napadački sistem zapravo pokazuje srž same igre i njenog razumevanja – baš na onaj način kakva košarkaška igra sama i jeste.

Pre nego predemo na opcije na niskom postu, podsetićemo Vas na nekoliko „sentenci“ koje su postale zaštitni znak trenera Karila:

„... napadačke veštine diktiraju ono što se događa, ali bez tih veština odbrana je ta koja diktira.“

„Igrači promašuju kada šutiraju iz loših pozicija, igrači promašuju kada misle da ne mogu da pogode.“

„... uvek pokušavaj da nekom pomogneš.“

„ako si agresivno čuvan – koristi 'back-door'.“

„gledaj osobu koja je ispred tebe – ona će ti pokazati šta da uradiš.“

„svako ko ima loptu je plejmejker.“



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

U delu Prinston napada sa niskog posta glavna ideja celokupnog sistema je da se lopta spusti na centra kako bio mogao da bude plejmejker. Zbog toga je i u tranziciji, kao i u postavljenom napadu važno „pronaći centra” ili igrača na poziciji 5.

Napad počinje iz 2-2-1 rasporeda sa centrom (igračem 5) na strani lopte. Važno je odrediti pozicije na terenu sa kojih vaši spoljni igrači najbolje mogu da naprave prodor u sredinu. Izuzetno je korisno ako svi ti igrači mogu da driblaju i dodaju na obe strane.

Ukrštanje na niskom postu

Igrač 1 dribla na levu stranu terena. Igrač 2 sprintuje nisko u reket kako bi postavio ukrštanu blokadu za igrača 5. Igrač 1 dodaje loptu igraču 4. Igrač 4 dodaje igraču 5 nakon što je iskoristio blokadu. (slika 1)

Spuštanje lopte na niskog posta nakon čega sledi „split”

Igrač 1 dodaje loptu igraču 3 i protrčava preko pozicije visokog posta u ugao na levoj strani terena. Igrač 3 dodaje loptu postu (igrač 5) i zatim postavlja blokadu igraču 2 na poziciji visokog posta. Igrač 3 pravi „slip” (iz blokade ide direktno ka košu) nakon što ga igrač 2 prođe. Igrač 2 koristi blokadu i pravi „pop out” na poziciju krila na desnoj strani. (slika 2)

Niski post – opcija za „pick and roll” na krilnoj poziciji

Igrač 1 dodaje igraču 3 a zatim postavlja blokadu na loptu za igrača 3. Igrač 3 izlazi iz blokade i napada

direktno koš. Igrač 1 pravi „pop out” posle postavljanja blokade. (slika 3)

Spuštanje lopte na niskog posta nakon čega sledi „split” i uručenje iz driblinga

Igrač 1 dodaje loptu igraču 3 i protrčava preko pozicije visokog posta u ugao na levoj strani terena. Igrač 3 dodaje loptu postu (igrač 5) i zatim postavlja blokadu igraču 2 na poziciji visokog posta. Igrač 3 pravi „slip” (iz blokade ide direktno ka košu) nakon što ga igrač 2 prođe. Igrač 2 koristi blokadu i pravi „pop out” na poziciju krila na desnoj strani. (slika 4)

Igrač 5 dodaje spolja igraču 2 da krilnoj poziciji na desnoj strani. Igrač 3 istrčava u desni ugao. Igrač 2 dribla ka vrhu kapice za uručenje iz driblinga sa igračem 4. (slika 5)

Igrač 4 može da šutne skok šut nakon uručenja ili da spusti ponovo loptu na igrača 5. (slika 6)

Bez spuštanja lopte na posta, uručenje iz driblinga za skok šut ili za spuštanje na centra

Igrač 1 dodaje igraču 3 i protrčava kroz reket u levi ugao. Igrač 3 dribla ka vrhu kapice da napravi uručenje sa igračem 2. (slika 7)

Igrač 2 može da šutne skok šut nakon uručenja ili da spusti loptu na posta – igrača 5. (slika 8)

Sprečen ulazak u kretnju sa krila – lopta prebačena na vrh

Igrač 1 ne može da doda loptu igraču 3. Igrač 1 dodaje igraču 2. Igrač 2 dodaje igraču 4 i protrčava

kroz reket u ugao na desnoj strani terena. (slika 9)

Igrač 5 prelazi sa jedne strane na drugu stranu reketa. Igrač 4 dodaje loptu igraču 5. Igrač 4 postavlja lednu blokadu za igrača 1. Igrač 1 izlazi iz ledne blokade na krilnu poziciju na levoj strani. (slika 10)



Niski post – opcija

Igrač 1 dodaje loptu igraču 3. Igrač 2 protrčava preko pozicije visokog posta u ugao na desnoj strani terena. Igrač 4 izlazi na vrh kapice. Igrač 3 dodaje loptu igraču 4. Igrači 3 i 5 postavljaju uzastopnu blokadu za igrača 1. Igrač 4 dodaje loptu igraču 1 za šut. (slika 11)

Opcija za prebacivanje na suprotno krilo

Igrač 1 dodaje loptu igraču 3 koji se nalazi na krilnoj poziciji na levoj strani. Igrač 2 protrčava kroz reket u desni ugao. Igrač 4 utrčava ka košu i postavlja se na poziciju posta. (slika 12)

Igrač 3 driblingom dolazi na poziciju krila na levoj strani i dodaje loptu igraču 1. Igrač 1 dodaje loptu na posta. Igrač 1 dodaje loptu igraču 4. (slika 13)

Spuštanje lopte na posta, „split” za šut

Igrač 1 dodaje loptu igraču 3 i protrčava preko visokog posta i odlazi u ugao na levoj strani. Igrač 3 dodaje loptu igraču 5 na niskom postu i zatim postavlja blokadu za igrača 2 koji dolazi preko pozici-

je visokog posta. Igrač 3 će napraviti „slip” (napustiti blokadu u pravcu koša) kada ga igrač 2 prođe. Igrač 2 koristi blokadu i pravi „pop out” na krilnu poziciju na desnoj strani. (slika 14)

Igrač 3 postavlja blokadu za igrača 2. Igrač 2 izlazi iz ledne blokade za prijem dodavanja od igrača 5 i uzima skok šut. (slika 15)

Igrač 5 pravi „flash” na poziciju lakta – opcije

Igrač 1 dodaje igraču 3 i protrčava u desni ugao. Igrač 2 dolazi na poziciju na vrhu kapice. Igrač 3 dodaje igraču 2. Igrač 5 sprintuje gore na poziciju visokog posta. Igrač 2 dodaje loptu igraču 5 na visokom postu. (slika 16)

Igrač 2 dodaje loptu igraču 5 i protrčava kroz reket. Igrač 3 postavlja nisko blokadu za igrača 2. Igrač 4 dolazi na liniju za 3 poena. Igrač 5 dodaje loptu igraču 2 koji izlazi iz blokade koju mu je postavio igrač 3. (slika 17)

Igrač 5 postavlja blokadu za igrača 2 koji je sa loptom. Igrač 2 izlazi iz blokade i odlazi na desnu stranu. Igrač 2 dodaje loptu igraču 4. Igrač 4 dodaje loptu igraču 1. Igrač 4 postavlja blokadu igraču 1 koji je sa loptom. Igrač 1 koristi blokadu i ide jako ka košu. Igrač 4 pravi „roll” prema košu nakon što je blokada iskorišćena. (slika 18). ■

Priredili:

Viši košarkaški trener **Marko Mrđen**

Viši košarkaški trener **Goran Vojkić**



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18



Prof. dr **Nenad Trunić**, predavanje sa FECC, u avgustu 2013. godine u Kijevu

Identifikacija talenata i osnovni selektivni zahtevi za vrhunska košarkaška dostignuća (II)

7.2. Određivanje biološke starosti

U procesu identifikacije talenata i treningu mladih kategorija košarkaša veoma je bitno odrediti biološku starost dece, jer se deca, a naročito populacija visoke dece, koja je selektirana za košarku, pokazuje kao heterogena u odnosu na biološku starost. Pošto su trenajne grupe u košarci najčešće formirane od dece razlize hronološke starosti (uobičajeno je da su u pitanju dvogodišta dece), a postoji razlika u biološkoj starosti, mogu se napraviti fatalne greške u proceni talenata i treningu. Iskustvo pokazuje da su vrhunski košarkaši u velikom broju biološki kasnili u odnosu na svoje hronološke grupe i da je selekcija akcelaranata u ranoj fazi organizovanog treninga obično dovođila do

grešaka u selekciji. Iz navedenih razloga, od fundamentalnog značaja je da se u toku selektivnih procesa na različitim nivoima, realizuje određivanje biološke starosti dece i mladih košarkaša. Metode koje se koriste su: određivanje koštane starosti (Greulich-Pyle, Fels, Tanner), određivanje polne zrelosti (Tanner, Ross & Marfell-Jones, Johnson et al.) i merenje biohemijskih markera (DHEAS). Kada se dođiju rezultati testiranja, mladi košarkaši se imperativno moraju svrstavati u grupe prema biološkoj a ne hronološkoj starosti.

7.3. Anaerobni kapacitet

Aktivnosti košarkaša za vreme trenažnih i takmičarskih aktivnosti su, pre svega, anaerobnog karakte-



ra. Ranije je pomenuto, da su faktori koji razlikuju elite košarkaše od manje uspešnih, determinisani anaerobnim kapacitetom. Jasno je da, testiranje anaerobnog kapaciteta dece i mladih košarkaša predstavlja jedan od bitnih kriterijuma identifikacije talenata i dopunske selekcije u kasnijim fazama treninga. Međutim, struktura kretanja i karakter aktivnosti za vreme igre, daju precizne informacije, koje komponente anaerobnog kapaciteta treba testirati, da bi se dobili pokazatelji koji su kompatibilni sa igrovnim aktivnostima. Naravno, polazak u dribling, prvi korak u napadu i odbrani i skočnost su uslovljeni brzinskim i eksplozivnim sposobnostima igrača i moraju se prioritetno tretirati u selektivnim i dijagnostičkim postupcima. Baterija testova u košarci treba da valorizuje sledeće sposobnosti: merenje brzine (5, 10, 20 m), agilnost (505 run, zig-zag), brzinska izdržljivost (WAnT, RAST, 60-sec VJ), snaga (DJ, CMJ, VJ) i specifične testove sa loptom na košarkaškom terenu. Faktori uspešnosti u košarci iz prostora opštih motoričkih sposobnosti koje treba dijagnostikovati i pratiti su (Trunić, 2007): eksplozivna snaga donjih ekstremiteta (skok u dalj iz mesta, skok u vis iz mesta, eksplozivna snaga jedne noge, intermuskularni balans nogu: Counter Movement Jump Test), eksplozivna snaga ruku i ramenog pojasa (izolovano bacanje „teške lopte– medicinke“ od 2-5 kg), statička snaga (izdržaj u zgibu...), repetitivna snaga kroz snagu centralne regije tela /body core strength/, (abdominalne regije i donjeg dela leđa, sklekovi...), brzina senzomotorne reakcije na vizuelne ili auditivne signale, koordinacija; varijativno izvođenje tehničko-taktičkih elemenata u uslovima igre, koordinacija oko-ruka kod šutiranja i dodavanja, „timing“, anticipacija namera protivnika i saigrača, brza promena subjekata u perceptivnom polju, koordinacija promene stereotipa kretanja...), fleksibilnost; aktivna i pasivna, prevencija povreda (indirektne metode; duboki pretklon, Cureton itd., direktne metode; goniometar, FL-Photography...).

7.4. Aerobna sposobnost

Za procenu nivoa aerobne sposobnosti se koriste standardni testovi i metode koji mere maksimalnu potrošnju kiseonika (VO₂ max), anaerobni prag (AnT, VT, OBLA), mehaničku efikasnost (ekonomičnost trčanja), kiseonička kinetika, spirometrija, multikomponentna testiranja i merenje srčane frekvencije i EKG-a. Testovi koji su aktuelni su: 20-m Multistage Fitness Test, zatim Shuttle-run Test, Beep Test (Leger & Lambert 1982). Maksimalni višestepeni 20-m shuttle run test opterećenja je jednostavan, kratak i moguće je testiranje više osoba istovremeno. Na taj način se vrši procena vrednosti maksimalne potrošnje kiseonika (VO₂ max), a aktivnost je identična takmičarskim okolnostima. Neophodna oprema je podloga od 20 m (suva, ravna), stop-sat i audio zapis. Ispitanici prate signal sa audio trake (diska) i na pojavu signala dodiruju nogom označenu traku na 20-m. Frekvencija

Slika 1:
Rendgenski snimak šake koji se koristi za procenu biološke starosti dece



signala i brzina ispitanika raste 0.5 km/h svakih 2 minuta. Test se završava kada ispitanik nije u stanju da prati signal sa trake. Rezultat se izražava na sledeći način: VO₂max = (5.857·S) – 19.458.

7.5. Mišićne karakteristike

Eksplozivne i brze kretnje, veoma zasićene vremenom i prostornom komponentom ograničenja i reagovanja u uslovima tehničko-taktičkog nadmudrivanja, podrazumevaju precizno definisane mišićne karakteristike košarkaša. Obzirom na visok stepen genetske uslovljenosti mišićnih karakteristika, vrlo je bitno na vreme i na adekvatan način izvršiti procenu potencijala dece. Procena i merenje mišićnih karakteristika se vrši kroz: tipiziranje mišićnih vlakana (biopsija vs. Bosco Ergojump), merenje poprečnog preseka mišića, merenje kapilarizacije mišića, analize enzima (i.e. PFK, heksokinaza, SDH) i merenje koncentracije supstrata (i.e. glikogen, laktati).

7.6. Biohemijski monitoring

Biohemijski monitoring je namenjen dijagnostici fizioloških procesa u organizmu pre, za vreme i posle trenažnih i takmičarskih napora, kao i proceni metaboličkih karakteristika košarkaša kao bitne komponente u procesu identifikacije talenata. Može li dete da podnese zahteve vrhunske košarke i može li njegov metabolizam da odgovori energetske-motornim karakteristikama trenažnih i takmičarskih aktivnosti, saznajemo na bazi rezultata biohemijskog monitoringa, koji treba da obuhvati: merenje metabolita i substrata (laktati, slobodni AK, MK, glicerol, glukoza...), hormonalni status (kateholamini, kortizol, insulin, GH...), imunološke indikatore (imunoglobulini...), balans vode i elektrolita.

7.7. Procena psiholoških karakteristika

Procena psiholoških karakteristika dece u selektivnom procesu i košarkaša u kasnijim fazama karijere je faktor koji u velikoj meri određuje mogućnosti za postizanje uspeha u košarci. Kao i kod ranije navedenih

spособnosti, i kod psihološke dijagnostike je važno razumete da se rezultai moraju koristiti u inicijalnoj selekciji za identifikaciju talenata ali i u kasnijim fazama treninga, da bi se video uticaj (ne) adekvatnog treninga na razvoj ličnosti sportista. Današnja košarka je dovedena na visok nivo interesa iz različitih oblasti, postoji ogroman broj komercijalnih takmičenja i izazova koje košarka nudi, pa je jasno da samo osobe sa adekvatnim psihološko– sociološkim karakteristikama, mogu da budu uspešne. Faktori uspešnosti u košarci iz prostora psiholoških sposobnosti su: visok nivo emocionalne stabilnosti, ponašanje bez neurotičnih karakteristika, tendencija za dominacijom, sposobnost frustracione tolerancije, nizak nivo takmičarske anksioznosti, naglašen motiv sportskog postignuća, sposobnost kontrolisane agresivnosti, visok nivo kristalizovane inteligencije, razvijene perceptivne sposobnosti, jak ego, visok nivo samopouzdanja, naglašen motivacioni faktor, sposobnost socijalizacije i saradnje u timu. Testovi koji se mogu koristiti za dijagnostiku psihološko–socioloških karakteristika su: test opštih intelektualnih sposobnosti D–48, test opštih intelektualnih sposobnosti – test matrica, Ravenove progresivne matrice u boji – RPM, test perceptivnih sposobnosti – test opeka, SCAT i STAI testovi za procenu osobine i stanja anksioznosti itd.

7.8. Procena specifičnih košarkaških motoričkih sposobnosti

Procena stvarnog potencijala i kvaliteta košarkaša obuhvata i utvrđivanje stepena usvojenosti tehničko–taktičkih elemenata napada i odbrane i mogućnost njihove primene u situacionim uslovima. Naravno, da procena košarkaškog znanja ne može da se vrši u inicijalnoj fazi bavljenja košarkom, zbog nedovoljne obučenosti dece, ali u kasnijim fazama, postaje jedan od dominantnih kriterijuma selekcije na klubskom i reprezentativnom nivou. U inicijalnom testiranju bi trebalo vršiti procenu brzine usvajanja i preciznosti imitacije demonstriranih tehničko–taktičkih elemenata, što je indirektno pokazatelj inteligencije i koordinacionih sposobnosti dece. U kasnijim selektivnim procesima (12, 14, 16, 18 godina) stepen usvojenosti specifične košarkaške motorike postaje relevantan kriterijum za izbor igrača po pozicijama i ulogama u timu. Specifične košarkaške sposobnosti koje treba valorizovati kroz selektivni i trenažni proces se mogu podeliti na:

- Odbrambene sposobnosti i veštine (paralelni i dijagonalni košarkaški stav i kretanje, odbrana na igraču sa loptom, odbrana od driblinga i prodora, odbrana na igraču bez lopte odbrana od kontranapada, odbrana na niskom postu, odbrana od blokada na igraču sa loptom ili bez lopte, odbrana na strani lopte i strani pomoći, zgrađivanje koša...)

- Napadačke sposobnosti i veštine (kontola lopte, dribling, dodavanje i hvatanje, pivotiranje, kretanje bez lopte, demarkiranje, različite vrste šutiranja, rešavanje

hendikep situacija, korišćenje blokada, skok u napadu, individualna, grupna i kolektivna taktika).

7.9. Procena kompleksnih sposobnosti

Kada se izvrši evaluacija navedenih sposobnosti iz svih antropoloških prostora koji su opisani ranije, otrebno je pristupiti sintezi dobijenih rezultata. Jasno je, da se ne može sa sigurnošću utvrditi koji su kriterijumi za selekciju važniji od drugih ali je sigurno da veći fundus informacija i znanja u velikoj meri redukuje verovatnu greške u proceni talenta i izboru igrača u kasnijim selektivnim procesima. Da bi dobijene informacije mogle biti iskorišćene na pravi način, potrebno je da eksperti iz svih oblasti donesu zaključke, odnosno da informacije iz svih relevantnih polja, budu na pravi način obrađene, pre donošenja odluke o izboru dece. Posmatrajući iz te perspektive, dolazi se do zaključka da je potrebno definisati kompleksne sposobnosti (koje predstavljaju sintezu i odgovarajuće odnose pojedinih antropoloških polja), koje na sadržajni način tretiraju pojam talenta. Maksimalna dostignuća u košarci ne postižu igrači koji imaju maksimalne vrednosti svih tretiranih varijabli, već igrači koji imaju uravnotežene odnose i odogovarajuću korelaciju između sposobnosti iz svih navedenih oblasti. Odluke koje se donose u tim situacijama moraju biti proizvod saradnje i dogovora eksperata iz svih oblasti i trenera (kompetentnih i iskusnih). Na taj način se realno procenjuje aktuelno stanje selektirane dece ili košarkaša i daju precizne napomene za planiranje i programiranje trenažnog procesa na svim uzrasnim i takmičarskim nivoima. Predlog definisanja kompleksnih sposobnosti bi mogao da sadrži sledeće elemente:

- „Talenat“ za učenje motoričkog i verbalnog materijala (telent to learning),
- Radnu etiku,
- Košarkašku inteligenciju (basketball IQ),
- Sposobnost anticipacije,
- Različite sposobnosti za svih pet pozicija u timu (1–5),
- Uticaj kondicionih sposobnosti na košarkaške veštine,
- Efikasnost u situacionim uslovima,
- Sposobnost prepoznavanja situacija i donošenja odluka,
- Poznavanje vlastitih vrlina i mana,
- Brzinu taktičkog mišljenja

8. Model razvoja košarkaša

Kada su selektivnim procesima identifikovani talenti, za koje se sa većom verovatnoćom može tvrditi da imaju predispozicije, koje se mogu transformisati u željene košarkaške sposobnosti, treba pristupiti planira-

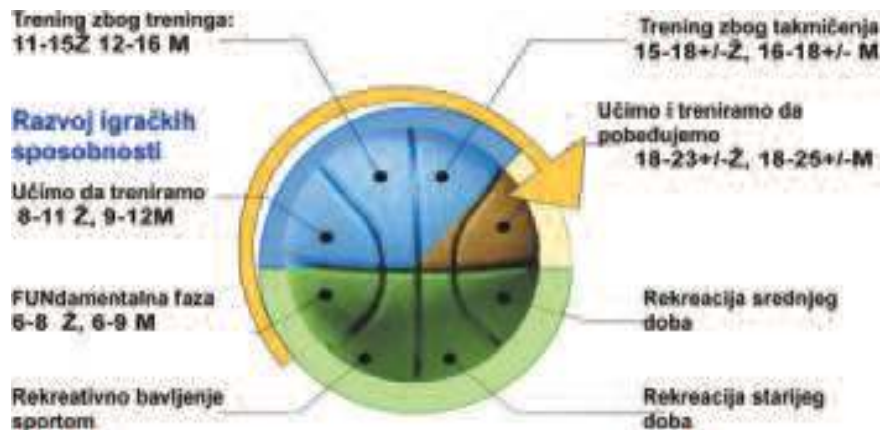
nju i programiranju treninga, odnosno transformacionih procesa, koji će izazvati odgovarajuće adaptacije svih organskih sistema. Taj proces podrazumeva precizno i tačno defenisanje svih faza u razvoju stvarnog košarkaškog kvaliteta. Svaka od faza ima razliite ciljeve i programske sadržaje, sa jednim globalnim ciljem stvaranja vrhunskih seniorskih košarkaša. Komponente trenažnog opterećenja (obim ili volumen, intenzitet, trajanje i karakter pauza i koordinaciona složenost vežbi),

moraju biti diferencirane po uzrasnim kategorijama, prethodnom iskustvu, nivou pripremljenosti, periodu sezone, polu, individualnim karakteristikam igrača i materijalno-tehničkim uslovim au kojim se trenažni proces realizuje. Dobar primer iz prakse je Kanadski model dugoročnog razvoja košarkaša (Istvan Balyi) koji se deli na nekoliko faza: FUNdamentalna faza (6-8 kod devojčica i 6-9 kod dečaka), faza „učimo da treniramo” (8-11 kod devojčica i 9-12 kod dečaka), faza „treening zbog treninga” (11-15 kod devojčica i 12-16 kod dečaka), faza „Treening zbog takmičenja” (15-18 kod devojčica i 16-18 kod dečaka), faza „učimo da pobeđujemo” (18-23 kod devojčica i 18-25 kod dečaka). Pre i posle navedenog perioda podrazumevaju se rekreativne aktivnosti primerene uzrastu. U okviru svake faze su posebno definisani ciljevi, programski zadaci i okvirni sadržaji treninga sa senzitivnim zonama razvoja motoričkih sposobnosti za dati uzrast i tehničko-taktičkim elementima koje treba usvojiti i usavršiti.

Osnovni postulati takvog razvojnog procesa i uticaja koje treba vršiti na selektiranu decu za vrhunska košarkaška dostignuća, bi trebao da budu:

- Igrači moraju da „uče igru” a ne poslove na pozicijama koje igraju.
- Ne dozvoliti „ranu specijalizaciju”, koja se dešava kada se preuzima trenažna tehnologija starijih uzrasnih kategorija u treningu dece i koja ima za posledice jednostranu specijalizaciju, nedostatak bazičnih motornih kretnji, povređivanje, gubljenje interesa za košarku napuštanje svih oblika fizičke aktivnosti.
- Selektirati i trenirati decu koja imaju genetske predispozicije za bavljenje košarkom.
- Kontinuirano vršiti optimalizaciju trenažnih i takmičarskih opterećenja.
- Poštovati morfoško-funkcionalne, motoričke i psihološke peride sazrevanja u svim uzrasnim kategorijama.
- Trenirati decu u situacionim uslovima.
- Dozvoliti deci „čaroliju igre” iz motivacionih, vaspitnih i inovativnih razloga.

Da bi pravilno postavljen model razvoja košarkaša mogao uspešno da se realizuje, potrebne su odgova-



Slika 2: Model faza razvoja košarkaša (Istvan Balyi)

rajuće kompetencije trenera: kreativnost i iskustvo u specifičnim trenažnim aktivnostima, individualni pristup u procesu košarkaškog podučavanja, obrazovanje za planiranje i rukovođenje trenažnim procesom, sposobnost sinteze znanja iz različitih naučnih i životnih oblasti, sposobnost rukovođenja i upravljanja, „treenersko oko” u anticipaciji razvoja sposobnosti talentovane dece, stručnost i znanje sa ciljem redukcije verovatnoće greške u selekciji i treningu, sposobnost prenošenja kompetencija u takmičarsku prednost svojih igrača („znanje znati i znanje dati”).

9. Prikaz praktične implementacije selektivnog procesa na primeru U16 i U17 muške košarkaške reprezentacije Srbije

Praktična primena modela selekcije košarkaša na vrhunskom uzorku igrača se može predstaviti kroz izbor varijabli i selektivni proces autora, realizovane u procesu selekcije, pripreme i vođenja U16 muške košarkaške reprezentacije Srbije u pripremi za evropsko prvenstvo 2009. godine u Litvaniji (osvojeno 3. mesto) i U17 muške reprezentacije Srbije za svetsko prvenstvo u Nemačkoj (osvojeno 5. mesto). U primarnoj selekciji igrača za kadetsku (U16) reprezentaciju Srbije 2009. godine izvršena je procena morfološko-funkcionalnog, motoričkog i psihološkog statusa, posmatranjem 224 igrača u dva godišta (igrača rođeni 1993. i 1994. godine). Posle analize rezultata testiranja i procene tehničko-taktičkih znanja igrača, na završne pripreme za EP je pozvano 20 košarkaša. Svi oni su, na početku završnih priprema, bili ponovo podvrgnuti testiranju (realizovanom u Republičkom zavodu za sport Republike Srbije u Beogradu), koje je obuhvatalo procenu morfološko-funkcionalnog statusa, motoričkih sposobnosti i psiholoških karakteristika. Dodatna psihološka testiranja su realizovana u periodu neposredno pred početak EP, tačnije na poslednjem kontrolnom takmičenju (Evropske olimpijske igre mladih; EYOF u Finskoj), gde su psiholozi radili testiranja takmičarske anksioznosti, moti-



vacione strukture, stepena samopouzdanja i emocionalne stabilnosti za vreme takmičenja. Ista testiranja su ponovljena, naredne, 2010. godine, u okviru priprema za svetsko prvenstvo igrača do 17 godina. Takmičarski rezultati navedene selekcije su već navedeni ali s obzirom da je prioritetni cilj svih selektivnih i trenažnih procesa u mladim kategorijama košarkaša, priprema igrača vrhunske zahteve u seniorskoj košarci, verovatno je interesantniji podatak iz aktuelnog statusa igrača. Naime, danas, kada igrači koji su tada selektirani imaju 19 ili 20 godina starosti, interesantno je analizirati takmičarski nivo na kome igraju. Od ukupno 17 igrača koji su nastupali na oba takmičenja u dve takmičarske sezone (2009. i 2010. godine), 4 igrača su prošlog leta bili na pripremama seniorske košarkaške reprezentacije Srbije za EP u Sloveniji a dvojica su igrala na seniorskom EP. Takmičarski nivo klubova za koji trenutno igraju je takođe pokazatelj kvaliteta selekcije i njihove stvarne igračke vrednosti u vrhunskoj košarci. Četvorica od navedenog broja igrača su u rosteru Evroligaških seniorskih klubova (najviši takmičarski nivo u evropskoj klubskoj košarci, petorica igrača igraju Jadransku ligu (Adriatic Basketball League, kao najviši takmičarski nivo na prostorima ex-Jugoslavije), dva igrača su internacionalci u Španiji (najjača nacionalna liga Evrope) i Belgiji, jedan igrač je u SAD u diviziji 2. NCAA šampiona-

ta, četvorica igraju u timovima prve srpske seniorske lige (najjača nacionalna liga) i jedan igrač igra u I srpskoj ligi Srbije. Bitan podatak je i uspešnost selektiran kadar trenera asistenata. Sva trojica navedenih trenera su ostvarili značajne rezultate na internacionalnoj ili domaćoj sceni i trenutno rade kao glavni treneri u seniorskih ili kadetskih selekcija u svojim klubovima.

Dugoročni program selektiranja i razvoja kvaliteta mladih košarkaša, kroz procese identifikacije talanata i trenažnu tehnologiju ima za cilj pripremu mladih igrača za seniorske trenažne i takmičarske zahteve. Pošto je sposobnost igranja top košarke uslovljena polivalentnim kvalitetima košarkaša, jasno je, da je u ovom slučaju reč o kvalitetno sprovedenom selektivnom procesu i adekvatnom izboru igrača u uzrastu od 16 godina, jer je aktuelni takmičarski nivo velikog broja selektiranih igrača najviši, a svi ostali su uspešno prošli najoštrij „filter“ prelaska iz juniorskih u seniorske košarkaške programe.

10. Zaključak

Analizirajući primenjene kriterijume selekcije na uzorku U16 i U17 muške košarkaške reprezentacije Srbije, jasno je da će uspešni košarkaši u budućnosti biti polivalentni igrači sa razvijenim sposobnostima za koje su genetski predisponirani iz svih antropoloških prostora. Strategija stvaranja vrhunskih košarkaša u budućnosti mora da se bazira na: proučavanju i analizi strukture takmičarske i trenažne aktivnosti u košarci, stvaranju strateški orijentisanog profila uspešnog košarkaša u budućnosti i pronalaženju načina za njegovo kvalitativno usavršavanje, dijagnostici individualnih inicijalnih i potencijalnih karakteristika i sposobnosti dece, budućih uspešnih košarkaša, komparaciji individualnih karakteristika izabrane dece sa karakteristikama aktuelnog profila, kreiranju strategije treninga sa ciljevima, zadacima, periodizacijom i neophodnim materijalno-tehničkim uslovima za realizaciju, operativnom programiranju treninga sa izborom sredstava, metoda i opterećenja u okviru dugoročnog, srednjoročnog i kratkoročnog planiranja, transverzalnoj i longitudinalnoj kontroli trenažnih efekata i eventualnoj korekciji trenažnog procesa.

Bez obzira na buduće kriterijume u proceni uspešnosti igrača i ekipa u košarci, suštinsku distancu će uvek praviti „specifične razlike“ između igrača i timova, koje će biti određene nijansama u igri i ponašanju, dostupnim samo očima retkih. Visok nivo svih, za košarku bitnih sposobnosti, ali pre svega, sklad različitih kvalitativno izraženih karakteristika, osobina, znanja i veština, čini vrhunske igrače i timove dominantnima. Zadatak svih koji su uključeni u identifikaciju talenata selekciju je upravo u pronalaženju inovativnih metoda u svim segmentima košarke, a naročito u prognostici kao „kolevci“ za košarkaše u budućnosti. ■

Gordan Todorović, rukovodilac programa RTC Kragujevac

Punoletstvo radionice talenata

razvojno trenažni centar Košarkaškog saveza Srbije već 18 godina predstavlja jedinstvenu radionicu talenata. Od 2001. godine Gordan Todorović rukovodilac je ovog programa čiji je cilj selektiranje, obuka i edukacija budućih reprezentativaca.

– Pod našim radarom su dečaci već od 11-12 godina. Klubovi širom Srbije, podeljeni po regionima, preporučuju najbolje igrače, koje uz pomoć brojnih saradnika u koordinatora, pratimo najpre na selektivnim i saveznim treninzima. Veoma važan je i turnir Regiona, posle koga iz svakog godišta oko 30 najtalentovanijih dolazi u Razvojno trenažni centar u Kragujevac. Poslednje tri godine baza nam je u Šumadiji, a pre toga deceniju ipo smo bili stacionirani u Požarevcu. U Kragujevcu imamo zaista odlične uslove, novu dvoranu i moderne terene na otvorenom – ističe Gordan Todorović.

U Razvojno trenažnom centru u Kragujevcu najtalentovanijima se otkrivaju prve košarkaške tajne:

– Akcenat je na individualnoj tehnici i taktici, takođe veoma je važna edukacija i motivacija. Najmlađima treba pokazati najpre kako se pravilno trenira, ispravno izvode određeni elementi, jer uzalud je trenirati i ceo dan, ako se to radi na pogrešan način. Za razliku od pre dve-tri decenije, mladi danas imaju

mnogu širu sferu interesovanja. Nekada nije bilo interneta, Fejsbuka ili video igrica. Potrebno im je usaditi ljubav prema košarci, motivisati ih da vredno rade, dosegnu reprezentativne visine, naprave zavidne karijere.



Stručni saradnik

Gordan Todorović je rođen 3. septembra 1967. godine. Košarku je počeo da igra u mlađim kategorijama OKK Beograda, a u Koraćevoj avliji proveo je i najveći deo trenerske karijere. Sa 23 godine bio je šampion Jugoslavije sa juniorima OKK Beograda. Bio je učitelj kadeta i juniora, pomoćni i glavni trener seniorskog tima popularnih Klonfera. Na čelu prvog tima Radivoja Koraća bio je u sezoni 1991/92, kao i kadeta Partizana (1995/96). U Stručnom štabu „crno-belih“ kao pomoćnik glavnog trenera radio je u sezoni 1996/97. Trenirao je kadetske selekcije Beograda, a u sezoni 2003/04 bio selektor U16 reprezentacije Srbije i Crne Gore. Od 2000. godine je stručni saradnik KSS i rukovodilac programa Razvojno trenažnog centra mlađih reprezentativnih selekcija.

Završio je Fakultet za fizičku kulturu i Višu školu za košarkaške trenere. Trenutno je na doktorskim studijama na Fakultetu za fizičko vaspitanje i sport.

Pregršt anegdota i lepih sećanja ima Gordan Todorović u radu sa najmlađima u Razvojno trenažnom centru KSS. Pokušao je da se priseti samo nekih od njih.

– Imamo običaj da svakog dečaka intervjuišemo, da nam se predstavi, kaže odakle dolazi, na kojoj poziciji igra, ko mu je idol. Sve nas je do suza nasmejao jedan momak koji je rekao da mu je idol brazilski fudbaler Kaka. Igrao je kasnije u mlađim reprezentativnim selekcijama, danas je prvotimac jednog našeg ABA ligaša. Takođe, insistiramo na pravilnoj, raznovrsnoj ishrani. Jednom prilikom na meniju je bio brokoli.

Dečacima se to nije svidelo, a dogovor je da na stolu ne sme ništa da ostane. Našli su rešenje i sve stavili u jednu kesu koja je kasnije završila ispod mog automobila...



Procene i prognoze koliki su dometi talentovanih dečaka su krajnje nezahvalne:

– Dugo je važno nepisano pravilo da su neparna godišta talentovanija od parnih. Recimo generacija rođena 1987 osvojila je sve što se moglo osvojiti u mlađim kategorijama, a trenutno je u našoj najboljoj selekciji najviše igrača rođenih 1988. godine. Nemanja Bjelica, Bogdan Bogdanović, Nenad Krstić ili Boban Marjanović nisu bili u kadetskoj selekciji, sazreli su biološki i košarkaški nešto kasnije. Upravo zbog toga svaku generaciju pažljivo pratimo od prve selekcije pa u naredne četiri godine. Sa druge strane za Miloša Teodosića, Marka Kešelja, Stefana Markovića, Milenka

Tepića ili Nemanju Aleksandrova se odmah moglo reći da će biti veliki asovi.

Gordan Todorović je već 25 godina odan košarci. Rad sa najmlađima predstavlja mu posebno zadovoljstvo.

– Ovo je izuzetno težak, ali svakako lep posao. Decu je nemoguće prevariti, a da bi stekli njihovo poverenje potrebno je dosta strpljenja, ljubavi, a najviše znanja. Na istom smo zadatku, imamo jednake ciljevi, obostrana nam je želja da što više njih jednog dana dođe do dresa seniorske reprezentacije Srbije – zaključio je Gordan Todorović, rukovodilac programa za dečake u RTC-u i stručni saradnik KSS. ■

Lj. Masal

XIV Međunarodni minibasket festival „Rajko Žižić“

I bez Raceta, sve pod konac

Protekao je još jedan nezaboravni događaj za poklonike košarke najmlađih, odnosno popularnog minibasketa. I opet na najvišem nivou, padali su novi rekordi, a dogodile su se i neke stvari koje će sigurno ostati zabeležene u, nadamo se, dugoj nekoj budućoj istoriji minibasketaša, ne samo u Beogradu, već i šire, u čitavom ovom regionu. Po prvi put nije bilo idejnog tvorca čitavog ovog projekta, Radeta Georgijevskog, popularnog Čika Raceta! Turnir je otvorio možda i najbolji primer kako od minibasketaša izrasti do vrhunskog asa, a sada i selektora svoje zemlje, Aleksandar Saša Đorđević! Pojavio se rekordan broj ekipa iz svih krajeva Beograda, zemlje Srbije, ali i suseda iz okruženja. Znači puno razloga razloga za radost i optimizam kada je u pitanju igra pod obručima kod nas.

Pod kupolama Hale 3 Beogradskog sajma, tradicionalnog mesta gde se polovinom januara okupljaju minibasketaši pojavilo se ovoga puta preko 2500 igrača i igračica, koji su kroz četvorodnevna nadmetanja prikazali i pokazali šta su naučili u igri sa malom

je vođa seniorske reprezentacije krajem decembra prošle godine.

– Pozdravljam vas sve i poštujem vašu želju što ste odlučili da igrate košarku i po svetite se ovom lepom sportu! Sigurno je da se radujete, jer su za većinu vas ovo prve utakmice, a njima se deca najviše raduju. I ja sam pre skoro 35 godina počeo na isti način. Bilo je to u novobeogradskoj Hali sportova, a minibasket je tek oživljavao kod nas. Okupilo se takođe mnogo dece iz svih krajeva tadašnje Jugoslavije, a najviše iz Beograda i Srbije. Eto, bio sam uporan i uspeo da se kasnije ozbiljno posvetim košarci. Bilo bi lepo da i među vama bude takvih, a pomenuo bih vam i da su skoro svi sadašnji juniorski i seniorski reprezentativci upravo na ovakvim turnirima počeli svoju uspešnu karijeru, u jednom dahu, na veoma emotivan način obratio je popularni Sale Nationale svojim naslednicima. Podsetio ih takođe da su najvažnija ljubav i upornost prema sportu, a velika je radost koju bavljenje košarkom donosi. Naravno uz želju da se deca takmiče i zabavljaju, stižu nova prijateljstva i steknu određene navike.

Naravno, deca, roditelji i svi prisutni su sa velikim oduševljenjem pozdravile reči upućeno od strane velikog asa i obećali da će slediti njegovo delo.

Pomenusmo na početku da je prvu put izostao i to više nego opravdano, idejni tvorac i „alfa i omega“ zbivanja u minibasketu Rade Georgievski, legendarni Čika Race. Imao je zdravstvenih problema, razišljao čak i da odloži neophodnu operaciju, ali lekari su



narandžastom loptom broj 5. Odigrano je na pet terena više od četiri stotine utakmica u četiri uzrasne kategorije i na tri visine koševa za one najmlađe.

Ipak, ruku na srce, najinteresantnije je bilo prvog dana, 16. januara kada se je Festival otvorio legendrni Saša Đorđević, sigurno jedan od najpopularnijih i najtrofejnijih košarkaša na ovim prostorima. I sportista koji je u srednjim godinama ostvario svoj san, postao

rekli NE i njihova je bila poslednja. Sreća po Raceta, a i čitav minibasket pokret u zemlji Srbiji što ima i vredne sarednike i sledbenike koji su preuzeli veliku odgovornost i obaveze. U prvom redu Aleksandra Radulović, Zlatko Polak i Mane Trbojević. kao i još nekolicina najvernijih saradnika. Celokupno četvorodnevno nadmetanje proteklo je u najboljem redu, m sve pod konac, tako d Race ima mnogo razloga da se njima ponosi.

– Ni jednog trenutka nisam posumnjao u njih i kompletnu organizaciju. Držali su sve pod kontrolom od prvog do poslednjeg trenutka i svaka im čast ! Ponosan sam na njih. Istina, nije mi bilo lako jer sam godinama navikao da radim sve to uz njih, uvek je bilo neke pozitivne tenzije, ali nema radosnijeg čoveka od mene posle jedne ovakve fantastične organizacije. Dobili smo sve pohvale, a mnogi znani i neznani zvali su i pitali dali je potrebna bilo kakva vrsta pomoći– To je još jedna velika pobeda pokreta minibasketa u Srbiji, sa ushiženjem govori ovaj neumorni poslenik košarke najmladih.

Još jednom o rekordima koji su padali ovog januara 2014. na terenima u okviru Beogradskog sajma. Prijavljeno je bilo ukupno 208 ekipa, što je sigurno repektabilna cifra i dokaz da ima mnogo prostora da se deca još masovnije uključe u ovaj lepi sport. Od

toga bilo je dvadesetak ekipa sastavljenih isključivo od devojčica, što je sigurno za pohvalu za dalji nrazvoj ženske košarke u Srbiji. Igralo se u četiri uzrasne kategorije. Najstarija je bila ona sastravljena od igrača rođenih 2002. godine, pa onda oni iz 2003. Godinu dana mlađi, generacija iz 2004. bila je takođe masovna, a najsimpatičniji su bili dečaci koji su došli na svet 2005. i kasnije. Igralo se na pet terena, a ekipe su same odučivale na kojoj je se visini obruča takmičiti. Određene su tri visine, od 260, 275 i 305 sm što je u nekim mečevima davalo posebnu draž.

Mini basket – maksi zabava! I tako četrnaesti put za redom u Beogradu. Sticana su nova prijateljstva, dogovoreni i neki novi susreti, pozivi na gostovanja, pa i pripereme. Do novog viđenja u Beogradu, doći će vrlo brzo i januar 2015! ■

S. Petrovski

Odličan seminar – slab odziv

Obično su naši ljudi navikli da kad je nešto BESPLATNO bude veliki odziv, a takvim manifestacijama i sesijama prisustvuje i veliki broj znatiželjnika. Međutim, izgleda da takav slučaj nije ni sa košarkaškim trenerima, pogotovo onima iz mlađe generacije, pred kojima je budućnost. Već tradicionalno uz Međunarodni festival održava se u tom terminu i veliki seminar, međunarodnog karaktera za sve trenere – početnike, ali i one iskusnije koji žele da prošire svoje znanje i steknu određena iskustva slušajući uspešne u raznim domenima.

Uz mnogo truda i entuzijazma organozovan je i seminar ovog januara. Za katedrom se pojavilo četiri doktora nauka, stručni saradnik KSS i cenjeni stručnjak iz Francuske, specijalista za žensku juniorski košarku. I teme su bile izuzezno zanimljive i aktuelne. Prvog dana predavanja su držali dr prof. Slavica Kostić, čija tema je bila Pedagoški pristup u radu sa decom uzrasta do 10 godina, dok je njen kolega dr prof Laslo Hajnal govorio vrlo praktično sa sadržajem Mini basket– način uvođenja dece u sport.

Stručni saradnik KSS Gordan Todorović obradio je temu Finta, fintiranje u košarci, dr prof. Saša Jakovljević Igra bez lopte u napadu za U 14. Trećeg dana dr prof Vladimir Koprivica pričao je pod naslovom predavanja Specifične vežbe za razvoj koordinacije za U 10, neumorni stvaralac u minibasketu iz Kikinde Milisav Reljin obratio se slušaocima

sa praktičnom temom Prikaz treninga po stanicama U 11. Po običaju poslastica je bila ostavljena za poslednji dan ,a u goste nam je stigao iz Francuske , cenjeni stručnjak u



ženskoj košarci Arno Gupio, sa instituta INSEP, čija je tema bila Kako unaprediti individualnu veštinu kroz igru.

Iako je prisustvo seminaru šansa da se dobije sertifikat i tkz Bela licenca, koja omogućuje rad u minibasketu i sa mlađim kategorijama, odziv je bio prilično slab ! Čak i razočaravajući na većini predavanja. Primećeno je čak i prisustvo onih starijih, ali mladih – vrlo malo! Kao da ih ne interesuje previše da nešto nauče od majstora ove struke, teorijski ili praktično.

Možda i jedno retoričko pitanje: Dali su ovakvi seminari potrebni ? Ili možda bi Minibasket udruženje Srbije u saradnji sa UKTS trebalo da pereduzme neke drugačije korake i mere?



Milkan Mrđa, viši košarkaški trener

Uloga porodice – roditelja u razvoju sportske ličnosti



govoriti o deci u sportu, a ne govoriti o ulozi roditelja, je isto kao pričati o najboljem jelu bez začina. Radeći sa decom, došao sam do zaključka da u osnovi postoji dva tipa roditelja:

1. oni koji dovode svoju decu na sportske aktivnosti – treninge i utakmice i
2. roditelje koji to ne čine, a njih je svakim danom sve više.

Na žalost, u prvoj grupi roditelja formirao se novi tip roditelja, koji vrše pritisak na sopstvenu decu i njihove trenere (naravno, one koji im to dozvole zarad ...). Neka istraživanja su pokazala da se jedna četvrtina dece uključuje u sport pod jakim uticajem roditelja, što i nije loše za one koji sport – KOŠARKU doživljavaju kao nešto što je u službi deteta, a ne da su deca u službi sporta – KOŠARKE. Naspram ovakvih roditelja, na žalost, sve više je onih koji svoju decu uključuju u sport – KOŠARKU radi zadovoljavanja svojih potreba, a koje

su često proistekle iz njihovih neostvarenih sportskih ambicija. Ako se ovoj grupi roditelja pridruži i trener „bolesnih“, nerealnih i izvitoperenih sportskih shvatanja, onda su deca „osuđena na robovanje“ sve dok sama to ne shvate, a to se dešava u kadetsko-juniorskom uzrastu tj. dobu puberteta – adolescencije. Period života između detinjstva i mladosti, za nepripremljenu decu, često može biti koban i sa nesagledivim životnim posledicama. Ti trenutci, kod nepripremljene dece, su uglavnom bolni, jer dete shvata da je izmanipulisano, da je „žrtva“ nerealnih i preambicioznih shvatanja svojih roditelja i trenera. Oni roditelji koji imaju pozitivan stav prema sportu, a to su oni koji uglavnom uvažavaju odluke deteta, podržavaju ih i interesuju se za njihov napredak, a pri tome imaju pravilan stav prema pobeđi i porazu, su na putu da imaju uspešnu i srećnu decu u sportu – KOŠARCI. Roditelji čija se deca bave sportom – KOŠARKOM bi trebali da budu svesni opasnosti da su deca ponekad u stanju da potisnu sopstvene želje i da prihvate ono što im ne prija zarad roditeljske ljubavi i sreće. Zato roditelji čija je prirodna uloga da brinu o svojoj deci, treba više da „oslušuju“ svog sportaša – KOŠARKAŠA, razgovaraju sa njim sa ciljem da dete oseti istinsku podršku porodice i da zajedno streme ka „ZAJEDNIČKOM“ uspehu. Veoma je bitno pravilno i realno definisati uspeh. U protivnom mogu se desiti ... Roditelji koji imaju visoka očekivanja i pate od važnosti postizanja uspeha po svaku cenu, su gotovo uvek „SPORTSKE UBICE“ sopstvene dece. Pojedini roditelji idu toliko daleko da sopstvenu decu sem verbalne kritike i fizički napadaju – tuku. Ovo se dešava kod roditelja koji se identifikuju sa svojim detetom i njegovim bavljenjem sportom – KOŠARKOM, do te mere da u pojedinim trenucima ne znaju da li se dete takmiči ili oni. Na žalost takvi tipovi roditelja često nisu svesni svog ponašanja i ne znaju da takvim ponašanjem sramote svoje dete i ekipu u kojoj im dete nastupa. Ne možemo svi biti vrhunski sportisti – KOŠARKAŠI, ali možemo biti dobri ljudi, sa pravilno razvijenim životnim navikama i ostati u sportu u onom obliku dokle dopiru naša interesovanja: košarkaški treneri, treneri fizičke pripreme, sportski



lekari, fizioterapeuti, sportski novinari, menadžeri... jednom rečju radnici u sportu.

Dete je prirodno radoznalo i ima potrebu da sve proba, pa i sportove. Ne treba ga u tome sputavati, ali ga treba mudro kanalisati. Pronaći ono što detetu najviše „leži“ je umetnost i zato treba poštovati želju deteta i njegovu „intuiciju“, a pri tome imati na umu da postoji transfer znanja između različitih sportova, što znači da znanje i veštine iz jednog sporta pomažu u savladavanju drugog. Moja iskustva govore da dete koje je godinama u sportu u trenutku može da pređe u drugi sport i brzo postigne visoke – vrhunske rezultate. Najvažnije pri izboru sporta za dete je da ne sme da postoji prinuda i moranje. Mudri i pametni roditelji uvek nađu načina da sport – KOŠARKU približe detetu na način primeren uzrastu i fizičkim predispozicijama deteta. Godine provedene u radu sa decom mi govore da ponekad i izuzetno talentovana deca ne postaju vrhunski sportisti.



Razlozi su mnogobrojni. Neke sam opisao, a roditelji i treneri bi morali da znaju da vrhunski sportista ima iza sebe ozbiljan, stručan, naporan i dugogodišnji rad, što može izdržati samo ono dete koje ima jak unutrašnji motiv tj. takav mentalni sklop koji se ne može stvoriti silom. Izgraditi kod deteta samopouzdanje i veru u sopstvene realne vrednosti je, po meni, KLJUČ uspeha u sportu – životu. Takav „KLJUČ“ se teško i mukotrpno izgrađuje, ali kod dece se može u trenutku slomiti i zato moramo znati da se poverenje teško stiče ali se zato lako gubi. Budimo obazrivi !!!

Odgovor na pitanje, kada dete uključiti u sport – KOŠARKU ne postoji. Kretanje je prirodna potreba organizma i nije tačno definisana „donja granica“ kada treba početi sa organizovanom fizičkom aktivnošću.

Odluku o tome donosi roditelj uvažavajući specifičnosti svog deteta. Pozitivno dejstvo svoje odluke, da se dete bavi sportom ogleda se u sticanju pravilnih i zdravih navika. Kasnije će se ispostaviti da su te navike fundamenti zdrave i odgovorne ličnosti. Ništa ne može bolje da razvije zdravu psihosocijalnu ličnost od sporta – KOŠARKE. Uzrast deteta ne bi trebao da predstavlja veći problem intenzivnijeg bavljenja spotom – KOŠARKOM ako trening vodi kvalifikovana osoba. O tome će biti reči u mom sledećem članku: uloga trenera u pravilnom razvoju sportiste – košarkaša.

Ako trener poštuje potrebe i mogućnosti deteta onda njihovo „rano“ uljučivanje u sport – KOŠARKU nikad nije prerano. Moja preporuka roditeljima i trenerima koji se nađu u situacijama „ranog“ uključivanja deteta u sport – KOŠARKU, je što veća saradnja koja podrazumeva svakodnevnu komunikaciju koja je proporcionalna uzrastu deteta. Mala deca – veća komunikacija i obrnuto.

Poštovani roditelji, NIKAD ne zaboravite da je osnovna ćelija razvoja svake ličnosti PORODICA. Treneri i roditelji, NIKAD ne zaboravite da su Vaša deca – igrači, Vaša produžena ruka i da samo od Vas zavisi kako će dete biti oblikovano i sa kakvim životnim i sportskim navikama će živeti. Ako uspete da stvorite atmosferu uzajamnog poverenja i dete – igrač Vam „otvori dušu“ onda ste na dobrom putu. U protivnom, Vaše dete – igrač će da pati i samo je pitanje vremena i trenutka kada će nezadovoljstvo izaći na površinu. Put uzajamnog poštovanja i zadovoljstva jedini je pravi put.

Roditelji i treneri, imajte u vidu da cena vaših nepromišljenih poteza prilikom formiranja sportske – košarkaške ličnosti vašeg deteta – igrača može biti previsoka i neopravdano naplaćena vašoj deci / igračima, ali s velikom kamatom. ■



Moje viđenje – **Boško Đokić**

Trener s velikim T

Pišući godinama kolumnu za esnafski časopis, koji brzo ide ka stotom broju, što je – koliko ja znam – nezabeleženo u Evropi, logično je da povremeno pravim osvrt na struku, odnosno nekakav presek stanja srpskih košarkaških trenera. Mislim da je sada trenutak upravo za to, pa evo delića razmišljanja, jer tema višestruko premašuje obim ovog teksta.

I dalje sam pri stavu da nije odlučujuće, ali da je jako dobro, ako se ovim našim poslom bave bivši igrači, ljudi koji iz prakse mogu neke stvari da kažu, posebno detalje kojih nema u knjigama, teoriji, a takvih je sve više, zato i opstajemo. Evo samo nekih imena i (posebno) prezimena, među kojima ima i negdašnjih reprezentativaca i trenera sa ozbiljnim igračkim karijerama: Željko i Saša Obradović, Svetislav Pešić, Aleksandar Đorđević, Milan Gurović, Dejan Milojević, Aleksandar Trifunović, Miloš Pejić, Oliver Popović, Vlada Đokić, Marko Cvetković, Žarko Vučurović i tako dalje... Normalno, radi se sigurno i o ljudima koji moraju imati i mnogo drugih kvaliteta: znanje i permanentno usavršavanje, odnosno "posvećenost" basketu, i ako ne volim taj izraz. Preciznije, košarka nije samo posao, mnogo više je način života. Dakle, potrebno je puno vremena provesti na terenu, a barem isto toliko u pripremi (dnevni, nedeljni...) planova i programa treninga, skautinga; u razgovoru sa trenerima i igračima, "monaškom" razmišljanju o tome šta i kako dalje, gde se grešilo i u kom segmentu se, osim tehnike i taktike, može napredovati...

Ne treba zaboraviti još osobina koje kouč "mora" posedovati. Ne može se "vladati" i komandovati mladim ljudima ukoliko genski nemaš (ili nisi stekao) uz edukativnu i pedagoško-vaspitnu crtu, što znači: šire obrazovanje od usko košarkaškog, shvatanje problema mladih, ali i ljubav prema njima i zajednička želja da se uspe, osećaj za ono što se zove nagrada-kazna, dozirana komunikacija sa medijima, ljudima koji vode

klubove, posebno navijačima; sa iskustvom i mogućnost da se stečeno znanje pretoči u knjigu ili konstantna (stručna) predavanja, pa i harizmu, osobine vođe, nešto čime igrače i ljude oko sebe možeš u pojedinim teškim situacijama na utakmicama da "ubediš" da je logički nemoguće – trenutno moguće ostariti...

Šta od svega navedenog koji srpski trener nosi – zaključite sami. Postoji još jedan detalj, o kome nerado govorim, ali ovoga puta to je jako nužno: uticaj "beogradizacije" na kvalitet i trenerski domet. Ako

stavimo na papir pedesetak vodećih aktivnih trenera iz Srbije, videćete da mnogi rođenjem ne potiču iz glavnog grada, ali da su (u najmanje 80 odsto slučajeva) ime i karijeru napravilo iz (ili preko) beogradskih košarkaških klubova.

Ovo ne mora da bude konstatacija u pežorativnom smislu, samo želim da naglasim (pošto sam više radio van nego u Beogradu, pa znam), da šansu lakše dobijaju (kvalitetom, poznanstvima, poslušnošću do ulizištva, nepotizmom, "laktanjem" i praznom pričom...) mladi beogradski treneri i u klubovima i u reprezentativnim i drugim selekcijama. Zašto je to važno? Pa zato, ako taj "sistem" vrednovanja vlada više decenija (a na snazi je), počinje da opada kvalitet stručnog rada u srpskoj košarci, samim tim produkcija igrača (pre svega asova), posledično i rezultat. Rečju – to je jedan od (naj)važnijih uzroka pada kvaliteta domaćeg basketu...

Umesto zaključka: imamo odlične trenere, kao i nadolazeći mladi talas. Moramo delati pažljiviju i obuhvatniju selekciju kouča i pratiti ih, "raditi" na njima i usmeravati ih. Pritom mislim, koliko na sadržaj njihovog ljudskog znanja i kvaliteta, toliko i na usmeravanje ka "modelu igre" i onome šta i kako će učiti igrače (decu pre svega), na koji način se sada igra u Evropi, kao i predvideti pozitivne trendove... ■

(Autor je predsednik izdavačkog saveta časopisa „Trener“)





Trener br. 27

Naš gost Leri Braun



vaj broj našeg časopisa (27) još jednom je potvrdio da su BCB i Trener kao sponjereni sudovi.

Najavljujući BCB 2004, naš časopis je od ovog broja definitivno počeo da izlazi u punom koloru, od prve do poslednje strane. To nije bio pomak samo u formalnom smislu, već duboko suštinskom. Na naslovnoj strani najavljujemo dolazak Leri Brauna, na već pomenutu BCB 2004, NBA trenera već ovenčanog slavom i te godine – trenera godine u najjačoj ligi sveta.

U uvodniku smo se osvrnuli na činjenicu da Trener „troši“ osmu godinu izlaska. Podsećajući na motive pokretanja Trenera, u uvodniku smo zaključili: Dakle, to što će, odlukom Upravnog

odбора UKT SCG, Trener ubuduće izlaziti svakog drugog meseca, u znatno luksuznijoj varijanti, kvalitet sadržaja se podrazumeva, samo je logičan sled ostvarivanja ciljeva postavljenih još 1997. Godine. Zato je s pravom, uz prvi broj, rečeno – Početak za trajanje. (St. 3.)

Zabeležili smo da odlukom Upravnog odbora KS SCG Željko Obradović izabran za selektora naše nacionalne selekcije, a Žarko Paspalj, nekada njegov saigrač iz Partizana i reprezentacije, za tim menadžera reprezentacije. Tim povodom Obradović je posebno zahvalio gazdama Panatinaikosa, na razumevanju da prihvati ulogu selektora i za uzvrat im obećao da će sve učiniti da im se oduži klupskim uspesima i rezultatima. Vreme je pokazalo da je Željko održao reč. (St. 8-9).

BCB 2004, zakazana je za 4-5. avgust u okviru Beogradske nedelje košarke i to izmađu najačeg predolimpijskog turnira Diamond bola i tako željene utakmice naše reprezentacije i „drim tima“ SAD. Međutim, već u ovom aprilskom broju mi smo mogli da najavimo kako datum, tako i predavače na BCB. Jedan od već pomenutih trenerskih legendi Dejlja Braun, u razgovoru

za Trener, ne skrivajući svoje oduševljenje, pored ostalog izjavio je: – Oduševljen sam pozivom. (Pogledajte st. 20-21).



Živa legenda naše košarke, sasvim zaslužen, Bora Stanković, dobio je veliko i jedinstveno priznanje svog OKK Beograda. U kristalnoj dvorani hotela Hajat, na svečanosti organizovanoj u njegovu čast, Stankoviću je, njegov matični klub, dodelio

Dijamantski grb, koji se, kako je to obrazloženo, iz poštovanja prema delu neponovljive košarkaške legende Bore Stankovića, više nikada neće dodeljivati. Podsećamo vas na, vrlo emotivno izrečenu izjavu Bore Stankovića koju je Trener zabeležio:

– Ovakvu čast i toliko lepih reči slušati o sebi, zaista se retko dešava, možda samo jednom u životu. Budite sigurni da ćemo moja porodica i ja ovaj dan pamtili zauvek, izjavio je čovek koji je vodio OKK Beograd kroz najslavniji period u istoriji kluba, kada su od 1953 do 1965 osvojene četiri titule prvaka SFRJ i dva nacionalna kupa. (St. 33).

Preporučujemo, da vas ova rubrika motiviše da pro-nađete ovaj broj od pre deset godine. Naćićete još mnogo toga zanimljivog i korisnog. ■ M. P. Polovina



Priredio:
Čedomir Maričić
viši trener košarke

Omiljeni napadi NCAA timova

Vreme brzo prolazi, pa smo tako brzo došli do marta, omiljenog meseca svih zaljubljenika u NCAA košarku i, naravno onih timova koji se plasiraju u tu, završnu fazu od 64 tima. „Martovsko ludilo“ (March madness), je pravi naziv za ono što se u tom periodu događa u NCAA-u, pa ćemo kao i pre par godina predstaviti neke od omiljenih napadačkih varijanti pojedinih timova. Ovaj i mnoge druge opcije, kako koledž, tako i NBA timova možete naći na sajtu www.basketballhq.com



renućemo sa Univerzitetom Južna Džordžija (Southern Georgia University) i njihovim omiljenim napadom iz rasporeda 1-4. Loš odbrambeni igrač će se, gotovo uvek, opustiti kada se njegov igrač koga čuva oslobodi lopte. Ovaj napad je dizajniran tako da iskoristi tu situaciju tako što bi plejmejker prima loptu iz uručenja od igrača na poziciji visokog posta. Ukoliko ne dođe do uručenja, onda plejmejker jednostavno utrčava kroz sredinu i nalazite se u vašem napadu.

Igrač broj 4 istrčava ka vrhu kapice i prima loptu od saigrača broj 1. Istovremeno, igrač broj 2 utrčava iza leđa svog odbrambenog igrača (backdoor cut). Igrač broj 4 ima dve mogućnosti. Prva je da doda loptu saigraču broj 2 za polaganje posle utrčavanja iza leđa. Druga opcija je uručenje lopte. Igrač broj 1 pravi fintu kretnje od lopte i kreće ka saigraču broj 4 sa ciljem da primi od njega loptu uručenjem. Igrač broj 1, u zavisnosti od situacije ima mogućnost šuta sa distance, ili prodora do koša (Dijagram 1).

Ukoliko ništa od toga nije prošlo nastavak je sledeći. Igrač broj 1 popunjava poziciju saigrača broj 2. Igrač broj 3 se pomera ka vrhu kapice, gde prima loptu uručenjem od saigrača broj 4. Igrač broj 3 "napada reket" agresivnim driblingom i dodaje loptu saigraču broj 5 na poziciji niskog posta, koji je prethodno primio blokadu od saigrača broj 2. Igrač broj 1 se prethodno pomerio ka uglu terena (Dijagram 2).

Ovo je jedna kratka opcija, ali nam pruža priliku za relativno brz završetak akcije, pogotovo ako uspemo da "kaznimo" opuštanje odbrambenog igrača i krenemo na uručenje.

Čuveni trener Djuk univerziteta (Duke university) Majk Križevski (Mike Krzyzewski), svojevremeno je zbuonio mnoge stručnjake, igrače, ljubitelje košarke svojim insistiranjem na kratkim, jednostavnim akcijama. Objašnjenje je, iz ugla ovog genijalnog i legendarnog trenera je jednostavno. U košarci ne treba komplikovati, već „čitati“ odbranu i tražiti njene slabe tačke.

Ovu varijantu koju ćemo sada prikazati, Križevski je koristio prilikom izvođenja lopte iz auta sa čeonu linije. Igrač broj 1 izvodi loptu iz auta i dodaje loptu saigraču broj 4, a ovaj dalje do igrača broj 3. Igrač broj 3 prebacuje loptu driblingom na suprotnu stranu. Igrač broj 4 se spušta ka ivici reketa, a igrač broj 1 odlazi na krilnu poziciju. Igrači broj 5 i 2, na suprotnoj strani se takođe, spuštaju ka ivici reketa (Dijagram 3).

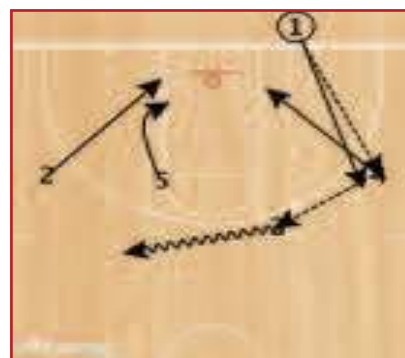
Igrač broj 3 dribla ka suprotnoj krilnoj poziciji, a igrač broj 1 prelazi na suprotnu stranu. Igrači broj 4 i 5 postavljaju blokade na ivici reketa za saigrača broj 2 (koji je najbolji šuter ekipe). Igrač broj 2 ima dve opcije. Prva je da



DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2



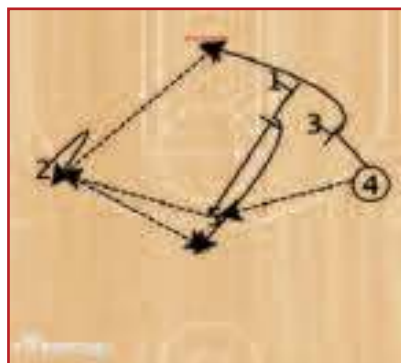
DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



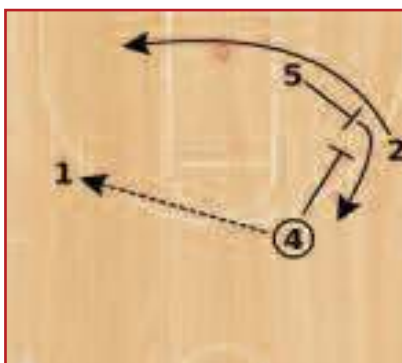
DIJAGRAM 5



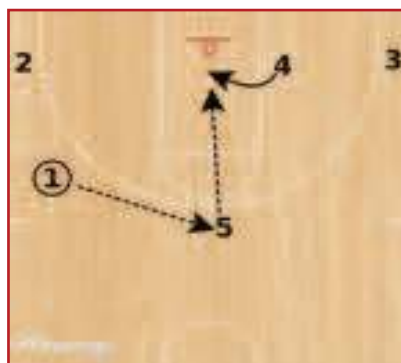
DIJAGRAM 6



DIJAGRAM 7



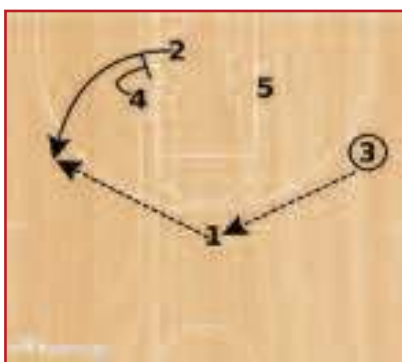
DIJAGRAM 8



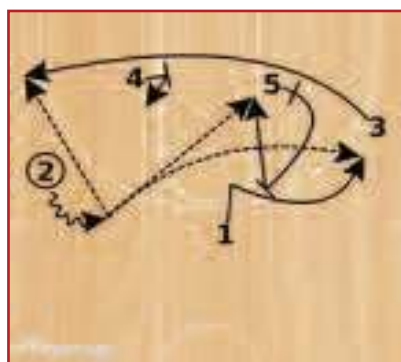
DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

iskoristi blokadu od strane igrača broj 4 i da primi loptu od igrača broj 3 za šut za tri poena. Druga opcija je da igrač broj 2 koristi blokadu od strane saigrača broj 5, igrač broj 3 dodaje loptu igraču broj 1, a ovaj dalje dodaje loptu igraču broj 2 za šut za tri poena (Dijagram 4).

Ovo je jedna zanimljiva varijanta, a njen osnovni cilje je „čitati namere“ odbrambenog igrača koji čuva šutera, a ne igrati napamet.

Ovaj napad Ajova univerziteta (Iowa University) je zamišljen da podstakne kretanje i igrača i lopte. Fokus je na postavljanju kvalitetne blokade i traženju najbolje opcije u tom trenutku. Jedini pravi način da postavke napada kao što je ovaj funkcionišu je da igrači imaju želju da postavljaju dobre blokade jedan za drugog.

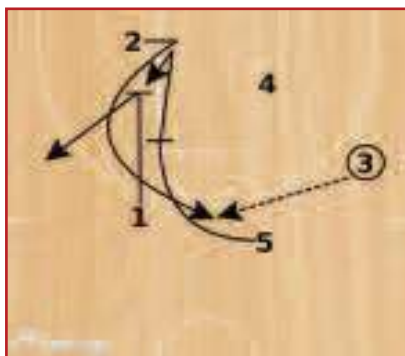
Igrač broj 4 istrčava na krilnu poziciju i prima loptu od saigrača broj 1. Igrač broj 1, posle dodavanja, utrčava ka košu, a zatim se naglo vraća i postavlja na poziciju niskog posta. Igrač broj 3 utrčava koristeći blokadu od saigrača broj 5, a igrač broj 5 se posle blokade otvara na spoljnu poziciju (Dijagram 5).

Igrač broj 4 dodaje loptu do igrača broj 4, a ovaj prebacuje na drugu stranu do igrača broj 2. Igrač broj 4 utrčava koristeći dvostruku blokadu u leđa od strane saigrača 3 i 1. Iz novonastale situacije postoje 2 opcije. Prva opcija: Igrač broj 2 dodaje loptu igraču broj 4 za polaganje ili postavljanje na poziciju niskog posta. Odmah posle iskorišćene blokade, igrač broj 1 istrčava na vrh kapice, koristeći blokadu koju mu je postavio saigrač broj 5. Upravo tu dolazimo do druge opcije: ukoliko nije prošao pas na igrača broj 4, igrač broj 2 dodaje loptu igraču broj 1 za potencijalno otvoren šut za tri poena (Dijagram 6).

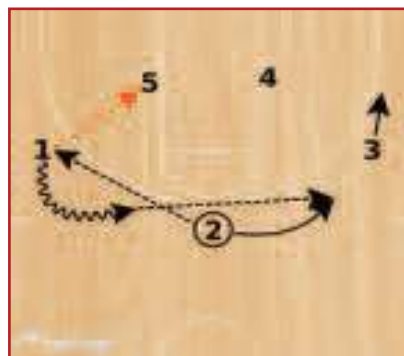
Ovaj napad, kao zaštitni znak Ohajo državnog univerziteta (Ohio State University) započinjemo iz rasporeda 1-4 visoko, a iniciran je dodavanjem lopte na igrača broj 4 na poziciji visokog posta. Posle dodavanja, igrač broj 4 koristi blokadu od strane saigrača broj 5 i odlazi na levu krilnu poziciju. Istovremeno, igrač broj 3 oslobađa stranu i odlazi u suprotan ugao terena. Igrač broj 5 se posle blokade otvara ka košu (Dijagram 7).



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15

Zatim, igrač broj 4 dodaje loptu igraču broj 1. Igrač broj 5 postavlja blokadu u leđa za saigrača broj 2, a zatim koristi blokadu koju mu je postavio igrač broj 4 (Dijagram 8).

Igrač broj 1 dodaje loptu igraču broj 5, koji ima mogućnost za šut (ukoliko situacija to dozvoljava i ukoliko je dobar šuter), ili za dodavanje ka igraču broj 4 (ukoliko je on zauzeo dobru poziciju ispod koša (Dijagram 9).

Ovaj napad je jedan od zaštitnih znakova Džejmi Diksona (Jamie Dixon), trenera Pitsburga (Pittsburgh University), koji je uvek od svojih igrača tražio izuzetno mnogo kretanja, čvrstih blokada i čitanja odbrane na putu ka postizanju uspeha.

Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 4, a zatim utrčava ka košu, kao da će postaviti blokadu. Igrač broj 2 utrčava ka košu. Igrač broj dodaje loptu igraču broj 3 i postavlja blokadu za saigrača broj 1 koji (posle "finte postavljanja blokade") izlazi na vrh kapice.

Na pas igrača broj 4 na krilnu poziciju, igrač broj 5 blokira igrača odbrane X2 u reketu, sa ciljem da "oslobodi" igrača broj 2 na neopterećenoj strani. Ukoliko igrač odbrane X2 pokušava da probije blokadu, to je pravi trenutak za igrača broj 5 da se otvori ka lopti i da je primi, za potencijalno lagan šut sa male distance (Dijagram 10).

Ukoliko ta opcija nije prošla, igrač broj 3 vraća loptu do saigrača broj 1, koji je odmah prebacuje do igrača broj 2, koji se posle blokade od strane saigrača broj 4, otvorio na suprotnoj krilnoj poziciji (Dijagram 11).

Igrač broj 3 protrčava na suprotnu stranu terena, koristeći dvostruku blokadu od strane saigrača broj 5 i 4. Ukoliko igrač broj 2 po izlasku iz blokade nije uputio šut na

koš, dodaje loptu saigraču broj 3, koji je iskoristio duplu blokadu, za šut za tri poena iz ugla terena. Istovremeno, a ukoliko ne prođe prethodna opcija, igrač broj 5 se penje na vrh kapice i postavlja blokadu "od lopte" za saigrača broj 1, za eventualni skip pas, a zatim se otvara ka košu, sa ciljem da primi loptu od saigrača broj 2 (Dijagram 12).

Plejmejker otvara ovaj napad Teksas univerziteta (Texas University) driblingom u levu stranu i "traži" brz pas na igrača na poziciji niskog posta, broj 4 (mogućnost). Ukoliko to nije moguće, sledi pas na igrača broj 5, a on dodaje dalje igraču broj 3. U toj situaciji, igrač broj 2 se pomera ka ivici reketa, a igrač broj 4 se pomera na poziciju niskog posta na strani lopte (Dijagram 13).

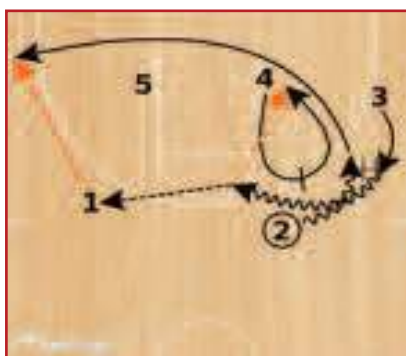
Igrači broj 1 i 5 zatim postavljaju uzastopne blokade za saigrača broj 2, koji izlazi na vrh kapice, sa ciljem da primi loptu od saigrača broj 3 za otvoren šut za tri poena. Posle blokade, igrač broj 1 se otvara ka krilnoj poziciji, a igrač broj 5 se postavlja na poziciju niskog posta (Dijagram 14).

Ukoliko ništa od pomenutog nije prošlo, igrač broj 2 dodaje loptu saigraču broj 1 koji se otvorio na krilnu poziciju, a zatim se pomera na suprotnu stranu od lopte. Ukoliko pas na igrača na poziciji niskog posta (broj 5) nije moguć, igrač broj 1 dribla ka sredini i dodaje loptu saigraču broj 2. Igrač broj 3 se pomera ka uglu terena, praveći tako prostor (Dijagram 15).

Igrač broj 2 iz driblinga pravi uručenje sa saigračem broj 3, koji driblingom napada vrh kapice, prethodno koristeći blokadu od strane saigrača broj 4. Igrač broj 3 ima mogućnost da doda loptu saigraču broj 4 koji se otvorio iz blokade, ili, kao u ovom slučaju, igraču broj 1. Igrač broj 2, posle uručjenja, protrčava uz osnovnu liniju na suprotnu stranu, gde može da primi loptu od saigrača broj 1 (Dijagram 16).

Ukoliko ništa od toga nije prošlo, a vreme za napad ističe, ostala je još jedna opcija, a to je prodor na koš agresivnim driblingom, posle blokade od strane igrača broj 4 (Dijagram 17).

Nadamo se da će svako naći nešto zanimljivo za sebe i svoju ekipu, a ako ne, možete u ove varijante ubaciti i neke svoje ideje, a sve u zavisnosti od strukture svoje ekipe, kao i individualnih kvaliteta svojih igrača. ■



DIJAGRAM 16



DIJAGRAM 17

CENOVNIK OGLAŠAVANJA U ČASOPISU TRENER

POZICIJA	CENA/ din.
1/1 prva unutrašnja strana (K-2).....	25.000,00 (30.000,00)
1/1 zadnja unutrašnja strana (K-3).....	20.000,00 (24.000,00)
1/1 zadnja spoljna strana (K-4).....	30.000,00 (36.000,00)
2/1 unutrašnja duplerica.....	30.000,00 (36.000,00)
1/1 unutrašnja strana.....	15.000,00 (18.000,00)
1/2 unutrašnja strana.....	7.500,00 (9.000,00)
Ubacivanje propagandnog materijala do 50 gr. (letak, katalog, CD, DVD i sl.).....	10.000,00 (12.000,00)

Napomena: - u cene nije uračunat PDV

- kod većeg broja oglašavanja moguć popust do 30%
- za broj koji izlazi dvojezično: srpski/engleski, cene se uvećavaju za 20% (izražene u zagradi)





BASKETBALL CLINIC BELGRADE 2014



ISSN 1820-4058

9 771820 405009