

# TRENER



časopis udruženja košarkaških trenera



JANUAR 2016, GODINA XX CENA 150 RSD 2 EUR 3,5 KM 100 DEN 25 KUNA

## Žeravica večni plamen



**Apsolutno najbolje u 2015**





**Žeravica**  
**večni plamen**  
1929 – 2015





Naš komentar

Piše: Mirko POLOVINA

## Godina vrednog jubileja



Ovim brojem časopis Trener je ušao u svoju dvadesetu godinu izlaženja. Ne samo reda radi, takav jubilej zaslužuje da Trener br. 87 počne tom činjenicom. Jubilarna godina je svakako povod, verujemo dovoljan, da se time pozabavi naše udruženje, ali u najširem smislu te reči. Bez ikakve sumnje pomenuti jubilej Trenera svakako služi na ponos svom izdavaču – UKTS. Za sve ove godine, kako je to inženjersko-trenerski precizno definisao naš prerano preminuli predsednik Aco Petrović: Trener i BCB su postali brendovi našeg udruženja.

Mnogo je činjenica koje već odavno potvrđuju ispravnost ideje da se počne sa izdavanjem ovakvog časopisa. Istovremeno, da bi se istrajalo dvadeset godine trebalo je mnogo sredstava, znanja, ali često i entuzijazma koji se ponekad graničio sa fanatizmom.

Sama činjenica da Trener ulazi u dvadesetu godinu izlaženja čini ga jedinstvenim, bar u Evropi. Tek podsećanja radi da istaknemo da je bilo nekoliko pokušaja da se krene sa ovakvim časopisom, ali se najdalje, jednom prilikom, stiglo do broja 4.

Sada je sasvim izvesno da je usvojena programska koncepcija, izložena u prvom broju, baš na ovom mestu, bila dobro osmišljena i ispoštovana. Tako da je Trener, umnogome, za one koji su to želeli, bio štivo za edukaciju, i to na jednom izuzetnom nivou.

Teško je pronaći značajnijeg svetskog trenera, koji u našem časopisu nije imao svoju stručnu temu, ili dao intervju u kome je izložio svoju trenersku filozofiju i slično. Pored trenera tu je i niz vrhunskih stručnjaka iz oblasti koje su neizbežan pratilac košarkaške igre, od

statistike, preko fizičke pripreme, psihologije do nutricionista i drugih.

Mi koji se neposredno bavimo pripremom Trenera, ponosimo se činjenicom da su na njegovim stranicama svoje mesto dobili vredni treneri „malih“ klubova iz cele Srbije. Treneri koji su izlazili iz anonimnosti svojim radom i rezultatima. Zabeležili smo i sve vredne rezultate naših trenera po celom svetu, jer verujemo da nema zemlje na zemaljskoj kugli u kojoj se igra košarka bez trenera iz Srbije.

Tako je Trener postao hroničar, ne samo našeg udruženja, već je, prateći trenere, pratio istoriju naše košarke i tako mnoga imena i uspehe saču-

vao, za sva vremena, od zaborava.

Naravno da je za ovih dvadeset godina bilo i poteškoća. Mnoge dobronamerne primedbe su svakako unapređivale Trener. Ono što ponekad zaboli jeste činjenica, a i to je neminovnost, da je bilo niskih udaraca, nonšalantnog odnosa administracije, pa i nerazumevanja prema obavezama Trenera.

Međutim, činjenica je da sve to nijednog trenutka nije dovodilo u pitanje redovno izlaženje časopisa. Uostalom, ovakav jubilej je svakako povod za radost i ponos. Naravno da i te malobrojne probleme kojih će, po prirodi stvari, uvek biti, možda ne treba isticati u ovom trenutku. Međutim, ono što se mora, a nekada davno to je funkcionisalo, jeste da svaki trener dobije svoj primerak na kućnu adresu. Taj problem nije prevaziđen ni u godini za nama kada je distribucija časopisa čak bila sponzorisana.

Eto prilike, za novog predsednika i Upravni odbor da otklanjanjem ovog propusta, pored ostalog, obeleže ovaj vredan jubilej.





Legendarni trener **Ranko Žeravica** rastužio košarkašku planetu

# Odlazak briljantne trenerske legende

**K**ošarkaški svet više nije isti. Napustio nas je Ranko Žeravica. Trener, učitelj, savetnik, predavač, prijatelj. Otišao je gospodski, dostojanstveno kako je i živeo. Tiho, mirno, nenametljivo, pored svoje supruge Zage, s kojom je proveo više od pola veka.

Ranko Žeravica je rođen 17. novembra 1929. godine u Dragutinovu, današnjem Novom Miloševu. Otac Milorad posedovao je dosta zemlje i bogatu radionicu. Bili su prilično imućni za to vreme. Ranko je imao srećno i spokojno detinjstvo. Želja oca je, najverovatnije, bila da ga Ranko nasledi u majstorskom zanatu i da nastavi da rukovodi gazdinstvom. Ranko je, međutim, više vremena provodio čitajući knjige i interesujući se za druge stvari. Majstor je doduše postao, ali u drugoj oblasti i drugom zanatu. Rat je ušao u mnoge domove širom sveta pa i u dom Žeravice. Otac u zarobljenstvu, on, majka i brat čuvali su se kako su znali i umeli. Domaćinstvo je palo na Ranka, koji je pokušavao da ga očuva i sačuva od naleta raznoraznih nasilnika. Rat

je prošao i svetlo se nadvilo nad porodicom Žeravica. Ranko se vratio u školu, srećan što su svi živi. Igrao je fudbal sa drugarima, ali se jako zainteresovao za novi sport koji je u Kikindu doneo jedan vojnik KNOJ-a. Nije baš dobro znao pravila, ali lopta, koševi i teren, izgrađen od strane nemačkih zarobljenika, bili su tu. Učinila mu se kao interesantna i inteligentna igra. Susret je bio sudbonosan. I za Ranka i za košarku. Ostalo je zaista istorija. Sreća zbog završetka rata nije dugo trajala. Kao sinu „klasnog neprijatelja“, nije mu bilo omogućeno ni da studira šta je želeo. Umesto mašinstva, obreo se na geologiji. Oca su mu uhapsili, a imovinu uzeli, ostavivši samo sto, stolice, krevete i košarkašku loptu. Sudbina se ponovo umešala. Doba gladi, nemaštine, potucanja po parkovima, železničkim stanicama, nikada nije zaboravio. Pokušao je da utehu traži u novoj igri i ljubavi zvanj košarka. Slavija i Metalac nisu bile srećne sredine za Ranka. Onda je došao na Krst, u Radnički. Prihvatili su ga kao svog. Ponudili su mu da trenira žensku ekipu, samo da bi mogao da se hrani u čuvenoj menzi. Malo je tada znao o trene-





## Kvalitetno EP

Legendarni stručnjak Ranko Žeravica, osvajač brojnih medalja sa evropskih, svetskih šampionata i Olimpijskih igara, pomno je pratio proteklo Evropsko prvenstvo: „Ovo Evropsko prvenstvo je bilo jako kvalitetno. Čak jedno od najkvalitetnijih u poslednje vreme. Da bi se na takvom prvenstvu uspelo, potrebno je da i vi igrate kvalitetno. Imam utisak da ovaj tim još nije dostigao svoj zenit i da ima još dosta prostora za napredak“.



*Uvek raspoložen za saradnju, koliko u prošlom broju našeg časopisa, Ranko se osvrnuo na tek završeno Evropsko prvenstvo. Zahvalni našoj legendi, opraštamo se i ponavljamo njegovu izjavu – Trener br. 86*

rskom pozivu ali je prihvatio. Najzad je imao i šta da jede, i gde da spava i da trenira. Mogao je da se potpuno posveti košarci. Kada je još i preuzeo tim od trenera koji je otišao u inostranstvo, put kojim će se kretati potpuno je bio jasan. Postao je instruktor za Vojvodinu, a potom i prvi profesionalni instruktor za celu Jugoslaviju. Povratka više nije bilo. Kockice jedne neverovatne, briljantne karijere su se polako sklapale. Još kada je u njegov život ušetala Zaga Simić, košarkašica koja mu je naprečac osvojila srce, život je počinjao da dobija novi smisao. Zaga je postala igračica Radničkog ali što je još važnije, Rankova supruga i najveći životni oslonac. Dobili su sinove i život se odvijao u dobrom pravcu. Košarka je sve više i više obuzimala Rankov život. Posvetio joj se u potpunosti. Ono što je u narednom periodu napravio teško da može da stane u jedan tekst. U knjigu, možda. I napisana je. Milutin Pavlović napisao je „Žeravica svetske košarke“, koja je sublimirala stvaralački i životni put legendarnog trenera. Tamo se kaže da se pojam „Žeravica“, poistovećuje s onim što ona i jeste u stvarnosti – osnova života i neophodna energija: „Žeravica je žar koji dugo traje. Žeravica je i iskra koja će se, zapretna privremeno u pepelu, ponovo razgoreti i razbuktati plamen i sve nas ogrejati, naša srca i duše“. Ovim rečima, niša više ne treba dodavati. Možda samo reći da je na početku knjige posveta, a kome drugom do Zagi „za sve godišne trpljenja, odricanja i snažne podrške koju mi je pružala u životu“.

O trenerskim, sportskim uspesima Ranka Žeravice, verujemo, da čitaoci „Trenera“ sve znaju. Pomenimo samo da je vodio reprezentaciju na tri Olimpijade, tri svetska prvenstva i tri evropska. Da nam je doneo prvu zlatnu medalju na Svetskom prvenstvu u Ljubljani 1970. Da nam je doneo prvu i jedinu zlatnu olimpijsku medalju u Moskvi 1980. Napravio je moderni Patrizar, predvođen Kičanovićem i Dalipagićem. Zvezdi je podario godine i godine života i prelepu igru kojom je bila stalno u vrhu. Rekord je po broju pobeda na

klupi crveno-belih. Predavao je u preko 20 zemalja sveta. Član je kuće slavni FIBA u Španiji. Prvi je kombinovao američki i ruski stil igre u košarci. Bio je jako temeljan, studiozan, uveo je naučne elemente u košarku. Bio je pasionirani gledalac košarke do poslednjeg dana. U Pionir je dolazio redovno, kad god je u Beogradu, a kod kuće je pratio sve moguće lige, sve moguće utakmice i timove, bili oni vrhunski ili iz neke niže kategorije. Bio je jedinstven i neponovljiv.

Na poslednji oproštaj velikana srpske, jugoslovenske i svetske košarke došli su svi. Došla je cela bivša Jugoslavija i još poneki dragi gost pride. Treneri, igrači, prijatelji sa svih strana sveta ispunili su Skupštinu grada Beograda. Predsednik Košarkaškog saveza Srbije Dragan Đilas predao je unuku Andriji srebrenu medalju sa Svetskog šampionata u Španiji 2014, jer je Ranko svojom radom i svojim sistemom koji je postavio, zaslužan i za mnogobrojne medalje koje su došle nakon njega.

„On je bio izuzetno veliki čovek. Utkao je sebe u košarku. Napravio je ono što je Jugoslavija decenijama bila u ovom sportu. Pričali smo pre nekoliko meseci u Kući košarke. Rekao sam mu da je zaslužan za sve medalje koje smo osvojili. Dogovorili smo se da mu uručimo i medalju sa SP u Španiji ali eto, nismo stigli da mu je damo“ – rekao je Đilas, otvarajući komemorativni skup.

U ime svoje generacije, prisutnima se obratio Petar Skansi: „Znam da Ranko ne bi hteo da budemo tužni, hteo bi da danas slavimo. On nije hteo da se košarka završi sa njim. Nastavljamo njegovim putem, jer je naša košarka bila šampionska. Imamo obavezu da idemo dalje za Ranka“.

U Beograd je toga dana stigao i legendrani Manolo Flores, igrač Barcelone i veliki poštovalac Žeravice: „Dolazim sa puno poruka podrške i ljubavi iz Španije, koja je bila Rankova druga država. Znajte da svi igrači koji su prošli kroz njegove ruke imaju prelepa sećanja na Ranka i sve ono što je značio za njih. Šta je Ranko



značio za Barcelonu, najbolje je opisao pre par dana jedan španski novinar, koji je napisao da je Žeravica za Barcelonu u košarci bio ono što je Krof bio u fudbalu. Ima trenera koji osvoje nešto i prolaze, ali Ranko je od onih koji dođu i promene klub. Jeste bio kod nas samo dve godine, ali je uspeo u tome da 50-60 odsto nas igrača ostane u klubu deset godina. O njegovim trenerskim kvalitetima znate i više od mene. On nas nije učio samo košarci, nego i radu, disciplini i timskom duhu. Za ovih 40 godina, uvek kada smo

mogli tražili smo ga pogledom u hali, uvek smo pitali gde je, a kad bismo ga našli, imao je za svakog od nas poneku frazu kojom bi nas podigao i motivisao. Nikad ga nećemo zaboraviti, uvek će biti u našim srcima..."

Ranko Žeravica je sahranjen na Novom groblju u Aleji zaslužnih građana. Ispred kapele, jedan od njegovih najboljih učenika i najbližih prijatelja, Božidar Maljković, održao je dirljiv govor u kome je između ostalog rekao: „Moramo pričati o košarci. Košarci je Ranko podredio sve, a košarka je zauzvrat Ranku dala svet. Baš ceo svet. Dala mu je da bude prvak sveta, najbolji i najveći na svetu. Zamislite, mi, a veći i viši i bolji i ispred Amerikanaca i Rusa. Eto to nam je dao ovaj čovek koga smo došli da ispratimo na neki drugi teren, pored koga ga već čekaju Džon Vuden, Aca, Nejsmit. Dakle, odlazi u dobro društvo...Mi ovde, vrlo dobro znamo da osporimo vrednost upravo onima koji su u svakom pogledu bolji od nas. Tako da ovaj čovek ovde u Srbiji nema ni svoj institut, ni svoju biblioteku, pa čak ni svoj košarkaški teren. U Americi bi imao sve navedeno. U Rusiji bi imao i čin generala pride. Ono Novo Miloševo, bivše Dragutinovo bi možda moglo u neko buduću, pamtnije vreme da se zove Rankovo. Kad već ljudi iz sveta ne znaju gde je, a ono bar da znaju ko je odande“.

Na samom grobu, od velikog trenera oprostio se još jedan njegov učenik i veliki prijatelj Bratislav Đorđević: „Urneo si da pokreneš uspavane i da ostvariš planove, kako svoje, tako i naše. Delfi smo i dobro i loše u ovim vremenima. Tvoje ideje i saveti su nesebičan dar, uvek si imao poruku za sve, pomogao si da struka učini dodatni napor da se vratimo košarci. Tvoje iskustvo je putokaz. Struka nije potrošni materijal. Žeravica svetske košarke, priuštiio nam je mnogo radosti. Ranko, bio si pravičan i posvećen porodici, na nekoj od zvezda gde vlada besmrtnost nas čekaš. Bićeš vodilja za sve nas“.

I ljudi ne tako upućeni u košarkaški svet i istoriju ove magične igre koja nam je donela toliko radosti, mogli



su nedavno da se uvere u veličine koje je ova zemlja posedovala i njihov razvojni put, kao i doprinos koji su dali svetskom sportu. Igrani film „Bićemo prvaci sveta“, koji je punio bioskope širom bivše Jugoslavije, bavi se četvoricom pionira i osnivača košarke na ovim prostorima: Nebojšom Popovićem, Radomirom Šaperom, Borislavom Stankovićem i Aleksandrom Nikolićem. Ali, bavi se i čovekom koji je sve te zamisli, sve ideje, svu ljubav i svo znanje, pretočio u prvu zlatnu medalju na Svetskim prvenstvima. Bavi se Rankom Žeravicom, jednim od najboljih trenera koje je svekoliki košarkaški svet video.

I umesto klasičnog novinarskog zaključka, podsetimo se šta je Ranko rekao u pogovoru već pomenute knjige „Žeravica svetske košarke“.

„Zavesa je spuštena. Čitaoci moje drame reći će svoj sud. Pošto sam je živeo i ponovo, po ko zna koji put, proživljavao, moram da priznam da sam se uplašio – pitam se da li je moguće da mi se sve što je opisano zaista dogodilo. Ali, kad pročitam svedočanstva mojih prijatelja i kolega, kad zaronim u more isečaka iz novina, kad pogledam vitrine pune priznanja i trofeja, kad od Zage Simić čujem da je već 60 godina ljubomorna na svoju „konkurentkinju“ košarku, kad na druženju s porodicama svojih sinova vidim kako plamte žeravice u očima mojih unuka, shvatim da sam živeo zaista buran ali i bogat život. Ako moja upornost, optimizam, metode treniranja, postignuti rezultati, budu putokaz mladima, biću srećan i uveren da će nastaviti da utvrđuju i potvrđuju visoko mesto i ugled koji srpska košarka ima u svetu. Svestan sam i znam koliki je moj udeo u ostavrenju sna koji su sanjali i dosanjali Bora Stanković, Aca Nikolić, Raša Šaper i brojni treneri, igrači i, pre svih, poklonici magične igre pod koševima, čiji sam „rob“ bio i ja i ostao do dan-danas“.





Tako je govorio Aco Petrović

# Najlepše i najteže – stvoriti igrača

U tekstu koji sledi podsetićemo, povodom prve godišnjice smrti predsednika UKTS – Ace Petrovića, na inervju koji smo sa njim imali u našem časopisu Trener br. 11 iz jula 2000. godine. Trener je, gotovo, tek stasao. Od starta smo svaki broj započinjali intervjuom sa nekim od naših najuglednijih trenera. Red je došao na one mlađe, a među njima se izdvajao Aco Petrović. Evo delova iz tog intervjua

**t**renerski posao, često nazvan „hleb sa sedam kora“, svakako je veliki izazov, pogotovo za mlade i još neafirmisane stručnjake. Iako su mnogi sumnjičavi, u naslednike Ivkovića, Maljkovića i drugih trofejnih stručnjaka, najbolji demanti ovoga je ime Ace Petrovića, prvog stručnjaka FMP Železnika. Petrović se osamostalio pre dve sezone kada mu je sadašnji klub ponudio mesto trenera, a rezultati koje je postigao, u ovom periodu, najbolja su potvrda da je naša košarka dobila još jednog ambicioznog i talentovanog trenera. Uostalom, Petrović je sa mladim i još neafirmisanim igračima Železnika za dve godine igrao u Završnici Kupa Jugoslavije, i oba puta izborio plasman u Kup Radivoja Koraća, što je svakako uspeh, jer je Petrović po dolasku u Klub, ostao bez sedmorice najboljih igrača. – Zatekao sam u Železniku smenu generacije. Veliki broj igrača, i to veoma kvalitetnih, napustio je Klub, tako da smo bili prinuđeni da šansu pružimo mladima. To je iziskivalo novi model igre. Valjalo je iskoristiti ukazanu šansu i poverenje. Nisam se dvoumio da prihvatim taj izazov, jer je na neki način bilo vreme da se osamostalim i dokažem da mogu voditi jedan klub, počim priču mladi stručnjak.

Rezultati su potvrdili da je Petrović ne samo dokazao mogućnosti, već se u potpunosti afirmisao i iskoristio priliku...

– Trenerski poziv sam dobro ispekao radeći u Radničkom i Crvenoj zvezdi, što mi je svakako pomoglo da napredujem, ali prioritet mi je uvek bio da pre svega strpljenjem i velikim radom ostvarim ono što želim. Svakako da to uvek nije lako, ali imao sam veliku sreću da radim kod pokojnog Pive Ivkovića, kome dugujem sve što sam postigao do sada. On je najviše uticao na moju odluku da se bavim ovim poslom i zaista me je neizmerno zadužio, rado se seća Petrović početaka na Crvenom krstu.

Filozofija igre Ace Petrovića svakako je plod onoga što je naučio radeći sa Pivom Ivkovićem i njegovim bra-

tom Dušanom, potom kao pomoćni trener Crvene Zvezde 1997/98, kada su crveno-beli osvojili titulu prvaka Jugoslavije.

– Dobra organizacija kluba, odnosno plan i program i naravno žestok rad na treningu, najbitniji su uslov za uspeh, kako ekipe, tako i trenera, ističe mladi stručnjak...

Aco Petrović vrlo dobro zna da je košarka puna tajni i da je posao veoma težak i zahtevan.

– Po pravilu, trener je glavni krivac za neuspeh ali to je sastavni deo bavljenja ovim poslom. Možda bi kod nas većina klubova igrala daleko atraktivniju košarku, što svakako svi ljubitelji ovog sporta najviše vole, međutim imamo dosta trenera koji su bez posla tako da je klubovima, odnosno trenerima rezultat najbitniji, jer od toga im zavisi posao. Pritisak je veliki, a vremena malo, ali bez strpljenja i razumevanja teško možete opravdati očekivanja. S obzirom na sve probleme koji nas prate, naša košarka je svakako i dalje na vrhu u svetu i verujem da će tako biti i ubuduće...Verujem da će i naša struka, u najskorije vreme, imati bolji tretman, ističe Petrović...

– Stvoriti dobrog igrača je zaista najteži posao u košarci. To je dug proces koji zahteva najviše strpljenja...

Prvi stručnjak Železnika ima jasan stav, što se tiče njegove karijere. Svestan je činjenice da je proteklih godina napravio odličan posao, ali za njega je to samo motiv više:

– Bio bih nerealan kada bih rekao da nisam zadovoljan dosadašnjim učinkom. Najvažnije je da uvek imam motiv ka novom dokazivanju...Važno je da volite posao koji radite i da verujete u bolje sutra, optimistički ističe mladi stručnjak.

Sledila je blistava karijera, a Aco je svojim radom i rezultatima, kako u klubovima, tako i u nacionalnom timu, ispunio očekivanja izrečena na početku pomenutog intervjua. Postalo je jasno da je naša košarka dobila još jedno veliko trenersko ime.



Naš gost **Serđo Skariolo**, selektor reprezentacije Španije:

# Srpska škola košarke najbolja u Evropi

**S**rbija je zemlja košarke, tako su nas učili. U momentima kada bismo posumnjali u verodostojnost izjave da smo zemlja košarke, da su posledice sankcija, građanskog rata i brojnih kriza po sport naprosto preteške, dovoljno je da se dogodi nešto što će nas podsetiti na sopstveni ugled u Evropi i svetu da gledamo na stvari sa više optimizma.

To što nas je podsetilo ko smo i šta smo bilo je gostovanje Serđa Skariola na seminaru Udruženja košarkaških trenera Srbije jedne kišne subote 21. novembra. Mesto dešavanja: SC Vizura u Zemunu. Publika: desetine i desetine mladih trenera koji na tribini s napretnom pažnjom slušaju velikog „kouča“, a kraj terena niz uglednih trenera: Duško Vujošević, Velimir Gašić, Rajko Toroman, Vlada Jovanović, Aleksandar Trifunović, Luka Pavićević, Stevan Karadžić... Pored njih su tu i svi viđeniji novinari koji profesionalno prate košarku. Scena je spremna još od predavanja Aleksandra Džikića, čeka se samo glavni glumac.

Serđo Skariolo stiže tačno na vreme i odmah ide da radi. Donji deo trenerke koji se sužava ka patikama, a gore ima detalj koji nas „opominje“ ko nam je gost: crvena majica španske reprezentacije. Pokazni trening vodi sa ogromnom energijom i prirodnim autoritetom. Dva sata prolaze u temeljnom i raznovrsnom radu gde se nisu štedeli ni igrači ni trener, ali je osnovni utisak posvećenost Skariola košarci i svom poslu. Prisutni pažljivo slušaju dok snažni glas čoveka koji je bio klupski prvak Italije i Španije i trostruki prvak Evrope s reprezentacijom Španije odzvanja halom SC Vizura u Zemunu i kao da sve to nije bio

ni najmanji napor, ovaj pedesetčetvorogodišnji Italijan, odmah posle treninga pristaje da sa nama, uz dobrodošlicu, porazgovara za Trener.

● **Gospodine Skariolo, recite nam na početku kako ste postali trener, kada i koji su treneri najviše uticali na Vas na početku karijere?**

– Trener sam postao veoma davno. Bio sam igrač i sa sedamnaest godina sam povredio tetivu. Te godine nisam igrao i počeo sam da radim sa najmlađom





decem i to mi se svidelo. Potom sam se vratio na teren, igrao još tri godine, ali to nije bilo isto kao pre povrede. Nisam se isto osećao. Nastavio sam da radim kao trener i radio sam ono što je počelo kao moja strast, a postalo moja strast i moja profesija. Trenerski posao je još uvek moja strast, ali mi je profesija postao kada sam imao 22 godine.

Za ovaj posao inspirisali su me moji treneri Rikardo Sales i Valerio Bjankini još u Italiji, ali veoma veliki uticaj na mene, u vreme kad sam već bio glavni trener u Trećoj diviziji u Bolonji, u Fortitudu, imao je profesor Aca Nikolić, kada je dolazio tokom sezone na nedelju-dve svakih par meseci da bi razgovarao sa mnom i pomogao mi da postanem bolji trener.

## Skariolo gost KSS

Aktuelni strateg prvaka Evrope, sa reprezentacijom Španije – Serđo Skariolo boravio je nekoliko dana u

Beogradu, što je sasvim prirodno izazvalo veliku pažnju košarkaške javnosti.

Svakako je centralni događaj njegovih aktivnosti bio seminar, 21. novembra, za košarkaške trenere u SC Vizura, nakon koga je, posle intervjua za naš časopis, odgovarao na pitanja brojnih novinarskih ekipa.

Kako je sticajem okolnosti, iste večeri bila na programu košarkaška utakmica ženskih reprezentacija Srbije i Nemačke, proslavljeni trener, kao gost KSS, izrazio je želju da prisustvuje ovom prvorazrednom košarkaškom događaju.

Pozdravljen od prepunog Pionira, Skariolo nije propustio priliku da našoj selektorki Marini Maljković čestita na postignutim rezultatima. Tako je naša kamera zabeležila jedinstvenu priliku, suret trenera, klupskih prvaka Evrope, u našem hramu košarke – Pioniru.

www.kss.rs



Mislim da je ta godina bila apsolutno presudna za moj razvoj kao glavnog trenera. Naravno, uči se posle od svakoga, ali moram navesti svoju dvojicu učitelja i profesora Nikolića, koji je te jedne godine stvarno bio neverovatna živa trenerska klinika za mene.

### ● Kako biste definisali trenersku filozofiju Serđa Skariola?

Istina je da se trener mora prilagoditi umeću igrača koji su mu na raspolaganju pošto u mnogim slučajevima ne može da bira igrače, ali u isto vreme mislim da postoje neke osnovne vrednosti koje bi trebalo da budu, a prema mom mišljenju i morale da budu osnova vašeg rada sa svakim timom koji trenirate. Kao prvo, ne sme se zaboraviti da je ovo timski sport, dakle svi igrači moraju igrati za tim. Drugo, timovi koji se pomažu u odbrani, daju sve od sebe u odbrani i dele loptu u napadu verovatno će biti uspešni čak i kada nisu posebno talentovani u napadačkom smislu. Takođe, volim otvorenu komunikaciju sa svojim igračima,

ali u isto vreme svi moraju poštovati svoje uloge. Kada dođe određen momenat, igrač je igrač, a trener – trener i on je plaćen da donosi odluke. Biće pametan ako mu je odluka bila pametna, biće uspešan ako mu je odluka bila pametna, a biće verovatno otpušten ili neuspešan ako mu je odluka loša za dobrobit tima, ne za dobrobit jednog igrača, tako da postoji izvestan momenat kada je na treneru da donosi odluke makar se one ne dopadale jednom, dvojici ili čak većini igrača.

### ● Šta smatrate svojim najvećim trenerskim dostignućima?

Veoma je teško odgovoriti na ovo pitanje. U sezona kada nisam osvojio trofej sa klubom ili reprezentacijom, ali sam osećao da sam nadmašio rezultatima potencijal svoga tima bio sam veoma srećan. Na primer, sećam se jedne sezone u Real Madridu kada su i Barselona i Unikaha bile jače od nas a mi smo ušli u finale plej-ofa i finale Kupa kralja. Nismo osvojili nijedan trofej, te godine je Pau Gasol eksplodirao kao veliki igrač, ali sam osećao da smo uradili odličan posao čak i bez osvajanja trofeja. I sa Unikahom



## Karijera

Serđo Skariolo rođen je 1. aprila 1961. godine. Karijeru je započeo kao zamenik glavnog trenera u Breši i Pezaru posle čega je radio u Košarkaškom savezu Italije. Imao je samo 29 godina kada je 1990. osvojio titulu nacionalnog prvaka, po povratku u Pezaro, s kojim je te sezone ušao u finale Kupa Radivoja Koraća, da bi sledeće godine otišao u Desio, u Seriju A2. Ponovo će biti u Seriji A 1993. godine kao trener Fortituda iz Bolonje, gde će ostati do 1997. Sledi odlazak u Španiju, u TAU iz Vitorije, gde osvaja Kup kralja i stiže u finale španskog prvenstva. Sve ga to preporučuje Realu iz Madrida i Skariolo s kraljevskim klubom osvaja titulu prvaka Španije već u prvoj sezoni. Sledeće dve sezone stiže u finale doigravanja gde oba puta gubi i ostaje bez posla u Madridu.

Unikaha iz Malage je sledeća starica. Skariolo je tamo od 2003. do 2007. godine. Za pet sezona u klubu osvojiće jednu titulu, jedan Kup kralja i odvesti Unikahu na završni turnir Evrolige.

Kao da mu je suđeno da klubove podiže na vrhunski evropski nivo, Rusija je bila novi izazov i tamo Himki iz Moskovske regije. U klubu je bio od 2008. do 2010. U Italiju se vraća 2011. gde trenira EA7 Milan, a u Vitorijuse se vratio u Kuču Laboral 2013. god. U Evroligi je ostvario 107 pobeda i imao 95 poraza, a najbolja mu je bila sezona 2005/2006. kada je sa Unikahom imao skor 15-5, a te sezone je postao prvak Španije. U italijanskom prvenstvu ima procenat uspešnosti od 63,73% (181 pobeda u 284 meča).

Posebna priča o Skariolu je rad u španskoj reprezentaciji. Nakon dominantnih titula na EP u Poljskoj i Litvaniji, između kojih je samo trojka Teodosića iz četvrtfinala SP u Turskoj, stiže do finala OI u Londonu gde gubi od moćnog tima SAD. Kao da je osetio da javnost misli da je voditi tolike asove lako, i da može svako osvajati medalje i trofeje s njima, povukao se s mesta selektora novembra 2012. godine. Usledile su dve godine bez zlata za Špance, prvo na EP u Sloveniji, a onda i bez polufinala kod kuće kad su ih u četvrtfinalu SP izbacili Francuzi. Valjalo se odmah osvetiti pa je vraćen Skariolo, koji je ove godine na francuskom tlu porazio Francuze u polufinalu i osvojio svoje treće zlato na EP.

na primer, kada smo otišli na fajnalfor, osvojili smo treće mesto u Atini, sa veoma skromnim timom, naši najbolji igrači kao Santijago i Markus Braun bili su povređeni, ali smo ipak uspeli da odemo na fajnalfor, to je bila čudesna sezona. Dakle, ne morate biti zadovoljni samo kada osvojite trofeje, naročito ako imate šampionske timove kao što sam ih ja imao.

### ● Koliko su važne pouke koje se mogu izvući iz neuspeha?

Nije suština u pobedama i porazima, suština je u tome da iskoristite pobeđe i poraze na pravi način. Ne mislim da će vam porazi po definiciji dati bolje pouke nego pobeđe. Mislim da postoji suštinski važan emocionalni deo teme i analitički deo teme. Ako ste dobar analizador i znate zašto ste pobedili ili izgubili, šta ste loše uradili čak i ako ste pobedili, kao i šta ste dobro uradili i ako ste izgubili, onda ste verovatno ugradili prvi kamen u zgradu novog uspeha. Ako ste samo emocionalni, pa ste u depresiji kada izgubite ili euforični kada pobedite, verovatno ste ugradili prvi kamen u zgradu novog neuspeha.

### ● Koliko se po vašem iskustvu razlikuju rad u reprezentaciji i klubu?

Osnovna je razlika to što u nacionalnom timu imate ograničeno vreme. Nemate kad da korenito promenite navike igrača. Nema vremena da se stvori neki previše sofisticirani sistem. Veoma je važno znati da je veći deo posla obavljen već prvog dana priprema, jer pratite igrače veoma pažljivo, znate šta su im jake a šta slabe strane i morate imati predstavu o podeli uloga u timu pre nego što počnu pripreme, pošto nemate previše vremena ni dana da nešto promenite i morate biti veoma, veoma pripremljeni kada pripreme počnu. U klubu je u smislu tog pritiska nešto lakše, imate vremena da stvorite sistem i ispravite greške u hodu, ali se i tu mora paziti pri donošenju odluka.

### ● Imate li poseban odnos sa nekim od aktivnih srpskih trenera i šta mislite o njima?

Želim da naglasim da imam veliko poštovanje prema srpskoj školi košarke. Verujem da to i jeste škola košarke. Imali smo jaku italijansku školu košarke do pre nekoliko godina, sada više ne toliko, imali smo donekle špansku školu košarke, ali srpska se škola na duže staze pokazala kao apsolutno najbolja trenerska škola u Evropi. Ne želim da izdvajam imena, ali imam veliko poštovanje za Željka, Dudu, Duleta, nekoga sigurno zaboravljam... Saša Đorđević je bio moj igrač mnogo godina...

### ● Kakav je bio osećaj videti ga kao suparnika na protivničkoj klupi na EP?

Bilo je to čudno. Znao sam koliko je Saša takmičarski nastrojen, pa sam bio siguran da će uprkos tome što smo prijatelji i što gajim prijateljska osećanja prema njemu uz veliko profesionalno poštovanje, on





biti potpuno spreman da me razbije na terenu. I to se i dogodilo. Srećan sam što ga vidim kao jednog od vrhunskih, izvanrednih trenera nove generacije, na stranu utakmice protiv mene, srećan sam kad vidim da pobeđuje i pomalo tužan kada gubi, ali ponoviti da je dobro što je tu, jer sam se bojao da ćemo mi svi, da će košarka izgubiti Sašu, u kojem god svojstvu, kao menadžera, trenera, svejedno, što bi bilo loše, jer on ima strast za igrom koju uostalom imam i ja. Zato sam srećan zbog njegovih uspeha, dvostruko, ekstatično srećan uz osmeh, ističe naš sagovornik.

● **Šta su vam strasti osim košarke, kako provodite vreme van nje?**

Provodim vreme sa porodicom i bavim se sportom igrajući golf i paddletennis. Veoma sam jednostavan što se tiče hobija. Naravno, volim da gledam filmove i čitam, ali najviše vremena volim da provedem s porodicom i decom koja rastu pa gledam i njih kako se bave sportom, zaključuje Skariolo i dodaje:

– Želeo bih ovom prilikom da se zahvalim svima koji su mi omogućili da održim svoju prvu kliniku u Srbiji, a naročito sam zahvalan Obradu Fimiću iz agencije Altisport, Udruženju košarkaških trenera, svim drugim ljudima koji su mi dali ovu priliku i mislim da rade odličnu stvar.

Filip Simić







Serđo Skariolo, selektor reprezentacije Španije

# Odbrana u tranziciji

**P**okušati reći nešto u kratkim crtama o Serđu Skariolu je nemoguće, jer se radi o jednom od najpoznatijih i najboljih trenera današnjice. Dovoljno je možda reći da je selektor aktuelnog prvaka Evrope – reprezentacije Španije. Ali bilo bi premalo. Ovaj Italijan je rođen 1961. godine, a trenerskim poslom je počeo da se bavi krajem osamdesetih godina prošlog veka u timu Breše. Vodeći neke od najboljih evropskih klubova poput Fortituda iz Bolonje, Tau Keramike, Real Madrida, Unikahe, moskovskog Hilmija i drugih, osvojio je i mnoštvo titula. Bio je osvajač italijanske lige, dva puta osvajač Kupa Španije i dva puta osvajač prvenstva Španije, ali možda najvažnije je to da je tri puta osvajao Šampionat Evrope (EuroBasket) sa reprezentacijom Španije (2009, 2011. i 2015).

Udruženje košarkaških trenera Srbije imalo je prilike 21. novembra 2015. godine da ugosti ovog trofejnog stručnjaka koji je sa svim zainteresovanim trenerima podelio svoj pogled na temu: „Odbrana u tranziciji“.

„Velika čast mi je biti ovde pred predstavnicima najbolje evropske trenerske škole, i ono što moram da naglasim je da sam na moju ogromnu sreću pre dvadeset godina imao prilike da provedem dva meseca radeći u Fortitudu iz Bolonje pored jedne od najvećih trenerskih veličina ikada – profesora Ace Nikolića, i smatram da je to vreme provedeno sa njim bilo ključno u razvoju moje trenerske karijere. Tim pre mi je izuzetno zadovoljstvo da sam ovde i da mogu da podelim neka svoja trenerska razmišljanja i iskustva sa Vama.“

Nemojte očekivati da ću Vam ja reći nešto što mađda već niste znali o nekim segmentima košarkaške igre. Moja želja je da sa Vama podelim iskustva koja sam imao i neke od osnovnih ideja i pravila (principa) koje imam i koristim po pitanju odbrane u tranziciji.

Prikazane vežbe su nešto što koristim na dnevnoj i na nedeljnoj bazi sa svojim igračima i timovima kako moja ekipa ne bi bila „uhvaćena“ nespremna u situacijama kada protivnik pokušava da stvori lake poene iz tranzicije.

Jednu stvar me neprekidno pitaju bilo da radim sa nekom od ekipa ili sa nacionalnim timom a to je: kako je moguće da timovi koje Vi vodite igraju na početku sezone ili nekog određenog takmičenja na jednom nivou, a kako samo takmičenje odmiče i sama ekipa

podigne nivo svoje igre, da bi u odlučujućim utakmicama igrala na najvišem mogućem nivou. Na samom početku sezone se trudimo da minutažu igrača kalkulišemo kako bismo najbitnije igrače sačuvali za najvažnije utakmice, a i na taktičkom planu kako sezona ili takmičenje odmiče dodajemo nove detalje i akcione celine. Druga stvar koja je takođe bitna je to da svaka ekipa koju vodim na defanzivnom planu se usavršava i postaje bolja kako se sezona ili takmičenje bliže završnim fazama. Daću jedan primer koji nam je svima svež a tiče se nacionalnog tima Španije na letos završenom Evropskom prvenstvu za senior – u prvoj grupnoj fazi takmičenja svojim protivnicima smo dozvoljavali 84 poena da nam daju, dok smo u završnoj fazi po prelasku iz Nemačke u Francusku dozvoljavali protivnicima svega 68 poena po utakmici. Jedan od bitnih parametara u ovoj statistici je i to koliko smo poena dozvoljavali protivnicima da daju iz same tranzicije.

Kada pričam o nekim statističkim odbrambenim ciljevima koje postavljam igračima kada su u pitanju utakmice, to je najčešće kombinacija: procenat šuta koji je „dozvoljen“ protivniku, broj izgubljenih lopti koje smo isprovocirali, procenat poena koji smo sami primili nakon izgubljenih lopti, ali i koliko smo poena u tranziciji dozvolili protivniku. Što se ovog poslednjeg zadatka tiče uobičajen broj dozvoljenih poena iz tranzicije je, bez obzira na nivo i važnost takmičenja, bez obzira na tim koji vodim, ne više od 12 poena. Konkretno na primeru – u prvoj fazi takmičenja na EuroBasketu 2015 je upravo toliko poena bilo dozvoljeno u proseku protivnicima da postižu iz tranzicije protiv reprezentacije Španije. U drugoj fazi takmičenja smo dozvoljavali u proseku malo više od 8 poena da nam protivnici postižu iz tranzicije, što je zaista izuzetan podatak s obzirom na nivo takmičenja o kome se govori.

Želeo bih sada da se vratim malo unazad kako bih definisao ono o čemu govorim i kako bih odredio statističku meru za ono što podrazumevam kao odbranu u tranziciji. Takođe želim i da pojasnim neke stvari po pitanju toga čega se možemo odreći (koje i kakve poene i akcije možemo „dozvoliti“ protivniku) u tranzicionoj odbrani.

Momenat kada Vaša ekipa izgubi kontrolu nad loptom je trenutak kada odbrana u tranziciji počinje za Vašu ekipu (a ne kada protivnik osvoji loptu!). Dokle god





je ne dozvoliti lake „miss match“ situacije (niski igrač protiv visokog i obrnuto). Mislim da treba pogotovu u ovim trenucima odbrane u tranziciji da se potrudimo i da pokušamo da pridemo igračima na najadekvatniji mogući način (nizak da pokrije niskog igrača a visoki visokog). I još jednom naglašavam da ne želim da dozvolim da se dođe do lakih „miss match“ situacija!

Pre nekoliko godina dok odbrane nisu bile ovako jake niti fizički niti stratejski, postojalo je mišljenje da igrači još

protivnik ne uđe u postavljen pozicioni napad i dokle god je u naletu protivnička ekipa – to smatram odbranom u tranziciji. Ako bismo želeli da okvirno podelimo trajanje napada u košarci na tri dela od po 8 sekundi, što je grubo rečeno, zbog činjenice da tranzicija nekada može trajati samo 3 sekunde a pozicioni napad 15 sekundi, ali uzećemo ove tri deonice od po 8 sekundi kao primer. Morate imati u vidu statističku informaciju da je najveći procenat uspešnosti šuta za dva i tri poena upravo u prvih 8 sekundi napada, da je najgori u sledećih 8 sekundi napada, a da je na srednjem nivou u poslednjih 8 sekundi napada. Ova informacija je bitna za nas trenere u komunikaciji sa našim igračima. Naš cilj bi morao da bude da najmanji broj šuteva i pogodaka dozvolimo u tih prvih 8 sekundi napada. Moramo biti svesni da se nalazimo u najtežoj mogućoj situaciji upravo u tih prvih 8 sekundi napada protivnika. Kada se nalazite u toliko teškoj situaciji kao ekipa, nećete dozvoliti sebi da preuzimate nepotrebne rizike. Moji igrači moraju da budu svesni da ne smeju da preuzmu nepotreban rizik dokle god protivnik na uđe u pozicioni napad – do tog trenutka treba da budemo čvrsti i stabilni. Naravno, sve ovo govorimo za situacije nakon izgubljenog lopte ili defanzivnog skoka protivnika, a ne za situacije kada se nakon gubljenja lopte ona uvodi u igru iz auta. Ako lopta ode u aut, imamo dovoljno vremena da postavimo odbranu, da budemo dovoljno agresivni i da preuzmemo možda neke rizike u odbrani od prvog sekunda protivničkog napada. Ako se dešava da je lopta „živa“ nakon promene poseda – gubljenjem lopte ili defanzivnim skokom protivnika, moramo biti svesni da u tim situacijama imao 3 osnovna cilja. Prvi cilj je da zaštitimo svoj reket, drugi cilj je da ne dozvolimo protivniku da nas brojčano nadjača i da ostvarimo igračku ravnotežu na terenu, dok je treći cilj nešto o čemu u praksi ne razmišljamo toliko i lako se toga odričemo – a to

uvek dok traje faza pozicionog napada razmišljaju već o mestu i poziciji koju treba da zauzmu u odbrani koja sledi. To više nije moguće. Nivo današnje odbrane nam to više ne dozvoljava. Na primer, nekada je bilo nezamislivo imati bekove u uglovima terena u pozicionom napadu u trenucima kada se isti završava. To je našim učiteljima bilo nezamislivo. U modernoj košarci je potrebno iskoristiti, naročito na napadačkoj polovini terena, svaki kvadratni centimetar koji nam je dozvoljen, zbog činjenice da su odbrane na izuzetnom nivou a sami igrači više atletski i fizički sposobni da za najkraće vreme pokriju najveću moguću površinu terena.

U današnjoj košarci su uglovi terena veoma stratejski važna mesta sa kojih možemo pogoditi šuteve za tri poena sa velikim procentom uspešnosti. I u većini timova su bekovi ti koji su najbolji šuteri i zbog toga ih i postavljamo u ugao. Ali ti bekovi zbog činjenice da se nalaze u uglovima, nakon uzetog šuta imaju najmanju obavezu da učestvuju u ofanzivnom skoku, već tražimo od njih da budu prvi koji će se vratiti u odbranu.

Postoji još jedno pitanje koje se postavlja sa aspekta napada sopstvene ekipe a to je koliko igrača ćemo poslati na ofanzivni skok, odnosno koliko ćemo igrača imati u odbrani od tranzicije protivnika. Pitanje je da li ćete poslati 2 ili 3 igrača na ofanzivni skok, s obzirom da nema osobe koja će ni više a ni manje od ovog broja slati na ofanzivni skok. Ovo je pitanje na kraju same taktike trenera, ali mislim da je više pitanje da se oseti struktura ekipe kakvu imate pa ćete i shodno tome imati određeni broj igrača na ofanzivnom skoku. Još jednu stvar želim da kažem, a to je da ćete se u modernoj košarci mnog puta naći u situaciji da ćete imati igrača na poziciji 4 koji će se nalaziti izvan linije za 3 poena. Tako da će se često dešavati da je upravo ta „četvorka“ koja će uzeti taj poslednji šut u pozicionom napadu, ali i ako to ne uradi veoma često će se dešavati da će se



upravo on nalaziti na strani lopte prilikom tog poslednjeg šuta. Priznaćete da to i nije najbolja pozicija za odlazak na ofanzivni skok. Najbolja pozicija za ofanzivni skok je sa strane zbog činjenice da je razmak između napadača i odbrambenog igrača na strani pomoći malo veći tako da nema fizičkog kontakta pa će zbog toga igrač sa strane pomoći lakše naći način i putanju kao i bolji tajming za odlazak na ofanzivni skok. Shvatam da neke od mojih kolega vole i traže od svojih visokih igrača nakon neuhvaćene lopte u napadu da izvrše pritisak na igrača koji je uhvatio loptu u odbrani, ja ipak želim od svojih igrača da se što pre vrate na svoju polovinu i da odatle brane tranziciju protivnika. Igrač, šuter iz ugla ima obavezu da se nakon šuta sprintom vrati nazad na svoju polovinu kako bi branio tranziciju.

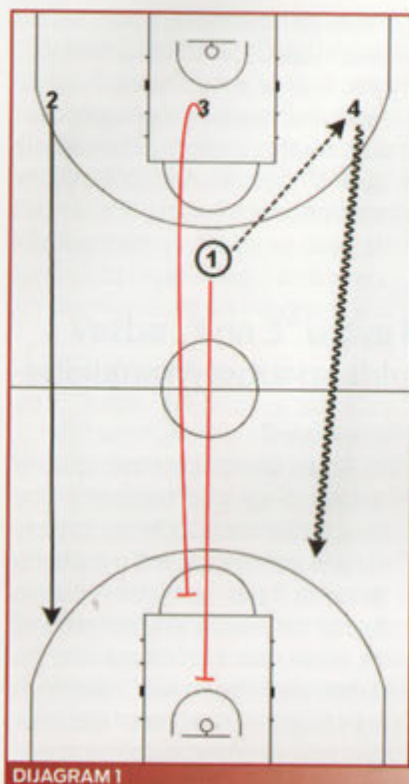
Želim da odbrambeni igrač na igraču sa loptom uđe u odbrambeni fizički kontakt sa njim pre polovine terena, ostvarujući punu odbrambenu kontrolu nad njim u poziciji gde ga brani u paralelnom odbrambenom stavu sa ramenima postavljenim paralelno u odnosu na čeonu liniju. Upravo je ovo situacija o kojoj sam Vam govorio kada sam rekao da ne želim da se u odbrani u tranziciji preuzimaju nepotrebni rizici. U ovoj situaciji ne želimo da pravimo preterani pritisak na loptu po cenu da oduzmemo protivniku loptu. Želimo da usporimo protivnika, da ga nateramo da promeni pravac nekoliko puta pre nego što pređe polovinu terena – ne dozvoljavajući mu da pravolinijskom kretanjom sa loptom prenese istu. Jedini igrač u mojoj celokupnoj trenerskoj karijeri kome je dozvoljeno da u ovakvoj situaciji ima potpunu slobodu da može da pokuša da ukrade loptu (uzimaju-

ći nepotreban rizik na sebe) jeste Riki Rubio. On ima prirodan talenat da proceni kada može da to uradi i ne bi bilo prirodno oduzeti mu taj talenat. Shvatili smo statistički da ako igrač pokušava da ukrade loptu u ovakvim situacijama u dva pokušaja od deset će biti uspešan, a u preostalih osam pokušaja će biti pobeđen i imaćemo brojčanu nadmoć protivnika (situaciju 5 protiv 4 igrača) u tranziciji.

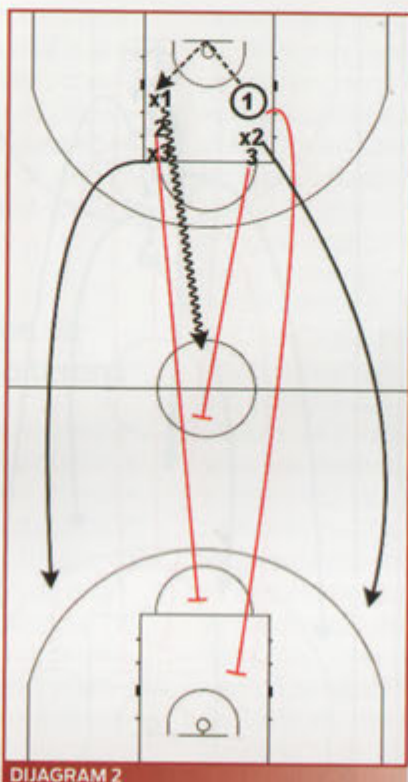
Postoje i različita mišljenja o tome da li da se radi agresivna odbrana na prvom dodavanju nakon uhvaćene lopte („deny“) ili ne. Nekada je bek protivnika koji prima loptu veoma brz pa će biti možda dobra odluka na taj način ga usporiti pokušavajući da mu se onemogući prijem dodavanja. Ova odluka je naročito dobra ako se lopta nalazi van terena i ubacuje se u igru iz auta. Jedina situacija kada dajemo bekovima slobodu da budu agresivni na prijem prvog dodavanja je kada su oni u telesnom kontaktu sa napadačem i kada ne moraju da jure da stignu do napadača (ako postoji prazan prostor bilo kakve veličine između odbrambenog igrača i napadača). Ako igrač treba da pređe neku distancu kako bi stigao do napadača koji prima prvo dodavanje postoje dva rizika sa kojima se odbrana suočava a to su: zbog činjenice da se kreće u suprotnom pravcu od napadača postoji velika šansa da ga napadač pobedi i obide „back door“ kretanjom, ili da ako mu prilikom prijema lopte odbrana stigne na vreme do napadača, napadač je još uvek u poziciji zbog slabog balansa odbrambenog igrača da ga lakom promenom pravca i brzim i agresivnim polaskom u dribling pobedi i dovede svoju ekipu u brojčanu prednost u tranziciji.







DIJAGRAM 1



DIJAGRAM 2

Sada ćemo govoriti o igračima koji nisu u odbrani na igraču sa loptom. U situaciji visokog rizika po odbranu kakva jeste sama tranzicija, moramo biti svesni da što agresivnije igramo odbranu na igračima bez lopte to više prostora osavljamo igraču sa loptom da nas prodorom pobedi. Čak i ako smo ekipa koja u postavljenom napadu na polovini terena voli da igra agresivno na prvim linijama dodavanja, u odbrani od tranzicije to nećemo raditi. Postavićemo se licem prema napadaču sa loptom, raširiti ruke i pokazati igraču sa loptom da će ako pokuša sa prodorom igrati sam protiv petorice odbrambenih igrača. Ipak, bićemo postavljeni u liniji ili ispod horizontalne linije na kojoj se napadač bez lopte koga branimo u tranziciji nalazi, jer ne želimo da mu dozvolimo da nam protrči iza leđa i napravi „back door”. Dakle, želimo da budemo u istoj liniji sa njim ili za pola koraka ispod nje, kako bismo mogli da kontrolišemo igrača i da vidimo loptu u isto vreme. Ako se desi iz nekog razloga da je igrač koji je branio igrača sa loptom probijen (nije uspeo da brani u paralelnom stavu igrača sa loptom i on ga je probio), ne želimo da odbrambeni igrač sa prvog dodavanja pruža dugu i jaku pomoć zbog činjenice da postoji velika opasnost od šuta za tri poena ili čak „back door” protrčavanja od strane napadača koji je na prvom dodavanju. Ono što dakle želimo od igrača sa prvog dodavanja nije da on zaustavi igrača koji je probio, već da ga uspori, mašući rukama u stavu i fintirajući pomoć, kako bi odgovorio igraču sa loptom od prodora ka košu. Mislim da je sistem rotacije sa strane pomoći efikasnija odbrana u ovom slučaju.

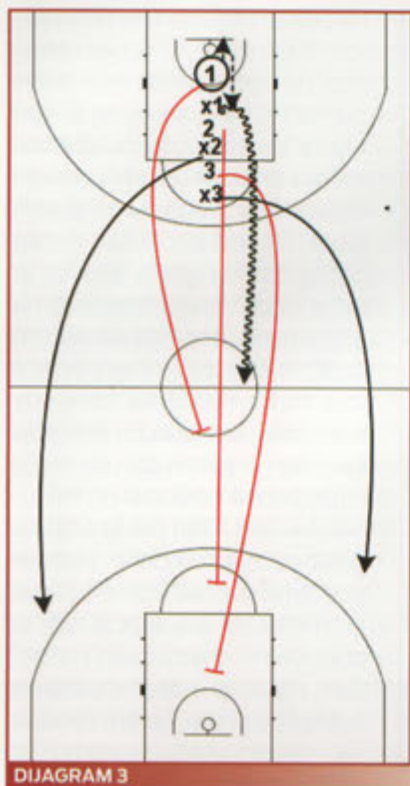
Jedna od ključnih stvari u odbrani na trejleru u tranziciji je to da treba ostvariti fizički kontakt sa njim pre nego što on dođe do linije slobodnih bacanja. Poenta je

ne dozvoliti mu da uđe lako pravolinijski u reket već da ga oteramo na niski post na strani pomoći ili na strani lopte ali van reketa. Ne želimo da mu dozvolimo da pravolinijski uđe u reket i ostvari dobru poziciju za prijem lopte u odnosu na našeg odbrambenog igrača, bilo da je reč o sredini reketa ili pozicijama oko skakačkih mesta na niskom postu ili bilo kojoj drugoj poziciji koja mu omogućava da bude blizu koša. Još jednom ponavljam da ne želimo da ulazimo u nepotrebne rizike sve do trenutka dok svih naših pet igrača nije došlo u odbrambene pozicije gde smo zaštitili koš i naterali protivnika da iz tranzicije uđe u postavljen i organizovan napad. Čak i ako u našem sistemu odbrane u postavljenom napadu na niskom postu branimo sa našim igračem na poziciji 4

ispred napadača („front” pozicija) u odbrani u tranziciji ne želimo da se držimo tog pravila zbog činjenice da se veoma lak loob pas može desiti za napadača. Želimo da visokog igrača oteramo što dalje od reketa i dobre pozicije u odnosu na koš, spoljnom rukom ne dozvoljavajući lagano dodavanje na postu ali ne postavljajući se u poziciju ispred napadača na niskom postu. Naravno postoji i izuzetak od ovoga a to je u „miss match” situacijama gde naš bek čuva igrača na pozicijama 3 ili 4 u tranziciji gde ipak želimo da on bude u poziciji da ih čuva ispred na post pozicijama iz prostog razloga kako bismo naterali napad da pokuša da dodatnim dodavanjima da ostvari saradnju igrača sa visokog i niskog posta („high – low”) i na taj način kupimo vreme u odbrani.

Jedna od najčešćih situacija u odbrani u tranziciji je odbrana „pick and roll”-a sa drugim trejlerom na sredini. Ono što želimo u ovoj situaciji je da se držimo svojih principa i da zaštitimo reket ali u isto vreme i da ne dozvolimo da se uzme šut pre nego što uđemo u sistemsku odbranu. Shvatamo da ako je šut za 3 poena prava pretnja u ovoj situaciji. Ali statistički gledano šut za 3 poena iz „pick and roll” a na sredini je šut sa najmanjim procentom uspešnosti. Zato nije pametno biti previše agresivan u takvim situacijama. Mnogi napadači neće se osećati prijatno da uzmu šut iz driblinga u prvim sekundama napada u situaciji kada nemaju obe noge na zemlji i dobru ravnotežu. Zbog svega navedenog dozvoljavamo igraču koji brani igrača sa loptom da ide ispod blokada u ovom slučaju. Ako igrač sa loptom u takvoj situaciji pogodi šut, ja kao trener preuzimam odgovornost za to. Ali, samo u situacijama kada se „pick” desio dovoljno daleko od koša što tražim od svojih igrača, a ne ako se desio unutar linije za 3 poena i ako



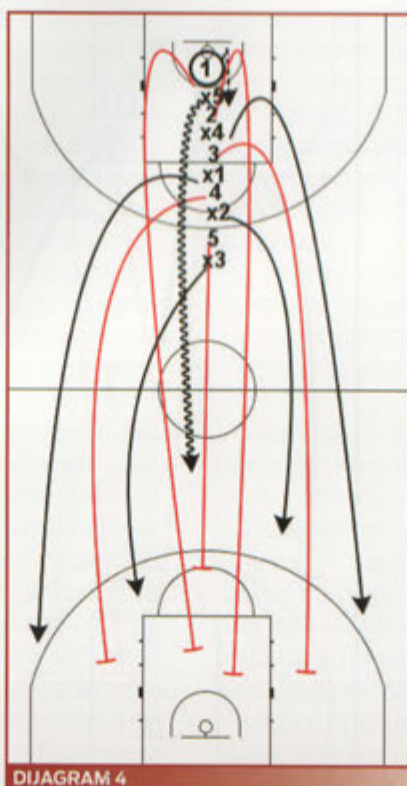


DIJAGRAM 3

je šuter došao do lake pozicije za šut. Kako je cilj da se ovaj „pick“ otera što dalje od koša, to možemo da radimo i na taj način što ćemo trejlera gurati dalje od linije za 3 poena. Međutim, ne želimo da našeg visokog igrača koji dočekuje drugog trejlera oteramo previše od reketa kako bi ipak bio u poziciji da pomogne i eventualno blokira šut u slučaju da bek probije svog odbrambenog igrača (jer govorimo o odbrani sa drugim trejlerom koji je najčešće igrač na poziciji 5).

Dakle, u slučaju „pick and roll-a“ na sredini želimo da igrač koji brani igrača sa loptom ide ispod blokade, ali ako se nakon blokade dešava „re-pick“ (ponovljena blokada) ona će se dešavati malo niže i bliže samom košu. U toj situaciji od obrambenog igrača na igraču sa loptom želimo da ide preko blokade (zbog povećanog rizika od šuta igrača sa loptom jer je prosto bliži košu sada) a u isto vreme želimo od visokog igrača koji brani drugog trejlera da pomogne za trenutak i da se vrati na svog igrača. Ako se izlazak iz „pick-a“ (ili „re-picka“) dešava na strani na kojoj se nalaze dva napadača – napadač koji igra na poziciji 2 (šuter) recimo i igrač u uglu onda će odbrambeni igrač koji njega čuva samo za trenutak pomoći u cilju usporavanja napadača i vratiti se na svog odbrambenog. U slučaju da je napadač na poziciji 2 video da će njegov odbrambeni pomoći na prodoru iz „pick-a“ i pokuša da „back door-om“ (iza leđa) protrči, njega će preuzeti u tom protrčavanju odbrambeni igrač koji je pozicioniran nisko u reketu (koji brani igrača koji je u uglu), a potom će odbrambeni igrač koji je pomogao na prodoru iz „pick-a“ uzeti igrača koji se nalazi u uglu.

Ako se izlazak iz „pick-a“ dešava na strani na kojoj je još samo jedan napadač, u tom slučaju visoki igrač



DIJAGRAM 4

reketu. Želimo da odbrambeni na „četvorci“ izgura svog napadača visoko i dalje od koša kako bi bek u obrani na igraču sa loptom mogao da ide ispod, a prilikom „re-pick-a“ želimo da radimo svoju regularnu odbranu koju imamo za situacije kada se brani „pick“ sa „četvorkom“, što znači da će odbrambeni igrač na „četvorci“ iskoračiti na bloku jedan korak i dati vremena beku da stigne na igrača sa loptom a odbrambeni na „četvorci“ će se potom sa podignutom rukom vratiti na svog igrača otežavajući dodavanje na „pop“. Ako „četvorka“ pravi „back door“ igrač dole bliži košu (iz kornera) ga preuzima i dešava se rotacija. U slučaju da se dešava „roll“ drugi visoki iz reketa će preuzeti i desice se rotacija.

Sada imate osnovnu ideju o postavci i pozicioniranju igrača i kretanjama koje koriste igrač u odbrani od tranzicije. A sada ću Vam pokazati nekoliko vežbi koje koristimo kako bismo radili na ovim elementima odbrane u tranziciji, ali videćete da ih ne radimo najčešće u poziciji 5 protiv 5 igrača. Verujem da vežbe u kojima brojčana nadmoć napada traje više od 2 do 3 sekunde nisu produktivne jer nisu pravi odnos stvari koje se dešavaju na terenu. Retko ćete biti u situaciji da ste duže od 3 sekunde na terenu u brojčanoj neujednačenosti. Vežbe gde je više od 3 sekunde hendikep za odbranu su produktivne samo za napad ali ne i za samu odbranu.

## Vežba „2 na 1 + 1“ (ceo teren)

Tri grupe igrač približnih visina su potrebne za ovu vežbu, a svaka grupa predstavlja ekipu koja igra 2:2. Igrač sa loptom se nalazi na kاپici i okrenut je licem prema trojici igrača koji su raspoređeni približno na liniji ispod linije slobodnih bacanja. Igrač dodaje loptu jednom od dvojice igrača koji su bliži bočnim linijama – a

može da pomogne i vrati se na svog napadača (drugog trejlera), igrač koji se nalazi na višoj poziciji (bliži vrhu reketa) će preuzeti drugog trejlera nakon otvaranja iz „pick-a“ za trenutak dok njegov odbrambeni ne stigne, a u slučaju da neko sa strane pomoći pokuša „back door“, igrač koji je bliži čeonj liniji u odbrani na strani pomoći će ga uzeti.

Ovo što je objašnjeno je u situaciji kada je igrač na poziciji 5 taj drugi trejler.

Sada ćemo objasniti šta se dešava ako je igrač na poziciji 4 taj drugi trejler. Kada kažemo „četvorka“ govorimo o nekom ko može da šutne za 3 poena. U ovom slučaju želimo od visokog igrača u odbrani da bude jako blizu njega (ne na dužini ruke udaljen kao u prethodnoj situaciji sa „peticom“ kao drugim trejlerom) jer imamo još jednog visokog kao dodatnu zaštitu u



taj igrač prema kome leti lopta pokušava da je „preseče“ i krene u tranziciju. Drugi napadač u tranziciji je igrač sa suprotne strane, a igrač iz sredine postaje odbrana sa dodavačem (dijagram 1). Poenta je da se ne zadržava lopta po svaku cenu, već da se fintira pomoć na igraču sa loptom, da se vidi i druga strana i da se vratimo nazad. Komunikacija dvojice odbrambenih igrača je ključna stvar.

### Vežba „3 na 3“ u dve kolone sa odbijanjem lopte o tablu (ceo teren)

Vežba u trojkama – dve trojke, tima igraju jedna protiv druge. Jedna od glavnih vežbi za ovu vrstu odbrane je odbijanje lopte o tablu, dok su u kolonama poređani igrači obeju ekipa (dve kolone), ali su igrači obeju ekipa izmešani u obe kolone. Trener će zviždukom označiti da je sledeći ko uhvati loptu napadač, što znači da njegov tim postaje napad a suprotna kolona odbrana. Ne znamo ko je ko dok trener ne da znak dok se lopta nalazi „na tabli“. Nakon odbijene lopte o tablu igrač odlazi u suprotnu kolonu i na taj način se dodatno mešaju igrači. Igra se dok odbrana ne uhvati loptu ili dok napad ne poentira (dijagram 2). Poenta je da se što pre shvati ko je u odbrani i da ti igrači pridu svojim napadačima što je pre i adekvatnije visini moguće.

#### Dijagram 2

Vežba „3 na 3“ sa jednom kolonom sa odbijanjem lopte o tablu (ceo teren)

Svi igrači dveju ekipa od po 3 igrača se nalaze u istoj koloni i raspoređeni su što je konfužnije moguće (npr. centar, bek, krilo, centar, bek šuter...). Ne želimo da im pomognemo tako što će biti bek iza beka i igrači sličnih visina i sposobnosti jedan iza drugog, već da bude što konfužnije. Želimo da što je pre moguće igrači svojih visina pridu svojim napadačima po celom terenu i uđu u ravnotežu u napadu. Radi se dve dužine kako bi obe ekipe bile i odbrana i napad u istom izlasku na teren. (dijagram 3)

### Vežba „3 na 2+1“ sa jednom kolonom sa odbijanjem lopte o tablu (ceo teren)

Koncepcija je slična prethodnoj vežbi, ali ovoga puta kažemo koji će od dva tima biti u napadu, a pritom iz napadačkog tima jedan od igrača staje iza čeonine linije i ne kreće dok njegov saigrač ne uhvati loptu (na trenerov znak) koja se odbija o tablu. Sledeća varijacija u ovoj vežbi može biti to da se umesto iz čeonine linije, napadač koji utrčava nalazi iza bočne linije.

Vežba „5 na 5“ sa jednom kolonom sa odbijanjem lopte o tablu (ceo teren).

Koncepcija ista kao kod prethodnih vežbi, ali se ne zna koji tim će biti napad već će to zviždukom trener

odrediti. Igrači treba da se izmešaju po visinama i poziciji što je više moguće. Ovoga puta uvodi se brojanje i to: tim koji poentira dobija 1 poen ili ako je fauliran prilikom polaganja ili šuta takođe dobija 1 poen, odbrana dobija 1 poena ako uhvati loptu posle šuta ili ako ukrade loptu, i dajemo 1 poen odbrani bez obzira da li je napad poentirao ili ne ako uspostavi ravnotežu u odbrani – odnosno ako svaki igrač pride svom napadaču kome bi prirodno trebalo (bek da čuva beka, centar centra...) (dijagram 4)

U ovoj poslednjoj vežbi koja ima takmičarski karakter i broje se poeni, još jedan dodatni poen se daje napadu ako postigne koš uz faul! Želimo da sprečimo ovakve situacije da u tranziciji dozvolimo koš uz faul. Još jedna stvar koja može da se radi u ovoj vežbi je i pravljenje pravovremenog faula u tranziciji – jer i to je jedan od pametnih načina da se zaustavi tranzicija. Takođe moramo igrače da naučimo koje su to situacije u kojima će se suditi nesportski faul a u kojim situacijama može da se napravi faul koji neće biti okarakterisan kao nesportski. Tako da pre početka vežbe možemo reći ekipi da se nalazi u bonusu ili ima još faulova do bonusa. Dakle ako nije ekipa u bonusu odbrana ima opciju i pravljena faula, ali pametnog faula – da je igrač licem okrenut prema lopti pokušavajući da izbije loptu napadaču. Ako se napravi faul u bonusu ili se napravi nesportski faul – nagradićemo napadačku ekipu jednim poenom. Želimo da nateramo ekipu u odbrani da misli dok igra odbranu u tranziciji, moraju da znaju da li se tim nalazi u bonusu ili ne. Ovu informaciju da li je ili nije bonus dajte nasumično ekipi tokom treninga. Radite to i u situacijama kada radite 5 na 5 na polovini terena. Takođe želim da Vas ohrabrim da to radite i sa mladim igračima.

Naša obaveza kao trenera je da ih naučimo, da ih obučimo i damo im alate uz pomoć kojih će da igraju ali i da razmišljaju – ne samo da igraju u naletu, bez svesti šta se dešava oko njih. Moje trenersko iskustvo mi govori da će pametni igrači postići više nego što im sam njihov talenat dozvoljava. Naša odgovornost je da naučimo igrače da prave pametne odluke na terenu od najmlađih dana i da preuzimaju odgovornost za ono što urade na terenu – to zapravo znači biti pametan igrač u košarci. Meni kao treneru seniorske ekipe nije teško da naučim igrača koji mi dolazi iz ekipe mladih kategorija da koristi blokadu, ili neku akcionu celinu ili postavljen napad. Ono što je teško je da ga naučim da ima naviku da donosi pametne odluke na terenu ako to ne nose iz svojih mladih kategorija. Moja želja je da Vas zamolim sve koji radite sa mladim kategorijama je da naučite svoje igrače da vole košarku i da ih naučite da osećaju igru i da prave odluke na osnovu svog osećaja košarke. Na taj način ćete olakšati posao seniorskim trenerima koji budu preuzimali tu decu kasnije i uključivali ih u seniorsku košarku.

Priredili:

Goran Vojkić – viši košarkaški trener  
Marko Mrđen – viši košarkaški trener



Marina Maljković, selektorka, o prvoj rundi kvalifikacija za EP 2017.

# Pamtićemo Pionir na Arandelovdan 2015.

**P**omalo je neobično, nije ni logično. Prosto, šampionke Evrope ne bi trebalo da igraju kvalifikacije za naredni kontinentalni šampionat.

Ali, moraju! FIBA je promenila sistem takmičenja i uvela „prozore“ u toku sezone.

Prva runda kvalifikacija je već prošla. Ima tome dosta vremena. Srbija je startovala sa dva ubedljiva trijumfa – protiv Nemačke u Pioniru – 100:57, potom i u Luksemburgu – 38:132. Ali, svi još pričaju o utakmici Srbije i Nemačke.

Svi pamte kako su naše najbolje košarkašice u visokom ritmu igrale sve vreme, počistile sa terena rivalke, sasule im u koš sto poena. Ali, mnogo više se priča o spektakularnom ambijentu u „Pioniru“. Sedam hiljada ljudi – najviše najmlađih iz svih krajeva Srbije i Republike Srpske – došlo je da pozdravi evropske šampionke. Da im na taj način pokažu da one zaista jesu njihove heroine. Da pamte i da će dugo pamtili to što su izabranice Marine Maljković uradile krajem juna 2015. u Budimpešti.

A, naše gracije su na svaki aplauz uzvratile još jačom igrom, lepom asistencijom, skokom i rampom... Izgarale su do poslednjeg atoma. Na njima se nije videlo da su tek došle iz klubova, da su umorne, jer su iz aviona pravo na prvi trening. Jer, baš kao što je Marina Maljković, selektorka našeg tima, posle svega rekla:

– Umor se ne oseća kada su ove devojke i ova reprezentacija u pitanju. Mi smo još pre četiri godine naučile da reč umor ne postoji. Dosta smo bile uzbuđene što smo igrale u Pioniru. Ništa bolje nije moglo da nam se desi.

Ni ne pokušavajući da sakrije oduševljenje, uporno ponavljajući: „Ne možete ni da zamislite koliko nas sve ovo ispunjava“, Maljkovićeva je nastavila:

– Pionir, na Arandelovdan 2015, ostaće jako urezan u našim glavama. Možda nije dobro to porediti, ali osećaj posle ove utakmice je isti kao onaj koji smo doživeli na dočeku posle Evropskog prvenstva. Želim još jednom da se svima zahvalim i zamolim da ovaj trenutak cela Srbija nikad ne zaboravi.

Sigurni smo da neće. Koliko su bile zahvalne na podršci, naše košarkašice su pokazale na terenu. Pitanje pobednika su rešile u ranoj fazi meča. Ali nisu odustajale od svoje igre. Stajale su u presingu i kada su vodile 30 razlike, letele po terenu, padale u reklame...

Izgleдалe su kao da igraju finale nekog velikog takmičenja, a ne kvalifikacije za Evropsko prvenstvo, utakmicu u kojoj njihova pobeda prosto nije mogla da dođe u pitanje.

– Mi ne umemo drugačije. Jednostavno, to je naša igra – rekla je Maljkovićeva, pa objasnila u čemu je najveća snaga njenog tima.

– Dugo trajemo zajedno: U Evropi i svetu je veoma retko da je jedan tim, klub ili reprezentacija, toliko dugo na okupu. Znamo se u dušu. To je naš najveći adut, stavka broj jedan.

Da bi danas izgledale tako, moralo je mnogo toga da se uradi.

– Bilo je neizmerno teško, ali devojke su shvatile da ne mogu bez ove igre. Ona je njima „droga“. Iskreno, to





predstavlja ogromnu satisfakciju za trenera. One su sada postale zavisne od te igre. Da vam kažem, čak imaju probleme u svojim klubovima. Nedostaje im ova naša igra u nekim drugim sistemima.

Maljkovićeva je želela da doda:

– Nismo ni mi savršeni. Imali smo, nažalost, utakmice u kojima nismo igrali tako. Kada ne ličimo na sebe, zaista svako može da nas pobedi. Tada svi naši kvaliteti padaju u vodu. Ovo je naš način, ovo je bogatstvo ove generacije i kada se ovako igra čuda su moguća. Svedoci ste svi čuda koja su nam se dešavala.

Još jednom je upozorila:

– Kada dođe do zastoja, mi ne umemo ništa. Tada i Nemačka, pa i Luksemburg, mogu da pobede Srbiju.

Iako je istakla da je posle takvih utakmica i takvog ambijenta, nemoguće analizirati utakmicu i baviti se statistikom, Maljkovićeva se ipak vratila na meč sa Nemačkom.

– Koliko god da vama protivnik deluje slab, zaista nije toliko loš. Uspeli smo da zaustavimo njihove vodeće košarkašice. Sveli smo Romi Bar na četiri poena, a to je jedna od dominantnih košarkašica francuskog prvenstva. Tako da smo ipak uradili dobar posao na ovoj utakmici.

Posle tako „dobro urađenog posla“, ekipa je otputovala u Luksemburg, i to bez tri standardne članice prve postave – Milica Dabović je morala na pauzu zbog loma prsta, Dajana Butulija od ranije bila van stroja zbog iznenađene operacije slepog creva, dok je Ana Dabović dobila zasluženi odmor koji nije imala cele godine.

Čak i bez njih, Srbija je bila apsolutni favorit, što je na terenu i pokazala. Na meču protiv Nemačke, selektorka je tražila da bude sto poena, a slično je zahtevala i u Luksemburgu. Posle utakmice je priznala.

– I ovog puta sam od mojih igračica tražila stotku, ali da bude sto poena razlike. Pri kraju su napravile par grešaka, pa nismo uspele da stignemo i do toga.

O utakmici je rekla:

– Znali smo da je protivnik lagan i nisam htela da sve ispadne traljavo. Svih 11 devojaka su igrale maksimalno. Raduje me činjenica da su devojke ponovo pokazale košarkašku zrelost o kojoj sam pričala. Igrale su do poslednjeg minuta na vrlo ozbiljnom nivou, a to nije lako u utakmici u kojoj vodiš sa 50-60 razlike.

Sve ovo iznela je ekipa koja je osvojila zlato na Evropskom prvenstvu u Mađarskoj. Selektorka nije želela da menja tim. I to iz više razloga. Prvo i osnovno,



## Apsolutno najbolje

**Naše najbolje košarkašice su pokupile brojna priznanja. U izboru Olimpijskog komiteta Srbije, proglašene su za najbolji ženski tim Srbije u 2015. Na svečanosti u Narodnoj skupštini, nagradu su u ime tima primile selektorka, Marina Maljković, i reprezentativke Sonja Petrović i Tijana Ajduković.**

**Nekoliko dana pre toga, Ana Joković, potpredsednica KSS, na svečanosti „Balkan avards“, u „Domu sindikata“ primila je nagradu za najbolji sportski tim na Balkanu u 2015. godini, koji su takođe dobile naše košarkašice.**

to je bila prilika da Beograđani pozdrave evropske šampionke i vide ih na delu. Dalje...

– Smatram da je ova akcija, posle osvajanja zlatne medalje na Evropskom prvenstvu, najteži trenutak i najveći izazov ove reprezentacije. Pozvala sam 12 istih devojaka koje su osvojile tu medalju, uz Sanju Mandić i Aleksandru Crvendakić koje su poslednje ispale, jer sam želela da se, ljudski i profesionalno, suo-

čim sa tim osvajačicama medalje. Da mi sada pokažu, kakvi su ljudi, kakav je stvarno njihov karakter. Koliko ih je i da li ih je promenila medalja. Ili smo mi onaj pravi, isti tim koji fanatično igra za ovu zemlju, bori se do kraja i unosi radost u srpske domove. A, u to iskreno verujem.

Da, Srbija jeste taj pravi tim. Videli smo to i u ovoj prvoj reprezentativnoj akciji. Čak je i selektorka, inače vrlo škrta na pohvalama, devojka javno odala priznanje:

– Radili smo više nego dobro, bolje nego pre. Sa jednom, što se meni najviše sviđa, dodatnom dozom zrelosti u našoj igri i ponašanju.

Sledeća runda kvalifikacija zakazana je za period između 20. i 24. februara, kada će naše devojke gostovati u Ukrajini i Nemačkoj.

**B. Kostreš**



Turnir košarkaša veterana posvećen **Dragiši Šariću**

# Laka ruka i veliko srce

**U** Zemunu se okupili bivši poznati košarkaši i košarkašice, sada u drugoj ulozi, iz desetak zemalja, u čast Dragiši Šariću, nekad poznatog igrača, a kasnije i uspešnog trenera, koji je prerano preminuo.

Tradicija je nastavljena i poslednjeg novembarskog vikenda u 2015. godini. Održan je osmi po redu međunarodni košarkaški turnir „Memorijal Dragiša Šarić“, u znak sećanja na nekad poznatog igrača Ušća, Radničkog, Vojvodine i Partizana, koji je iznenada preminuo 2008. u 47. godini. Kasnije je popularni Šara imao uspešnu trenersku karijeru u Mega Vizuri, a dve godine je bio pomoćnik Duška Vujoševića u najboljim danima „crno-belih“, kada je Partizan harao Jadranom, ali i Evropom. Zapamćen je kao čovek blage naravi, ali i vrlo vredan stručnjak pred kojim je bila i jedna druga, uspešna karijera. Na žalost mnogih, a ponajviše njegove porodice prerano prekinuta.

Na okupu se našlo ovoga puta 45 ekipa košarkaša i košarkašica iz Srbije, svih zemalja u okruženju, ali i gostiju iz Rusije, Slovačke i Engleske. Tokom dvodnevni nadmetanja odigrano je skoro stotinak utakmica u zemunskim dvoranama SC „Vizura“ u pet starosnih kategorija, od 35, pa do 60 godina. Na parketu su se pojavili i nekad poznati igrači i reprezentativci nekadašnje Jugoslavije, a među njima i Nebojša Zorkić, Vlada

Dragutinović, Slađan Stojković, Milenko Topić, Zlatko Bolić, kao i nekoliko dama koje su nosile dres sa državnim grbom SFRJ, a kasnije i SR Jugoslavije. U hrvatskim ekipama bilo je nekoliko bivših prvoligaških igrača i igračica, a Slovence je predvodio nekadašnji reprezentativac Slavko Kotnik. Najviše uspeha imali su, ukupno, domaćini, odnosno predstavnici Beograda.

Ekipa Beograda sa klupe su predvodili takođe poznati igrači Srećko Jarić i Miško Marić. Sve ekipe pokazale su veliku borbenost i umeće na parketu, da bi im i oni mnogo mladi danas pozavideli.

Posebno poglavlje predstavlja svečani završetak turnira i podela nagrada najboljima. Priznanja, pehare i medalje delili su doskorašnji

NBA igrač Vladimir Radmanović, zatim poznati treneri Bata Đorđević, otac sadašnjeg selektora Saše, kao i legendarni Lazar Lečić, koji je za ovu priliku bio počasni gost turnira. Popularni Laza je bio desna ruka, pomoć-



## Počast Žeravici

Poznato je da je legendarni trener Ranko Žeravica zdušno, do poslednjeg dana, podržavao takmičenja košarkaških veterana. Govorio je da je to takmičenje bez velikih interesa i para, a u svemu je najvažnije – druženje i podsećanje na neka dobra stara vremena. Prošle godine je delio pehare najboljim ekipama. Nažalost Ranko je preminuo, a u znak sećanja na ovog velikana trenerske struke, na završnom ceremonijalu, odata mu je pošta minutom ćutanja. Organizatori su obećali da će naredne sezone ustanoviti neki od trofeja sa Rankovim imenom.

nik, nedavno preminulog Ranka Žeravice na Svetском prvenstvu 1970. godine kada je osvojena prva zlatna medalja za Jugoslaviju. Pozdravljen je gromoglasnim aplauzom i ovacijama od svih učesnika.

Sledeći susret zakazan je za novembar 2016. a pre toga grad Novi Sad biće krajem juna naredne godine domaćin Evropskog prvenstva za veterane.

S. P.

Memorijal Dragiše Šarića u Kući košarke najavili su njegovi prijatelji







Dr Marko Ćosić, KK Mega Leks

# Sindrom hronične pretreniranosti



košarka po svim karakteristikama koje ima kao savremena i veoma složena igra postaje sve kompleksnija oblast za upravljanje. Sve je više zainteresovanih strana (sponzori, publika, mediji, vlasnici, ostali angažovani, ali i mnogi drugi sa većim ili manjim uticajem) koje se na različite načine uključuju u košarku. Ako znamo da su pravila, trening i takmičenje osnovni stubovi sporta kao pojma, možemo reći da je samo trening i dalje isključivo pod uticajem struke. Sve zainteresovane strane imaju svoje zahteve koji se ponekad kose sa strukom i utiču na pravila, a pogotovo na takmičenje (pre svega na kalendar takmičenja). Sa druge strane, treneri žele da i dalje unapređuju igrače i igru. Pomiriti ta dva sveta je veoma složen posao pa je dalji razvoj u današnjim uslovima moguć samo ako se poštuju pravila i načela koje propisuje „struka“. Međutim, ako to nije slučaj i ako trener (ili bolje rečeno stručni štab) zanemaruje promene koje se dešavaju u okruženju, neminovno dolazi do greške! Naime, u želji da se poboljšaju sposobnosti košarkaša, a ne sagledavajući novonastale promene, često se ide preko granica koje su pre svega nauka i teorija propisale. To je siguran put u hroničnu pretreniranost i praktično se dolazi u situaciju da trener radi protiv sebe, odnosno svojih košarkaša. Ovaj članak će se upravo baviti problemima do kojih se dolazi u pomenutim slučajevima.

## Pojam i uzroci

Kao odgovor organizma na izvođenje određenih zadataka (treninzi i utakmice), javlja se prilagodavanje tretiranih funkcionalnih sistema. Da bi se unapredio neki od tih sistema, neophodno je sistematski sprovesti određena opterećenja koja su ciljano usmerena i po nekom od kriterijumima veća nego što su njegove trenutne mogućnosti. Sa druge strane, važno je napomenuti da ukupno opterećenje koje trpi ceo organizam ne predstavlja samo prost zbir pojedinačnih opterećenja koja su primenjena na određene funkcionalne sisteme. To dalje uzrokuje i da prilagodljivost određenog funkcionalnog sistema može da varira u odnosu na ukupan zamor koji postoji u organizmu (međuzavisnost). Postavlja se pitanje – koje je to optimalno opterećenje?

Pre svega vezano za opterećenje i zamor košarkaša, možemo reći da oni zavise direktno od ukupnog uticaja trenažnih činilaca, ali indirektno i od određenih vantrenažnih činilaca. Drugim rečima, ako opterećenje predstavlja ukupan uticaj trenažnih sredstava i metoda koji izazivaju reakciju funkcionalnih sistema, ukupan zamor koji se javlja kao reakcija na to opterećenje zavisi i od ostalih aktivnosti (činilaca) košarkaša van perioda provedenog na samom treningu ili takmičenju. Na ovom mestu se uočava povezanost trenažnih opterećenja i nekih činilaca koji se javljaju izvan treninga, a na koje trener nema direktan uticaj. Samim tim potrebno ih je i pomenuti.

Faktori rizika za pojavu sindroma hronične pretreniranosti koji utiču na ukupan zamor (van treninga) mogu se razvrstati na unutrašnje i spoljašnje. Unutrašnje predstavljaju pre svega zdravlje i ishrana, ali i psihološki tip, naslednost, godine, pol, menstruacija itd., dok spoljašnje činioce predstavljaju različiti socijalni, ekonomski i psihološki stresori, zatim životni stil, klimatski uslovi i doba godine, ali i neposredni obroci, san, infekcije, putovanja itd. Svaki od navedenih činilaca ima određeni uticaj kako na organizam košarkaša, tako i na ostale činioce (trenažne i sve ostale). Iako trener praktično upravlja samo trenažnim procesom, i u okviru toga i komponentama opterećenja (obim, intenzitet, trajanje i karakter pauze, i karakter vežbe) u odnosu na neki kriterijum (specifičnost, veličina, usmerenost, koordinacijska složenost...), i navedene činioce – faktore rizika – potrebno je uzeti u obzir prilikom planiranja treninga, jer oni doprinose da se posledice neprimernog treninga još brže i jasnije pojave. Složenost upravljanja procesom treninga je očigledna i neuzimanje u obzir svega navedenog vodi u grešku, odnosno ka ispoljavanju sindroma hronične pretreniranosti.

Pomenuti sindrom je poznat još od sedamdesetih godina prošlog veka, ali i pored toga o njemu i dalje postoji veliki broj nedoumica. Pre svega, sama klinička dijagnoza je i dalje sa proizvoljnim definicijama. Vezano za ovaj tekst može se reći da je sindrom hronične pretreniranosti konačan ishod neodgovarajućeg treninga u dužem vremenskom periodu za konkretnog košarkaša. Međutim, da bi se razumela suština problema, potrebno ga je sagledati od samog početka njegovog nastajanja.



U najširem smislu, može se reći da je optimalno opterećenje uglavnom nadopterećenje (*overload*) u odnosu na realne, trenutne mogućnosti određenog funkcionalnog sistema koji se tretira. To je ono opterećenje koje je iznad nivoa trenutnih mogućnosti po nekom od kriterijuma (ili više njih), ali sa tendencijom da i ono u periodu superkompenzacije koja sledi u oporavku postane uobičajeno. Neophodno je da opterećenje ostane u granicama prilagodljivosti organizma. To je kontrolisano opterećenje posle koga košarkaš može da se u predviđenom roku oporavi i bude spreman za nova naprezanja. Ukoliko se u određenom ciklusu (pre svega mikrociklusu i mezociklusu) na ovaj način tretira nekoliko funkcionalnih sistema, dolazi se u stanje funkcionalnog, odnosno kratkotrajnog prenaprezanja (*functional, short-term overreaching*). Svakako da povećanje tih naprezanja ne ide u nedogled, ali to nije tema ovog teksta. U svakom slučaju posle niza naprezanja kako istog, tako i različitih funkcionalnih sistema, dolazi do pada sposobnosti u trajanju do par nedelja, nakon čega je potrebno rastretiti ceo sistem (košarkaša). Upravo u tom rasterećenju najčešće se i dešavaju najbitnije promene.

Sa druge strane, ako nakon kratkotrajnog prenaprezanja ne dođe do rasterećenja, odnosno ukoliko se nadopterećenja pojedinih funkcionalnih sistema organizma primenjuju neprimereno i preko granice njihove prilagodljivosti, ali pre svega neprimereno u smislu neodgovarajućeg tretiranja previše različitih funkcionalnih sistema, dolazi do pojave hroničnog zamora i košarkaš polako ulazi u jedan drugi vid prenaprezanja koje nije funkcionalno (*nonfunctional overreaching*). Može se reći da je to akutni vid pretreniranosti celog organizma. Naime, kada se nadopterećenja (koja su korisna kao pojedinačna) preterano učestalo ponavljaju tako da nema dovoljno vremena za oporavak, da je previše funkcionalnih sistema tretirano i da se ta tendencija nastavlja u određenom, dužem periodu (nedeljama i mesecima), dolazi se u situaciju da se javi dugotrajno prenaprezanje (*long-term overreaching*). U toj situaciji možemo reći da je upravljač (trener) iz nekog razloga izgubio kontrolu nad elementima koji čine opterećenje u treningu i da više ne vlada zamorom i oporavkom košarkaša. Ova situacija se može smatrati tačkom sa koje ima povratka ukoliko se shvati o čemu se radi i šta čeka košarkaša ukoliko se u narednim nedeljama nastavi sa neodgovarajućim opterećenjima. Drugim rečima, trener treba da otkrije da li ukupna suma opterećenja nije optimalna ili je preveliki negativan uticaj vantrenažnih činilaca na koje se nije obratila dovoljna pažnja ili je nešto treće u pitanju.

Ipak, ukoliko se i dalje nastavi sa neodgovarajućim treninzima u smislu ukupnog opterećenja, dolazi se u situaciju da se iz akutne pretreniranosti pređe u njen hronični oblik. Važno je još jednom napomenuti da pojedinačne i same za sebe jedinice treninga (pa i celi mikrociklusi) i ne moraju da budu neodgovarajuće, ali ako su uz to i treninzi monotoni, tipski i relativno isti, ako

je njihova kompozicija u ciklusima tokom dužeg perioda neodgovarajuća, dolazi se u situaciju da treniranje postaje neodgovarajuće, a samim tim košarkaš dolazi u stanje fizičkog, mentalnog i hemijskog disbalansa. Sam proces putem kojeg košarkaš postaje hronično pretreniran (*overtraining*) ima kao posledicu, odnosno konačni ishod pojavu sindroma hronične pretreniranosti (*overtraining syndrom, OTS*). U određenim slučajevima to može da znači i kraj sportske karijere.

Očigledno je da je osnovni uzrok sindroma hronične pretreniranosti neodgovarajući odnos napora i oporavka koji se prolongira kroz duži vremenski period. Ukoliko je za konkretnog košarkaša u konkretnom trenutku njegove karijere (ali i privatnog života) odnos osnovnih komponenti opterećenja neodgovarajući i osnovne zakonitosti sportskog treninga nisu ispoštovane, ukupno opterećenje koje trpe njegovi funkcionalni sistemi, ali pre svega on sam, veoma je teško kontrolisati.

Koliko će organizam jednog košarkaša biti tolerantan i koliko će dugo moći da se odupire, zavisi pre svega od treninga, navedenih faktora rizika i genetskih predispozicija. Neki košarkaši su manje otporni na ovu pojavu i pogotovu kod njih je veoma važna uloga trenera, kao i samo njihovo poznavanje svoga tela i mogućnosti, jer i najmanja greška ih može „skupo“ koštati.

## Sindrom

Sindrom hronične pretreniranosti je patološki poremećaj, odnosno produženo stanje zamora organizma u kome i posle nekoliko dana odmora ne dolazi do oporavka. To je stanje u kome je poremećena nervno-hormonalna funkcija. Ispoljava se platoon u razvoju sposobnosti, kasnije i njihovim padom. Košarkaš, iako trenira „normalno“, postiže sve slabije rezultate, kako na treninzima tako i na utakmicama.

U literaturi se može naići na to da se sindrom može javiti u dva oblika. To su *simpatički* i *parasimpatički* oblik. U oba slučaja dolazi do opadanja radnih sposobnosti. Međutim, oba oblika sa sobom nose i svoje karakteristike, odnosno simptome i znake, ali se sa sigurnošću i dalje ne zna koji uzroci dovode do kojeg oblika pretreniranosti.

Prema naučnim istraživanjima simpatička hronična pretreniranost se ispoljava čisto i jasno se uočava stanje jake stresne reakcije. Tipičnija je za mlađe košarkaše sa manje iskustva, odnosno sportskog staža. Češće se pojavljuje kod muškaraca. Odlikuje se još i povećanjem pulsa u miru i smanjenjem brzine vraćanja pulsa na očekivane vrednosti. Takođe se javljaju i smanjenje težine i gubitak apetita, lošiji san i sl. Za ovaj vid pretreniranosti karakterističan je povišen bazalni metabolizam, EKG nije očekivan i javlja se negativan balans nitrata.

Drugi oblik, parasimpatički, često je sa blažim simptomima, neuočljiviji je i pojavljuje se kod starijih košarkaša sa dužim sportskim stažom. Češće se javlja kod košarkašica. Kod ovakvog oblika sindroma funkci-



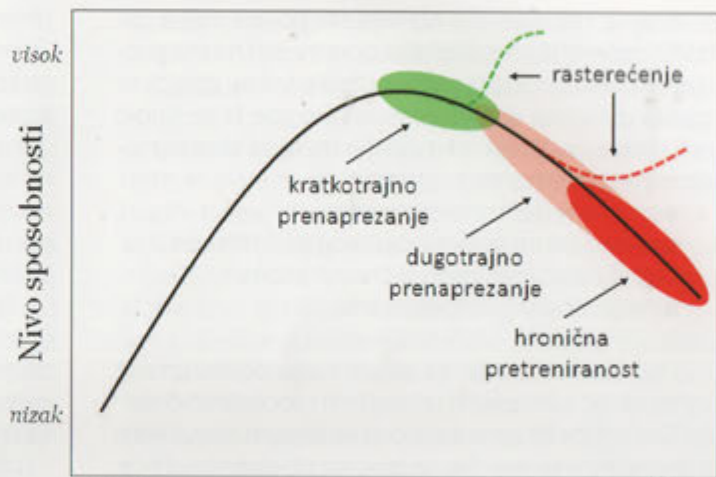
je organizma se usporavaju. To je stanje u kome je košarkaš jako iscrpljen i često se kaže da je „sagoreo“ od treninga. Puls u miru je niži i brzo se vraća na početne vrednosti. Takođe, nizak krvni pritisak, hipoglikemija, progresivna anemija, problemi digestivnog trakta, samo su neki od karakteristika ovog vida pretreniranosti.

Međutim, pretrenirani košarkaši često imaju znake i jednog i drugog oblika pretreniranosti. Svi ovi podaci ukazuju na veliki problem i dvosmislenost efekata. Zbog svega toga u nekim slučajevima se može lako pogrešiti u proceni da li konkretna osoba ima sindrom hronične pretreniranosti ili ga nema. Čak i sama terminologija nije do kraja sistematizovana i ona donosi određeni broj problema. U određenom broju studija se uopšte i ne razlikuju različite faze i oblici ovog sindroma. Sve u svemu jedna veoma veoma široka i čini se nedovoljno ispitana oblast.

Pored pomenuta dva oblika, sindrom hronične pretreniranosti se može pojaviti kao *periferni* i kao *centralni*. Prvi se može okarakterisati kao lokalni (npr. na mišićnom nivou u samim mišićima) i u njemu dolazi do opadanja sposobnosti perifernih organa da primaju informacije od CNSa. Do takvih promena dolazi i pri optimalnom treningu, pa je to još jedan od otežavajućih činilaca za prepoznavanje ovog sindroma. Drugi oblik (centralni) je kompleksniji i ozbiljniji, i podrazumeva npr. mišićni zamor usled promena na CNSu. Centralna adaptacija podrazumeva moguće promene u funkcijama hipotalamusa, promene u koncentraciji i funkciji neurotransmitera, smanjenje kontrole CNSa nad mišićima, promene na autonomnom nervnom sistemu koje mogu imati i centralni i periferni kontekst.

## Simptomi i dijagnosticiranje

Sindrom hronične pretreniranosti je stanje organizma koje ima svoje karakteristike. Upravo na osnovu tih karakteristika se može i govoriti o ovom sindromu, a sve zbog toga što za sada nema pojedinačnog testa kojim bi se utvrdilo da li je neko u ovom stanju ili nije (za razliku od nekih drugih stanja i bolesti). To znači da nema nijednog pojedinačnog testa uz pomoć kojeg bi se mogla, sa određenom sigurnošću, postaviti dijagnoza. Kao što je već rečeno, postoji samo veliki broj znakova i simptoma koji nam mogu skrenuti pažnju. Ti simptomi i znakovi bi trebalo da budu kao neka vrsta alarma koji upozorava da je opasnost blizu. Ukoliko se pojavi neki znak moguće hronične pretreniranosti, to i dalje ne znači da je organizam ušao u pomenuto stanje. Naravno, ukoliko se prepozna više takvih znakova, potrebno je obratiti pažnju na trening i prekontrolisati ga. Moguće je da je to samo prolaznog karaktera ili da su to simptomi koji se javljaju i pri vrlo dobro ispla-



Ukupno opterećenje organizma - trening, unutrašnji i spoljašnji činioci

nom treningu kao uobičajene pojave. U svakom slučaju već u ovom trenutku se treba obratiti stručnjacima.

Simptomi koji prate ovo stanje organizma mogu biti različite prirode. Svi oni se ne javljaju u isto vreme i nisu istog intenziteta. Ovo je još jedan od razloga teškog dijagnosticiranja ovog stanja organizma. Postoje različite klasifikacije, ali svima njima su zajednički simptomi koji se javljaju (što je najbitnije), pa oni mogu biti:

- **Fizički i fiziološki** – hroničan bol u mišićima i zglobovima, iscrpljenost, gubitak težine, anoreksija, češća pojava manjih povreda, glavobolja, bolno grlo i krajnici, proliv i mučnina, produženi oporavak, promene krvnog pritiska, promene pulsa u mirovanju i pri naporu, smanjenje maksimalne frekvencije srca, nesanica, žeđ, gubitak apetita, povećanje znojenja, izostanak menstruacije itd...

- **Psihološki** – umor, osećaj bespomoćnosti, nedostatak energije, loše raspoloženje, konfuznost, bezvoljnost, razdražljivost, anksioznost, depresija, smanjena sposobnost koncentracije, gubitak samopouzdanja, nemogućnost motivacije, nemogućnost opuštanja, odustajanje na težim treninzima, slabo podnošenje treninga, strah od utakmica, opadanje sposobnosti primanja većeg broja informacija, opadanje želje za seksom, loš san itd...

- **Biohemijski i medicinski** – sporije zarastanje malih ogrebotina, jednodnevne prehlade, smanjenje ukupnog broja limfocita, pojava herpesa, česte manje infekcije, povećana osetljivost na prehladu i grip, smanjenje minerala u kostima, smanjenje depoa glikogena, smanjenje nivoa hemoglobina, iscrpljenje minerala (Zn, Co, Al, Se, Cu...), povećanje nivoa kortizola, smanjenje nivoa testosterona, smanjenje nivoa seruma feritina itd...

- **Motorički** – smanjenje snage mišića, smanjenje brzine, smanjenje izdržljivosti, produžavanje vremena reakcije, pogoršanje koordinacije, promena tonusa mišića, gubljenje ritmičnosti, gubitak rutine itd...



Pojava nekoliko od pomenutih pojava treba da bude opomena za povećanje opreznosti i na mogućnost, ukoliko postoji sumnja, odlaska lekaru gde bi se izvršila detaljnija ispitivanja i svakako gde bi se dobio pravi odgovor. Jedna od mogućih metoda za dijagnosticiranje se bazira na tri momenta:

- na istoriji (kartonu) pacijenta;
- na stručnom razlikovanju ovog sindroma od drugih bolesti koje imaju slične simptome;
- na laboratorijskim testovima.

Pod istorijom pacijenta se pre svega podrazumeva kontrola već pomenutih unutrašnjih i spoljašnjih činilaca. Što se tiče druge stavke, ona se prepušta stručnom licu, najčešće lekaru. Što se laboratorijskih testova tiče, oni se izvode u nekoliko koraka. Prvi je kontrola: hemoglobina, hematokrita, broja leukocita i trombocita, sedimentacije eritrocita, krvne glukoze, natrijuma, kalijuma, kalcijuma, alanin aminotransferaze, ultrazvuka srca, laktata u krvi, kao i osnovnog pregleda (pulsevi, pritisak, kapaciteti, EKG). Drugi korak podrazumeva kontrolu: kortizola i testosterona, ortostatski test i test funkcije autonomnog nervnog sistema, kreatin kinaze, transferina, albumina. Treći korak je kontrola: estrogena, folikostimulirajućeg hormona, luteinizirajućeg hormona, kateholamina i njihovih metabolita, adrenokortikotropnog hormona, magnezijuma, cinka...

## Sprečavanje i prevencija

Kao i za većinu drugih pojava, tako i za sindrom hronične pretreniranosti, najbitnija je prevencija. Ona je najbolji lek. Ukoliko se promišljeno radi, a pri tome se ima i znanja, neće se ni javiti mogućnosti da se dođe u hroničnu pretreniranost. Uzroci koji dovode do ovog stanja se moraju svesti na najmanju moguću meru i ako je moguće, treba ih sve otkloniti.

Svakako najbitniji činilac je trening. Pod treningom u najširem smislu se ne podrazumeva isključivo neposredan rad na treningu, već i oporavak koji sledi posle njega. Pažljivo planiran trening sa poštovanjem svih principa oko određivanja opterećenja i obraćanje velike pažnje na „male“ stvari od presudnog su značaja. Visok nivo međusobnog poverenja je nešto što se teško i dugo gradi, ali upravo u ovim situacijama se uočava vrednost takvog odnosa kada trener „sluša“ košarkaše koje trenira, jer mu vrlo često upravo oni mogu pomoći pri planiranju treninga. Ta pomoć je najpotrebnija u situacijama kada je kombinacija komponenti opterećenja na svom vrhuncu, odnosno kada se bliže krajevi ciklusa unutar kojih se trening sprovodi. To su i najčešći trenuci kada se i ulazi u ovo stanje. U tim trenucima trener vodi svog košarkaša po ivici litice. Ukoliko pre vremena opusti, smanji ukupno opterećenje, odgovor, odnosno reakcija organizma će biti slabija i verovatno je da neće doći do željenih promena. Sa druge strane ukoliko se napravi i samo par koraka više, dolazi se u situaciju da organizam nema dovoljno vremena da se adaptira i počinje stva-

ranje uslova da se uđe u stanje hronične pretreniranosti. Trenerima je veoma teško da vode košarkaša po toj tankoj liniji bez njihove pomoći, jer jedno su brojke i slova na papiru, a nešto drugo realno stanje na terenu. Te razlike nisu velike, one su čak minimalne, ali i tolike, dovoljno su velike da dovedu ceo prethodni rad u pitanje. Ta razlika se javlja upravo iz prostog razloga što košarkaši nisu u toku dana, kada nisu na treninzima, čuvani pod staklenim zvonom.

Ti činioци čak deluju u smeru da i sam, optimalno doziran, trening postane neracionalan. Sasvim je jasno da trener ne zna šta se dešava kad košarkaš nije pod njegovom kontrolom. On samo može da pretpostavlja i da se nada da on vodi sportski život. Dovoljno sna i odmora u toku dana, pravilna ishrana, korišćenje suplemenata i preparata za oporavak, vođenje računa o zdravlju (oblačenje, mentalna i lična higijena, vakcinisanje...), momenti su koji se podrazumevaju. Optimalna dnevna konzumiranja vitaminskih i mineralnih multipreparata zajedno sa pravilno izbalansiranom sportskom dijetom čine jedini pravi put. Na primer, nedovoljan unos ugljenih hidrata je potencijalni uzrok smanjenja sposobnosti da sportista, u pauzi, obnovi svoje depoe glikogena. Vežbanje posle nekoliko dana sa niskim nivoom ugljenih hidrata u ishrani je povezano sa povećanjem nivoa hormona stresa (adrenalin i kortizol), koji su reakcija na vežbanje, i smanjenjem koncentracije glutamina u plazmi posle vežbanja. Konzumiranje ugljenih hidrata obara nivo kortizola i takođe značajno povećava imunološke karakteristike. Ukratko, konzumiranje ugljenih hidrata pre i za vreme produženog vežbanja upućuje da oni mogu pomoći da se neki od glavnih činilaca vežbanja, a koji utiču na smanjenje nivoa imunoloških funkcija, redukuju i samim tim da se smanji rizik razvoja pretreniranosti.

Kada je reč o putovanjima, potrebno je voditi računa o klimatskim promenama (ukoliko se putuje na suprotnu hemisferu i gde je različito godišnje doba), kao i o promenama vremenskih zona koje veoma mogu poremetiti san, a samim tim i normalan odmor. Takođe i promene nadmorske visine mogu biti problem ukoliko se ne vodi računa o principima treninga u promenjenim visinskim uslovima. O svim ovim činioциma ne treba posebno govoriti jer je sasvim jasno na koji način mogu dodatno opteretiti organizam i povećati rizik za ulazak u stanje hronične pretreniranosti.

Košarkaši moraju biti maksimalno koncentrisani na košarku, a ostale probleme treba da rešavaju ljudi koji su za to zaduženi. Svi socijalni, psihološki, ekonomski stresori mogu jako nepovoljno uticati na opšte stanje organizma, odmor i zdravlje.

Takođe treba biti vrlo obazriv kada košarkaš posle manje povrede ili kraće bolesti nastavi sa treninzima. Period koji je proveo oporavljajući se, od npr. gripa, organizam nije mogao da iskoristi za oporavak, iako zapravo i nije imao treninge. U tom periodu se organizam borio sa drugim stvarima i nije imao „vremena“ da razvija sposobnosti koje je trening potencirao.



## Tretman

Kada se desi da prevencija nije bila dovoljno dobra i kada se ipak dođe u stanje hronične pretreniranosti, neophodno je pre svega ozbiljno shvatiti situaciju i konačno poslušati savete stručnijih ljudi.

U zavisnosti od stanja pretreniranosti, odnosno vremena koje je provedeno u ovom stanju, od vrste ili tipa sindroma, broja simptoma itd., različiti su i pristupi. Važno je napomenuti da ne postoji nijedna standardna procedura pri tretmanu ovih procesa. Iz tog razloga postoji samo niz procedura koje bi trebalo primenjivati. Na prvom mestu se moraju otkloniti, odnosno regulisati, svi uzročnici koji su mogli da dovedu organizam košarkaša u ovo stanje (trening, ishrana, stresori...).

Glavna karakteristika tretmana je odmor. Što je košarkaš bio duže podvrgnut neodgovarajućem treningu, to je i odmor duži. Sve ovo ukazuje na ogromni značaj rane detekcije ove pojave. Ukoliko košarkaš ima akutni vid pretreniranosti, dovoljno mu je nekoliko dana da se povraća. Za tri nedelje neodgovarajućeg treninga može biti dovoljno tri do pet dana odmora. Naravno posle ovog perioda treba pažljivije planirati trening da se ne bi ponovo došlo u istu situaciju. Ovde nisu izgubljeni samo dani provedeni u odmaranju, već i oni provedeni u neodgovarajućem treningu, i u smislu potrošenih resursa i u smislu potrošenih adaptacionih kapaciteta. U ozbiljnijim slučajevima prekidanje treninga radi odmaranja traje duže od nekoliko nedelja pa čak i do nekoliko meseci. Taj odmor se u zavisnosti od perioda provedenog u stanju pretreniranosti provodi na različite načine, ali svi oni imaju sličan tok. Kod oba oblika hronične pretreniranosti potrebno je voditi računa da se u oporavku ne primenjuju opterećenja, sredstva i metode koji su i dovela u pomenuto stanje.

Ukoliko je košarkaš ušao u stanje pretreniranosti, prvo treba planirati i primeniti period mirovanja u kome je potrebno, koliko je to moguće, potpuno zaboraviti na trening i na sve vezano za njega. Voditi računa o masi tela i ne razmišljati koliko će proces oporavka potrajati. Posle toga može se početi sa šetnjama i sa laganim treningom. Taj trening treba sprovoditi samo u trenucima kada se košarkašu stvarno trenira. Smanjiti broj treninga tokom mikrociklusa, kao i broj mikrociklusa u okviru mezociklusa. Izbor sredstava treba da bude takav da se izbegavaju specifične vežbe, odnosno poželjno je primenjivati opšte vežbe sa laganim i umerenim opterećenjima. Ovde je važno napomenuti da je kod parasimpatičkog oblika pretreniranosti poželjnije davati življe i energičnije vežbe. U principu treba zadavati samo ono što prija košarkašu. Potrebno je izbegavati poznate sale i hale, ali i terene, staze, teretane, odnosno sve one ambijente u kojima je košarkaš trenirao i u kojima se i pretrenirao. Tokom naredna dva do četiri meseca lagano povećavati broj treninga i intenzitet, ali sve i dalje veoma pažljivo i umereno.

Od esencijalne je važnosti da ovaj povratak ozbiljno shvate i trener i košarkaš. Iako će u ovom periodu

sposobnosti košarkaša i dalje stagnirati, to je sada potpuno nebitno, jer su sada ciljevi promenjeni. Glavno je da se košarkaš oporavi. U ovom periodu se preporučuje i korišćenje masaže, fizioterapije, hidroterapije, primenjivanje određenih tehnika za opuštanje, različitih kupki, jutarnje tuširanje hladnom vodom, topli hladni tuševi, plivanje u otvorenim bazenima, sauna i sl. Međutim, pošto svaka procedura sa sobom nosi određene efekte koji mogu čak i pospešiti negativno stanje (npr. opuštajuća masaža i primena neke tehnike za opuštanje za parasimpatički, odnosno vrlo topla sauna i intenzivna masaža za simpatički oblik sindroma hronične pretreniranosti), preporuka je da se sve obavlja uz odgovarajući nadzor stručnih lica.

Što se tiče ostalih, vantrenažnih mera, potrebno je obratiti posebnu pažnju na ishranu. Kod simpatičkog oblika sindroma hronične pretreniranosti potrebno je stimulisati apetit, konzumirati voće, sveže povrće, kao i povećati konzumiranje složenih ugljenih hidrata sa mnogo vlakana (nizak glikemički indeks). Koliko je moguće treba smanjiti unos nadražujućih supstanci (kafa, različita pića sa prisustvom kofeina, alkohol), a povećati unos vitamina i antioksidanata. Kod parasimpatičkog oblika sindroma hronične pretreniranosti potrebno je više konzumirati nealkalnu hranu (kiselu). Pre svega se misli na meso, sireve, jaja i sl., ali i termički obrađeno voće i povrće. Potrebno je povećati unos proteina. Takođe, i kod ovog oblika bi trebalo više unositi vitamine i antioksidanse. Kod košarkašica potrebno je obratiti pažnju na unos gvožđa. Vrlo bitan je i pravilan san. Samo dovoljno dug i miran san omogućavaju da se organizam potpuno odmori. Ovo su samo određene smernice koje pre svega ukazuju na složenost procesa oporavka i neophodnost stručnog nadzora tokom njega.

Oporavak podrazumeva i fizički i fiziološki i psihološki oporavak. Potrebno je dovesti košarkaša u stanje da mu se ponovo trenira, da se na treninzima oseća dobro i zadovoljno. Da ponovo sa ambicijama pristupa treninzima i utakmicama. Ukoliko se svi stručnjaci koji su nadgledali proces oporavka (trener, doktor, fizioterapeut, psiholog, nutricionista...) slože da je košarkaš spreman, može se pristupiti narednoj fazi.

Posle perioda oporavka vrlo je bitan i period ponovnog razvoja sposobnosti i vraćanja u stanje da se košarkaš ponovo može sa uspehom takmičiti. Tada je potrebno pažljivo dozirati opterećenja jer je moguće da košarkaš, usled ponovne želje i novih motiva, počne da trenira jače nego ranije i time sebe ponovo dovede u problem. Veoma je važno da potencijalne opasnosti od neodgovarajućeg odnosa zamora i oporavka budu svesni i treneri i ostali članovi stručnog štaba, ali i igrači, jer su oni nerazdvojni deo trenažnog procesa. Drugim rečima, iako je prvi trener kao glavni upravljač celokupnog sistema najodgovorniji za ostvarenje postavljenih ciljeva, uslov bez koga se ne može uspeti u današnjoj košarci je da i svi ostali akteri budu svesni činjenice da su i oni aktivni učesnici trenažnog procesa.



Saradnja na dobrobit košarke

# Maljković i Ruso testirali naše nade

**k**ošarkaški savez Srbije zajedno sa Udruženjem košarkaških trenera Srbije organizovao je akciju edukativnih treninga za igrače rođene 1998. i 1999. godine počevši od Niša, Čačka, Novog Sada, zaključno sa Beogradom, pod nazivom "Program kvalitnog razvoja igrača, kontinuiranog praćenja i individualnog tehničko-taktičkog usavršavanja". U prva tri grada treninge je održao naš cenjeni trener Darko Ruso, dok je u prestonici Srbije ulogu predavača imao proslavljeni srpski stručnjak Božidar Maljković.

Celokupna akcija ocenjena je kao veoma uspešna i neophodna kako bi se imao što bolji uvid u tehničko-taktičku obučenosť momaka koji bi jednoga dana možda mogli da zaigraju i za reprezentaciju Srbije. Akcijom je obuhvaćeno više od stotinu igrača iz četiri regiona, a postoji plan da se najbolji okupe u dva regiona i da se kasnije izaberu najtalentovaniji, kadri da konkurišu i za nacionalne selekcije u njihovim godištim.

– Reakcije su veoma pozitivne kako od strane trenera, tako i igrača koji su bili deo celokupnog programa. Mladi igrači bili su impresionirani što će im treneri Darko Ruso i Božidar Maljković održati treninge – možda su i zbog toga bili malo stegnuti na samim treninzima – utisak je Vladimira Kuzmanovića, direktora reprezentativnih selekcija u Košarkaškom savezu Srbije.

– Krenulo je dosta stidljivo da bi nakon prvog okupljanja u Nišu sve poprimilo razmere koje smo želeli. Odziv trenera je bio izvanredan, pedesetak stručnjaka prisustvovalo je predavanjima Darka Rusoa, iako prisustvo trenera nije bilo obavezno. Dečaci rođeni 1998. i 1999. odazvali su se gotovo stoprocentno, osim onih koji su bili odsutni iz opravdanih razloga poput povreda... Ideja celog programa uopšte nije bila u formi seminara za trenere, već je bio cilj da se ne ispusti neki od talentovanih momaka pomenutih godišta koji bi možda mogli da konkurišu i za reprezentaciju Srbije – pojasnio je Kuzmanović osnovni cilj celokupne akcije.

– Želeli smo da vidimo reakciju momaka na instrukcije trenera sa kojima prethodno nikada nisu saradivali; da vidimo na koji način prihvataju informacije i mogu

reći da je generalni utisak vrlo pozitivan. U Nišu i Čačku imali smo po jedan trening, u skladu sa velikim odazivom postojala je želja da u Novom Sadu, a kasnije i u Beogradu održimo više treninga, tako da smo u Novom Sadu imali tri termina, a u prestonici Srbije četiri. Udruženje košarkaških trenera Srbije uradilo je veliku stvar na planu organizacije čitavog programa koji je u Nišu,

Čačku i Novom Sadu sproveo Darko Ruso, dok je u Beogradu predavanja održao Božidar Maljković – zahvalio se i ovim putem Kuzmanović UKTS na svesrdnoj pomoći prilikom organizovanja akcije u četiri grada.

– Stekli smo uvid u razvoj igrača 1998. i 1999. i ustanovili da je napredak popriličan u odnosu na prošlu godinu. Treneri iz pomenutih mesta ukazali su nam na pojedine dečake koju su zaista izuzetno talentovani, što samo govori o tome da i stručnjaci iz Niša, Čačka ili Novog Sada dobro rade i da se u njihove procene možemo uzdati. Namera nam je takođe bila da

ti dečaci vide da neko o njima vodi računa i da ih prati. Oni najtalentovaniji trebalo bi da se okupe u dva regiona i da se neko od njih možda i priključi reprezentaciji u njihovom uzrastu, takođe želeli smo da treneri koji rade sa tim mladim momcima uvide neke stvari, prihvate određene instrukcije naših cenjenih stručnjaka Rusoa i Maljkovića i primene ih kasnije na treninzima sa dečacima na koje ozbiljno računamo – imala je sama akcije više značajnih aspekata koji su obuhvaćeni na dosta podroban način, smatra direktor reprezentativnih selekcija.

– Čitav program je zaista urađen na visokom nivou i imao je željene efekte u svim gradovima u kojima smo bili. Gospodin Ruso je u razgovorima sa trenerima došao do zabrinjavajućih saznanja da stručnjaci koji rade sa tako mladim momcima više pažnje na treninzima posvećuju skautingu protivničkih ekipa nego individualnom radu sa svojim igračima; to su zabrinjavajuće stvari koje pokazuju koliko je briga o rezultatu veća nego napredak igrača i njegov pravilan razvoj. To su stvari koje mi želimo da ispravimo; nema ničeg važnijeg od toga da mladi igrač ima pravilnu mehaniku šuta, valjanu tehniku vođenja lopte... trenutno na 20 igrača tek njih trojica imaju pravilnu tehniku šuta. Zato su ova-







kva okupljanja izuzetno važna; da treneri iz pomenutih gradova i regiona prisustvuju treninzima na kojima mogu da vide vežbe Rusoa ili Maljkovića čiji je akcenat bio na individualnoj tehnici. Momci u Nišu pokazali su neverovatan voljni momenat, dok su u Čačku u atletskom pogledu bili najdominantniji – realan je u opservaciji Kuzmanović.

Ivan Jeremić iz Udruženja košarkaških trenera Srbije smatra da je čitava akcija u potpunosti uspeła.

– To je bila prvenstveno akcija Košarkaškog saveza Srbije, mi smo im se pridružili, jer nam je namera bila da naši treneri prate rad vrhunskih stručnjaka Darka Rusoa i Božidara Maljkovića. Akcija je u potpunosti uspeła, u sva četiri grada odazvalo se ukupno negde oko 500 trenera koji su dobili bodove neophodne za trenersku licencu, iako akcija nije bila obavezujuće prirode. Od sledeće godine bi mogla da postane, kako bi naši mladi treneri shvatili značaj predavanja tako vrsnih stručnjaka poput Rusoa i Maljkovića. U pitanju su pokazne vežbe namenjene najtalentovanijim momcima koji su rođeni 1998. i 1999. U Nišu je akcija potpuno zaživela jer je naš trener Miloš Jocić animirao kolege, u Čačku je odaziv trenera bio nešto slabiji, što je donekle i razumljivo, jer su termini bili malo nezgodni tokom radnog dana. Prisustvovao sam predavanjima u Novom Sadu i Beogradu i mogu reći da je Maljković bio izuzetno zadovoljan talentima određenih momaka rođenih 1999. koje je video tokom pokaznih vežbi. Ove dve generacije se prate već dve godine, njih šezdesetak okupljeno je u četiri regiona i prema piramidalnoj strukturi najbolji će biti selektirani u dva regiona, a oni sa ekstra potencijalom pokuaće verovatno i na vrata reprezentacije u pomenutom uzrastu – optimista je Jeremić.

Darko Ruso održao je treninge u Nišu, Čačku i Novom Sadu, krajnji zaključak mu je da momci moraju još puno da rade na usavršavanju individualne tehnike.

– Tema mojih predavanja odnosila se na poboljšanje igre u odbrani. Bio je prisutan drugi ešalon igrača rođenih 1998. i 1999, njih 51, falilo je njih 15 najboljih. Poenta je da svi moraju puno da rade, u tom uzrastu individualna tehnika mora da bude kao azbuka, nešto što je u matematici 2+2 u košarci bi moralo da bude korišćenje leve i desne ruke, dodavanje, držanje lopte, finta... Osim što bi trebalo da apsolutno vladaju individualnom tehnikom, sve to trebalo bi da rade u punom sprintu... Kada to savladaju, onda je sve ostalo nadogradnja. Individualna tehnika je baza svega u košarci – jasan je Ruso.

– Žao mi je što su termini u Nišu i Čačku bili na „knap“ pa nije bilo vremena za pitanja i razgovore sa trenerima iz regiona. Inače, apsolutno podržavam ovakvu akciju i voleo bih da ih bude što više i da se održavaju što češće. Bilo bi odlično kada bi iskusni i dokazani treneri radili u mlađim uzrastima, ali nažalost ekonomska



situacija je takva da bi im to došao kao hobi uz neki posao koji bi im donosio materijalnu sigurnost. Mladi igrači moraju da treniraju svaki dan po dva sata, a ne tri puta nedeljno po sat ili sat i po. I u tom kontekstu ekonomski faktor je presudan, treba platiti salu, a to nije mali rashod za neku školu košarke. U ekonomski razvijenim državama takvi problemi ne postoje, bojim se da polako klizimo ka dnu, nekada smo bili vodeći po načinu rada i kvalitetu igrača u mlađim kategorijama, a danas je situacija dosta drugačija – zabrinut je poznati stručnjak celokupnom situacijom u kojoj se nalazi košarka u Srbiji.

– Određene stvari mogu da se isprave na treninzima, ne sme da se desi da u tom uzrastu nekoje recimo jedna ruka bude kvalitetnija od druge. Rad mora da bude u skladu sa programima koji su usvojeni u KSS, seminari bi morali da budu što češći... Bio sam na predavanjima Božidara Maljkovića u Beogradu koja su bila izvanredna – pohvalio je Ruso svog cenjenog kolegu na kraju razgovora.

**N. Marković**





**Mladen Mihajlović, kondicioni trener**

## Modelne karakteristike mladih košarkaša Evrope – kandidata za NBA draft



ošarka je timski sport i kao igra je izrazito dinamična aktivnost koju karakterišu kretanje eksplozivnog karaktera. Od igrača zahteva posedovanje vrhunskih veština, morfoloških karakteristika i

motoričkih sposobnosti. Košarkašku aktivnost karakterišu kretanja različitog intenziteta i trajanja, nagle promene pravca i smera kretanja, kako horizontalnog tako i vertikalnog. U toku utakmice se igrači kreću na različite načine: hodaњem, hodaњem u različitim pravcima i sa različitim orijentacijom tela u odnosu na pravac kretanja, hodaњem sa pivotiraњem, pravolinijskim trčaњem, trčaњem u različitim pravcima i sa različitim orijentacijom tela u odnosu na pravac kretanja, skokom uvis jednom nogom, skokom uvis obema nogama (Nazaraki et al., 2008). Košarkaši menjaju formu ili intenzi-

tet kretanja svake 2 sekunde (Ben Abdelkrim et al., 2007). Igrači izvedu tokom utakmice oko 190 sprinteva maksimalnom brzinom, na distancama od 3m do 20m, uz smenjivanje aktivne faze aktivnosti, u prosečnom trajanju 27-28sec, i pasivne faze aktivnosti, koja traje prosečno 20-21sec (Koloz, 1989). Posmatrajući bioenergetske karakteristike kretanja košarkaša tokom aktivnosti, košarka spada u pretežno anaerobne sportove. Košarka je visoko intenzivna intermitentna aktivnost. Igra se sastoji od kratkih intenzivnih aktivnosti, isprekidanih dužim ili kraćim periodima pasivnog ili aktivnog odmora. To znači da se košarkaška aktivnost uglavnom odigrava u submaksimalnom i maksimalnom intenzitetu, čime zahtevi organizma za kiseonikom prevazilaze brzinu snabdevanja njime. U prvim sekundama izvođenja visokointenzivnih aktivnosti, koristi se ATP i CP kao izvor energije. Kada se isprazne depoi ATP i CP, energija se dobija iz rezervi ugljenih hidrata. Aerobne sposobnosti u košarci su

bitne zbog bržeg oporavka između visokointenzivnih aktivnosti. Nazaraki i sar. (2008) navode da utrošak kiseonika ( $VO_2max$ ) dostiže i do 42 ml/kg/min, odnosno do 75% od maksimalnih vrednosti. Frekvencija rada srca dostiže 180 udara u jednom minutu, a u periodima kratkih odmora od 138 do 163 otkucaja u minuti. Neka istraživanja vrednosti prosečnog pulsa košarkaša tokom utakmice pokazuju da se on kreće od 155 do 190 otkucaja u minuti. Karjagin (1978)

navodi da od ukupnog vremena provedenog u igri, puls košarkaša se 26% vremena nalazi ispod 160 otkucaja u minuti, a sve ostalo vreme, 74% se kreće u intervalima od 160 do 203 otkucaja u minuti. Nivo laktata se tokom igre najčešće kreće oko visine anaerobnog praga, 4 mmol/l krvi, mada su zabeležene vrednosti koje su bile 5,5 mmol/l krvi. Ben Abdelkrim i sar. (2007) su ustanovili da nivo laktata dostiže i do 6,5

mmol/l krvi. Postoje istraživanja koja navode da je koncentracija laktata krvi tokom utakmice kreće u rasponu od 2,9 mmol/l do 6,8 mmol/l. U toku utakmice igrač pređe, u zavisnosti od uzrasta i nivoa takmičenja između 3. 200 m i 6. 235 m. Neki istraživači navode da vrhunski košarkaši pretrče između 5 i 7 km za vreme utakmice. Igrači tokom utakmice prosečno savladaju između 3. 475 i 5. 763 m u svim vidovima kretanja, od čega je najviše laganog džoging trčanja – oko 2. 000m, onda srednje brzog – oko 1. 500m, veoma brzog – oko 500m i hodaња – oko 1. 200 metara (Karalejić i Jakovljević, 2009). Kada je u pitanju trajanje aktivnosti, od ukupnog vremena provedenog u igri, igrač 60% vremena provede krećući se u niskom intenzitetu, 15% u maksimalnom intenzitetu, a 25% vremena u srednjem (McInnes et al., 1995). Gambeta (2003) je dao rezultate vremensko-kretne analize jedne košarkaške utakmice Australijske nacionalne košarkaške lige, koji pokazuju da na hodaње,





stajanje. lagano trčanje i srednje brzo trčanje otpada 12 minuta, a na veoma brzo trčanje (sprint) 3 minuta. Isti istraživač navodi da je visoko naprezanje igrača prisutno 20% vremena provedenog u igri, gde intenzivna aktivnost traje 13 – 14 sekundi i dešava se prosečno svake 21 sekunde. Nazaraki i sar. (2008) su izneli podatke iz novijeg istraživanja, gde

košarkaši tokom utakmice 34% vremena provedu u trčanju i skakanju, 56,8% u hodanju i 9% vremena stoje u mestu. Janeira i Maia (1998) navode da košarkaš u toku jedne utakmice skoči do 60 puta. Trinić i Dežman (1996) navode da centar u toku utakmice realizuje 52, krilni igrač 37, a bek 31 skok u proseku.

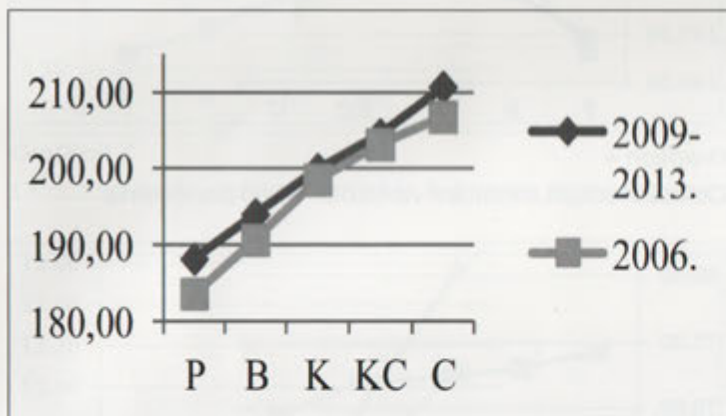


Analizirajući intenzitet skokova tokom jedne NBA utakmice, Gambeta (2003) navodi da 30% skokova čine niski skokovi, 45% srednji, a 25% maksimalni ili submaksimalni.

### Modelne karakteristike u košarci

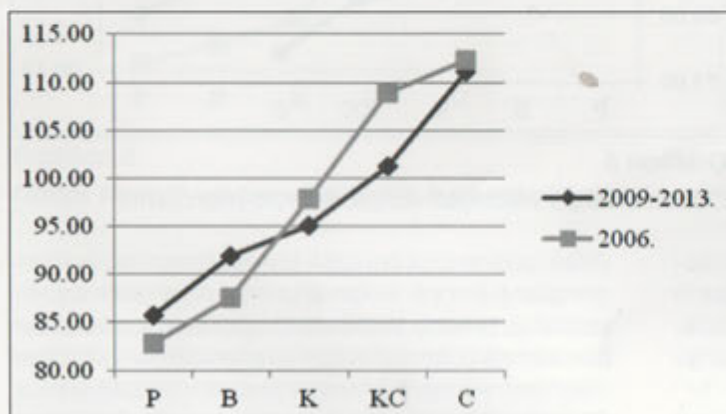
Veliki značaj antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti za uspešno igranje košarke danas nameće potrebu za njihovom dijagnostikom. Dijagnostika morfološkog i motoričkog prostora omogućava preciznije planiranje i programiranje trenajnih jedinica, kontrolu uticaja treninga na sportiste, međusobno poređenje rezultata unutar iste grupe sportista kao i poređenje određenog sportiste sa tzv. modelom. Ovim sposobnostima treba da se posveti posebna pažnja u smislu prepoznavanja (dijagnostikovanja) potencijala za te sposobnosti kod mladih košarkaša u procesu selekcije i stvaranja uslova (dobar izbor vežbi) za njihov razvoj i usavršavanje tokom dalje karijere.

U sportu (košarci) nije moguće stvoriti modele koji u potpunosti karakterišu original. Stanje sportiste, takmičarska aktivnost i trenajni proces izuzetno su složene pojave, tako da ih i veoma veliki broj pokazatelja može okarakterisati u celini. Zato se, sa pravom, umesto termina „model“ češće upotrebljava termin „modelne karakteristike“. One predstavljaju deo modela i to onaj koji u najvećem procentu objašnjava original. Modelne karakteristike predstavljaju rezultati koje vrhunski sportisti postižu u bazičnim i specifičnim pokazateljima treniranosti i pokazateljima



Grafikon 1

Odnos srednjih vrednosti varijable TV po pozicijama



Grafikon 2

Odnos srednjih vrednosti varijable TM po pozicijama



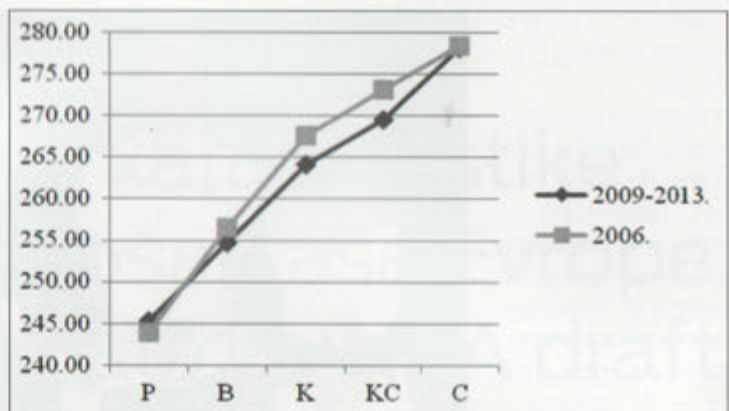
situacijske efikasnosti (Milanović, 2009). Primenom tih rezultata, vrhunskih sportista – modelnih karakteristika i njihovim upoređivanjem sa rezultatima koje postižu drugi sportisti, moguće je svesti greške prilikom kontrole treniranosti sportista, planiranja i programiranja sportske pripreme, doziranja opterećenja treninga, na minimum (Milanović, 2009). Međutim, postavlja se pitanje da li modeli mogu biti štetni. Većina „modela šampiona“, odnosno modelnih karakteristika najboljih sportista, predstavlja mehaničko uopštavanje parametara stanja sportista, tj. prikazivanje njihovih maksimalnih i prosečnih vrednosti. Pokušaj da se svi parametri dovedu na modelni nivo predstavlja tipičan primer mehaničkog, nekritičkog, nekreativnog postupka koji u krajnjoj liniji dovodi do sputavanja individualnosti i pada rezultata. Potrebno je naći optimalan odnos među raznim motoričkim navikama, svojstvima i sposobnostima. Potrebno je otkriti zakonitosti odnosa različitih parametara u uslovima kada neki od njih streme ka maksimumu, odnosno zakonitosti odnosa osnovnih i sporednih parametara. Navedene odnose treba izučavati na svim stepenima sportskog usavršavanja, od početnika do vrhunskog sportiste. U tom slučaju modeliranje ima izuzetan značaj u sportu i znatno može doprineti individualizaciji u trenažnom procesu, tj. dovođenju parametara pripremljenosti u međusobno optimalan odnos, pri čemu individualno jake strane sportiste treba još više podstaći, a ostale poboljšati do mogućeg stepena koji taj odnos neće narušiti (Koprivica, 1988).

Za uspešno upravljanje trenažnim procesom i sprovođenje selekcije perspektivnih sportista potrebno je stvarati modele stanja sportista koji su spremni za postizanje vrhunskih rezultata. Upoređivanje modela idealnog sportiste sa trenutnim stanjem sportiste koga treniramo omogućuje racionalnije upravljanje njegovom pripremom (Koprivica, 1988).

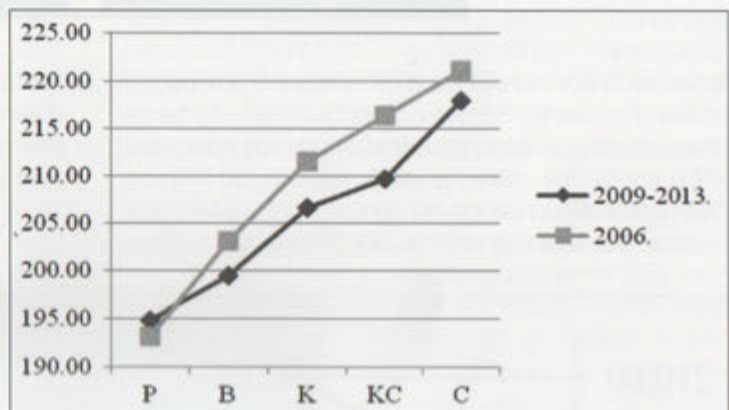
### Ranija istraživanja

Na grafikonima (1-8) upoređene su srednje vrednosti rezultata igrača sa pre – draft testiranja iz 2006. godine (Foran & Pound, 2007) sa srednjim vrednostima rezultata igrača sa testiranja u okviru Adidas Eurokampa u Trevizu u periodu 2009-2013. godine, po pozicijama P-plejmejker, B-bek, K-krilo, KC-krilni centar, C-centar (Mihajlović, 2014).

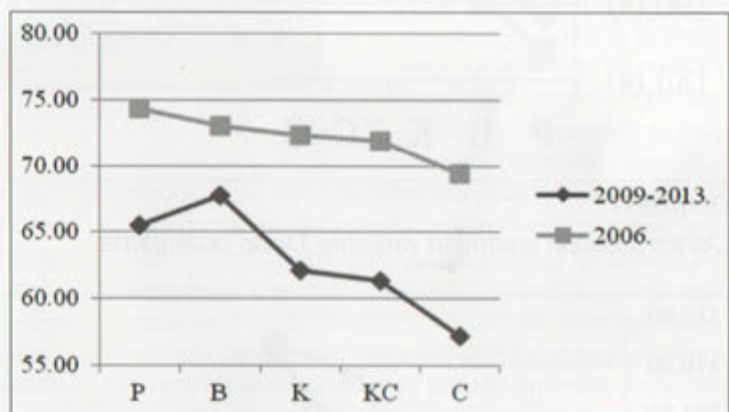
Na osnovu prikazanih rezultata i međusobnog poređenja srednjih vrednosti varijabli koji su prikazani na grafikonima (1-4), između igrača koji su testirani



Grafikon 3  
Odnos srednjih vrednosti varijable DV po pozicijama



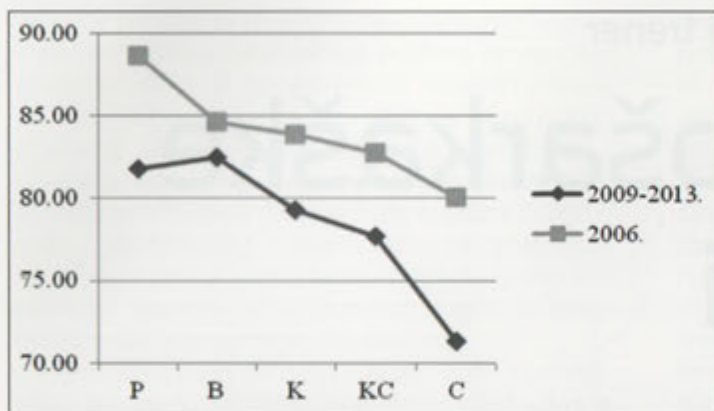
Grafikon 4  
Odnos srednjih vrednosti varijable RR po pozicijama



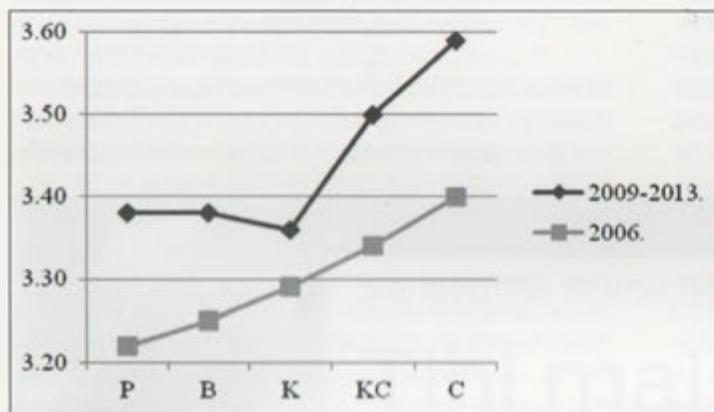
Grafikon 5  
Odnos srednjih vrednosti varijable VJ po pozicijama

2006. godine u okviru NBA pre-draft testiranja i mladih igrača Evrope – kandidata za NBA draft koji su testirani u periodu 2009-2013. godine u okviru Adidas Eurokampa u Trevizu, može se primetiti da su srednje vrednosti varijabli antropometrijskih karakteristika (TV-telesna visina, TM-telesna masa, DV-dohvatna visina, RR-raspon ruku) veoma približne, što se može pripisati visokom nivou selekcije. Zaključak koji se

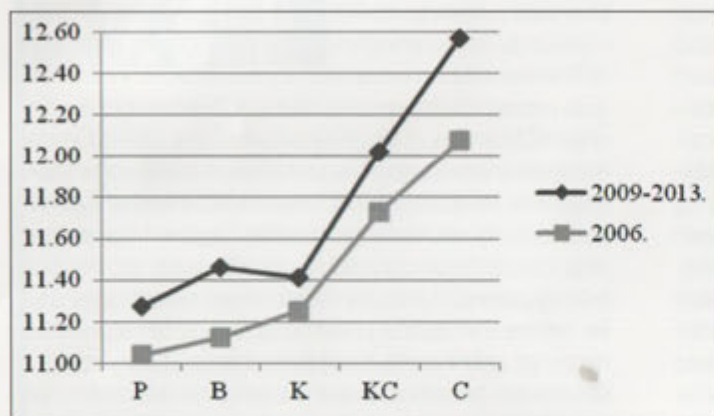




**Grafikon 6**  
Odnos srednjih vrednosti varijable FVJ po pozicijama



**Grafikon 7**  
Odnos srednjih vrednosti varijable 3/4 sprint po pozicijama



**Grafikon 8**  
Odnos srednjih vrednosti varijable A po pozicijama

može izvući iz ovih rezultata je da određen broj mladih visoko selektiranih igrača koji dolazi iz Evrope odgovara modelu vrhunskog košarkaša sa aspekta antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti kao jednog od preduslova igranja u NBA ligi. Međutim ako se uporede srednje vrednosti nekih motoričkih testova (VJ-vertikalni skok iz mesta, FVJ-slobodan vertikalni skok iz zaleta 3m, 3/4 sprint-sprint na 3/4 terena, 45g-

nost u reketu) da se primetiti da u VJ je razlika prilično velika, blizu 20 % (Grafikon 5). Ovo ide u prilog tome da mali broj igrača koji dolazi iz Evrope u NBA ispunjava motoričke zahteve. Zato i veoma mali broj svake godine zaigra u NBA ligi. Motorički status zauzima vodeće mesto u selekciji i odabiru igrača koji će zaigrati u NBA ligi.

Što se tiče motoričkih karakteristika (grafikon 5-8), postoje male razlike u svim varijablama u korist igrača koji su testirani 2006. godine. Ovo se može objasniti višim nivoom selekcije igrača koji prođu do pre-draft testiranja u odnosu na igrače koji učestvuju na Adidas Eurokampu (učestvuju samo evropski igrači). Razlike su u varijabli VJ 10 - 20%, FVJ 5 - 10%, 3/4 sprint oko 5% i A - < 5%.

## Zaključak

Rezultati dobijeni ovim istaživanjem potvrđuju činjenicu da je uspešnost košarkaške aktivnosti (nivoa) direktno određena stepenom razvijenosti motoričkih sposobnosti i antropometrijskih karakteristika. Motoričke sposobnosti su posledica skupa urođenih i stečenih karakteristika, koje se u kretanju ispoljavaju u različitoj meri, u zavisnosti od vrste kretanja, individualnih potencijala i njihove razvijenosti.

Za bavljenje savremenom košarkom na visokom nivou neophodan je visok nivo selekcije. Bavljenje košarkom zahteva natprosečno visoke ljude, sa velikim longitudinalnim dimenzijama tela kako bi pokrili što veći prostor na terenu (igra se i horizontalno i vertikalno). Što se tiče motoričkih sposobnosti, takođe je neophodan visok nivo selekcije. Potreban je visok nivo skočnosti, snage, brzine, fleksibilnosti, koordinacije.

Ovde se ne treba zaustaviti, već proširiti prostor dijagnostikovanja. Jedna od tendencija u današnjem dijagnostikovanju u sportu je sve veće poklanjanje pažnje FMS-u (Functional movement screening) - funkcionalnom „skri-ningu“ pokreta. Ovim relativno jednostavnim testovima se procenjuje pokretljivost celog tela, mišićni balans, snaga i kontrola pokreta. Osnovni testovi koji se koriste prilikom ovog načina testiranja su različite vrste čučnjeva i iskoraka. Analizom promena zglobnih uglova u svim aktivnim zglobovima tokom izvođenja ovih vežbi identifikuje se deficit u pokretljivosti i snazi različitih mišićnih grupa. FMS treba da bude pre-test u odnosu na sve motoričke testove jer prevashodno pokazuje slabosti i disbalanse snage i pokretljivosti različitih mišićnih grupa vidljive okom.



Mladen Mihajlović, kondicioni trener

# Analiza košarkaške aktivnosti

**k**ošarka je timski sport i kao igra je izrazito dinamična aktivnost koju karakterišu kretne eksplozivnog karaktera. Strukturalno je kompleksan sport i sastavljen od velikog broja kretnji. Od igrača zahteva posedovanje vrhunskih veština, morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti. Košarkašku aktivnost karakterišu kretanja različitog intenziteta i trajanja, nagle promene pravca i smera kretanja, kako horizontalnog tako i vertikalnog. U toku utakmice se igrači kreću na različite načine: hodanjem, hodanjem u različitim pravcima i sa različitom orijentacijom tela u odnosu na pravac kretanja, hodanjem sa pivotiranjem, pravolinijskim trčanjem, trčanjem u različitim pravcima i sa različitom orijentacijom tela u odnosu na pravac kretanja, skokom uvis jednom nogom, skokom uvis obema nogama (Nazaraki et al., 2008). Košarkaši menjaju formu ili intenzitet kretanja svake 2 sekunde (Ben Abdelkrim et al., 2007). Igrači izvedu tokom utakmice oko 190 sprinteva maksimalnom brzinom, na distancama od 3m do 20m, uz smenjivanje aktivne faze aktivnosti, u prosečnom trajanju od 27-28 sec, i pasivne faze aktivnosti, koja traje prosečno 20-21 sec (Kolos, 1989). Posmatrajući bioenergetske karakteristike kretanja košarkaša tokom aktivnosti, košarka spada u pretežno anaerobne sportove. Košarka je visoko intenzivna intermitentna aktivnost. Igra se sastoji od kratkih intenzivnih aktivnosti, isprekidanih dužim ili kraćim periodima pasivnog ili aktivnog odmora. To znači da se košarkaška aktivnost uglavnom odigrava u submaksimalnom i maksimalnom intenzitetu, čime zahtevi organizma za kiseonikom prevazilaze brzinu snabdevanja njime. U prvim sekundama izvođenja visoko intenzivnih aktivnosti, koristi se ATP i CP kao izvor energije, što predstavlja alaktatnu komponentu. Kada se isprazne depoi ATP i CP, energija se dobija iz rezervi ugljenih hidrata procesom glikolize. Ona se većim delom obavlja bez prisustva kiseonika, a osim energije se kao product stvara i mlečna kiselina. Ovaj vid dobijanja energije predstavlja laktatnu komponentu anaerobnih sposobnosti košarkaša. Aerobne sposobnosti u košarci su bitne zbog bržeg oporavka između visoko intenzivnih aktivnosti. Nazaraki i sar. (2008) navode da utrošak kiseonika ( $VO_2max$ ) dostiže i do 42 ml/kg/min, odnosno do 75% od maksimalnih vrednosti. Frekvencija rada srca dostiže 180 udara u jednom minutu, a u periodima kratkih odmora od 138 do 163 otkucaja u

minutu. Neka istraživanja vrednosti prosečnog pulsa košarkaša tokom utakmice pokazuju da se on kreće od 155 do 190 otkucaja u minuti. Karjagin (1978) navodi da od ukupnog vremena provedenog u igri, puls košarkaša se 26% vremena nalazi ispod 160 otkucaja u minuti, a sve ostalo vreme, 74% se kreće u intervalima od 160 do 203 otkucaja u minuti. Nivo laktata se tokom igre najčešće kreće oko visine anaerobnog praga, 4 mmol/l krvi, mada su zabeležene vrednosti koje su bile 5.5 mmol/l krvi. Ben Abdelkrim i sar. (2007) su ustanovili da nivo laktata dostiže i do 6.5 mmol/l krvi. Postoje istraživanja koja navode da je koncentracija laktata krvi tokom utakmice kreće u rasponu od 2.9 mmol/l do 6.8 mmol/l. U toku utakmice igrač pređe, u zavisnosti od uzrasta i nivoa takmičenja između 3.200 m i 6.235 m. Neki istraživači navode da vrhunski košarkaši pretrče između 5 i 7 km za vreme utakmice. Igrači tokom utakmice prosečno savladaju između 3.475 i 5.763 m u svim vidovima kretanja, od čega je najviše laganog *džoging* trčanja – oko 2.000m, onda srednje brzog – oko 1.500m, veoma brzog – oko 500m i hodanja – oko 1.200 metara (Karalejić i Jakovljević, 2009). Kada je u pitanju trajanje aktivnosti, od ukupnog vremena provedenog u igri, igrač 60% vremena provede krećući se u niskom intenzitetu, 15% u maksimalnom intenzitetu, a 25% vremena u srednjem (McInnes et al., 1995). Gambeta (2003) je dao rezultate vremensko – kretne analize jedne košarkaške utakmice Australijske nacionalne košarkaške lige, koji pokazuju da na hodanje, stajanje, lagano trčanje i srednje brzo trčanje otpada 12 minuta, a na veoma brzo trčanje (sprint) 3 minuta. Isti istraživač navodi da je visoko naprezanje igrača prisutno 20% vremena provedenog u igri, gde intenzivna aktivnost traje 13 – 14 sekundi i dešava se prosečno svake 21 sekunde. Nazaraki i sar. (2008) su izneli podatke iz novijeg istraživanja, gde košarkaši tokom utakmice 34% vremena provedu u trčanju i skakanju, 56.8% u hodanju i 9% vremena stoje u mestu. Janeira i Maia (1998) navode da košarkaš u toku jedne utakmice skoči do 60 puta. Trninić i Dežman (1996) navode da centar u toku utakmice realizuje 52. krilni igrač 37, a bek 31 skok u proseku. Analizirajući intenzitet skokova tokom jedne NBA utakmice, Gambeta (2003) navodi da 30% skokova čine niski skokovi, 45% srednji, a 25% maksimalni ili submaksimalni.

Veliki značaj antropometrijskih karakteristika i motoričkih sposobnosti za uspešno igranje košarke danas



nameće potrebu za njihovom dijagnostikom. Dijagnostika morfološkog i motoričkog prostora omogućava preciznije planiranje i programiranje trenažnih jedinica, kontrolu uticaja treninga na sportiste, međusobno poređenje rezultata unutar iste grupe sportista kao i poređenje određenog sportiste sa tzv. modelom. Ovim sposobnostima treba da se posveti posebna pažnja u smislu prepoznavanja (dijagnostikovanja) potencijala za te sposobnosti kod mladih košarkaša u procesu selekcije i stvaranja uslova (dobar izbor vežbi) za njihov razvoj i usavršavanje tokom dalje karijere.

Rezultati dobijeni ovim istaživanjem potvrđuju činjenicu da uspešnost košarkaške aktivnosti (nivoa) je direktno određena stepenom razvijenosti motoričkih sposobnosti i antropometrijskih karakteristika. Motoričke sposobnosti su posledica skupa urođenih i stečenih karakteristika, koje se u kretanju ispoljavaju u različitoj meri, u zavisnosti od vrste kretanja, individualnih potencijala i njihove razvijenosti.

Za bavljenje savremenom košarkom na visokom nivou, neophodan je visok nivo selekcije. Bavljenje košarkom zahteva nadprosečno visoke ljude, sa velikim

longitudinalnim dimenzijama tela kako bi pokrili što veći prostor na terenu (igra se i horizontalno i vertikalno). Što se tiče motoričkih sposobnosti, takode je neophodan visok nivo selekcije. Potreban je visok nivo skočnosti, snage, brzine, fleksibilnosti i koordinacije.

Ovde se ne treba zaustaviti, već proširiti prostor dijagnostikovanja. Jedna od tendencija u današnjem dijagnostikovanju u sportu je sve veće poklanjanje pažnje FMS-u (Functional movement screening) – funkcionalnom „skriningu“ pokreta. Ovim relativno jednostavnim testovima se procenjuje pokretljivost celog tela, mišićni balans, snaga i kontrola pokreta. Osnovni testovi koji se koriste prilikom ovog načina testiranja su različite vrste čučnjeva i iskoraka. U NBA ligi se danas najčešće koriste test čučanj sa uzručenjem i test čučanj na jednoj nozi. Analizom promena zglobnih uglova u svim aktivnim zglobovima tokom izvođenja ovih vežbi, identivikuju se deficit u pokretljivosti i snazi različitih mišićnih grupa. FMS treba da bude pre-test u odnosu na sve motoričke testove, jer prevashodno pokazuje slabosti i disbalanse snage i pokretljivosti različitih mišićnih grupa, vidljive okom.



In memoriam

Sa životne scene otišao Ivan Mihajlović

## Tihi majstor kamere

Veliki majstor fotoaparata Ivan Ivica Mihajlović (73), tihi čovek iza kamere i pouzdan saradnik Tre-

nera poslednjih desetak godina, materijal za ovaj broj doneo je u kancelariju 16. decembra. Sutradan je bio na novom zadatku, a 18. je iznenada preminuo. Njegovi fotoaparati, obeležili su poslednjih pet decenija mnoge velike i male sportske događaje širom Beograda, Srbije, bivše Jugoslavije ali i Evrope. Nekako, košarka je bila njegova najveća ljubav. Voleo je da snima igru među obručima, jer mu se činila atraktivnom i izazovom. Ali, snimao je i ljude koji su izvan parketa, birajući obične i neobične situacije. Pravi hroničar košarke od najvećih događaja, pa do utakmica minibasketasa, pionira...

Slavu su mu donele neke fotografije koje se i danas pamte, a ostaju za večnost. Kao recimo ona kad legendarni Saša Đorđević postiže u Španiji trojku protiv reprezentacije Hrvatske na EP 1997. Međutim, tihi čovek sa osmehom na licu, koji se, čini se, nikada nije ozbiljnije naljutio, sa jednakim entuzijazmom voleo je da zabeleži i dobru akciju pionirskih ekipa, na Sajmu, Kalemegdanu, školskim salama... i za arhivu zabeleži sastav svake ekipe, dodelu pehara...

Za svoj rad i virtuoznost sa kamerom u ruci dobio je mnoge nagrade. One najviše u struci, od godišnjih do onih za životno delo. I tako skoro pola veka. Zaslužena penzija, od 2004. za njega nije postojala. Nastavio je da krstari svojim starim autom, a kasnije i autobusom, sa kraja na kraj Beograda i ovekovečava mnoge detalje, posebno značajne za košarkaški sport.

Za Ivicu nikad nije bilo velikih i malih događaja. Svakom je prilazio sa velikim oduševljenjem, bez obzira, snimao vrhunske asove ili početnike, selektore ili anonimne sportske radnike. Odlično je saradivao sa košarkaškim savezima Beograda i Srbije. Ima desetak hiljada arhiviranih fotografija iz raznih epoha. Od onih iz sedamdesetih prošlog veka, pa do onih decembarskih dana prošle 2015.

Oduševljeno je prihvatio saradnju, sa našim časopisom TRENER, ne pitajući nikad za honorar, niti gde se taj događaj odvija, u centru, na Čukaričkoj padini, Hali sportova, Šumicama... Svugde je stizao i rešavao probleme u hodu. A ljudi su ga prepoznavali, poštovali i voleli.

Otišao je tihi majstor kamere i čovek velike duše, skoro uvek sa osmehom. Čast je bila poznavati ga i saradivati s njim.

Poslednji pozdrav velikanu kamere!

S. P.





Moje viđenje – **Boško Đokić**

# Preko struke do cilja

**J**oš jedna kalendarska godina je za nama, pa sam rešio, barem što se košarke tiče, da pozitivno pristupim ovoj kolumni, odnosno da govorim o kvalitetnim pomacima, idejama koje naš basket mogu u dogledno vreme da vrate na nekadašnje staze. Jer ako išta znam, to je da, ako je nešto nekad rađeno vrhunski, to se – pod određenim uslovima – ponovo može ostvariti, pre nego u sredinama koje nikada nisu dostigle blistav nivo. Dakle, ljudima iz Saveza želim da deluju na više nivoa, što im i jeste – kao krovnoj organizaciji – zadatak. Pre svega da „ovladaju“ (dogovorom) svim takmičenjima i klubovima u Srbiji, a samim tim teže stvaranju naše jake lige, uz kontinuirano učešće Crvene zvezde, Mega Leksa, Partizana i Metalca, što bi – za maksimalno četiri godine – osnažilo centre i timove, iznedrilo trenere i mlade igrače, finansijski podstaklo firme i pojedince da ulažu u ovaj sport...

Za to je potrebno vreme, ali se neki „detalji“, kao što je ponovno revitalizovanje Stručnog saveta, mogu mnogo brže uraditi. Mislim da je ovo telo neophodno, ali da ne treba da bude glomazno, kako zbog funkcionalnosti, tako i zbog određenih sujeta i neslaganja koja su više lične nego problemske i ciljne prirode. Zato je priprema suštine, zadataka i načina delanja Stručnog saveta osetljivo pitanje koje treba razraditi do detalja pre realizacije...

Maksimalno podržavam i započete akcije Saveza i Udruženja trenera oko „pokaznih treninga“ koji su do sada održani u Nišu, Čačku, Novom Sadu, Beogradu – a znam da su u planu Zrenjanin, Leskovac i drugi gradovi širom Srbije. Moram da kažem da smo sa sličnim, specijalističkim kampovima krenuli, na inicijativu Dušana Ivkovića, još 2009. godine, ali se ta široko zahvaćena akcija ne znam kojim povodom ugasila „sama od sebe“. Radi se o animaciji kako iskusnijih (Boža Maljković, Darko Ruso...), tako i mladih trenera iz regiona, kao i boljem sagledavanju kvaliteta igrača i njihovih učitelja. Jer, košarka u Srbiji počela je da tone u živo blato kada se struka srozala (dobrim delom i sopstvenom krivicom) i kada su „ostali“ (funkcioneri, menadžeri, ljudi koji vole a ne znaju, rečju – mešetari) počeli da preuzimaju deo trenerskog radnog kolača...

Jednostavnije, nekada su košarkašku Srbiju, njenu bazu, na svojim leđima držali Vučićević (Čačak), Janković (Užice), Bogojević (Kraljevo), Gagić (Bor), Tometić (Leskovac), Stančić (Valjevo), a bilo je sijaset kvalitetnih trenera koji su svoje znanje prenosili mladima (Pljakić, Cenić, Rajačić, Čorković, Piva Ivković...), a kao reprezentativna nadgradnja sve to su uobličavali Aca Nikolić i Ranko Žeravica sa timom saradnika. Naravno, bilo je tu još mnogo kvalitetnih ljudi koji su svoju energiju, znanje i entuzijazam utkali u zvučni brend – „srpska košarka“... Rečju, ponovo se možemo vratiti na taj nivo, a na svežem primeru Niša i okolnih gradova. Konstantin je približno 2011. godine krenuo sa projektom oživljavanja kluba, koji se kasnije pretvorio u regionalnu viziju, tako da sada imamo – Konstantin kao bezmalo redovnog člana Superlige (trenera Marka Cvetkovića kao nosioca struke, nadam se brzo i kouča neke od reprezentativnih selekcija); Nibak koji na nivou države važi kao klub koji barem deceniju odlično radi sa mladim kategorijama (Milan Josić je okupio oko sebe nekoliko mladih trenera, a stara se i o najboljih kadetima Srbije); zatim Niš kao učesnika Druge lige, gde su trenutno i okolni gradovi – Pirot, Leskovac i Aleksinac. Hoću da kažem da su takve stvari ostvarljive uz organizovan nadnapor više struktura, naravno i prateći finansijski momenat...

Započeo sam temu kojoj se može, tematski, posvetiti kompletan časopis Trener, a ne jedna kolumna, više da podstaknem na razmišljanje i zagolicam radoznalost, nego da dajem konačna rešenja. Ako je poenta u struci (a jeste) – protekle godine više kouča potvrdilo je kvalitet ili pridošlo u prvi plan naše scene, ali moram da notiram svoj utisak da je Dejan Milojević zaokružio, u svega tri godine, svoj trenerski kredito i nametnuo se kao ličnost, isto onako kako je to uradio i na svom igračkom arealu. Naime, njegov Mega Leks u oba pravca igra smisljeno, moderno i jako, mladi igrači izlaze sa potpunom ljudsko-košarkaškom obukom, gotovo bez felera...

Ovo je samo nekoliko fleševa koji se mogu pretvoriti u trajnu košarkašku svetlost. Na kraju, kolegama pre svega, kao i svim basket uposlenicima i zaljubljenicima želim plodniju 2016. godinu, kao i našem časopisu Trener približavanje stotom broju, što će biti jedinstven slučaj u Evropi...





Trener br. 34

# Predavači na BCB sa vrha svetske trenerske piramide

**n**

aš časopis, na koji se podsećamo u ovom broju, izašao je u junu 2005. godine, neposredno posle Fajnal fora u Moskvi, Trenerskih dana i u susret BCB-2005. Kako je Trener – hroničar, svedok i

čuvar istorije našeg udruženja, s pravom možemo reći kako je to bila izuzetna godina. Vrh je svakako bila BCB, koja je već stekla najviši svetski rejting.

## Strujni udar J



## Treneri moćan deo organizacije

**a**ko su rezultati kluba na međunarodnoj sceni jedno od merila uspešnosti nekog trenera, onda je Željko Lukajić, bez sumnje, broj jedan u tom segmentu među stručnjacima koji rade u Srbiji i Crnoj Gori. Naravno da postoje i drugi parametri, kao što su broj titula u domaćoj konkurenciji, rezultat koji je zabilježio na međunarodnoj sceni i broj titula u domaćoj konkurenciji. „proizvodnja igrača“ itd, ali re-

„Zbog takve pošeke trenera ne dolazi trener u vrhunski tim. To ču“, objašnjava U ovom objašnjenju...  
 Udruga košarkaških trenera Španije  
 Udruga na čijem je čelu Đoan Maria Gavalda samostalno je, ali je u tenor vodi sa Federacijom Ligor, Udrženjem igrača... Samo 38 profesionalaca i oko 3.500 amaterskih trenera



Međutim,

Te 2005. godine, podatak za nezaborav, predavači su bili: Svetislav Pešić – prvak sveta, Ruben Manjano – olimpijski pobjednik i Majk D'Antoni – trener godine u NBA. Bio je to, recimo, i sticaj okolnosti, ali teško da neko nekada može na seminaru imati tri, u tom trenutku, najuspešnija svetska trenera. Mi smo to uradili. (St. 4-5).

Naš seminar sa najdužom tradicijom – „Trenerski dani“, 23-24. aprila 2005. godine održan je sportskoj hali u Železniku. Bio je to, takođe, jedinstven seminar. Teme su bile: Obuka igrača na svakoj od pozicija u petorci. Obuku igrača na poziciji – 1 obradio je Boško Đokić, na poziciji – 2 Aleksandar Džikić, na poziciji – 3 Marin Sedlaček, na poziciji – 4 Vlade Đurović i Veselin Matić je zaključio seminar sa temom, Obuka igrača na poziciji broj 5. (St. 6-24).

KK Hemofarm je, vođen sa trenerske klupe – Željkom Lukajićem osvojio Jadransku, tada Gudjer ligu. Uz tu i činjenica da je Lukajić, u kontinuitetu, prethodnih pet godina, imao uspeha i na međunarodnoj sceni, definitivno su ga svrstale u red naših najcenjenijih trenera. U tek-

stu – Strujni udar Jadrana zabeležili smo i deo Lukajićeve trenerske filozofije koja njegovim mladim kolegama može biti od koristi – Još na početku trenerske karijere shvatio sam dve stvari: da ništa ne dolazi samo od sebe i da nijedan pojedinac, igrač ili trener svejedno, ne mogu biti iznad tima. Lepo je imati vrhunskog igrača ili vrhunskog trenera, ali rezultate pravi tim, čuli smo od popularnog Struje. (St. 33).

Nastavili smo i sa predstavljanjem evropskih udruženja košarkaških trenera. U ovom broju smo uz podršku našeg dopisnika Vladimira Stankovića više saznali o organizaciji kolega u

## Košarkaška škola najvišeg kvaliteta

Predavači: Uz svetskog prvaka (Pešić) i olimpijskog šampiona (Manjano), na BCB 2005. i trener godine NBA za 2005, Majk D'Antoni

Španiji. Kao ugledan novinar, Stanković je za Trener dobio informacije iz „prve ruke“, sagovornik mu je bio Đoan Maria Gavalda, predsednik Udruženja.

Predsednik Gavalda je izneo niz komplimenata našim trenerima. Udruženje košarkaških trenera Španije tada je imalo samo 38 profesionalnih i oko 3.500 amaterskih košarkaških trenera. Tesno saraduje sa Košarkaškom federacijom, Ligor i Udruženjem igrača. Udruženje je osnovano 1973. godine. Iz zanimljivog razgovora izdvojamo obrazloženje našeg sagovornika o sticanju trenerskih diploma: – Postoje tri nivoa: osnovni, srednji i viši. Diplome za prva dva stepena dobijaju se posle petnaestodnevni kursa i polaganja određenih ispita, ali priprema za nivo „superior“ traje sedam meseci, tokom cele sezone. Putem imejla, pošte i direktnih konsultacija sa profesorima i predavačima kandidati se spremaju a onda tokom dve nedelje polažu ispite. (St. 34).

U ovom broju, ako mu se vratite, pronaći ćete još mnogo zanimljivosti.

M. P. Polovina



Ljiljana Stanojević, košarkaški trener

# Pokretač humane misije

**Lj**iljana Stanojević, nekadašnja košarkaška reprezentativka Jugoslavije sa diplomama Pravnog fakulteta, Fakulteta za menadžment i Sportske akademije, osnivač KK Liks, ceo život je posvetila sportu. Osim što je igrala, zatim bila trener, Ljiljana se oprobala i kao košarkaški sudija. Nosilac je najviših priznanja u srpskom sportu.

– Knjigu nisam ispuštala ni dok sam išla na utakmice i razna takmičenja. Sportu sam podarila ceo svoj život i trudila se da nešto ostavim iza sebe, pa sam pokrenula i jedinstveni projekat u svetu „Razvoj motorike kod dece sa autizmom i teškoćama kao vid lečenja“. Od malih nogu sam bila aktivna i pohađala sve moguće aktivnosti. Oduvek sam imala taj takmičarski duh i uvek sam pomagala onima koji su bili slabiji.

Rano je počela da igra košarku, i to u Partizanu, koji je njena velika ljubav, mada kao veliki talenat za razne sportove nije zapostavljala ni „kraljicu sportova“.

– Kad god je bio neki kros, bila sam prva, bacala sam kuglu, skakala udalj. Iz AK Partizan su me molili da predem kod njih. Ostala sam verna košarci i nisam se pokajala. U šestom razredu sam počela da treniram košarku, a sa 14 godina sam bila u standardnoj postavi Partizana. Bila sam čudo od deteta u toj velikoj Jugoslaviji. Bila je jaka konkurencija i bilo je teško ući u reprezentaciju. I ako ti se desi da uđeš u tim, to je bilo čudo. Bila sam plejmejker u seniorskoj reprezentaciji – priča Ljiljana Stanojević.

Smatra da je edukacija vrlo bitna u životu.

– I sportisti bi trebalo da se školuju i edukuju, jer su uvek uzor mladima. Bili bi recimo dobri da rade u privredi ili nekoj drugoj grani. Imamo dosta sportista koji posle karijere ostaju u sportu, a mislim da bi mnogo više pomogli u drugim vidovima društva. Prva sam žena koja je bila trener seniora. Organizovala sam sportske večeri na kojima su učestvovali moji prijatelji, poznate ličnosti. Studenti su dolazili i postavljali im pitanja. Zaista je bilo lepo. U to vreme sportisti nisu imali puno para, igrali smo iz ljubavi.

Ljiljana ističe da je oduvek postojalo rivalstvo između Crvene zvezde i Partizana.

– Zvezda je već uveliko tada imala tradiciju i bile su bolje od nas, pa kada bi ih pobedile, to je bio događaj. Zvali su me i iz Zvezde i Vojvodine, ali ja sam ostala verna Partizanu. Bile smo čvrstvo na zemlji. Treninge smo imali uveče i ja nijedan nisam propustila. Na utakmice smo išli svakako i patili se...Presedali smo u Lapovu i ja sam iskoristila priliku da ispod lampe kod jedne česme učim dok smo čekali voz. Recimo nezaboravan je bio boravak u Meksiku na Univerzijadi. Ljiljana je kao osnivač KK Liks pokrenula jedinstveni projekat u svetu „Razvoj motorike kod dece sa autizmom i teškoćama kao vid lečenja“ i više od dve decenije se bavi radom sa decom.

– Razvoj motorike nije koncipiran kao usputna aktivnost i vežba, već kao jedan od glavnih vidova lečenja dece sa autizmom i drugim teškoćama.

Na sasvim nov i jedinstven način se stimuliše fizička aktivnost dece, razvoj motorike i raznih pokreta, koji u interakciji razvijaju i kognitivne, intelektualne sposobnosti dece, proces mišljenja, pamćenja i odlučivanja. Vrš se i njihova socijalizacija i uključanje u svakodnevne fizičke aktivnosti u obavljanju dnevnih životnih potreba, maksimalno uključanje u život, pa samim tim i poboljšanje kvaliteta života, kako njihovog tako i njihovih roditelja. Dugujem ogromnom zahvalnost Marku Markoviću, glavnom fizioterapeutu, koji je od početka projekta prisutan na svakom treningu sa mnom. Hiljade dece je prošlo kroz naš klub. Trener treba

da bude autoritativan i strog, a opet sam s druge strane emotivna, jer deca su specifična i ne možeš biti uspešan ako im nisi drag. Uspevala sam da budem jako stroga, pošto sam u sportu naučila da ako nemate disciplinu i da se sluša trener, nema rezultata. Volim decu i uvek sam ih kontrolisala kakve su im ocene, vodila sam ih u pozorište, bioskop, zoološki vrt... Vodila sam ih i na more. Ljiljana navodi i jedan poseban primer:

Imala sam dete koje je imalo kraću nogu i svi su ga šikanirali. Naučila sam ga da fantastično šutira trojke. Čak sam ga uključila da igra utakmice. Dete psihički procvetalo. Svi se bave zdravom decom, a ovo je zaista nešto humano sa ciljem da sport ne bude samo rekreacija, već da bude lečenje dece sa autizmom i drugim teškoćama. Moja misija je da toj deci pomognem i uspevam u tome.

D. Nikodijević







Priredio: **Čedomir Maričić**, viši trener košarke

# Mutacije napada u trouglu

**Henrik Detman** je bio glavni trener finskih nacionalnih timova na svim nivoima, od kadeta do seniora. Od 1997-2003. godine bio je i glavni trener reprezentacije Nemačke, koja je osvojila srebrnu medalju na Svetskom prvenstvu 2002. godine. Bio je i trener nekoliko timova u Finskoj i Nemačkoj, a trenutno je trener turskog prvoligaša Beşiktaša. U daljem tekstu koji je preuzet sa sajta <https://www.fiba.com> prikazaćemo njegovo viđenje napada u trouglu, tačnije ne kao odstupanja od standardnih, do sada primenjivanih opcija ovog napada.

**n**

apad u trouglu je kao ameoba. Postoji onoliko različitih vrsta napada u trouglu koliko i trenera koji koriste ovu vrstu napada. U napadu u trouglu lopta uvek diktira pravac kretanja. Na naprednom nivou napad u trouglu radi bez ikakvih velikih gestova i reči. Svaki pokret u timu i kretanje lopte određuje sledeći igrač i kretanje lopte. Ovo su akcije koje su, s jedne strane automatske i praktikuju se prirodno, ali u isto vreme nisu šablonske. Ipak, one pružaju igračima alternativne opcije, a sve u zavisnosti od njihovih individualnih sposobnosti. Ovo zahteva od svakog igrača da zna svoje prednosti i prihvati svoju ulogu.

Napad u trouglu se zasniva na košarkaškim osnovama, kao što su 3-na-3, 2-na-2, i 1-na-1. To je zasnovano na stalnom kretanju lopte i igrača, kao i na predviđanju i reagovanju na situacije u igri. Jednu sekvencu u igri prati sledeća. Napad u trouglu ima neprocenjivu prednost da u napadu nijedan igrač nije „osuđen“ da stoji i gleda. Svi igrači su uključeni u napad, kreću se, dodaju loptu, a iznad svega uče da koriste svoje sposobnosti. Ako su svi igrači uključeni u napad, svi postaju motivisani i u odbrani. A opšte je poznato da, odbrane osvajaju prvenstva.

Napad u trouglu ne pomaže samo velikim igračima, zvezdama, već i igračima „zadatka“, jer i mada je osećaj ritma i jača samopouzdanje, ovaj napad promovise „all-round“ igrače, jer se svaki igrač kreće na skoro svim



DIJAGRAM 1



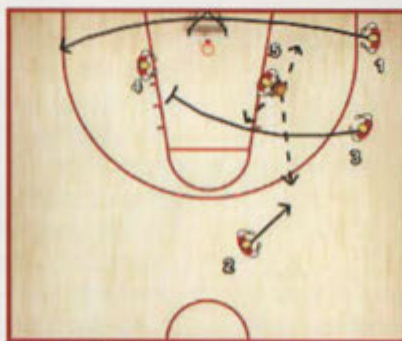
DIJAGRAM 2



DIJAGRAM 3



DIJAGRAM 4



DIJAGRAM 5



DIJAGRAM 6





DIJAGRAM 7



DIJAGRAM 8



DIJAGRAM 9



DIJAGRAM 10



DIJAGRAM 11



DIJAGRAM 12

pozicijama i uči da reaguje shodno situaciji. Ipak, u žavisnosti od sposobnosti igrača, ovaj koncept dozvoljava da igra dosegne različite nivoe. To omogućava igračima da prepoznaju svoje granice i znaju na čemu da rade, tj. šta da usavršavaju. Ovaj napad možete igrati i protiv odbrane čovek na čoveka i protiv zonske odbrane. Što je veći broj napadačkih opcija, napad će biti manje predvidljiv.

## OSNOVNA PRAVILA

Sada ćemo navesti neka osnovna pravila za uspešno izvođenje napada u trouglu.

### Pravilo 1: Probati odbranu

Ovo se ne može dovoljno naglasiti. Ovde može doći do zabune i mišljenja da je jedini način da se odbrana probije dribling. To je pogrešno. Najbolji način da se probije odbrana je dodavanje igraču koji utrčava ka košu.

### Pravilo 2: Pozicije na terenu

Igrači moraju naći odgovarajuće pozicije na terenu, kako bi mogli da odrede stranu trougla (tri igrača) i tandem stranu (dva igrača).

### Pravilo 3: Rastojanje

Rastojanje između svakog igrača na terenu mora da bude oko 4 metra.

### Pravilo 4: Pravovremenost

Treba imati više opcija dodavanja (prodor dodavanjem je uvek opcija broj 1), da bi igrači shvatili značaj pravovremenosti napada.

### Pravilo 5: Dodati loptu slobodnom igraču

Svi igrači treba uvek da budu dostupni za dodavanje i uvek treba dodati loptu otvorenom igraču. To je krajnji cilj timske igre. Dodavanje otvorenom igraču će rezultirati "prirodnim načinom igre", kao i uspostavljanju poverenja i harmonije između igrača. Nema unapred određene odluke, već treba čitati situaciju i onda donositi odluke. To čini napad veoma teškim za skautiranje. Što više dodavanja napravite, procenat šuta će sigurno biti veći.

### Pravilo 6: Kreći se s ciljem

Igrač bez lopte uvek treba biti spreman (otvoren) da primi pas. Ako niste otvoreni, krećite se sa ciljem da se otvori teza prijem lopte.

## ULOGE IGRAČA

Igrač na poziciji 5 (centar) trebalo bi da bude u stanju da se otvori na poziciji posta. On treba da bude dobar dodavač i da bude u stanju da drži loptu na postu. Čim uhvati loptu, on postaje dodavač. Kada centar dodaje loptu igraču koji utrčava, taj pas uvek treba da bude od zemlje. Ukoliko je odbrana u stanju da preseče svako dodavanje i nema otvorenih igrača, centar mora biti sposoban da odigra 1 na 1 i položi loptu u koš.

Igrač na poziciji 4 (krilni centar) mora biti sposoban da igra licem prema košu i on je možda i najvažniji igrač u ovoj vrsti napada. Mora biti dobar u kretanju i otvaranju, kao i utrčavanju ka lopti.

Igrači na poziciji 2 i 3 (krilni igrači) moraju da znaju kako da "se ponašaju" i na poziciji posta, kao i da se kreću bez



lopte. Moraju biti u stanju i da koriste dribling protiv odbrambenog pritiska.

Igrač na poziciji 1 (plejmejker) mora biti u stanju da pobedi svog odbrambenog igrača driblingom. Napad u trouglu je napad koji se zasniva na čitanju odbrane i ispravnom reagovanju. Što je plejmejker sposobniji da razume različite opcije i snagu različitih pojedinaca, više ćete i dobiti od ove vrste napada.

Ovaj vid napada ne zahteva klasičnog plejmejкера, jer svi spoljni igrači međusobno menjaju pozicije. Takođe, morate imati u vidu da će vašem timu trebati nešto više vremena za uigravanje i razumevanje uloge svojih saigrača u ovom napadu.

Pa, da krenemo sa prikazom ovog napada, tj. varijacijama i različitim načinima ulaska u njega.

Početni raspored je kao na dijagramu 1. Plejmejker (broj 1), krilni igrač (broj 3) i centar (broj 5) na jednoj strani formiraju trougao, dok je na drugoj strani tandem koji formiraju drugi krilni igrač (broj 2), i krilni centar (igrač 4).

Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 3, a ovaj igraču broj 5 na poziciji niskog posta. Igrač broj 1 oslobađa stranu i postavlja blokadu za saigrača broj 4 na neopterećenoj strani. Igrač broj 4 izlazi na vrh reketa, a igrač broj 2 se pomera ka sredini terena (Dijagram 2).

Postoji i druga varijanta za ulaz u ovaj napad, a to je da igrač broj 1 doda loptu saigraču broj 3 i protrčava (sa jedne ili druge strane) u ugao terena (Dijagram 3).

Igrač broj 3 može da doda saigraču broj 5 na niskom postu, igraču broj 2 na sredini terena, ili igraču broj 1 u uglu terena (Dijagram 4).

Ukoliko lopta ode igraču broj 5, on može da doda saigraču broj 1 koji protrčava uz čeonu liniju, saigraču broj 3 koji protrčava kroz reket s ciljem da postavi blokadu saigraču broj 4 na neopterećenoj strani, ili saigraču broj 2 (Dijagram 5).

## Just womens basketball: Marina najbolja na svetu

Specijalizovani portal za žensku košarku *Just womens basketball* proglasio je selektorku reprezentacije Srbije Marinu Maljković za najboljeg trenera na svetu!



Maljkovićeva, šampionka Evrope sa nacionalnim timom Srbije, je osvojila 51 odsto glasova u konkurenciji velikih imena kao što su trener šampiona WNBA Minesote Lynx Cheryl Reeve, Natalia Hejkova trener prvaka Evrolige i Češke Praga i selektor Španije i prvak Kine sa ekipom Shanxi Lucas Mondelo.

O nadmoći Marine Maljković dovoljno govori podatak da je imala više glasova nego svi ostali konkurenti zajedno, među kojima je Natalia Hejkova zauzela drugo mesto sa 27 odsto glasova, Lucas Mondelo treće sa 12 odsto i Cheryl Reeve četvrto sa 10 odsto glasova.

U izboru ovog renomiranog portala reprezentativka Srbije Sonja Petrović zauzela je drugo mesto sa respektabilnih 28 odsto glasova. Najbolja igračica na svetu je Maya Moore, članica šampiona WNBA Minesote Lynx sa 41 odsto, treća je Elenna Delle Donne, članica Chicago Sky, a četvrta sa 4 odsto reprezentativka Španije Leticia Romero.

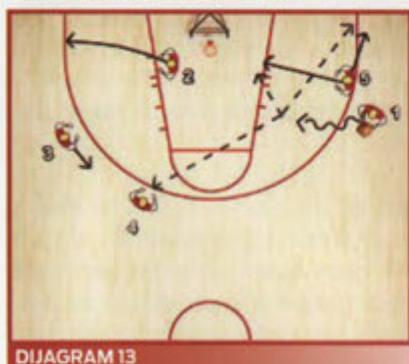
Ukoliko ništa od toga nije prošlo, igrač broj 5 može da doda:

- Igraču broj 2,
- Igraču broj 4 koji je iskoristio blokadu od strane saigrača broj 3,
- Igraču broj 3 koji se otvorio ka košu, posle postavljanja blokade, ili igraču broj 1 (Dijagram 6)

Ukoliko je igrač broj 2 primio loptu, on može da doda:

- Igraču broj 5 na poziciji niskog posta
- Igraču broj 4 na vrhu reketa, ili
- Igraču broj 3 koji se otvorio na krilnu poziciju (Dijagram 7).

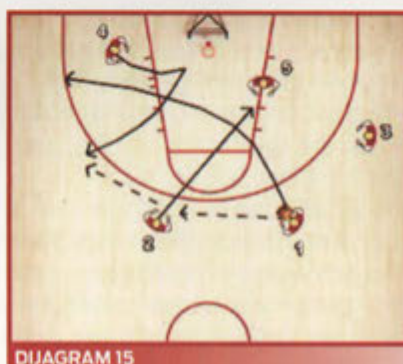
Ukoliko je igrač broj 4 primio loptu, može da doda:



DIJAGRAM 13



DIJAGRAM 14



DIJAGRAM 15





DIJAGRAM 16



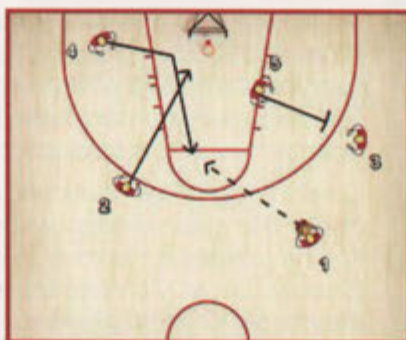
DIJAGRAM 17



DIJAGRAM 18



DIJAGRAM 19



DIJAGRAM 20



DIJAGRAM 21

- Igraču broj 5 (saradnja visoki-niski post) koji se otvorio ka košu,
- Igraču broj 1 na krilnoj poziciji, ili
- Igraču broj 2, a ovaj zatim igraču broj 5 (Dijagram 8).

### Trougao na drugoj strani

Ukoliko se ništa od toga nije dogodilo, igrači broj 1, 3 i 4 formiraju trougao na drugoj strani. Igrač broj 1 može da doda loptu:

- igraču broj 4 koji utrčava na poziciju niskog posta
- igraču broj 2 koji se pomerao ka sredini terena, ili
- igraču broj 3 u uglu terena (Dijagram 9).

Opcije dodavanja za igrača broj 2. Može da doda:

- igraču broj 5 na poziciji niskog posta,
- igraču broj 4 koji se popeo na vrh reketa, ili
- igraču broj 1 koji je iskoristio blokadu od strane saigrača broj 3 (Dijagram 10).

Opcije dodavanja za igrača broj 1. Može da doda:

- igraču broj 4 ukoliko bi utrčao u reket,
- igraču broj 3 koji utrčava koristeći blokadu od strane saigrača broj 5, ili
- igraču broj 5 koji se posle postavljene blokade otvara ka lopti (Dijagram 11).

Ukoliko igrač broj 5 primi loptu, može da doda loptu:

- igraču broj 1 (uručenjem) koji utrčava oko njega,
- igraču broj 3 koji se posle blokade od strane saigrača broj 4 otvorio na neopterećenoj strani, ili
- igraču broj 4 koji je posle blokade saigraču broj 3 i sam primio blokadu od strane saigrača broj 2 (Dijagram 12).

Igrač broj 1 zatim može da napadne driblingom, tj. da doda loptu posle driblinga i to:

- igraču broj 5 koji utrčava ka košu, ili se otvara u ugao terena,
- Igraču broj 4 na vrhu, dok se igrač broj 2 otvara u ugao terena (Dijagram 13).

Igrači broj 2, 3 i 4 formiraju trougao, a igrači 1 i 5 su na neopterećenoj strani. Ukoliko igrač broj 3 primi loptu, on može da doda:

- Igraču broj 4 koji utrčava,
- Igraču broj 1 koji se pomera ka vrhu reketa, ili
- igraču broj 2 u uglu terena (Dijagram 14).

### Ulazak u napad na neopterećenu stranu

Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 2 i odlazi u ugao terena na neopterećenoj strani. Igrač broj 2 dalje dodaje loptu saigraču broj 4, koji se demarkira na krilnu poziciju. Posle dodavanja, igrač broj 2 odlazi na suprotnu stranu na poziciju niskog posta (Dijagram 15).

Igrač broj 5 prelazi na suprotnu stranu reketa i formira trougao sa saigračima broj 1 i 4. Igrač broj 3 se pomera ka sredini. Igrač broj 4 može da doda loptu:

- Igraču broj 5
- igraču broj 3 na sredini, ili
- igraču broj 1 u uglu terena (Dijagram 16).

Kada igrač broj 3 primi loptu na sredini, jedna od opcija je sledeća. Igrač broj 4 prima blokadu od saigrača broj 5, i odlazi na poziciju niskog posta na strani lopte, a igrač broj 3, posle dodavanja saigraču broj 2,





DIJAGRAM 22



DIJAGRAM 23



DIJAGRAM 24

postavlja blokadu za saigrača broj 1 (istovremeno sa saigračem broj 5) koji odlazi ka sredini terena (Dijagram 17).

Igrač broj 3 posle postavljene blokade protrčava u suprotan ugao terena i zajedno sa saigračima broj 2 i 4 formira trougao. Igrač broj 1 je na sredini terena, a igrač broj 5 je na poziciji niskog posta na neopтереćenoj strani. (Dijagram 18).

Sledeća opcija je kada igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 4 koji izlazi na vrh reketa. Istovremeno, igrač broj 2 utrčava ka košu, pored saigrača broj 4. Na suprotnoj strani, igrač broj 5 postavlja blokadu u leđa za saigrača broj 3. Igrač broj 4 ima mogućnost da doda loptu saigraču broj 2 koji utrčava ka košu. (Dijagram 19).

Ukoliko taj pas nije prošao, igrač broj 4 može da doda loptu:

- igraču broj 3, koji koristi blokadu od strane saigrača broj 5, ili
- igraču broj 1 (uručenjem), dok igrač broj 2 odlazi u ugao terena, suprotno od lopte (Dijagram 20).

Sledeća varijanta je kada igrači 1, 3 i 4 formiraju trougao. Igrač broj 2 je na krilnoj poziciji, a igrač broj 5 je u blizini pozicije niskog posta na neopтереćenoj strani. Igrač broj 1 driblingom kreće ka krilnoj poziciji, a igrač broj 5 postavlja blokadu za saigrača broj 2 (Dijagram 21).

Igrač broj 1 ima nekoliko opcija za dodavanje:

- igraču broj 4 koji se spustio na poziciju niskog posta,
- igraču broj 2 na sredini, ili
- igraču broj 3 u uglu terena (Dijagram 22).

U sledećoj opciji igrač broj 3 je sprečen da primi loptu od saigrača broj 1. U tom slučaju, igrač broj 1 kreće driblingom ka saigraču broj 3, a to je signal za njega da ode u ugao terena. Igrač broj 2 zauzima poziciju igrača broj 1 (Dijagram 23). U nastavku napada birate neku od varijanti koje smo do sada prikazali.



DIJAGRAM 25



DIJAGRAM 26

Trougao se može formirati i ulaskom u napad posle horizontalne blokade. U situaciji kada je igrač broj 4 sprečen da primi loptu na poziciji niskog posta, on postavlja blokadu za saigrača broj 5 na suprotnoj strani reketa, koji utrčava ka lopti i prima je od saigrača broj 1, za ulazak u napad (Dijagram 24).

Opcija sa utrčavanjem na poziciju visokog posta. Ova opcija je pogodna za stvaranje prostora za lob pas, ili saradnju visoki-niski post, a kada je unutrašnji igrač, broj 4, sprečen da primi loptu. Igrač broj 1 može da doda loptu lob pasom saigraču broj 4, ili dodaje loptu saigraču broj 5, koji je utrčao na poziciju visokog posta, a ovaj zatim dodaje loptu saigraču broj 4 (Dijagram 25).

I na kraju, možemo upotrebiti i opciju sa blokadom na neopтереćenoj strani. Ova opcija se koristi kada su igrači broj 3 i 4 sprečeni da prime loptu. Igrač broj 5 postavlja blokadu za saigrača broj 2 koji utrčava u reket. Igrač broj 1 dodaje loptu saigraču broj 2 koji utrčava ka košu, ili saigraču broj 5 koji se otvorio posle blokade (Dijagram 26).

Ja sam primenjivao napad u trouglu delom sa različitim timovima, na različitim nivoima, za više od 10 godina, i otkrio da svaka situacija zahteva drugačiji pristup. Jedna stvar je očigledna u modernoj košarci: postala je igra preko celog terena, tj. u oba pravca. Napad u tranziciji i tranzicija u odbrani će odlučiti ishode utakmice. Mi volimo sami da izgradimo sve vežbe gde napad pretvaramo u odbranu i obrnuto.

Da bi izgradili napad u trouglu, počnemo na jednom delu terena sa jednostavnim trouglom od tri igrača. Zatim polako pokrećemo našu tranziciju u napad ka drugom košu, gde ulazimo pravo u naš trougao, ponavljamo kretnje i utrčavanja. Zatim usavršavamo deo po deo, sve dok svi pokreti ne budu pokriveni.



U susret XVI Međunarodnom minibasket festivalu „Rajko Žižić“

# Tradicija se nastavlja

**m** eđunarodni minibasket festivala „Rajko Žižić“ održaće se od 13. do 17. januara u hali 3 Beogradskog sajma, a ove godine biće to 16. rođendan ove manifestacije. Opet će Beogradski sajam biti stecište za najmlađe košarkaše i košarkašice, koji će biti podelje-

ni u četiri uzrasne kategorije (rođeni od 2005. do 2008. godine), a kroz pet dana odigraće više od 300 utakmica. Na pet terena biće postavljeni koševi na tri visine (2. 60m, 2. 75m i 3. 05m), a sve u skladu sa onim što Minibasket predstavlja – košarku prilagođenu uzrasnoj kategoriji.

Najmlađi košarkaši će kroz tri segmenta ovog festivala, a to su igraonica, učionica i radionica, još više zavoleti košarku, naučiti neke osnovne elemente igre sa narančastom loptom, a imaće i priliku da ispravljaju greške. Pored toga, biće organizovan i seminar za njihove učitelje – košarkaške trenere: „Od Minibasketa do košarke“, koji predstavlja tradicionalni deo festivala. Podsetimo, pokret Minibasket nastao je 2000. godine sa ciljem da se igra pod obručima najmlađima približi na pravi način, čime se stvaraju preduslovi za njihovo dugoročno bavljenje sportom. Te već

datne 2000. godine Minibasket okupio je 20 ekipa, da bi prošle oborio rekord, pošto se 217 timova takmičilo. Svake godine Minibasket obuhvata sve veći i veći broj dece, a pored Srbije ovaj festival ima odjek i u regionu, tako da se uvek, pa i ove godine, očekuje i veliki broj najmlađih košarkaša iz susednih država. Ovaj festival ima dugu tradiciju, a toliko godina održao se zahvaljujući čoveku koji voli ovaj sport. „Nijedna stvar u životu ne može da opstane ako ne postoji entuzijazam. Ništa ne može da uspe ako ne postoji ljubav, jer se finansijski ništa ne održava“, kaže Rade Georgievski, idejni tvorac ove manifestacije i predsednik udruženja „Minibasket Srbija“. I sam ističe da sa decorn nije radio

do 1999. godine, a onda je vrhunsku košarku zamenio podučavanjem najmlađih ovoj magičnoj igri. Spuštanje na nivo dece bilo je neminovno, jer, kako kaže, morao je da oseti da li njegova ideja i rad imaju efekta. Takvo razmišljanje navelo ga je da se posveti deci uzrasta od 3-12 godina, a posvećenost ovoj misiji donela je i dve knji-



ge o košarci. Kao i za svaku akciju, tako i za Minibasket finansijska konstrukcija igra veliku ulogu. „Ono što je moj cilj za koji ću se uvek boriti, jeste da minibasketaši što manje novca izdvajaju. Nama je interesantno da na

## Seminar

I ove godine predviđen je seminar za košarkaške trenere „Od minibasketa do košarke“, koji će biti podeljen u tri dela. Predavači na ovogodišnjem seminaru biće dr Rajko Rajović, presenter iz sistema učenja „Nikola Tesla“. Profesor Branko Grbanušić imaće prezentaciju na temu „Predškolski uzrast“, a edukativni deo upotpuniće još Milosav Reljin, Ljubomir Vasić, Vlade Đurović, Milan Josić, Gordan Todorović, Svetozar Toza Matić i Rade Georgievski.

Minibasketu okupimo decu koja nemaju novac za članarine, jer verujem da 90 odsto talentovanih klinaca nije u sistemu upravo iz toga razloga“, objašnjava Georgievski. Sredina januara biće opet prilika da najmlađi košarkaši i košarkašice osete uzbuđenje i lepotu takmičenja, da se kroz igru nauče fer-pleju, a sve u nadi da će neko od njih jednog dana zauzeti mesto u nekoj reprezentativnoj selekciji naše zemlje. Naravno, sve to pod budnim okom čika Raceta, koji će se i dalje truditi da minibasketaši ne budu uskraćeni za jedno ovakvo druženje.

D. Popović



# 16. MEĐUNARODNI MINI BASKET FESTIVAL

Rajko  
ŽIŽIĆ



**BEOGRADSKI SAJAM  
HALA III  
13-17. januar 2016.**

Seminar za košarkaške trenere  
**OD MINIBASKETA DO KOŠARKE**



[www.minibasketsrbija.com](http://www.minibasketsrbija.com)



2016

HAPPY HOLIDAYS!  
SREĆNI PRAZNICI!



ISSN 1820-4058



9 771820 405009