Vladimir Koprivica, Zoran Kovačić

**Pripreme juniorske reprezentacije SCG za svetsko prvenstvo u Tunisu**

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

Tabela br. 1 Osnovni sadržaj višegodišnjeg rada

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

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

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

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

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

Tabela br.2 PRVI MIKROCIKLUS-trenažni opštepripremni (1.06.2005-5.06.2005)

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

**Drugi mikrociklus** (tabela br.3) je trajao sedam dana i karakteristiše ga naglo povećanje specifičnog rada i tri utakmice sa veoma dobrom selekcijom Turske. Prosečan dnevni obim rada je bio 180 minuta i najveći je u periodu pripreme. Intenzitet rada je bio manji u prvom delu mikrociklusa, a zatim je značajno povećan. Specifični deo rada najviše je bio posvećen ekipnoj taktici koja postaje dominantni sadržaj rada u svim narednim mikrociklusima.

Tabela br.3 DRUGI MIKROCIKLUS-trenažni specifično-pripremni (6.06.2005-12.06.2005)

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

**Treći mikrociklus** (tabela br.4) je trajao sedam dana i praktično je po mnogim karakteristikama veoma sličan prethodnom mikrociklusu. Prosečan dnevni obim rada je bio 167 minuta i on će na tom nivou, sa minimalnim oscilacijama, ostati sve do početka takmičenja. Kao i u drugom mikrociklusu odigrane na kraju ciklusa tri uzastopne utakmice, ovog puta sa selekcijom Makedonije. Intenzitet rada je bio manji u prvom delu mikrociklusa, a zatim je značajno povećan. Specifični deo rada je opet najviše bio posvećen ekipnoj taktici. Međutim, značajan procenat specifičnog rada (22,6%) je odvojen za specifičnu fizičku pripremu. I u narednim mikrociklusima specifična fizička priprema će biti deo sadržaja rada, ali u manjem procentu.

Tabela br.4 TREĆI MIKROCIKLUS-trenažni specifično-pripremni (13.06.2005-19.06.2005)

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

**Četvrti mikrociklus** (tabela br.5) je trajao sedam dana i karakteristiše ga dalje povećanje specifičnog rada koje dostiže 74,1% ukupnog obima. Odigrana je i jedna utakmica sa pionirima KK”Srem”. Prosečan dnevni obim rada je bio 163 minuta. Karakteristično je povećanje intenziteta rada u odnosu na prethodni period koje je pratilo minimalno smanjenje obima rada. Specifični deo rada najviše je bio posvećen ekipnoj taktici koja postaje dominantni sadržaj rada u svim narednim mikrociklusima.

Tabela br.5 ČETVRTI MIKROCIKLUS-trenažni specifično-pripremni (20.06.2005-26.06.2005)

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

**Peti mikrociklus** (tabela br.6) je po mnogim karakteristikama sličan prethodnom. Isto je trajao (sedam dana), imao je približan prosečan dnevni obim rada (167 minuta) i praktično isti procenat specifične pripreme. U ovom mikrociklusu odigrane su dve utakmice sa najboljim protivnikom do tada-reprezentacijom Španije. U ovom periodu prestalo se sa radom u teretani. To nije bilo planirano, već iznuđeno, jer nije bilo mogućnosti da se ovaj rad realizuje. Ipak, osnovne vežbe snage su bile deo trenažnog rada u sali.

Tabela br.6 PETI MIKROCIKLUS-trenažni specifično-pripremni (27.06.2005-3.07.2005)

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

**Šesti mikrociklus** (tabela br.7) je kao i prethodni trajao sedam dana. Specifični rad je dostigao maksimum u periodu pripreme (79,8%) uz manje povećenje obima rada. Osnovu specifičnog rada činila je ekipna taktika (48,8%). Prosečni dnevni obim rada je bio 176 minuta U ovom mikrociklusu odigrana je jedna utakmica.

Tabela br.7 ŠESTI MIKROCIKLUS-trenažni specifično-pripremni (4.07.2005-10.07.2005)

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

**Sedmi mikrociklus** (tabela br.8) je prvi mikrociklus takmičarskog tipa. U prva četiri dana održana su tri treninga i putovalo se u Tunis. U naredna tri dana odigrane su tri utakmice i održana dva lakša treninga. Ukupan obim rada je smanjen za 36% u odnosu na prethodni mikrociklus. Prosečni dnevni obim rada je bio 116 minuta. Većinu specifičnog trenažnog rada (59%) zauzela je ekipna taktika.

Tabela br.8 SEDMI MIKROCIKLUS-takmičarski (11.07.2005-17.07.2005)

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

**Osmi mikrociklus** (tabela br.9) je tipičan turnirski takmičerski mikrociklus. U sedam dana odigrano je pet utakmica i održana su četiri treninga. Ukupan obim je praktično isti kao u prvom takmičarskom mikrociklusu. Ukupni trenažni obim je drastično smanjen i bio je skoro isključivo posvećen specifičnom treningu (92,9%) i to ekipnoj taktici, vežbanju kontranapada i šutiranju.

Tabela br.9 OSMI MIKROCIKLUS-takmičarski (18.07.2005-24.07.2005)

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

Ako se ceo period pripreme i takmičenje sagleda u celini, interesantno je za komentar nekoliko stvari. Opšta priprema, u koju je uračunat rad u teretani, trčanje u prirodi, vežbe sa vijačama i medicinkama, vežbe rastezanja, vežbe snage u sali i deo zagrevanja u treningu koji je realizovan bez lopte, činila je značajan deo pripreme sa ukupnim obimom od 2689 minuta ili 32,2% ukupnog trenažnog rada. S obzirom da je reč o kategoriji juniorki, koje se još uvek nalaze u svojoj biološkoj i sportskoj fazi razvoja, ovaj procenat u potpunosti odgovara zahtevima teorije sportskog treninga. Na grafikonu br.1 se jasno vidi da je procenat opšte pripreme dominirao samo u prvom mikrociklusu i da je stalno opadao tokom priprema. Na najniži nivo je došao u takmičarskim mikrociklusima.

S druge strane, konstantno povećanje obima specifičnog rada je logična posledica približavanja takmičenja. Veoma je interesantno videti kako je obim trenažnog specifičnog rada raspoređen po mikrociklusima (tabela br.10).

Individualna tehnika je zastupljena u svim trenažnim mikrociklusima, ali u manjem obimu. Individualna tehnika i taktika su procentualno najviše zastupljene u prvom mikrociklusu. Grupna taktika je svoj najveći procenat imala u drugom mikrociklusu. Ekipna taktika je procentualno bila uvek značajno zastupljena u trenažnom specifičnom radu u svim mikrociklusima i varira u rasponu od 25% u prvom trenažnom mikrociklusu, do 59% u takmičarskom mikrociklusu. Vežbanju kontranapada i šutiranju na koš značajnije vreme se posvećuje tek od trećeg mikrociklusa.

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

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

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

Dinamika ukupnog obima rada, kao zbir trenažnog i takmičarskog (utakmice) obima, prikazana je na grafikonu br.2. Najmanji obim rada je u prvom mikrociklusu, ali je on trajao dva dana kraće od drugih mikrociklusa. Kada se uporede prosečni dnevni obimi rada, dinamika ukupnog obima je veoma slična. Obim se zadržava na veoma visokom nivou u trenažnim mikrosiklusima. Prosečni dnevni obium rada u trenažnim mikrociklusima je 167 minuta. U dva takmičarska mikrociklusa ukupni obim (795 i 840) i prosečni dnevni obim (116 i 120min) se značajno smanjuju. Uglavnom ih čini vreme na utakmicama (58,7%), a znatno manje vreme na treninzima (41,3%).

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

Za razliku od obima rada, intenzitet rada se znatno teže prati i za to je potrebna odgovarajuća aparatura koju reprezentacija nije imala. Ipak, iz sadržaja rada se vidi da je intenzitet postepeno rastao u trenažnim mikrociklusima. Ukupno opterećenje, kao suma obima i intenziteta, najveću vrednost je dostiglo u petom i šestom mikrociklusu. Ovo je omogućilo da se naglim smanjenjem opterećenja po obimu, u prvom takmičarskom mikrociklusu, obezbedi kumulativni trenažni efekat. On je naročito do izražaja došao u drugom takmičarskom mikrociklusu. Moglo bi se reći da je ovo izuzetno važno za turnirski sistem takmičenja u kome se odlučujuće utakmice igraju tek u drugom delu takmičenja.

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

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

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

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

Grafikon br.1

Grafikon br.2