

Univerzitet u Beogradu
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja



Diplomski rad

**GODIŠNJI CIKLUS RADA JUNIORSKOG TIMA
KOŠARKAŠKOG KLUBA PARTIZAN U SEZONI 2011/12**

DIPLOMSKI RAD

Student: Stamenković Srđan

Mentor: Prof. Milivoje Karalejić

Beograd 2013.

Univerzitet u Beogradu
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja



Diplomski rad

**GODIŠNJI CIKLUS RADA JUNIORSKOG TIMA
KOŠARKAŠKOG KLUBA PARTIZAN U SEZONI 2011/12**

Student: Stamenković Srđan

Mentor:

Prof. Dr Milivoje Karalejić

Komisija:

Prof. Dr Saša Jakovljević

Doc. Dr Nenad Janković

Datum:_____

Ocena:_____

SADRŽAJ

1.UVODNA RAZMATRANJA	4
2.TEORIJSKE OSNOVE PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA U SPORTU	6
3.KARAKTERISTIKE JUNIORSKOG UZRASTA I UTICAJ TRENINGA NA PROMENE U FUNKCIONALNIM SPOSOBNOSTIMA I MORFOLOŠKIM KARAKTERISTIKAMA.....	9
3.1.UTICAJ BAVLJENJA VRHUNSKOM KOŠARKOM NA KARAKTERISTIKE KARDIO-VASKULARNOG SISTEMA (KVS) I ANTROPOMORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE	10
3.1.1.UTICAJ KOŠARKAŠKOG TRENINGA NA PARAMETRE KARDIOVASKULARNOG SISTEMA.....	10
3.1.2.MAKSIMALNA AEROBNA MOĆ.....	11
3.1.3.SRČANA FREKVENCIJA	12
3.1.4.MINUTNI VOLUMEN	12
3.2.UTICAJ KOŠARKAŠKOG TRENINGA NA ANTROPOMORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE	13
3.3.UTICAJ BAVLJENJA KOŠARKOM NA RAST I RAZVOJ MLADIH	13
4.PREDMET, CILJ I ZADACI	15
5.GODIŠNJI CIKLUS TRENINGA.....	16
5.1.PRIPREMNI PERIOD.....	18
5.1.1.ANTROPOMETRIJSKI I MORFOLOŠKI STATUS EKIPE.....	19
5.1.2.TESTIRANJE	21
5.1.3.PLAN I PROGRAM OPŠTEG DELA PRIPREMNOG PERIODA	23
5.1.4.PLAN, PROGRAM I SISTEM TRENINGA SPECIFIČNOG I SITUACIONOG DELA PRIPREMNOG PERIODA.....	38
5.2.TAKMIČARSKI PERIOD	39
5.2.1.TAKMIČENJA U KOJIMA SE TIM NADMETAO	42
5.2.2.SKAUTING – PRIPREMA ZA UTAKMICU	42
5.2.3.PRVA SRPSKA LIGA - CENTAR.....	44
5.2.4.JEDINSTVENA JUNIORSKA LIGA	49
5.2.5.NIKE INTERNACIONALNI KOŠARKAŠKI TURNIR JUNIORA EVROLIGE	58
5.3.PRELAZNI PERIOD.....	62
6.DISKUSIJA	63
7.ZAKLJUČAK.....	65
8.LITERATURA	67

1.UVODNA RAZMATRANJA

Košarka je izrazito kompleksna aktivnost polistrukturnih kretanja, što znači da se akcije za vreme igre mogu realizovati uz učešće niza motoričkih i antropometrijskih karakteristika. Broj kretnji i uslovi u kojima se one odvijaju čine košarku multidisciplinarnim područjem, koje zahteva povezivanje i prožimanje znanja i dostignuća iz različitih naučnih oblasti. U funkcionalnom smislu, košarka spada u visokointenzivne intermitentne sportove i sastoji se od kratkih intenzivnih aktivnosti (najčešće do 30 s) ispresecanih periodima odmora u kojima se sportista u određenoj meri oporavlja.

U savremenom svetu košarka je veoma istaknuta i vidljiva socijalna pojava. U sport se sve više ulaže i od sporta sve više zarađuje: to je treća najprofitabilnija ljudska delatnost u koju se prema procenama godišnje uloži oko 1700 milijardi dolara. Mnogo uloženog novca, uz uloženi rad, donosi uspeh i bolje rezultate. Na Olimpijskim igrama najviše medalja osvajaju visokorazvijene zemlje: na poslednjim letnjim igrama u Atini, čak 78% svih osvojenih medalja. Velika ulaganja u sport podrazumevaju i trošenje novca na usavršavanje opreme, medicinu, ishranu, suplementaciju, psihologiju i druge delatnosti koje imaju za cilj poboljšanje rezultata.

Havelka i Lazarević (1981) kažu da se sport pojavljuje kao društvena vrednost ali i individualna. Kao društvena vrednost sport može da se sagleda kao jedna od determinanti ukupnog društvenog napretka (podrazumeva masovno i neposredno učešće članova zajednice u različitim oblicima fizičkog vežbanja) gde je njegova društvena vrednost proporcionalna masovnosti. Stotinak godina nakon osnivanja košarkaške igre, procenjuje se da se u svetu košarkom u raznim oblicima takmičenja bavi čak 450 miliona ljudi. Košarka u tom pogledu ima veliku društvenu vrednost s obzirom na veliki broj dece i odraslih koji se njom bave kroz tri osnovna vida:

- Takmičarska košarka (profesionalna i amaterska)
- Kao sredstvo nastave fizičkog vaspitanja
- Kao oblik rekreacije ljudi

U košarkaškim klubovima gde se košarka sprovodi kao takmičarska aktivnost, košarka je sama po sebi cilj. Sve aktivnosti podrazumevaju i vaspitne i obrazovne uticaje u zavisnosti od uzrasta. Trening mladih zahteva specifičan pristup u odnosu na seniore, pre svega zbog uzrasnih i karakteristika. Naravno da postoji i veliki broj sličnosti sa seniorskom košarkom, pre svega jer je košarka mlađih kategorija preteča za stvaranje seniorskog igrača.

Rad sa mladim košarkašima se odvija kroz trenažni proces i takmičenja gde je glavno usmerenje kvalitet i individualni razvoj kroz kolektivnu igru i timski duh. Treninzi i utakmice treba da omoguće razvoj svih sposobnosti, a pogotovu košarkaških. Njih čine pravilno trčanje, pokretljivost, snalažljivost, pravilno izvođenje košarkaških elemenata, razumevanje igre, primena elemenata u igri, kreativnost i efikasnost. Osnove rada sa mladim košarkašima čine teorijski i praktični rad. I jedan i drugi imaju podjednak značaj jer razvijaju svest i

usmeravaju ka sportskim principima i svim zadacima sportskog vaspitanja i košarkaškog obrazovanja.(Todorović, 2008)

Vođenje juniorske ekipe je složen i zahtevan posao koji obuhvata širok spektar znanja i dobru sradnju između članova stručnog štaba. Trenerski posao zahteva selekciju kvalitetnih odluka i dobro upravljanje unutrašnjim i spoljašnjim faktorima na koje može da utiče i kojima će ostvariti željeni cilj na najracionalniji način. U ovom slučaju trebalo je napraviti balans između korektivnog, razvojnog, preventivnog, održavajućeg programa i odmora i sve to zajedno primereno prema mogućnosti mladog igrača, tj. svi ovi programi su razvojni na integralnom nivou, jer postavljaju igrača na željeno mesto – spremnog za seniorsku košarku.

Dakle, kao jedan od ključnih problema u razvoju trenažnog procesa nameće se pitanje: na koji način postaviti smernice za razvoj mladih igrača prema uslovima koje ekipa poseduje? Odmah zatim: kakve su po vrednostima te sposobnosti kod košarkaša u različitim nivoima takmičenja?

Sistem takmičenja seniorskih ekipa sadrži veliki broj takmičenja u toku godine i postavlja zahteve da mladi igrači odmah kroče spremni i odgovore zahtevima košarke odraslih. Ovaj način takmičenja uslovljava da se igrači juniorskih ekipa takmiče u sličnom sistemu, igrajući istovremeno za juniorski i seniorski tim ili takmičući se u dva takmičenja mlađih kategorija. Priprema i odabir dva takmičenja predstavlja sistem u kojima igrači napreduju kroz takmičarsku aktivnost i takmičarska aktivnost predstavlja sredstvo razvoja. Zbog velikog broja takmičarskih aktivnosti, treba pravilno selektovati elemente na kojima će se insistirati tokom utakmice i treninga. Dobar trening pruža kvalitetan protivnik. U takmičenju gde su protivnici previše inferiorni ili superiorni nema napretka. Jer ako je protivnik inferioran, ekipa previše lako postiže željeni cilj i rezultat, a ukoliko je superiorna, ekipa nema pravu priliku da istraje u traženim zamislima trenera i da ih realizuje na terenu. Iz svega ovoga može se reći da je svaka utakmica teška, jer ako se igrači nisu nadmetali sa drugom ekipom, protivnik su bili sami sebi u ispravljanju navika, stvaranju pozitivnog pristupa ka utakmici, protivniku, individualnim i timskim elementima igre.

2.TEORIJSKE OSNOVE PLANIRANJA I PROGRAMIRANJA U SPORTU

U planiranju višegodišnje pripreme mora se osigurati takva organizacija procesa treninga koja će omogućiti da program treninga iz jedne etape do druge ili iz jednog makrociklusa do drugog bude sve složeniji. Na taj se način može ostvariti planski rast telesnih sposobnosti i tehničkih veština i znanja sportista, te povećanje funkcionalnih kapaciteta osnovnih sastava njegovog organizma. Zato je potrebno tačno definisati smernice intenziviranja trenažnog procesa na celom putu sportskog usavršavanja. Osnovne smernice jesu:

- plansko povećanje ukupnog volumena trenažnog rada koji se obavlja tokom godišnje periodizacije ili jednog godišnjeg makrociklusa;
- pravovremena uska sportska specijalizacija koja se odvija u etapi pripreme za visoka postignuća;
- postupno, iz godine u godinu, povećanje ukupnog volumena treninga u mikrociklusima;
- plansko povećanje broja treninga visokog intenziteta u mikrociklusima;
- plansko povećanje broja treninga s jasnom usmerenošću na snažnu mobilizaciju funkcionalnih kapaciteta organizma;
- široko korišćenje čvrstih režima treninga koji omogućavaju porast specifične izdržljivosti, a tako i znatno unapređenje takmičarske uspešnosti u završnim etapama sportskog usavršavanja;
- povećanje opšteg broja osnovnih takmičenja koja se odlikuju visokim psihološkim nabojem i jakim konkurencijom;
- postupno uvođenje dopunskih sredstava koja stimulišu radnu sposobnost, ubrzavaju proces oporavka posle napornih opterećenja i povećavaju reakciju organizma na opterećenja;
- povećanje volumena tehničko-taktičke pripreme u uslovima maksimalno sličnim stvarnom takmičenju;
- plansko povećanje psihičkog opterećenja u procesu treninga, stvaranje takmičarske klime i jake konkurencije u svakom sportskom pothvatu.

Trening sportista visokog ranga koji se nalazi u etapama pripreme za visoka postignuća i maksimalnu realizaciju individualnih potencijala, odlikuju u velikoj meri pojave navedene u smernicama za intenzifikaciju trenažnog procesa. Sportski uspeh uz znatno niža trenažna opterećenja postignut je u pravilu;

- racionalnim iskorišćenjem urođenih sposobnosti, prirodnog talenta,
- zatim znatnim smanjenjem volumena onog trenažnoga rada usmerenja kojeg kod konkretnog sportiste nije moglo dovesti do znatnog razvoja funkcionalnih kapaciteta,
- korišćenjem naprednih informacionih tehnologija,
- metoda kontrole i upravljanja,

- oblikovanjem efikasnih individualnih modela pripremljenosti i takmičarske aktivnosti.

Sportiste valja postupno, tokom nekoliko godina, sastavno dovoditi do parametara treninga koji obeležavaju etape pripreme za viša postignuća i za maksimalno ostvarenje individualnih potencijala. Nažalost, ovo se pravilo često ignoriše u praksi. Nastojanja mnogih trenera i organizatora sporta da na bilo koji način postignu visoke rezultate s mladim sportistima bez obzira na to jesu li postignuti pojedinačni ciljevi (kvalifikacione norme, učestvovanje u komercijalnim takmičenjima i sl.) vodi tome da sportisti već u uzrastu od 11 do 15 godina u pravilu često, nekoliko puta na godinu, nastupaju na takmičenjima koja od njih traže specifičnu pripremu. To je pogrešno i vodi korištenju snažnih sredstava delovanja na organizam.

Puno pre ulaska u optimalno doba za demonstriranje najboljih rezultata, mladi sportisti počinju kopirati metodiku treninga najuspešnijih sportista širom sveta sa svim sredstvima i metodama treninga. Kao rezultat forsirane pripreme događa se buran porast rezultata, sportskih postignuća u pubertetu i juniorskom uzrastu; za kratko vrijeme ispunjavaju norme za majstore sporta, postižu određene uspehe na većim takmičenjima unutar države, ponekad uspešno nastupaju i na međunarodnim juniorskim takmičenjima. Ali njihovi su rezultati iz sasvim prirodnih razloga, povezanih s morfološkim i funkcionalnim odlikama mladog organizma, slabiji od svetskih postignuća i oni nisu u stanju konkurisati odraslim sportistima koji su već formirani morfološki, funkcionalno i psihički.

Primena zahtevnih, najjačih trenažnih stimulansa u treningu s mladima dovodi do brze adaptacije na ta sredstva, ali i do bržeg iscrpljivanja adaptacijskih sposobnosti organizma u razvoju. Zbog toga već u sledećem ciklusu ili godini treninga sportista slabo reaguje na slične trenažne podražaje. Ali najvažnije, on prestaje reagovati i na slabija opterećenja, koja bi mogla biti vrlo učinkovita da trener nije već pre koristio najsnažnija sredstva i metode treninga (Platonov, 1992).

Specifičan trening s korišćenjem po volumenu i intenzitetu znatnih fizičkih opterećenja, pri čemu se u obzir ne uzimaju individualne različitosti rasta i razvoja mladih sportista, može izazvati poremećaje zdravlja, a često i patološke poremećaje (preopterećenje, prenaprezanje, poremećaj srčanog ritma i sl.). Upravo zato u proceni zdravstvenog statusa, fizičkog razvoja i funkcionalnih mogućnosti te pri izboru sredstava i metoda pripreme, kao i određivanju volumena i intenziteta rada valja nužno u obzir uzeti nivo biološkog razvoja mladog sportiste.

Bitni elementi u sprečavanju povreda i pružanju maksimalne efikasnosti su:

- *Posedovanje specifične kondicije i snage za košarku;* Postizanje maksimalne forme i upravljanje formom su važan preduslov u ostvarenju visoke efikasnosti i prevenciji od povreda. Kada je igrač u formi i spreman, on postiže veliku efikasnost uz veću ekonomičnost i psihološku stabilnost.
- *Poznavati i poštovati pravila igre;* Izbor tehnike i kretanja umnogome zavisi od fizičkih predispozicija igrača, njegove pozicije u igri i poznavanja pravilne tehnike

kretanja i pravila igre, odnosno uslove u kojima i na koji način može da ispoljava kretanje.

- *Nositi i koristiti pravilno odgovarajuću opremu;* Bitna stavka kod sportista je udobna oprema, u kojoj se igrač oseća dobro, može da pruži svoj motorički maksimum i koja će ga zaštititi od povreda.
- *Uvek se zagrejati i pripremiti pre treninga,* Postizanje odgovarajuće temperature u mišićima i razdraženje nervnog sistema na nivo približan onome koji će biti u glavnom delu treninga, kako bi igrač bio spreman da odgovori zahtevima treninga ili takmičenja.
- *Izbegavati veliki napor kada je igrač umoran ili ako se javlja bol;*
- *Istezati se pravilno i redovno;* Košarka je igra promena pravca i ritma kretanja. Neophodno je održavati potrebnu amplitudu pokreta u zglobovima vežbama istezanja i razgibavanja.
- *Osigurati dovoljno vode tokom treninga radi odgovarajuće hidratacije.*

Treba obratiti pažnju i na nužnost planiranja procesa pripreme u kojem će se planiranju u obzir uzeti i senzitivni periodi u razvoju lokomotornih osobina skeletno-mišićnog sastava, kao i mogućnosti važnih fizioloških sastava. Racionalnom iskorištavanju različitih smernica intenzifikacije pripreme u procesu višegodišnjeg usavršavanja može pomoći svrsishodan izbor odgovarajućih takmičenja koja odgovaraju ciljevima i zadacima konkretne etape. Ako dobro odredimo ciljeve takmičenja u različitim etapama višegodišnje pripreme, tada uloga tih takmičenja u ostvarenju postavljenih ciljeva nije samo postizanje sportskog rezultata, nego i izbegavanje neosnovanog forsiranja rezultata i prevremenog iscrpljivanja adaptacijskih zaliha organizma.

3.KARAKTERISTIKE JUNIORSKOG UZRASTA I UTICAJ TRENINGA NA PROMENE U FUNKCIONALNIM SPOSOBNOSTIMA I MORFOLOŠKIM KARAKTERISTIKAMA

Poznavanje uzrasnih osobina osnovni je preduslov za trenera da bi mogao znalački, sistematski i uspešno da deluje na razvoj sportista. Sistem treninga i takmičenja postavlja veće zahteve od igrača u svakom smislu, takmičarskom, trenažnom, emocionalnom, funkcionalnom i ovo je period prekretnice gde najviše mladih igrača napušta sport ukoliko ne nađe svoje mesto u košarci. Ovo je period adolescencije, koji je praćen burnim emocionalnim, psihičkim i moralnim krizama i označava period između detinjstva i zrelosti, period tranzicije u kome se mlade osobe nalaze na pragu značajnih promena koje će ih polako uvesti u svet odraslih.

Juniorska košarka predstavlja totalno drugačiju košarku od kadetske i pionirske i poslednji je stepenik u mlađim kategorijama pred ulazak u seniorski sistem takmičenja. Nivo takmičenja je teži i zahtevniji jer dolazi do sazrevanja igrača, promena u morfologiji (veća mišićna masa, visina), funkcionalnim sposobnostima (anaerobnim sposobnostima, izdržljivosti, brzini oporavka...) i motoričkim sposobnostima (snazi, koordinaciji, brzini, agilnosti, preciznosti...) i u promeni sistema i jačine takmičenja. Pod promenom sistema se podrazumeva veći broj težih takmičarskih jedinica, kvalitetniji nivo protivnika i povećanje intenziteta i ukupnog obima treninga, češća i dalja putovanja i svojevrsna je priprema za ono što igrača čeka u seniorskoj košarci. Neretko se dešava da igrač nastupa za juniorski i seniorski tim svog kluba i da se takmiči u više od dva takmičenja. Ovo podrazumeva i drugačije principe u taktičkoj pripremi sportiste, drugačiju ulogu u timu, što takođe dodano uslođnjava zahteve mladom igraču za adaptaciju.

U trenažnom smislu, ovo je period koji koji karakteriše specijalizaciju, usmerenost, istrajnost i jednostavnost. Ove četiri stvari su potrebne jer u juniorskom uzrastu za većinu igrača je definisana pozicija na kojoj igra i na njima se mora insistirati u kontinuitetu kako bi igrači spremno kročili u seniorsku košarku. Osnovna orijentacija u radu trenera zato mora biti uzrasna kategorija, pa se zavisno od nje primenjuju odgovarajuća sredstva i izbor vežbi u doziranju opterećenja i primeni različitih metoda rada. Pored toga trener mora da vodi računa i o individualnim razlikama unutar svake kategorije uzrasta, te i u tom pogledu diferencirati zahteve u postavljanju zadataka, težini vežbi i odnosu prema pojedincu.

Kada se govori o karakteristikama uzrasta pre svega se misli na: anatomske i fiziološke karakteristike psihomotornih funkcija. Definitivni izgled tela i njegov sastav u određenom sportu rezultira kao fenomen poznat pod nazivom „sportska morfološka optimizacija“.

3.1.UTICAJ BAVLJENJA VRHUNSKOM KOŠARKOM NA KARAKTERISTIKE KARDIO-VASKULARNOG SISTEMA (KVS) I ANTROPOMORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE

Košarkaški trening primenjivan od rane mladosti i tokom dugog niza godina, značajno menja karakteristike svih sistema organa. Kako navodi Ugarković (2004.) , redovan trening dovodi do sledećih promena na sistemima organa:

- **KVS:** povećanje opšte funkcionalnosti, sniženje TA, povećanje efikasnosti sistema;
- **lokomotorni sistem:** povećanje opšte funkcionalnosti, povećanje amplitude pokreta, povećanje mineralizacije kostiju;
- **respiratorni sistem:** povećanje opšte funkcionalnosti, smanjenje mrtvog prostora, povećanje razmene gasova;
- **digestivni trakt:** povećanje opšte funkcionalnosti, smanjenje pojave opstipacije, smanjenje pojave hemoroida;
- **endokrini sistem:** povećanje opšte funkcionalnosti, uravnoteženje metabolizma;
- **CNS:** poboljšanje koncentracije i pamćenja, regulacija sistema budnost/san.

3.1.1.UTICAJ KOŠARKAŠKOG TRENINGA NA PARAMETRE KARDIOVASKULARNOG SISTEMA

Svojstva KVS se dejstvom dugogodišnjeg redovnog treniranja mnogo menjaju. Tokom godina dolazi do sledećih promena:

- Povećava se ukupna veličina srca i srčanih šupljina, njegova kontraktilna sposobnost i udarni volumen.
- Povećava se vaskularizacija srčanog mišića, razvija se i poboljšava mreža arteriola i kapilara, iako ovaj razvoj često ne prati na odgovarajući način uvećanje mase srčanog mišića pa može da dođe i do patoloških pojava.
- Neminovno se tokom dugogodišnjeg bavljenja košarkom razvija hipertrofično, sportsko srce.
- Sposobnost organizma da preuzima kiseonik se znatno uvećava, prvenstveno zbog adaptacije ciljnog, mišićnog tkiva.

Pojedinačna svojstva KVS menjaju se na način opisan dalje.

3.1.2. MAKSIMALNA AEROBNA MOĆ

Aerobna sposobnost se definiše kao sposobnost organizma da aerobnim metaboličkim procesima stvara energiju za fizički rad. Aerobna sposobnost zavisi od funkcionalne sposobnosti svih organskih i metaboličkih sistema koji učestvuju u transportu i energetske transformaciji kiseonika:

- difuzionog kapaciteta pluća,
- transportnog kapaciteta krvi za kiseonik,
- minutnog volumena srca,
- funkcionalnog kapaciteta mišića za stvaranje energije u prisustvu kiseonika i
- veličine ukupne mišićne mase.

Sva ova svojstva se i sama menjaju tokom dugogodišnjeg treniranja, uglavnom u smislu poboljšanja efikasnosti.

VO₂max dostiže nivo od 2500-2900 ml/min kod žena i 3000-3500 ml/min kod muškaraca. Kod sportista su vrednosti VO₂max znatno veće i dostižu i preko 7000 ml/min. Maksimalna potrošnja kiseonika ima najveće vrednosti između petnaeste i tridesete godine života, a zatim progresivno opada sa godinama.

Posle puberteta, maksimalna potrošnja kiseonika kod dečaka prati telesni razvoj, uz prosečno godišnje povećanje od oko 1 ml/kg/min. U periodu pre puberteta, poboljšanje aerobne sposobnosti nastaje uglavnom usled maturacije i rasta tela, a uticaj fizičke aktivnosti je zanemarljiv. Međutim, u kasnoj adolescenciji fizički trening ima značajan uticaj na aerobni kapacitet. Po ispitivanjima mnogih autora, maksimalna potrošnja kiseonika može kod sportista tokom godine varirati za 15-20%. Kod neutreniranih osoba, pomoću treninga tipa izdržljivosti povećanje može da bude i do 50%, tokom 2-3 godine. Ovo nam može pomoći u predviđanju mogućnosti za postizanje vrhunskih sportskih rezultata u nekoj sportskoj disciplini.

Nakon košarkaškog treninga ili utakmice, do pune normalizacije metaboličkih procesa dolazi nakon 1200 s; za puferovanje laktata u tkivima i cirkulaciji potrebno je oko 95 s; za podmirenje potreba za kiseonikom oko 620 s; normalizaciju HR (povratak na vrednost od 90 ud/min) oko 730 s. Svi ovi procesi su direktno zavisni od aerobne sposobnosti organizma i traju kraće ukoliko je aerobna moć veća, a već je napomenuto da intenzivan košarkaški trening dovodi vrednosti VO₂max do 45-65 ml/kg/min, što su prosečne vrednosti izmerene kod košarkaša tokom sezone. Ove vrednosti su dovoljne za obavljanje specifičnih zadataka košarkaške igre i nije potrebno težiti njihovom povećavanju, već održavanju.

3.1.3.SRČANA FREKVENCIJA

Tokom fizičke aktivnosti, srčana frekvencija (HR) se povećava zahvaljujući smanjenju tonusa parasimpatikusa, a zatim i pojačanim uticajem simpatikusa. Kod zdravih osoba, srčana frekvencija se tokom fizičke aktivnosti povećava sa porastom potrošnje kiseonika. Postoji direktan linearni odnos između vrednosti srčane frekvencije i potrošnje kiseonika, naročito u rasponu srčane frekvencije od 125 do 170 ud/min. U području maksimalnih vrednosti, međutim, vrednosti HR i potrošnje kiseonika nisu u linearnom odnosu.

Vrednosti HR u mirovanju se tokom godina bavljenja košarkom, kao i ostalim sportovima, snižavaju prvenstveno usled povećanja udarnog volumena, odnosno povećanja zapremine leve komore. Ove vrednosti, merene kao jutarnji puls, mogu da idu i do 35 ud/min. Ukoliko se u obzir uzme da su maksimalne vrednosti 6 puta veće, tj. oko 210 ud/min, dobija se jasnija slika o stepenu adaptacije ovog kvaliteta KVS na maksimalne napore.

3.1.4.MINUTNI VOLUMEN

Minutni volumen srca se povećava na početku fizičke aktivnosti zahvaljujući povećanju udarnog volumena i srčane frekvencije. Smatra se da se udarni volumen uvećava do maksimalnih vrednosti zahvaljujući povećanoj snazi srčanog mišića i povećanom venskom prilivu u srce usled kompresije vena kontrahujućim mišićima. Veličina povećanja zavisi od nivoa fizičke spremnosti, pola, uzrasta i konstitucije. Kod ekstremno utreniranih mladih osoba udarni volumen se povećava i do 100%. Nastavkom fizičke aktivnosti na zatom opterećenju, dalji porast minutnog volumena postiže se skoro isključivo povećanjem srčane frekvencije, koja u krajnjem naporu može da dosegne i 210 ud/min.

Ovaj mehanizam tokom godina stvara preduslove za razvoj uvećanog, hipertrofičnog srčanog mišića i razvoja svih znakova sportskog srca. Tokom fizičke aktivnosti, frakcija minutnog volumena za skeletne mišiće se povećava, dok se smanjuje frakcija za organe poput bubrega, jetre i digestivnog sistema. Povećava se ekstrakcija kiseonika iz krvi i preuzimanje ugljendioksida iz aktivnih mišića u kapilarnu krv. Povećanjem opterećenja povećava se prokvljenost aktivnih mišića, što obezbeđuje još veću frakciju minutnog volumena za mišiće.

3.2.UTICAJ KOŠARKAŠKOG TRENINGA NA ANTROPOMORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE

Svaka fizička aktivnost čoveka je u tesnoj vezi sa njegovim morfološkim karakteristikama, odnosno uslovljena je antropometrijskim svojstvima fenotipa i uzročno-posledničnim faktorima kretanja. Ova međuzavisnost je posebno značajna sa aspekta selekcije za vrhunski sport. Pored toga što različiti vidovi sportske aktivnosti zahtevaju različite konstitucionalne tipove i redovna fizička aktivnost dovodi do promena određenih telesnih dimenzija.

Usled mehaničkog dejstva treninga, dolazi do promena u arhitekturi kostiju, do rekombinacije koštanih elemenata zbog pojačanja na mestima intenzivnog delovanja sila. Ojačavaju se pripojna mesta mišića, tetiva i ligamenata na kostima. Same tetive se ojačavaju sezamoidnim kostima. Usled stalnih i ponavljanih mikro trauma dolazi do pojave fibroziranja, kalcifikovanja (taloženja kalcijumovih soli) ili rekombinovanja mekih tkiva. Usled posebnih zahteva košarkaške igre, pospešuje se rast, povećava se maksimalni dohvat i raspon ruku, ramena se proširuju.

Šaka se vremenom uvećava i razvija, kratki mišići šake jačaju. Stopalo se proširuje. Dolazi do preraspodele sastava i strukture tela. Tokom godina dolazi do ukupnog povećanje TM, povećanja masne i mišićne komponente. Ovaj porast je naročito primetan na trupu i rukama. Mišićno tkivo, a tako i ostala tkiva, osim povećanja mase, pokazuju strukturalne promene. To vodi promenama u funkciji organa i konačnom sazrevanju. Tokom rasta mišićna masa se povećava primarno procesom hipertrofije, prateći priraste u ukupnoj telesnoj masi. Najveći prirasti mišićne mase odvijaju se kod mladića sa sazrevanjem, što odgovara naglom povećanju stvaranja testosterona.(S. Malićević, 2008.)

3.3.UTICAJ BAVLJENJA KOŠARKOM NA RAST I RAZVOJ MLADIH

Bavljenje bilo kojim takmičarskim, naročito kontaktnim sportom, može da dovede do značajnih uticaja na rast i razvoj, kako telesni, tako i razvoj ličnosti mladog sportiste. Košarka je sport koji angažuje podjednako, ili približno podjednako obe strane tela, tako da su pojave kao što je predominantna razvijenost jedne strane isključene, kao i pojave skoliotičnog razvoja na kičmenom stubu. S druge strane, kako su košarkaši vrlo visoki i vitki, dolazi do kifotične deformacije torakalnog dela kičmenog stuba, na koju se najčešće ne obraća posebna pažnja. Nesklad u razvoju muskulature trbuha i ekstenzora nogu, takodje predstavlja problem, pa dolazi do razvoja ingvinalnih hernija. Često može da se pronadje i valgus deformacija oba zgloba kolena (X-noge), zbog konstitucione predispozicije i posebnog stava kod driblinga i šuta.

Kod muškarca je najveći prirast telesne visine između 13 – 16 godina (period puberteta) i poveća se u proseku oko 20cm (D.Ugarković;2004). Prirast telesne visine je strogo individualan i može se odvijati usporeno i trajati i po 5 godina (do 17 godina). Završetkom puberteta se ne završava rast, ali je ono minimalno i iznosi najviše 2% od postignute telesne visine. Definitivnu TV muškarci postižu do 19-te godine (iako se razvoj kostiju i sazrevanje kostiju ne završava tada) tako se može reći da je ova starosna kategorija igrača dostigla svoju konačnu telesnu visinu.

4.PREDMET, CILJ I ZADACI

Osnovna ideja analize godišnjeg makrociklusa je prikaz celokupne strukture procesa treninga i takmičenja, izbor strategije, metoda i sredstava u radu sa igračima juniorske kategorije. Profilisanje karakteristika rada sa juniorskim igračima i primena metoda rada u KK "Partizan" u uslovima velikog broja takmičarskih jedinica.

Predstavljen je celokupan ciklus takmičenja sa rezultatima i statistikama i proces treninga kroz deskripciju, analizu u uslovima koje je juniorski tim posedovao. Makrociklus, ili veliki ciklus treninga i takmičenja obuhvata period od nekoliko meseci do četiri godine, pa i više. U radu sa mlađim kategorijama, odnosno u početnoj etapi pripreme, osnovni cilj pripreme je stvaranje preduslova za budući sportski rezultat. Pažnja je pre svega usmerena na razvoj i usavršavanje fizičkih, tehničko-taktičkih i psiholoških sposobnosti. Zadaci treninga (fizička, tehničko-taktička, teoretska i psihička priprema) rešavaju se najčešće paralelno, a sukcesivno samo ako je neophodno (V.Koprivica, 2002).

Predmet ovog istraživanja je otkrivanje i analiza faktora iz praktičnog iskustva, značajnih za pripremu juniorskih igrača za seniore i ostvarivanje vrhunskog rezultata u juniorskoj košarci, što će umnogome doprineti u izboru načina rada i kao smernice trenerima i sportskim radnicima u njihovom radu u budućnosti.

Cilj rada je da pruži uvid i iskustva košarkaškim radnicima u način rada juniorske ekipe KK "Partizan", u radu sa igračima i detaljima vezanim za vođenje treninga, planiranje, programiranje i organizaciju.

Da bi se realizovao postavljeni cilj, bilo je potrebno ispuniti sledeće zadatke:

- Prikupiti beleške i podatke o treninzima tokom sezone;
- Sakupiti statistike i zapisnike ligaških, turnirskih i trening utakmica;
- Prikupiti dokumenta i informacije o igračima i njihove karakteristike;
- Prikazati godišnji ciklus po fazama;
- Predstaviti i analizirati tipične i atipične stvari vezane za trening i takmičenje.

Uzorak na kome je vršena analiza je juniorski tim sastavljen od 16 igrača uzrasta 17 i 18 godina.

5.GODIŠNJI CIKLUS TRENINGA

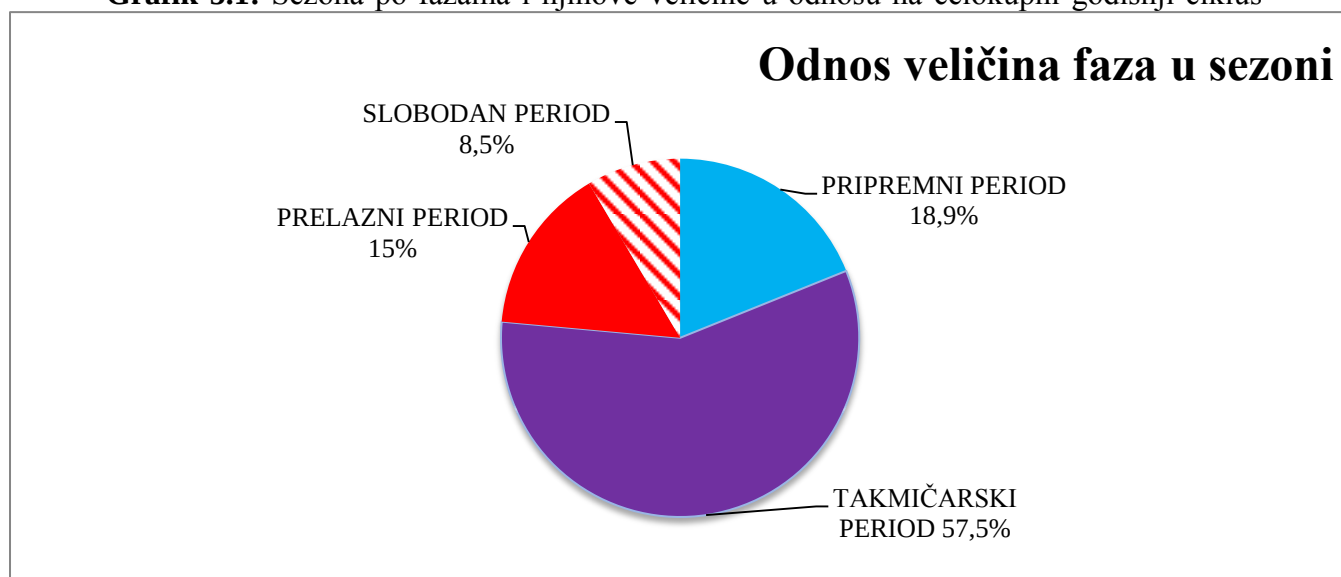
U ovom radu je prikazan godišnji ciklus treninga i takmičenja juniorske ekipe KK“Partizan“ u sezoni 2011/12 u kojoj je ekipa ostvarila najveći uspeh u poslednjih 18 godina juniorske selekcije „Partizana“. Kroz analizu utakmica i trenažne aktivnosti prikazuje se celokupna sezona i sve njeni segmenti kao zasebne celine i njihovu neodvojivu povezanost i zavisnost.

Juniorska selekcija se takmičila u dva takmičenja, juniorskoj konkurenciji i kao Mladi tim u seniorskoj regionalnoj ligi. Pored ova dva takmičenja juniorska ekipa je nastupala na još četiri turnira od kojih je jedan bio kvalifikacioni za nastup u Jedinstvenoj juniorskoj ligi, a drugi kvalifikacioni za učešće na finalnom turniru Evrolige za juniore. Naravno, pored takmičenja u kojoj je ekipa nastupala igrane su trening i revijalne utakmice, koje su služile za uigravanje tima i ulazak u formu.

Celokupna sezona od početka pripremnog perioda do kraja prelaznog perioda je trajala od 01.08.2011 do 29.06.2012, što čini period od 11 meseci ili 334 dana. Tokom sezone je odigrana ukupno 74 utakmica i urađeno 344 treninga.

- Pripremna faza i stvaranje ekipe je obuhvatalo period od 01.08.2011 do 08.10.2011, što čini 69 dana.
- Takmičarski deo sezone 2011/12 je trajao od 08.10.2011 do 05.05.2012 godine i trajao je 210 dana.
- Prelazni period, tj. završetak sezone je sadržao 55 dana i trajao je od 06.05.2012. do 30.06.2012.

Grafik 5.1: Sezona po fazama i njihove veličine u odnosu na celokupni godišnji ciklus



Igrači najčešće provode 2 godine u juniorskom stažu kao mlađi juniori i stariji, nosioci juniorskog staža. Ovaj period služi kako bi se igrači pripremili za zahteve seniorske košarke. Karakteristika za generaciju igrača rođenih 1993. i 1994. godine jeste da je produžen juniorski staž od strane Košarkaškog saveza Srbije, kako bi mladi košarkaši ulazili iskusniji, zreliji i spremniji u seniorski pogon, tako da su ove dve generacije imale duži juniorski staž od uobičajenog za godinu dana.

Ova promena je donela da je većina ekipa u juniorskoj ostala u skoro identičnim sastavima sa određenim promenama. Misli se na promene u određenom procentu, jer juniorske košarkaške ekipe najčešće imaju oko 15-16 igrača u trenažnom procesu. Ovo je broj igrača koji je potreban za kvalitetan rad i dobru organizaciju samog treninga i funkcionisanja tokom sezone. Juniorska ekipa košarkaškog kluba „Partizan“ je u odnosu na prošlu sezonu, u kojoj se takmičilo isto godište (93/94) imala 5 novih igrača, dok je broj igrača koji su napustili klub sezonu pre isti. Kostur tima su činili igrači koji su bili nosioci u igri i prethodne sezone, pa se može reći da je osnova tima ostala ista.

Dva igrača koja su nastupala za mladi i juniorski tim su bili iz seniorskog pogona, tj. utakmice mladog tima i juniora su koristili da pomognu timu za pravljenje što boljeg rezultata i kao priliku da se kroz „minute“ za mladi tim nametnu u seniorskoj ekipi i dođu do minuta u seniorskom timu „Partizana“. Ovo je primer da igrači nastupaju u konkretno četiri takmičenja: Jadranska liga, Evroliga, I srpska liga – centar, Jedinstvena juniorska liga. Ovi igrači su se naravno, usled male minutaže u seniorima, borili za minute u seniorskom timu kroz utakmice mladog tima i sticali neophodno igračko iskustvo. Napomena je da oba igrača nisu nastupala istovremeno za juniorski tim, već je Plej 2 nastupao u prvom delu sezone, a Centar 2 u drugom delu sezone. Razlog tome je odlazak Pleja 2 na pozajmicu za seniorski tim drugog kluba, a Centar 2 nije mogao da nastupa za juniore iz administrativnih razloga.

Kalendar i zakazivanje utakmica juniorske i seniorske lige je bio delimično fleksibilan i to je delimičan uzrok zgusnutog rasporeda utakmica u nekim periodima. Digresija u vezi Evroliginog kvalifikacionog turnira organizovanog u Beogradu je što je turnir organizovan za juniore po FIBA pravilima tj. igračima rođenim 1995. i 1994. godine. U toku sezone nijedan igrač kadetskog uzrasta nije nastupao i trenirao sa juniorskim timom, pa su naknadno za potrebe turnira priključena 5 igrača iz kadetskog sastava.

U toku sezone kadetski igrači su nastupali na neznatnom broju utakmica tokom ligaških takmičenja i osnovu tima su činili igrači juniorskog uzrasta.

Juniorski tim se sastojao od 4 člana stručnog štaba, 2 volontera i 16 igrača.

Stručni štab su činili sledeći članovi: Glavni trener, pomoćni trener, kondicioni trener i fizioterapeut.

5.1.PRIPREMNI PERIOD

Osnovni ciljevi pripremnog perioda u košarci su različiti u različitim ekipama. Ta različitost se ogleda u rangi takmičenja, ciljevima kluba u nadolazećoj sezoni, kvaliteti igrača u ekipi i uslovima rada. Osnovni cilj u pripremama juniorskog tima je bio da se proveru inicijalno stanje igrača, a zatim krene u stvaranje optimalne sportske forme i stvaranja homogenih odnosa u timu.

Ekipa je na početku sezone promenila glavnog trenera, koji je doneo nove zahteve i stil treninga. Igrači su bili upoznati sa načinom rada kondicionog trenera, tako da se u pripremi period ušlo sa već poznatim zahtevima vezanih za način rada, vežbe, opterećenje i organizaciju.

Okupljanje ekipe je zakazano za 01.08.2011. u Hajd parku u Beogradu. Hajd park je mesto gde su obavljene skoro celokupne pripreme. Takođe je trenažni deo vezan za samu košarku, zbog nemogućnosti da se obavi u domaćoj hali (Hala sportova), sproveden u 2 školske sale. Pripremi period je trajao 69 dana, održano je ukupno 94 treninga (od čega 46 treninga u Hajd parku, a 48 u košarkaškoj sali), 5 slobodnih dana i 7 turnirskih ili revijalnih utakmica. Što čini ukupan obim od 101 trenažne jedinice.

Tabela 5.1. Struktura pripremnog perioda u brojevima

Ukupno trajanje pripremnog perioda	69 dana
Broj urađenih trenažnih jedinica	94
Treninzi kondicije (bez lopte)	46
Košarkaški treninzi	48
Broj odigranih utakmica do takmičarskog perioda	7
Ukupno trenažnih i takmičarskih jedinica	101
Slobodnih dana	5

Ekipa je obavila lekarske preglede i obavila sva testiranja u Repuličkom zavodu za sport do kraja uvodnog mikrociklusa. Lekarski pregled obuhvata anamnezu kroz upitnik i razgovor, analizu krvi i merenje krvnog pritiska, pregled rada srca, fizikalni pregled i antropometriju.

Zbog nemogućnosti treniranja u matičnoj hali (renoviranje), ekipa nije mogla da radi treninge u teretani u hali gde se igralo i treniralo, već je plan programa snage sproveden na otvorenom i na košarkaškom terenu bez tegova i dodatnog spoljnog opterećenja u vidu tegova i sprava. Takav je dogovor napravljen između članova stručnog štaba, jer rad sa povremenim ulaskom u teretanu (npr. jednom nedeljno) ne bi doneo nikakve značajnije promene, pa je ideja bila da se zadrži kontinuitet i napravi što bolji efekat u uslovima koje je tim imao na raspolaganju.

Program trčanja je sproveden sa pulsmetrom i kontrolom pulsa posle svake deonice. Nakon istrčavanja deonice puls je meren palpatorno na vratnoj arteriji. Deonice su trčane prema zahtevima postavljenim za taj period priprema i prema individualnim sposobnostima. Pulsmetar je nosio igrač u koga je trener imao poverenje da će obaviti zadatke koji su mu povereni i prema njemu su se igrači vodili ka brzini trčanja.

Ekipe je učestvovala na 2 takmičenja, Jedinstvenoj juniorskoj ligi Srbije i seniorskoj I srpskoj ligi – Centar. Prvo kolo seniorskog takmičenja je bilo zakazano 08.10.2011.(I ovaj datum se smatra početkom takmičarskog perioda), dok je kvalifikacioni turnir za učešće u juniorskoj ligi zakazan za 14.10.2011.

Igračka struktura ekipe je većim delom bila formirana (nosioci igre) od prošle sezone, sa dodatkom igrača koji su imali manje uloge i jednog igrača koji je bio starter tokom sezone. Samim tim je veći deo ekipe prošao celokupne pripreme od početka, osim 2 igrača koji su se priključili naknadno, zbog reprezentativnih obaveza.

5.1.1.ANTROPOMETRIJSKI I MORFOLOŠKI STATUS EKIPE

Može se reći da su antropometrijske karakteristike ekipe približne seniorskim ekipama. Čak osam igrača je bilo visoko 2 metra ili više, a pet igrača 194 cm ili više. Prosečna visina ekipe je 197 cm, a zanimljiv je podatak da je u sezoni 2012/13 samo 5 klubova u Evroligi (od 24) imalo prosečnu visinu preko 2m, i kao najviši tim u seniorskom takmičenju Evrolige se izdvojio Partizan na 1. mestu sa prosečnom visinom od 201.9 cm. Vrhunski košarkaši seniori sa naših prostora imaju prosečno 50-53% mišića, 8-10% masti i 19-22% koštanog tkiva i visoki su prosečno 198,4 cm. Ove vrednosti su bliske prosečnim vrednostima koje su predstavljene za američke koledž košarkaše, australijske reprezentativce, italijanske košarkaše srednje sportske klase, košarkaše iz bivše SSSR(Malićević S.,2007).

Trninić i saradnici u istraživanju navode kako je za uspeh vrhunskih košarkaških ekipa juniora bitna selekcija igrača po pozicijama prema antropometrijskim i morfološkim karakteristikama.

Na osnovu istraživačkih nalaza na uzorku bekova može se pretpostaviti da latentne morfološke varijable nisu značajno povezane sa konačnim plasmanom na takmičenju. Za razliku od bekova, morfološki status krila i centara u određenoj meri determiniše konačni plasman na takmičenju. Važno je istaknuti kako slabije plasirani timovi u svom sastavu imaju krila više izraženog adipoziteta i manje izražene voluminoznosti. Pritom, visoko plasirani timovi , u odnosu na nisko plasirane, imaju u svom sastavu centre izraženije longitudinalnosti. Za centre je morfološka struktura značajniji prediktor i preduslov situacione efikasnosti nego za bekove i krila, jer centri u fazi napada sa dve efikasne motoričke kretnje (uz čeonu liniju i kroz sredinu reketa) mogu uspešno nadigrati protivnika. (Trninić,2006.)

Dakle, lošije plasirani timovi su u svom sastavu imali krilne igrače sa većom količinom potkožnog masnog tkiva i manjom izraženom voluminoznošću. Neadipozna voluminoznost omogućava krilnim igračima sposobnost pretrčavanja protivničke odbrane u tranziciji napada. Dalje, neadipozna voluminoznost omogućava krilnim igračima kontinuirano kretanje bez lopte sa ciljem oslobađanja za prijem lopte u kontaktu sa odbrambenim igračem.

Dalje, utvrđene su relacije između pokazatelja situacione efikasnosti za igrače na poziciji beka i konačnog plasmana na takmičenju. U skladu sa tim, visoko plasirani timovi, u odnosu na nisko plasirane, u svom sastavu imaju bekove koje karakteriše veći broj asistencija te uspešnih šuteva za dva i tri poena. Smatramo da se odabir igrača za pozicije krila i centra može delom sprovoditi na osnovu morfoloških karakteristika, a za poziciju beka na osnovu većeg broja relevantnih sportsko – specifičnih obeležja. (Trninić, 2006.)

Tabela 5.2. Antropometrijske i morfološke karakteristike igrača

Oznaka igrača	Telesna visina(m)	Telesna masa(kg)	BMI*	Procenat masti(%TM)	Godina rođenja
Plej 1	1.88	75.5	21.4	9.4	1994
Plej 2	1.94	72	19.13	5	1993
Plej 3	1.84	69.8	20.6	5.9	1994
Bek 1	1.94	87.7	23.3	11,2	1994
Bek 2	1.84	72.7	21.5	9	1994
Bek 3	1.86	82.8	23.9	12	1993
Bek 4	1.95	87.9	23.1	12.2	1993
Centar 1	2.05	112.4	26.7	12.9	1993
Centar 2	2.08	98.0	22.7	6	1993
Centar 3	2.12	107.3	23.9	9.9	1993
Krilo 1	2.01	94.0	23.3	7	1994
Krilo 2	2.00	101.0	25.3	18.2	1994
Krilo 3	2.02	93.9	23.0	14.6	1993
Krilo 4	2.03	82.7	20.1	5.5	1994
Krilo 5	2.01	112.0	27.7	22.6	1993
Krilo 6	1.98	90.4	23.1	7.4	1994
Prosek	1.97	90.01	23.0	10.55	

*BMI (body mass index) – indeks telesne mase ($TM(kg)/TV^2(m)$)

Prosečna telesna masa (BM) igrača je 90.01 kg, procenat masti 10.55 i Body mass indeks (BMI) 23. Igrač sa najvećom telesnom masom je Centar 1 sa 112.4 kg, a igrač sa najmanjom telesnom masom je Plej 3 sa 69.8 kg. Najmanji procenat masti (BF%) ima Plej 2 (5 %), a najveći Krilo 5 sa 22.6 % procenata masti. Prosečna visina najstandardnije prve petorke je 199,2 cm, dok je prosečna težina petorke iznosila 93,5 kilograma, i procenat masti 9.3%.

U korelaciji sa istraživanjem Trninića, krilni igrači su imali prosečnu visinu 2m i prosečan procenat masog tkiva 12.55%, ali pogotovu prva četiri krilna igrača su odlikovala

izuzetno veliko ispoljavanje brzine trčanja. Isto se može reći i za prva dva centra koji su imala dominantnu minutažu, prosečnu visinu 2.06m i odlične motoričke sposobnosti. Igrač sa oznakom Centar 2 je bio atletski dominantan na poziciji krilnog – centra u oba takmičenja i odlikovale su ga odlične longitudinalne karakteristike, velika brzina trčanja i brzina prirasta sile u eksplozivnim kretnjama, mali procenat masti i solidan procenat mase mišićnog tkiva (52%).

5.1.2.TESTIRANJE

Testiranje je sprovedeno u hali i uslovima gde se treniralo tokom sezone.

Tabela 5.3. Vrednosti dobijene testiranjem igrača u pripremnom periodu

Oznaka igrača	Benč pres – apsolutna F (kg)	*Relativna F u benč presu (po kg TM)	Zgibovi na vratilu	*Odnos prednja/zadnja loža
Plej 1	65	0.86	3	1
Plej 2	70	0.97	5	0.9
Plej 3	77	1.10	10	0.9
Bek 1	75	0.86	7	1.1
Bek 2	60	0.83	10	1
Bek 3	110	1.33	17	0.75
Bek 4	70	0.80	5	0.68
Krilo 1	90	0.96	3	1
Krilo 2	85	0.84	3	0.7
Krilo 3	82	0.87	11	1
Krilo 4	75	0.91	11	1
Krilo 5	65	0.58	0	0.6
Krilo 6	70	0.77	1	0.72
Centar 1	97	0.86	3	0.9
Centar 2	105	1.07	9	0.8
Centar 3	78	0.73	0	0.7
Prosek	79.63	0.90	6.13	0.86
StDEV	14.04	0.17	4.66	0.15
MAX	110.00	1.33	17.00	1.10
MIN	60	0.58	0	0.60

*Relativna F u benč presu (po kg TM) – relativna sila izračunata deljenjem apsolutne sile sa telesnom težinom; Odnos prednja/zadnja loža – odnos ostvarene sile ekstenzora i fleksora u zglobu kolena (uzima se minimalni odnos 0,6 ,kao pokazatelj da je zadnja loža slabija za 40% od kvadricepsa, ako se sila kvadricepsa posmatra kao 100%)

Benč pres i zgibovi na vratilu predstavljaju pokazatelj snage ramenog pojasa i ruku i izmerene vrednosti služe kao pokazatelj i smernice snage ramenog pojasa i odnosa ekstenzora i fleksora u zglobu ramena. Testiranje odnosa prednje i zadnja lože je obavljen na spravama Leg extension (opružanje u zglobu kolena na šut mašini) i Leg curl (Pregibanje u zglobu kolena). Odnos sile prednje i zadnje lože je veoma bitan za košarku, kao igru sa čestim

promenama pravca, ritma, raznim vrstama zaustavljanja i doskoka pa se ovaj odnos koristi kao pokazatelj međumišićnog balansa. Što je ovaj odnos manji ($<0,6$), veće su šanse da se igrač povredi.

Procedura merenja je izvedena u toku treninga, za svaku mišićnu grupu, kada je vežba bila planirana na treningu. Zabeleženi su rezultati i uzete najveće izmerene vrednosti u vežbama, uzimajući u obzir subjektivan umor i iskustvo igrača u radu zadate vežbe.

Tabela 5.4. Retest motoričkih sposobnosti na kraju prvog dela sezone

Oznaka igrača	Benč pres – apsolutna F (kg)	*Relativna F u benč presu (po kg TM)	Zgibovi na vratilu	*Odnos prednja/zadnja loža
Plej 1	75	0.99	5	1
Plej 2	75	1.04	5	1
Plej 3	75	1.07	10	1
Bek 1	85	0.97	10	1.1
Bek 2	70	0.96	13	1
Bek 3	115	1.39	17	1
Bek 4	75	0.85	6	0.85
Krilo 1	102.5	1.09	5	1
Krilo 2	90	0.89	4	0.85
Krilo 3	90	0.96	12	1
Krilo 4	80	0.97	12	1
Krilo 5	65	0.58	0	0.7
Krilo 6	80	0.88	3	0.8
Centar 1	95	0.85	5	1
Centar 2	105	1.07	11	1
Centar 3	80	0.75	0	0.85
Prosek	84.84	0.96	7.38	0.95
StDEV	13.36	0.17	4.73	0.10
MAX	115.00	1.39	17.00	1.10
MIN	65.00	0.58	0.00	0.70

Najveći napredak u vežbi benč pres (potisak na ravnoj klupi) imao je igrač Krilo 1, čak 15 kilograma, a igrači Bek 1 i 2 u vežbi zgib na vratilu sa 3 zgiba više nego na prvom testiranju. Odnos prednje i zadnje lože je bio u granicama normalnih vrednosti kod svih igrača i u ovoj varijabli nije bilo većih odstupanja.

5.1.3.PLAN I PROGRAM OPŠTEG DELA PRIPREMNOG PERIODA

Pripremni period je podeljen na 3 mezociklusa, uvodni, razvoj kardiorespiratornih sposobnosti i specifičnih energenata za košarku i dostizanje sportske forme.

Planirano je da se u sportsku formu uđe pred takmičenje, pre svega zbog seniorskog takmičenja u kojem smo učestvovali, nepoznavanja timova, čestih prelazaka igrača i menjanja sastava timova u ovom takmičenju.

Uvodni mikrociklus je trajao 7 dana, od toga je tri dana bio samo po jedan trening na otvorenom zbog postepenog prilagođavanja na fizički napor i stres. Tri dana u toku nedelje se radilo sa 2 košarkaška treninga koji su obavljani u večernjim časovima, treninzima kondicije u pre podnevnim časovima i jednim slobodnim danom.

U ovom periodu, zadatak je bio da se igrači postepeno uvedu u trenažni proces, dijagnostikuje da li postoje neke povrede ili drugi problemi i proveriti stepen adaptacije na napor zbog eventualnih promena u telesnom procentu masti.

Za ta 3 dana pretčano je 14 kilometara raspoređenih u deonice i sproveden je uvodni program za snagu trupa i gornjih i donjih ekstremiteta, ali pre svega kroz vežbe za jačanje trupa. U pauzi između deonica su rađene vežbe propriocepcije (ravnoteže) u statičkim i dinamičkim uslovima niskog intenziteta, kako bi se održao puls i telo prilagodilo na zahteve napora, i kao prevencija od nastanka povreda.

U trčanju je zadato opterećenje na 140 hr/min (135-145 hr/min) kod nosioca pulsmetra, dok se kod ostalih puls pratio palpatorno mereno na vratu za 15" posle svake deonice. Treninzi su rađeni u jutarnjim časovima i odmor između treninga je bio oko 22h, što je adekvatan odmor u početnom periodu planskog trenažnog procesa.

U druga tri dana trčanja obim je takođe bio 14km na istom puls (140hr/min), s' tim da je postepeno povećavana dužina deonica na treningu. Vežbe trupa i ravnoteže su sprovedene na svakom treningu, kao uvodni deo ili aktivna pauza između trčanja.

Košarkaški treninzi su rađeni tek od 4. dana priprema i u uvodnom mikrociklusu su urađena samo 2 košarkaška treninga u večernjim časovima. Treninzi su kompenzovani intenzitetom i obimom sa jutarnjim treninzima, jer je akcenat stavljen na postavljanje dobrih temelja fizičke sprema i postepenog uvođenja igrača u fizički napor i vrstu opterećenja.

Razvoj kardiorespiratornih sposobnosti i specifičnih energenata za košarku je drugi deo priprema. U ovom delu je zadatak bio da se povećaju aerobne sposobnosti, anaerobni prag, tolerancija organizma na laktate i napor, i povećanje specifičnih energenata u mišiću (glikogen, KrP, ATP).

Ovaj deo priprema je podeljen na nekoliko delova i imao je za zadatak: povećanje aerobnih sposobnosti, anaerobnog praga, specifične anaerobne izdržljivosti, povećanju brzine

oporavka posle napora, razvoju pravilne tehnike kretanja sa loptom i bez nje, uigravanju ekipe i stvaranju kolektiva. Ovaj period je trajao 8 nedelja.

Nakon uvodnog mikrociklusa program trčanja je nastavljen u Hajd parku i trenizi su uglavnom održavani u isto vreme (10h), osim kada bi se zbog visoke temperature trening pomerio sat vremena ranije (9h).

Prosečan puls na kome su se trčale deonice je povećan na 145 Hr/min, kao i dužina deonice i obim trčanja je iznosio u prva tri dana 19.6 kilometara sa tim da je deonica duža nego u uvodnom mikrociklusu. Nastavljen je program snage celog tela, kroz naglasak na vežbe truba sa usložnjavanjem vežbi i postepenim povećanjem obima ponavljanja, intenziteta i broja vežbi. Puls se takođe progresivno povećava u nedelji i druga tri dana prosečan puls iznosi 150 Hr/min. Obim trčanja je piramidalan sa centrom piramide u sredini, tj. postepeno se povećava do vrha, pa se zatim se smanjuje.

Postepeno se povećava i broj košarkaških treninga na 4 u nedelji i radi se na razvoju tehničkih sposobnosti i grupne taktike.

Obim trčanja u *drugoј nedelji* je iznosio 37.8 kilometara. Uslovljeno i obimom trčanja, takođe se postepeno povećava trajanje treninga.

U *trećoj nedelji* je nastavljen rad na Ae sposobnostima, takođe sa postepenim povećanjem obima i intenziteta trčanja i povećanjem broja košarkaških treninga. Obim u ovoj nedelji je iznosio 43.8 km i prosečan puls na kome se trčalo u nedelji se kretao od 150 do 155hr/min.

Pauza između deonica je određivana na osnovu dužine deonice, subjektivnog osećaja umora, vremenskih uslova i zadataka koji su trebali biti obavljeni u pauzi. Vežbe snage su izgubile na obimu u jutanjrem treningu i dobile na većoj ulozi u večernjem treningu, zbog velikog obima trčanja i smanjenju šansi za nastanak povreda usled preopterećenja.

Večernji trening je napravljen da igrači ne uđu u pretreniranost, a da se odradi sve što je planirano kroz veći broj korekcija i dužu pauzu između vežbi.

Četvrta nedelja je planirana na podizanju Anaerobnog praga i tu je za razliku od prethodnih mikrociklusa gde su rađena 6 treninga trčanja u na otvorenom, odrađeno 5 treninga na otvorenom i pet treninga u sali. Kako je košarkaška igra, gde je prosečan puls na vrednosti anaerobnog praga, napravljen je plan tako da se ove nedelje prvi put radi na kolektivnoj taktici i situacionim vežbama (vežba 5:5).

U ovom mikrociklusu je obim trčanja meren kroz vreme, tj. igrači su određeno vreme trčali na zadatom puls, a određeno vreme džogirali kao aktivna pauza između deonica. Prosečno vreme koje su trčali na zadatom puls je bilo oko 27 minuta i ono je variralo na svakom treningu, kao i dužina deonice i aktivna pauza i broj serija.

Zadržan je obim treninga od 10 jedinica sa neznatnim promenama u planiranju jer se na kraju mikrociklusa igrala revijalna utakmica u Leskovcu, gde su igrači koji su radili

pripreme bili sa manjom ulogom, jer su veći prostor i minutažu dobili igrači iz seniorskog tima.

Peta nedelja priprema je veći akcenat dobila na košarkaškom terenu što se tiče trčanja i ulaska u situacione i specifične situacije kroz vežbe. Akcenat je bio situacionim vežbama u glavnom delu treninga, a jutarnji treninzi su služili za podizanje nivoa specifične snage potrebne za igru. Do ovog perioda su se priključili svi igrači bitni za kostur tima.

Ovaj deo priprema od 5. *nedelje* ću predstaviti kao mezociklus u kome se postizanje forme vršilo pre svega kroz košarkaške treninge i trening utakmice.

Na jutarnjim treninzima rađeno je i na neuralnoj i na strukturalnoj komponenti, od vežbi reakcije, brzine, frekvencije do vežbi za povećanje mišićne mase, eksplozivnosti celog tela. Prevencija od povreda kroz vežbe ravnoteže je vršena na večernjim treninzima, kao uvodni ili završni deo treninga. Specifična izdržljivost je sprovedena kroz košarkaške vežbe grupne i kolektivne taktike.

Od početka pete nedelje mikrociklusi se nisu bitnije razlikovali po strukturi treninga i organizaciji, sa tim da je na kraju svakog mikrociklusa odigrana jedna trening utakmica koja se računala kao trenažna jedinica.

U ovom periodu je ekipa polako ulazila u takmičarsku formu, kroz treninge i utakmice i podizala nivo snage i oterećenje na treninzima.

Što se tiče vežbi snage, one su i ako se radilo van teretane bez spoljnog tereta, napravljene da kroz funkcionalan program daju efekat koji bi se reflektovao kroz specifičnu snagu u igri.

Na početku 9. nedelje priprema odigran je turnir u juniorskoj konkurenciji “Trofej beograda” koji je ekipa KK Partizan osvojila i time završila proces ulaska u takmičarsku formu. Pet dana nakon trodnevnog turnira je odigrano 1.kolo seniorske lige i time je počeo takmičarski deo sezone.

U nastavku testa ću predstaviti prikaz godišnjeg ciklusa treninga i takmičenja kroz mesečni plan. Plan predstavlja realizovane trenažne jedinice i takmičarske jedinice sa rezultatima i slobodne dane ili delove dana.

Tabela 5.5. Legenda oznaka za mesečne tabele rada

Legenda tabele	
	Belim poljima su označene trenažne jedinice
	Narandžastom bojom trenažne jedinice u teretani
	Zelenom bojom turnirske i trening utakmice
	Žutom bojom utakmice seniorske lige
	Plavom bojom utakmice juniorske lige
	Sivim poljima slobodni dani ili delovi dana

Izrazi i skraćenice korišćeni u tabeli:

- **proprio** – vežbe za razvijanje statičke i dinamičke ravnoteže
- **din,sta ravnoteža** – dinamička i statička ravnoteža
- **P trupa,ramenog pojasa ili nogu** – snaga trupa,ramenog pojasa ili nogu
- **Str** – skraćenica od eng. Stretching podrazumeva vežbe rastezanja
- **Startna V** – startna brzina (eksplozivnost)
- **Hz** – vežbe za frekvenciju pokreta
- **AnP** – trening podizanja anaerobnog praga
- **Ft** – slobodna bacanja (eng. Free throws)
- **MS** – mala sala
- **prev .skoč. zg.**(skraćenica) – prevencija za povrede skočnog zgloba

Mesta gde su se obavljali treninzi su u prvom mesecu priprema za takmičarski deo sezone sprovedeni na otvorenom – Hajd parku i sportskom centru 11.april. Mesec avgust se sastojao od ukupno 46 trenažnih jedinica, 45 treninga i jedne revijalne utakmice.

Prikaz jednog radnog dana sa dva treninga je predstavljen sa sadržajem prepodnevnog i večernjeg treninga i lokacijom na kojoj se obavljao trening.

Kao prikaz jedne trenažne jedinice su date opšte informacije o vežbama i organizaciji treninga.

Tabela 5.6. Urađen plan i program za mesec AVGUST

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
01.08.2011	1	Hajd park	3 x 1400m, proprio*, P trupa*	Slobodno
02.08.2011	1	Hajd park	3 x 1400m, proprio, P trupa	Slobodno
03.08.2011	1	Hajd park	4 x 1400m, P trupa i ruku	Slobodno
04.08.2011	2	Hajd park i 11.april	4 x 1400m, P trupa (stabil) i ruku	2:0, Str 3:3, šut
05.08.2011	2	Hajd park i 11.april	2 x 2800m, proprio, P trupa	2:0, St 4:0, 1:1, šut
06.08.2011	1	Hajd park	2 x 2800m	Slobodno
07.08.2011	0	SLOBODAN DAN		
08.08.2011	2	Hajd park i 11.april	2 x 2800m, P trupa	2:0, Str, 4:0, 1:1
09.08.2011	2	Hajd park i 11.april	2 x 2800m, proprio i P trupa na košarkaškom terenu	Str, 3:0, Ft, 1:1 Ft 4:4
10.08.2011	1	Hajd park	3 x 2800m, proprio, P trupa	Slobodno
11.08.2011	2	Hajd park i 11.april	3 x 2800m, proprio, P trupa + proprio na košarkaškom	2:0, Str, 4:0, 4:4, 1:1, šut
12.08.2011	2	Hajd park i 11.april	2 x 2800m + 1400m, P trupa	2:0, Str, 1:1, šut
13.08.2011	1	Hajd park	2 x 2800, P trupa	Slobodno
14.08.2011	0	SLOBODAN DAN		
15.08.2011	2	Hajd park i 11.april	3 x 2800m proprio, P trupa + proprio na košarkaškom	3:0, Str, 2:0, 1:1, 4:4, 1:1
16.08.2011	2	Hajd park i 11.april	2 x 4200m P trupa I ram. Pojasa + proprio na košarkaškom terenu	2:0, Str, 1:1, Ft, 1:1 šut
17.08.2011	1	Hajd park	1 x 8400m P trupa	Slobodno
18.08.2011	2	Hajd park i 11.april	1 x 7000m P trupa	2:0, Str, 4:0, Ft 4:4 Ft šut
19.08.2011	2	Hajd park i 11.april	3 x 1,5 (2000m) P trupa + proprio na košarkaškom t.	4:0, Str, 4:0, 1:1, 4:4, šut
20.08.2011	2	Hajd park i 11.april	2 x 2800m i P trupa	4:0, Str, 4:4, ft, 5:5
21.08.2011	0	SLOBODAN DAN		
22.08.2011	2	Hajd park i 11.april	AnP 2 x 3 x 5' I P trupa	2:0, Str, 4:0, 4:4, 5:5
23.08.2011	2	Hajd park i 11.april	AnP 3 x 3 x 4' I P trupa	3:2, Str, šut, 5:5, šut
24.08.2011	1	Hajd park	AnP 4 x 3 x 3' I P trupa	Slobodno
25.08.2011	2	Hajd park i 11.april	AnP 5 x 3 x 2' I P trupa + din I sta ravnoteža	Str, 2:0, 5:5, šut, 1:1, šut
26.08.2011	2	Hajd park i 11.april	AnP 6 x 3 x 1' I P trupa	5:0, Str, 5:5, šut
27.08.2011	1	11. april	Slobodno	5:5, Str, 4:4:4, šut
28.08.2011	1	Revijalna utakmica u Leskovcu (Mladi tim) 90:95 (pobeda)		
29.08.2011	2	Hajd park i 11.april	2 x 3 x 1' 10" I P trupa	2:0, Str, 4:0, 5:0, 5:5, šut, proprio
30.08.2011	2	Hajd park i 11.april	Eksplozivnost nogu i izdržljivost trupa	4:0, Str, 5:0, 5:5, šut, proprio
31.08.2011	2	Hajd park i 11.april	Hz, exp. ramenog pojasa, 3x 4x 30", proprio	P trupa, Str, 4:0, 5:5, Ft, šut
Ukupno	46			

Tabela 5.7. Urađen plan i program za mesec SEPTEMBAR

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
01.09.2011	1	SC Torlak	Trening utakmica sa kk Torlak...poraz 12 poena	
02.09.2011	2	Hajd park i 20.oktobar	P nogu, i trupa kombinovana sa rukama	Hz Koordin,St,4:0,5:5
03.09.2011	1	20.oktobar	Slobodno	Tehn, str, tehnika, 1:1, proprio
04.09.2011	1	20.oktobar	Slobodno	P trupa,Str,tehn,šut
05.09.2011	2	Hajd park i 20.oktobar	Start V,Str,Exp ruku,P trupa	Koord sa loptom,propr,Str,5:0,5:5,Ft
06.09.2011	2	Hajd park i 20.oktobar	P nogu,i P ram.pojasa (Zgibovi i propadanja)	Reakcija,HZ,Str, 5:0, 5:5, Ft
07.09.2011	2	Hala sp. I 20.oktobar	Dodavanje i tehnika,Str,Tehnika	P trupa, Str, Prelaz iz stat i din,5:0,5:5,šut
08.09.2011	1	Hajd park i mala sala	Ae trčanje i P celog tela u pretvar.režimu	Slobodno
09.09.2011	1	Hala sp.	Trening utakmica sa juniorima Novog Sada...poraz 14 poena	
10.09.2011	1	20.oktobar	Stabiliz. I proprio,St,5:0,5:5, šut	Slobodno
11.09.2011	1	Hala sp.	Hz,Str kroz proprio,2:1,3:3,1:1,5:5,šut	Slobodno
12.09.2011	2	Hajd p. i MS i 20.oktobar	Exp nogu,ruku MS :tehn i šut i Izdrž. trupa	2:0,St,5:5(dirigovano),šut bekovi, centri 1:1
13.09.2011	2	Hajd p. i MS i 20.oktobar	Start V,Exp trupa, MS :tehn. i šut	P ruku,St,2:0,1:1,5:5
14.09.2011	2	Hajd p. i MS i 20.oktobar	Hz,proprio MS:tehn. I šut	P trupa,St,4:0,Ft,5:5
15.09.2011	1	Hala sp.	Str i prevencija povrda kroz proprio,šut,5:5,šut	Slobodno
16.09.2011	2	Hala sp.	2:0,2:1,St,šut,3:3,proprio	3:0,St,5:0(1/2),5:5
17.09.2011	1	Hala sp.	Hz,St,4:3,5:5,proprio	Slobodno
18.09.2011	1	Hala sp.	2:1,1:0,St,1:1,ft,1:1,Ft,5:5	Slobodno
19.09.2011	2	MS(fakultativno) i Spens	šut	Trening utakmica sa juniorima. Novog Sada...pobeda 70:74
20.09.2011	0	SLOBODAN DAN		
21.09.2011	2	MS I 20.oktobar	Exp nogu i ram. Pojasa sa šutom u pauzi	P trupa,St,trčanje
22.09.2011	2	Hala sp.	Exp trupa,P ram. pojasa,HZ,Str,tehn. I šut	3:0,Str,3:3,3:4,4,Stabil.
23.09.2011	2	Hala sp.	Proprio,P trupa,Str,tehnika	P exp celog tela,Str, 5:4+1,5:5,prev.povreda
24.09.2011	2	Hala sp.	Šut,visoki 1:1,niski šut,proprio,P celog tela,St	5:0,St,5:3+2,5:5,šut,5:5 prev .skoč. zg.
25.09.2011	1	Hala sp.	Din. ravnoteža,Str,5:5	Slobodno
26.09.2011	0	SLOBODAN DAN		
27.09.2011	2	Hajd i MS i 20.oktobar	Exp nogu i ram. Pojasa,St MS: šut i tehnika	P trupa,St,5:5,prev skoč zg
28.09.2011	2	Hajd park i 20.oktobar	Start V,exp trupa,snaga ram pojasa,Str	Tehn,šut,St,4:3,5:5,proprio
29.09.2011	2	Hajd park i Hala sp.	Hz,proprio,izdržljivost trupa,Str.	5:0,St,4:3,5:5
30.09.2011	1	Basket city	Trofej Beograda 1.kolo sa Madridom...pobeda 84:51	
Ukupno	44			

Tabela 5.8. Urađen plan i program za mesec OKTOBAR

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
1.10.2011	1	Basket city	Trofej Beograda, 2.kolo sa Zlatorogom...pobeda 97:66	
2.10.2011	1	Basket city	Trofej Beograda, finale sa Mega vizurom...pobeda 97:71	
3.10.2011	1	Hala sp.	Slobodno	2:0,1:0,St,4:3+1,5:5,P tupa,Str
4.10.2011	2	Hala sp.	Exp nogu,Str,šut i tehnika	4:0,Str,tehn,1:1,Ft,5:5
5.10.2011	2	Hala sp.	Teretana,šut i tehnika posle teretane	P trupa,StR,6:6 (bez drib),5:5,Str
6.10.2011	2	Hala sp.	Reakcija,HZ,Proprio i Stat za Quad,teh i šut	1:0,St,4:0,4:4,šut,5:5,Str
7.10.2011	2	Hala sp.	Teretana,Str,šut	2:0,5:0,stabil,St,5:4,5:5,šut,5:5,Str
8.10.2011	1	Kovilovo	1. kolo I SRPSKE LIGE sa KOTEŽOM...poraz 70 - 63	
9.10.2011	0	SLOBODAN DAN		
10.10.2011	2	Hala sp.	Teretana,Str,šut	2:0,proprio,Str,5:5,šut5:5,Str
11.10.2011	2	Hala sp.	Reakcija,HZ,Str,šut i tehnika i 1:1 centri	Stabil,Str,3:0,Ft,3:3,4:4
12.10.2011	1	Hala sp. (12 - 15h)	Teretana ,Str,4:0,Ft,5:5,šut	
13.10.2011	1	Hala sp. (13 - 15h)	2:0,stabil,Str,šut (obim 100')	
14.10.2011	1	Vizura sport 15h	Kvalifikacije za Jedinstvenu juniorsku ligu sa Torlakom...pobeda 82:53	
15.10.2011	1	Vizura sport 13h	Kvalifikacije za Jedinstvenu juniorsku ligu sa Mega vizurom...poraz 91:76	
16.10.2011	1	Vizura sport 15h	Kvalifikacije za Jedinstvenu juniorsku ligu sa Pro sportom...pobeda 81:57	
17.10.2011	1	Hala sp.	Slobodno	Stabil,Str,statika i proprio za quadriceps, 4:0,5:5,šut
18.10.2011	2	Hala sp.	Šut niskog int.	2. kolo I SRPSKE LIGE sa Grockom...pobeda 76 - 42
19.10.2011	2	Hala sp.	Teretana,Str,tehnika i šut	2:0,proprio,St,3:2,šut (obim 1h 40min)
20.10.2011	2	Hala sp.	Stabil,Str,reakcija,HZ,bekovi šut,visoki tehnika	Rastrčavanje u krug 4',St,5:0,5:5 (obim 70')
21.10.2011	2	Hala sp.	Teretana ,Str,šut	4:0,proprio i Str,4:3,5:5,St
22.10.2011	1	20.oktobar (14h)	Tehnika trčanja,1:0,St,Šut (obim 100')	
23.10.2011	1	Knjaževac	1.KOLO JUNIORSKE LIGE SA KNJAŽEVCEM...pobeda 63:78	
24.10.2011	1	Hala sp.	Stabilizatori,proprio i statika za quad,St,rastrčavanje,1:0,Ft,5:5(40'),ft,Str	
25.10.2011	1	Balon SAVE	3.kolo I SRPSKE LIGE sa SAVOM...pobeda 66 - 75	
26.10.2011	2	Hala sp.	Teretana, šut iz mesta	Uvod, oporavak(proprio,str,razgibavanje),4:0,5:5
27.10.2011	2	Hala sp. I Pionir	P trupa,Str,Tehn,1:1,St	Tehnika trčanja,Str,4:0,5:4,5:5,Str
28.10.2011	2	Hala sp. I Pionir	Ae trčanje, i 10 dužina za 1',šut u paru	Trening utakmica sa Kotežom radi uigravanja prvotimaca
29.10.2011	1	Hala Pionir	Skauting,2:0,St,5:5,šut,Str	
30.10.2011	1	Hala sp.	2.KOLO JUNIORSKE LIGE SA SLOBODOM UŽICE...pobeda 94 - 48	
31.10.2011	2	Hala sp.	Teretana,tehnika i šut	5:0,proprio,St,5:5,šut u paru,Str
Ukupno	44			

Tabela 5.9. Urađen plan i program za mesec NOVEMBAR

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
1.11.2011	1	Hala sp.	4. KOLO I SRPSKE LIGE SA KOLUBAROM IZ LAZAREVCA...pobeda 75 - 74	
2.11.2011	1	Hala sp.	Slobodno	Tehn,Ft,Tehn,St,1:1,šut,Str
3.11.2011	2	Hala sp.	P trupa,Str,HZ sa reakc,tehn i šut,Str	Teh.trčanja,5:0,Str,5:0,5:5,Str
4.11.2011	2	Hala sp.	Teretana ,tehn i šut	Proprio,Str kroz propr,1:1 dirigovano,1:1,Ft,2:2
5.11.2011	1	Hala sp.	Stabil,str,1:0,5:5,šut	Slobodno
6.11.2011	1	Hala Park Kg	3. KOLO JUNIORSKE LIGE SA RADNIČKIM IZ KG...POBEDA 60 - 79	
7.11.2011	2	Hala sp.	Teretana (individualni programi),šut	Proprio i statika quad,Str,percep na lest,1:1 dir,5:5
8.11.2011	2	Hala sp.	Reakc i V,Str,šut iz kretanja,tehnika	P trupa,St,5:0,5:5,šut,Str
9.11.2011	1	Vizura sport	5. KOLO I SRPSKE LIGE SA PRO SPORTOM...POBEDA 59 - 83	
10.11.2011	1	Hala sp.	Teretana (trup),str,5:0,šut,st	Slobodno
11.11.2011	2	Hala sp.	Teretana ,tehn i šut	2:0,St,5:5,šut,proprio,Str
12.11.2011	1	Pionir	Skauting,2:0,Stabil,Str	
13.11.2011	1	Hala sp.	4. KOLO JUNIORSKE LIGE SA HEMOFARMOM...PORAZ 63 - 76	
14.11.2011	1	Pionir	Slobodno	Auto skauting, 2:0 ,3:0 ,St,5:0,5:5 (3 petorke),šut
15.11.2011	2	Hala sp.	Stabil,St,reakcija,šut,1:1,3:3,šut	1:0,St,2:0,3:0(kiskros) ,5:5,str
16.11.2011	2	Hala sp. i Pionir	Teretana II (toniz) i šut	2:0,5:0,proprio,St,5:5,šut
17.11.2011	1	Balon Save	6. KOLO I SRPSKE LIGE SA ŠKK ZVEZDAROM...POBEDA 78:80	
18.11.2011	2	Hala sp. i Pionir	Teretana ,šut	Proprio,2:0,3:0,St,5:5,šut,5:5
19.11.2011	1	Pionir	5:0,5:5,šut	
20.11.2011	1	Basket siti	5.KOLO JUNIORSKE LIGE SA ZVEZDOM...PORAZ 84:77	
21.11.2011	1	Hala sp.	Slobodno	P trupa,proprio i stat za quad,St kroz propr.,5:5
22.11.2011	1	Pionir	Slobodno	Trening utakmica sa Megom i teretana
23.11.2011	1	Hala sp.	7. KOLO I SRPSKE LIGE SA SURČINOM...POBEDA 86:81	
24.11.2011	1	Hala sp.	Slobodno	1:1(DIR)1:1Str,2:2,takmič u šutu,proprio,stabil
25.11.2011	2	Hala sp.	Teretana individualno i šut	Rastrčavanje,Šuge,St,1:1,5:5,proprio,P trupa
26.11.2011	1	Hala sp.	Rastrčavanje,Jurke,P trupa,St,šut,5:5,St	
27.11.2011	1	Hala sp.	6.KOLO JUNIORSKE LIGE SA SLOGOM IZ KRALJEVA...POBEDA 93:57	
28.11.2011	1	Hala sp.	Slobodno	Stat quad,proprio,St,5:5,St
29.11.2011	2	Hala sp.	Teretana i šut	5:5(bez driblinga),St kroz proprio,2:2,5:5,šut
30.11.2011	1	Hala Velefarm	8. KOLO I SRPSKE LIGE SA TORLAKOM...POBEDA 74:76	
Ukupno	40			

Tabela 5.10. Urađen plan i program za mesec DECEMBAR

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
01.12.2011	0		SLOBODAN DAN	
02.12.2011	2	Pionir	Teretana ,tehnika i šut	2:0,2:1,St,2:1,1:1(dir pa agr)
03.12.2011	1	Pionir	Stabil,St,5:0,šut,5:5	Slobodno
04.12.2011	1	SC Mladost	7. KOLO JUNIORSKE LIGE „GOSTI MLADOSTI U ČAČKU...POBEDA 67 - 89	
05.12.2011	2	Hala sp.	Teretan II,i III,tehnika i šut	Percepcija na lestvama,St,4:0,5:5,šut
06.12.2011	2	Hala sp.	Reakcija,tehnika	Stabil,St,5:0,3:2,4:3,5:5,St
07.12.2011	2	Hala sp.	Teretana I,tehnika i šut	Proprio,St,5:0,5:5,šut
08.12.2011	1	Hala sp.	9.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV ZEMUNA...PORAZ 89:90	
09.12.2011	1	Hala sp.	Slobodno	P trupa,St,5:0,5:5,St
10.12.2011	1	Pionir	5:0,St,5:0,5:5	
11.12.2011	1	Hala sp.	8.KOLO JUNIORSKE LIGE KUĆI SA MEGOM...POBEDA 72:70	
12.12.2011	1	Hala sp.	Slobodno	7' Ae trčanja,stat za quad,proprio,St,2:0,2:1,5:5(bez drib)
13.12.2011	2	Hala sp. I Pionir	Teretana ,tehnika i šut	2:0,St,5:0,5:5(pa 5:4),5:5
14.12.2011	2	Hala sp.	Teretana, P trupa,šut i tehnika	
15.12.2011	1	Hala sp.	10.KOLO I SRPSKE LIGE "GOSTI" STAROM DIFU...POBEDA 88:78	
16.12.2011	0		SLOBODAN DAN	
17.12.2011	2	Vizura i Pionir	2:0,St,5:0,5:5,šut,5:5	Teretana Tonizirajuća + stabil,šut,5:5
18.12.2011	1	Vizura	9.KOLO JUNIORSKE LIGE U GOSTIMA SA BEOVUKOM...PORAZ 75:73	
19.12.2011	1	Hala sp.	Slobodno	Stat i proprio,P trupa,Str,2:0,5:5,šut
20.12.2011	1	Hala sp.	11.KOLO I SRPSKE LIGE,DOMAĆINI KOLEDŽU...POBEDA 76:69	
21.12.2011	1	Hala sp.	Slobodno	Teretana toniz,St,5:0 pozicija,5:5,šut
22.12.2011	1	Hala sp.	13.KOLO I SRPSKE LIGE,DOMAĆINI ŽITKU...POBEDA 90:59	
23.12.2011	1	Vizura	2:1,Str,3:3,šut,5:5	
24.12.2011	1	20.oktobar	Proprio,stabil,St,5:5,takmič. Šut	
25.12.2011	1	Hala sp.	10.KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV ZDRAVLJA IZ LESKOVCA...POBEDA 119 - 60	
26.12.2011	1	Hala sp.	Teretana (ruke i trup),tehnika i šut	
27.12.2011	1	Hala sp.	Statika i proprio za quad,St,tehnika i basket	
28.12.2011	1	Hala sp.	Teretana (ruke,stomak),basket i tehnika	
29.12.2011	1	Hala sp.	Teretana(noge,leda),basket i šut	
30.12.2011	0		SLOBODAN DAN	
31.12.2011	0		SLOBODAN DAN	
Ukupno	34			

Tabela 5.11. Urađen plan i program za mesec JANUAR

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
01.01.2012	0		SLOBODAN DAN	
02.01.2012	1	Hala sp.	Teretana , 5:0 , 5:5, šut	
03.01.2012	1	Hala sp.	Teretana,1:1 dir,1.1 agr., 5:5, šut	
04.01.2012	1	Hala sp.	Teretana,proprio,Str, 2:0 , 5:5	
05.01.2012	1	Hala sp.	Teretana,2:0, 4:4,šut	
06.01.2012	1	Hala sp.	Teretana, šut	
07.01.2012	0		SLOBODAN DAN	
08.01.2012	1	Hala sp.	Teretana	
09.01.2012	1	Hala sp.	Teretana,2:0,5:5,šut	
10.01.2012	1	Bijelo polje	Turnir u Bijelom polju -pobeda protiv KK"Centar" 52 - 58	
11.01.2012	1	Bijelo polje	Finale turnira - Pobeda protiv KK"Podgorica" 68 - 62	
12.01.2012	0		SLOBODAN DAN	
13.01.2012	1	Hala sp.	Teretana,2:0,4:0,5:5,šut	
14.01.2012	1	VIZURA ZEMUN	12. ZAOSTALO KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV VIZURE...POBEDA 67:73	
15.01.2012	1	Hala sp.	Snaga trupa,proprio,str,5:0, specif tehnika i šut	
16.01.2012	1	Hala sp.	Teretana,4:0,5:5,šut,5:5,šut,5:5,Free t.	
17.01.2012	1	Hala sp.	Teretana,2:0,2:1,Ft,5:5,Ft	
18.01.2012	1	Hala sp.	18.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV PRO SPORTA...POBEDA 62:56	
19.01.2012	1	Hala sp.	Oporavak	
20.01.2012	1	Hala sp.	Teretana,2:0,1:1	
21.01.2012	2	Hala sp.	Sastanak, P trupa,St kroz proprio,šut	5:0,šut
22.01.2012	1	Futog	11.KOLO JUNIORSKE LIGE GOSTI VOJVODINI...PORAZ 78-67	
23.01.2012	1	Hala sp.	Oporavak i sastanak	
24.01.2012	1	Hala sp.	16.KOLO SRPSKE LIGE PROTIV SAVE...POBEDA 80-59	
25.01.2012	1	Hala sp.	Teretana,4:0,2:0,5:5,5:0,5:5	
26.01.2012	2	Hala sp.	Hz,St.,tehnika i šut	2:0,5:0,5:5,5:0,5:5
27.01.2012	1	Hala sp.	14.KOLO I SRPSKE LIGE SA KOTEŽOM...POBEDA 83:50	
28.01.2012	1	Hala sp.	Oporavak,5:0,šut	
29.01.2012	1	Hala sp.	Teretana,tehnika i šut	
30.01.2012	1	Hala sp.	12.KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV KNJAŽEVCA...POBEDA 90-66	
31.01.2012	2	Hala sp.	P trupa,Str,šut i tehnika	4:0,st,5:5
Ukupno	31			

Tabela 5.12. Urađen plan i program za mesec FEBRUAR

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
01.02.2012	1	Hala sp.	Slobodno	Prevenција od povreda, str, Hz, 4:0, 5:5, šut, 5:5
02.02.2012	2	Hala sp.	Teretana i šut	2:0, 5:0, str, 5:5, šut
03.02.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	3.0, 5:0, str, 5:5, šut, 5:5
04.02.2012	1	Hala sp.	P trupa, str, 5:0, 5:5, šut	
05.02.2012	0	Hala sp.	SLOBODAN DAN	
06.02.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	5:0, str, 5:0, 5:5, šut
07.02.2012	2	Hala sp.	P trupa, str, Hz, reakcija, tehnika i šut	Proprio, str, 5.0, 5.5, šut
08.02.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	2:0, str, 5:0, 5:5
09.02.2012	1	Hala sp.	Slobodno	P trupa, 2:0, 1:1, 5:5, šut
10.02.2012	1	Hala sp.	Slobodno	2:0, 5:0, 5.5, šut
11.02.2012	1	Hala sp.	Teretana, 2:0, 2:2, 4:4, šut, 5.5, šut	Slobodno
12.02.2012	1	Hala sp.	Slobodno	P trupa, šut
13.02.2012	1	Hala sp.	Slobodno	4:0, str, šut, 5:5, šut
14.02.2012	2	Hala sp.	Teretana, šut	5:0, str, 5.5, šut
15.02.2012	1	Hala sp.	Slobodno	5:0, str, šut, 5.5, šut
16.02.2012	1	Lazarevac	17.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV KOLUBARE...POBEDA 80-79	
17.02.2012	1	Hala sp.	Trening za igrače koji nisu igrali utakmicu. ostali slobodan dan	
18.02.2012	2	Pionir	Teretana, 2:0, šut, 2:2, šut	2:0, 5:0, str, 4:4, šut
19.02.2012	1	Pionir	P trupa, str, proprio	Slobodno
20.02.2012	1	Milenijum, Vršac	15.KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV HEMOFARMA...POBEDA 58-74	
21.02.2012	1	Hala sp.	Slobodno	2:0, šut, str, 5:0, 5:5, šut
22.02.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	5:0, šut, str, 5:0, 5:5, šut
23.02.2012	1	Hala sp.	5:0, šut, str, 5:5, šut	Slobodno
24.02.2012	2	Basket city i lend	Turnir Evrolige, poraz od INSEP-a...69-68	Turnir Evrolige, pobeda protiv Hemofarma...78-64
25.02.2012	2	Basket city i lend	Turnir Evrolige, pobeda protiv Brose B...78-61	1/2 finale pobeda protiv Mega V...93-56
26.02.2012	1	Basket city	Finale, poraz od Crvena zvezda Beograd...74-73	
27.02.2012	2	Hala sp.	SLOBODAN DAN ZA 94 KOJI SU IGRALI EL	TRENING ZA 93
28.02.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	P trupa, str, 5:0, 5.5, šut
29.02.2012	1	Hala sp.	21.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV TORLAKA...PORAZ 77:79	
Ukupno	40			

Tabela 5.13. Urađen plan i program za mesec MART

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
01.03.2012	1	Hala sp.	Teretana, 3:0, šut, 5:5, šut	Slobodno
02.03.2012	1	Užice	13.KOLO JUNIRSKE LIGE PROTIV SLOBODE...POBEDA 55-97	
03.03.2012	1	Kraljevo	17.KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV SLOGE...POBEDA 49-79	
04.03.2012	1	Hala sp.	Slobodno	2:0, str, 3:3, 5:5, P trupa
05.03.2012	1	Hala sp.	Teretana, str, proprio, 4:0, 5:5, šut	Slobodno
06.03.2012	1	Hala sp.	14.KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV RADNIČKOG KG...POBEDA 91-59	
07.03.2012	1	Hala sp.	Teretana, 5:0, str, 5:0, 5:5, šut	Slobodno
08.03.2012	1	Hala sp.	20.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV SURČINA...POBEDA 109-69	
09.03.2012	2	Hala sp.	Teretana, šut	5:0, str, 5:5, šut
10.03.2012	1	Hala sp.	Teretana	Slobodno
11.03.2012	1	Hala sp.	Slobodno	2:0, str, 5:5, šut
12.03.2012	1	Hala sp.	18.KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV MLADOSTI ČA...POBEDA 77-53	
13.03.2012	1	Hala sp.	Slobodan dan za igrače koji igraju više	2:0, str, 3:0, 1:1, 3:3
14.03.2012	1	Grocka	15.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV GROCKE...POBEDA 70:72	
15.03.2012	2	Hala sp.	Teretana, šut	Oporavak, 2:0, 5:5, šut
16.03.2012	1	Zemun	22.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV ZEMUNA...POBEDA 76:99	
17.03.2012	1	Hala sp.	Slobodno	Teretana, šut
18.03.2012	1	Vizuraž	19.KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV MEGA VIZURE...POBEDA 64-87	
19.03.2012	1	20.Oktobar	5:0, str, 5:5, šut	Slobodno
20.03.2012	1	Hala sp.	5:0, str, 5:0, 5:5, šut	Slobodno
21.03.2012	1	Hala sp.	16.KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV CRVENE ZVEZDE BEOGRAD 74-75	
22.03.2012	2	20.Oktobar	Statika za quad, proprio, P trupa	2:0, str, 5:0, 5:5, šut
23.03.2012	1	Hala sp.	23.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV STAROG DIFA...POBEDA 91-84	
24.03.2012	1	Hala sp.	P trupa, str, proprio, 2:0, šut, P ramenog pojasa	Slobodno
25.03.2012	1	Hala sp.	2:0, str, 4:0, 5:5, šut	Slobodno
26.03.2012	1	Hala sp.	20.KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV BEOVUKA...POBEDA 91-67	
27.03.2012	1	Hala sp.	Slobodno	Proprio, P trupa, str, 5:0, 5:5, šut
28.03.2012	1	Hala sp.	19.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV ZVEZDARE...POBEDA 71-60	
29.03.2012	1	Hala sp.	Teretana, šut, 5:5 dirigovano	Slobodno
30.03.2012	1	Šumice	21. KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV LESKOVCA... 51-83	
31.03.2012	1	Šumice	22. KOLO JUNIORSKE LIGE PROTIV VOJVODINE...POBEDA 72-59	
Ukupno	34			

Tabela 5.14. Urađen plan i program za mesec APRIL

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
01.04.2012	1		Oporavak, 2:0, 5:5, šut	Slobodno
02.04.2012	1	Bask	26.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV ŽITKA...POBEDA 70-58	
03.04.2012	1	Hala sp.	Teretana, 5:0, 5:5, šut	Slobodno
04.04.2012	1	Železnik	24.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV KOLEDŽA...POBEDA 64-83	
05.04.2012	0		SLOBODAN DAN	
06.04.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	2:0, str, 5:5, šut
07.04.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	3:0, str, 4:4, šut
08.04.2012	0		SLOBODAN DAN	
09.04.2012	2	Hala sp.	Teretana	1:0, str, 2:1, 3:3, 3:4, šut
10.04.2012	2	Hala sp.	P trupa, str, Hz, tehnika i šut	Proprio, 2:0, str, 3:3, 3:5, 5:5 i šut
11.04.2012	1	Hala sp.	Slobodno	5:0, str, 3:3, 3:5, 5:5, šut
12.04.2012	1	Hala sp.	25.KOLO I SRPSKE LIGE PROTIV VIZURE...PORAZ 57-78	
13.04.2012	0		USKRS	
14.04.2012	0			
15.04.2012	0			
16.04.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	Slobodno
17.04.2012	1	Hala sp.	P trupa, str, proprio, tehnika i šut	Slobodno
18.04.2012	2	Hala sp.	Teretana, 3:3, 4:4, šut	5:0, str, 5:5, šut
19.04.2012	1	Hala sp.	Slobodno	P trupa, str, proprio, 5:0, 5:5
20.04.2012	2	Hala sp.	Teretana, šut	5:0, str, 5:5, šut
21.04.2012	1	Hala sp.	Slobodno	Proprio, 5:5, šut
22.04.2012	1	Hala sp.	Slobodno	5:0, str, šut, 5:5
23.04.2012	2	Hala sp.	Teretana	5:0, str, 5:5, šut
24.04.2012	1	Hala sp.	Slobodno	Teretana, 5:0, 5:5, šut
25.04.2012	2	Hala sp.	Teretana, šut	5:0, str, 5:5, šut
26.04.2012	1	Hala sp.	REVIJALNA UTAKMICA PROTIV REPREZENTACIJE SRPSKE LIGE...POBEDA 81-76	
27.04.2012	1	Hala sp.	Slobodno	2:0, str, 5:5, šut
28.04.2012	2	Hala sp.	Teretana, šut	Proprio, 5:0, 5:5, šut
29.04.2012	1	Hala sp.	Slobodno	P trupa, str, 5:0, 5:5, šut
30.04.2012	2	Hala sp.	Teretana, šut	5:0, str, 5:5, šut
Ukupno	35			

Tabela 5.15. Urađen plan i program za mesec MAJ

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
01.05.2012	1	Hala sp.	Slobodno	Proprio, 5:5, šut
02.05.2012	1	Hala sp.	Slobodno	P trupa, str, 5:5, šut
03.05.2012	1	NOVI SAD	ČETVRTINA FINALA JIL PROTIV MEGA VIZURE...POBEDA 64-60	
04.05.2012	1	NOVI SAD	POLUFINALE JIL PROTIV VOJVODINE...POBEDA 67-69	
05.05.2012	1	NOVI SAD	FINALE JIL PROTIV HEMOFARMA...POBEDA 81-65 I KRAJ TAKMIČARSKOG DELA SEZONE	
06.05.2012	0		SLOBODNI DANI	
07.05.2012	0			
08.05.2012	0			
09.05.2012	0			
10.05.2012	0			
11.05.2012	0			
12.05.2012	0			
13.05.2012	0			
14.05.2012	1	Hala sp.	P trupa, proprio, str, tehnika i šut	
15.05.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
16.05.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	3:0, str, 2:2, 3:3, Šut
17.05.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	2:0, str, 2:1, 3:2, 1:1 Šut
18.05.2012	1	Hala sp.	P trupa, proprio, str, tehnika i šut	
19.05.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
20.05.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
21.05.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	2:0, 2:1, str, 3:3, 3:1, 1:1, šut
22.05.2012	2	Hala sp.	Tehnika i šut	2:0, 2:1, str, 3:3, 3:1, 1:1, šut
23.05.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
24.05.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	1:0, str, 2:1, 3:3, 2:2, 1:1, šut
25.05.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
26.05.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
27.05.2012	0		SLOBODAN DAN	
28.05.2012	1	Hala sp.	P trupa, str, Hz, 1:0, 1:1, 3:3, šut	
29.05.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	2:0, str, 2:1, 3:2, 1:1 Šut
30.05.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	3:0, str, 2:1, 3:2+1,
31.05.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	2:0, 2:1, str, 1:1, šut
Ukupno	31			

Tabela 5.16: Urađen plan i program za mesec JUN

Datum	Broj treninga	Mesto	Sadržaj jutarnji	Sadržaj večernji
01.06.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	1:0, str, 1:0, 1:1, 2:2, 3:3
02.06.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
03.06.2012	0		SLOBODAN DAN	
04.06.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	1:0, str, 1:1, 2:1, 3:3, šut
05.06.2012	1	Hala sp.	2:0, str, 3:2, 3:2+1, 4:4, šut	
06.06.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	2:0, 3:0, str, 1:1, 2:2, 3:3, šut
07.06.2012	1	Hala sp.	Tehnika i šut	
08.06.2012	1	Hala sp.	Teretana, Tehnika i šut	
09.06.2012	1	Hala sp.	Tehnika i šut	
10.06.2012	0		SLOBODAN DAN	
11.06.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
12.06.2012	1	Hala sp.	Tehnika i šut	
13.06.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	1:0, str, 2:2, 3:3, šut
14.06.2012	2	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	1:0, str, 3:3, 4:3, 2:2, šut
15.06.2012	1	Banjaluka	Turnir u Banjaluci do 22 god: Bosna - Partizan 80:81	
16.06.2012	1	Banjaluka	Radivoj Korać - Partizan 74:86	
17.06.2012	1	Banjaluka	Partizan - FMP 70:92	
18.06.2012	0		SLOBODAN DAN	
19.06.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
20.06.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
21.06.2012	0		SLOBODAN DAN	
22.06.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
23.06.2012	1	Hala sp.	Tehnika i šut	
24.06.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
25.06.2012	1	Hala sp.	Tehnika i šut	
26.06.2012	0		SLOBODAN DAN	
27.06.2012	1	Hala sp.	Tehnika i šut	
28.06.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
29.06.2012	1	Hala sp.	Tehnika i šut	
30.06.2012	1	Hala sp.	Teretana, tehnika i šut	
Ukupno	31			

5.1.4.PLAN, PROGRAM I SISTEM TRENINGA SPECIFIČNOG I SITUACIONOG DELA PRIPREMNOG PERIODA

Priprema sportiste je jedinstven proces u kome se sportista biološki, psihološki i socijalno usavršava sa ciljem da postigne svoj rezultatski maksimum i da se razvije kao ličnost. U okvirima tog jedinstvenog procesa, u njegovoj strukturi postoje relativno samostalne celine koje je moguće izdvojiti zbog njihovih specifičnih karakteristika. Postoji više različitih podela priprema sportiste: fizička, tehnička, psihološka, teoretska, taktička, integralna. Podela na vrste doprinosi boljem, sadržajnijem sagledavanju celokupnog veoma kompleksnog procesa pripreme sportiste. U košarci kao sportskoj grani zakonito se formiraju funkcionalni sistemi, prema karakteristikama takmičarske i trenažne aktivnosti. Budući da su sve vrste priprema relativno samostalne u timskim sportovima, tj. košarci je neophodan integralan pristup, odnosno paralelan rad na razvoju svih vrsta priprema, pa se veoma retko radi na njihovom odvajanju u trenažnom procesu. (V.Koprivica,2002.)

Programski i organizaciono je trebalo napraviti plan i program po kome bi igrači napredovali i individualno i timski, isplanirati opterećenje tako da rezultat a istovremeno odmoriti, oporaviti i zaštititi igrače od povrede i pretreniranosti. Važan element svakog treninga je bio deo posvećen istezanju, koji se sporovodio 2X u toku treninga. Postoji potreba da se usled velikog broja takmičarskih jedinica više elemenata i ciljeva planiranih na treningu radi istovremeno (npr. istezanje u kombinaciji sa vežbama ravnoteže i vežbama za jačanje skočnog zgloba), ne usled nedostatka vremena već nasuprot, radi boljeg i većeg efekta koji želimo da postignemo. Navedeno je kako se u takmičarskom delu sezone sve vrste priprema sprovode zajedno, tj kao integralna priprema. Celokupan sistem je napravljen da se u toku svakog dela ili elementa treninga radi više stvari, kako bi program bio što efikasniji, a igrači dovoljno opterećeni ili odmoreni i zaštićeni od povreda.

Osim planiranja trenažne aktivnosti, ovo je period u kojem se formira selekcija igrača koja će činiti ekipu. Selekcija u košarci je bitan faktor koji determiniše krajnji cilj i produkt. Što je selekcija igrača bolja, više igrača će izaći u seniorski pogon i uspeh na kraju sezone biće veći.

5.2.TAKMIČARSKI PERIOD

Tokom takmičarskog sezone se treniralo najčešće dva puta dnevno i broj treninga tokom dana i njihovo trajanje su zavisili od perioda, broja utakmica i plana mikrociklusa. Zbog takmičenja u dve lige istovremeno, broj treninga je manji nego što bi bio sa igranjem jedne utakmice nedeljno. U zavisnosti od pronalaženja odgovarajućih termina za utakmicu i usklađivanja rasporeda, nekada se igralo i po 4 utakmice za nedelju dana. Takav raspored ne dozvoljava preveliki broj treninga, ali su termini održavanja večernjih i jutarnjih treninga bili prilagođeni igračima i njihovim obavezama prema školi. Najveći broj treninga je obavljan u Hali sportova koja je bila matična hala, ali pored nje su u određenom delu korišćene hale „11.april, Pionir i Vizura sport“, usled zauzetosti termina ili nekih drugih razloga.

Prepodnevni treninzi su održavani u vremenu od 10 i 11h, a večernji od 21h, tako da je odmor između treninga bio između 8 i 9 sati. Termin treninga tokom vikenda su određivani na osnovu satnice utakmica, umora igrača, plana mikrociklusa i ostalih spoljašnjih ili unutrašnjih faktora. U zavisnosti i od rasporeda utakmica i mogućnosti da se trenira, treninzi su zakazivani u terminima utakmica kada god je to bilo moguće i potrebno. Trajanje prepodnevnih treninga je bilo u proseku oko 2 sata.

Program rada na prepodnevnim treninzima je bio usmeren pre svega na individualni motorički napredak igrača, poboljšanje specifične i situacione tehnike za igračku poziciju, rad na tehnici šuta i preciznosti, odnosno radu na generalno specifičnim motoričkim sposobnostima sa loptom i bez nje. Zastupljen je bio korektivni, preventivni kao i razvojni program. Takmičenje u dve lige tokom sezone sa velikim brojem takmičarskih jedinica, gde je neophodno ispoljavanje igračkog i timskog maksimuma u igri, je pored razvojnog i održavajućeg programa uticalo na rad prevencije od povreda, korektivni program i naravno na rehabilitaciji posle povrede ukoliko je do nje došlo.

Tokom rada na prepodnevnom treningu svaki trener je bio zadužen za određeni deo posla. Ukoliko je neki igrač povređen ili nekom drugom stanju ili situaciji, za njegov rad i učešće na treningu je bio zadužen pomoćni ili kondicioni trener. Sredstva i metode rada su zavisile od prirode povrede, stanja igrača, umora i elemenata na kojima je trebalo i moglo da se radi. Rad je organizovan uglavnom sa strane, van glavnog terena gde je igrač radio sa trenerom ili na glavnom terenu kao pomagač u određenoj vežbi.

Na prepodnevnim treninzima se ukazivalo na individualne elemente koje igrači moraju da unaprede ili koriguju, kako bi bili efikasniji na utakmicama. Potreba za elementima grupne i kolektivne taktike je postojala u retkim situacijama. Vežbe su bile najčešće takmičarskog karaktera, igrač se takmičio protiv drugog igrača, vremena ili sa samim sobom.

U sklopu jutarnjih treninga je rađen i program u teretani. Teretana je uvek bila pre košarkaškog dela treninga na terenu, jer je zahtevala odmorenost igrača zbog pravilnog tehničkog izvođenja vežbi i bolje motivacije kada se teretana radi na početku. Teretana je od sprava i opreme sadržala:

- 2 lat mašine
- Klupu za veslanje
- Kros spravu
- Spravu za ekstenziju trupa
- 2 stalka za polučučanj
- Multi spravu za ekstenziju i fleksiju u zglobu kolena
- Nožni potisak
- 2 vratila i razboj
- 2 ripstola i 2 strunjače
- 4 klupe za potiske (ravna, kosa, kontra kosa i za potisak iznad glave)
- 6 olimpijskih šipki i bučice od 2,5 do 40 kilograma
- 2 mobilne klupe
- Balans ploču

Program snage, koordinacije, ravnoteže je rađen na terenu i u teretani. Na terenu se pre svega insistiralo na vežbama sa opterećenjem sopstvenog tela, koordinaciji i ravnoteži na specifičnoj podlozi, prostoru i uslovima takmičarske aktivnosti. U teretani je program obuhvatao rad sa tegovima, sajlama, pomoćnim rekvizitima (elestičnim trakama, balans pločom...), trenažerima i sopstvenim telom kao sredstvima za postizanje veće efikasnosti u igri. Rad je bio realizovan tako da vrsta i način opterećenja u teretani i na terenu su se dopunjavali i kompenzovali. Sve vrste vežbi ili način opterećenja koji je rađen u programu na terenu se nije radio u teretani, tj. ako se na terenu radio korektivni i preventivni program niskog intenziteta, u teretani je sutra rađen trening eksplozivnosti ili mišićne hipertrofije, sile, itd.

Program rada u teretani je organizovan kružno sa brojem vežbi između 6-12 koje su obuhvatale angažovanje muskulature celog tela. Razlog zbog kojeg se radi celo telo tokom sezone na treninzima su smene u školi i neredovnost pojedinih igrača na treninzima snage i balans u snazi agonista i antagonista i energetike igrača tokom treninga. Broj vežbi je određivan na osnovu plana, tj. intenziteta, obima, mišićne grupe koja treba da se radi i uslovima u kojima se radi (sala, teretana ili druga hala).

Akcent je stavljen na snagu trupa kao temelj snage celog tela, kao i balans prednje i zadnje, leve i desne strane tela, agonista i antagonista jer je telo kompleksan sistem u kome promene položaja jednog dela tela utiču na položaje drugih delova. Uopšte je plan da se kroz specifične vežbe, pokrete, opterećenje i trajanje vežbe poveća efikasnost ciljane motoričke sposobnosti i sportista edukuje i stvara iskustvo o načinu izvođenja vežbe.

Zbog antropometrije i iskustva u ovom uzrastu košarkaša, vođeno je računa da opterećenje bude adekvatno njihovoj snazi i da ne predstavlja dodatno opterećenje na kičmu i ostale zglobove koji su najviše opterećeni tokom sezone (zglob kolena i skočni zglob). Tako da je uvek prednost imala vežba koja je bila bezbednija za izvođenje, a efikasna da ispunjava razvoj ili održavanje željenih sposobnosti.

Uglavnom je broj igrača na prepodnevnom treningu zavisio od smene u školi, ali je uvek bio određen broj igrača prisutan koji su pohađali školu vanredno i bili konstantni na treninzima.

Večernji treninzi su takođe korišćeni kako za individualni napredak, tako i za grupno i kolektivno uigravanje ekipe, pripreme utakmica, razvoj taktičkog mišljenja i kao prilika da se iskoriste uvežbane individualne karakteristike u situacionoj vežbi. Za razliku od prepodnevnog treninga vežbe i zadaci večernjih treninga su uglavnom bili kolektivnog takmičarskog karaktera, sa insistiranjima na određenim elementima u napadu i odbrani.

Uvodni deo treninga se sastojao najčešće od vežbi bez kontakta (1:0; 2:0; 5:0...), u kojima su rešavani zadaci tehnike, individualne, grupne ili kolektivne taktike. U zavisnosti od dužine, vrste i uslova u kojima se trening realizovao uvodni deo je trajao od 30' – 45' minuta. Uvodni deo obuhvata vežbe zagrevanja sa loptom (specifične košarkaške) ili bez lopte (ravnoteže, snage, kooordinacije...) i vežbe istezanja ili razgibavanja.

Nakon uvodnog dela, u glavnom delu treninga je rađena situaciona vežba 5:5. Generalno su rađene jedna do dve predvežbe pre situacione igre ali 5:5 je vežba koja je dominirala u glavnom delu treninga. Varijacije ove vežbe su neograničene, pa su varijante koje su se radile sledeće: Pozicija odbrana + napad u tranziciji; Pozicija i odbrana i napad na jednoj polovini terena; Igra po vremenskim pravilima utakmice i uslovima takmičarske aktivnosti po celom terenu; 5:5:5...

Varijante su bile različite kao i zadaci u igri i akcenat na pojedinim stvarima. Igra nekada zahteva dosta zaustavljanja vežbe i dodatne korekcije, najčešće u početnom delu takmičarskog perioda i tokom pripremnog perioda. Brojem i načinom korekcije se određivao intenzitet i trajanje vežbe. Kada je plan da se radi u uslovima takmičarskog napora, tada se vežba radi u uslovima takmičarske aktivnosti sa korekcijama koje ne narušavaju situacionu igru i dužinu prekida u uslovima realne utakmice.

Vrstu i način opterećenja, programiranje treninga i sredstava, zahteva cilj ili efekat koji želimo da postignemo određenom vežbom ili treningom. U zavisnosti od željenog cilja i mogućnosti postavlja se plan treninga koji će se sprovesti. U pauzi dominantne vežbe u glavnom delu treninga se najčešće trenira šut, kao aktivna pauza. Šut je u formi takmičarske vežbe, odnosno igrač ima zadatak da se takmiči sam sa sobom ili sa saigračem. Efekat ove vežbe jeste da se slobodna bacanja i šut sa ostalih pozicija izvode u uslovima visokog pulsa posle situacione aktivnosti i na taj način i vežbe aktivne pauze se izvode u uslovima koje postavlja takmičenje.

Završni deo treninga i izvođenje igrača iz napora je najčešće završavan vežbama šuta ili vežbama prevencije od povreda (istezanje ili korektivne vežbe). Na kraju treninga su sumirani utisci sa treninga, elementi koji nisu rađeni kako treba i na koje treba obratiti pažnju i elementi koji su ispoštovani i pozitivni i koje treba sprovesti u takmičarskoj aktivnosti.

5.2.1.TAKMIČENJA U KOJIMA SE TIM NADMETAO

Juniorski tim je nastupao u dva takmičenja, Jedinstvenoj ligi Srbije i Prvoj srpskoj ligi – centar. U takmičarskom periodu su odigrane 62 utakmice, 51 ligaška utakmica, 7 turnirskih utakmica i 4 trening utakmice. Ostvarena je pobeda u ukupno 49 utakmica, 42 ligaške utakmice, 7 turnirskih i 9 ligaških poraza i 1 turnirski.

Tokom takmičarskog dela sezone, juniorski tim je učestvovao na dva turnira, Evroliginom kvalifikacionom turniru za juniore gde je igrao 5 utakmica i stigao do finala turnira i turniru u Bijelom polju koji je osvojio u dve utakmice.

Tabela 5.17.Odigran broj utakmicama u sezoni klasifikovan prema vrsti takmičenja

7 NEZVANIČNIH UTAKMICA
2 Revijalne utakmice
5 Trening utakmice
16 TURNIRSKIH UTAKMICA
3 Trofej Beograda
3 Kvalifikacioni turnir za igranje Jedinstvene juniorske lige
2 Turnir u Bijelom polju
5 Turnir Evrolige
3 Turnir u Banjaluci
51 LIGAŠKA UTAKMICA
25 Juniorska liga + finalni turnir
26 Seniorska liga
74 UKUPNO

Od ukupno 60 utakmica, 26 utakmica je igrano u Prvoj srpskoj ligi koja se sastojala iz ligaškog dela bez playoff-a. U jedinstvenoj juniorskoj ligi Srbije se igralo 25 utakmica, od kojih 22 ligaške i 3 utakmice finalnog turnira. Na kvalifikacionom turniru Evrolige je odigrano 5 utakmica. Trening utakmice su igrane u cilju uigravanja ekipe i za razigravanje prvotimaca koji su imali malu minutažu u seniorskom timu.

5.2.2.SKAUTING – PRIPREMA ZA UTAKMICU

Priprema protivnika je podrazumevala analizu karakteristika i igre “skautinga” protivničke ekipe. Skauting predstavlja karakteristike, navike i osobine jedne ekipe i njihove igre. On se koristi kako bi se upoznala protivnička ekipa i njeni igrači i ukazalo na njihove prednosti i slabosti kako bi se ostvarila pobeda i zadati zadaci u igri. Da bi se stvorila adekvatna i pouzdana slika o protivniku, potrebno je odgledati nekoliko poslednjih utakmica na videu ili uživo.

Način na koji je rađena priprema za protivnika je različit, u zavisnosti od protivnika i lige koja se igrala. Pogodnost za pripremu utakmice juniorske lige je bila ta, što su utakmice protivnika bile dostupne na zvaničnom sajtu takmičenja, dok za seniorsku ligu ta opcija nije

postojala. Juniorska liga je visoko organizacijski iznad I srpske lige – centar, sa live (uživo) statistikama i ovako je omogućeno trenerima iz drugih gradova da lakše i brže saznaju informacije o protivniku. Na ovaj način je podignut kvalitet i organizacija juniorske lige i samim tim je uslovljeno da juniorska liga ima više prostora za pravljenje kvalitetnijeg skautinga.

Treninzi služe kao sredstvo pripreme za takmičarsku aktivnost, tj. utakmicu. U treninzima i danima pre utakmice ukazivalo na određene elemente kod kojih protivnik pravi određenu prednost, ali su treninzi bili posvećeni razvoju igre juniorske ekipe Partizana i individualnom napretku. Akcenat je bio na igri tima i pojedinca, a isključivo ako je bilo potrebno na igri protivnika. Informacije iz skautinga protivnika nisu određivale tok treninga, već su ga pomagale.

Skauting ekipe se sastojao iz:

- gledanja filma o protivničkoj ekipi,
- bitnim informacijama u formi razgovora i
- korekciji i metodu informacije na treningu.

Za potrebe pravljenja filma je korišćeno nekoliko poslednjih utakmica (najčešće 3) u formi video materijala. Trajanje filma, način prezentovanja i broj informacija zavisili su od protivnika, važnosti utakmice i dostupnosti materijala za skauting. Uglavnom film nije bio duži od 15 minuta, jer je uvođenje skautinga igračima nova stvar i kako bi bio efektivniji, morao je da bude egzaktni i kratak. Film je obuhvatao karakteristike napada, zatim odbrane protivničke ekipe i karakteristike igrača. Broj igrača koji je prezentovan u filmu je zavisio od njihove uloge i važnosti u ekipi. Informacije o protivniku su bile prilagođene karakteristikama ekipe Partizana, odnosno u kojim elementima protivnik može da napravi prednost nad Partizanom i obrnuto. Sastanak sa gledanjem filma je bio dan pred utakmicu ili na dan utakmice u zavisnosti od protivnika, uslova i vremena za pripremu.

Forma razgovora ili žive reči je iznošenje rezimea filma, obraćanje igračima u smislu motivisanja na adekvatan način. Svaka utakmica i protivnik zahtevaju drugačiju pripremu i broj informacija, dužinu pripreme, način motivisanja...

Skauting protivnika je element seniorske košarke za koju se igrači juniori spremaju. Svaki skauting je na određen način drugačiji, ali se nastojalo u držanju rutine vezane za pripremu protivnika. Sadržaj filma je pravljen na određen način, kako bi se igrači navikli na redosled, selekciju i važnost informacije. Gledanje cele utakmice može psihološki da zamori igrače i da ih optereti brojem informacija, pa je tendencija da simak protivnika bude što precizniji, kraćeg trajanja i da se bave samo udarnim i važnim elementima protivnika. Generalno jedan redosled informacija u filmu je bio sledeći:

- Napad protivnika
- Odbrana protivnika
- Individualne karakteristike vodećih igrača

Iako poneka utakmica može da se pripremi bez sastanka i filma, ovo je način da igrači steknu rutinu u pripremi protivnika, nauče da prihvate i iskoriste informaciju u igri.

5.2.3.PRVA SRPSKA LIGA - CENTAR

Prva srpska liga – centar je treća liga po rang u Srbiji u seniorskoj muškoj konkurenciji. Liga je igrana na regionalnom nivou, tj. nivou grada Beograda i okoline (Lazarevac, Grocka) i region Centar je jedan od četiri regiona – Sever, Istok i Zapad. Pobjednik svakog regiona prelazi u viši rang takmičenja, tj. „Drugu muški ligu“. Prva srpska liga – centar se igra po principu “svako sa svakim” gde se jedna utakmica igrala na domaćem terenu, a jedna na terenu protivnika. Pobjednik takmičenja bio je tim sa najvećim brojem bodova i boljom međusobnom koš razlikom ukoliko više timova ima isti skor. U ligi se takmičilo 14 timova. Način bodovanja i plasman ekipa je određen Pravilima igre i Pravilnikom o takmičenju KSS.

Juniorski tim Partizana je kao osvajač lige ostvario skor 22- 4 i bolju međusobnu koš razliku (+2) sa drugoplasiranom KK “Kolubara” iz Lazarevaca.

Liga nije funkcionisala po striktnom rasporedu i datumima, već su se utakmice dogovarale u odgovarajućem terminu po pravilniku KSS-a i za goste i domaćine. Organizacijski, liga je bila na nižem nivou od juniorske lige. Nije bilo zvanične statistike, preuzimanja video materijala utakmica sa interneta. Samim time, priprema za protivnika je iziskivala veći trud i angažovanje, kako bi se adekvatno pripremio skauting protivničke ekipe.

Prva srpska liga je seniorsko takmičenje kvalitativno primereno juniorskom uzrastu Partizana, jer juniorski tim kao i seniorski uvek ima najviše ciljeve i teži ka što boljim rezultatima. Termin kvalitativno se navodi, jer ovo nije takmičenje gde će kvalitetne juniorske ekipe gubiti sa velikom koš razlikom i biti inferiorne u odnosu na protivnika. Ovo je primeren rang takmičenja da se igrači upoznaju sa seniorskom košarkom i igraju protiv adekvatnog protivnika u kvalitativnom smislu. Seniorske ekipe koje su nastupale u ovom rang takmičenja su po pravilniku morale da imaju 3 igrača juniorskog uzrasta tj. igrača rođenih 1993. godine i mlađe. Struktura timova je bila sastavljena pre svega od seniorskih igrača koji imaju višegodišnje iskustvo u seniorskoj košarci.

Koncept igranja dve lige je bio da se igrači razvijaju kroz seniorske utakmice. Svrha igranja seniorske lige je sazrevanje igrača, sticanje iskustva, pa je na određen način odlučeno da primat u pripremi utakmica, važnosti takmičenja i rezultatskom smislu ima juniorska liga kao jača i kvalitetnija. Ovo je značilo da breme rezultata u seniorskoj ligi nije primarno. Da bi igrač napredovao, neminovno je da pobeđuje i ima odgovornost, koncentraciju i ozbiljnost u pobedi, koji su neophodni elementi za igranje seniorske košarke i stvaranje maksimalnog rezultata u razvitku individue i timskog uspeha. Mnogo utakmica u sezoni je dobijeno na jednu loptu, igrači su stasavali u nalaženju rešenja u igri u teškim i odlučujućim situacijama i

igranje seniorske lige paralelno sa juniorskom je dao pozitivan transfer i efekat na igru i rezultat u juniorskoj ligi.

Iz statistike poena igrača se može videti, da je tokom sezone igrano timski i da je svaku utakmicu neko drugi dolazio do izražaja. To je ujedno i stil igre Partizanovog seniorskog tima. Detalji vezani za pripremu utakmica, trening, sličnost akcija, principa u odbrani su morali da se u određenim elementima poklapaju sa seniorskim timom, kako bi se igrač brzo prilagodio zahtevima treninga ili takmičenja ukoliko bi bio pozvan da učestvuje u seniorskom programu.

Tabela 5.18. Ekipe učesnici takmičenja i finalni poredak ekipa na kraju sezone:

1.	PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	26	22	4	2062:1781	48
2.	KOLUBARA LA 2003 LAZAREVAC	26	22	4	2396:1915	48
3.	KOTEŽ BEOGRAD	26	21	5	2225:2016	47
4.	TORLAK ABOCA BEOGRAD	26	17	9	2026:1925	43
5.	ZVEZDARA BEOGRAD	26	15	11	2024:1909	41
6.	ZEMUN ZEMUN	26	14	12	2202:2235	40
7.	ŽITKO BASKET BEOGRAD	26	12	14	2051:2130	38
8.	SURČIN SURČIN	26	12	14	2010:2168	38
9.	KOLEDŽ BASKET PLUS BEOGRAD	26	9	17	1991:2123	35
10.	VIZURA BEOGRAD	26	9	17	1974:2069	35
11.	PRO SPORT BEOGRAD	26	9	17	1848:1888	35
12.	STARI DIF BEOGRAD	26	8	18	2008:2239	34
13.	SAVA BEOGRAD	26	7	19	1982:2120	33
14.	GROCKA GROCKA	26	5	21	1947:2228	31

Mladi tim Partizana je u ovom takmičenju, kao i u juniorskoj ligi bio ekipa sa najmanje primljenih poena po utakmici 68.5 i četvrti po broju postignutih poena u napadu 79.3.

U prvom delu sezone Mladi tim je pobedio samo 3 utakmice sa razlikom višom od 10 poena, dok je u drugom delu sezone taj broj pobeda iznosio 7 utakmica. Ovo govori u prilog postizanja bolje uigranosti, pravilnog upravljanja sportskom formom i steknutim iskustvom kroz dva takmičenja. Prosečan broj poena kojima je Mladi tim pobeđivao je 12,45 u prvom delu i 16,8 poena u drugom delu sezone.

Tabela 5.19. Rezultati KK Partizan MT za sezonu 2011/12 u Prvoj srpskoj ligi – centar za prvi deo sezone

1.KOLO	REZULTAT	1/4	2/4	3/4	4/4	OT
KOTEŽ BEOGRAD	70	17	15	13	25	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	63	9	24	19	11	0
2.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	76	18	9	25	24	0
GROCKA GROCKA	42	18	7	7	10	0
3.KOLO						
SAVA BEOGRAD	66	15	19	24	8	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	75	21	14	23	17	0
4.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	75	17	23	12	23	0
KOLUBARA LA 2003 LAZAREVAC	74	19	21	13	21	0
5.KOLO						
PRO SPORT BEOGRAD	59	21	8	16	14	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	83	19	23	15	26	0
6.KOLO						
ZVEZDARA BEOGRAD	70	12	19	20	19	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	78	20	18	21	19	0
7.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	86	19	21	20	26	0
SURČIN SURČIN	81	22	13	24	22	0
8.KOLO						
TORLAK ABOCA BEOGRAD	74	10	13	24	27	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	76	18	21	18	19	0
9.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	89	21	26	22	20	0
ZEMUN ZEMUN	90	22	18	26	24	0
10.KOLO						
STARI DIF BEOGRAD	78	20	17	19	22	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	88	15	21	27	25	0
11.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	76	22	21	14	19	0
KOLEDŽ BASKET PLUS BEOGRAD	69	15	15	19	20	0
12.KOLO						
VIZURA BEOGRAD	67	18	16	13	20	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	73	17	26	13	17	0
13.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	90	24	16	27	23	0
ŽITKO BASKET BEOGRAD	59	6	18	17	18	0

Tabela 5.20. Rezultati KK Partizan MT za sezonu 2011/12 u Prvoj srpskoj ligi – centar za drugi deo sezone

14.KOLO	REZULTAT	1/4	2/4	3/4	4/4	OT
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	83	14	25	17	27	0
KOTEŽ BEOGRAD	50	14	13	10	13	0
15.KOLO						
GROCKA GROCKA	70	14	22	10	24	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	72	17	17	21	17	0
16.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	80	25	17	9	29	0
SAVA BEOGRAD	59	8	15	20	16	0
17.KOLO						
KOLUBARA 2003 LAZAREVAC	79	15	23	23	18	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	80	16	17	22	25	0
18.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	62	15	16	14	17	0
PRO SPORT BEOGRAD	56	16	16	12	12	0
19.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	71	19	18	19	15	0
ZVEZDARA BEOGRAD	60	17	17	21	5	0
20.KOLO						
SURČIN SURČIN	69	16	16	16	21	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	109	29	24	31	25	0
21.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	77	17	12	23	25	0
TORLAK ABOCA BEOGRAD	79	24	19	11	25	0
22.KOLO						
ZEMUN ZEMUN	76	17	18	20	21	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	99	25	20	30	24	0
23.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	91	22	21	24	24	0
STARI DIF BEOGRAD	84	25	23	21	15	0
24.KOLO						
KOLEDŽ BASKET PLUS BEOGRAD	64	15	17	18	14	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	83	24	19	22	18	0
25.KOLO						
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	57	18	15	12	12	0
VIZURA BEOGRAD	78	19	20	23	16	0
26.KOLO						
ŽITKO BASKET BEOGRAD	58	15	16	10	17	0
PARTIZAN MT:S MT BEOGRAD	70	25	11	18	16	0

Ukupan broj postignutih poena tokom sezone je bio 2062 u 26 utakmica, što čini prosek od 79.3 poena po utakmici i po četvrtinama **(1/4)** 19.46, **(2/4)** 19.04, **(3/4)** 19.92, **(4/4)** 20.88.

Ukupan broj primljenih poena iznosi 1781, što čini prosek od 68.5 po utakmici i po četvrtinama **(1/4)** 16.54 , **(2/4)** 16.69, **(3/4)** 17.31 , **(4/4)** 17.96.

U programu takmičenja I srpske lige – centar je učestvovalo 16 igrača. Dva igrača su bila iz seniorskog programa, a seniorske utakmice su služile za sticanje iskustva u seniorskoj košarci i doprinos kvaliteta Mladom timu.

Tabela 5.21. Statistika igrača izvedena iz zvaničnih zapisnika utakmica

	Igrač	Broj utakmica u kojima je igrač ulazio u igru	Ukupno postignutih poena	Prosek po utakmici
1	Plej 1	22	207	9,41
2	Bek 1	24	342	14,25
3	Krilo 2	25	257	10,28
4	Bek 3	8	28	3,50
5	Plej 3	8	24	3,00
6	Krilo 3	21	160	7,62
7	Krilo 4	17	90	5,29
8	Bek 2	13	17	1,31
9	Centar 3	21	97	4,62
10	Krilo 1	25	196	7,84
11	Krilo 5	7	19	2,71
12	Centar 1	26	235	9,04
13	Plej 2	8	205	25,63
14	Krilo 6	16	20	1,25
15	Centar 2	11	155	14,09
16	Bek 4	8	10	1,25

5.2.4.JEDINSTVENA JUNIORSKA LIGA

Jedinstvena juniorska liga Srbije se igrala na nivou Srbije i brojala je 12 ekipa učesnika.

Regularni deo sezone se igrao po sistemu svako sa svakim i finalnim turnirom sa osam timova učesnika kao završnicom. Ekipe su obezbeđivale plasman na finalni turnir konačnim poretком u regularnom delu. Plasman u regularnom delu se određivao brojem bodova i međusobnom koš razlikom. Liga se igrala na nivou Srbije i brojala je devet gradova.

Tabela 5.22. Ekipe učesnici Jedinstvene Juniorske Lige i konačni poredak na kraju regularnog dela

1.	HEMOFARM STADA VRŠAC	22	20	2	1974:1634	42
2.	VOJVODINA SRB.GAS NOVI SAD	22	19	3	1934:1675	41
3.	PARTIZAN MTS BEOGRAD	22	17	5	1819:1394	39
4.	CRVENA ZVEZDA DIVA BEOGRAD	22	16	6	1955:1586	38
5.	BEOVUK 72 BEOGRAD	22	12	10	1898:1893	34
6.	MEGA VIZURA BEOGRAD	22	12	10	1926:1841	34
7.	SLOBODA UŽICE	22	10	12	1545:1770	32
8.	RADNIČKI KG KRAGUJEVAC	22	9	13	1540:1663	31
9.	MLADOST ČAČAK	22	7	15	1620:1700	29
10.	SLOGA KRALJEVO	22	4	18	1486:1871	26
11.	KNJAŽEVAC KNJAŽEVAC	22	4	18	1622:1869	26
12.	ZDRAVLJE 09 LESKOVAC	22	2	20	1513:1936	24

Tabela 5.23. Rezultati KK Partizan u Jedinstvenoj juniorskoj ligi Srbije za prvi deo sezone 2011/12

1.KOLO	REZULTAT	1/4	2/4	3/4	4/4	OT
KNJAŽEVAC KNJAŽEVAC	63	16	17	16	14	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	78	23	15	19	21	0
2.KOLO						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	94	25	29	23	17	0
SLOBODA UŽICE	48	20	6	12	10	0
3.KOLO						
RADNIČKI KG KRAGUJEVAC	60	15	15	14	16	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	79	24	23	16	16	0
4.KOLO						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	63	20	8	22	13	0
HEMOFARM STADA VRŠAC	76	22	14	19	21	0
5.KOLO						
CRVENA ZVEZDA DIVA BEOGRAD	84	27	23	20	14	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	77	20	19	19	19	0
6.KOLO						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	93	30	23	20	20	0
SLOGA KRALJEVO	57	11	21	10	15	0
7.KOLO						
MLADOST ČAČAK	67	14	16	20	17	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	89	19	25	22	23	0
8.KOLO						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	72	20	19	17	16	0
MEGA VIZURA BEOGRAD	70	18	15	20	17	0
9.KOLO						
BEOVUK 72 BEOGRAD	75	15	15	17	28	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	73	17	19	23	14	0
10.KOLO						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	119	35	33	26	25	0
ZDRAVLJE 09 LESKOVAC	60	12	14	17	17	0
11.KOLO						
VOJVODINA SRB.GAS NOVI SAD	78	29	21	12	16	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	67	22	16	12	17	0

Tabela 5.24. Rezultati KK Partizan u Jedinstvenoj juniorskoj ligi Srbije za drugi deo sezone 2011/12

12.KOLO	REZULTAT	1/4	2/4	3/4	4/4	OT
PARTIZAN MTS BEOGRAD	90	26	25	22	17	0
KNJAŽEVAC KNJAŽEVAC	66	14	13	21	18	0
13. KOLO						
SLOBODA UŽICE	55	8	15	11	21	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	97	27	25	27	18	0
14. KOLO						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	91	26	19	18	28	0
RADNIČKI KG KRAGUJEVAC	59	15	11	20	13	0
15. KOLO						
HEMOFARM STADA VRŠAC	58	17	16	13	12	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	74	14	22	18	20	0
16. KOLO						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	74	18	15	19	22	0
CRVENA ZVEZDA DIVA BEOGRAD	75	16	18	22	19	0
17. KOLO						
SLOGA KRALJEVO	49	8	10	12	19	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	79	15	27	14	23	0
18. KOLO						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	77	16	21	18	22	0
MLADOST ČAČAK	53	15	11	14	13	0
19. KOLO						
MEGA VIZURA BEOGRAD	64	13	13	18	20	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	87	22	24	24	17	0
20. KOLO						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	91	26	23	17	25	0
BEOVUK 72 BEOGRAD	67	13	15	26	13	0
21. KOLO						
ZDRAVLJE 09 LESKOVAC	51	17	13	11	10	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	83	24	19	16	24	0
22. KOLO						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	72	17	21	13	21	0
VOJVODINA SRB.GAS NOVI SAD	59	11	16	17	15	0

Tabela 5.25. Statistika juniorskog tima Partizana u Jedinstvenoj juniorskoj ligi Srbije po utakmicama i ukupna statistika

Utakmica	Ind.	Po.	1P	1P%	2P	2P%	3P	3P%	23P	23P%	Skok. (N/O)	Lop. (O/I)	As.	Blok. (n/na)	LG (n/na)
KNJ-PAR	84	78	13/16	81%	22/48	46%	7/20	35%	29/68	43%	11/28	11/17	14	3/1	22/21
PAR-SLO	127	94	9/13	69%	32/55	58%	7/18	39%	39/73	53%	13/29	18/9	17	3/2	15/17
RAD-PAR	85	79	14/23	61%	28/52	54%	3/15	20%	31/67	46%	12/35	7/14	10	2/2	20/21
PAR-HEM	53	63	0/0	0%	24/64	38%	5/21	24%	29/85	34%	14/13	20/7	11	2/2	14/9
CRV-PAR	60	77	10/11	91%	26/55	47%	5/15	33%	31/70	44%	9/22	9/14	11	4/6	31/19
PAR-SLO	124	93	12/17	71%	36/65	55%	3/16	19%	39/81	48%	20/37	13/18	17	6/4	10/17
MLA-PAR	110	89	10/16	63%	23/31	74%	11/20	55%	34/51	67%	8/25	10/15	19	1/3	20/19
PAR-MEG	68	72	11/15	73%	20/45	44%	7/15	47%	27/60	45%	12/23	6/15	13	2/5	21/18
BEO-PAR	75	73	21/34	62%	23/45	51%	2/10	20%	25/55	45%	7/40	7/22	13	5/1	35/31
PAR-ZDR	169	119	7/9	78%	47/68	69%	6/15	40%	53/83	64%	14/34	14/11	30	4/4	7/8
VOJ-PAR	63	67	13/16	81%	18/44	41%	6/17	35%	24/61	39%	12/22	5/17	9	4/0	16/17
PAR-KNJ	110	90	10/18	56%	34/58	59%	4/14	29%	38/72	53%	13/31	9/15	21	8/1	19/15
SLO-PAR	117	97	6/11	55%	38/57	67%	5/9	56%	43/66	65%	12/19	18/14	15	6/1	20/13
PAR-RAD	114	91	9/17	53%	35/67	52%	4/12	33%	39/79	49%	19/33	9/8	17	3/2	15/15
HEM-PAR	61	74	13/17	76%	26/57	46%	3/7	43%	29/64	45%	9/24	6/9	7	1/1	24/13
PAR-CRV	83	74	7/16	44%	26/53	49%	5/15	33%	31/68	46%	13/30	6/14	15	5/3	15/18
SLO-PAR	90	79	12/19	63%	26/52	50%	5/16	31%	31/68	46%	15/30	9/19	20	2/4	15/17
PAR-MLA	96	77	13/22	59%	23/42	55%	6/15	40%	29/57	51%	7/23	14/21	26	6/3	16/20
MEG-PAR	95	87	16/26	62%	28/61	46%	5/13	38%	33/74	45%	15/32	13/15	18	2/2	23/19
PAR-BEO	117	91	26/37	70%	28/59	47%	3/9	33%	31/68	46%	12/28	17/13	15	5/1	20/31
ZDR-PAR	100	83	12/24	50%	31/59	53%	3/12	25%	34/71	48%	18/30	12/12	14	5/4	20/23
PAR-VOJ	78	72	14/21	67%	26/66	39%	2/5	40%	28/71	39%	13/38	9/14	8	9/5	19/17
Ukupno: (22 ut.)	2079	1819	258/398	65%	620/1203	52%	107/309	35%	727/1512	48%	278/626	242/313	340	88/57	417/398
Prosek:	94.5	82.7	11.7/18.1	65%	28.2/54.7	52%	4.9/14	35%	33/68.7	48%	12.6/28.5	11/14.2	15.5	4/2.6	19/18.1

Najveći indeks je ostvaren na utakmici desetog kola protiv Leskovačkog “Zdravlja” 169 InP, a najmanji u četvrtom kolu protiv vršačkog “Hemofarma” 53 InP.

Po indeksu uspešnosti tim Partizana je bio na 3. mestu (2079 InP), iza KK “Hemofarma” (2346 InP) I KK “Crvene zvezde Beograd”(2211 InP).

Po broju primljenih poena juniorski tim “Partizana” je bio ubedljivo najbolji sa ukupno 1394 primljena poena, što čini 63,4 primljena poena po utakmici, a napadački je bio na šestom mestu sa postignuta 1819 poena, 82,7 po utakmici.

Takođe najbolji u ligi po statističkoj kategoriji skokovi u odbrani sa 626 skoka (28,5) i osvojenom loptama 242 (11 po utakmici).

Juniorski tim Partizana je bio prvi po broju pokušaja u šutu za 2 poena (620/1203), a pretposlednji u ligi po broju šutnutih za 3 poena (309) i izgubljenim loptama (313) i treći po procentu za 3 poena (34,6%).

Tabela 5.26. Statistika igrača u JJJ

Igrač	Ut.	Ind.	Po.	1P	1P%	2P	2P%	3P	3P%	23P	23P%	Skok. (N/O)	Lop. (O/I)	As.	Blok. (n/na)	LG (n/na)	Min.
Centar 3	19	146	109	25/34	74%	42/73	58%	0/0	0%	42/73	58%	29/34	7/25	14	26/0	31/23	244
Bek 3	11	8	16	0/0	0%	8/21	38%	0/2	0%	8/23	35%	1/7	7/8	9	0/3	8/2	95
Krilo 5	13	60	48	10/13	77%	16/23	70%	2/4	50%	18/27	67%	12/15	2/9	3	0/0	9/10	101
Centar 1	21	300	225	37/68	54%	94/197	48%	0/0	0%	94/197	48%	69/115	12/31	21	23/7	57/64	462
Krilo 3	16	97	91	11/17	65%	31/63	49%	6/8	75%	37/71	52%	17/27	11/9	13	8/3	31/13	237
Krilo 1	21	301	249	21/30	70%	45/71	63%	46/98	47%	91/169	54%	13/80	51/33	35	4/2	45/36	642
Plej 1	19	133	117	28/39	72%	28/77	36%	11/38	29%	39/115	34%	13/51	33/36	50	0/5	45/42	470
Krilo 4	16	103	88	7/13	54%	39/62	63%	1/6	17%	40/68	59%	25/40	2/12	4	2/3	21/12	197
Krilo 2	21	264	261	25/40	63%	100/186	54%	12/39	31%	112/225	50%	40/70	27/41	34	10/14	39/44	474
Krilo 6	16	62	56	3/6	50%	13/22	59%	9/19	47%	22/41	54%	8/33	5/11	9	0/1	27/12	177
Bek 2	14	44	40	11/17	65%	13/32	41%	1/7	14%	14/39	36%	5/18	16/19	17	1/2	19/18	173
Bek 1	20	282	263	43/62	69%	92/164	56%	12/57	21%	104/221	47%	6/62	37/32	73	1/7	43/58	579
Plej 3	9	19	20	5/11	45%	6/18	33%	1/8	13%	7/26	27%	3/7	10/9	7	1/1	6/12	88
Plej 4	1	4	2	0/0	0%	1/1	100%	0/0	0%	1/1	100%	0/1	0/1	2	0/0	1/1	14
Plej 2	7	141	114	16/17	94%	40/81	49%	6/19	32%	46/100	46%	12/24	12/22	43	2/4	10/25	215
Bek 5	2	1	4	2/4	50%	1/3	33%	0/2	0%	1/5	20%	0/1	3/1	0	0/0	3/3	18
Centar 4	1	7	8	0/0	0%	4/5	80%	0/1	0%	4/6	67%	2/1	0/1	1	0/0	2/0	11
Krilo 7	2	-2	0	0/0	0%	0/2	0%	0/0	0%	0/2	0%	0/0	1/0	0	0/0	1/0	9
Centar 2	9	109	108	14/27	52%	47/102	46%	0/1	0%	47/103	46%	23/40	6/13	5	10/5	19/23	194

*Ut – broj utakmica; Ind – indeks korisnosti; Po – ukupno poena; 1P – ukupan šut sa slobodnog bacanja; 1P% - procenat slobodnih bacanja; 2P(%) – šut za dva poena i procenat; 3P(%) – šut za tri poena i procenat; 23P(%) – šut iz igre i procenat; Skok.(N/O) – skokovi u napadu i odbrani; Lop.(O/I) – osvojene i izgubljene lopte; Blok.(n/na) – ostvarene i primljene blockade; LG(n/na) – lične greške igrača i na igraču

Najefikasniji po broju poena je bio **Bek 1** sa ukupno 263 poena (13.2 po utakmici), a po indeksu korisnosti najefikasniji je bio **Krilo 1** sa ukupnim indeksom 301(14.3InP po utakmici) i 11.9 poena po utakmici. Igrač sa prosečno najboljim indeksom i brojem poena je **Plej 2** sa 20.14 indeksnih poena i 16,3 poena po utakmici. U utakmicama juniorske lige i programu treninga i takmičenja, učestvovalo je 19 igrača, četiri iz kadetskog pogona i 15 igrača juniorskog uzrasta.

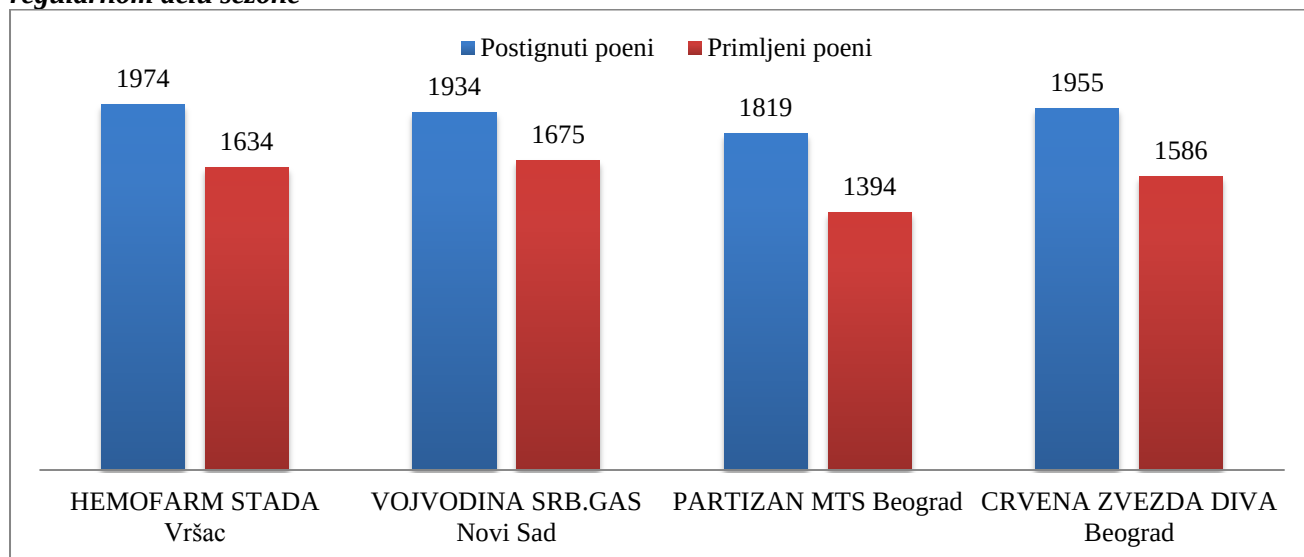
U regularnom delu Juniorske lige Srbije KK Partizan je ostvario plasman na 3.mestu iza Hemofarma i Vojvodine. Trećeplasirana ekipa se po tom sistemu u četvrtfinalu sastajala sa šestoplasiranom ekipom Mega vizurom na finalnom turniru čiji je domaćin bića ekipa Vojvodine u Novom Sadu.

Tabela 5.27. Rezultati finalnog turnira Jedinštvene juniorske lige Srbije igranog u Novom sadu

1/4 FINALE JJL	REZULTAT	1/4	2/4	3/4	4/4	OT
PARTIZAN MTS BEOGRAD	64	18	11	18	17	0
MEGA VIZURA BEOGRAD	60	16	19	16	9	0
1/2 FINALE JJL						
VOJVODINA SRB.GAS NOVI SAD	67	21	19	13	14	0
PARTIZAN MTS BEOGRAD	69	15	19	14	21	0
FINALE JJL						
PARTIZAN MTS BEOGRAD	81	21	24	12	24	0
HEMOFARM STADA VRŠAC	65	16	15	18	16	0

Juniorska ekipa KK Partizana je u proseku postizala 83,2 poena po utakmici, a primala 63,4 poena u Jedinštvenoj juniorskoj ligi Srbije. Na finalnom turniru ekipa Partizana je ostvarila prosek od 71,3 poena u napadu, a primila prosečno 64 poena.

Grafik 5.1. Grafički odnos postignutih i primljenih poena četiri najbolje plasirana tima u regularnom delu sezone



Koliki je kvalitet završnice juniorskog prvenstva, govori u prilog tome da su protivnici Partizana bili igrači koji su nastupali za seniorske timove svojih klubova. Od tri kluba protivnika, 11 igrača je igralo prvu -"Košarkašku ligu Srbije", a od njih 11, 4 je nastupalo u "Jadranskoj ligi".

Za osvajanje juniorske titule zaslužan je dobar timski duh, nesebičnost igrača i egzaktna podela poslova i uloga na terenu.

Put do finala juniorske lige je bio veoma različit za oba finalista. Za razliku od našeg protivnika u finalu Hemofarma, koji je svoje protivnike pobeđivao sa velikom koš razlikom (oko 30pt), Partizanove utakmice su bile na "jednu loptu". U pripremi utakmice,tj. na skautingu je taj detalj i naglašen kao povoljna prilika da se uđe u čvrst duel sa ekipom Hemofarma, jer im nije niko pružio adekvatan otpor tokom utakmica finalnog turnira i tokom

cele sezone. Hemofarm je ubedljivo savladavao svakog protivnika u ligaškim utakmicama i nekolicina igrača je nastupala za njihove seniore su imali jače utakmice i teže protivnike ali kao tim u juniorskoj ligi su bili, može se reći neprikosnoveni.

Prednost juniora Partizana je što se takmičio u 2 lige sa istim sastavom, pa je tim bio odlično uigran i na određen način iskusan i siguran u igri.

Tabela 5.28. Statistika timova sortirana po indeksu uspešnosti

Klub	Ind.	Po.	1P	1P%	2P	2P%	3P	3P%	23P	23P%	Skok. (N/O)	Lop. (O/I)	As.	Blok. (n/na)	LG (n/na)
<u>HEMOFARM STADA</u>	318	260	81/103	78.6	73/138	52.9	11/41	26.8	84/179	46.9	28/92	20/37	46	5/7	49/77
<u>VOJVODINA SRBIJAGAS</u>	249	251	47/68	69.1	75/146	51.4	18/58	31	93/204	45.6	35/84	12/33	41	13/6	85/69
<u>PARTIZAN MTS</u>	205	214	43/72	59.7	66/149	44.3	13/44	29.5	79/193	40.9	37/73	23/37	33	9/8	61/65
<u>BEOVUK 72</u>	157	233	62/86	72.1	54/131	41.2	21/62	33.9	75/193	38.9	32/63	14/44	25	5/11	97/79
<u>CRVENA ZVEZDA DIVA</u>	76	78	23/39	59	26/49	53.1	1/7	14.3	27/56	48.2	11/21	7/18	11	5/2	26/34
<u>MEGA VIZURA</u>	54	60	12/14	85.7	21/46	45.7	2/13	15.4	23/59	39	12/28	7/20	9	4/3	23/18
<u>SLOBODA</u>	43	61	9/17	52.9	23/59	39	2/17	11.8	25/76	32.9	20/26	1/14	6	2/6	19/25
<u>RADNIČKI KG</u>	17	49	2/5	40	16/42	38.1	5/31	16.1	21/73	28.8	15/20	5/15	5	2/2	21/14

Tabela 5.29. Statistika tima na utakmicama finalnog turnira

Utakmica	Ind.	Po.	1P	1P%	2P	2P%	3P	3P%	23P	23P%	Skok. (N/O)	Lop. (O/I)	As.	Blok. (n/na)	LG (n/na)
<u>PAR-MEG</u>	58	64	16/23	70%	18/44	41%	4/22	18%	22/66	33%	15/21	7/13	11	3/4	18/23
<u>VOJ-PAR</u>	63	69	20/36	56%	17/42	40%	5/12	42%	22/54	41%	10/23	5/13	10	2/3	20/28
<u>PAR-HEM</u>	84	81	7/13	54%	31/63	49%	4/10	40%	35/73	48%	12/29	11/11	12	4/1	23/14
Ukupno:(3 ut.)	205	214	43/72	60%	66/149	44%	13/44	30%	79/193	41%	37/73	23/37	33	9/8	61/65
Prosek:	68.3	71.3	14.3/24	60%	22/49.7	44%	4.3/14.7	30%	26.3/64.3	41%	12.3/24.3	7.7/12.3	11	3/2.7	20.3/21.7

Generalno je tim karakterisao slab procenat izvođenja slobodnih bacanja tokom cele sezone (65%) pa se taj trend nastavio i na finalnom turniru (59,7%), solidan procenat šuta za 2 poena (52%) tokom sezone, koji se takođe smanjio na finalnom turniru (44,3%). Procenat šuta za 3 poena (30%) je takođe manji u odnosu na regularni deo sezone (35%).

Skok u odbrani na finalnom turniru (24,3) je manji za 4 skoka u odnosu na regularni deo sezone (28), dok je broj skokova u napadu identičan. Odbrambeni elementi koji se vide u statistici kao što su veliki broj skokova, ukradenih lopti i primljenih poena govori o najbojoj odbrambenoj igri na finalnom turniru.

Tabela 5.30. Statistika igrača na finalnom turniru Juniorske lige

Igrač	Ut.	Ind.	Po.	1P	1P%	2P	2P%	3P	3P%	23P	23P%	Skok. (N/O)	Lop. (O/I)	As.	Blok. (n/na)	LG (n/na)	Min.
<u>Krilo 5</u>	3	5	4	2/2	100%	1/2	50%	0/0	0%	1/2	50%	1/1	1/0	0	0/1	1/1	9
<u>Krilo 3</u>	3	10	5	3/8	38%	1/6	17%	0/1	0%	1/7	14%	5/6	2/0	1	2/1	5/6	31
<u>Krilo 1</u>	3	16	30	3/4	75%	3/9	33%	7/20	35%	10/29	34%	2/11	3/5	2	1/2	8/2	109
<u>Plej 1</u>	3	63	51	12/18	67%	12/19	63%	5/9	56%	17/28	61%	5/7	5/4	10	0/0	12/18	110
<u>Krilo 4</u>	2	-2	0	0/0	0%	0/1	0%	0/0	0%	0/1	0%	1/0	0/0	0	0/0	2/0	4
<u>Krilo 2</u>	3	29	29	2/7	29%	12/22	55%	1/3	33%	13/25	52%	7/6	1/6	7	0/0	5/7	67
<u>Plej 3</u>	1	1	0	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	1/0	0	0/0	0/0	2
<u>Krilo 6</u>	1	-2	0	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0%	0/0	0/1	0	0/0	1/0	2
<u>Bek 2</u>	3	-3	0	0/0	0%	0/0	0%	0/1	0%	0/1	0%	1/0	0/1	0	0/0	2/0	7
<u>Bek 1</u>	3	30	40	18/19	95%	11/30	37%	0/10	0%	11/40	28%	1/9	3/9	9	0/2	6/15	116
<u>Centar 2</u>	3	38	34	2/12	17%	16/38	42%	0/0	0%	16/38	42%	8/21	6/6	3	5/1	9/9	92
<u>Centar 1</u>	3	20	21	1/2	50%	10/22	45%	0/0	0%	10/22	45%	6/12	1/5	1	1/1	10/7	51

Najefikasniji igrač je bio Plej 1 sa najvećim indeksom kao najbolji strelac, asistent i najbolji po procentu u šutu za 3 poena i igrač koji je postigao koš u poslednjoj sekundi iz kontranapada, posle ukradene lopte Centra 2 u polufinalnoj utakmici.

Igrači na svim pozicijama su uradili odličan posao u odbrani tako što su sveli učinak najefikasnijih igrača protivničkih ekipa na minimum. U zavisnosti od karakteristika tima i pozicije najefikasnijih igrača protivnika, presudna porednička filozofija je bila da se iz dobre odbrane stvara još bolji napad.

Ovo je primer da je odbrambena košarka porednička.

5.2.5.NIKE INTERNACIONALNI KOŠARKAŠKI TURNIR JUNIORA EVROLIGE

Nike turnir Evrolige je jedan od 4 internacionalna turnira koji se igraju u Evropi, kao kvalifikacioni za finalni turnir Evrolige koji se održava u istom mestu gde i Final four Evrolige u seniorskoj konkurenciji.

Turnir se igrao u trajanju od tri dana od 24. do 26.februara 2012 godine. Pored Beograda koji je bio jedan od organizatora turnira, još tri turnira su se održavala u Rimu (Italija), Barseloni (Španija) I Kaunasu (Litvanija).

Turnir Evrolige za juniore je prilika da se odigraju internacionalne utakmice, a igrači I treneri upoznaju sa timovima iz drugih zemalja i njihovim načinom rada. Organizacija turnira je takva da svaki tim igra pet utakmica za 3 dana što daje dodatnu težinu turniru, pored igranja sa kvalitetnim timovima. Odmor između utakmica je svega nekoliko sati i vreme za upoznavanje protivnika je minimalno.

Igrači koji su imali pravo nastupa na ovom turniru su igrači rođeni 1994 i 1995 godine. Ekipi je priključeno za nastup na turniru 5 igrača rođenih 1995 godine, koji nastupaju za kadetski tim Partizana. Osnovu tima su činili igrači rođeni 1994 godine koji su većinom igrali na spoljnim pozicijama, pa se može reći da je deficit ekipe bio na centarskoj poziciji, na koje je doveden jedan igrač iz kadeta i jedan igrač iz juniora koji je igrao na pozicijama krila i centra.

Ekipe koje su učestvovala na turniru su podeljene u dve grupe od 4 tima, gde su se prvo igrale utakmice u grupi po sistemu svako sa svakim, a zatim polufinale I finale.

Ekipa juniora Partizana se takmičila u grupi sa francuskim INSEP-om, nemačkim Brose basketom I srpskim Hemofarmom, dok su se u drugoj grupi nalazile srpski timovi Mega vizura I Crvena zvezda Beograd, nemačka Alba I slovenačka Olimpija. Ekipa Partizana se plasirala u polufinale sa jednim porazom u grupi od francuskog INSEP-a, a u polufinalu savladala beogradsku Mega vizuru, dok je u finalu pobedu odnela beogradska Crvena zvezda Beograd.

Tabela 5.31. Rezultati utakmica KK Partizan

UTAKMICE U GRUPI:		
1.	INSEP – Partizan mt:s	69 – 68
2.	Partizan mt:s – Hemofarm	78 – 64
3.	Partizan mt:s – Brose basket	78 – 61
POLUFINALE:		
	Partizan mt:s – Mega vizura	93 – 56
FINALE:		
	Crvena zvezda Beograd – Partizan mt:s	74 – 73

Tabela 5.32. Ukupna statistika igrača

Igrač	G	GS	Min	Pts	2FG	3FG	FT	Rebounds			As	St	To	Blocks		Fouls		PIR
					M-A	M-A	M-A	O	D	T				Fv	Ag	Cm	Rv	
<u>Krilo 1</u>	5	5	145:20	48	11/16	7/25	5/7	3	12	15	7	8	5			10	8	46
<u>Bek 6</u>	5	0	41:24	12	4/5	1/5	1/2	3	7	10	2	3	2			4	2	17
<u>Plej 1</u>	5	5	141:00	37	8/26	3/14	12/14	6	16	22	10	4	7	1	2	11	12	35
Centar 4	5	0	69:27	19	8/18	1/1		8	11	19	4	2	3	2	2	6	1	26
<u>Bek 5</u>	4	0	43:33	15	6/11	0/4	3/4	3	1	4	2	2	7	1		3	2	6
Krilo 4	5	5	126:15	51	20/34	1/3	8/9	12	21	33	7	5	4	4	4	17	6	64
<u>Plej 4</u>	3	0	34:31	7	1/7	0/1	5/6		4	4	9	1	3		2	6	6	8
<u>Krilo 2</u>	5	5	131:31	77	28/56	3/15	12/25	16	28	44	12	5	11	4	6	8	18	82
<u>Krilo 6</u>	5	0	59:21	8	4/5	0/2		5	3	8	2	4	7	1		13	2	2
<u>Krilo 7</u>	2	0	30:28	11	5/11		1/2	2	2	4	1		3	2	1	4	1	4
<u>Bek 2</u>	5	0	47:21	10	3/9	0/1	4/4	2	4	6	1	2	1			5	4	10
<u>Bek 1</u>	5	5	129:49	95	35/64	2/9	19/24	4	13	17	12	4	7	1	7	10	23	87
Totals			1000:00	390	133/262	18/80	70/97	73	128	201	69	40	61	16	24	97	85	401
			200:00	78	50.8%	22.5%	72.2%	14.6	25.6	40.2	13.8	8	12.2	3.2	4.8	19.39	17	80.2

G – utakmice na kojima je igrač igrao; **GS** – starter; **Min** – minutaža; **Pts** – postignuti poeni; **2FG** – šut za 2 poena; **3FG** – šut za tri poena; **M-A** – pogodak-pokušaj; **FT** – slobodna bacanja; **Rebounds** – skokovi; **O** – napad, **D** – odbrana, **T** – ukupno; **As** – asistencije; **St** – ukradene lopte; **To** – izgubljene lopte; **Blocks** – blokade; **Fv** – u korist; **Ag** – protiv; **Fouls** – faulovi; **Cm** – igrač; **Rv** – na igraču; **PIR** – indeks igrača

Tabela 5.33. Statistika igrača - prosečna

Igrač	G	GS	Min	Pts	2FG	3FG	FT	Rebounds			As	St	To	Blocks		Fouls		PIR
					M-A	M-A	M-A	O	D	T				Fv	Ag	Cm	Rv	
<u>Krilo 1</u>	5	5	29:04	9.6	68.8%	28%	71.4%	0.6	2.4	3	1.4	1.6	1			2	1.6	9.2
<u>Bek 6</u>	5	0	8:16	2.4	80%	20%	50%	0.6	1.4	2	0.4	0.6	0.4			0.8	0.4	3.4
<u>Plej 1</u>	5	5	28:12	7.4	30.8%	21.4%	85.7%	1.2	3.2	4.4	2	0.8	1.4	0.2	0.4	2.2	2.4	7
<u>Centar 4</u>	5	0	13:53	3.8	44.4%	100%		1.6	2.2	3.8	0.8	0.4	0.6	0.4	0.4	1.2	0.2	5.2
<u>Bek 5</u>	4	0	10:53	3.8	54.5%		75%	0.8	0.3	1	0.5	0.5	1.8	0.3		0.8	0.5	1.5
<u>Krilo 4</u>	5	5	25:15	10.2	58.8%	33.3%	88.9%	2.4	4.2	6.6	1.4	1	0.8	0.8	0.8	3.4	1.2	12.8
<u>Plej 4</u>	3	0	11:30	2.3	14.3%		83.3%		1.3	1.3	3	0.3	1		0.7	2	2	2.7
<u>Krilo 2</u>	5	5	26:18	15.4	50%	20%	48%	3.2	5.6	8.8	2.4	1	2.2	0.8	1.2	1.6	3.6	16.4
<u>Krilo 6</u>	5	0	11:52	1.6	80%			1	0.6	1.6	0.4	0.8	1.4	0.2		2.6	0.4	0.4
<u>Krilo 7</u>	2	0	15:14	5.5	45.5%		50%	1	1	2	0.5		1.5	1	0.5	2	0.5	2
<u>Bek 2</u>	5	0	9:28	2	33.3%		100%	0.4	0.8	1.2	0.2	0.4	0.2			1	0.8	2
<u>Bek 1</u>	5	5	25:57	19	54.7%	22.2%	79.2%	0.8	2.6	3.4	2.4	0.8	1.4	0.2	1.4	2	4.6	17.4
			200:00	78	50.8%	22.5%	72.2%	14.6	25.6	40.2	13.8	8	12.2	3.2	4.8	19.39	17	80.2

G – utakmice na kojima je igrač igrao; **GS** – starter; **Min** – minutaža; **Pts** –% postignutih poena; **2FG** – % šuta za 2 poena; **3FG** – % šuta za tri poena; **M-A** – pogodak-pokušaj; **FT** –% slobodnih bacanja; **Rebounds** – skokovi; **O** – napad, **D** – odbrana, **T** – ukupno; **As** – asistencije; **St** – ukradene lopte; **To** – izgubljene lopte; **Blocks** – blokade; **Fv** –u korist; **Ag** – protiv; **Fouls** – faulovi; **Cm** – igrač; **Rv** – na igraču; **PIR** – indeks igrača

Tabela 5.34. Prikaz ukupnih statistika ekipa učesnika turnira

Team	Tot/avg	Pts	2FG	3FG	FT	Rebounds			As	St	To	Blocks		Fouls		PIR
			M-A	M-A	M-A	O	D	T				Fv	Ag	Cm	Rv	
Partizan	Total	390	133/262	18/80	70/97	73	128	201	69	40	61	16	24	97	85	401
	Avg	78	50.80%	22.50%	72.20%	14.6	26	40	13.8	8	12.2	3	5	19.4	17	30.2
Union Olimpija	Total	338	96/215	20/89	86/119	59	113	172	49	45	93	14	12	94	101	299
	Avg	67.6	44.70%	22.50%	72.30%	11.8	23	34	9.8	9	18.6	3	2	18.8	20.2	59.8
Insep	Total	339	97/201	31/95	52/80	65	141	206	69	35	90	22	9	87	95	384
	Avg	67.8	48.30%	32.60%	65%	13	28	41	13.8	7	18	4	2	17.4	19	76.8
Brose Basket	Total	277	74/191	16/73	81/127	36	108	144	30	28	66	8	22	93	102	188
	Avg	55.4	38.70%	21.90%	63.80%	7.2	22	29	6	6	13.2	2	4	18.6	20.4	37.6
Hemofarm	Total	348	116/246	25/83	41/71	60	147	207	63	29	75	14	10	86	89	361
	Avg	69.6	47.20%	30.10%	57.70%	12	29	41	12.6	6	15	3	2	17.2	17.8	72.2
Alba Berlin	Total	329	92/207	27/81	64/84	51	120	171	53	26	90	10	11	103	88	284
	Avg	65.8	44.40%	33.30%	76.20%	10.19	24	34	10.6	5	18	2	2	20.6	17.6	56.8
Mega Vizura	Total	358	111/236	25/94	61/85	59	118	177	70	40	82	14	24	89	85	331
	Avg	71.6	47%	26.60%	71.80%	11.8	24	35	14	8	16.4	3	5	17.8	17	66.2
Crvena zvezda	Total	483	138/243	46/123	69/92	78	150	228	102	55	62	22	5	93	93	618
	Avg	96.6	56.80%	37.40%	75%	15.6	30	46	20.4	11	12.4	4	1	18.6	18.6	124

Tot/avg – ukupno/prosek; **Pts** –% postignutih poena; **2FG** – % šuta za 2 poena; **3FG** – % šuta za tri poena; **M-A** – pogodak-pokušaj; **FT** –% slobodnih bacanja; **Rebounds** – skokovi; **O** – napad, **D** – odbrana, **T** – ukupno; **As** – asistencije; **St** – ukradene lopte; **To** – izgubljene lopte; **Blocks** – blokade; **Fv** –u korist; **Ag** – protiv; **Fouls** – faulovi; **Cm** – igrač; **Rv** – na igraču; **PIR** – indeks ekipe

5.3.PRELAZNI PERIOD

Početak prelaznog perioda znači početak priprema za narednu takmičarsku sezonu. Ovo je period gde se igra malo utakmica ili se ne igra uopšte i koji služi za pravljenje selekcije za sledeću sezonu, unapređenje individualnih nedostataka za koje nije bilo vremena u toku sezone ili za pripreme i takmičenje nacionalne selekcije. Juniorski tim Partizana je imao 6 igrača na širem spisku mlade i juniorske reprezentacije od kojih su se četvorica našla u timu za nastup na prvenstvu.

Igrači različito provode ovaj period, u zavisnosti od obaveza prema klubu ili reprezentaciji. Već navedenoj šestorici igrača nije bilo puno vremena za odmor. Dvojica koja su se takmičila za seniorski tim Partizana sezona je završavala kasnije (u junu je završena finalna serija Košarkaške lige Srbije koju je igrao seniorski tim Partizana) i njihove obaveze prema reprezentaciji su počele odmah nakon finalne serije. Igrači koji su nastupali samo za juniorski tim su bili u trenažnom procesu, jer su pripreme selekcija za koje su bili pozvani počele nedugo nakon finalnog turnira juniorske lige.

Igrači koji nisu nastupali za reprezentaciju su trenirali i takmičili se na turniru "Radivoj Korać" u Banjaluci gde su došli do finala turnira. Ekipe učesnici turnira su bile seniorske ekipe sa igračima do 22 godine. Ovo su bile jedine utakmice u prelaznom periodu.

Plan i program treninga je bio usmeren ka individualnom pristupu i korekciji košarkaških veština i unapređenju fizičkih sposobnosti. Složni su bili u zaključku i treneri i igrači da osvajanjem titule nije ništa gotovo, već je naprotiv počelo. Jedna generacija (prim.aut. 1993) je već izašla iz takmičenja mladih kategorija i prešla u seniorsku konkurenciju, dok je generacija 1994. ostala da se usavršava i pomogne novoj generaciji da se što brže prilagodi juniorskoj košarci.

Kao i u svakom klubu u prelaznom periodu određeni broj igrača napušta klub, a određeni dolazi u juniorski pogon ili iz kadetskog tima ili iz drugih klubova. Proces selekcije kreće već u ovom periodu iako ima dva meseca do početka pripremnog perioda naredne sezone.

Rezime i brojčano stanje igrača je sledeće: dva igrača koja su nastupala za seniorski tim su ostala u seniorskom timu i nisu imali pravo nastupa za juniore, 4 igrača iz juniorskog tima su ostala za sledeću sezonu, a priključeni su treningu igrači iz kadetske selekcije.

Igrači su dobili smernice i uputstva koje norme moraju da ispune kada se pojave na prozivci u pripremnom periodu, na kojim veštinama i sposobnostima dodatno da rade i naravno da maksimalno kvalitetno iskoriste to vreme za lični napredak.

6.DISKUSIJA

Rezultat u dva takmičenja sa juniorskim timom je pokazatelj da su mnoge stvari urađene dobro. Ostvaren je veliki napredak u tehnici, taktičkom mišljenju, motoričkim sposobnostima, psihološkoj stabilnosti. Sve prethodne nabrojane varijable igrači Partizana su demonstrirali na završnom turniru Juniorske lige i kroz seniorsko takmičenje. Pravi odabir ranga takmičenja u seniorima je doneo pozitivan transfer na utakmice juniorske lige. Promišljene odluke i odabir sredstava, istrajnost, usmerenost i jednostavnost su bitne stvari kod vođenja mladih igrača i njihovom usmeravanju ka seniorskoj košarci. Broj takmičarskih jedinica je možda bio preveliki, a možda baš onakav kakav treba. Možda bi drugi stručni stab napravio drugačiji plan takmičenja za istu ekipu, a možda usled drugačijeg sastava i kvaliteta ekipe bi stručni štab koji je radio tokom sezone napravio drugačiju odluku. Odluka o broju takmičenja i treninga je individualnog karaktera i kao takva, svaka odluka nosi pozitivne i negativne strane. Na trenerima je da donesu odluku koja će pre svega biti pozitivna za igrače i da kontrolišu faktore koji nose negativne strane.

Da li je ovo preveliki broj takmičarskih jedinica i napor za juniorski tim? 334 trenažna dana i 418 trenažnih i takmičarskih jedinica u juniorskoj sezoni. Možda i jeste, ali upravo je posao stručnog štaba da kvalitetno planira opterećenje i odmor, i da nauči igrača da maksimalno efikasno i ekonomično koristi svoje košarkaške veštine na treningu i u igri. Kao što je pomenuto, savremena tendencija u sportu uopšte jeste veliki broj takmičenja i kratak period za pripremu. Ovo nameće izazov trenerima mladih kategorija da na sebi svojstven način, sa igračima koje treniraju i uslovima koje poseduju proizvedu pre svega zdravu, fizički i psihološki zrelu osobu koja će se nadmetati u seniorskoj konkurenciji na klubskom ili nacionalnom nivou.

Takmičenje u seniorskoj ligi paralelno sa juniorskom je donelo pozitivnu stvar u iskustvenom i takmičarskom smislu. Takmičenje u jednoj ligi karakteriše veći odmor igrača i održavanje forme kroz trenažne jedinice, dok mikrociklus sa 2 utakmice karakteriše zgusnut raspored i održavanje forme kroz takmičarske jedinice. Ideja igranja seniorske lige i jeste bila da seniorska utakmica predstavlja jednu takmičarsku jedinicu i "kvalitetan trening" u cilju ispoljavanja efekta kroz utakmice juniorske lige. Kako je juniorski tim Partizana bio među 6 najboljih ekipa u juniorskoj ligi, a kvalitet ostalih ekipa nije bio na nivou pružanja sparinga kao kod kvalitetnijih ekipa, veći broj "jačih utakmica" se postigao igranjem seniorske lige.

Da li se uspeh na kraju juniorske sezone uspeh i rezultat vrednuje brojem osvojenih turnira, lige ili brojem igrača koji su našli svoje mesto u seniorskoj košarci, je interesantno i često postavljano pitanje. Osnovno pitanje je koji se to nivo i rang takmičenja u seniorskoj konkurenciji smatraju odgovarajućim kako bi se prelazak igrača iz juniora smatrao uspehom i u kome vremenskom roku i koja je to uloga u ekipi tada već omladinca da se može reći kako je napravljen uspeh ili neuspeh.

Relativna je stvar u kojem rangu takmičenja i klubu će juniorski igrač pronaći mesto i koju će ulogu imati u timu. Put svakog mladog igrača je drugačiji i on zavisi od mnogih

faktora. Mali broj igrača svoje mesto sa ulogom u timu pronade u elitnim klubskim takmičenjima (internacionalne lige, regionalne lige, Evroliga, itd.), dok veći broj igrača put ka ulozi u kvalitetnoj klubskoj košarci ostvaruje kroz niži rang takmičenja, sticanjem iskustva i znanja ka dostizanju statusa u vrhunskoj klubskoj košarci.

7.ZAKLJUČAK

Značaj prikazane strukture godišnjeg ciklusa juniorske ekipe košarkaškog kluba Partizan se ogleda u pružanju informacija o realizovanom praktičnom programu i planu u specifičnim uslovima za juniorsku ekipu kluba koji se takmiči u najelitnijem seniorskom klubskom takmičenju – Evroligi.

Vrednost rada je prikazano iskustvo trenera koji su radili i vodili ekipu, organizacija i kvalitet takmičenja obe lige i takmičarski rezultat kao jedan od aspekata finalnog produkta. Podaci izneseni u radu i iskustvo trenera, mogu i treba da posluže trenerima mlađih kategorija ili seniorskih timova, kako bi znali na koje aspekte i faktore u formiranju kvalitetnog juniorskog igrača i tima da obrate pažnju. Radom se mogu koristiti i treneri seniorskih timova u cilju boljeg shvatanja juniorske košarke i njenih aspekata i adekvatnom tretmanu prema mladom igraču.

Vođenje juniorske ekipe je složen i zahtevan posao koji obuhvata širok spektar znanja i dobru sradnju između članova stručnog štaba. Trenerski posao zahteva selekciju kvalitetnih odluka i dobro upravljanje unutrašnjim i spoljašnjim faktorima na koje može da utiče i kojima će ostvariti željeni cilj na najracionalniji način. U ovom slučaju trebalo je napraviti balans između korektivnog, razvojnog, preventivnog, održavajućeg programa i odmora i sve to zajedno primereno prema mogućnosti mladog igrača; tj. svi ovi programi su razvojni na integralnom nivou, jer postavljaju igrača na željeno mesto – spremnog za seniorsku košarku.

Celokupnu sezonu je odlikovala ubedljivo najbolja odbrambena igra u obe lige, odličan pristup igrača u izvršavanju zadataka, dobra timska atmosfera, odlične antropometrijske karakteristike i motoričke sopsobnosti igrača i psihološka stabilnost u najtežim momentima. Juniori Partizana su imali odlične antropometrijske karakteristike, ali su imali ostale ekipe. Generalno je generacija igrača rođenih 1993/94 jako talentovana i iz ove generacije igrača danas su mnogi od njih ozbiljni seniorski igrači i reprezentativci Srbije.

Treneri su imali strpljenja i znali da usmere igrače ka unapređenju košarkaške veštine i postizanja maksimalnog rezultata. Filozofija mnogih velikih trenera je da se igrači ne prave ako prave dobre statistike a utakmice gube. Tom filozofijom se vodio i stručni štab mladog tima Partizana i postavio sportski rezultat kao sredstvo napretka, a ne kao trenutni cilj. Ovi uspesi imaju još veći značaj ako se uzme u obzir da je Partizan imao juniore za šampione 1994. godine.

Kao faktore uspeha koji su uticali na krajnji rezultat i produkt pored košarkaških tj. motoričkih, antropometrijskih autor ovog rada navodi i:

- Uslovi i hala u kojoj se treniralo su bili veoma dobri.
- Četiri sata na raspolaganju za treninge 2x dnevno su zaista retkost u Srbiji za mlađe kategorije, a može se reći i za seniorske ekipe.

- Igrači su takođe svesni veličine i imena kluba za koji nastupaju i da svaki protivnik protiv juniora Partizana pruža svoj maksimum na terenu. Ovo je još jedan spoljni faktor koji je uticao na maksimalno angažovanje Partizanovih igrača.

Rezimirajući celokupnu sliku selekcije, napretka i mogućnosti igrača, veliki broj igrača naći će mesto u profesionalnoj košarci...Na kom nivou vreme će pokazati, ali jedno je sigurno budućnost srpske košarke je svetla.

8.LITERATURA

Bahtijarević,Z., Barčot, Z. (2006). *Prevenција ozljeda u mladih sportaša. 4. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša*(str 41-47). Zagreb

Jakovljević,S. (2010).*Tehnologija košarkaškog treninga*. Beograd:Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Karalejić,M., i Jakovljević, S. (2001). *Osnove košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Karalejić,M., Ahmetović, Z., Jakovljević,S ., Novović, M. (1998). *KOŠARKA – priručnik za trenere* Beograd: Košarkaški savez Srbije

Koprivica,V.(2002); *Teorija sportskog treninga*, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Malićević,S. (2007). Komparativna analiza antropomorfoloških i kardiovaskularnih parametara seniora i kadeta vrhunskih sportista. *Sportska medicina, Volumen 7 broj 3*. Beograd

Markoski,B. i saradnici (03.06.2012). Statistika i skauting. Dostupno 03.06.2012, na <http://www.kosarkaskitrenerivojvodine.com/images/pdf/markoski.pdf>

Mišigoj – Duraković, M., i Matković,B. (2007 . *Biološke i funkcionalne osobitostiI dečje i adolescentnog doba i sportski trening. 5. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportista* (str.39-45). Zagreb

Platonov,V.(2007). Osnovne smernice intenziviranja pripreme u procesu višegodišnjeg usavršavanja. *5. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša*(str24 -31). Zagreb

Radonjić,V.(2008). *Komparativna analiza relevantnih morfoloških, motoričkih i funkcionalnih karakteristika vrhunskih košarkaša Srbije, Mađarske i Slovenije*. Fakultet za menadžment u sportu, Beograd.

Trninić,M., i saradnici (2012). Relacije morfološkog statusa i situacione efikasnosti sa sportskim postignućem timova juniorskih vrhunskih košarkaša. *Fizička kultura; 66 (2)* (str100-109). Beograd

Ugarković,D.(2004). *Biomedicinske osnove sportske medicine*. Novi Sad: Biblioteka matice srpske.

Čubrilo,V.(2012). Karakteristike košarkaša juniorskog uzrasta. Beograd