

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

Факултет спорта и физичког васпитања

Основне струковне студије

Завршни рад

Кандидат
Владимир Степановић

Ментор
др Саша Јаковљевић

Београд, 2018.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

Факултет спорта и физичког васпитања

Основне струковне студије

Припремни период у годишњем циклусу кошаркаша узраста 11 и 12 година

Завршни рад

Кандидат:
Владимир Степановић

1. Ментор ред проф, др Саша Јаковљевић

2. Члан доц др, Радивој Мандић

3. Члан асис др, Марко Ћосић

Мишљење о раду:

Београд, 2018.

Садржај:

1. Увод.....	1
1.1 Настанак Кошарке	1
1.2 Развој кошарке на нашим просторима.....	3
2. Кошарка у млађим узрастима.....	4
2.1 Улога кошарке у образовном и васпитном развоју.....	5
2.1.1 Права младих спортиста	5
2.1.2 Побољшање здравља кроз бављење кошарком.....	5
2.1.3 Развој личних и друштвених вредности.....	6
2.1.4 Развој психолошких потенцијала.....	7
2.1.5 Позитивна искуства и спортски развој.....	7
2.2 Тренер младих кошаркаша.....	8
2.3 Карактеристике дечака узраста 11 и 12 година.....	9
3. Једногодишњи циклус рада у тренингу кошаркаша.....	10
3.1 Припремни период.....	10
3.2 Такмичарски период.....	11
3.3 Прелазни период	11
4. Предмет циљ и задаци рада.....	12
5. Припремни период кошаркаша узраста 11 и 12 година.....	13
5.1 Антропометријска мерења.....	16
5.2 Тестирање.....	17

5.3 Развој енергетско-моторичких капацитета кошаркаша узраста 11 и 12 година.....	21
5.4 Принципи рада на развоју на развоју снаге младих кошаркаша узраста 11 и 12 година.....	22
5.5 Принципи рада на развоју брзине кошаркаша узраста 11 и 12 година.....	23
5.6 Принципи тренинга за развој координације кошаркаша узраста 11 и 12 година.....	24
5.7 Принципи тренинга за развој флексибилности кошаркаша узраста 11 и 12 година.....	25
5.8 Принципи обуке техничко-тактичких способности кошаркаша узраста 11 и 12 година.....	26
5.9 Замор и опоравак младих кошаркаша.....	27
5.10 Примери појединачних тренинга	28
6. Закључак.....	30
7. Литература.....	31

Резиме

У првој тачки је увод завршног рада у коме је укратко написано о настанку кошарке и развоју на нашим просторима.

Други део рада бави се феноменима кошарке у млађим узрастима и карактеристикама кошаркаша циљаног узраста као и тренера који ради са њима.

Трећа тачка рада описује једногодишњи циклус рада у кошарци и поделу истог на припремни, такмичарски и прелазни период.

У четвртој тачки рада се укратко дефинишу предмет циљ и задаци рада.

Пета, уједно и главна тачка рада обрађује саму тему рада, тј. Припремни период у годишњем циклусу кошаркаша узраста 11 и 12 година и даје план и програм као и одређене принципе тренинга и обуке у раду са циљаним узрастом.

Последње две тачке су закључак и литература која је коришћена за израду завршног рада.

1. Увод

Кошарка, спорт који се као оригиналан амерички производ радо понудио целом свету и у који су се сви делови света јако брзо заљубили и прихватили да га као игру негују и напредују. Представља тимску игру у којој поштујућу правила играчи који у њој учествују својим вештинама, интелигенцијом, креативношћу а у многим случајевима спремношћу, снагом и лукавошћу покушавају да надиграју противника. Данас је због своје популарности распрострањена у многим облицима, и њу људи без обзира на године, пол и место користе као вид забаве, развоја, рекреације а ми кошаркашки тренери је осим у поменутим облицима користимо да је надоградимо и усавршимо нарочито у виду професионалног спорта.

1.1 Настанак Кошарке

Као што је већ споменуто, место рођења кошарке су Сједињене Америчке Државе-Масачусетс град Спрингфилд. У овом граду је 1885. године основана посебна школа названа "School for Christian Workers" која 1890. године мења име у "International Y.M.C.A Training School" од 1912. је "International Y.M.C.A. College" да би 1953. године постала "Springfield College". Управо је творац кошарке Џејмс Нејсмит радио као професор физичког васпитања у овој школи.

Др. Џејмс Нејсмит рођен је 6. новембра у варошици Алмонте, у области Онтарио у Канади. У време његовог доласка у Спрингфилд у школи је постојао велики проблем у настави физичког васпитања, који је требало

брзо решити. Био је то проблем наставе физичког васпитања у зимским месецима, када се настава морала одржавати у затвореним просторијама.

Требало је осмислити како заинтересовати студенте којима нису биле привлачне уобичајене активности у сали(вежбање на гимнастичким справама, разне маршевске вежбе и слично) због очигледне немогућности упражњавања "летњих" спортова (атлетика, бејзбол, рагби). Након доста размишљања и неуспелих покушаја да се наведени спортови модификују и преселе у дворану, коначно, 21. децембра 1891. године као нови спорт настала је **Кошарка**. Идеја се "родила" када је једном приликом "отац" кошарке бацио згужвано парче папира у корпу за отпатке. Професор је написао правила, поставио кошеве на висину од 3.05 м, поставио их прво на балкон, па на врата, да би касније добили посебне конструкције.



Сл. 1 Др. Џејмс Нејсмит

Првим правилима није било предвиђено вођење лопте, већ само додавање са одскакивањем лопте по подлози. Вођење је постепено било прихватано, али се мало користило, јер су због неправилног облика лопте одскакале тако, да нису могле бити ухваћене. Прва кошаркашка утакмица је завршена са само једним постигнутим кошем, који је постигао извесни Вилијам Чејс са удаљености од чак око 7 метара! Убрзо се прочуло да су часови код професора Нејсмита веома занимљиви и интересовање за нову игру је рапидно расло. Из Америке, кошарка се врло брзо проширила у скоро све крајеве света.

1.2 Развој кошарке на нашим просторима

Од 1923. године кошаркашка лопта појавила се и у Београду. Донео је Вилијам Вајланд, представник једне добротворне организације, који је са новим спортом упознао учитеље, наставнике и професоре београдских школа. Годину дана касније, 1924 године у Београду су штампана прва комплетна правила кошаркашке игре. Ученици је са одушевљењем прихватају и чак организују првенство разреда.

Осим Београда кошарка се појављује и у другим деловима тадашње Југославије. Југославија је 1936. године учлањена у ФИБА, а управо те године кошарка постаје званични олимпијски спорт на Олимпијским играма у Берлину. Један од најзначајнијих догађаја у развоју југословенске кошарке је било оснивање Кошаркашког савеза Југославије (КСЈ) крајем децембра 1948. године. Довољан доказ кошаркашког талента и умећа су бројне медаље са наших простора, како у клубској тако и у репрезентативној кошарци.



Слика 2. Неки од освајача медаља наших репрезентација

2. Кошарка у млађим узрастима

Деца и тинејџери који играју кошарку могу имати вишеструке користи из таквог искуства, међутим,могу имати и проблеме који им могу нашкодити. Кошарка, као и сваки други такмичарски спорт, има велику вредност у образовном и васпитном процесу, али морају се узети у обзир и неки услови за чије су испуњавање одговорни организатори, родитељи и тренери. Кошарка младим играчима пружа изванредну прилику да се науче тимском раду и да прихвате индивидуалну одговорност у оквиру групе. Тренер треба да искористи ову прилику како би подстакао оба ова аспекта – тимски рад и индивидуалну одговорност. Млади играчи треба да науче да поштују своје противнике и судије и у томе тренер треба да им послужи као узор. Такмичење је васпитни метод који треба примењивати на прикладан начин. Играчи треба да науче да се такмиче, побеђују и губе. Ако играчи не могу да победе на такмичењу и тренер донесе одлуку о повлачењу или одустајању, он пропушта изванредну васпитну прилику.

2.1 Улога кошарке у образовном и васпитном развоју

2.1.1 Права младих спортиста

Данас бројне омладинске спортске организације прихватају и признају следећа права које треба да имају млади играчи:

- Право да учесвују у спортским такмичењима.
- Право да учествују у такмичењима чији ниво одговара способностима сваког детета.
- Право на стручног тренера.
- Право да игра као дете или тинејџер а не као одрасла особа.
- Право да учествује у доношењу одлука о својим спортским активностима.
- Право да се бави својим активностима у безбедној и здравој средини.
- **Право на одговарајућу припрему како би могао да се такмичи.**
- Право да се са њим поступа са поштовањем.
- Право да се забави док се бави спортом.

2.1.2 Побољшање здравља кроз бављење кошарком

Здравље је један од аспеката у расту деце који се може побољшати бављењем кошарком. Правилно бављење кошарком доприноси физичком развоју играча и пружа могућност за развој здравих навика везаних за

бављење спортом, као што су правилна исхрана, добра хигијена и брига о самом себи.

Међутим, треба знати да постоје могући ризици по здравље на које, током бављења кошарком, треба указати како би се спречили. Неадекватно планирање може негативно да утиче на физички развој играча (на пример, тренинг заснован на дизању терета у циљу повећања снаге може да буде штетан за младе играче). Ако је активност стресна постоји могућност да играчи одустану од бављења кошарком и тако не стекну користи које су везане за овај спорт. Само правилни рад којим руководе компетентни тренери доноси позитивне резултате.

2.1.3 Развој личних и друштвених вредности

- Обавеза : Млади играчи треба да се навикну да прихватају и извршавају своје обавезе према себи и другима.
- Истрајност : Јасно је да кошарка може да допринесе развоју истрајности ако тренер који ради са младим играчима награђује њихов упоран труд без обзира на постигнуте резултате, нарочито када пролазе кроз тешке тренутке.
- Лична одговорност унутар групе : Од великог је значаја да млади људи науче да преузимају одговорност ради добробити групе. Кошарка је одлична школа за развој овог аспекта.
- Тимски рад : За децу и тинејџере је важно да науче да функционишу као тим. Утакмице су нарочито корисне јер један играч не може сам да победи на утакмици.
- Поштовање правила : Правила понашања на тренингу и утакмици, правила игре...

- Поштовање према другима : Играње кошарке је одличан начин да деца науче да поштују друге (саиграче, противнике, тренере, директоре, гледаоце и судије)
- Учење како се такмичи : Такмичарска кошарка је добра прилика да играчи науче да се такмиче на здрав и продуктиван начин.

2.1.4 Развој психолошких потенцијала

- Когнитиван развој
- Перцепција контроле
- Мере за боље владање ситуацијом
- Самопоуздање и самоконтрола
- Правилан однос према успеху и неуспеху
- Самосвест и самопоштовање

2.1.5 Позитивна искуства и спортски развој

Код деце и тинејџера кошарка може да буде један од извора из кога црпе позитивна искуства. Ако позитивно искуство има превагу над негативним, врло је вероватно да ће играчи наставити да се баве кошарком и да ће имати више користи од бављења спортом. Позитивно искуство играчи треба да искусе сваког дана кроз следеће аспекте:

- Забава
- Усавршавање вештина
- Постизање допадљивих циљева
- Признање од тренера и саиграча
- Корисно унутрашње искуство(позитивна осећања, лично задовољство, понос)
- Осећај постојања подршке од тренера и саиграча

Такође, логично је да је један од циљева тима који је састављен од младих играча њихов спортски развој како би на крају постали добри, елитни кошаркаши.

2.2 Тренер младих кошаркаша

Однос између тренера и младих играча може да има одлучујући утицај на мишљење које играч има о себи као и на његово самопоуздање. Стога је понашање тренера према играчима од великог значаја. Тренери ће имати позитиван утицај ако се не понашају на овај начин и ако примењују следеће стратегије:

- Јасно и прецизно дефинишу циљеве које играчи морају да постигну.
- Помажу играчима да постигну те циљеве и истичу њихове добре поступке.
- Издавају поступке који имају везе са спортским способностима и на њих посебно указују.
- Коригују играче конструктивно тако што им указују на то што раде погрешно и истовремено омогућују играчима да схвате грешку и пружају могућност да се исправе.

2.3 Карактеристике дечака узраста 11 и 12 година

Узраст од 11 и 12 година у кошарци одговара такмичарској категорији млађи пионири. Са обзиром да раст човека није линеаран већ се дели на фазе убрзаног и успореног раста, дечаци који се такмиче у овој категорији припадају првој фази успореног раста која почиње у четвртој и траје до око тринаесте године. По Бомпи, старост од седме до дванаесте године за дечаке представља стадијум претпубертета чија су развојна обележја полаган и уравнотежен развој када функције неких органа постају ефикасније и он предходи другој фази убрзаног раста тј. пубертету.

Из кошаркашког угла гледишта овај узраст представља јако битан период за развој великог броја моторичких способности од којих зависи успех у овом спорту. Моторичко учење и учење кошаркашких техничко-тактичких елемената у овој фази бављења кошарком практично детерминише квалитет моторике играча у каснијим узрастима. Као што је већ претходно напоменуто, тренер је у обавези да познаје сензитивне периоде за развој моторичких способности како бих у право време деловао на њихов развој.

<i>Табела 1 : Сензитивни периоди развоја моторике младих кошаркаша</i>	
Брзина	Брзина реакције и фреквенција покрета-способност која се развија веома рано, а веома динамичан развој је од 7 до 11/12 година. Максимална брзина развија се од 16-18/19 године.Критичан период између 11 и 15 година.До 12 година се повећава на рачун брзине покрета.
Флексибилност	Пасивна гипкост-сензитивни период траје до почетка пубертета. Активна гипкост-сензитивни период између 8 и 12/13 година,критична фаза узраст 9-11 година.
Координација	Између 7 и 12 година.
Снага	Експлозивна снага и издржљивост у снази почиње око 8 године.Критичне фазе које треба издвојити су периоди од 8-9, 10-11, 13-14, а нарочито 14-15 година. Максимална снага од 12/13 до 18 година.Критичне фазе 8-9, 10-11, 13-16 и посебно 16-17 година.
Издржљивост	Аеробна издржљивост може се развијати већ у предшколском узрасту. Аеробно-анаеробна издржљивост са почетком и уочи пубертета.

Извор : Трунић. Н. тренинг младих кошаркаша различитих узр. категорија

3. Једногодишњи циклус рада у тренингу кошаркаша

Годишњи циклус тренирања има посебно место у систему припреме кошаркаша. Основни разлози планирања једногодишњег макроциклуса су селекција, развој и одржавање важних компонената тренираности и спортске форме, и помоћу тога настоји се да се достигну висока спортска достигнућа на такмичењима.

Велики циклус или Макроциклус спроводи се у току једне године и због ефикаснијег програмирања, реализације и праћења ефеката тренинга дели се на више периода, фаза и етапа. Годишњи циклус тренинга подељен је на **припремни, такмичарски и прелазни период.**

3.1 Припремни период

Уместо термина припремни период неки аутори алтернативно користе термин "период базичне припреме" или "период фундаменталне припреме". Припремни период се мора схватити као основа за успешно такмичење. Та основа се ствара оптималним трајањем периода, правилним избором величине и усмерености оптерећења и добрим односом различитих примењених средстава опште припреме. Фактори који утичу на стварање добре основе су стицање спортске форме, близина најважнијих такмичења, узраст и ниво спортисте, етапа вишегодишње припреме и други. термин базичне припреме не смемо погрешно схватити, као припрему у којој доминирају само средства опште припреме. Сваки период припреме је другачији по многим карактеристикама, пре свега по свом садржају. Припремни период се обично дели на општеприпремни и специфично припремни период.

У спортским играма, па тако и у кошарци, припремни период се по критеријуму доминантних средстава често дели на три фазе:

1. Фаза опште припреме
2. Фаза специфичне припреме
3. Фаза интегралне припреме

Каралејић и Јаковљевић наводе да су најчешћи облици приступа програмирању и реализацији спортског тренинга двоетапни и троетапни приступ.

Троетапни приступ дели припремни период на три дела:

1. Фаза уласка у спортску форму
2. Фаза одржавања и релативне стабилизације спортске форме
3. Фаза релативног губитка спортске форме.

3.2 Такмичарски период

Такмичарски период представља наставак процеса претходне етапе (3. фазе припремног периода) и у овом периоду је циљ да се такмичарска форма релативно стабилизује, односно да се сачува достигнути ниво способности и евентуално још повећа. Прва званична утакмица означава почетак такмичарског периода и тада почиње сезона такмичења где се показује ниво такмичарске способности, који је последица претходног периода рада. Циљ тренажног рада и укупне тренажне активности у овој етапи је да се са што мање осцилација сачува и испољи достигнути ниво спортске форме. Значај тренинга у време такмичења је између осталог и стабилизација психичког стања кошаркаша, нарочито социјална адаптација. Велика напрезања, максимална такмичарска усмереност, као и повећање општих и специјалних такмичарских способности често је праћено смањењем отпорности организма. Зато је неопходно да се у периоду такмичења свестрано предузму одговарајући превентивни кораци у заштити здравља играча.

3.2 Прелазни период

Прелазни период годишњег циклуса тренинга почиње одмах после последње утакмице у такмичарској сезони. У овом периоду тренинг се наставља у променљивим околностима а избор средстава и метода је усмерен на "чување" тренираности, али у условима релативно опуштене и пријатне активности. Оваква активност релаксира кошаркаше који су пуним интензитетом и залагањем завршили сезону такмичења.

Трајање прелазног периода, уколико се тренажни процес одвија нормално, према многим истраживањима, требало би да траје 30 – 60 дана. Ниво тренираности на почетку новог циклуса рада требало би да буде мало нижи него на крају такмичарске сезоне, али не мање од 10- 15 %.

4. Предмет, Циљ и Задаци рада

Предмет рада је Припремни период кошаркаша узраста 11 и 12 година.

Циљ рада је да се утврди на шта треба деловати у припремном периоду код кошаркаша узраста 11 и 12 година да би они били спремни за такмичарски период.

Задаци рада су преглед и анализа литературе везане за предмет рада. План и садржај рада ће бити примењени на селекцији млађих пионира Кошаркашког клуба "Торлак"

5. Припремни период кошаркаша узраста 11 и 12 година

Основни циљ у раду са младима је био-психо-социјално здрава личност. Само комплетно изграђена личност може стићи до врхунских резултата. Са друге стране, сви они који до тог резултата не дођу треба од кошарке да имају користи за развој своје личности.

Најзначајнији циљ тренажног процеса треба да буде адекватно стимулсисање раста и развоја свих органских система и самим тим стварање услова за лакше праћење тренинга у техничко-тактичком сегменту који је битан фактор за резултате у каснијим годинама каријере. Суштина рада је примерени, а не максимални утицај на развој моторичких способности и функционалних карактеристика младих кошаркаша, уз аутоматизацију правилности извођења техничко-тактичких елемената. Овакав приступ има за последицу стварање врхунских играча, а не такмичарске резултате у узрасту млађих пионира.

Овај узраст је сензитивна зона за развој сложених облика испољавања координације, што ствара услове за несметани развој финеса и детаља у кошаркашком испољавању. Тренери морају стимулативно деловати на испољавање и развој инвентивности играча у решавању техничко-тактичких проблема у игри. Потребно је у што је могуће већој мери уважавати био-психо-социјалну специфичност сваког појединца и не наметати свој модел по сваку цену.

Систем припреме сениора не сме се примењивати у раду са младима. Правилно изграђена база физичке, техничке, тактичке, психолошке, и играчке припреме основни је услов будућих врхунских резултата. Неоправдани "скокови" на виши ниво без претходно савладаних основа припреме су увек последица пренаглашавања тактике или превелике примене ударних тренинга у моторичком или техничко-тактичком сегменту. Они доводе до тренутног повећања могућности и такмичарске успешности играча, али представљају кочницу за континуирани развој способности, који је приоритет у тренингу младих кошаркаша. Рана специјализација доводи до стварања платоа у учењу, што је лимитирајући фактор за развој и испољавање комплетних играчких и тимских потенцијала у каснијим етапама каријере.

У припремном периоду код овог узраста прихватљиво је умерено повећавати интензитет тренинга. Иако је већина младих кошаркаша још увек подложна повредама, њихова се тела и капацитети изузетно развијају. Важно је разумети да разлике у извођењу могу бити последица разлика у расту. Неки кошаркаши могу бити суочени са изразитим растом, што може објаснити зашто им је слаба координација током одређених вежби. Из тог разлога треба наглашавати развој кошаркашких вештина и моторичких способности, а не ситуационо извођење и побеђивање.

Распоред 1 показује план и програм за месец Август 2018. године КК "Торлак" селекције млађи пионери. У питању је група од 18 дечака рођених 2006те године, која игра квалификације за квалитетну лигу у сезони 2018/2019. Припремни период ове екипе почиње 06.08.2018. Сваки појединачни тренинг је у трајању од сат до сат и по времена.

04.08. Окупљање екипе и антропометријска мерења.

05.08. Тестирање.

Понедељак	Уторак	Среда	Четвртак	Петак	Субота	Недеља
06.08. Координација + Трчање АЕ*	07.08. Трчање АЕ* + Одбрамбени став	08.08 Координација + Трчање АЕ*	09.08. Одмор	10.08. Трчање АЕ* + Одбрамбени став	11.08. Координација + Трчање АЕ*	12.08. Одмор
13.08. Координација + Трчање АЕ*	14.08. Трчање АЕ* + Снага	15.08 Координација + Трчање АЕ*	16.08. Одмор	17.08. Трчање АЕ* + Снага	18.08. Координација + Трчање АЕ*	19.08. Одмор
20.08. Скокови + Трчање АНА**	21.08. Техника + Снага и Шут	22.08. Скокови + Трчање АНА**	23.08. Одмор	24.08. Техника + Снага и Шут	25.08. Брзина + Техника	26.08. Одмор
27.08. Брзина + Трчање АНА**	28.08. Техника + Снага и Шут	29.08. Брзина + Трчање АНА**	30.08. Одмор	31.08. Брзина + Техника	01.09. Тестирање	02.09. Одмор

Распоред 1 : План и програм за месец Август 2018. КК "Торлак"

** Аеробно ; ** Анаеробно*

Распоред 2-план и програм за месец Септембар 2018.године исте екипе.

Понедељак	Уторак	Среда	Четвртак	Петак	Субота	Недеља
03.09. Техника + 1 на 1	04.09. Координација + Снага	05.09. Став + 1 на 1	06.09. Одмор	07.09. Техника + Тактика	08.09. 5 на 0 + 5 на 5	09.09. Пријатељска утакмица
10.09. Техника + 1 на 1	11.09. Брзина + Снага	12.09. Спринтеви+ 1 на 1 са хендикепом	13.09. Одмор	14.09. Техника + Тактика	15.09. 5 на 0 + 5 на 5	16.09. Пријатељска утакмица
17.09. Техника + 2 на 0	18.09. Координација + 2 на 1	19.09. 2 на 2 + Снага и Шут	20.09. Одмор	21.09. Техника + Тактика	22.09. 5 на 0 + 5 на 5	23.09. Пријатељска утакмица
24.09. Техника + 3 на 1	25.09. Брзина + 3 на 2	26.09. 1 на 1 + 3 на 3	27.09. Одмор	28.09. Техника + Тактика	29.09. 5 на 0 + 5 на 5	30.09. Пријатељска утакмица

Распоред 2 : План и програм за месец Септембар 2018. КК "Торлак"

5.1 Антропометријска мерења

Морфолошке (антропометријске) карактеристике описују грађу тела кошаркаша и резултат су интеракције биолошког наслеђа и адаптације организма на утицај различитих фактора, посебно тренажног процеса и исхране. Сваки спорт има своју специфичну унутрашњу структуру, специфичне захтеве структуралних, биомеханичких и енергетских компонената. У складу са тим спортисти различитих спортова, односно спортских дисциплина, разликују се, између осталог, и по грађи тела.

Познавање морфолошких карактеристика кошаркаша један је од основа планирања тренажног процеса. За успех у кошарци потребне су и одговарајуће антропометријске карактеристике, иако се мишљења стручњака у том погледу разликују. Уз антропометријске мере, стандардно се анализира и састав тела, ради унапређења и оптимализације тренажног процеса како би се побољшао спортски резултат.

Морфолошке карактеристике које приоритетно детерминишу успешност играња кошарке су:

- телесна висина (као димензија лонгитудиналне димензионалности скелета)
- стојећа дохватна висина левом и десном руком (процена висине скока и димензија лонгитудиналне димензионалности скелета)
- распон руку
- распон шаке
- телесна маса (димензија волумена и масе тела)
- кожни набори (димензија за процену поткожног масног ткива)

Мерења увек треба вршити на окупљању након летње паузе, али и током сезоне како би се пратиле евентуалне добре или лоше промене у антропометријском смислу. Такође, приликом ових мерења код кошаркаша који су у расту и развоју, треба обратити пажњу и на евентуалне деформитете, нарочито кичменог стуба, колена и стопала, како би се на време отклонили. Кошарка и правилан тренинг ће превентивно деловати да до деформитета не дође.

5.2 Тестирање

Тестирањем се у кошарци добијају информације о знању, способностима, карактеристикама, интересовањима, квалитету личности, моторичким и другим особинама. Резултатима тестирања квантификујемо способности кошаркаша и тако нам нумерички изражени нивои способности омогућавају добру квантитативну, квалитативну и каузалну анализу, применом одређеног броја статистичких процедура.

Основни инструмент тестирања је тест. Тестови представљају одређене контролисане услове у којима се решавају одређени задаци и добијају објективни показатељи о појединим својствима личности и појава.

Тестирањем можемо да региструјемо одређено стање играча у некој способности или карактеристици са једне стране, а са друге стране квантитативним вредновањем резултата у стању смо да га упоредимо са неким претходно утврђеним критеријумом.

Тестови рађени 05.08.2018. код селекције млађи пионири КК "Торлак" , као и 01.09.2018. ради анализе напретка су:

1. Вертикални скок – Сарџент

Инструментаријум: Скала на зиду или на сталку подељене на сантиметре. Ако се ради на зиду потребни су угљен и крпа за брисање.

Процедура: Испитаник ставља прсте десне руке у угљен (ако се ради на скали на зиду, или у Магнезијум ако је скала тамна) и стаје бочно до зида. Затим обележи дохватну висину коју региструјемо. Онда се испитаник сагиње и скаче у вис, без искорака, обележавајући на скали највишу дохватну тачку у скоку коју региструјемо. Испитаник изводи три покушаја са кратком паузом између скокова.

Резултат: Резултат је разлика између највише тачке скока и дохвата. Осим тога може се израчунати и сила ногу.

Аритметичка средина за узраст 11 и 12 година је 35,60, минимум 25,00, максимум 52,00.

2. Трчање на 20 м високим стартом

Инструментаријум: Стартни пиштољ, штоперица, два сталка за циљ, фото ћелије.

Процедура: Испитаник стоји у позицији високог старта иза стартне линије. Команда је "позор" и хитац. Испитаник трчи према линији циља. Трче истовремено два испитаника. Изводе се два покушаја (један за другим) а рачуна се бољи. Стартер стоји у продужетку линије старта, а мерилац 5 – 7 м у продужетку линије циља. Сваки испитаник има обележену стазу. Упозорити испитаника да трчи пуном снагом кроз циљ.

Резултат: Мери се време од пуцња до тренутка када испитаник грудима пређе вертикалну равнину која се налази на линији циља. Мерење је у десетинкама секунде.

Аритметичка средина за узраст 11 и 12 година је 3,77, минимум 3,31, максимум 4,32.

3. Стајање на једној нози са затвореним очима

Инструментаријум: Штоперица

Процедура: Испитаник стоји бос на произвољној нози, док му је стопало друге ноге ослоњено на колено ноге на којој стоји. Тест траје највише 60 секунди. Три покушаја. Испитаник не сме да напусти задати положај при коме су шаке стављене на бутине. Руке морају бити фиксирани, а ноге као у почетном положају. Грешке су помицање ногу, помицање ноге која се ослања на потпорну, помицање потпорне ноге, отварање очију. Нема вежбања.

Резултат: Броји се укупан број секунди у три покушаја. Мерење почиње чим испитаник затвори очи. До 0,5с се заокружује на нижу, а преко 0,5с на вишу вредност.

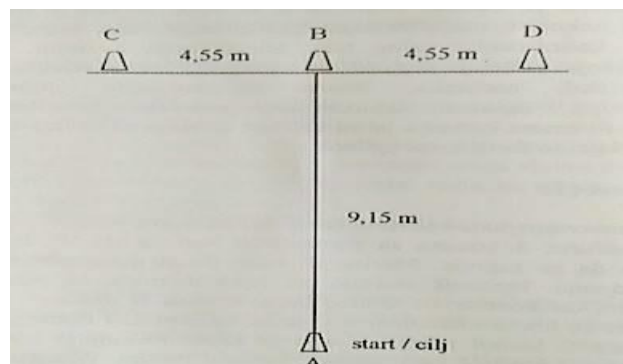
4. Т- тест

Инструментаријум: 4 конуса (сталка), штоперица.

Процедура: 4 конуса су постављена као на слици испод. Испитаник треба да се загреје. Мериоц или неко други демонстрира начин извођења. Испитаник стартује, на знак мериоца, са тачке А и спринта до конуса Б. Дотиче базу конуса Б десном руком. Затим се креће клизањем бочно ка конусу Ц и додирује базу конуса Ц левом руком. Затим се креће клизањем бочно до конуса Д и дотиче базу конуса десном руком. Поново иде ка конусу Б, додирује га левом руком и иде ка конусу А уназад (леђима). Штоперица се зауставља када испитаник прође конус А. Изводе се два покушаја.

Резултат: Вреди бољи резултат. Треба водити рачуна да испитаник правилно изведе задатак (да дотакне конусе, да не укршта ноге).

Аритметичка средина за узраст 11 и 12 година је 11,98, минимум 11,00, максимум 13,37.



Слика 3 : Т-тест

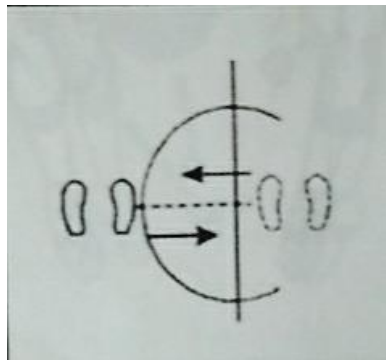
5. Кретање у одбрамбеном ставу за 30с

Инструментаријум: Штоперица, простор једног од кругова на кошаркашком терену.

Процедура: Испитаник стоји у одбрамбеном кошаркашком ставу, на ивици круга, тако да су му обе ноге ван круга и боком је окренут у правцу коша. На знак мериоца креће клижењем у одбрамбеном ставу док са обе ноге не изађе изван половине круга (иза линије слободног бацања или центра), и то представља један циклус кретања који се броји. Затим се враћа што брже истим путем у почетни положај. Испитаник треба да изведе што више циклуса кретања за 30 секунди. Задатак се изводи два пута.

Резултат: Броје се исправно изведени циклуси кретања. Вреди бољи резултат.

Аритметичка средина за узраст 11 и 12 година је 21, минимум 16, максимум 30.



Слика 4 : Кретања у одбрамбеном ставу

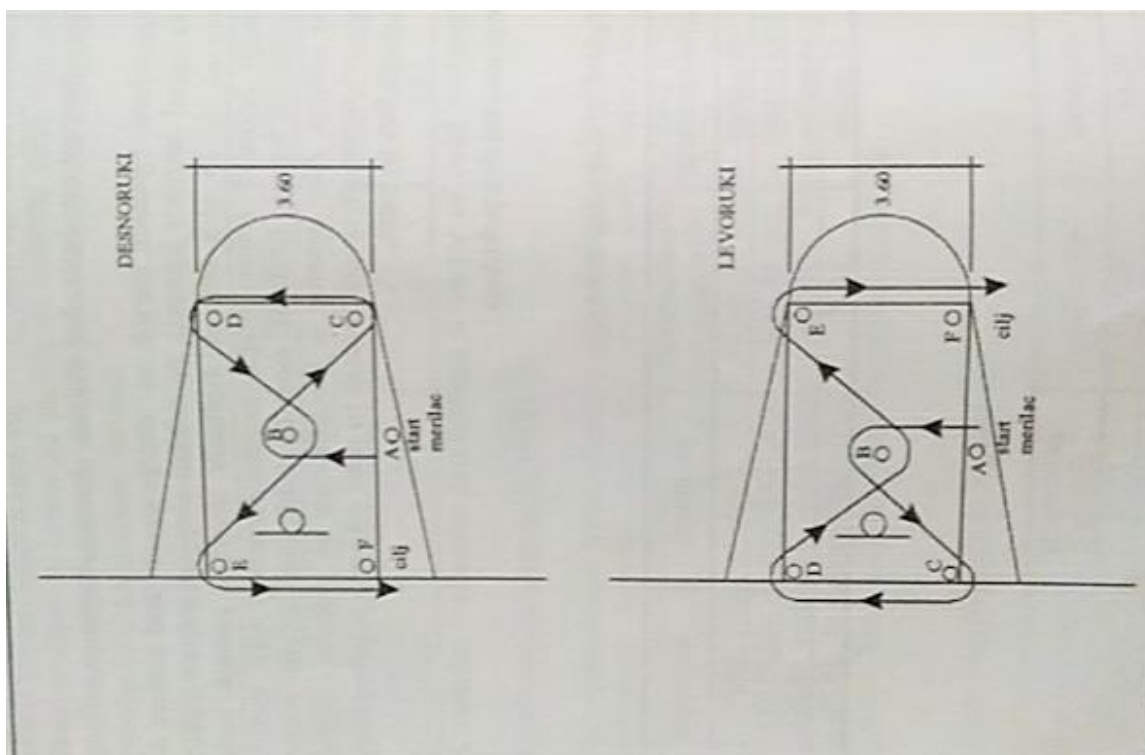
6. Контрола дриблинга

Инструментаријум: Лопта, шест конуса, штоперица.

Процедура: Испитаник стартује са "слабије стране" код конуса А. На сигнал мериоца испитаник ће дриблати слабијом руком и даље као на слици испод око конуса. Испитаник завршава задатак када пређе конус Ф (циљна линија) са оба стопала, и тада мериоц зауставља време. Испитаник мора да дрибла увек даљом руком од конуса. Ако испадне из кретања, тест се прекида и изводи поново. Испитаник изводи задатак три пута, од којих је први пробни а друга два се мере.

Резултат: Мери се време у десетинкама секунде и сабирају се времена од два покушаја.

Аритметичка средина за узраст 11 и 12 година је 17,09, минимум 15,41, максимум 20,05.



Слика 5 : Линије кретања у тесту контроле дриблинга

7. Вежбе снаге (склекови, трбушњаци, лежњаци)

Мери се максималан број понављања за 30 секунди и упоређује се резултат са почетка припрема, са резултатом другог термина тестирања.

5.3 Развој енергетско-моторичких капацитета кошаркаша узраста 11 и 12 година

Динамика раста и развоја коштаног-зглобног система и диспропорција у њиховом развоју, лимитира могућности утицаја на развој енергетско-кондиционих способности младих кошаркаша у овом узрасту. Обзиром да су могућности за развој анаеробних капацитета и брзинско снажне издржљивости слабије, не би требало у фреквентном облику примењивати интензивне тренинге у лактатној зони интензитета. Осим рада на развоју анаеробно-алактатних способности кроз интензивне вежбе у трајању од 10-15 секунди, треба наставити са развојем аеробног капацитета младих кошаркаша. Базу аеробне издржљивости треба стварати вежбама ниског и средњег интензитета, кроз облике континуираног трчања у трајању од 15-30 минута, или извођења научених техничко тактичких елемената у аеробном режиму рада (полигони технике прилагођени програмском задатку сваког тренинга). Пример тренажних утицаја адекватних за овај узраст би могао бити, примена полигона техничко-тактичких елемената у комбинацији са вежбама трчања (скип, забацивање потколеница, разне врсте поскока и скокова) у аеробном режиму рада континуираном методом.

Млади кошаркаши се у овом узрасту морају упознати са лакшим облицима анаеробног тренинга. То ће им омогућити да се прилагоде на анаеробне тренинге високог интензитета који имају велику важност у кошаркашком тренингу током фазе специјализације. Овом узрасту одговарају кратки спринтеви, краћи од 80м који укључују анаеробно алактатни енергетски систем и дисциплине које изискују издржљивост као што су трчање на дуге стазе уз мању брзину попут трчања на 800м и више, што тестира њихове аеробне капацитете. Поред тога, за развој брзинске издржљивости се могу користити деонице од 60-150м. После тренинга за развој анаеробно-лактатних способности се препоручује 36-48 сати паузе до следећег тренинга сличног садржаја.

Утицаји на развој енергетско-кондиционих способности кошаркаша у узрасту од 11 до 12 година морају бити оптимални за узрастну категорију и индивидуални профил играча, а никако максимални или примерени старијим узрастним категоријама. Због интензивног развоја костију у дужину, посебно су ефикасне вежбе проприоцепције на баланским плочама, на једној или обе ноге. **Интензитет тренинга се у припремном периоду мора прогресивно повећавати.**

5.4 Принципи рада на развоју снаге младих кошаркаша узраста 11 и 12 година

Код дечака се снага повећава годинама просечном брзином, са значајном акцелерацијом током раста, када су такође видљива повећања мишићне масе. То је вероватно одраз повећања нивоа тестостерона и социјалног фактора, јер дечаке такмичење са вршњацима мотивише да буду бржи и снажнији. Са обзиром да велико повећање величине мишића није могуће током раног пубертета, изузетно је важно за све који су укључени у тренинг кошаркаша у овом узрасту, да не усмеравају младе играче на самостално и неконтролисано спровођење тренинга снаге за мишићну хипертрофију.

Програм тренинга снаге осмишљен за млађе узрасте (предпубертске и пубертеске) требало би да се заснива на три основна закона тренинга снаге (Бомпа 2000) :

- 1) Развити флексибилност зглобова (стабилизаторе покрета у свим зглобовима)
- 2) прво развити снагу тетива, а тек после мишићну снагу
- 3) прво развити снагу мишића трупа, а тек онда снагу екстремитета

Анатомска адаптација свих мишићних група на повећана оптерећења би требало да буде основни циљ тренинга снаге у овом узрасту. Иако се могу користити слични начини тренинга и исти типови реквизита, као и код старијих узрасних категорија, број понављања и отпор морају бити индивидуализовани.

5.5 Принципи рада на развоју брзине кошаркаша узраста 11 и 12 година

Узраст од 11 до 14 година је критична фаза за развој брзине и координације јер долази до интензивног раста у лонгитудиналном правцу. Као што је већ поменуто у поглављу 2.3 до 12 година укупна брзина се повећава на рачун брзине покрета, а од 12 до 14 године на рачун раста тела, експлозивне снаге и повећања снаге мишића. Дакле адекватним утицајима на развој, пре свега, експлозивне снаге, долази до повећања брзине кретања.

Да би био на вишем техничко-тактичком и брзинском нивоу, кошаркаш у узрасту од 11 до 12 година мора да буде подвргнут континуираном тренингу брзине, кроз систематску примену максимално брзог извођења елемената индивидуалне, групне и колективне технике и тактике. Тренинг брзине у овом периоду треба да буде оријентисан на вежбе убрзања. Метод постепеног оптерећења се састоји у примени неколико узастопних убрзања између којих постоји пауза довољна за релативно потпуни опоравак. Једно убрзање подразумева прогресивно повећање брзине, све до достизања максималне брзине. Истраживања су показала да се најбољи ефекти постижу када се достигнута максимална брзина задржи 1-2 секунде. Дужина дистанце која се том приликом претрчи је 30-50 метара, што значи да се максимална брзина релативно касно достиже. Деонице које се препоручију за развој брзине у овом узрасту су од дужине кошаркашког терена до 50-60 метара. Научно је потврђено да се максимална брзина може реализовати након спринта који траје између 3 и 5 секунди, што значи да би достизању максималне брзине претходио залет од 20 до 40 метара.

Дужина кошаркашког терена (28 метара) није довољан простор за достизање максималне брзине трчања, па у кошаркашком тренингу брзине треба инсистирати на развоју стартне брзине или способности убрзања и способности гашења брзине у кретањима са лоптом и без ње. Поред описаног метода убрзања за развој брзинских квалитета се користи и метод наог оптерећења што значи да се користи максимална брзина трчања од самог почетка трчања. Будући да се наглим напрезањем брзина достиже након 15-20 метара, логично је да ове деонице трају краће него код примене метода са постепеним оптерећењем.

Обзиром да је брзина са свим облицима испољавања, у великој мери (око 90-95%) генетски условљена, јасно је колики је значај добре селекције деце за достизање врхунског такмичарског нивоа.

5.6 Принципи тренинга за развој координације кошаркаша узраста 11 и 12 година

Карактеристика овог узраста код младих играча, нарочито код високих играча, су непрецизна извођења техничко-тактичких елемената у времену и простору и у односу на испољену силу, што доводи до смањене ситуационе или игровне успешности. Овај критичан период за развој координације код младих кошаркаша би методолошки и практично требало превазићи на следеће начине:

- наставити са применом утицаја за развој координативних способности истом динамиком као раније
- разноврсност и променљивост у извођењу стабилованих елемената кошаркашке технике и повремено убацивање нових вештина са и без лопте треба да буду садржаји вежби за развој координације
- комплексност изабраних вежби не би требало да превазилази актуелне могућности младих кошаркаша
- активност тренера би морала да буде усмерена на понављање усавршених кретњи у новим условима
- повезивање усвојених техничких елемената у нове тактичке структуре треба тренирати без временског условљавања
- даље инсистирање на техници извођења (од трчања и скокова до елемената индивидуалне технике и тактике)
- примена позитивног психолошког поткрепљења и у ситуацијама лошег испољавања координативних способности
- проналажење различитих тренажних утицаја за развој истих или сличних способности
- коришћење реквизита који стимулишу развој проприоцептивних способности (баланс плоче, траке)
- у критичним фазама испољавања технике радити на развоју тактичког мишљења
- виши ниво стрпљења и толеранције на неадекватно извођење
- коришћење методе понављања
- апликација аналитичког метода у корекцији грешака у извођењу техничко-тактичких елемената

Платои у координационом испољавању се превазилазе континуитетом утицаја уз разумевање актуелних тренутака и толерисање фаза мање прецизног извођења.

Вежбе прецизности шутирања спадају у простор координације рука-око и у кошарци се оне раде у оквиру техничко-тактичких програма рада. Ова

узрастна категорија и степен развоја младих кошаркаша омогућавају вишеструке утицаје на развој прецизности шутирања избором различитих дистанци и начина шутирања на "шутерским" тренинзима. Аутоматизована техника шута би морала бити обележје младих кошаркаша у овој узрастној категорији, па би вежбе шута уз различита временска и просторна ограничења истовремено биле и вежбе прецизности гађања циља (коша). Ситуационе вежбе дриблинга покривају простор прецизности вођења предмета (лопте).

5.7 Принципи тренинга за развој флексибилности кошаркаша узраста 11 и 12 година

Вежбе за развој и побољшање флексибилности морају да буду примењиване на сваком тренингу. Један од разлога је и плато у координационом испољавању, који ће се брже превазићи уз адекватне амплитуде покрета у релевантним зглобовима. Тешкоће у испољавању технике ће бити лакше неутралисане ако је еластичност лигаментарно-тетивног апарата на вишем нивоу. На тај начин вежбе за развој покретљивости зглобова, поред директног утицаја на динамику покрета имају и другостепени утицај на правилност извођења техничко-тактичких елемената. Убрзана динамика раста поставља као приоритет прво примену вежби статичког истезања а касније динамичког карактера.

Посебна пажња се мора обратити на:

- покретљивост трупа
- максималне амплитуде покрета у зглобовима кукова
- максималне амплитуде покрета зглобова рамена
- максималне амплитуде зглобова колена
- максималне амплитуде покрета у скочним зглобовима.

Вежбе флексибилности морају бити укључене у превентивне кондиционе програме на почетку и крају сваке тренажне јединице и у развојне програме свих облика снаге и брзине (као вежбе растеређења).

5.8 Принципи обуке техничко-тактичких способности кошаркаша узраста 11 и 12 година

Техничко-тактички програм обуке и усавршавања мора да буде континуиран, систематски и прогресиван процес изазивања адаптација организма на вишем степену. Програм техничко-тактичког развоја мора се базирати на до тада савладаном материјалу. Треба почети са радом на покретном нападу са пет спољних играча, четири спољна и једним унутрашњим и наставити са применом принципа одбране човек на човека у игри 5:5. Сензибилност периода у психолошком смислу би требало испратити тренажним садржајима са позитивним поткрепљењем, развијањем оптимизма, одлучности и инвентивности у игри. Боље разумевање игровних ситуација се постиже континуираним захтевима за препознавањем и предвиђањем ситуација на терену. Исправно извођење и стабилизација исправно научених техничко-тактичких елемената је у директној корелацији са брзином извођења и апликацијом у условима супротстављања противника. Због отежане способности испољавања координације, смањују се континуирани захтеви у учењу кошаркашких вештина а повећава удео понављајућих садржаја у техничко-тактичком тренингу.

Циљана група тј. кошаркаши узраста 11 и 12 година би требали да имају следеће садржаје техничко-тактичких тренинга:

Нападачке активности:

- напредне вежбе контроле лопте
- додавање у месту и кретању са двема и једном руком уз примену нових вежби и медицинке
- заустављање и пријем лопте у паралелни нападачки став (из једног контакта) из различитих позиција и углова, односно брзина и ритмова кретања
- пивотирање у комбинацији са поласком у дриблинг директним или укрштеним кораком
- дриблинг – полазак из основне технике промене правца и комбинација разних техника дриблинга и промена правца у ситуационим условима
- шутирање – шутеви полагање, леви и десни двокорак и шутирање једном руком из места после дриблинга, финте шута и финте продора
- шут у условима временског и просторног ограничења уз супротстављање противника
- индивидуална тактика у игри без лопте
- попуњавање простора у организованим нападачким активностима
- варијанте контранапада са 2, 3 и 4 играча и примена у ситуационим условима.

Одбрамбене активности:

- основни кошаркашки став
- кретање у кошаркашком ставу (усавршавање паралелног и дијагоналног кретања кроз кондиционе и ситуационе вежбе)
- прелазак из става у трчање и обратно у ситуационим условима
- заузимање кошаркашког става на страни лопте и страни помоћи и подешавање одбрамбене позиције у односу на лопту и остале играче
- контрола нападача пре, за време и када заустави дриблинг
- успостављање стране лопте и стране помоћи, померање и корекције одбрамбених позиција.

Примењене техничко-тактичке активности треба тестирати и испробати у припремном периоду у такмичарским условима, па се зато организују пријатељске утакмице.

5.9 Замор и опоравак младих кошаркаша

Опоравак младих кошаркаша у току припремног процеса не само да је важан, већ представља саставни део њиховог интегралног и континуираног система припрема. Суштина процеса опоравка од напорних тренинга и такмичења (припремне утакмице) се не састоји у једноставном враћању на нормалан ниво низа процеса, као што су нпр. биохемијски и физиолошки који највише и најчешће доводе до замора, већ у враћању способности свим органима и системима, односно у успостављању хомеостазе целокупног људског организма. То конкретно значи, да се првенствени задатак процеса опоравка састоји у томе, да се кошаркаш за што краће време доведе у такво стање, у коме може примити следеће оптерећење, односно у такозвану суперкомпензацију, како би се постигли што већи (оптималнији) кумулативни ефекти тренинга.

Препоручена времена опоравка по Бомпи (*Трунић Н., тренинг младих кошаркаша различитих узрастних категорија*) :

«Тренинг младих кошаркаша различитих узрастних категорија»		
PROCES OPORAVKA	MINIMUM	MAKSIMUM
Obnova fosfagena u mišićima (ATP i CP)	2 min	3-5 min
Obnova nelaktatnog duga kiseonika	3 min	5 min
Obnova O ₂ mioglobina	1 min	2 min
Obnova laktatnog duga kiseonika	30 min	1 sat
Obnova mišićnog glikogena		
a) posle isprekidane aktivnosti	2 sata za obnovu 40%	
	5 sati za obnovu 55%	
	24 sata za obnovu 100%	
b) posle produžene kontinuirane aktivnosti	10 sati za obnovu 60%	
	48 sati za obnovu 100%	
Uklanjanje mlečne kiseline iz mišića i krvi	10 min za uklanjanje 25%	
	20-25 min za uklanjanje 50%	
	60-75 min za uklanjanje 95%	

Слика 6 : Опоравак после вежби издржљивости

Средства и методе опоравка су:

- Сан - један од основних начина опоравка у тренажном процесу кошаркаша а посебно младих. Сан има два основна физиолошка учинка – на нервни систем и на друге структуре и системе у телу
- Тренажна (педагошка) средства опоравка – сматрају се основним са обзиром да обезбеђују ефикасан ток процеса опоравка на бази добро планираног и реализованог процеса тренинга.
- Психолошка средства опоравка – психорегулациони тренинг, аутогени тренинг и биофидбек тренинг
- Медицинска средства опоравка и правилна исхрана

5.10 Примери појединачних тренинга

Појединачни тренинг је основна тренажна јединица и облик тренажног рада којим се остварују непосредни тренутни ефекти. У својој унутрашњој структури дели се на три дела:

1. **Уводно –припремни** део тренинга у ком је тренер у обавези да осим давања основних информација примењује вежбе глобалног карактера за повећање општег нивоа радне способности и мобилизације спремности организма кошаркаша. Поред тога тренер је дужан да адекватним тренажним вежбама у овом делу тренинга побољша координацију кретања, повећа степен ефикасности органских система и адаптира организам кошаркаша на повећане захтеве који очекују кошаркаша у главном делу тренинга.
2. **Главни** део тренинга у ком је програм усмерен на решавање и реализацију "тренажне јединице". Ово је најважнији део тренинга и најчешће траје око 60% од укупног времена уз примену одговарајућих метода, средстава и организације, које опет зависе од периода и етапе годишњег циклуса тренинга и типа тренинга.
3. **Завршни** део тренинга где се постепено смањује интензитет тренажног оптерећења са циљем да се организам доведе у повољно стање функционално-моторичких и биохемијских функција чиме се стварају услови који погодују почетку процеса опоравка.

Тренинг 06.08. – Координација + Трчање АЕ

Први тренинг у припремном периоду након мерења и тестирања.

Уводни део 20мин : Атлетске вежбе у месту и кретању. Статичко истезање.
Главни део 60мин: Разне вежбе за координацију на спортским мердевинама са растрчавањем. Трчање у аеробним условима (рад умереног интензитета пулс 60-70% МХР, ЛА 2-3ммол/Л по принципу: трчање 12мин – ход 1мин, трчање 10мин – 1мин ход, трчање 8мин – 1мин ход).
Завршни део 10мин: Шутирање у паровима из места.

Тренинг 22.08. – Скокови + Трчање АНА

Уводни део 25мин: 3мин растрчавање са дриблингом, 15 мин атлетске вежбе, 7мин динамичко истезање (акцент на истезање ногу).
Главни део 60мин: Скокови са растрчавањем (у вис, у даљ, на једној ноzi, на две ноге). Трчање у анаеробним условима (тренинг понављајуће-дисконтинуираног карактера, повратни спринтеви 2х4х3х10м максималним интензитетом, паузе 3-4мин, пулс око 175-180уд/мин, ЛА 2-3ммол/Л).
Завршни део 5мин: Контрола лопте у ходу (вртење лопте око главе, струка, око ногу са подизањем...)

Тренинг 07.09. – Техника + Тактика

Уводни део 25мин: Пивотирање и полазак у дриблинг укштеним кораком (15мин), 5мин динамичко и 5 мин статичко истезање.
Главни део 60мин: Пасинг гејм, принципи утрчавања, кретње без лопте и попуњавања простора.
Завршни део 5мин: Шутирање слободних бацања.

Треба нагласити да се интензитет тренинга постепено повећава у недељном микроциклусу са циљем подизања изабраних капацитета, нарочито у првом месецу код аеробно-анаеробних тренинга. Трениране способности и принципе у припремном периоду треба тестирати на пријатељским утакмицама.

6. Закључак

Да би се што успешније управљало тренажним процесом веома је важно какве тренажне садржаје треба одабрати, на који начин их примењивати и при томе какво оптерећење дати. Да би се могле мењати у жељеном правцу релевантне антрополошке карактеристике код деце будућих кошаркаша, неопходно је да тренажни садржаји по својој структури, карактеру и интензитету оптерећења одговарају циљевима процеса тренинга, односно да показују највећу повезаност са постигнутим учинком. Припремни период, као период који претходи дугачком и узбудљивом такмичарском периоду, мора младе кошаркаше да припреми у физичком, техничком, тактичком али и психолошком и теоријском смислу. Велика је грешка у раду са младим играчама ако тренер у овим категоријама има превелике амбиције и "јури" победе по сваку цену. Циљ рада је правилан развој младе особе а не коришћење деце за достизање сопствених циљева.

Мерења и тестирања су неизоставан део припремног периода овог узраста који је у расту и развоју. Да би правилно, индивидуално, дозирали и планирали тренинг морамо да знамо све промене које се дешавају код младих играча, али то требамо да наставимо и у такмичарском периоду. Свакако само здраво и способно дете може проћи обавезне лекарске прегледе који су услов за учествовање у кошаркашким такмичењима.

Реч и приступ тренера су, између осталог, врло снажна "оружја" када се ради о припреми младих кошаркаша. Играчи умеју да препознају и цене позитиван однос тренера према екипи, што ће добро деловати на њихову психолошку припрему и тимски рад унутар групе. Такође тренер је у обавези да младе кошаркаше уведе у кошаркашку терминологију и да им објасни принципе рада и програма како на дуге стазе, тако и на сваком појединачном тренингу.

7. Литература

- Каралејић М. и Јаковљевић С., (2001) : *Основе кошарке*. Факултет спорта и физичког васпитања, Београд
- Каралејић М. и Јаковљевић С., (1998) : *Тестирање и мерење у кошарци*, Београд
- Копривица В., (2013) : *Теорија спортског тренинга*, Београд
- Међународна Кошаркашка Федерација (ФИБА) : *Кошарка за младе играче, приручник за тренере*.
- Стефановић Ђ. и Јаковљевић С., (2004) : *Технологија спортског тренинга*. Факултет спорта и физичког васпитања, Београд
- Трунић Н., (2007) : *Тренинг младих кошаркаша различитих узрасних категорија*, Београд
- Угарковић Д., (1995) : *Биологија развоја човека са основама спортске медицине*, Београд