

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

ГОДИШЊИ ПЛАН РАДА У КОШАРЦИ И БАСКЕТУ 3 X 3

Завршни рад

Студент

Урош Видовић

Ментор

др Радивој Мандић, доцент

Београд, 2021.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

ГОДИШЊИ ПЛАН РАДА У КОШАРЦИ И БАСКЕТУ 3 X 3

Завршни рад

Студент:

Урош Видовић

Број индекса: 4/2015

Комисија за оцену и одбрану завршног рада:

1. Др Радивој Мандић, доцент - ментор
2. Др Игор Ранисављевић, ванредни професор
3. Др Марко Ћосић, доцент

Београд, 2021.

САЖЕТАК

Постизање врхунских спортских резултата у великој мери зависи од правилног планирања и програмирања тренажних и такмичарских активности. Предмет овог рада је годишњи план рада кошаркашких и баскет 3x3 екипа. Циљ рада је приказати годишњи план рада врхунских екипа у кошарци и баскету 3x3 и указивање на њихове специфичности односно разлике. Додатни циљ био је да се испита могућност усклађивања годишњег плана у кошарци и баскету 3x3. Такмичарски календари кошарке и баскета 3x3 се знатно разликују. Једна од основних разлика у кошарци и баскету 3x3 је разлика у систему такмичења, где кошаркашке екипе учествују у лигашком систему, док се баскет екипе такмиче по систему турнира. Кошаркашка сезона траје у главном од октобра до маја (у случају ФМП-а до јуна), док баскет сезона (у случају Новог Сада) почиње средином априла и завршава се у октобру. Анализом календара такмичења кошаркашке и баскет екипе, уочено је да није реално очекивати да се спортиста професионално бави истовремено у обе спортске гране. Баскет 3x3 је млада и још увек недовољно истражена спортска грана, тако да је неопходно урадити још истраживања како би се јасно утврдиле њене специфичности, и самим тим побољшало планирање и програмирање у циљу остварења високих резултата.

КЉУЧНЕ РЕЧИ: *периодизација, макроциклус, тренинг*

САДРЖАЈ

1. УВОД	5
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	7
2.1. Опште карактеристике кошарке и баскета 3x3	7
2.2. Опште карактеристике кошаркаша и баскеташа	10
2.3. Периодизација у спорту	17
2.4. Периодизација у кошарци и баскету 3x3	19
2.5. Календар такмичења	21
3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА	23
4. ГОДИШЊИ ПЛАН РАДА КОШАРКАШКОГ КЛУБА ФМП	24
4.1. Припремни период	24
4.2. Такмичарски период	25
4.3. Прелазни период	26
5. ГОДИШЊИ ПЛАН 3Х3 БАСКЕТ ЕКИПЕ НОВИ САД	27
5.1. Припремни период	27
5.2. Такмичарски период	28
5.3. Прелазни период	29
6. ПОРЕЂЕЊЕ ГОДИШЊИХ ПЛАНОВА КОШАРКАШКЕ ЕКИПЕ И 3Х3 БАСКЕТ ЕКИПЕ	30
7. ЗАКЉУЧАК	34
8. ЛИТЕРАТУРА	35

1. УВОД

Кошарку је креирао др. Џејмс Нејсмит (dr. James Naismith 1863-1939) крајем 1891. године. Он је у то време био инструктор за физичко васпитање на међународној школи Y.M.C.A (International Y.M.C.A. Training School) у Спрингфилду, држава Масачусетс. У време његовог доласка у Спрингфилд, у школи је постојао велики проблем у настави физичког васпитања, који је тражио брзо решење. Био је то проблем физичког васпитања у зимским месецима, када се настава морала одржати у затвореним просторијама (Каралејић и Јаковљевић, 2001). У то време програм физичког васпитања за време зимских месеци подразумевао је извођење гимнастичких елемената на справама, што није било занимљиво ученицима који су часове избегавали или нерадо похађали. Било је неопходно осмислити игру коју је могуће играти у затвореном простору, а која поседује све динамичке, емоционалне и друге елементе који су присутни у летњим играма попут бејзбола, рагбија и лакроса. Узимајући елементе из наведених спортских игара, Нејсмит је осмислио игру која се игра у затвореном простору, у којој је крајњи циљ био постићи погодак убацивањем лопте у корпу за брескве постављену на висини од 3.05м. Пре почетка часа, на огласној табли је било окачено оригиналних тринаест правила, која су и дан данас у основи правила игре уз мале модификације.

Кошарка као интегрални део широке области физичког васпитања и спорта несумњиво представља истовремено и енергетско-моторичку и менталну активност која се младим људима (а и старијим) безрезервно и неодољиво наметнула на свим континентима наше планете (Каралејић и Јаковљевић, 2001). У пракси су се издвојила три основна облика примене кошарке: такмичарска кошарка, кошарка као средство физичког васпитања и кошарка као средство у рекреацији.

У такмичарској кошарци она је сама себи циљ где се подразумева систематски и плански тренажни процес како би се постигао најбољи могући резултат. Игра је сама по себи тимски, колективни спорт у коме се међусобно „боре“ две групе људи, два тима, два колектива. За разлику од такмичарске кошарке, у области физичког васпитања и рекреације кошарка представља средство којим се може вршити позитиван утицај на организам деце и одраслих. Њена популарност је допринела да постане једно од најзаступљенијих средстава физичког васпитања уопште, као и у програмима спортске рекреације. Велики број људи кошарку игра и ван контроле стручњака, најчешће у виду игре 3x3, популарно назван улични

баскет (streetball). Улични баскет 3x3 је доживео експанзију захваљујући америчком бренду спортске опреме „And1“, који је рекламирањем снимака најлепших потеза са такмичења учинио улични баскет једним од водећих урбаних спортова. Многе земље и градови почели су да организују званична баскет такмичења, те су најпознатије светске екипе имале и турнеје по свету где су се такмичили против локалних екипа. Велика распрострањеност и широка гледаност значајно су утицале на организовање званичне баскет 3x3 лиге.

Прво тест такмичење под покровитељством ФИБА-е (FIBA- *Fédération Internationale de Basketball*) одржало се 2007. године у Макау на Азијским затвореним играма. Следила су тест такмичења у Доминиканској републици и Индонезији 2008. године као и у Сингапуру 2009. године, да би се прво званично такмичење одржало у склопу Летњих олимпијских игара младих у Сингапуру 2010. године. Следеће значајно такмичење за даљи развој 3x3 баскета било је Прво светско првенство за У18 узраст, одржано 2011. године у Риминију у Италији. Почетком 2012. године састављен је календар такмичења који је укључивао почетак професионалне сезоне и светског првенства. Баскет 3x3 је 9. јуна 2019. године уврштен у програм Летњих олимпијских игара, почевши од 2020. године у Токију.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1. Опште карактеристике кошарке и баскета 3x3

Кошарка изискује непрестану сарадњу играча једне екипе у циљу постизања резултата, а то је победа. У правилима кошарке, прво правило дефинише кошарку као игру коју играју два тима од пет играча, где је циљ сваког тима да постигне кош, а да у томе спречи противнички тим; затим кошарку контролишу судије, судије за записничким столом и комесар. Баскет 3x3 се игра на једном кошу између две екипе од по три играча и максимално једном изменом по екипи. Задатак сваке екипе јесте да постигне погодак у кош и да онемогући противничкој екипи да постигне поене. Такмичење регулишу две судије, записнички сто и делегат. Први тим који постигне двадест један или више поена је победнички, уколико се то оствари пре истека регуларног времена предвиђеног за игру. Ово правило важи само за регуларно време предвиђено за игру (не односи се на потенцијалне продужетке). Ако је резултат нерешен на крају регуларног времена предвиђеног за игру, играће се продужетци. Први тим који постигне два поена у продужетку је победнички. Кошарка се одвија на целој површини правоугаоног терена, који је подељен на две половине - поље напада и поље одбране, са по једним кошом са обе стране терена. Баскет 3x3 се игра напољу, на половини терена и на једном кошу. Најважније разлике правила између кошарке и баскета 3x3 представљене су у Табели 1.

Кошаркашку екипу чини дванаест играча, подељених по позицијама (плејмејкер, бек шутер, крило, крилни центар и центар), од којих пет играча може да буде на терену за време игре. Подела по позицијама највише зависи од антропометријских димензија и физичких карактеристика кошаркаша, на основу чега им се у игри задају различити задаци. Нижи (спољни) играчи (плејмејкери и бекови) су задужени за брз пренос лопте и постизање поена, као и за отежавање преноса и заустављање транзиције противничке екипе. Брзина, агилност и брзина опоравка представљају важан параметар када су физичке способности нижих играча у питању. Константан и јак физички контакт карактеристичан је за високе (унутрашње) играче (крилни центри и центри). Како би успели да се квалитетно позиционирају како у нападу тако и у одбрани, код високих играча значајна је снага и телесна маса (Drinkwater, E. J., Руне, D. B., & McKenna, M. J. , 2008). Крила представљају својеврстан прелаз између спољних и унутрашњих играча и као такви поседују карактеристике обе групе играча. За

разлику од кошарке, баскет 3x3 карактерише одсуство класичне поделе играча по позицијама. Важно је да је играч у стању да у игри 1 на 1 у одбрани сачува и ниског и високог играча.

Кошарка је полиструктурална спортска игра у којој доминирају кратке високо интензивне активности (нпр. трчања, скакања, бацања) испресецане краћим или дужим периодима одмора. Кошаркаш се током утакмице сусреће са субмаксималним и максималним оптерећењима при којима претрчи између четири и седам километара и изврши од осамдесет до сто десет скокова (Каралејић и Јаковљевић, 2001). Према Дал Монтеу у кошарци доминирају анаеробне алактатне особине са 80%, док анаеробне лактатне способности чине преосталих 20%, а према Фоксу (1979), анаеробне алактатне особине чине 85% и анаеробне лактатне особине 15%. Истраживање које су радили Делекстрат и Кохен (2008) указује на важност анаеробне моћи у кошарци, док се анаеробном капацитету придаје далеко мање значаја. Идеја истраживања била је да се тестирањем осам врхунских и осам осредње квалитетних кошаркаша, утврди која компонента (агилност, брзина, анаеробна моћ, анаеробни капацитет и снага горњег дела тела) прави највећу разлику између најбољих и осредњих играча у модерној кошарци. Резултати су показали значајну разлику у изведби Т-теста, висини вертикалног скока, обртног момента приликом екстензије у зглобу колена и 1RM на бенч прес-у, док није постојало значајне разлике у тестовима спринта на 20м, камиказе и Вингејт анаеробног теста. На основу добијених резултата, Делекстрат и Кохен саветују да у тренингу кошаркаша треба избегавати високо-интензивне вежбе које трају тридесет и више секунди, а имплементирати што више кратких и интензивних кретњи попут вежби за повећање вертикалног скока, вежби агилности (као што је Т-тест) и кратких спринтева (пет до десет метара). Са друге стране, дужина трајања кошаркашке утакмице и укупно време проведено у игри указују на значај кондиционирања у аеробним условима како у циљу стварања адекватне базе за каснији развој анаеробних способности, тако и у сврху бржег опоравка (Narazaki, K., & Berg, K., 2009). За разлику од кошаркаша, баскеташи претрче између 0,8 и 1,5 километара (Montgomery & Maloney, 2018). Ради квалитетнијег поређења кошарке и баскета 3x3 недостају истраживања која се односе на анализу кретних активности у баскету 3x3.

Све наведене информације од значаја су за планирање и програмирање годишњег плана. Познавањем карактеристика кошаркашке игре, тренер ће бити у прилици да састави најквалитетнији план у циљу најефикаснијег остваривања како појединачних, тако и екипних

циљева. Наведене разлике између кошарке и баскета 3x3 упућују на потенцијалне различитости у планирању и програмирању годишњег плана између ова два спорта.

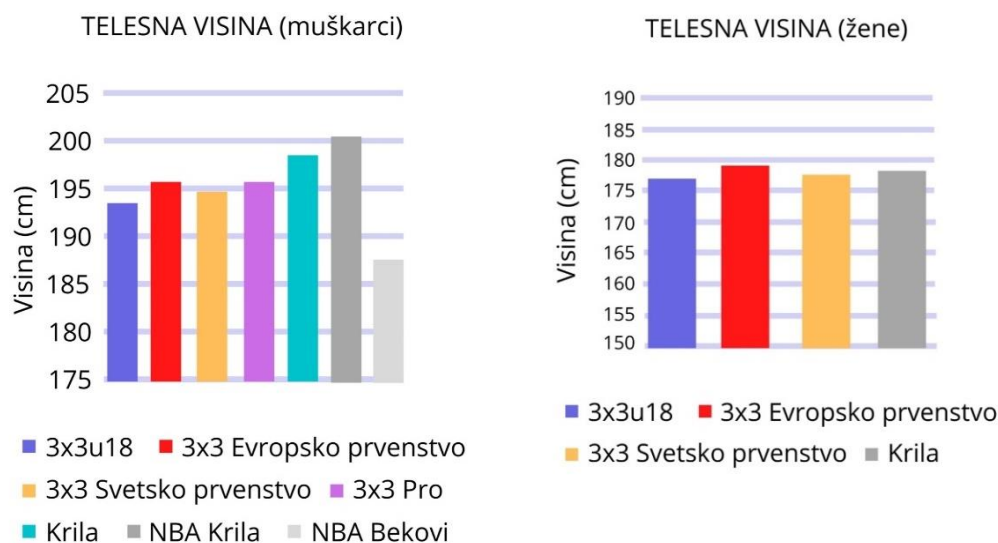
Табела 1 – Разлике у правилима између кошарке и баскета 3x3

ПРАВИЛО	3X3	КОШАРКА
БРОЈ КОШЕВА	Један	Два
ТЕРЕН	Пола терена	Две половине (цео терен)
БРОЈ ИГРАЧА	3 + 1	5 + 7
ВЕЛИЧИНА ЛОПТЕ	Величина 6, тежина 7	Величина 7, тежина 7
БОНУС	Шест личних грешака (два слободна бацања) Десет личних грешака (два слободна бацања и посед)	Четири личне грешке
ТРАЈАЊЕ ИГРЕ	10 минута	4 x 10 минута
РАНИЈИ ЗАВРШЕТАК ИГРЕ	Прва екипа која постигне 21 поен у току регуларног времена	
ПРОДУЖЕТАК	Победник је екипа која прва постигне 2 поена	
ВРЕМЕ НАПАДА	12 секунди	24 секунде
ВРЕДНОСТ ПОГОТКА	1 и 2 поена	1, 2 и 3 поена
ИГРА ПОСЛЕ ПОГОТКА	Нема прекида игре	Лопта се убацује у игру изван линије терена
ПОСЕД ЛОПТЕ	Након постигнутог поена посед добија противничка екипа, лопта мора да се "чекира" ван линије за два поена	На почетку се врши подбацивање лопте, екипа која освоји лопту има посед лопте и на почетку последње четвртине.

2.2. Опште карактеристике кошаркаша и баскеташа

Истраживање које је спроведено у сарадњи са Међународном кошаркашком федерацијом (FIBA) односило се на поређење резултата морфолошких тестова и тестова моторичких способности између 3x3 баскеташа и кошаркаша развојне лиге националне кошаркашке асоцијације (NBA G League) (Montgomery & Maloney, 2018). Такође, поређени су енергетски захтеви за време такмичења у 3x3 баскету и кошаркашкој утакмици. Резултати тог истраживања значајно су помогли у дефинисању карактеристика обе спортске гране, што је даље омогућило квалитетније тренажно програмирање у складу са захтевима такмичења. У даљем раду биће приказани најважнији резултати тог истраживања.

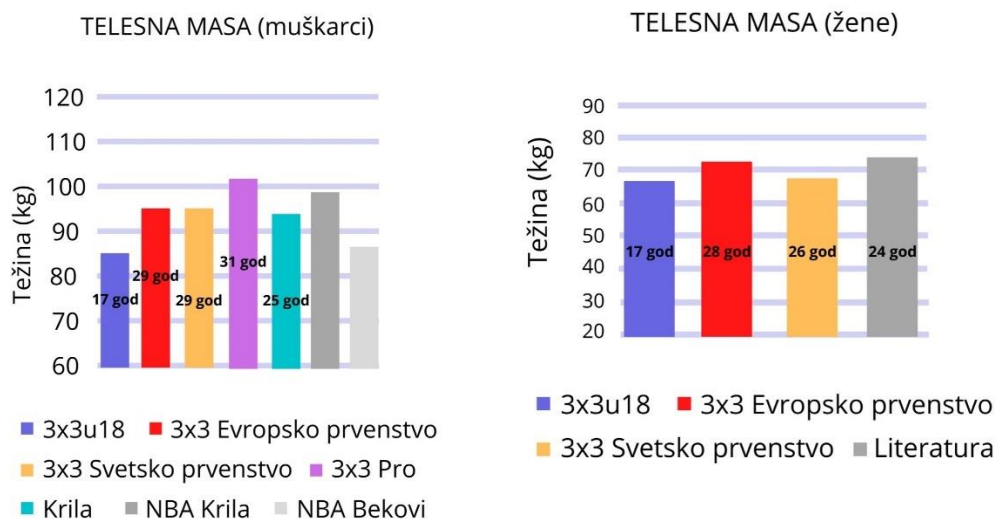
Баскеташаи 3x3 су мало нижи него кошаркаши на позицији крила, како у европској кошарци, тако и играчи који су драфтовани у НБА или НБА развојној лиги. Висина баскеташаица 3x3 не одудара значајно од висине професионалних кошаркашица које играју на позицији бека (Графикон 1).



Графикон 1 – Телесна висина кошаркаша (кошаркашица) и баскеташа (баскеташаица)

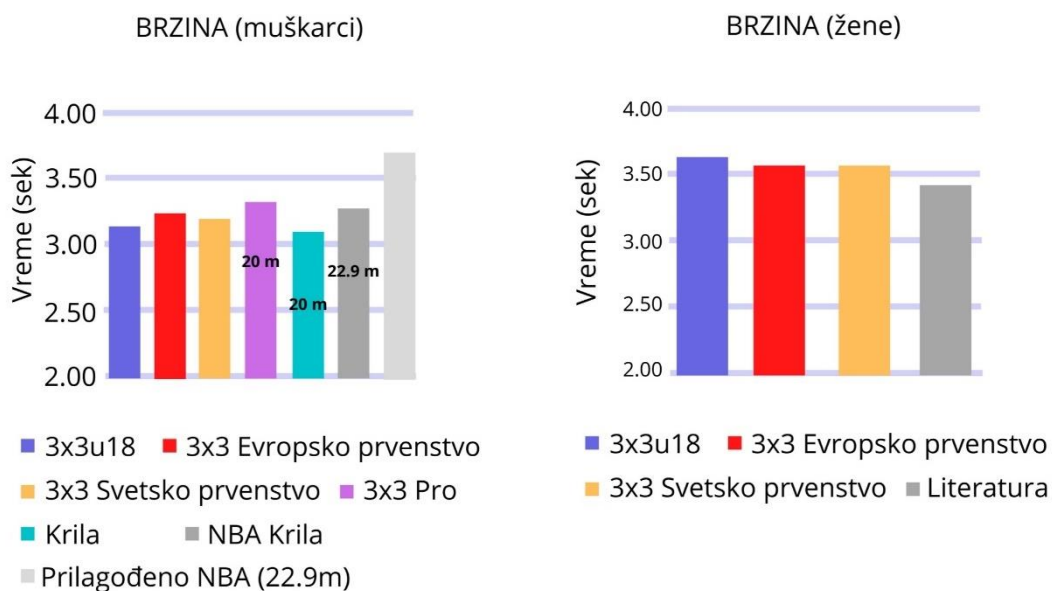
Телесна маса професионалних 3x3 баскеташа слична је као код кошаркаша који играју на позицији крила, али је уочено да су 3x3 баскеташаи у просеку старији од четири до шест година од професионалних крилинх кошаркаша, што може бити од великог значаја када је телесна маса у питању. На основу добијених резултата уочено је да не постоје значајне разлике у телесној маси између 3x3 баскеташаица и кошаркашица које играју на позицији

бека, али је установљено да су баскеташаице у просеку старије од две до четири године (Графикон 2).



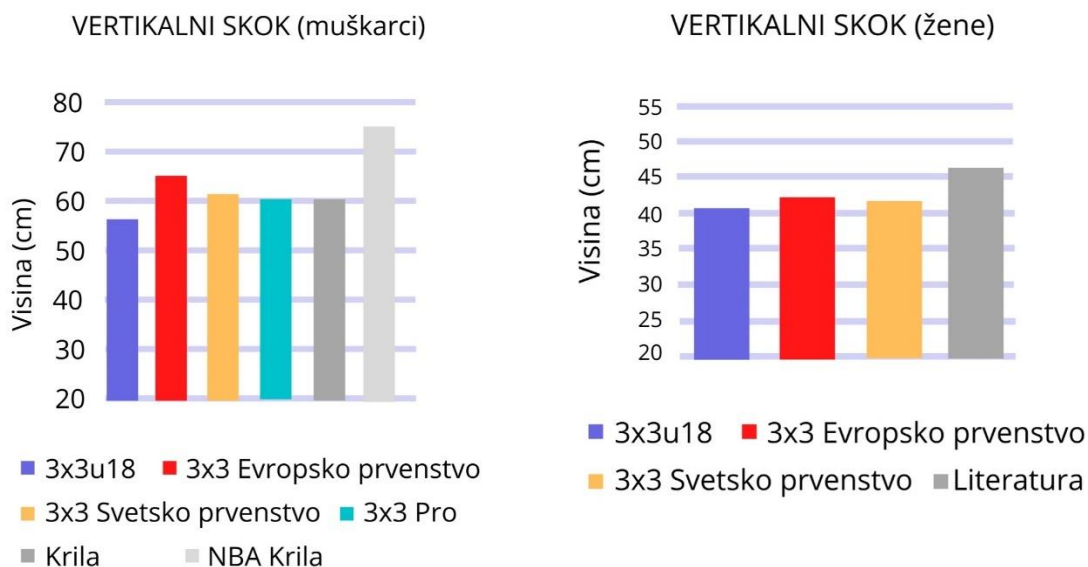
Графикон 2 – Телесна маса кошаркаша (кошаркашица) и баскеташа (баскеташаица)

Баскеташаи 3x3 су нешто спорији него крилни кошаркаши приликом извођења теста спринт на двадесет метара, и разлика у брзини је све евидентнија што су баскеташаи старији. У поређењу са крилним играчима из НБА лиге, баскеташаи су били значајно спорији. Овај податак може да наведе на то да баскеташаи нису у стању да одрже велику брзину дужи временски период, али да су у стању да постигну велико убрзање за кратко време. Ипак у недостатку резултата тестова убрзања на пет метара ово је само претпоставка. Између брзине код кошаркашица и баскеташаица 3x3 није уочено значајнијих разлика (Графикон 3).



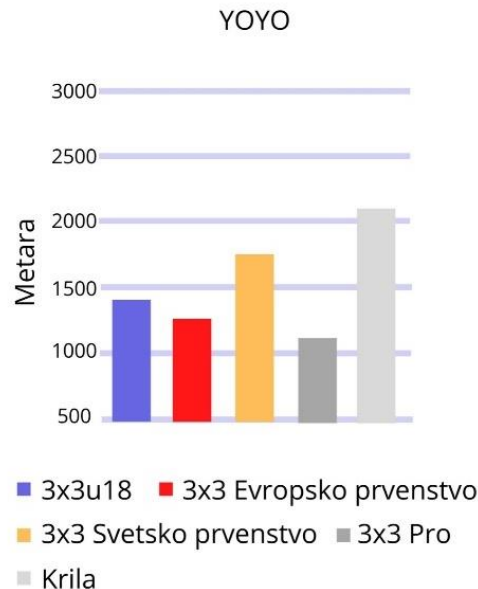
Графикон 3 – Брзина кошаркаша (кошаркашица) и баскеташа (баскеташаица)

Није уочена значајна разлика у вертикалном скоку код баскеташа 3x3 и просечног крилног кошаркаша, али у поређењу са НБА крилним кошаркашима, 3x3 баскеташаи имају знатно нижи вертикални скок. Баскеташаице 3x3 у просеку скачу пет центиметара мање од професионалних кошаркашица (Графикон 4).



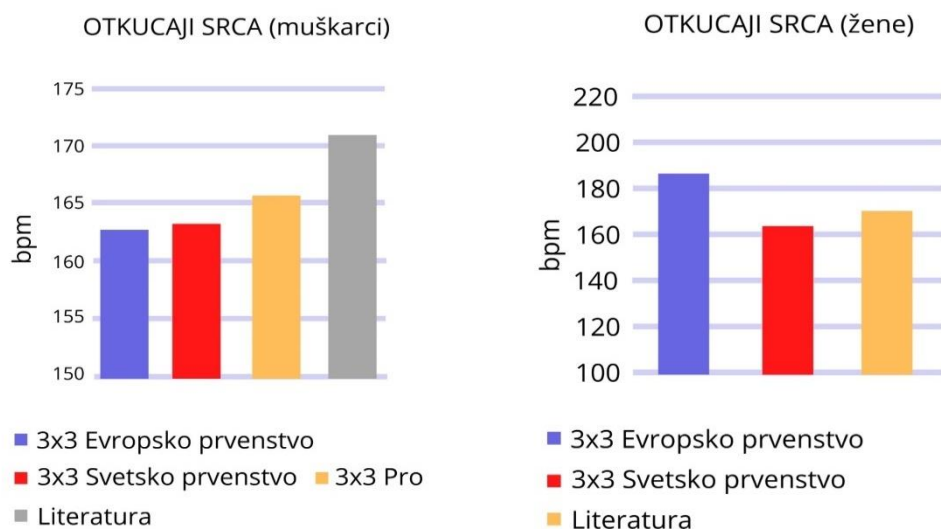
Графикон 4 – Вертикални скок кошаркаша (кошаркашица) и баскеташа (баскеташаица)

Баскеташа имају смањен аеробни капацитет, који са годинама још више опада. Професионални 3x3 баскеташа у просеку поседују за 50% мањи аеробни капацитет у односу на крилне кошаркаше, док јуниорски и млађи сениорски баскеташа имају за свега 25% мањи аеробни капацитет од сениорских крилних кошаркаша (Графикон 5).



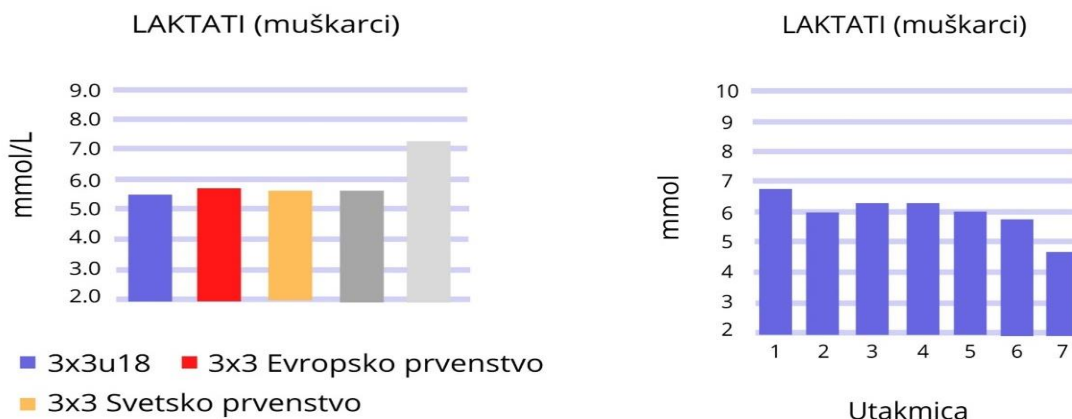
Графикон 5 – Аеробни капацитет кошаркаша и баскеташа

У поређењу са кошаркашима, 3x3 баскеташа имају значајно мањи просечни пулс за време такмичења. Кошаркаши за време утакмице постижу просечан пулс 91% од максималног пулса, док је три четвртине времена проведеног у игри, просечан пулс преко 85% од максималног пулса. Код 3x3 баскеташа просечан пулс измерен је на свега 83% од максималног пулса (Графикон 6). Иако је просечан пулс код баскеташа нижи, важно је узети у обзир да је услед мањег пређеног пута (због мањег игралишта) релативни интензитет сличан као у традиционалној кошарци. Овај податак указује на висок ниво потребе за брзим променама правца у малом простору.

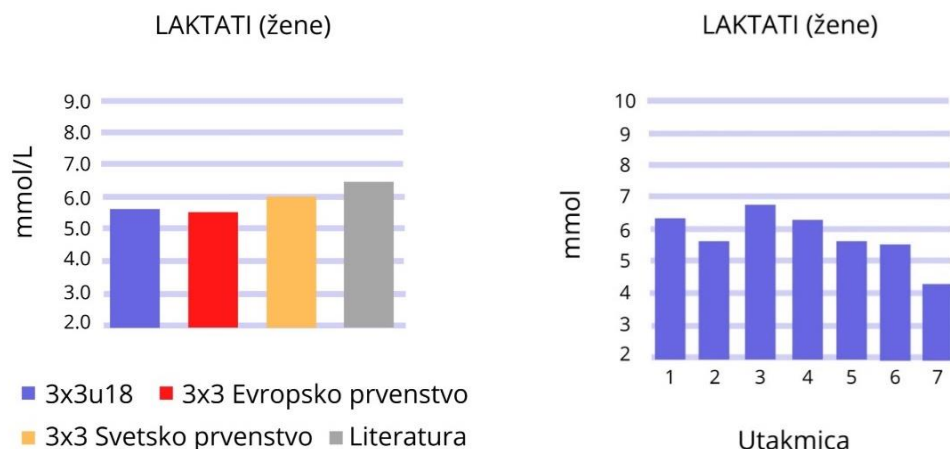


Графикон 6 – Пулс кошаркаша (кошаркашица) и баскеташа (баскеташаица)

Уочене су ниже вредности лактата у крви код баскеташа 3x3 него код професионалних кошаркаша. Лактати представљају индиректан индикатор анаеробног енергетског система, односно показатељ су интензитета игре. Примећено је да постоји тренд смањења нивоа лактата у крви са повећањем броја одиграних утакмица за време турнира код баскеташа 3x3. То може да указује на умор, када баскеташаи нису више у стању да испрате висок интензитет игре. Такође, може бити показатељ смањених залиха гликогена (Графикон 7). Код жена су такође уочене нешто ниже вредности лактата у крви код баскеташаица него код кошаркашица (Графикон 8).



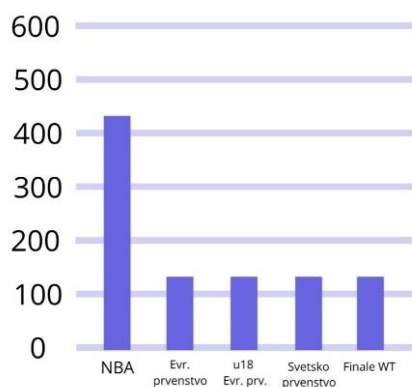
Графикон 7– Лактати кошаркаша и баскеташа



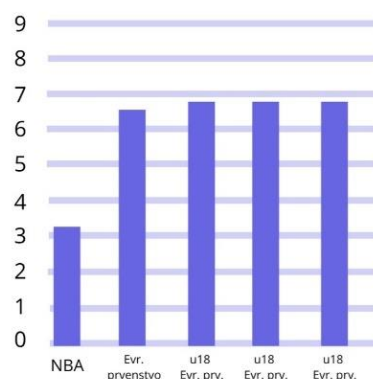
Графикон 8 – Лактати кошаркашица и баскеташаца

Оптерећење играча (*Player Load*) је метод којим се мери укупна активност праћењем кретних активности спортисте за време такмичења. Мерењем брзине промене убрзања у три равни – горе/доле, лево/десно и напред назад, овај метод представља добар показатељ нивоа физичких захтева у баскету 3x3. Обзиром да се ова мерна јединица акумулира како време одмиче, укупно оптерећење играча се дели са временом provedеним у игри како би се добио релативни интензитет (Montgomery & Maloney, 2018). Просечно оптерећење играча између кошаркаша развојне НБА лиге (435.3 ± 120.4) и баскеташа 3x3 (128.2 ± 39.6) се значајно разликује (Графикони 9 и 10). Ипак, треба узети у обзир да кошаркаш за време такмичења пређе далеко већу дистнацу ($\sim 4500\text{m}$) у односу на баскеташа 3x3 ($\sim 870\text{m}$, али и до 1470m). Ова разлика је посебно приметна код кошаркаша који играју на позицији крила, обзиром на кретне специфичности те позиције, које карактерише пуно трчања у нападу и одбрани. Када се добијени резултати поделе са временом provedеним у игри, релативни интензитет код баскеташа (6.7 ± 1.5) је скоро дупло већи него код кошаркаша (3.10 ± 0.9) (Montgomery & Maloney, 2018). Уочено је да се оптерећење играча (126.4 ± 29.9) и релативни интензитет (6.5 ± 1.4) код баскеташица не разликује у односу на баскеташе. То указује на специфичност кретних активности у баскету 3x3, неvezано од пола такмичара.

TOTAL PLAYER LOAD (muškarci)

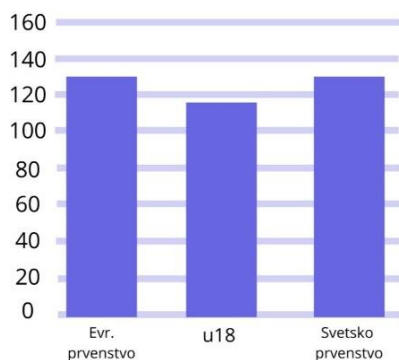


PLAYER LOAD U MINUTI (muškarci)

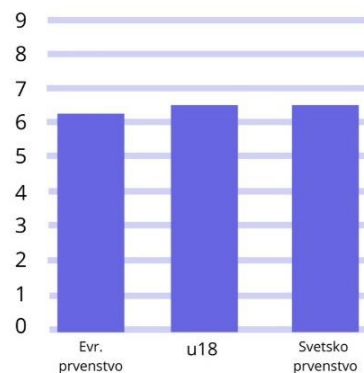


Графикон 9 – Укупно оптерећење кошаркаша и баскеташа

TOTAL PLAYER LOAD (žene)



PLAYER LOAD U MINUTI (žene)



Графикон 10 – Укупно оптерећење кошаркашица и баскеташаца

На основу претходно наведених истраживања уочено је да постоји значајна разлика између физичких карактеристика кошаркаша и баскеташа и физиолошких захтева у кошарци и баскету 3x3, што може имати значајан утицај на израду годишњих планова. Поготово може имати утицај на израду годишњих планова који би потенцијално могли да омогуће истовремено бављење и кошарком и 3x3 баскетом.

2.3. Периодизација у спорту

Сва теорија спортског тренинга има своје суштинско опредељење које је усмерено на постизање спортске форме. *„Под спортском формом ми ћемо подразумевати стање оптималне спремности за спортска достигнућа, коју спортиста стиче као резултат одговарајуће припреме на сваком новом степену спортског усавршавања.“* (Матвеев, 1964). *„Дакле, спортска форма је стање оптималне (најбоље) припремљености, али и процес, јер се мења током спортске каријере у складу са спортским напредовањем сваког појединца.“* (Копривица, 2013).

О појму спортске форме и периодизације почиње да се говори већ крајем деветнаестог и почетком двадесетог века, али ипак можемо рећи да своје праве корене теорија периодизације вуче из шездесетих година двадесетог века. Први који су почели значајније да се баве темом периодизације били су совјетски научници, који су установили да варирањем тренажног оптерећења у току године може да се побољша ниво физичке спремности спортиста. Такође, стручњаци из Румуније и Немачке почели су да одређују циљеве за различите периоде у току године, захваљујући чему су њихови спортисти почели да остварују све боље резултате на такмичењима. Садржајнијим и обимнијим анализама такмичарске активности долази се до све озбиљнијих теоријских поставки које је, ослањајући се на бројне претходнике, као теорију периодизације научно формирао и објаснио Лав Павлович Матвејев. Допринос који је руски научник Матвејев остварио у свету спорта, са пуним правом му даје титулу „оца“ периодизације спортског тренинга.

Ослањајући се на научнике који су се темом периодизације бавили пре њега, пре свега Л. Пиколиа и Н.В. Озолина, Матвејев је формирао основне теоријске поставке (Копривица, 2013). У свом раду из 1964. године под називом *„Проблеми периодизације спортског тренинга“*, Матвејев представља прекретницу у развоју погледа о спортском тренингу. Књига коју је написао, и теорија коју је саставио садрже три главне компоненте са својим структурама:

- а) проблеми спортске форме,
- б) закономерности спортског тренинга и,
- в) **периодизацију спортског тренинга.**

Периодизацију спортског тренинга Матвејев дели на:

- 1) Припремни период,
- 2) Такмичарски период,
- 3) Прелазни период.

Матвејев први од поменутих периода назива припремним или *период фундаменталне припреме*. Дужина овог периода зависи од многобројних фактора, тако скраћењем овог периода, што се не тако ретко дешава у пракси у спорту, драстично се повећава вероватноћа за настанком грешака садржаја и ефекта припреме. Претераним скраћењем овог периода, онемогућава се пропорционалан однос периода фундаменталне припреме и спортске форме, односно ограничава се могућност развоја способности спортисте. Са друге стране, претерано продужавање припремног периода неће бити у складу са реалним условима изградње макроциклуса у спорту. Матвејев наводи да је оптимално да се за овај период одвоји од једне трећине до једне половине од укупног трајања макроциклуса. Често се у пракси среће да календар такмичења обухвата велики део године, што може да доведе до скраћења трајања припремног периода. Саветује се да се у таквим ситуацијама припремни период продужи на такмичарски део, који ће служити као припрема за важнија такмичења која следе. Неопходно је разликовати две значајније етапе: *општеприпремна* и *специфичноприпремна*. Тачна временска граница између ове две етапе не постоји, а често се одређује на основу расположивог времена за остваривање циља – подизања нивоа способности спортиста, ради постизања нових нивоа достигнућа (Петровић, 2017).

Други период макроциклуса назива се такмичарски период. Као један од главних проблема такмичарског периода, Матвејев наводи да му се даје превелики значај, чиме се занемарују остали периоди, њихове карактеристике и значај. Поред такмичарског периода, разликује се и период основних такмичења. Овај период може имати просту структуру када је он релативно кратак (један до два месеца) и укључује једну до две серије такмичења различитог ранга које се завршавају такмичењима високог ранга. Чест пример овог случаја је у полугодишњим или у „удвојеним“ макроциклусима. Такође овај период може карактерисати сложена структура, знатно дужег трајања (вишемесечно), која је типична за макроциклусе годишњег трајања.

Завршни период у макроциклусу је прелазни период. Овај период траје око месец дана и карактерише га одмор, како пасивни тако и активни.

Периодизација као поступак дељења дужег периода тренирања на више краћих циклуса омогућава постизање врхунске спортске форме и њено одржавање (Вомпра & Buzzichelli, 2018). Самим тим, периодизација има веома значајно место у остваривању врхунских резултата у кошарци. Такође, с обзиром да је баскет 3x3 постао олимпијски спорт и да је његова популарност све већа, а самим тим и конкуренција и квалитет такмичења, намеће се све већа потреба за квалитетним дугорочним, средњорочним и краткорочним планирањем тренажних и такмичарских активности у том спорту.

2.4. Периодизација у кошарци и баскету 3x3

Годишњи план рада, нарочито код сениорских кошаркашких екипа, често представља основни начин планирања тренажних и такмичарских активности (Karalejić i Jakovljević, 2001). Баскет 3x3 као релативно млада спортска грана привлачи пажњу истраживача (Conte, Straigis, Clemente, Gomez & Tessitore, 2019; Montgomery & Maloney, 2018). Међутим, за разлику од кошарке, још увек није довољно проучена. То се нарочито односи на недовољно познавање биоенергетских захтева саме игре, а самим тим и специфичности годишњег плана рада, који управо треба да послужи као полазна основа за њихов развој.

„Главни циљ тренинга је достићи висок ниво спортског перформанса у одређеном тренутку, најчешће у тренутку најважнијег такмичења у току године, на основу правилног и правовременог подизања спортске форме“ (Вомпра & Buzzichelli, 2018). Једна од основних компоненти планирања и програмирања тренажног процеса јесте познавање календара такмичења. У зависности од броја и распореда важних такмичења у години, свака екипа појединачно ће другачије приступити припремању годишњег плана. У наставку рада анализираће се специфичности и проблематика једногодишњих календара такмичења у кошарци и баскету 3x3.

Једна од основних разлика између такмичарског календара баскета 3x3 и кошарке јесте у томе што је сезона у баскету 3x3 сачињена од више турнира различитог нивоа (турнирски систем), док се кошаркашка сезона (најчешће) игра по принципу лиге (лигашки систем).

Најјаче тимско такмичење у баскету 3x3 (FIBA 3x3 World Tour) се састоји од серије мастерса (World Tour Masters) и једног финала (World Tour Final). Број мастерса расте из године у годину тако да је немогуће дати тачне датуме почетка и завршетка сезоне, али

познато је да сезона почиње првим мастерсом у априлу и завршава се финалом у новембру. Женско такмичење (Women's Series) почиње нешто касније (крај маја) и завршава се нешто раније (крај септембра).

Челинцер је главни вид квалификационог турнира за мастерсе, интернационалног је карактера, састоји се најчешће од шеснаест тимова и освајач добија новчану награду. Први челинцер почиње нешто пре првог мастерса у сезони (април), чиме се званично започиње сезона свих официјалних такмичења у баскету 3x3 под покровитељством ФИБА-е. Право да се квалификује на челинцер имају екипе:

1. Које учествују на квалификационом туринру за челинцер (сателит)
2. Које су своје место обезбедиле аутоматски на основу заузете позиције на тимској ранг листи
3. Које добију вајлд карту

Екипе се квалификују на World Tour:

1. Учешћем на квалификационом туринру под покровитељством ФИБА-е (челинцер)
2. Заузимањем једног од осам најбољих места на ранг листи претходне сезоне
3. Добијањем вајлд карте

Најбоље рангирани тимови након одиграног последњег мастерса се квалификују на финални турнир.

За разлику од 3x3 сезоне, кошаркашка сезона (најчешће) је лигашког карактера, било да је у питању национално, регионално (АБА лига) првенство или европско такмичење (Евролига, Еврокуп или ФИБА лига шапиона). Изузетак представља национални куп, који се игра по систему испадања.

Тачан датум почетка такмичења се разликује од такмичења до такмичења и од сезоне до сезоне, али усталоно је да првенства углавном почињу крајем септембра или почетком октобра, и трају све до маја (укључујући и плеј-оф).

Национални куп (Куп Радивоја Кораћа) игра се по систему елиминације и одржава се у фебруару. На њега се квалификују четири екипе које учествују у регионалној лиги, и четири екипе које своје место обезбеде путем квалификационих такмичења.

Наведене разлике у системима такмичења, указују и на значајне разлике у планирању и програмирању између две спортске гране, као и на потенцијални проблем учешћа једног спортисте у обе спортске гране истовремено.

2.5. Календар такмичења

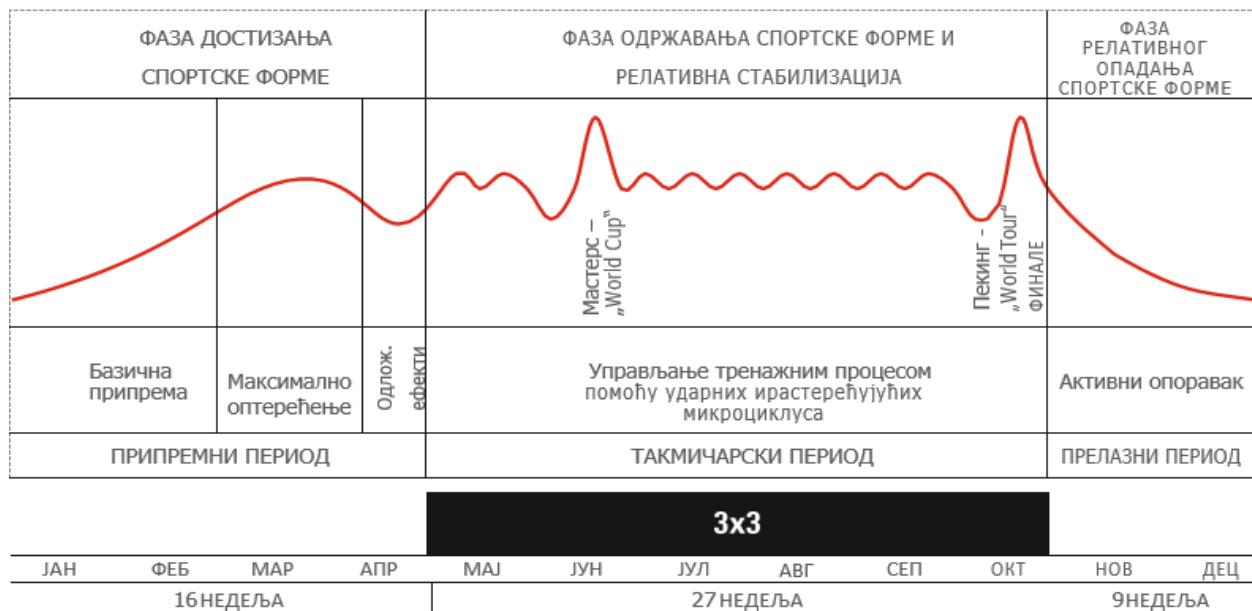
„Календар такмичења, или број турнира у којима ће тим да учествује и датуми њиховог одржавања, је прва компонента која се узима у обзир када се прави годишњи план. Ипак, календар такмичења такође зависи од система такмичења, тако да можемо да кажемо да постоје потенцијални календар и тренутни календар такмичења. Потенцијални календар је онај који се планира пре почетка такмичења у односу на очекиване резултате. Тренутни календар је подложен променама у односу на резултате и другачије планове у току сезоне. Овај календар постаје финални календар такмичења, и служи за анализу целе сезоне“ (Lukić & Kamasi, 2019).

На Графиконима 11 и 12 схематски су приказани годишњи циклуси тренинга у баскету 3x3 и кошарци. У односу на остварене резултате календар је склон променама. Имајући то у виду, долази се до закључка да је календар такмичења у 3x3 сезони склонији променама у односу на кошаркашки календар.

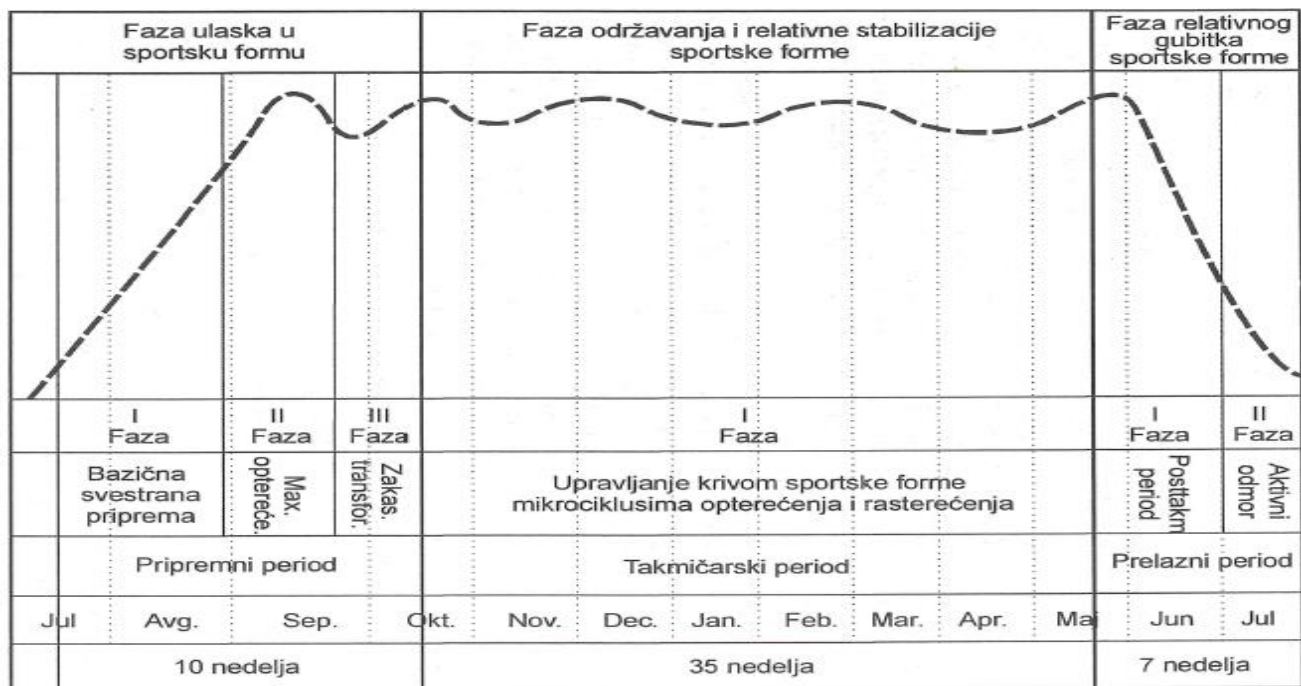
На пример, два различита челинцера могу да буду квалификациони за исти мастерс и првобитна идеја 3x3 екипе може да буде квалификација кроз први челинцер и да самим тим не учествује у другом. У случају да екипа не успе да се квалификује кроз први, учешће на другом је неопходно, а оно са собом вуче и промену тренажног плана и програма због повећаног броја такмичења у сезони (самим тим и промену такмичарског календара).

Са друге стране, промена такмичарског календара у кошарци могућа је код екипа које учествују истовремено у више такмичења (регионално првенство и неко од европских такмичења), када се прогнозе резултата у европским такмичењима не остваре (екипа (не) прође групну фазу такмичења). Такође, промена у такмичарском календару може да настане уколико екипа учествује и у националном купу.

Значајан проблем у планирању и програмирању годишњег плана може да представља и учешће једног спортисте у кошарци и баскету 3x3 истовремено, великим делом због преклапања такмичарских календара.



Графикон 11 – Годишњи циклус тренинга у баскету 3x3



Графикон 12 – Годишњи циклус тренинга у кошарци (Каралејић и Јаковљевић, 2008)

3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

Постизање врхунских спортских резултата у великој мери зависи од правилног планирања и програмирања тренажних и такмичарских активности. Предмет овог рада је годишњи план рада сениорских кошаркашких и сениорских баскет 3х3 екипа. Анализа и поређење годишњег плана рада врхунских кошаркашких екипа и екипа у 3х3 баскету, помоћи ће у бољем разумевању специфичности односно разлика између две спортске гране.

Циљ рада је приказати годишњи план рада врхунских екипа у кошарци и баскету 3х3, њихову повезаност са теоријским поставкама и указивање на њихове специфичности односно разлике. Додатни циљ је да се испита могућност усклађивања годишњег плана у кошарци и баскету 3х3.

Да би се испунио циљ рада потребно је реализовати следеће задатке:

- На основу прегледа релевантне литературе систематизовати карактеристике баскета 3х3 и кошарке, као и календаре такмичења.
- Прикупити годишње планове рада врхунских сениорских екипа у кошарци и баскету 3х3.
- Представити и анализирати годишње планове сениорских екипа у кошарци и баскету 3х3.

4. ГОДИШЊИ ПЛАН РАДА КОШАРКАШКОГ КЛУБА ФМП

Кошаркашки клуб ФМП се у сезони 2019-2020 такмичио у само једном такмичењу - АБА лига, уз учешће на Купу Радивоја Кораћа и Суперлиги Србије у завршном делу такмичарског периода. Након двадесет првог одиграног кола у АБА лиги, екипа ФМП-а је заузела седмо место са резултатом од десет победа и једанаест пораза. У склопу Купа Радивоја Кораћа, екипа ФМП-а је стигла до полуфинала.

4.1. Припремни период

За екипу ФМП-а, припремни период обухватао је осам недеља, почео је 12.8.2019. године и трајао је све до прве утакмице у оквиру АБА лиге (07.10.2019. године). У том временском распону, базични период припрема трајао је две недеље (12.8.2019. – 25.8.2019. године), период максималног оптерећења пет недеља (26.8.2019. - 22.9.2019. године) и период растерећења једну недељу пре почетка такмичења (30.9.2019. – 7.10.2019. године).

Припремни период базирао се на развоју опште и специфичне издржљивости, као и опште снаге. У склопу базичног периода припрема екипно се радило на побољшању опште издржљивости у трајању од једне до две недеље. Због дугачког такмичарског и скраћеног припремног периода, тренд је да се од играча тражи да на почетак припрема дођу што је могуће спремнији, како би се лакше прешло са развоја опште на развој специфичне издржљивости. С обзиром да ипак играчи на припреме дођу различитог нивоа спремности, неопходно је одређени временски период посветити развоју опште издржљивости као базе за даљи развој физичких способности.

Друга фаза припремног периода је период максималног оптерећења. Њега карактерише индивидуализација програма, поготово тренинга снаге. План се прави за сваког играча појединачно у зависности од његових потреба. Млађи играчи претежно раде на увећању мишићне масе (хипертрофији) и развоју максималне снаге како би што брже могли да се прилагоде физички захтевнијој сениорској кошарци. Са друге стране, тренинг старијих играча који већ поседују задовољавајући ниво снаге базира се на развоју експлозивне снаге. За време периода максималног оптерећења, број тренинга снаге на недељном нивоу варирао је између два и четири. Тај број је зависио од индивидуалне потребе играча као и од карактера појединачног микроциклуса.

Период растерећења чији је циљ да се спортиста одмори и за то време акумулирани ефекти тренинга доведу спортисту на висок ниво спортске форме, одвијао се у току последње недеље пре почетка такмичења. Тада се смањило обим тренинга како би се кошаркаши што више одморили од напорног припремног периода.

4.2. Такмичарски период

Такмичарски период почео је 7.10.2019. године првом утакмицом у оквиру АБА лиге, и трајао је у континуитету до 8.2.2020. године. Следећи викенд (14.2.2020. - 15.2.2020. године) екипа је учествовала на Купу Радивоја Кораћа, а викенд након тога (22.2.2020. - 23.2.2020. године) је била пауза због репрезентативних обавеза. Наставак АБА лиге (последња три кола) била су планирана за период од 29.2.2020. – 15.3.2020. године, али је на жалост последње коло било отказано услед ситуације са корона вирусом.

У нормланим условима, по завршетку АБА лиге, екипа ФМП-а се припрема за Суперлигу Србије која углавном почиње крајем априла, и траје све до маја или прве половине јуна, у зависности од оствареног резултата. Примера ради, у сезони 2018/19 екипа ФМП-а се такмичила у Суперлиги у периоду од 27.4.2019. – 7.6.2019. године (десет кола и полуфинале).

У случају екипе ФМП-а проблематику такмичарског периода чинило је више фактора. Први јесте чињеница да је екипа учествовала у само једном такмичењу, што је отежавало разигравање појединих играча, односно одржавања високе спортске форме других. Такође, предност у заказивању термина одигравања утакмица имају екипе које учествују и у европском такмичењу. Из тог разлога је чест случај био да се утакмица не игра увек у истом временском размаку, већ је размак између две утакмице варирао од три до десет дана, што је значајно реметило тренажно планирање и програмирање. Други фактор јесте учешће на Купу Радивоја Кораћа и прекид такмичења у АБА лиги. Трећи фактор представља пауза за репрезентативне обавезе када је неопходно одржати форму екипе због наставка такмичења које следи, а отежавајућа околност је одлазак појединих (најбољих) играча са репрезентацијом, због чега се смањује квалитет тренинга. Последњи фактор проблематике такмичарског периода код екипе ФМП-а је мали период одмора пре почетка Суперлиге за време ког је неопходно одморити екипу, оборити форму на кратко и потом је опет подићи пред почетак Суперлиге Србије.

За време такмичарског периода екипа ФМП-а имала је један до два тренинга дневно. Поподневни тренинзи били су екипни и претежно усмерени на колективни рад на техници и тактици. Преподневни тренинзи били су индивидуални и базирали су се на тренинге снаге и технике. Након одигране утакмице екипа је добијала дан одмора, осим у случају када је пауза између две утакмице свега три дана. Уколико након утакмице у гостима следи пауза од осам до десет дана, цела екипа или поједини играчи (углавном носиоци игре и старији играчи) добијали су два дана одмора.

4.3. Прелазни период

Сезону 2019/2020 карактерисала је велика неизвесност услед пандемије. Последња такмичарска утакмица одиграна је средином марта. Време до почетка припрема за сезону 2020/2021 (10. август) није подложен анализи због објективних разлога. У односу на претходне сезоне прелазни период углавном траје осам до десет недеља и подељен је у три дела. У првом делу (седам до десет дана) смањује се обим и интензитет како би се играчи постепено изводили из такмичарског ритма. Тај период је и прилика за пробу играча са стране, као и играча из млађих категорија. Након тога играчима се даје одмор (две до четири недеље) и саветује се да се баве некошаркашким физичким активностима (пливање, шетња, вожња бицикла и сл.). Трећи део је предвиђен за постепено увођење у тренажни процес пре свега кроз тренинге снаге и развој опште издржљивости са циљем да играчи на почетак припремног периода дођу са задовољавајућим нивоом физичке припремљености.

5. ГОДИШЊИ ПЛАН 3X3 БАСКЕТ ЕКИПЕ НОВИ САД

Тим 3x3 Нови Сад (уједно и тим репрезентације Србије) је у сезони 2018/19 остварио следеће резултате на WT:

1. Учешће на пет мастерс турнира - пет титула.
2. Учешће на завршном WT турниру - титула
3. Учешће на Светском првенству – титула
4. Учешће на Европском првенству – титула

Укупан резултат у сезони 2018-2019:

- WT мастерси: тридесет две победе и ниједан пораз
- Репрезентација: дванаест победа и ниједан пораз

5.1. Припремни период

За екипу Нови Сад, припремни период обухватао је тринаест недеља, почео је 15.1.2018. године и трајао је до 15.4.2018. године. У том временском распону, базични период припрема трајао је четири недеље, период максималног оптерећења седам недеља и период растерећења две недеље, закључно са почетком првог такмичења (16.4.2018. године).

Од играча се пре почетка сваке сезоне очекује да на припреме дођу опорављени од повреда и са оптималним нивоом физичке спремности. Али и у случају да тај захтев није испоштован, дугачак припремни период пружа могућност измене плана рада као и каснијег прикључивања играча у зависности од индивидуалних потреба спортисте.

Како у припремном периоду, тако и у току целе године тежило се индивидуализацији програма у односу на карактеристике играча (године, повреде и сл.) и његове потребе (способности на чијем развоју треба да ради у датом периоду).

Период базичних припрема што се кондиционарања тиче карактерисао је развој опште издржљивости и аеробног капацитета, док се упоредо на терену радило на индивидуалном побољшању техничких елемената уз један тренинг игре на недељном нивоу. Приметно је рапидно повећање обима тренинга који у фази максималног оптерећења достиже свој максимум, док интензитет постепено расте током целог припремног периода.

У периоду максималног оптерећења специфична издржљивост постепено замењује општу, док се кошаркашки тренинзи полако преусмеравају са индивидуалне технике на колективну тактику пуну кретњи специфичних за баскет 3x3. Број тренинга тактике и игре се повећава са два у првој недељи на пет у последњој, а број тренинга снаге на недељном нивоу је од два до четири.

У периоду растерећења обим тренинга опада, док интензитет остаје висок што је најспецифичније захтевима и условима игре. У периоду релаксације тежи се остварењу суперкомпензације пред почетак такмичарског дела сезоне.

5.2. Такмичарски период

Такмичарски период почео је 16.4.2018 и трајао је све до завршног турнира у Пекингу 28.10.2018. године. За то време екипа је учествовала на двадесет три турнира од којих је дванаест освојила, остварене су деведесет четири победе наспрам једанаест пораза, и екипа је просечно постизала 18,9 поена по баскету.

Проблематику такмичарског периода у баскету 3x3 представља велики број путовања из недеље у недељу и учешће на турнирима у земљама које су у различитој временској зони. Џет лег (jet lag) утиче на појаву већег замора код спортиста тако да опоравак играча за време такмичарског периода представља највећи изазов. Екипа Новог Сада је за време такмичарског периода, у зависности од броја дана између такмичења, на недељном нивоу имала два до четири тренинга баскета и један до два тренинга снаге.

Пример 1: Између турнира Европског првенства у Румунији и мастера у Хајдарабаду је било три дана паузе (укључујући и летове). За то време одрађена су два баскет тренинга и један тренинг снаге у теретани.

Пример 2: Између челицера у Уланбатору и Светског првенства у Манили био је један дан паузе (укључујући и летове). За то време није одрађен ниједан тренинг.

Тренинге у овом периоду је карактерисао низак обим и висок интензитет (уз одступања у зависности од циља тренинга: опорављајући или одржавајући). Главна такмичења у сезони 2018/19 била су Светско првенство, Европско првенство, мастерси и Завршни турнир светске серије, и односу на та такмичења планирани су мезо и микроциклуси.

Пример: Сви турнири који су се одржавали пре Светског првенства у Манили су посматрани као припремни, и у том периоду је интензитет тренинга био нешто већи закључно са турниром који је претходио Светском првенству (челиндер у Уланбатору), када је интензитет опао како би се ушло у суперкомпензацију пре главног такмичења.

5.3. Прелазни период

Прелазни период трајао је од 1.11.2018. до 10.1.2019. године (десет недеља). У том периоду главни задатак био је физички и психички опоравак играча. Екипа Новог Сада је прелазни период поделила на два дела. У првом делу играчи су санирали повреде, отпутовали на годишње одморе и бавили се некошаркашким физичким активностима. Други део био је предвиђен за постепено увођење у тренажни процес пре свега кроз тренинге снаге и лагане кошаркашке активности са идејом да се играчи на почетак припремног периода појаве са задовољавајућим нивоом физичке припремљености.

6. ПОРЕЂЕЊЕ ГОДИШЊИХ ПЛАНОВА КОШАРКАШКЕ ЕКИПЕ И 3x3 БАСКЕТ ЕКИПЕ

За анализу годишњих планова кошаркашке и 3x3 баскет екипе узете су две висококвалитетне екипе које су у наведеним сезонама оствариле значајне резултате. Анализом утврђено је да су се обе екипе придржавале основних принципа периодизације, што може бити један од кључних фактора њихове успешности у анализираним сезонама.

И екипа ФМП-а и екипа Новог Сада је од почетка припремног периода постепеним повећавањем обима и интензитета ишла од опште ка специфичној припреми у циљу достизања високог нивоа спортске форме пред почетак такмичења. Припремни период екипе ФМП-а трајао је осам недеља, од чега су базичне припреме трајале две, период максималног оптерећења пет, а период растерећења једну недељу. Са друге стране екипа Новог Сада је за припремни период одвојила тринаест недеља, од чега су базичне припреме трајале четири, период максималног оптерећења седам а период растерећења две недеље. На основу датих података може да се закључи да календар такмичења у баскету 3x3 омогућује дужи припремни период и могућност да екипа за време такмичарског периода дуже буде на високом нивоу спортске форме. Базични део припрема обе екипе заснивао се на побољшању опште издржљивости. Дужи припремни период код екипе Новог Сада омогућио је да се адекватно припреме и играчи који на припремни период нису дошли са задовољавајућим нивоом физичке припремљености. За време периода максималног оптерећења обе екипе прешле су са развоја опште, на развој специфичне издржљивости и снаге. Програми су прављени индивидуално у зависности од потреба играча. Број тренинга снаге на недељном нивоу и у кошаркашкој и у 3x3 баскет екипи био је од два до четири, у зависности од потреба играча. У периоду растерећења обе екипе су смањиле обим тренинга, како би се играчи одморили и дочекали почетак сезоне на високом нивоу спортске форме.

Иако се систем такмичења разликује у кошарци и баскету 3x3 (лигашки и турнирски систем), обе екипе су морале да за време такмичарског периода одржавају висок ниво форме. У зависности од значаја такмичења (мање важна утакмица у кошарци или мање важан турнир у баскету), тренажни интензитет и обим варирали су на нивоу микроциклуса са циљем да екипа буде најспремнија за најважније утакмице односно турнире.

Екипа ФМП-а такмичила се по лигашком систему (уз изузетак Купа Радивоја Кораћа), док такмичарски период екипе Новог Сада карактерише учешће на више турнира. Кошаркашка сезона је у случају екипе ФМП-а трајала дуже (тридесет пет недеља) у односу

на такмичарску сезону екипе Новог Сада (двадесет седам недеља), где се може доћи до закључка да је теже одржати висок ниво спортске форме дужи временски период. Ипак, у зависности од успеха у АБА лиги, ако се екипа не квалификује у полуфинале (што је био случај екипе ФМП-а у сезони 2018/19), између завршетка АБА лиге и почетка Суперлиге Србије има шест недеља паузе, што оставља простора да се екипа одмори и поново припреми за почетак следећег такмичења.

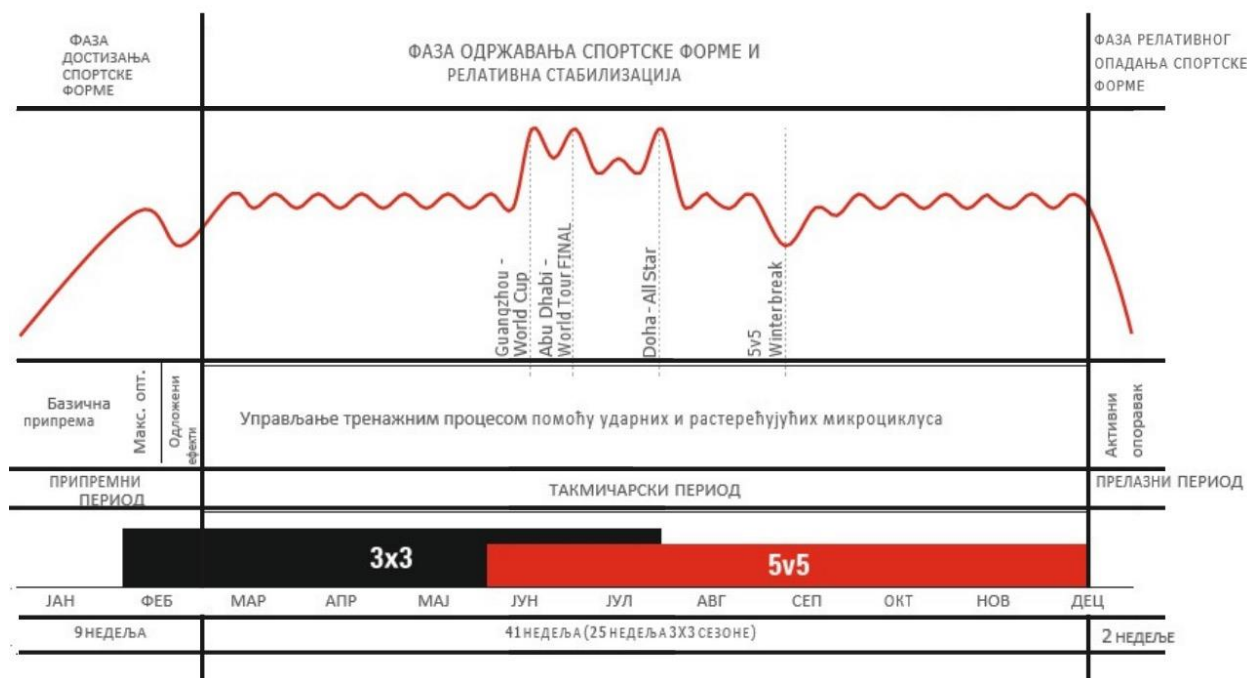
Обе екипе имале су проблем у неједнаком временском размаку између такмичења, што је значајно отежавало тренажни континуитет, планирање и програмирање на нивоу микроциклуса. Притом, иако оба такмичења захтевају путовања на недељном нивоу, екипа Новог Сада често је учествовала на такмичењима у различитим временским зонама (присуство џет лега-а), што је још више компликовало планирање тренажног процеса и опоравка, за разлику од екипе ФМП-а чија су сва гостовања била на територији земаља у истој временској зони.

Обе екипе у својим саставима имале су репрезентативце, али велика разлика јесте што су сви чланови екипе Новог Сада уједно представљали и 3x3 баскет репрезентацију Србије и самим тим су репрезентативне обавезе од самог почетка уврштене у годишњи план рада, за разлику од екипе ФМП-а која је у свом саставу имала мали број репрезентативаца чије је одсуство за време репрезентативних обавеза значајно отежавало спровођење тренажног плана.

За време такмичарског периода екипа ФМП-а је имала један до два тренинга дневно, где су поподневни тренинзи били екипни усмерени ка раду на техници и тактици, а преподневни индивидуални и усмерени на развој снаге и технике. Екипа Новог Сада је у зависности од броја дана између такмичења на недељном нивоу имала два до четири тренинга баскета и један до два тренинга снаге.

Иако прелазни период у обе спортске гране траје сличан временски период (око десет недеља), две анализиране екипе су прелазни период поделиле на различите периоде. Екипа ФМП-а је прелазни период поделила на три периода: у првом периоду је смањен обим и интензитет како би се играчи постепено изводили из такмичарског ритма и пробали нови играчи, у другом периоду се играчима даје одмор и саветује бављење некошаркашким активностима и у трећем периоду се играчи постепено уводе у тренажни процес пре свега кроз тренинге снаге и опште издржљивости. Екипа Новог Сада прелазни период поделила је на два дела, изостављајући први део: извођење играча из такмичарског ритма.

Анализом календара такмичења кошаркашке и баскет екипе уочено је да се календари делимично преклапају, што нам говори да није реално очекивати да се спортиста професионално бави истовремено у обе спортске гране. Кошаркашка сезона траје у главном од октобра до маја (у случају ФМП-а до јуна), док баскет сезона (у случају Новог Сада) почиње средином априла и завршава се у октобру. Имајући то у виду, долази се до закључка да се периодизација ова два спорта уопште не поклапа, са обзиром да се припремни период баскета поклапа са такмичарским периодом у кошарци, као и да баскет сезона почиње пре завршетка кошаркашке лиге. Само посматрајући такмичарски календар, дошло би се до закључка да је уз пропуштање пар почетних баскет турнира или последњих неколико кошаркашких утамица могуће да се спортиста такмичи упоредо у оба спорта (Табела 4), али у том случају, према Лукићу и Камасију (2019): припремни период не би постојао; такмичарски период би трајао превише дуго и дошло би до два „преклапања“ сезона; прелазни период скоро уопште не би постојао; због недовољног времена за опоравак, драстично расте шанса за повредом; веома је тешко или чак потпуно немогуће да спортиста одржи висок ниво спортске форме за оба такмичења.



Графикон 13 – Схематски приказ комбинације такмичарског календара у баскету 3x3 и кошарци

Такође, значајан отежавајући фактор за учешће спортисте истовремено у обе спортске гране јесте значај аеробних и анаеробних способности у кошарци и баскету. Како је претходно установљено, у обе спортске гране доминира потреба за анаеробном издржљивошћу, док је аеробна издржљивост присутнија у кошарци, а њен удео у баскету занемарљив. Значај анаеробних способности је већи у баскету него у кошарци, тако да је и сама припрема баскеташа другачија у односу на кошаркаше и специфичнија захтевима спорта. То значи да када би се кошаркаш, иако на високом нивоу спортске форме, прикључио 3x3 баскет екипи, вероватно би му било потребно одређено време да буде у стању да се потпуно носи са физичким захтевима баскета због мањка анаеробне припреме у припремном делу (Lukić & Kamasi, 2019).

Када би спортиста хтео да учествује у оба спорта симултано било би неопходно да у оба спорта у једном тренутку достигне висок ниво спортске форме, али то би такође значило да мора да дође и до обарања форме и одмора за време трајања сезоне. Ова комбинација била би изводљива под условом да до обарања спортске форме дође одмах по завршетку кошаркашке сезоне (што би резултирало слабије перформансе на старту 3x3 баскет сезоне), и по завршетку 3x3 сезоне (слабији перформанс у почетном делу кошаркашке сезоне) (Lukić & Kamasi, 2019).

7. ЗАКЉУЧАК

Сврха овог завршног рада била је анализа годишњих планова рада кошаркашког клуба ФМП и баскет 3x3 екипе Нови Сад. Анализом прикупљених годишњих планова професионалне кошаркашке и 3x3 баскет екипе, установљено је да су се обе екипе придржавале основних законитости периодизације у спорту, што може бити један од главних разлога високих резултата које су обе екипе оствариле у својим спортским гранама.

Такмичарски календари кошарке и баскета 3x3 се знатно разликују. Једна од основних разлика у кошарци и баскету 3x3 је разлика у систему такмичења, где кошаркашке екипе учествују у лигашком систему, док се баскет екипе такмиче по систему турнира. Кошаркашка сезона траје у главном од октобра до маја (у случају ФМП-а до јуна), док баскет сезона (у случају Новог Сада) почиње средином априла и завршава се у октобру.

Екипа Новог Сада је изоставила период извођења из спортске форме и прелазни период поделила на период одмора и период увођења у тренажни процес. Изостављањем периода извођења из спортске форме екипа Новог Сада се није придржавала основних начела периодизације у спорту и саветује се да се у будућности овај период не занемарује у циљу побољшања годишњег и вишегодишњег плана рада.

Анализом календара такмичења кошаркашке и баскет екипе, уочено је да није реално очекивати да се спортиста професионално бави истовремено у обе спортске гране. Баскет 3x3 је млада и још увек недовољно истражена спортска грана, тако да је неопходно урадити још истраживања како би се јасно утврдиле њене специфичности и самим тим побољшало планирање и програмирање у циљу остварења високих резултата. Потребно је:

1. Посветити више пажње побољшању аеробног капацитета како би спортисти били у могућности да се брже опорављају од високоинтензивних захтева 3x3 баскет игре.
2. Радити на побољшању агилности и брзине.
3. Усавршавати процесе опоравка који представљају један од главних изазова планирања тренажног процеса.

Препоручује се да се и у будућности годишњи планови у кошарци и баскету 3x3 праве на основу научно доказаних законитости периодизације у спорту.

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
2. Dal Monte, A. (1983). The functional values of sport. *Firenze: Sansoni*.
3. Delextrat, A., & Cohen, D. (2008). Physiological testing of basketball players: toward a standard evaluation of anaerobic fitness. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(4), 1066-1072.
4. Drinkwater, E. J., Pyne, D. B., & McKenna, M. J. (2008). Design and interpretation of anthropometric and fitness testing of basketball players. *Sports medicine*, 38(7), 565-578.
5. Ziv, G., & Lidor, R. (2009). Physical attributes, physiological characteristics, on-court performances and nutritional strategies of female and male basketball players. *Sports Medicine*, 39(7), 547-568.
6. Karalejić, M., & Jakovljević, S. (2001). *Osnove košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
7. Karalejić, M & Jakovljević S. (2008). *Teorija i metodika košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
8. Koprivica, V. (2012). *Block periodization—a breakthrough or a misconception*. Sport Logica, 8(2), 93-99.
9. Копривица, В. (2013). Теорија спортског тренинга: први део. Београд: СИА.
10. Матвеев, Л. (1964). Проблема периодизации спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт.
11. Матвеев, Л. (1977). Основы спортивной тренировки. Москва: Физкультура и спорт.
12. Матвеев, Л. (2010). Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Москва: Советский спорт
13. Montgomery, P. G., & Maloney, B. D. (2018). 3× 3 basketball: performance characteristics and changes during elite tournament competition. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(10), 1349-1356.
14. Montgomery, P. G., & Maloney, B. D. (2018). *The Physical and Physiological Characteristics of 3x3 Results of Medical Study & Scientific Test*. International Basketball Federation (FIBA)

15. Narazaki, K., Berg, K., Stergiou, N., & Chen, B. (2009). Physiological demands of competitive basketball. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 19(3), 425-432.
16. Petrović, A. Z. (2017). *Teorije sportskog treninga: mogućnosti ocenjivanja i upoređivanja* (Doctoral dissertation, Univerzitet u Beogradu-Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja).
17. Fox, E. L. (1979). *Sports physiology*. Philadelphia: Saunders.
18. Conte, D., Straigis, E., Clemente, F. M., Gómez, M. Á., & Tessitore, A. (2019). Performance profile and game-related statistics of FIBA 3x3 Basketball World Cup 2017. *Biology of sport*, 36(2), 149.
19. <https://kss.rs/istorija-3x3/>
20. <https://www.kickz.com/blog/2015/05/29/the-history-of-streetball/>
21. <https://fiba3x3.com/docs/fiba-3x3-basketball-rules-full-version.pdf>
22. <https://fiba3x3.com/docs/wabc-3x3-players-guide.pdf>
23. <https://fiba3x3.com/docs/pro-circuit-handbook.pdf>
24. <https://fiba3x3.com/en/rules.html>
25. <https://www.fiba.basketball/3x3/history>
26. <http://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules-yellow/2020.pdf>