

Fizička priprema košarkaša I



Fizička priprema košarkaša — I

© 2026 Goran Damnjanović. Sva prava zadržana.

Samostalno digitalno izdanje autora.

Zvanično mesto izdanja: aicoachsimbion.com

SIMBION SUITE je deo Digitalnog Sportskog Ekosistema.

Knjiga I: principi, trenersko rasuđivanje i AI podrška.

SADRŽAJ

1 Predgovor	1
1.2 Trener kao odgovorni dizajner	1
1.3 Kako koristiti dve knjige	2
2 Uloga i polazište fizičke pripreme košarkaša	3
2.2 FPK putanja: od tačke A do tačke B	4
3 Uvodni mikrociklus i početna SWOT procena	7
3.2 Prva 72 sata uvodnog mikrociklusa	7
3.3 SWOT i PEST: trener mora poznavati teren na kome radi	9
3.4 Od SWOT nalaza do prve odluke	9
4 Ishrana oporavak i trenažni oporavak	13
4.2 Četiri dnevna pitanja za oporavak	14
4.3 Opterećenje bez odgovora je samo pretpostavka	15
4.4 San, ishrana i hidratacija: osnova pre dodataka	16
4.5 Oporavak planiran unapred	17
4.7 Kratak neuro-regulacioni protokol: vratiti osećaj bez novog duga	19
4.8 Antifragilnost: ne stvaramo staklene igrače	22
4.9 Održavanje kvaliteta u gustoj sezoni	24
4.10 Dodatne metode: dopuna, ne magija	24
4.11 Zaključak	25
5 Dijagnostika i funkcionalni profil igrača	26
5.2 Prelaz ka dijagnostici	26
5.3 Funkcionalna procena: zdravstveni kontekst i trenerska odluka	27
5.4 Čitanje funkcionalnog profila: broj otvara pitanje	30
5.5 Vizuelna referenca: stav i kontrolisani čučanj	31
5.6 Šta test mora da odgovori	32
5.7 Testiranje kao trening	34
5.9 Od rezultata do korekcije	36
5.10 Matrica prelaza: od nalaza do prve terenske korekcije	36
5.11 Kontrola kroz sezonu	39
6 Motorički testovi rezultat obrazac i kontekst	40
6.2 Minimalna baterija: pet pitanja pre programa	41
6.3 Brzina: prvi korak, ubrzanje i reakcija	43

SADRŽAJ

6.4 Maksimalni dohvat i vertikalni skok	44
6.5 Horizontalni skok i kontrola doskoka	46
6.6 Repetitivna snaga i centar tela	46
6.8 Teretana i procena snage	47
6.11 Tri uslova za čitanje preciznosti	48
6.12 Od nalaza do prve korekcije	49
6.13 Operativni redosled test-dana	51
6.15 Individualni dosije i radne grupe	52
6.16 Beleška, subjektivni osećaj i sledeća odluka	53
7 Korelacija faktora u treningu	56
7.1 Jedan zadatak, više sposobnosti	56
7.3 Uslovi rada menjaju izbor, ne cilj	57
7.4 Kada dva cilja konkurišu	58
7.5 Od grupe ka pojedincu	60
8 Mobilnost fleksibilnost i propriocepcija	61
8.2 Mesto istezanja u treningu	61
8.3 Koju amplitudu zapravo razvijamo	62
8.4 Propriocepcija je proces, ne rekvizit	64
8.5 Operativni model: kontrola pod promenljivim uslovima	66
8.6 Adaptivni oporavak: pet koraka bez odvajanja od igre	68
8.7 Od kontrole ka situaciji	70
8.8 Stopala i šake: mali segmenti, veliki prenos	71
8.9 Vreme, prostor i stvarni uslovi rada	71
8.10 Zaključak	72
9 Koordinacija	74
9.2 Operativni kompas koordinacije: smer, ritam, informacija	75
10 Ravnoteža doskok i kočenje	79
10.3 Kratak krug posmatranja: od oslonca do odluke	80
10.4 Slabija strana nije kazna	80
10.5 Balans i preciznost	81
10.6 Zaključak	83
11 Brzina promena ritma i reakcija	84

SADRŽAJ

11.2 Brzina počinje pre sprinta	84
11.3 Od testa do trenažnog odgovora	86
11.4 Operativni blok: brzina koja bira smer	88
11.5 Progresija: od kontrole ka odluci	90
11.6 Pozicija daje smer, igrač daje sadržaj	90
11.7 Doziranje i mesto u treningu	91
11.9 Brzina po ulozi: ista osnova, druga poslednja radnja	92
11.10 Kratki profil brzine: broj nikada ne stoji sam	93
11.11 Zaključak	95
12 Snaga kontakt i kinetički lanac	96
12.2 Obuka pre opterećenja	97
12.3 Tri funkcije snage u programu	98
12.4 Pre glavne serije: ponovo pripremiti obrazac	99
12.5 Od teretane do terena	101
12.6 Od testa do zadatka: tri mosta koja imaju smisla na terenu	103
12.7 Sanke: progresija sile, a ne tabela kilograma	104
12.8 Operativni blok: sila, oslonac i povratak na teren	106
12.9 Individualnost, pozicija i uslovi	109
12.10 Snaga kroz sezonu	109
12.11 Zaključak	109
13 Plan program i relaksirana periodizacija	111
13.1 Plan određuje pravac, program određuje sprovođenje	111
13.2 Od velikog plana do dnevne odluke	111
13.4 Plan bira smer, program bira postupak	114
13.5 Tri sloja kalendara	115
14 Pripremni period uvodni bazični i specifični rad	117
14.2 Mikro ciklus B: razvijati bez gubitka obrasca	118
14.3 Mikro ciklus C: vrhunac je provera, ne iscrpljivanje	120
14.4 Mikro ciklus D: utakmica bira dopunu	122
14.5 Principi koji čuvaju proces	125
14.7 Kratke pripreme: birati, učiti, proveravati	127
14.8 Bazični mezociklus: tri radna prozora, ne četiri ista tjedna	128

SADRŽAJ

14.9 Ista putanja, drugačiji zahtev	130
14.10 Korekcija ostaje u igri	132
14.11 Tri radna oblika mezociklusa	132
14.12 Od bazičnog rada do specifične utakmice	134
14.13 Od rasporeda do odluke	136
14.14 Posle pripremne utakmice: četiri pitanja, jedna sledeća odluka	140
14.15 Primer ritma bazične pripremne sedmice	142
15 Takmičarski ritam sezona kup i završnica	145
15.3 Turnir, Kup i zgusnut raspored	147
15.4 Kup i plej-of: rezultat ne sme da izbriše ritam	148
15.5 Final Four: dve sedmice da se ekipa osveži i izoštri	150
15.6 Tri scenarija za mikrociklus	152
15.7 Minutaža kao odluka, ne etiketa	153
15.8 Pauze i tranzicija	154
15.9 Operativni prelazni period: od završnog zvižduka do sledeće procene	156
15.10 Prelaz ne odvaja igrača od košarke	157
15.11 Mikrociklus E — rasterećenje koje čuva ritam	159
15.12 Od rasterećenja do male individualne korekcije	160
15.13 Zaključak	162
16 Od mikrociklusa do trenažnog dana	163
16.2 Model B: utakmice u kratkom razmaku	163
16.3 Model C: dve utakmice u sedmici — sačuvati tonus, ne juriti razvoj	164
16.4 Jedan zajednički raspored, različiti mali prioriteti	167
16.5 Model D: produženi mikrociklus	168
16.6 Kako oceniti mikrociklus pre nego što počne sledeći	169
16.7 Jedna beleška koja menja sledeći dan	170
16.8 Monociklus: najmanja jedinica koja zadržava košarkaški smisao	171
16.9 Isti zadatak kroz tri razvojna nivoa	172
16.10 Pet pitanja pre nego što se napiše sesija	174
16.11 Uvod: pripremiti sledeći zahtev	176
16.13 Doziranje: završiti dok cilj još postoji	177
16.15 Primer: dvostruki trenažni dan u početku priprema	179

SADRŽAJ

16.16 Četiri sesijska modela: snaga, kontakt, odluka i oporavak	180
16.16.2 Model 2 — Snaga u kontaktu i rad sa partnerom	183
16.16.3 Model 3 — Neuro-intenzivan rad: telo i odluka u istom	184
17 Vežba kroz mikrociklus kada kako i zašto	187
17.2 Lateralni iskorak sa kontrolom povratka	188
17.3 Skok iz čučnja sa kontrolisanim doskokom	188
17.4 Sprint, promena pravca i reakcija	189
17.6 Blok, short-roll, pas i novo pozicioniranje	191
17.7 Close-out, šut protivnika i defanzivna rotacija	193
17.8 Pas, ponovno oslobađanje i šut iz ugla	195
17.9 Cut, promena pravca i šut iz pozicije	196
17.10 Defanzivni shuffle, close-out i povratak	197
17.11 Skok, kontakt, pivot i druga završnica	199
17.12 Mirror drill: bočno praćenje i kontrola prostora	200
17.13 Decision drill: signal, promena pravca i košarkaška odluka	201
17.14 Reaktivni 3&D: shuffle, close-out i izbor šut-prodor	202
17.15 Skok iz kontakta i druga akcija krila	203
17.16 Lateralna kontrola u close-out situaciji	204
17.17 Stabilizacija A-B: kretanje, trup i promena pravca	205
17.18 Lateralni iskorak i rotacija trupa	206
17.19 Skok iz čučnja i doskok u balans	207
17.20 Sprint, promena pravca i vizuelna reakcija	208
17.21 T-cross i balans doskok: reakcija, kretanje, kontrola	209
17.22 Teretana kao fizička priprema za teren	211
17.23 Kettlebell split stance: unilateralna snaga i kontrola trupa	213
17.24 Push sled: horizontalna sila za prvi korak	213
17.25 Farmer carry: teret, hod i stabilnost u kontaktu	214
17.26 Medicinka iz stabilnog stava: trup, ruke i prenos sile	215
17.27 Kettlebell hip hinge → niska lopta → prvi korak	216
17.28 Trap bar ili bučice → box-out → drugi skok	217
17.29 Vijača → ritam stopala → cut i šut	218
17.30 Ladder i heksagon → bočni izlaz → close-out	219

SADRŽAJ

17.31 Niske prepone → doskok → sledeća odluka	220
17.32 Bučica u kontaktu → pivot → završnica ili pas	221
17.33 Kako kartice grade trening	222
18 Specijalna i situaciona fizička priprema na terenu	225
18.2 Od profila do individualnog zadatka	225
18.3 Primeri blokova: logika, ne fiksna tabela	226
18.4 Specijalna priprema i situaciona priprema	227
18.4.1 Pozicija nije dovoljna	229
18.5 Konkretni pozicioni modeli: test ne propisuje vežbu, već otvara pitanje	231
18.6 Ista pozicija, zajednička osnova, različita prednost	235
18.7 Pet pozicija, više načina igre	237
18.8 Monociklus: mali blok sa jednim jasnim razlogom	240
18.9 Pripremna grupa: zajednička osnova, lična korekcija	246
18.10 Četiri koraka da ista grupa ne postane isti program	247
18.11 Zajednička osnova i situaciona korekcija	249
18.12 Planiranje unazad od košarkaške akcije	251
18.13 Segmenti tela bez izolovanja igre	252
18.14 Kako se pozicija menja kroz sezonu	253
18.15 Zaključak	254
18.16 Primer A — bek: prvi korak, trup i prenos sile	254
18.18 Primer C — visoki igrač: kontakt, kuk i apsorpcija sile	255
18.19 Matrica situacione fizičke pripreme: akcija vodi izbor	256
18.19.1 Spoljna linija: izlazak, odluka i povratak	257
18.19.2 Kontakt, visoki igrač i zajednička akcija	259
18.19.3 Ista pozicija, različita fizička akcentuacija	261
18.20 Zaključak	263
19 Zlatnih pola sata individualni ulazak na teren	264
19.1 Kratak prozor, jedna jasna namera	264
20 Operacionalizacija kako ideja postaje ponovljiv rad	268
20.2 2. Kartica treninga	268
20.3 3. Kratki pregled posle treninga	269
20.4 4. Kartica vežbe u funkcionalno-anatomskoj biblioteci	270

SADRŽAJ

20.5 5. Operativni rečnik kvaliteta kretanja	271
20.5.1 Oslonac, sila i promena pravca	272
20.5.2 Ritam, informacija i odluka	273
20.6 Zaključak	274
21 AI komentar na temelje FPK	276
22 AI čitanje dijagnostike	277
23 AI čitanje motoričkih testova	278
24 AI od korelacije faktora do ciljanog treninga	279
25 AI treninzi kroz mikrociklus	280
26 AI plan i program	281
26.2 Od podatka do trenažne odluke	282
26.3 Pet kontrolnih pitanja	282
26.5 Minimalni model mikrociklusa uz AI podršku	284
26.6 Radni obrazac za AI upit	285
26.7 Radni tok: od beleške do sledeće sedmice	285
26.8 Primer upita koji vraća trenerski odgovor	287
26.10 Dnevna beleška i trag odluke	289
26.11 Kako koristiti AI preporuku	289
26.13 AI ne pravi plan umesto trenera: nacrt, odluka i trag korekcije	290
26.14 Tri vremenska nivoa žive periodizacije	292
26.15 Završna AI provera	293
27 AI razvoj vežbe od obrasca do terenske provere	294
28 Zaključak	295
29 Biografija	296
29.0.3 Šta želim da ostane čitaocu	296

1 Predgovor

1.1 Predgovor



Fizička priprema pravi razliku između pobjede i poraza, ali ne može ni da pobjedi ni da izgubi utakmicu. Njena vrednost se vidi onda kada košarkaška situacija od igrača traži da ubrza, uspori, skoči, doskoči, izdrži kontakt, ponovi napor, sačuva ravnotežu i donese odluku pod pritiskom. Fizička priprema ne igra umesto igrača. Ona ga osposobljava da uradi ono što igra zahteva.

Ova knjiga nije recept za planiranje, programiranje i izvođenje treninga. Ona je prenošenje iskustva sa naglaskom na detalje koji se često potcune dok ne postanu problem. Sportski rezultat je mozaik. Kockice su različite veličine, ali nijedna nije nevažna: kada se jedna izvadi, struktura postaje slabija. Putevi do rezultata mogu biti različiti, ali preskakanje stepenica u pripremi skoro uvek ima cenu.

Planiranje, programiranje, propriocepcija, razvoj antropomotoričkih osobina i svojstava, rad u kinetičkom lancu, selektivnost, adaptivnost i operacionalizacija čine glavne teme ove knjige. Pitanje kako istom vežbom razvijati više sposobnosti, kako graditi i proširivati dinamički stereotip, kako kontrolisati proces i kako reagovati kada uslovi nisu idealni, prati trenera kroz celu karijeru. Zato će se kroz poglavlja pojavljivati i digresije. One nisu beg od teme, već deo stvarnosti u kojoj trener radi.

Igrači su ljudi, sa svojim vrlinama, manama, istorijom, obavezama i granicama. Nisu roboti koji će slepo izvršavati zadatke. Izabrali su sport i klub u kome zajedno radimo, a trener je dobrovoljno izabrani autoritet. Zbog toga odgovornost nije manja nego veća. Trener ne oblikuje broj ili tabelu, već živo biće, sa posledicama koje mogu biti dobre ili loše. To je ozbiljnost profesije.

1.2 Trener kao odgovorni dizajner

Trener je dobrovoljno izabrani autoritet, ali i dizajner. Dizajn je primenjena umetnost: neko oblikuje materijal, proverava detalj, prati odnos forme i svrhe, a tek zatim vidi da li je delo upotrebljivo. Materijal trenera je čovek koji raste, reaguje, pamti, umara se, veruje ili gubi poverenje. Zato trenerski rad ne sme da bude proizvoljan.

Svaka odluka o opterećenju, redosledu, zahtevnosti ili povratku u rad ostavlja trag. Publika kasnije vidi rezultat, ali igrač i stručni štab žive posledice svakog detalja. Dobar trener ne oblikuje igrača prema sopstvenoj slici, već pažljivo gradi uslove da igrač razvije ono što može da postane, a da pri tome ostane zdrav, upotrebljiv i deo tima.

Trenerska beleška

Ne treniramo robote, već žive ljude koji igraju košarku. Plan mora da postoji, ali trener mora da oseti šta u tom trenutku ne treba uraditi. Nekada je važnije sačuvati poverenje, promeniti zadatak ili dati igraču prostor da se vrati, nego dobiti još jedan broj u tabeli. To nije popuštanje. To je odgovornost prema čoveku i ekipi.

1.3 Kako koristiti dve knjige

FPK 1 je knjiga principa, trenerskog rasuđivanja i ilustrativnih primera. Ona objašnjava kako trener čita igrača, bira pitanje, povezuje fizičku pripremu sa košarkom i proverava da li odluka ima smisla.

FPK 2 je praktična knjiga: u njoj su profili igrača, radne studije, dosije, terenski modeli, mikrociklusi i trag odluke. Čita se kada princip iz FPK 1 treba pretvoriti u konkretnu organizaciju rada.

AI je u obe knjige podrška koja pomaže da se podaci uredi, postave pitanja i pripreme varijante. Odluka, odgovornost i medicinske granice ostaju kod trenera i stručnog tima.

2 Uloga i polazište fizičke pripreme košarkaša

2.1 Uloga fizičke pripreme košarkaša

Šta je fizička priprema košarkaša? Zašto se treneri za fizičku pripremu često nazivaju kondicionim trenerima? Da bismo razumeli posao, moramo prvo znati šta on obuhvata, na šta se deli i sa čime se u stvarnosti suočava.

Moje shvatanje posla dugo se može svesti na jednostavnu rečenicu: **igrač mora biti sposoban da uradi ono što igra traži**. Fizička priprema je zato osposobljavanje igrača da izvrši taktičko-tehničke zadatke. To radi kroz planiranje, programiranje, razvoj antropomotoričkih osobina i svojstava, proprioceptijski proces i uklapanje u košarkaški trening. Ako nije uklopljena u igru, fizička priprema ostaje paralelna aktivnost i svodi se na opštu kondicionu pripremu sa ograničenim prenosom na teren.

Opšta ili kondiciona priprema

Pitanje: Koji osnovni kapaciteti tela nedostaju?

Trenerski smisao: Stvara osnovu za rad, ali sama po sebi nije dovoljna za košarkašku izvedbu.

Specifična ili usmerena priprema

Pitanje: Kako se kapacitet prenosi na zahteve košarke?

Trenerski smisao: Povezuje kretanje, ritam, prostor, rekvizite i energiju sa igrom.

Specijalna priprema

Pitanje: Šta zahteva uloga koju igrač najčešće ima?

Trenerski smisao: Usmerava rad prema realnim zahtevima pozicije i sistemu tima.

Situaciona priprema

Pitanje: Na koji način konkretan igrač obavlja svoju ulogu?

Trenerski smisao: Individualizuje rad prema stilu igre, odlukama, kontaktu i rasporedu napora.

Radne kartice 2: Četiri međusobno povezana nivoa fizičke pripreme.

Dva igrača na istoj poziciji nisu isti zadatak za fizičku pripremu, čak ni kada imaju slične parametre. Jedan bek pravi prednost ubrzanjem, drugi promenom

ritma i šutom posle kretanja. Jedan centar gradi igru kroz kontakt, drugi kroz pravovremeno kretanje i završavanje. Zato se ne trenira etiketa pozicije, već igrač u njegovoj stvarnoj ulozi.

Pogrešno je očekivati da će igrač napredovati samo ponavljanjem pokreta. Ako se ne razvijaju antropomotorički i mentalni kapaciteti, promena ostaje plitka, netrajna i skupa po vremenu. Fizička priprema traži vreme i uslove: teren, prostor za kretanje, teretanu, rekvizite i dogovor sa košarkaškim trenerom. Igra se košarka, pa je ponekad teško objasniti zašto je fizička priprema potrebna. Zbog toga trening mora imati smisao koji igrač vidi i oseća.

Kognitivni faktori igrača mogu biti visoki za košarku, a nedovoljni za razumevanje fizičke pripreme. Zato zadaci moraju biti jasni, interesantni i logično povezani sa igrom. Kada je angažovanje igrača veće, veća je i verovatnoća da će kvalitet rada pratiti njegov potencijal.

2.2 FPK putanja: od tačke A do tačke B

FPK nije katalog teretane. To je sve što se dešava sa telom dok igrač ide od tačke A do tačke B: od stava i prve namere, preko prvog oslonca, ritma, kontakta, lopte i odluke, do kočenja, doskoka i sledeće akcije. Kettlebell, bučica, vijača, ladder, heksagon, prepone ili sanke nisu ni „dodatak“ ni zamena za teren. Svaki rekvizit ima mesto samo kada rešava deo te putanje i kada se njegov efekat proveriti u košarkaškom zadatku.

1. Stav i namera

Telo rešava: položaj stopala, pogled, disanje, spremnost trupa i prepoznavanje informacije.

Trener proverava: može li igrač zauzeti stav bez ukočenosti i iz njega odgovoriti na signal?

2. Prvi oslonac i izlazak

Telo rešava: usmeravanje sile, ritam ruku, položaj karlice i prvi korak.

Trener proverava: vodi li izlazak iz stava u pravi smer, bez gubitka ravnoteže ili nepotrebnog dodatnog koraka?

3. Ritam i promena pravca

Telo rešava: koordinaciju stopala, kočenje, ponovno ubrzanje i kontrolu slabije strane.

Trener proverava: ostaje li kvalitet kada se promene smer, brzina, signal ili redosled koraka?

4. Kontakt i lopta

Telo rešava: stabilnost kroz kuk i trup, zaštitu prostora, prijem, dodavanje ili završavanje.

Trener proverava: čuva li igrač položaj i odluku kada je telo pod dodirom ili kada prima loptu?

5. Dorskakivanje i sledeća akcija

Telo rešava: prihvatanje sile, kontrolu kolena i karlice, pogled i spremnost za novi zadatak.

Trener proverava: završava li doskok akciju ili igrač može odmah nastaviti u odbranu, skok ili izlazak?

Putne kartice 3: Svako sredstvo ima smisao tek kada podrži jasan deo putanje od tačke A do tačke B.

Ovaj model čuva trenera od dve krajnosti. Prva je da rad van terena smatra nevažnim. Druga je da vežbu sa rekvizitom proglasi specifičnom samo zato što izgleda snažno ili moderno. FPK je specifična onda kada se jasno zna: koji deo putanje treniramo, za kog igrača, u kom trenutku sedmice i kako ćemo ga vratiti na teren.

3 Uvodni mikrociklus i početna SWOT procena

3.1 Uvodni mikrociklus

Uvodni mikrociklus prethodi prvom radnom mikrociklusu prvog mezociklusa. Njegova svrha je da stručnom štabu da realnu početnu tačku: podatke o igračima, uslovima rada, dostupnim resursima, ograničenjima i atmosferi u timu. On nije početak jakog opterećenja. On je početak razumevanja.

Trenažni proces počinje upoznavanjem, procenom, planiranjem i programiranjem. Sa realizacijom planiranog počinju registracija, klasifikovanje i korekcija podataka. Poređenje ima smisla tek kada se proces dosledno prati kroz mezocikluse.

1. Okupljanje

Zadatak: smeštaj, informacije o prostoru, pravilima, ishrani, rasporedu i ljudima iz stručnog štaba.

Trener dobija: smanjenu neizvesnost i početak poverenja.

2. Medicinska procena

Zadatak: pregled i informacije u nadležnosti lekara i medicinskog tima.

Trener dobija: ograničenja i smernice koje poštuje ceo stručni štab.

3. Početna dijagnostika

Zadatak: laboratorijska i motorička procena kada je igrač spreman za bezbedno testiranje.

Trener dobija: početni profil i pitanja za plan rada.

4. Edukacija i dogovor

Zadatak: razgovor o ishrani, oporavku, ponašanju, komunikaciji i načinu praćenja rada.

Trener dobija: zajednički okvir odgovornosti.

5. Prvi radni mikrociklus

Zadatak: početak planirane realizacije i beleženje odgovora na opterećenje.

Trener dobija: osnov za korekciju, a ne unapred zaključan program.

Fazne kartice 4: Uvodni mikrociklus: od okupljanja do prve radne odluke.

3.2 Prva 72 sata uvodnog mikrociklusa

Uvodni mikrociklus ne mora izgledati isto u svakom klubu, ali redosled štiti i igrače i stručni štab. U prva tri dana ne pobeđuje ekipa koja je najviše uradila, već ona koja je dobila dovoljno pouzdanu početnu sliku bez nepotrebne tenzije i rizika.

Dan 1 — okupljanje i orijentacija

Glavni cilj: smanjiti neizvesnost; upoznati ljude, prostor, raspored i osnovna pravila komunikacije.

Prioritet i granica: trener sluša i beleži; anksioznost nije nedostatak volje i nema dokazivanja spremnosti.

Dan 2 — medicinske smernice i početna procena

Glavni cilj: povezati nalaze nadležnih stručnjaka sa bezbednim planom procene u sali ili teretani.

Prioritet i granica: medicinska nadležnost je jasna; motorički rad se prilagođava stanju i ne spaja mehanički sa stresnim pregledom.

Dan 3 — kontrolisani prvi rad

Glavni cilj: proveriti jednostavne obrasce, disanje, oslonac, ritam i reakciju na mali zahtev.

Prioritet i granica: cilj nije maksimalni rezultat; cilj je videti kako igrač prima uputstvo i kako telo odgovara pre većeg opterećenja.

Dnevne kartice 5: Prva 72 sata stvaraju početnu sigurnost, radni jezik i kvalitetniju osnovu za sledeći mikrociklus.

Prvi dan je često pun anksioznosti. Novi igrači traže stan, hotel, hranu, put do hale, teretanu i ritam grada. Tu su novi saigrači, treneri, pregledi i očekivanja. Neiskusni trener može već tog dana napraviti konflikt koji će se kasnije skupo plaćati. Prisustvo trenera kada se obavljaju organizovani pregledi, uz puno poštovanje nadležnosti lekara i fizioterapeuta, može pomoći da se izgradi odnos poverenja.

Kada je moguće, motorička testiranja ne treba mehanički spojiti sa stresnim medicinskim pregledom. Cilj je dobiti upotrebljivu početnu informaciju uz najmanji nepotreban rizik. Uvodni mikrociklus nije zamena za dijagnostiku; on postavlja uslove da dijagnostika bude smislenija.

Trenerska napomena

„Kako se pripremi, ekipa će tako i igrati“ nije samo poruka o intenzitetu. To je poruka o tome kako se tim upoznaje, kako se informacije čuvaju i kako se poverenje stvara pre nego što počne pravi rad.

3.3 SWOT i PEST: trener mora poznavati teren na kome radi

Pre početka sezone trener ne procenjuje samo fizičke sposobnosti igrača. Proceni i uslove rada, raspoloživo vreme, rekvizite, odnos ljudi prema procesu, ambicije kluba, mogućnosti oporavka i potencijalne pretnje. SWOT analiza je jednostavan način da se taj razgovor pokrene.

Snage

Ljudi i odnos prema radu.

Motivacija, spremnost da se napreduje, bezbednost u radu i samopouzdanje nisu sporedne okolnosti; oni određuju koliko brzo će tim prihvatiti zajednički ritam.

Prva odluka: Zadržati ono što već gradi poverenje i dati timu zadatak u kome može rano da pokaže kvalitet.

Slabosti

Početno stanje i resursi.

Neobučenost, anksioznost, nedostatak vremena ili rekvizita ne određuju vrednost igrača, ali menjaju ulaznu tačku i brzinu napredovanja.

Prva odluka: Pojednostaviti početni zahtev, naučiti osnovna pravila rada i ne dokazivati spremnost pre nego što obrazac postane čitljiv.

Mogućnosti

Prostor za razvoj. Kada su proces, ljudi i zadaci kompatibilni, rastu samopouzdanje, kvalitet oporavka i prostor za stvarnu individualizaciju.

Prva odluka: Izabrati malu, proverljivu promenu koja povezuje stanje igrača sa sledećom košarkaškom radnjom.

Pretnje

Ono što može poremetiti proces.

Uslovi rada, nestrpljenje, povrede i izolovanje igrača od tima najčešće nisu vidljivi u jednoj brojci, ali mogu promeniti ceo mikrociklus.

Prva odluka: Prepoznati rizik na vreme, smanjiti ono što povećava štetu i sačuvati vezu igrača sa timskim zadatkom.

Radna mapa 6: SWOT nije dokument za fasciklu: svaka karta vodi ka jednoj narednoj trenerskoj odluci.

Najopasnije su pretnje koje se potcene na početku. Visoka motivacija može biti snaga, ali i rizik kada je igrač neobučen, kada želi da preskoči korake ili kada testiranje počinje bez jasnog uputstva. Prvo se uče osnovna pravila rada: disanje pri opterećenju, kontrola tela, doskok, položaj i postepeno podizanje zahteva. Proprioceptijski rad, fleksibilnost, koordinacija i okretnost nisu ukras programa; oni su osnova bezbednog prelaska ka složenijim zadacima.

Jedna od savremenih pretnji je zatvaranje igrača u lični interes. Statistika, društvene mreže i pritisak okruženja mogu pojačati anksioznost, posebno posle loše utakmice. To nije izdvojen psihološki problem koji nema dodira sa treningom. Kada igrač izgubi osećaj pripadnosti, često pada i motivacija za rad van košarkaške lopte. Trener ne rešava sam sve socijalne probleme, ali mora da ih prepozna jer utiču na dostupnost igrača za rad.

3.4 Od SWOT nalaza do prve odluke

SWOT tabela vredi samo ako promeni sledeći korak. Trener ne pokušava da reši sve slabosti i pretnje u jednoj sedmici. Bira jednu stvar koja je najbliža sigurnosti, dostupnosti igrača ili kvalitetu igre, postavlja malu proveru i beleži odgovor. Tako analiza postaje deo procesa, a ne dokument koji ostaje u fascikli.

Motivisana, ali neiskusna grupa

Rizik: motivacija može preći u preskakanje koraka i prevelik intenzitet.

Prvi odgovor: kratke demonstracije, jasne granice i kontrolisane početne varijante.

Provera: da li disanje, oslonac, doskok i kvalitet zadatka ostaju stabilni kada se zahtev malo poveća?

Mala teretana, dovoljno prostora na terenu

Mogućnost: ograničenje opreme može postati izgovor ili podstaći bolju organizaciju.

Prvi odgovor: telo, lopta, partner, ritam i prenosivi rekviziti dobijaju prednost; opterećenje se dozira prema svrsi.

Provera: može li se ključni obrazac uraditi kvalitetno i bez opreme koja nedostaje?

Putovanja i kasni dolasci

Rizik: raste verovatnoća lošeg oporavka i neujednačenog kvaliteta rada.

Prvi odgovor: kraći ulazi, ranija komunikacija i jasna alternativa za dan posle puta.

Provera: uporediti subjektivni odgovor, zagrevanje i kvalitet prvih relevantnih ponavljanja.

Dobar odnos u štabu, različite beleške

Rizik: informacija se gubi ili se različito tumači.

Prvi odgovor: dogovoriti mali zajednički format beleške i jednu osobu za objedinjavanje.

Provera: može li se odluka objasniti istim podacima svim relevantnim članovima štaba?

Radne kartice 7: SWOT dobija vrednost tek kada vodi ka maloj, proverljivoj odluci.

Zato svaki igrač treba da ima svoj dosije. U njemu se čuvaju početni podaci, testovi, važni konteksti, dogovorene korekcije, beleške o realizaciji i, kada postoje uz saglasnost i pravilno čuvanje podataka, vizuelni pokazatelji napretka. Dosije ne služi da se igrač svede na broj. Služi da se vidi kako je reagovao na stimulans, da li je napredovao i šta treba promeniti. Trenažni proces tada postaje upravljiv: planira se, sprovodi, beleži, poredi i koriguje.

PEST analiza dopunjuje ovaj pogled. Trener treba da razume političke, ekonomske, sociološke i tehnološke okolnosti kluba i sredine u koju dolazi. Ko

je angažovao stručni štab? Koji su stvarni ciljevi? Kakvi su budžet, raspored, putovanja, ljudi, kultura kluba i resursi? Ako se taj kontekst ne pročita na početku, dobar plan može ostati dobar samo na papiru.

Politička oblast

Ko donosi odluke, kakve su nadležnosti i kako se rešavaju promene u organizaciji?

Ekonomska oblast

Koji su realni resursi, logistika, putovanja, oprema i mogućnost dodatne stručne podrške?

Sociološka oblast

Kakva je kultura kluba, komunikacija u timu, odnos prema radu i pritisak sredine?

Tehnološka oblast

Koje alate, baze podataka, video, merenja i načine čuvanja informacija tim realno može dosledno koristiti?

Kontekstualne kartice 8: PEST pitanja pre organizacije rada u procesu.

4 Ishrana oporavak i trenažni oporavak

4.1 Ishrana i oporavak: zajednička odgovornost

Ishrana, hidratacija i oporavak snažno utiču na mogućnost igrača da trenira i igra. Ipak, trener za fizičku pripremu nema pravo da preuzme ulogu lekara, nutricioniste ili fizioterapeuta. Njegova odgovornost je da šalje jasne pozitivne poruke, prepozna kada je potreban stručni razgovor i stvori uslove u kojima zdrave navike imaju mesto u rasporedu tima.

Igrači većinu odluka o slobodnom vremenu donose sami. Zato edukacija i zajednički ritam ekipe mogu biti važniji od kratke zabrane. Dobar obrok, dovoljno tečnosti, redovan san i smisleno upravljanje opterećenjem nisu odvojeni od performansa. Ekipe koje u drugom poluvremenu zadrži kvalitet kretanja, koncentraciju i tehničku preciznost ima veću šansu da sačuva kvalitet igre.

Energija za rad

Pitanje: prati li raspored obroka dan sa većim ili manjim zahtevom?

U odluci učestvuju: igrač, nutricionista i stručni štab u okviru svojih nadležnosti.

Hidratacija

Pitanje: dolazi li igrač pripremljen, ima li mogućnost da pije i zna svoj individualni odgovor na znojenje?

U odluci učestvuju: igrač, nutricionista, lekar i stručni štab.

Oporavak

Pitanje: ostavljaju li san, putovanje, ishrana i raspored prostor za regeneraciju?

U odluci učestvuju: igrač, stručni štab, medicinski tim i klub.

Suplementi i terapije

Pitanje: postoji li stručna indikacija, kontrola i odgovornost?

U odluci učestvuju: isključivo nadležni medicinski i nutricionistički stručnjaci.

Kartice odgovornosti 9: Granice uloge trenera i saradnja oko ishrane i oporavka.

Osnovna poruka je jednostavna: energija koju igrač unese, tečnost koju nadoknadi i kvalitet sna koji obezbedi, pomažu mu da bolje podnese trening i utakmice. Raspored unosa hrane i tečnosti mora se prilagoditi individualno, uzimajući u obzir intenzitet rada, vreme utakmice, toleranciju stomaka,

klimatske uslove, putovanja i zdravstveni kontekst. Zbog toga ova knjiga ne daje individualni jelovnik niti medicinski protokol.

Oporavak nije samo masaža, terapija ili farmakološko sredstvo. Svaki trening stvara zamor, a povratak kvalitetu zahteva kombinaciju hrane, rehidracije, sna, planiranja, komunikacije i medicinske podrške kada je ona potrebna. Fizioterapeut je jedan od najbližih saradnika treneru za fizičku pripremu jer svakodnevno vidi stanje igrača. Uzajamno poštovanje u stručnom štabu nije formalnost: ono pravi razliku između informacija koje postoje i informacija koje se zaista koriste.

Savremeni ritam dodatno otežava oporavak. Telefon i sadržaj bez kraja često ulaze u vreme spavanja. Trener ne može kontrolisati privatni život igrača, ali može od početka sezone uspostaviti jasnu kulturu: raspored koji poštuje odmor, razgovor bez osuđivanja i ponavljanje činjenice da je kvalitet sna deo sportske odgovornosti.

4.2 Četiri dnevna pitanja za oporavak

Treneru ne treba složen sistem da bi otvorio razgovor o oporavku. Potrebna su četiri kratka pitanja koja se postavljaju dosledno i čitaju zajedno sa opterećenjem, a ne kao presuda iz jednog odgovora.

Kako si spavao i kako se osećaš pri ustajanju?

Trener želi da razume: kvalitet sna i subjektivni osećaj svežine, bez pretpostavke o uzroku.

Sledeći korak: uporediti sa prethodnim danima i proveriti da li raspored traži izmenu.

Kako telo reaguje na prvi deo zagrevanja?

Trener želi da razume: vraćaju li se ritam, oslonac, disanje ili pokretljivost u očekivanom smeru.

Sledeći korak: po potrebi produžiti pripremu, pojednostaviti zahtev ili prikupiti dodatnu informaciju.

Da li postoji neuobičajena nelagodnost ili ograničenje?

Trener želi da razume: razliku između uobičajenog umora, novog

Možeš li danas da izvršiš glavni zadatak kvalitetno?

Trener želi da razume: spremnost za konkretan trenažni zahtev, ne opštu etiketu „spreman“ ili „nespreman“.

simptoma i informacije koja traži stručnu procenu.

Sledeći korak: ne postavljati dijagnozu; poštovati klupski protokol i uključiti nadležni medicinski tim.

Sledeći korak: izabrati puni, prilagođeni ili regenerativni ulaz u isti cilj.

Dnevne kartice 10: Četiri dnevna pitanja za oporavak.

Odgovor na ova pitanja ne određuje sam program. On pomaže da trener ne propusti kontekst pre nego što odluči o dozi, redosledu ili promeni zadatka.

AI preporuka

AI može pomoći da se vide obrasci u dnevnim beleškama — na primer, ponavljanje lošeg sna, putovanja, velikog opterećenja ili pada subjektivnog osećaja. Ne može propisivati ishranu, terapiju ili suplementaciju niti zameniti razgovor sa lekarom, nutricionistom i fizioterapeutom.

Oporavak nije pauza između „pravih“ treninga. On je deo procesa kojim igrač koristi adaptaciju nastalu na treningu i utakmici. Bez dovoljno oporavka, isti stimulus može prestati da bude razvojni i početi da ruši kvalitet kretanja, koncentraciju, raspoloženje i dostupnost igrača.

U košarci zamor nikada nije samo mišićni. On dolazi iz ubrzanja, kočenja, skokova, kontakta, putovanja, kasnih utakmica, emocionalnog pritiska, sna, ishrane, porodičnih obaveza i ukupnog ritma sezone. Zato trener ne pita samo: „Koliko je igrač radio?“ Već i: „Kako je igrač odgovorio na ono što je radio?“

4.3 Opterećenje bez odgovora je samo pretpostavka

Dve jednake sesije ne predstavljaju isto opterećenje za svakog igrača. Isti trening drugačije doživljavaju igrač koji je svež, igrač koji se vraća posle putovanja, igrač pod stresom i igrač koji je prethodne večeri odigrao veliki broj minuta. Praćenje opterećenja ima smisla samo ako povezuje plan, stvarni rad i odgovor čoveka. Pregled o zamoru u košarci preporučuje kombinovanje objektivnih i subjektivnih pokazatelja kako bi stručni štab dobio potpuniju sliku. Nijedna metrika sama ne donosi odluku. Skok može ostati dobar dok se igrač oseća iscrpljeno; subjektivna ocena može biti loša posle putovanja iako je test stabilan. Najviše vredi obrazac koji se ponavlja kroz vreme.

Izvor informacije	Šta nam govori	Šta ne sme sam da odluči
Planirana sesija	Šta je trener nameravao da uradi.	Kako je pojedinac stvarno reagovao.
s-RPE i trajanje	Kako je igrač doživeo ukupni napor sesije.	Mehaniku, kvalitet kretanja ili tačan spoljašnji rad.
Kratka samoprocena	San, bolnost, raspoloženje, stres i spremnost za rad.	Medicinsku dijagnozu ili automatsko oslobađanje od rada.
Kratki performans-zadatak	Promenu u poznatom pokazatelju, na primer skok, ubrzanje ili kvalitet pokreta.	Celokupno stanje igrača bez konteksta.
Razgovor i posmatranje	Promene u ponašanju, koncentraciji, kretanju i motivaciji.	Zamenu za sistematsko praćenje.

Tabela 1: Radna matrica: Opterećenje bez odgovora je samo pretpostavka.

s-RPE je kratka subjektivna ocena doživljenog napora cele sesije, koju igrač beleži uz njeno trajanje. Klub bira jednu istu skalu i isti trenutak beleženja kroz sezonu, tako da se odgovor može pošteno porediti, a ne da jedan broj odlučuje sam.

4.4 San, ishrana i hidratacija: osnova pre dodataka

Kada se govori o oporavku, često se prvo traži najnoviji rekvizit ili metoda. Sistematski pregled metoda oporavka u košarci naglašava individualizovan pristup, ali san, ishranu i hidrataciju postavlja kao primarne temelje; ostale metode mogu ih dopuniti, ne zameniti.

San ima posebno mesto. Sistematski pregled o snu i košarkaškom učinku nalazi snažnu vezu kvaliteta i trajanja sna sa oporavkom, učinkom i rizikom, dok putovanja, kasni termini, stres i veće opterećenje mogu narušiti narednu noć. Trener ne mora da glumi stručnjaka za san da bi koristio ovu informaciju. Dovoljno je da san postane normalna, nenametljiva tema razgovora i da raspored uvažava stvarnost igrača.

Ishrana i hidratacija takođe nisu samo individualna privatna tema. Organizacioni uslovi — obrok posle treninga, vreme putovanja, dostupnost vode, kasni dolazak i raspored sledećeg rada — mogu pomoći ili otežati oporavak. Kada tim pravi okolnosti u kojima je dobra odluka lakša, igrači lakše grade održive navike.

4.5 Oporavak planiran unapred

Najbolji oporavak se ne dodaje tek nakon što se zamor već nagomilao. On se planira zajedno sa najtežim treningom, utakmicom, putovanjem i sledećim zahtevom. Trener unapred zna kada je potreban razvojni stimulus, kada je potrebno zadržati kvalitet, a kada je pametnije smanjiti obim, promeniti sadržaj ili dati prostor za regeneraciju.

Situacija	Glavno pitanje	Mogući odgovor trenera
Posle visoke utakmičarske potrošnje	Šta je zaista potrebno pre sledećeg važnog zahteva?	Razdvojiti igrače prema minutima, trenutnom stanju i sledećem rasporedu; ne forsirati isti rad za sve.
Posle putovanja ili kasnog povratka	Da li telo i pažnja imaju uslove za novi kvalitetan stimulus?	Skratiti ili promeniti sadržaj, zadržati kretanje i tehnički kontakt sa igrom bez nepotrebnog zamora.
Pad kvaliteta u seriji	Da li je cilj još uvek prisutan ili se samo skuplja zamor?	Prekinuti, promeniti zadatak, produžiti pauzu ili završiti stimulans kada je cilj dostignut.
Više upozoravajućih znakova	Da li postoji obrazac kroz više izvora informacija?	Razgovor, ponovna procena plana i po potrebi uključivanje relevantnog člana stručnog ili medicinskog tima.

Tabela 2: Oporavak je odluka unutar plana, ne odvojena rutina.

4.6 Završetak treninga je prelaz, ne dodatak

Posle zahtevnog rada telo ne mora da se „popravi“ u nekoliko minuta, ali trener može pomoći da se zahtev organizovano zatvori. Kratko lagano kretanje, postepeno spuštanje intenziteta, individualno odabrana mobilnost i mirnije

disanje mogu označiti prelaz iz rada u oporavak. Njihova vrednost nije u obećanju da jedan postupak rešava zamor, već u tome da igrač završava sesiju sa više kontrole, boljom informacijom o sopstvenom stanju i jasnim sledećim korakom.

Završni korak	Svrha	Trenerska primena
Postepeno spuštanje zahteva	Prelaz iz visokog intenziteta u mirniji ritam bez naglog prekida.	Kratko lagano kretanje primereno prostoru, stanju igrača i prethodnom radu.
Individualna mobilnost ili istezanje	Mirniji rad na regiji koju igrač oseća kao ograničenu ili koju plan predviđa.	Ne uvoditi generički niz za sve; povezati sa procenom, osećajem i sledećim treningom.
Disanje i smirivanje	Vraćanje pažnje na položaj, ritam i subjektivno stanje.	Kratka vođena rutina ili jednostavna provera osećaja bez pretvaranja u medicinski pregled.
Beleška i dogovor	Povezivanje današnjeg rada sa oporavkom, ishranom, snom i sutrašnjim planom.	Jedna jasna poruka igraču i kratka beleška stručnog štaba.

Tabela 3: Završetak treninga: mali organizovani koraci koji povezuju sesiju sa sledećim danom.

U nekim mikrociklusima završetak može biti kratak, a u drugim postaje važniji deo oporavka. Posle rada snage ili dana velike utakmičarske potrošnje trener bira sadržaj koji ne dodaje nepotreban zamor. Kada igrač nakon treninga prelazi na šut, tehnički rad ili putovanje, ceo raspored mora se posmatrati kao jedna odluka, a ne kao niz nepovezanih aktivnosti.

4.7 Kratak neuro-regulacioni protokol: vratiti osećaj bez novog duga

Posle putovanja, teške utakmice, napornog dana ili pred važan nastup igraču ponekad ne treba još jedan fizički zahtev, već kratka rutina niskog stresa koja vraća ritam disanja, pokreta i pažnje. Ovaj protokol nije medicinska procedura niti zamena za procenu stručnog štaba. On je organizovan trenerski okvir:

dovoljno jednostavan da se koristi, dovoljno miran da ne stvara novi zamor i dovoljno jasan da otkrije kada igraču treba drugačija odluka.

Korak	Mirna namera	Praktična provera
Produženi izdah i ritam	Smanjiti nepotrebnu žurbu i vratiti svest o položaju.	Igrač može da produži izdah bez napetog podizanja ramena i bez osećaja da „mora da odradi“ vežbu.
Pogled i orijentacija	Vratiti pažnju na prostor i mirnu kontrolu glave i trupa.	Jednostavan vizuelni fokus u stabilnom stavu; trener traži miran pogled i normalno disanje, ne zatvaranje očiju ili test ravnoteže.
Pokret niskog stresa	Vratiti korisni opseg bez zamora zglobova i mišića.	Mobilnost kuka i torakalnog dela, lagan iskorak, bridge ili kontrolisan čučanj bez forsiranog opsega.
Stabilan oslonac	Podsetiti telo na stopalo, kuk i trup pre sledećeg većeg zahteva.	Kratak balans na stabilnoj podlozi, miran hod ili jednostavan prenos težine; prekida se ako igrač ima bol, nesigurnost ili rastuću napetost.
Kratka informacija	Povezati opažanje sa sledećim planom.	Igrač kratko kaže kako se oseća i da li je nešto ograničavajuće; trener beleži samo informaciju potrebnu za naredni korak.

Tabela 4: Neuro-regulacioni protokol: mali koraci koji vraćaju osećaj i informaciju, bez glumljenja dijagnostike.

Rutina se može koristiti posle dana pauze, nakon najtežeg dana kao prelaz, dan posle utakmice za lagani povratak ili večer pre meča kao mirna priprema. Doza se ne povećava zato što rutina deluje lako. Ako se kroz nju pojave bol, neuobičajena nestabilnost, vrtoglavica, rastuća nelagodnost ili zabrinjavajuća promena stanja,

trener prekida i uključuje odgovarajućeg stručnjaka. Cilj rutine nije da dokaže spremnost, već da podrži dobru sledeću odluku.

4.8 Antifragilnost: ne stvaramo staklene igrače

Igrač koji povremeno ne može da odgovori na zahtev nije automatski „staklen“. Nekada mu treba oporavak, nekada jasnija korekcija, a nekada mu je potreban pažljivo doziran sledeći zahtev da bi postao otporniji. Problem nastaje kada se svaka loša reakcija rešava istim odgovorom: ili se igrač stalno odvajava od terena, ili mu se uprkos očiglednom padu kvaliteta dodaje još rada. Antifragilnost u trenerskom smislu nije trpljenje bola ni dokazivanje kroz zamor. To je sposobnost procesa da iz male, kontrolisane poteškoće izvuče bolju sledeću odluku.

Trener zato najpre razlikuje **stanje igrača** od **kvaliteta konkretnog zadatka**. Umoran igrač sa stabilnim obrascem ne dobija istu odluku kao svež igrač kome se obrazac stalno raspada. Igrač koji loše reaguje na jednu promenu ne mora dobiti dan bez rada; možda mu treba jednostavniji signal, manji prostor, duža pauza ili povratak na poslednju varijantu u kojoj je ostao organizovan. Oporavak, korekcija i razvoj nisu suprotstavljeni putevi. Oni su tri moguće sledeće odluke unutar iste košarkaške putanje.

Šta trener vidi kroz više izvora	Odluka koja čuva igrača i proces	Košarkaška verzija zadatka i sledeća provera
Više signala ukazuje na opšti pad: neuobičajen umor, loš san, promena raspoloženja, loš odgovor na zagrevanje i pad kvaliteta koji nije vezan za samo jednu radnju.	Oporavak ili smanjenje ukupnog zahteva. Ne traži se „tvrdoća“ kroz još jedan intenzivan blok; razgovor, plan i po potrebi relevantni stručnjak određuju sledeći korak.	Zadržati lagano kretanje, osnovni pas–pivot–šut ili mirnu tehničku rutinu samo ako igrač na nju dobro reaguje. Sutra se ponovo porede stanje, odgovor na zagrevanje i jedna poznata radnja.
Igrač deluje spremno, ali se isti obrazac raspada u jednoj radnji: kasno kočenje, nestabilan doskok, gubitak prvog koraka ili pad tehničke radnje pod malim zahtevom.	Korekcija, ne automatski odmor. Smanjuje se jedna promenljiva koja pravi problem — brzina, prostor, broj signala, ugao, kontakt ili redosled — dok se čuva smisao akcije.	Vratiti zadatak na poslednju čitljivu verziju, zatim proveriti da li se organizovan oslonac, ritam i sledeća odluka vraćaju pre povećanja zahteva.
Igrač se oporavlja očekivano, kvalitet ostaje prepoznatljiv i može da odgovori na postojeći zadatak bez ponavljanja istog raspada.	Kontrolisana izgradnja otpornosti. Dodaje se samo jedna nova promenljiva, a ne novi skup vežbi: kraći odmor, druga strana, lopta, signal, partner, kontakt ili odluka.	Ista košarkaška putanja dobija mali veći zahtev. Nastavlja se ako igrač čuva kvalitet i može da objasni šta rešava; vraća se ako brzina raste, a kontrola nestaje.
Bol, otok, akutna povreda, gubitak funkcije, neuobičajena vrtoglavica ili promena koja izlazi	Prekid trenerskog testiranja i uključivanje kvalifikovanog zdravstvenog stručnjaka. Trener ne pretvara nejasan signal u program korekcije.	Košarkaški zadatak se ne koristi kao provera „hrabrosti“. Sledeći korak određuje se kroz odgovarajuću stručnu procenu i dogovor sa

Primer 9. Vrtoglavica u radu sa igračem: iz stvarnog odgovora na se oporavak.

Najvažnije pravilo je da se u jednom trenutku menja samo jedna stvar. Ako trener istovremeno smanji odmor, doda kontakt, promeni smer, uvede loptu i traži bržu odluku, ne može znati na šta igrač zaista reaguje. Kada promeni jednu promenljivu i zabeleži odgovor, trener gradi bazu poverenja: igrač vidi da zahtev ima smisao, a stručni štab dobija dokaz da li treba nastaviti, vratiti korak ili promeniti pravac.

Trenerska napomena

Ne treniramo robote, već žive ljude koji igraju košarku. Plan daje redosled, ali trenerova odgovornost je da vidi kada igraču treba manje, kada preciznije i kada je spreman za sledeći mali izazov. Dobar sistem ne proizvodi zavisnost od savršenih uslova; on uči igrača da ostane organizovan kada se uslovi promene.

4.9 Održavanje kvaliteta u gustoj sezoni

U takmičarskom periodu cilj često nije maksimalni napredak u svakoj sedmici. Cilj je održati kvalitet koji se može koristiti kada je utakmica najvažnija. To traži jasno razlikovanje između igrača koji treba da održi kapacitet, igrača koji treba da nadoknadi propušteni stimulus i igrača kome je potreban oporavak.

Igrač sa malom minutažom ponekad treba dodatni rad, ali taj rad ne sme biti automatska kazna. Igrač sa velikom minutažom ponekad treba manje, ali ne sme nestati iz procesa. Dobra individualizacija ne znači da svako radi potpuno drugo; znači da svaki igrač prima onu dozu koja podržava njegovu ulogu i stanje.

AI preporuka

AI može spojiti raspored, minute, planirane sesije, s-RPE, kratke samoprocene i jednostavne kontrolne zadatke u jedan pregled po igraču. Zatim može označiti promenu u odnosu na sopstveni uobičajeni obrazac i pripremiti pitanja za stručni štab. AI ne donosi zaključak da je igrač povređen, pretreniran ili spreman za nastup; odluku donose trener i odgovarajući stručnjaci u stvarnom kontekstu.

4.10 Dodatne metode: dopuna, ne magija

Aktivni oporavak, mobilnost, masaža, kompresija, hladna voda, relaksacija i druge metode mogu imati mesto. Njihov izbor zavisi od rasporeda, individualne reakcije, dostupnosti i sledećeg cilja. Nema potrebe da tim radi sve zato što

postoji na tržištu. Sistematski pregled oporavka u košarci navodi više pristupa, ali ne pronalazi jednu superiornu metodu za sve.

Dodatna metoda je korisna kada ne krade vreme od osnove, kada igrač ima dobar odgovor na nju i kada podržava plan. Ako služi samo da stvori utisak „profesionalnog rada“, a san, ishrana, hidratacija i raspored ostaju loši, ona ne rešava pravi problem.

Trenerska napomena

Oporavak nije znak slabosti niti nagrada za dobro odrađen trening. On je deo odgovornosti prema sledećem kvalitetnom radu. Kada trener unapred planira odmor, ne gubi kontrolu nad procesom — upravo je vraća.

4.11 Zaključak

Upravljanje zamorom počinje priznanjem da igrač nije samo rezultat poslednjeg testa. On je čovek koji nosi opterećenje treninga, utakmice i života. Najbolja odluka nastaje kada se plan poredi sa odgovorom, kada se osnova oporavka štiti pre dodataka i kada stručni štab dovoljno rano reaguje na obrazac, a ne tek na problem.

5 Dijagnostika i funkcionalni profil igrača

5.1 Minimalni dosije igrača: dovoljno podataka da se vidi proces

Dosije može biti papirna ili zaštićena elektronska evidencija, ali nije profil koji skuplja sve moguće informacije. On čuva samo podatke koji su potrebni za trenersku odluku, čuva ih prema pravilima kluba i propisima, a zdravstvene informacije ostaju u nadležnosti zdravstvenog tima. Njegova snaga je kontinuitet: posle nekoliko sedmica trener može da vidi ne samo rezultat, nego i kontekst, dogovor, izvedenu korekciju i odgovor igrača.

Deo dosijea	Šta se beleži	Kome služi i granica
Početna slika	Uloga u timu, dostupnost, relevantni testovi i dogovoreni razvojni prioritet.	Stručnom štabu za početnu organizaciju; nije etiketa o „potencijalu“ igrača.
Trenerske beleške	Kratak opis izvedenog rada, kvalitet obrasca, odgovor na opterećenje i sledeće pitanje.	Treneru za kontinuitet; beleška razlikuje opažanje od pretpostavke.
Korektivni trag	Šta je pojednostavljeno, napredovano ili vraćeno na osnovu onoga što se videlo.	Štabu da razume zašto se promenio sadržaj ili doza.
Komunikacija i kontekst	Dogovorene uloge, putovanja, promene rasporeda i relevantna povratna informacija igrača.	Samo onima kojima je informacija potrebna za rad; bez privatnih detalja koji ne utiču na zadatak.
Zdravstveni podaci	Samo smernice koje medicinski tim zvanično deli za bezbednu organizaciju rada.	Medicinskom timu i ovlašćenim članovima štaba; trener ne postavlja dijagnozu niti vodi medicinski karton.

Tabela 6: Radna matrica: Minimalni dosije igrača: dovoljno podataka da se vidi proces. Dobar dosije ostaje kratak i živ. Ako se ne koristi za sledeću odluku, treba ga pojednostaviti. Ako se koristi da se igrač kontroliše ili kažnjava, prestaje da gradi poverenje i prestaje da bude alat treninga.

5.2 Prelaz ka dijagnostici

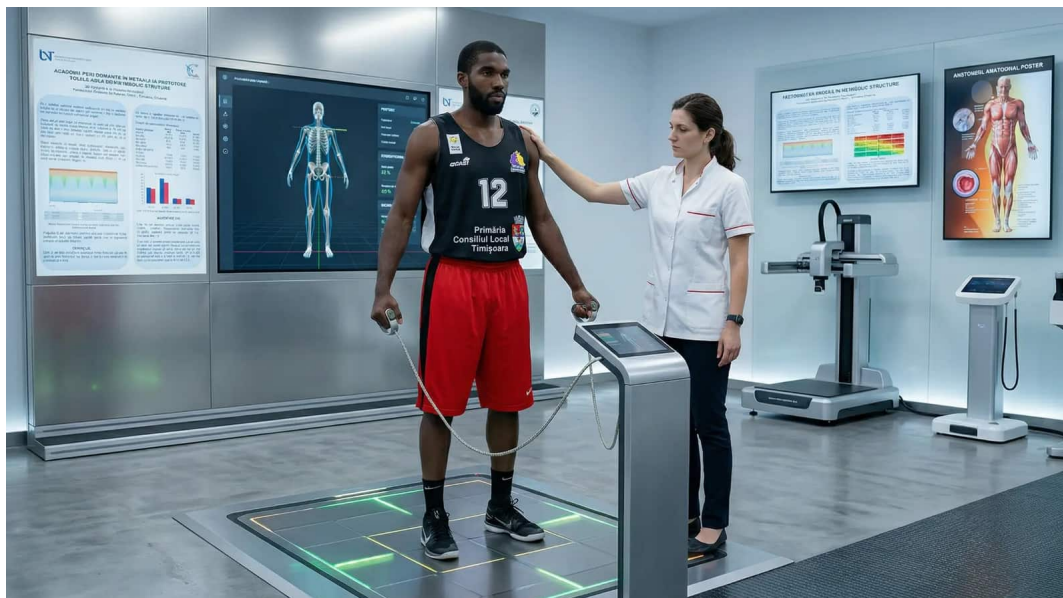
Osnovno pravilo je jednostavno: trener ne upravlja idealnim sistemom, već živim timom u stvarnim uslovima. Zato su početna procena, uvid u igrača, dogovor u stručnom štabu i precizna beleška važniji od brzog utiska. Sledeće poglavlje prelazi na dijagnostiku — ne kao skup brojeva, već kao početak kvalitetne trenerske odluke.

Dijagnostika nije prikupljanje brojeva radi tabele. Ona je početak procesa donošenja odluka: kome je potreban razvoj, kome korekcija, kome oporavak, a kome je potreban samo bolji način da postojeću sposobnost prenese u igru. Test bez tumačenja je podatak; test povezan sa pozicijom, tehničko-taktičkim zadatkom, opterećenjem i ponašanjem igrača postaje trenerska informacija. U košarci se istovremeno pojavljuju sprint, skok, kočenje, promena pravca, bočna odbrambena kretanja, reakcija na protivnika i kontakt. Zbog toga jedan rezultat ne može opisati igrača. Sistematski pregled testiranja kod odraslih košarkaša naglašava širok raspon fizičkih karakteristika i potrebu za ponovljivim, standardizovanim protokolima koji omogućavaju praćenje promene kroz vreme, a ne samo jednokratno poređenje.

5.3 Funkcionalna procena: zdravstveni kontekst i trenerska odluka



Funkcionalna procena počinje na početku priprema, ali njena vrednost nije u gomili brojeva. Lekar i specijalizovani stručnjaci procenjuju zdravstveni status, telesnu strukturu i funkcionalne parametre u okviru svoje nadležnosti. Trener zatim koristi dozvoljene informacije da odredi bezbedan početak rada, prioritet za razvoj i potrebu za korekcijom. Medicinska procena, laboratorija i kardiorespiratorno testiranje nisu zamena za trenersko oko; trenerovo oko takođe nije zamena za medicinski nalaz.



Slika 12: Funkcionalna dijagnostika povezuje telesnu strukturu, bezbednost procene i trenersku odluku; podaci služe da se odredi sledeći kvalitetan korak u radu, a ne da se igrač svede na jedan broj.

Za trenera je važan i odnos igrača prema testiranju. Iskusniji igrač nekad ostavlja rezervu da bi kasnije pokazao napredak; mlad igrač nekad pokušava da nadoknadi neiskustvo prevelikim ulaganjem i podigne rizik. Zato se unapred određuju postupak, broj pokušaja, kriterijum valjanog pokušaja i pravo da se test prekine kada kvalitet ili bezbednost padnu.

Izvor informacije	Šta može pokazati	Kako trener koristi podatak
Medicinski pregled	Zdravstvena ograničenja i smernice za bezbedan rad.	Poštuje odluku medicinskog tima i prilagođava početni rad.
Telesna struktura	Telesna masa, sastav, raspodela nemasne mase i tečnosti u okviru stručne procene.	Prati promene kroz vreme bez brzih zaključaka o spremnosti.
Kardiorespiratorna procena	Individualne vrednosti i zone iz stručnog nalaza.	Povezuje nalaz sa tolerancijom opterećenja, rasporedom i oporavkom.
Video i biomehanika	Kvalitet kretanja, simetrija, doskok, kočenje i kompenzacije.	Postavlja pitanje za korekciju, ne postavlja medicinsku dijagnozu.
Razgovor s igračem	Subjektivni osećaj, navike, umor, istorija rada i spremnost za napor.	Dopunjuje brojke i bira realniji sledeći korak.

Tabela 7: Funkcionalna procena: informacije koje se povezuju, a ne sabiraju bez konteksta.

Brojevi iz laboratorije, bioimpedanse ili testa opterećenja moraju ostati povezani sa datumom, korišćenim postupkom, prethodnim stanjem, rasporedom i stručnim tumačenjem. U ovoj knjizi ne postaju univerzalne norme. Njihova vrednost je u ponovljenom poređenju istog igrača sa sopstvenim prethodnim stanjem i sa zahtevom koji ga čeka na terenu.

5.4 Čitanje funkcionalnog profila: broj otvara pitanje



Funkcionalni izveštaj nije spisak vrednosti koje trener pretvara u etiketu „spreman“ ili „nespreman“. On povezuje više različitih merenja sa datumom, postupkom, zdravstvenim kontekstom i zahtevom koji igrač treba da ispuni. Trener ne tumači nalaz umesto lekara ili specijaliste. Njegov posao je da postavi radno pitanje: šta ovaj stručni nalaz menja u organizaciji prvog rada, u doziranju i u praćenju odgovora na teren?

Grupa pokazatelja	Šta trener ne sme zaključiti sam	Pitanje koje vodi sledeći korak
Telesna masa, masno tkivo i mišićna masa	Da jedan rezultat određuje kvalitet igrača, njegovu zdravstvenu sliku ili idealnu telesnu masu.	Da li se promena ponavlja u istim uslovima i da li stručni tim vidi ograničenje ili smernicu važnu za rad?
Raspodela nemasne mase i tečnosti	Da mala razlika automatski znači problem, asimetriju ili razlog za korekciju bez dodatne procene.	Koja je razlika stabilna, šta je kontekst merenja i šta se, ako je potrebno, proverava kroz bezbedan obrazac kretanja?
Puls, pragovi i potrošnja kiseonika iz stručnog nalaza	Da jedna vrednost postaje univerzalna zona treninga ili prognoza učinka na terenu.	Kako se nalaz uklapa sa rasporedom, putovanjem, prethodnim opterećenjem i planom stručnog štaba?
Maksimalna brzina u laboratorijskom protokolu	Da laboratorijska brzina sama opisuje prvi korak, kočenje ili reaktivnost u košarci.	Da li se informacija potvrđuje kratkim terenskim ubrzanjem, kvalitetom kočenja i reakcijom na signal?
Ponovljena procena kroz sezonu	Da svaka promena dokazuje poboljšanje ili pogoršanje bez obzira na podlogu, vreme, odmor i postupak.	Da li je isti protokol ponovljen i šta se promenilo u stvarnom treningu i ulozi igrača?

Tabela 8: Funkcionalni profil ne daje gotovu presudu; on daje stručnom štabu bolje pitanje za sledeću odluku.

5.5 Vizuelna referenca: stav i kontrolisani čučanj

Dve anatomske ploče ispod služe kao vizuelni jezik za razgovor trenera, igrača i stručnog štaba. One ne predstavljaju dijagnostički test, ne mere aktivaciju mišića i ne dokazuju asimetriju kod konkretnog igrača. Njihova vrednost je da standardizuju ono što trener gleda pre nego što poveća brzinu, dubinu, opterećenje ili složenost zadatka.

Trener ne poredi igrača sa bojom ili oblikom na ploči, već sa njegovim sopstvenim prethodnim pokušajem u istim uslovima. Za stvarnu procenu koristi se kratak video iz unapred određenog ugla, isti zadatak, isti kriterijum prekida i zabeležen kontekst. Ako postoje bol, otok, akutna povreda, gubitak funkcije ili neuobičajena reakcija, trenersko posmatranje se zaustavlja i uključuje se kvalifikovani zdravstveni stručnjak.

Vizuelna referenca	Šta trener organizovano posmatra	Pitanje pre sledećeg koraka
Frontalni stav sa bilateralnim osloncem	Položaj glave i trupa, raspodelu oslonca, odnos stopala–kolena–karlice i očuvanje mirnog disanja.	Da li je potreban jednostavniji položaj, više prostora ili samo bolja instrukcija pre kretanja?
Kontrolisani izometrijski čučanj sa osloncem	Kontakt stopala sa podlogom, smer kolena, dubinu koju igrač kontroliše, položaj karlice i trupa bez zadržavanja daha.	Da li igrač može preći u dinamički čučanj, iskorak, doskok ili prvo treba smanjiti zahtev?
Ponovljeni video istog zadatka	Promenu obrasca kroz vreme, zamor, razliku između situacija i odgovor na raniju korekciju.	Da li sledeći blok treba da razvija oslonac, snagu, koordinaciju, brzinu ili rešava tehnički zadatak?

Tabela 9: Vizuelne reference daju jezik za postavljanje pitanja; odluka nastaje tek kada se povežu sa stvarnim pokušajem, kontekstom i stručnim granicama.

5.6 Šta test mora da odgovori

Pre izbora testa trener određuje pitanje. Da li želi da proveriti kvalitet doskoka, početno ubrzanje, sposobnost ponavljanja kratkih napora, promenu pravca, reaktivnu odluku, toleranciju na kontakt, tehničku preciznost pod zamorom ili napredak posle određenog bloka rada? Kada pitanje nije jasno, ni rezultat ne može biti koristan.

Praktična košarkaška baterija može objediniti antropometriju, kvalitet osnovnog obrasca kretanja, skok, kratko ubrzanje, promenu pravca, reaktivnu agilnost, ponavljanje napora, snagu i preciznost u uslovima koji odgovaraju timu. Pregledi

literature razlikuju unapred zadatu promenu pravca od reaktivne agilnosti: kod reaktivne agilnosti igrač mora da odgovori na stimulus, pa test uključuje i perceptivno-odlučivačku komponentu. Zato nijedan test promene pravca sam po sebi nije dovoljan dokaz sposobnosti igrača da reaguje u odbrani.

Područje	Primer praktične provere	Trenersko pitanje
Kretanje i doskok	Video-observacija osnovnog čučnja, doskoka, jednonožnog oslonca i kočenja.	Gde se obrazac raspada pre nego što povećamo brzinu ili opterećenje?
Skok	Vertikalni skok i horizontalni skok uz posmatranje odraza i doskoka.	Da li igrač proizvodi silu i kontroliše je pri sletanju?
Ubrzanje	Sprint na kratkoj deonici sa standardizovanim startom.	Da li prvi koraci stvarno podržavaju igračku ulogu?
Promena pravca i reakcija	Planirani test promene pravca i zaseban reaktivni zadatak na signal.	Da li je ograničenje mehaničko, perceptivno ili kombinovano?
Ponavljjanje napora	Kratke deonice sa unapred određenim radom i odmorom.	Kako se kvalitet kretanja i odluke menjaju kroz ponavljanje?
Preciznost pod zahtevom	Šut, dodavanje ili završavanje u standardizovanom vremenu i prostoru.	Može li igrač održati tehnički kvalitet kada telo više nije potpuno sveže?

Tabela 10: Od testa ka pitanju koje menja trening.

Testovi skoka, sprinta i promene pravca imaju vrednost samo ako se dosledno sprovode i tumače u kontekstu. Pregled košarkaških terenskih testova navodi da su cilj testiranja, standardizovan protokol, antropometrija i stvarne okolnosti važni za valjanu interpretaciju; isti pregled naglašava vrednost reaktivne agilnosti i korišćenje countermovement jump-a za praćenje promene eksplozivne sile i asimetrije, ali ne kao samostalne presude o igraču.

5.7 Testiranje kao trening

Najkorisnije testiranje često izgleda kao dobro organizovan trening. Igrač dobija jasnu demonstraciju, isto zagrevanje, isti redosled, dovoljno pokušaja za upoznavanje zadatka, jasan kriterijum valjanog pokušaja i zabeležen kontekst. Uslovi se beleže: datum, podloga, obuća, vreme dana, prethodni trening, broj utakmica, subjektivni osećaj i sve što može objasniti neuobičajen rezultat. Ovaj pristup ne znači da sve mora biti skupo ili laboratorijsko. Video snimak iz standardizovanog ugla, dosledno merenje vremena, kvalitetna beleška i trenerovo oko mogu mnogo da doprinesu ako se ne predstavljaju kao precizniji nego što jesu. Iskustvena procena obrasca ima mesto u procesu, ali je snažnija kada se beleži pored standardizovanog testa i ponavlja kroz vreme.

5.8 Kontekst testa: ista vežba nije isti podatak bez istih uslova

Kada se rezultat poredi kroz vreme, ne čuva se samo vreme sprinta, visina skoka ili broj ponavljanja. Čuva se i okvir u kome je podatak nastao. To štiti trenera od pogrešnog zaključka da se igrač promenio kada se zapravo promenio teren, redosled rada, umor ili način merenja.

Pre testa	Tokom testa	Posle testa
Datum, vreme dana, prethodna utakmica ili trening, putovanje, obuća, podloga i kratak subjektivni odgovor igrača.	Isto zagrevanje, jasna demonstracija, isti startni položaj, broj pokušaja, pauze, kriterijum valjanog pokušaja i razlog prekida.	Najbolji i svi relevantni pokušaji, opažanje kvaliteta, video iz istog ugla po potrebi, reakcija igrača i jedno pitanje za sledeći trening.

Tabela 11: Kontekst ne komplikuje testiranje; on čini poređenje poštenijim i odluku korisnijom.

AI preporuka

AI može pomoći da se dosije igrača uredi i sažme, da uporedi ponovljena merenja, označi odstupanje i predloži pitanja za sledeći trening. Ne sme da proglasi uzrok problema samo na osnovu jednog videa, jednog broja ili jedne tabele. Najbolje pitanje za AI nije „koji je program“, već „koji podatak prvo treba proveriti pre nego što promenimo program?“

5.9 Od rezultata do korekcije

Skok u dalj iz mesta, vertikalni skok, sprint ili poligon nisu završetak procene. Posle rezultata trener gleda kako je rezultat ostvaren. Kod skoka može posmatrati pripremu, korišćenje ruku, položaj trupa, kontrolu kolena i doskok. Kod ubrzanja može posmatrati prvi korak, položaj tela, ritam i sposobnost da igrač posle ubrzanja pređe u košarkaški zadatak. Kod preciznosti ne gleda samo procenat pogotka, već i iz kog prostora, posle kog kretanja i u kom stanju zamora igrač donosi odluku.

Korekcija zatim prelazi iz opšteg u specifično. Ako je problem kontrola doskoka, trening ne počinje maksimalnim skokom. Ako je problem reakcija na protivnika, linearni sprint nije automatski odgovor. Ako igrač ne održava kvalitet šuta posle ponovljenih napora, trener mora razdvojiti tehnički problem, problem ritma, problem odlučivanja i problem tolerancije na opterećenje. To je trenutak u kome fizička priprema postaje osposobljavanje igrača da izvrši taktičko-tehnički zadatak.

Trenerska napomena

Igrač nije zbir proseka. Igrači na istoj poziciji mogu imati sličan rezultat, a potpuno različit razlog za taj rezultat. Zato se ne trenira „prosečan plejmejker“ ili „prosečan centar“, već konkretan igrač u stvarnoj ulozi, u konkretnom timu i konkretnom ritmu takmičenja.

5.10 Matrica prelaza: od nalaza do prve terenske korekcije

Dobar nalaz ne daje gotovu vežbu. On najpre određuje **gde se problem pojavljuje**, zatim bira najmanji košarkaški zadatak u kome se isti obrazac može videti bez nepotrebnog rizika. Trener ne pokušava da popravi sve odjednom.

Bira jednu vidljivu promenu, zadržava prepoznatljiv cilj igre i posmatra da li igrač može da sačuva kvalitet kada se vrati lopta, protivnik, vreme ili odluka.

Prvi zadatak nije kazna ni izdvojena rehabilitacija. To je most između procene i igre. Njegov zahtev mora biti dovoljno mali da igrač može da ga kontroliše, ali dovoljno stvaran da trener vidi da li se korekcija prenosi na košarku. Ako se kvalitet ne pojavi ni u smanjenom zadatku, trener ne dodaje brzinu, težinu ni složenost; pojednostavljuje uslov i ponovo proverava početnu odluku.

Nalaz koji trener vidi	Prva košarkaška situacija za proveru	Mala korekcija unutar zadatka	Signal za sledeći korak
Doskoci su bučni, trup beži ili se oslonac raspada pri kočenju.	Hvatanje lopte posle kratkog kretanja i doskok u unapred označenu zonu, bez borbe za loptu.	Smanjiti visinu i brzinu dolaska; tražiti tih kontakt, miran trup i jedan organizovan sledeći korak.	Kvalitet ostaje kroz više ponavljanja, pa se dodaje odlazak u dribling, dodavanje ili šut.
Prvi korak kasni, a igrač se podiže pre nego što krene.	Start iz odbrambenog stava na vizuelni signal, pa dva do tri koraka do konusa ili prijema lopte.	Skratiti deonicu; jasno odrediti smer prvog koraka i zadržati nizak, usmeren položaj.	Igrač kreće na signal bez dodatnog nameštanja i može da pređe u sledeću igračku radnju.
Promena pravca je spora jer igrač predugo koči ili gubi položaj stopala.	Zatvaranje zamišljenog prodora, zaustavljanje na liniji i povratak u bočni stav.	Usporiti prilaz; unapred označiti zonu kočenja i zahtevati da se telo organizuje pre promene smera.	Kočenje je mirno, izlazak iz promene pravca je nameran, a pogled ostaje na zadatku.
Razlika između strana se vidi u iskoraku, odrazu ili jednonožnom osloncu.	Kontrolisani napad iz krila: jedan korak, zaustavljanje, povratno dodavanje ili završetak sa izabrane strane.	Početi sa stranom koja traži više organizacije, ali ne povećavati broj ponavljanja po svaku cenu; čuvati isti prostor i ritam.	Razlika se smanjuje u kvalitetu, ne samo u brzini; igrač posle toga bira stranu prema taktičkom zadatku.
Tehnički kvalitet pada posle kratkog fizičkog niza	Dva kratka prelaza ili promene smera, zatim šut, dodavanje ili	Smanjiti broj ponavljanja ili produžiti odmor dok se ne vrati prepoznatljiv ritam igranja	Tehnika ostaje čitljiva i tačna u dogovorenom ritmu, pa se daje

Tabela 12: Matrica prelaza iz procene na terenu. Nalaz dostaje početno trenerska odluka.

Trener ovde ne traži savršen pokret niti dokazuje uzrok problema. Prati promenu koja se može videti: kvalitet oslonca, tišinu doskoka, organizaciju kočenja, pravac prvog koraka, očuvanje lopte, pogled ili tehničku radnju posle opterećenja. Jedna jasna promena je korisnija od pet instrukcija koje igrač ne može da obradi u brzini.

AI preporuka

AI može da objedini video-belešku, rezultat testa, datum i odgovor igrača u jedan pregled koji olakšava izbor prvog zadatka. Ne treba da dodeljuje medicinsko značenje viđenom obrascu, niti da preskoči procenu trenera. Korisna upotreba AI ovde glasi: „koju jednu promenu sada proveravamo na terenu i pod kojim uslovom je vraćamo na jednostavniji zadatak?“

5.11 Kontrola kroz sezonu

Finalno testiranje nije jedini dokaz napretka. Tokom sezone praktičniji su kratki kontrolni zadaci i „test treninzi“ koji se uklapaju u realni rad. Oni ne moraju da ponove kompletnu bateriju; treba da potvrde ili ospore odluku koja je već doneta. Na primer, kontrola može pratiti kvalitet doskoka, kratko ubrzanje, ponavljanje promene pravca ili preciznost posle istog fizičkog zahteva.

Dnevne beleške su takođe dijagnostički alat. Trener koji svaki trening napiše i ponovo pročita može da uporedi planirano sa urađenim, uoči kada se obrazac zamora ponavlja i promeni sledeći mikrociklus pre nego što problem postane veći. Praćenje unutrašnjeg i spoljašnjeg opterećenja daje dodatni okvir za periodizaciju i odluke u treningu, ali nijedan pojedinačni indikator ne sme samostalno određivati spremnost ili rizik.

5.12 Zaključak

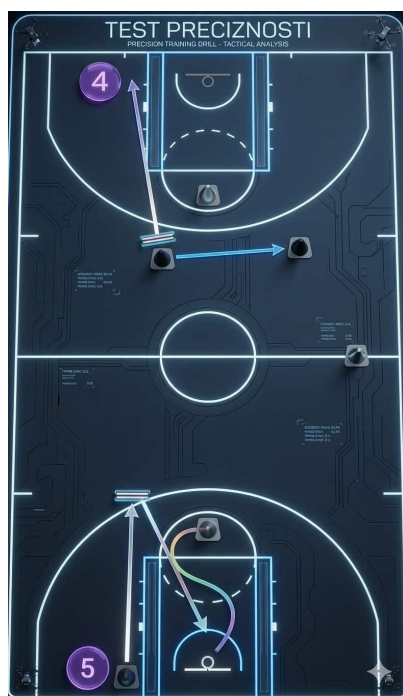
Dijagnostika je početak razgovora između igrača, trenera, stručnog štaba i podataka. Dobar sistem ne obećava da će unapred znati sve. On pravi početnu tačku, meri ono što zaista utiče na odluku, beleži uslove, prepoznaje promenu i ostavlja prostor za korekciju. Zato se plan ne piše jednom. On se svakodnevno proverava, čita ponovo i prilagođava živom timu.

6 Motorički testovi rezultat obrazac i kontekst

Motorički testovi nisu takmičenje u brojevima niti prilika da se igrač stavi u gotovu kategoriju. Njihova svrha je da se ustanovi početno stanje, da se vidi kako je rezultat ostvaren i da se odredi šta trening sledeće treba da reši. Tokom sezone rade se kraće tranzitne provere, a završna procena ima smisla samo ako može da odgovori kako su igrači reagovali na stimuluse kroz vreme.

Najvažnije je da se testiranje napravi kao trening: sa jasnim objašnjenjem, doslednim zagrevanjem, bezbednim redosledom, dovoljnim prostorom, istim kriterijumom pokušaja i beleškom o kontekstu. Trener ne traži savršen protokol koji klub ne može da ponovi. Traži postupak koji tim može sprovesti dosledno i iz kog može doneti bolju odluku.

6.1 Pravila pre prvog testa





Provera	Šta se standardizuje	Zašto to štiti rezultat
Prostor i bezbednost	Dovoljna zona za zaustavljanje, podloga, obuća, rekviziti i put kretanja.	Smanjuje nepotreban rizik i omogućava uporedivost.
Zagrevanje	Isti redosled aktivacije, pokretljivosti i pripremni pokušaja.	Rezultat manje zavisi od slučajnog stanja tela na početku.
Pokušaji	Broj pokušaja, odmor, pravilo validnosti i uslov prekida.	Igrač zna šta se od njega traži, a trener može pošteno uporediti rezultate.
Kontekst	Datum, prethodno opterećenje, putovanje, san, subjektivni osećaj i eventualna ograničenja.	Objašnjava odstupanje pre nego što se promeni program.
Video i beleška	Isti ugao snimanja kada je moguć i kratka trenerska zabeleška.	Broj dobija objašnjenje: kako je rezultat postignut.

Tabela 13: Test je upotrebljiv samo kada je postupak dovoljno dosledan da se može ponoviti.

6.2 Minimalna baterija: pet pitanja pre programa

Potpuna lista testova nije uvek bolja lista. Kada su vreme, prostor ili broj igrača ograničeni, stručni štab prvo bira nekoliko pitanja koja najviše menjaju sledeći trening. Minimalna baterija ne pravi rang-listu, već početnu mapu: kako igrač izlazi, proizvodi silu, prihvata silu, menja smer i prenosi telo u košarkaški zadatak. Isti okvir može da služi početku priprema i kratkim tranzitnim proverama, ali se nikada ne tumači bez konteksta.

Pitanje	Praktični zadatak	Šta se beleži pored rezultata
Kako izlazi?	5 m i 10 m iz standardizovanog stava, uz bezbednu zonu za usporavanje.	Prvi korak, nagib trupa, ritam ruku, kontrola u završetku i razlika između poznatog starta i odgovora na signal.
Kako proizvodi silu nagore?	Maksimalni dohvat i skok sa dogovorenim pripremom i istim kriterijumom doskoka.	Predzamah ruku, ritam opuštanja, kontrola trupa, položaj stopala i mirno prihvatanje doskoka.
Kako proizvodi silu napred i prihvata je?	Horizontalni skok iz mesta ili sa dogovorenim kratkim zaletom.	Priprema, prenos sile, položaj kolena, raspodela oslonca i kontrolisan završetak, ne samo dužina.
Kako menja smer?	Kratak šestougao, linijski zadatak ili drugi unapred određen poligon u oba smera.	Ulazak u promenu, bočna razlika, kočenje, dodatni koraci, gaženje linije i pad kvaliteta kroz ponavljanje.
Može li telo da podrži košarkaški kvalitet?	Standardizovan prijem, šut, dodavanje ili završavanje posle dogovorenog kretanja.	Stopala, ritam, izbor, održanje preciznosti i tačka u kojoj fizički zahtev menja tehnički zadatak.

Tabela 14: Minimalna test-baterija počinje pitanjem koje će promeniti trening, ne brojem zadataka koji može stati u jedan dan.

Ako se za isti dan ne može sačuvati kvalitet pokušaja, baterija se deli. Brzina i skok mogu biti jedan blok; promena pravca, ponavljeni pokret i preciznost drugi blok. Tako se ne šteti samo vreme — čuva se smisao svakog rezultata. Za mlađeg ili nedovoljno pripremljenog igrača zadatak se dodatno pojednostavljuje, uz oslonac na kvalitet izvođenja, a ne na poređenje sa bilo kakvom normom.

6.3 Brzina: prvi korak, ubrzanje i reakcija



U košarci je praktičnije meriti ono što se stvarno pojavljuje u igri: prvi korak, ubrzanje na kratkom prostoru, prelazak iz signala u pokret i sposobnost da se posle ubrzanja održi kontrola. Deonica od 20 metara može dati širu sliku, a 5 i 10 metara često bolje otkrivaju kvalitet prvih koraka. Za svaki pokušaj ostavlja se dovoljno prostora iza cilja, jer test ne prestaje u trenutku kada igrač prođe oznaku.

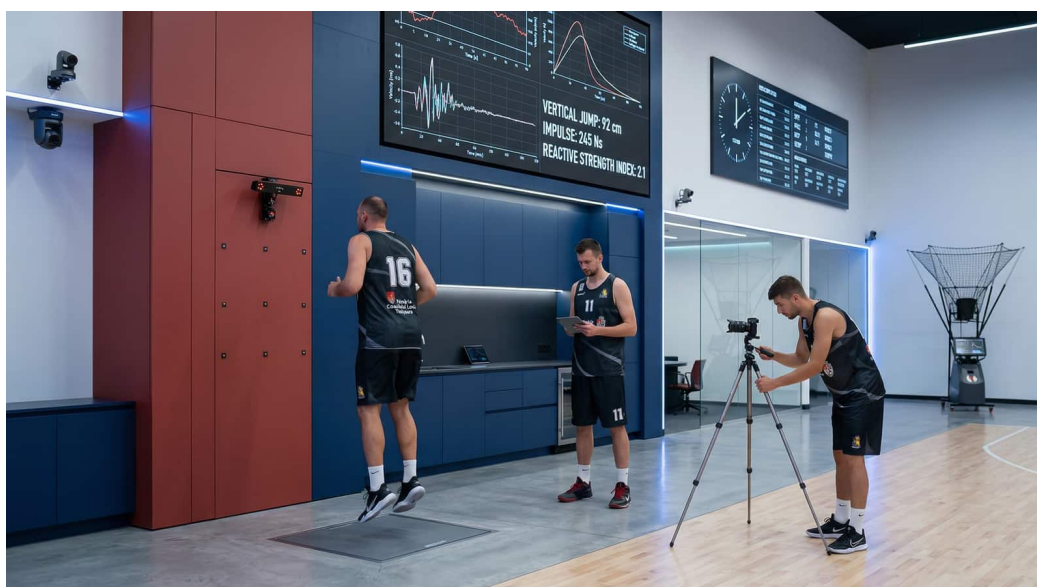
Reakcija na stimulus može se meriti samo ako postoje odgovarajući uslovi i alati. Bez njih trener koristi video, standardizovan vizuelni ili zvučni signal i pažljivo posmatranje. Iskustvena procena ima mesto, ali treba da ostane beleška pored rezultata, a ne zamena za njega.

Br.	Igrač	20 m	10 m	5 m
1				
2				
3				
4				

Tabela 15: Radni obrazac testa brzine: najbolji validan pokušaj, uz zapis uslova testiranja.

Test brzine nema smisla ako ostane samo vreme. Trener posmatra startni položaj, prvi korak, položaj trupa, ritam koraka, rad ruku, sposobnost kočenja i prelazak na košarkaški zadatak. U kasnijem delu sezone tranzicioni napad, odbrana tranzicije i kompleksne vežbe s loptom često bolje održavaju košarkaški smisao od velikog broja izolovanih sprinteva.

6.4 Maksimalni dohvat i vertikalni skok



Zid, centimetar i kreda mogu biti sasvim dovoljni za praktičnu procenu. Meri se maksimalni dohvat, zatim najviša tačka koju igrač dodirne pri skoku; razlika predstavlja ostvareni odraz. Vrednost testa nije samo u centimetrima. Trener gleda pripremu, predzamah ruku, ritam ekstenzije, kontrolu trupa i kvalitet doskoka.

Košarka sadrži skokove iz mesta, iz jednog koraka zaleta i ponovljene odraze. Zato rezultat jednog skoka ne opisuje celu eksplozivnu sposobnost. Posebno je važno posmatrati da li igrač može da bezbedno prihvati silu pri doskoku pre nego što se od njega traži više visine ili više ponavljanja.

Br.	Igrač	Visina skoka	Maksimalni dohvat	Odraz
1				
2				
3				

Tabela 16: Radni obrazac za maksimalni dohvat i vertikalni odraz.

6.5 Horizontalni skok i kontrola doskoka

Ko osvoji više prostora u jednom kvalitetnom koraku ili skoku, često dobija prednost. Horizontalni skok iz mesta ili sa dogovorenim kratkim zaletom daje praktičnu informaciju o prenosu sile napred. Obeleži se mesto odraza i meri tačka kontrolisanog doskoka. Kada klub ima mogućnost, svaki doskok se snima posebno.

Odraz i doskok se ne ocenjuju samo dužinom. Trener prati položaj kolena, stopala, trupa, ruku i sposobnost da igrač zadrži ravnotežu. Test može da se ponovi obema nogama pojedinačno, ali se njegova forma, broj pokušaja i kriterijumi prilagođavaju uzrastu, iskustvu i trenutnom stanju igrača.

AI preporuka

Kratak video iz istog ugla može pomoći da se uporede odraz i doskok kroz vreme. AI može označiti pitanja za proveru, poput razlike leve i desne strane ili gubitka kontrole trupa, ali ne sme postaviti dijagnozu povrede samo na osnovu snimka.

6.6 Repetitivna snaga i centar tela

Centar tela je važan zato što povezuje donje i gornje ekstremitete, kontroliše prenos sile i pomaže igraču da održi položaj pri kontaktu, promeni pravca i doskoku. Jednostavni zadaci kao što su varijante sklekova, pregiba trupa, ekstenzije leđa ili držanja mogu poslužiti kao proverna tačka ako su standardizovani. Ne bira se vežba zato što je popularna; bira se ona koju tim može bezbedno izvesti, jasno oceniti i ponoviti pod istim uslovima.

Br.	Igrač	Sklekovi	Trup	Leđa
1				
2				
3				

Tabela 17: Jedan mogući radni obrazac za ponovljena izvođenja; pre upotrebe klub određuje istu tehniku i kriterijum prekida.

U zgusnutom rasporedu pobjeda često zavisi od toga da li igrač može da ponovi kvalitetan pokret, sa sličnom brzinom i kontrolom, kada telo više nije potpuno sveže. Zato je repetitivna snaga korisna samo kada se čita zajedno sa tehnikom, ritmom i ukupnim opterećenjem.

6.7 Agilnost, promena pravca i gipkost

Za praktičnu proveru agilnosti mogu se koristiti kratki poligoni sa promenom pravca, skokovi u označenom prostoru ili standardizovan zadatak na terenu. Jedan jednostavan model je šestougao obeležen trakom, sa unapred dogovorenim smerom, vremenom rada, kaznom za gaženje linije i jednakim brojem pokušaja u oba smera. Drugi model može biti organizovano dodirivanje linija na terenu u tačno definisanom vremenu i prostoru.

Rezultat ipak ne odgovara sam na pitanje da li je problem u snazi, kočenju, mobilnosti, reakciji ili odluci. Zato se posmatra kako igrač ulazi u promenu pravca, na koju stranu gubi kontrolu i šta se dešava kada broj pokušaja raste. Gipkost se često potcenjuje, iako je povezana sa kvalitetom položaja, koordinacijom i mogućnošću bezbednijeg prelaska u složeniji zadatak. Jednostavan pretklon sa klupe ili sličan ponovljiv test može biti koristan kao početna informacija, ali nije dijagnoza mobilnosti celog tela. Rezultat se poredi sa istorijom istog igrača i sa kvalitetom kretanja koji se vidi na terenu.

6.8 Teretana i procena snage

Test u teretani ne mora prvog dana biti maksimalni pokušaj. Razgovor sa igračem o prethodnom radu, opterećenjima koja poznaje i tehnici koju bezbedno kontroliše često je korisniji početak od prebrzog određivanja maksimuma. Testiranje maksimalnog opterećenja planira se tek kada postoje uslovi, jasna tehnika, odgovarajuća progresija i bezbednosni okvir.

Poverenje ovde ima trenersku vrednost. Igrač koji razume da test nije kazna i da trener sluša njegovu istoriju rada češće daje informacije koje kasnije omogućavaju kvalitetniji program.

6.9 Energetska tolerancija i test-trening

U kratkom pripremnom periodu nije racionalno pokušavati da se svaki energetska parametar razvije laboratorijskom logikom. Treneru je praktičnije da kroz ponovljene kratke deonice, rad i odmor, promatra vreme, kvalitet kretanja, oporavak i reakciju igrača. Primer 5 ponavljanja kratke deonice može pokazati kada se raspada ritam ili tehnika, ali ne postaje univerzalni recept.

Tokom sezone test-trening je često korisniji od velikog formalnog testiranja. On može spojiti brzinu, snagu, tehniku, odluku i oporavak u zadatak koji liči na košarku. Kada se istim principom ponavlja kroz vreme, trener vidi tranzitno stanje i lakše prilagođava rad pojedincu ili grupi.

6.10 Preciznost pod fizičkim zahtevom

Ako igrač ne može da prenese svoje kapacitete na pogodak, dodavanje ili kvalitetan završetak, fizička priprema nije završila posao. Test preciznosti ne sprovodi samo jedan član štaba. Košarkaški trener prati pozicije, izbor akcije i tehnički kvalitet; trener za fizičku pripremu posmatra koliko dugo igrač može da održi ritam, kretanje i kontrolu tela.

Vreme	Pokušaji / pogoci	Procenat	Kontekst: zona, kretanje, zahtev

Tabela 18: Radni obrazac za preciznost: broj se uvek čita zajedno sa košarkaškim kontekstom.

6.11 Tri uslova za čitanje preciznosti

Jedan procenat šuta može biti koristan, ali sam ne objašnjava da li igrač gubi kvalitet zbog tehnike, kretanja, umora, izbora pozicije ili same odluke. Isti zadatak zato može biti praćen kroz nekoliko jasnih uslova, uz isti ugao, isti kriterijum pogotka i kratku belešku o načinu na koji je rezultat nastao.

Uslov rada	Šta se posmatra	Pitanje za fizičku pripremu
Kontrolisan prijem bez velikog zahteva	Osnovna tehnika, omiljene zone, položaj stopala i ritam prijema.	Da li je problem već prisutan kada nema većeg kretanja ili zamora?
Prijem posle dogovorenog kretanja	Kvalitet šuta posle cut-a, promene ritma, kočenja ili izlaska iz bloka.	U kom delu kretanja telo gubi položaj koji šut zahteva?
Prijem u jednostavnoj situaciji igre	Odlučivanje, percepcija, kontakt ili brzina sledeće akcije.	Da li fizički zahtev ograničava tehniku, ili je prvenstveno problem u čitanju situacije?

Tabela 19: Preciznost se čita kroz isti košarkaški zadatak pod različitim uslovima, ne samo kroz procenat pogotka.

Jump-stop je jednostavna, ali zahtevna provera prenosa. Igrač prima loptu posle dogovorenog kretanja, organizuje stopala i trup u dva kontakta, zatim ostaje spreman za šut, pas ili sledeći pivot. Dobar pokušaj nije samo stabilan završetak: trener posmatra da li se ritam prijema, pogled i odluka održavaju kada se doda brzina, promena smera ili jednostavan signal.

Kada se isti obrazac ponavlja kroz ove uslove, stručni štab ne bira automatski veći obim šutiranja. Prvo bira gde će promeniti zadatak: u pripremi stopala, kočenju, ritmu, snazi kroz kontakt, izboru pozicije ili načinu na koji se informacija uvodi. Igrači na istoj poziciji mogu imati potpuno različite obrasce uspeha. Jedan bolje završava sa jedne strane terena, drugi u drugačijem ritmu, treći bliže košu. Zato test preciznosti treba da pomogne da se taktički zadatak i fizički razvoj ne razdvoje. Ne traži se prosek pozicije, već ono što konkretnom igraču daje prednost i ono što mu ograničava igru.

6.12 Od nalaza do prve korekcije

Test sam ne propisuje ceo program. On omogućava treneru da odabere jednu prvu korekciju koja je dovoljno mala da se proverí već u sledećem treningu. Sledeći modeli nisu univerzalni planovi ni medicinski protokoli. Oni pokazuju kako se rezultat prevodi u kratak, jasan radni zadatak bez preskakanja kvaliteta oslonca, kočenja ili informacije.

Nalaz iz testa ili videa	Prvi kratki odgovor na treningu	Šta trener proverava pre napredovanja
Prvi korak je spor ili neorganizovan	Nekoliko kontrolisanih wall-lean položaja, zatim kratki izlazak 3–5 m iz istog stava; signal se dodaje tek kada je izlazak čitljiv.	Da li se telo kreće u smeru izlaska, da li ruke podržavaju ritam i da li igrač može da uspori bez raspada položaja?
Horizontalni skok gubi doskok	Priprema odraza, mali skok sa zadržavanjem i jednostavan jednonožni oslonac; dužina se ne juri dok doskok nije kontrolisan.	Da li stopalo, koleno, kuk i trup ostaju organizovani pri prihvatanju sile?
Vertikalni skok ima loš ritam ili ne koristi ruke	Upravljeni čučanj–predzama–skok male do srednje visine, sa fokusom na redosled i tih doskok.	Da li se predzama, opružanje i doskok povezuju u jedan obrazac bez zadržavanja daha?
Promena pravca je bolja na jednoj strani	Kratak bočni izlaz u slabiji smer, povratak ka sredini i kočenje pri manjoj brzini; lopta dolazi posle stabilnog završetka.	Da li se razlika strana smanjuje kroz kvalitet, a ne samo kroz brže izvršavanje?
Preciznost pada posle kretanja	Ponoviti isti prijem ili šut posle manjeg fizičkog zahteva i izdvojiti tačku na kojoj se gubi položaj stopala ili trupa.	Da li problem dolazi iz tehnike, ritma, kočenja, izbora akcije ili doziranja zahteva?

Tabela 20: Prva korekcija treba da bude dovoljno jasna da se može videti i dovoljno mala da ne sakrije pravi problem.

Kada se prvi odgovor popravi, trening ne preskače pravo na maksimalan zahtev. Sledeće se uvodi samo jedna nova promena: veća brzina, dodatni smer, jednostavan signal, lopta, partner ili kontakt. U tom redosledu test stvarno postaje obuka, a obuka se može ponovo proveriti.

6.13 Operativni redosled test-dana

Dobar test-dan ne počinje prvom štopericom niti se završava poslednjim rezultatom. U danima pre testiranja stručni štab dogovara koje pitanje proverava, ko vodi koji deo, kako se čuvaju podaci i šta se radi ako se igrač tog dana ne oseća spremno za zadatak. Time se smanjuje improvizacija i štiti poverenje igrača.

Trenutak	Šta se radi	Koju grešku sprečava
Pre test-dana	Određuju se pitanja, redosled, oprema, prostor, odgovorne osobe i kriterijum prekida.	Da se test izabere zato što je trenutno popularan ili da se postupak menja usred rada.
Pre zagrevanja	Kratak razgovor, provera dostupnosti i zapis značajnog konteksta.	Da se neuobičajen rezultat proglasi promenom sposobnosti bez objašnjenja.
Tokom izvođenja	Demonstracija, pripremni pokušaj, jednak signal, dovoljan odmor i kratka beleška o kvalitetu.	Da broj pokušaja, uputstvo ili kriterijum važenja budu različiti za svakog igrača.
Odmah posle	Čuvaju se sirovi podaci, video i trenerska napomena pre prepričavanja utisaka.	Da se kontekst izgubi ili da se loš pokušaj kasnije tumači kao činjenica.
Na sastanku štaba	Rezultat se povezuje sa rolom, opterećenjem, medicinskim smernicama i sledećim zadatkom.	Da tabela automatski postane program bez zajedničke odluke.

Tabela 21: Test-dan je radni proces stručnog štaba, ne javno rangiranje igrača.

6.14 Tri izlaza iz istog rezultata

Isti rezultat ne vodi uvek istoj odluci. Na primer, slabiji sprint može značiti da igrač nije spreman, da je umoran, da je promenio tehniku starta, da je podloga drugačija ili da je ranije u testu izgubio kvalitet. Zato se posle svakog odstupanja bira jedan od tri izlaza.

Izlaz	Kada ima smisla	Sledeći potez
Potvrditi nalaz	Postupak je bio dosledan, a rezultat i video pokazuju isti obrazac kroz više provera.	Izabrati mali, jasan prioritet za trening i proveriti ga u sledećem relevantnom zadatku.
Ponoviti ili pojasniti	Postoji sumnja u postupak, kontekst, razumevanje zadatka ili validnost pokušaja.	Ne menjati program iz jednog broja; ponoviti kontrolisano ili prikupiti dodatnu informaciju.
Zaštititi igrača	Postoji bol, neuobičajena reakcija, značajan gubitak kontrole ili medicinska smernica.	Zaustaviti ili izmeniti zadatak i postupiti prema protokolu kluba i stručnom timu.

Tabela 22: Isti rezultat može zahtevati potvrdu, pojašnjenje ili zaštitu igrača; broj nikada ne odlučuje sam.

Ova matrica ne usporava rad. Ona sprečava da se brzina odlučivanja pomeša sa brzinom donošenja zaključaka.

6.15 Individualni dosije i radne grupe

Individualni dosije nije arhiva testova koju niko više ne otvara. On je kratka istorija onoga što je igrač pokazao, kako je reagovao na rad i šta stručni štab sledeće proverava. U njemu se ne gomila sve što je moguće izmeriti. Čuvaju se informacije koje pomažu da se uštedi vreme i izbegne ponavljanje iste greške.

Sastavni deo dosijea	Kako služi sledećoj odluci
Početni profil	Datum, uslovi, ključni rezultati, istorija relevantna za rad i video ili beleška o načinu izvođenja.
Uloga u igri	Formalna pozicija, ali i stvarni zadaci: gde igrač stvara prednost, gde ulazi u kontakt i gde se najčešće pojavljuje ograničenje.
Odgovor na trening	Šta je urađeno, kako je igrač reagovao, koji kvalitet se popravio i koji znak upozorenja se pojavio.
Tranzitne provere	Kratki, ponovljivi zadaci kroz sezonu koji pokazuju smer promene bez nepotrebnog velikog testiranja.
Sledeće pitanje	Jedan ili dva prioriteta koja tim proverava u narednom mikrociklusu, umesto dugačke liste želja.

Tabela 23: Individualni dosije pretvara podatak u sledljiv proces, a ne u etiketu igrača. Kada uslovi ne dozvoljavaju potpuno individualan rad, igrači se mogu privremeno grupisati prema sličnom zadatku: na primer, grupa kojoj je potreban kvalitetniji prvi korak, grupa koja treba kontrolisan povratak posle kontakta ili grupa kojoj utakmica nije dala dovoljno stimulusa. Pozicija može pomoći u organizaciji, ali ne sme postati zamena za stvarnu potrebu igrača. Dve grupe su korisnije od dvanaest nepovezanih programa ako obe grupe imaju jasan razlog i mogućnost individualne korekcije.

6.16 Beleška, subjektivni osećaj i sledeća odluka

Subjektivni osećaj igrača ne treba ignorisati. On sam po sebi ne određuje program, ali može objasniti odstupanje i usmeriti razgovor. Posao trenera je da taj osećaj prevede u proverljivo pitanje: da li se menja ritam, tehnika, oporavak, doziranje, prostor ili redosled rada?

Treninzi se svakodnevno pišu i ponovo čitaju. To je dijagnostički metod. Poređenjem planiranog i urađenog, početnog i dostignutog, pojedinačnog i timskog, trener nalazi bolja rešenja. Tajna nije u posebnoj tabeli, već u tome da se podaci, video, razgovor i iskustvo stalno vraćaju u sledeću odluku.

Trenerska napomena

Test → tumačenje → sledeća odluka → vežba → odgovor igrača → nova provera. Kada jedna karika nedostaje, rezultat ostaje broj. Kada su povezane, testiranje postaje deo treninga.

7 Korelacija faktora u treningu

Košarkaš ne koristi brzinu, snagu, ravnotežu, mobilnost i oporavak kao odvojene prekidače. Kada se spušta u odbrambeni stav, koči, ponovo ubrzava, prihvata kontakt, skače ili šutira pod pritiskom, telo u jednom zadatku povezuje više sposobnosti. Zato fizička priprema ne može biti zbir nepovezanih vežbi. Ona mora da napravi vezu između onoga što igrač može, onoga što igra zahteva i onoga što sledeći trening treba da razvije.

Propriocepcija se ovde ne svodi na jedan rekvizit ili jednu vrstu vežbe. Ona je nit koja prolazi kroz ceo proces: u stopalu koje oseća podlogu, u kuku koji prihvata opterećenje, u trupu koji kontroliše prenos sile, u ruci koja vodi ili dodaje loptu, i u odluci koja dolazi pre pokreta. Zbog toga se planira zajedno sa drugim sposobnostima, a ne dodaje na kraju treninga kada više nema vremena.

7.1 Jedan zadatak, više sposobnosti

Situacija u igri	Sposobnosti koje se prepliću	Pitanje za trenera
Prvi korak iz stava	Aktivna mobilnost skočnog zgloba i kuka, položaj stopala, ubrzanje, reakcija, ravnoteža.	Da li igrač može da proizvede prvi korak bez gubitka položaja i kontrole trupa?
Kočenje i promena pravca	Ekscentrična snaga, kontrola stopala i kolena, koordinacija, orijentacija u prostoru.	Da li se ograničenje javlja pri ulasku u kočenje, u kontaktu sa podlogom ili pri sledećem izlasku?
Doskakivanje i sledeći skok	Sila donjih ekstremiteta, kontrola trupa, ritam, ravnoteža, reaktivna sposobnost.	Može li igrač bezbedno prihvatiti silu i ponovo rešiti zadatak?
Duel i box-out	Položaj kuka, snaga trupa i nogu, ravnoteža, kontaktna stabilnost, odluka.	Da li se sila prenosi kroz telo ili igrač gubi bazu i prostor?
Šut ili pas pod zamorom	Koordinacija, stabilnost, ritam, kontrola ruke, percepcija i odluka.	Da li fizički zahtev menja tehniku, ritam ili izbor rešenja?

Tabela 24: Korelacija faktora: košarkaški zadatak je polazna tačka, a ne izolovana sposobnost.

Ovakvo povezivanje ne znači da se sve radi odjednom. Naprotiv, svaka sposobnost mora dobiti svoj trenutak učenja i dovoljno jednostavan zadatak. Mobilnost se najpre stvara u kontroli, snaga se najpre gradi tehnikom, brzina se uvodi kada je telo pripremljeno, a složena odluka dolazi kada osnovni obrazac može ostati kvalitetan. Integracija dolazi tek kada igrač razume i kontroliše sastavne delove.

7.2 Redosled koji čuva smisao

Trening može imati različite ciljeve, ali redosled mora poštovati ono što zadatak traži. Uvod nije samo vreme da se telo zagreje. To je mesto gde trener vidi kakav

je igrač tog dana, aktivira relevantan opseg pokreta i priprema obrazac koji će kasnije biti brz, snažan ili košarkaški složen. Glavni deo zatim dobija svoj cilj, dok završni deo pomaže da se opterećenje zatvori i da trener prikupi informaciju za sledeći dan.

Deo rada	Šta se povezuje	Kriterijum prelaska
Uvod i aktivacija	Disanje, aktivna mobilnost, stopalo, kuk, trup, koordinacija osnovnog obrasca.	Pokret je kontrolisan, temperatura je podignuta, a igrač razume sledeći zadatak.
Brzina ili eksplozivni zahtev	Reakcija, tehnika prvog koraka, doskok, kočenje i prenos sile.	Kvalitet se ne raspada sa porastom brzine; u suprotnom se zadatak pojednostavljuje.
Snaga i situacioni rad	Lokalna i globalna snaga, stabilnost, kontakt, lopta ili zadatak pozicije.	Opterećenje ostaje u skladu sa tehnikom, stanjem igrača i ciljem mikrociklusa.
Završetak i oporavak	Spuštanje zahteva, disanje, lagano kretanje, kratka povratna informacija.	Igrač napušta trening sa jasnim osećajem stanja, a trener sa beleškom za sledeći rad.

Tabela 25: Korelacija kroz trenažnu jedinicu: svaka faza priprema sledeću, umesto da je poništava.

7.3 Uslovi rada menjaju izbor, ne cilj

Kvalitet fizičke pripreme nije određen time koliko je oprema skupa. Prostor, podloga, termin, broj igrača, raspoloživo vreme i podrška stručnog tima menjaju izbor sredstva, ali ne menjaju cilj: igrač mora postati sposobniji da bezbedno i ponovljivo rešava košarkaški zadatak. U skučenom prostoru kvalitetan rad na stavu, stopalu, trupu, ritmu i kočenju može imati veću vrednost od ambicioznog plana koji se ne može bezbedno sprovesti.

Neadekvatna podloga, gužva i nedostatak prostora nisu razlog da se improvizuje opasan zadatak. Trener prvo uklanja ono što povećava rizik, zatim bira jednostavniju verziju i tek onda dodaje zahtev. Ponekad je pravilna odluka manje

skokova, kraći sprint, stabilnija podloga ili odlaganje složenog opterećenja. To nije odustajanje od rada; to je kontrola procesa.

7.4 Kada dva cilja konkurišu

U stvarnom radu često se sudare dva opravdana cilja. Tim želi brzinu, ali je igrač umoran od utakmice. Potreban je kontaktni rad, ali je tehnika doskoka još nestabilna. Želja da se „uradi sve“ tada proizvodi niz prosečnih stimulusa. Bolja odluka je da trener odredi koji kvalitet tog dana mora ostati netaknut, a koji se privremeno održava, pojednostavljuje ili prenosi u drugi termin.

Ako se pojave zajedno...	Prioritet u odluci	Primer racionalnog poteza
Brzina i veliki preostali zamor	Sačuvati kvalitet brzog pokreta ili izabrati drugi cilj.	Smanjiti broj sprintova, produžiti oporavak ili zadržati tehniku prvog koraka bez velikog volumena.
Snaga i nestabilna tehnika	Sačuvati obrazac pre povećanja opterećenja.	Vratiti se na kontrolisanu radnu seriju, manji opseg ili jednostavniji rekvizit.
Reaktivni skok i loš doskok	Najpre obnoviti prihvatanje sile.	Smanjiti visinu, broj ponavljanja ili složenost i raditi kontrolisani doskok pre drugog skoka.
Situacioni zadatak i previše novih informacija	Održati košarkaški cilj, ali smanjiti broj promena.	Zadržati loptu i jednu odluku, a ukloniti dodatni kontakt, signal ili vremensko ograničenje.
Individualni prioritet i potreba tima	Sačuvati zajednički rad, uz malu ličnu korekciju.	Igrač radi istu osnovnu akciju, ali sa drugačijim opsegom, početnim položajem ili završetkom.

Tabela 26: Radna matrica: Kada dva cilja konkurišu.

Ova matrica ne zamenjuje plan. Ona sprečava da plan postane krut kada stvarni odgovor igrača ili uslovi dana pokažu drugačiju sliku.

Trenerska beleška

Testove ne radimo da popunimo dosije, već da izbegnemo trenažni „pucanj u prazno“. Ako igrač iz određenog ugla, na svojoj jačoj strani, dolazi do sigurnijeg prijema, preciznijeg završetka ili stabilnijeg kontakta, plan igre to mora znati. Slabija strana ne nestaje: ona postaje mesto ciljane korekcije, dok se na jačoj strani gradi sigurnost koja se može preneti u utakmicu. Zato test, video, opažanje i razgovor ne vode ka etiketi, već ka konkretnom sledećem zadatku.

AI preporuka

AI može pomoći da trener poveže beleške iz testiranja, video, opterećenje i subjektivni osećaj igrača. Korisna pitanja su: „Šta se promenilo u obrascu?“, „Koji uslov je bio drugačiji?“ i „Koji najjednostavniji sledeći zadatak proverava našu pretpostavku?“ AI ne određuje spremnost igrača umesto trenera i zdravstvenog tima.

7.5 Od grupe ka pojedincu

Tim ne može biti sastavljen od jedanaest potpuno različitih programa, ali ni jedan zajednički zadatak ne odgovara svima jednako. Zato trener prvo formira radne grupe prema stvarnom zahtevu: grupa koja uči obrazac, grupa koja gradi kapacitet i grupa koja može da prenese kvalitet u brži ili složeniji košarkaški zadatak. Zatim se individualizacija rešava malim promenama — položajem, opsegom, brojem kvalitetnih ponavljanja, dodatnim oporavkom ili drugačijim završetkom.

Takav pristup čuva timsku organizaciju, a ipak poštuje igrača. Cilj nije da svaki igrač bude idealan na papiru, već da ekipa bolje funkcioniše jer svaki član dobija sledeći realan korak.

Radna beleška

Treninzi se svakodnevno pišu i ponovo čitaju. Kada trener uporedi šta je planirano, šta je stvarno izvedeno i šta je igrač pokazao, uvek se pojavi precizniji sledeći korak. To nije administracija. To je dijagnostički metod i jedna od najvažnijih navika trenerskog rada.

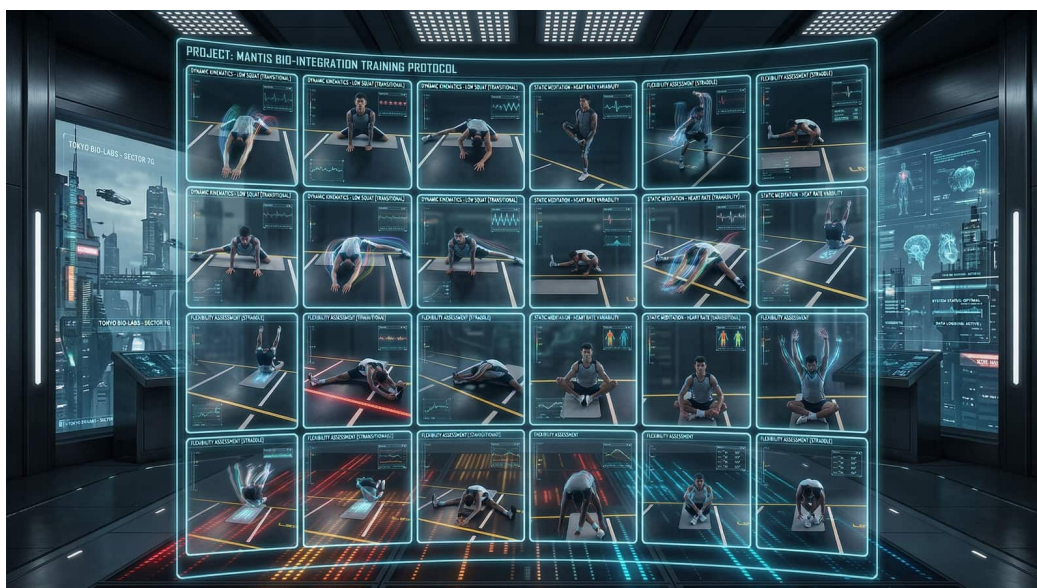
8 Mobilnost fleksibilnost i propriocepcija

Fleksibilnost, mobilnost i propriocepcija često se stavljaju u isti koš, a zatim rešavaju nasumičnim istezanjem ili stajanjem na nestabilnoj podlozi. U košarci to nisu tri odvojena dodatka treningu. One su deo načina na koji igrač dolazi u stav, koči, doskače, menja pravac, prihvata kontakt, kontroliše loptu i vraća se u sledeću akciju.

Fleksibilnost opisuje raspoloživu amplitudu pokreta. Mobilnost je sposobnost da se ta amplituda aktivno kontroliše u zadatku. Propriocepcija je stalno primanje i korišćenje informacija o položaju i kretanju tela. Kada igrač poseduje amplitudu, ali je ne može kontrolisati pri brzini ili kontaktu, fleksibilnost nije prenetu u igru. Kada igrač uspeva u vežbi na nestabilnoj podlozi, ali gubi stav pri običnom doskoku, zadatak nije rešio problem koji igra postavlja.

8.1 Mobilnost nije samo veća amplituda





Košarkaš ne treba da bude maksimalno pokretan u svakom zglobu; treba da raspolaže potrebnom amplitudom i kontrolom za svoju ulogu, građu i aktuelni zadatak. Mobilnost skočnog zgloba utiče na stav, spuštanje težišta, doskok i prvi korak. Mobilnost kuka utiče na promenu pravca, položaj trupa, odbrambeni stav i sposobnost da se sila proizvede bez gubitka kontrole. Šaka, ručni zglob i rame učestvuju u zaštiti pri padu, vođenju lopte, dodavanju, šutu i kontaktu. Zato pitanje nije samo: „Koliko se igrač isteže?“ Pravo pitanje je: „Da li može da aktivno upotrebi raspoloživi opseg u košarkaškom zadatku?“ To razlikuje korisnu mobilnost od pasivne pozicije koja se nikada ne pojavi u igri.

8.2 Mesto istezanja u treningu

Uvodni deo treninga treba da pripremi sledeći zahtev. Pre skoka, ubrzanja, promene pravca ili snažnog rada prednost imaju opšte zagrevanje, progresivna aktivna mobilnost i kretnje koje liče na ono što sledi. Sistematski pregled i meta-analiza iz 2024. godine ukazuju da i statičko i dinamičko istezanje mogu unaprediti opseg pokreta, dok se za zagrevanje aktivnosti koje zahtevaju skok i donje ekstremitete preporučuje veće prisustvo dinamičkog istezanja.

To ne znači da je statičko istezanje zabranjeno ili beskorisno. Njegovo mesto određuju cilj, trenutak i igrač. Dug pasivni položaj nije zamena za specifičnu pripremu pred eksplozivni zadatak. Posle treninga, u zasebnom bloku ili kod individualnog rada, kontrolisano istezanje može imati drugačiju svrhu. U svim slučajevima trener bira metodu prema zadatku, a ne prema navici.

Trenutak	Glavni cilj	Primer trenerske logike
Pre rada visokog intenziteta	Podići temperaturu, aktivirati raspoloživi opseg i pripremiti obrazac kretanja.	Aktivna mobilnost stopala, kuka i trupa; zatim stav, kočenje, kratak izlazak ili progresivni skok.
Tokom učenja ili korekcije	Razumeti ograničenje i obnoviti kontrolu u bezbednom zahtevu.	Usporiti zadatak, smanjiti amplitudu ili brzinu, pa vratiti reaktivnu komponentu tek kada obrazac ostane čist.
Posle rada ili u zasebnom bloku	Podržati oporavak, toleranciju opsega ili individualni korektivni cilj.	Mirniji rad na regiji koja je ograničena, uz odluku zasnovanu na prethodnoj proceni i odgovoru igrača.

Tabela 27: Fleksibilnost i mobilnost prema trenutku i cilju treninga.

8.3 Koju amplitudu zapravo razvijamo

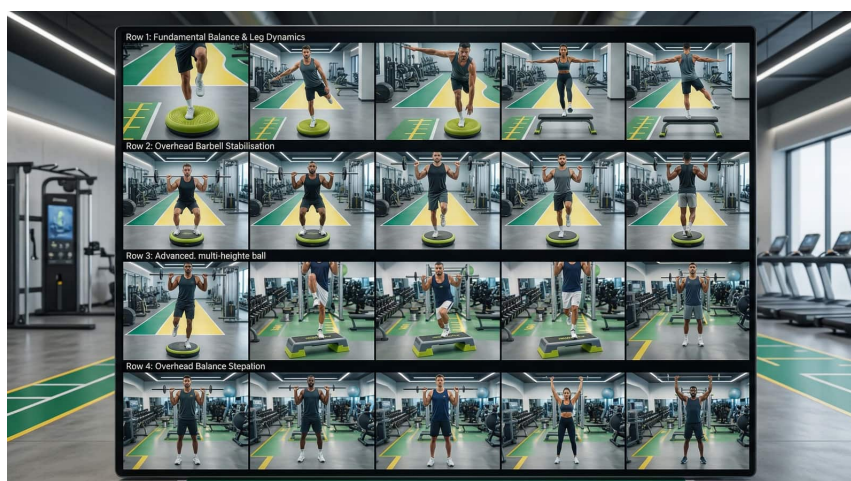
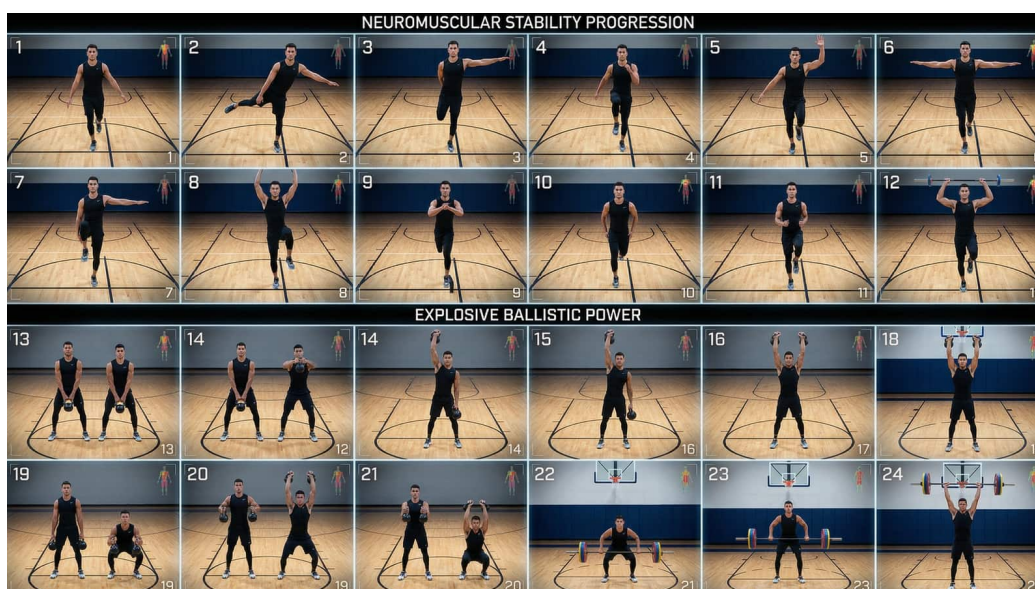
Fleksibilnost nije jedna jedina osobina. Isti igrač može imati dobar pasivni opseg u kuku, a slabiju aktivnu kontrolu u tom opsegu; može biti pokretan lokalno u skočnom zglobu, ali ne koristiti taj opseg u odbrambenom stavu. Zato trener ne procenjuje samo „koliko daleko“ igrač stiže, već kojim sredstvom, u kom smeru i sa koliko kontrole do tog položaja dolazi.

Dimenzija	Šta opisuje	Trenersko pitanje
Pasivna	Amplituda do koje se dolazi uz spoljašnju pomoć ili položaj bez aktivnog stvaranja sile.	Da li igrač raspolaže opsegom koji kasnije mora naučiti da kontroliše?
Aktivna	Amplituda koju igrač samostalno dostiže i drži organizovanim mišićnim radom.	Može li se dostupni opseg koristiti bez oslanjanja na partnera, zamah ili kompenzaciju?
Dinamička	Ponovljeni ulazak i izlazak iz opsega kroz kontrolisano kretanje.	Da li se opseg zadržava kada se pojave ritam, brzina i promena pravca?
Statička	Mirnije zadržavanje položaja tokom određenog vremena.	Da li ovaj oblik služi oporavku, proceni ili posebnom korektivnom cilju — a ne zameni za pripremu brzine?
Lokalna i globalna	Kontrola pojedinačne regije ili povezanog lanca više segmenata.	Da li je ograničenje zaista lokalno, ili telo gubi organizaciju kada više regija radi zajedno?

Tabela 28: Različite dimenzije fleksibilnosti postaju korisne tek kada se povežu sa aktivnom kontrolom i zadatkom igre.

Ova razlika sprečava jednostavno, ali često pogrešno tumačenje. Velik pasivni opseg nije automatski spremnost za brzinu, skok ili kontakt. Suprotno tome, ograničen opseg ne rešava se uvek dužim istezanjem. Trener najpre proverava da li je problem opseg, kontrola, snaga, koordinacija, zamor ili način na koji je zadatak postavljen.

8.4 Propriocepcija je proces, ne rekvizit



Propriocepcija u ovom izdanju znači proces kojim igrač opaža i organizuje položaj tela dok rešava zadatak. Ona se razvija u kvalitetnom stavu, pri kontroli stopala, u jednonožnom osloncu, pri doskoku, kočenju, radu sa loptom, kontaktu i ponovljenoj odluci. Zbog toga su snaga, koordinacija, ravnoteža i brzina povezani sa propriocepcijom, ali nijedna od tih sposobnosti ne može biti svedena samo na nju.

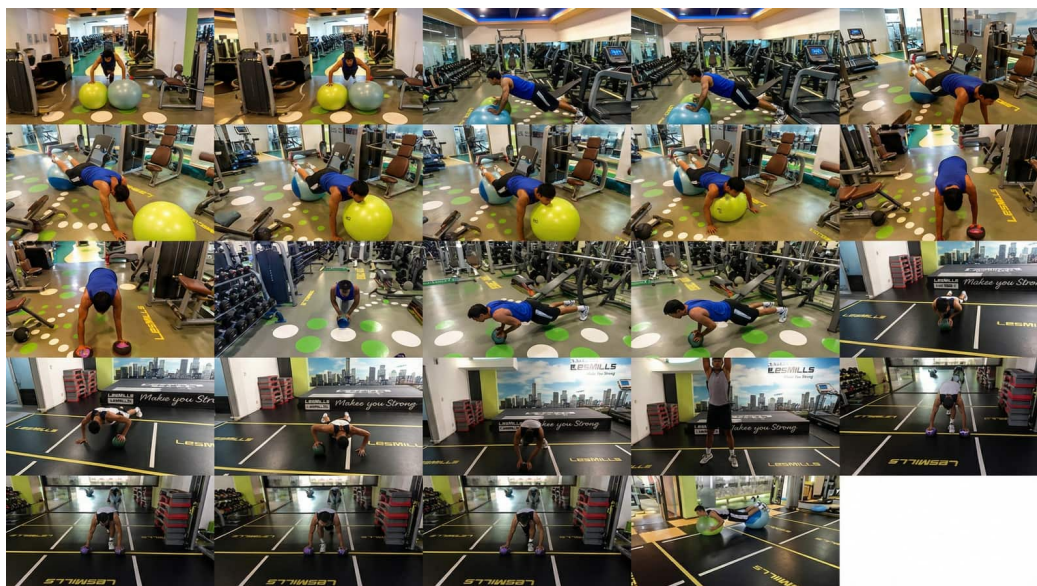
Ovaj pristup štiti od česte greške: nestabilna podloga nije automatski kvalitetniji trening. Sistematski pregled balans treninga kod sportista zaključuje da ne postoji jedan model za svaki sport, a efikasne intervencije često kombinuju posturalnu kontrolu sa snagom, pliometrijom i specifičnim zadacima. Šestogodišnje praćenje profesionalnog košarkaškog tima takođe upozorava da sam naziv „proprioceptivna vežba“ nije dovoljan; zadatak, nivo nestabilnosti, povratna informacija i željeni ishod moraju biti jasno određeni.

Prvi korak je zato stabilna podloga i upravljiv zahtev. Igrač treba da pokaže da može da kontroliše stopalo, koleno, kuk i trup pri osnovnom zadatku. Tek zatim se dodaju promena pravca, brzina, lopta, partner, kontakt ili promena vizuelne informacije. Nestabilna podloga ima mesto samo kada povećava relevantnost zadatka, a ne kada sakriva lošu mehaniku.

AI preporuka

AI može da poredi video dva pokušaja i skrene pažnju na razliku između leve i desne strane, kvalitet doskoka, položaj trupa ili promenu obrasca pri zamoru. Korisna je i za vođenje malog dnevnika: koji zadatak je urađen, pod kojim uslovima i kako je igrač reagovao. AI ne odlučuje da li je igrač spreman za opterećenje i ne zamenjuje medicinski tim kada postoji bol, akutna povreda ili zdravstveno ograničenje.

8.5 Operativni model: kontrola pod promenljivim uslovima



Sledeći model daje treneru konkretan način da uklopi propriocepciju u glavni deo treninga. Nije obavezno raditi svih pet stanica u istoj sesiji. Biraju se dve do četiri stanice prema cilju dana, a zatim se rezultat proverava jednostavnim košarkaškim zadatkom. Kvalitet izvedbe je važniji od toga da igrač „prođe“ ceo krug.

Stanica	Početna doza	Šta trener posmatra	Jednostavan prenos
Jednonožni čučanj sa blagom perturbacijom	3 × 6	Stopalo ostaje aktivno, koleno prati smer stopala, karlica ne beži u stranu.	Zaustavljanje i ponovno ubrzanje iz jednog oslonca.
Lateralni iskorak uz spoljašnji podražaj	3 × 8	Kontrola bočnog pomeranja, dubine i povratka iz kuka bez gubitka trupa.	Odbrambeni korak i povratak u stav.
Bočni doskok na liniju sa stabilizacijom	3 × 4 / strana	Tih doskok, kontrola kolena i jasna završna pozicija pre narednog ponavljanja.	Close-out, kočenje i priprema za drugi korak ili skok.
Prenos lopte u čučnju	2 × 30 s	Trup ostaje miran dok ruke i pogled menjaju zadatak; stabilna podloga je početna opcija.	Zaštita lopte i rad u kontaktu.
Reaktivna promena pravca na glasovni ili vizuelni signal	3 × 6	Igrač reaguje bez prethodnog pogađanja smer a i čuva položaj pri izlasku.	Čitanje protivnika, pomoć i povratak u odbranu.

Tabela 29: Operativni model počinje kontrolom, uvodi promenljivi podražaj i završava se košarkaškim prenosom.

Jednonožni doskok je naredni zahtev tek kada igrač može da pokaže miran oslonac pri osnovnoj verziji. Njegova vrednost nije da se testira ravnoteža radi ravnoteže, već da se kontroliše stopalo, koleno, kuk i trup dovoljno dugo da igrač može da bira sledeći korak, dodavanje, šut ili povratak u odbranu.

Nestabilna podloga može biti pomoćno sredstvo u ograničenom delu rada, ali ona nije viši nivo sama po sebi. Ako igrač na stabilnoj podlozi ne može da kontroliše oslonac, dodatna nestabilnost najčešće samo prikriva problem. Kao i

kod svakog drugog sredstva, trener mora moći da kaže koju informaciju dodatni zahtev daje i da li ta informacija pomaže sledećoj akciji na terenu.

8.6 Adaptivni oporavak: pet koraka bez odvajanja od igre

Oporavak na kraju sesije ne mora biti pasivno „gašenje“ tela, niti dopuna bez namere. Kratak flow može da smanji zahtev, vrati pažnju na disanje i položaj, i ostavi igraču jasan osećaj kako izgleda organizovan pokret bez brzine i pritiska. Ovaj model je posebno koristan posle rada snage, skokova, kontakta ili putovanja, ali se skraćuje kada raspored zahteva samo minimalnu intervenciju.

Korak	Zadatak	Trenerski kriterijum
1 · Disanje u dubokom čučnju	90–120 sekundi mirnog disanja u dostupnoj dubini, bez forsiranja položaja.	Stopala ostaju oslonjena, dah je mirniji, a igrač ne traži bolji položaj po cenu napetosti.
2 · Kuk i torakalni deo	Kontrolisane rotacije kroz stoj, klečeći položaj ili položaj na sve četiri.	Pokret dolazi iz kuka i trupa, a ne iz uvrtnja kolena ili zadržavanja daha.
3 · Statički hold	Modifikovani L-sit, TRX plank ili druga niskozahtevena varijanta stabilnosti.	Telo održava liniju bez drhtanja koje prekida disanje ili menja položaj.
4 · Ravnoteža sa smanjenom vizuelnom informacijom	Kratak jednonožni oslonac; zatvaranje očiju dolazi tek kada je stabilna varijanta mirna.	Igrač može da prekine pokušaj pre gubitka kontrole i bez rizika od pada.
5 · Flow serija	Čučanj → iskorak → hip bridge → plank, u tempu koji dopušta neprekidno disanje.	Prelazi su meki, bez žurbe, a opseg se bira prema stvarnom stanju tog dana.

Tabela 30: Adaptivni flow vraća kontrolu pokreta i disanja; ne ocenjuje se po umoru, već po mirnoći i kvalitetu prelaza.

Za plejmejkere i bekove početna varijanta može biti dva kruga od 45–60 sekundi po stanici, sa naglaskom na stopalo, skočni zglobovi i vraćanje pažnje. Krila često

ostaju u rasponu 60–75 sekundi i dva do tri kruga kada im je potreban dodatni rad na kuku, torakalnom delu i kontroli odraza. Kod visokih igrača polazište nije duže trajanje po automatizmu, već kvalitet prelaza kroz kuk, koleno i trup posle kontakta. U svim ulogama flow se prekida ili pojednostavljuje kada postane još jedan izvor zamora.

8.7 Od kontrole ka situaciji

Napredovanje ne mora da znači skuplju opremu ili komplikovaniju vežbu. Ono znači da se zahtev postepeno približava igri, a kvalitet ne nestaje. U košarci je često korisnije da igrač na stabilnoj podlozi kvalitetno uspori, postavi stopalo i reaguje na loptu, nego da dugo balansira na rekvizitu bez odnosa prema realnoj akciji.

Nivo zadatka	Šta se proverava	Kako se napreduje
Osnovna kontrola	Položaj stopala, oslonac, disanje, stabilnost trupa i aktivna amplituda.	Od dva ka jednom osloncu; od sporog ka kontrolisanom dinamičkom radu.
Kretanje	Kontrola pri iskoraku, kočenju, doskoku i promeni položaja.	Promena ravni, pravca, ritma i udaljenosti.
Reakcija	Očuvanje položaja pri signalu, lopti ili partneru.	Jednostavan signal, zatim složenija odluka i vremensko ograničenje.
Situacija igre	Kontrola u košarkaškom zadatku pod pritiskom.	Uključiti dribling, dodavanje, šut, kontakt, odbrambeni stav ili tranziciju.

Tabela 31: Radna matrica: Od kontrole ka situaciji.

Sistematski pregled kod košarkaša iz 2025. godine pronalazi poboljšanja u ravnoteži, snazi, agilnosti, stabilnosti i pojedinim veštinama, ali rezultati nisu jednaki u svim testovima, a metode i doziranje značajno se razlikuju. To podržava praktično pravilo: ne kopirati tuđi protokol, već graditi progresiju oko stvarnog ograničenja igrača.

8.8 Stopala i šake: mali segmenti, veliki prenos



Stopalo je prvo mesto kontakta sa podlogom, a šaka je neposredan kontakt sa loptom, podlogom pri padu i protivnikom u kontaktu. Zato kratki, redovni rad na stopalu, skočnom zglobu, šaci i ručnom zglobu može imati mesto u uvodu ili u individualnom korektivnom bloku. Cilj nije mehaničko izvođenje izolacije, već da se bolja kontrola prenese na stav, korak, doskok, hvat, dodavanje i šut. Trener bira minimalnu količinu rada koja pravi razliku. Ako je igraču potreban složeniji individualni plan ili ako se pojavi bol, otok, gubitak funkcije ili akutna povreda, procena i povratak u rad usklađuju se sa kvalifikovanim zdravstvenim stručnjakom. Fizička priprema ne preuzima njihovu ulogu.

Trenerska napomena

Ne tražimo da igrač „izdrži“ nestabilnost po svaku cenu. Tražimo da u stvarnoj akciji zadrži kontrolu dovoljno dugo da donese sledeću dobru odluku. Kada ravnoteža, snaga i koordinacija rade zajedno, telo ne izgleda samo stabilnije — ono postaje upotrebljivije za košarku.

8.9 Vreme, prostor i stvarni uslovi rada

Propriocepcijski proces nema jedno obavezno mesto u treningu. U uvodu može pripremiti oslonac, pokretljivost i pažnju pre brzine ili snage. U glavnom delu može biti prisutan kroz kvalitet doskoka, kočenja, kontakta ili rada sa loptom. Posle rada može imati mirniju ulogu: kratka mobilnost, disanje, lagano kretanje i vraćanje pažnje na položaj. Mesto zavisi od cilja dana, a ne od naziva rekvizita.

Trenutak	Šta zadatak treba da uradi	Primer bezbednog izbora
Uvod	Aktivirati stopalo, kuk, trup i pažnju pre kvalitetnog kretanja.	Stabilna podloga, aktivna mobilnost, kontrolisan oslonac i jednostavan ritam.
Pre brzine ili snage	Pripremiti konkretan položaj, doskok, kočenje ili smer prvog koraka.	Kratka progresija od sporog obrasca ka zadatku dana, bez zamora pre glavnog rada.
U glavnom delu	Sačuvati kontrolu dok se dodaju brzina, lopta, partner ili kontakt.	Jedan dodatni zahtev odjednom, uz mogućnost da se zadatak odmah pojednostavi.
Završetak	Spustiti zahtev i prikupiti povratnu informaciju o stanju igrača.	Mirnija mobilnost, disanje ili lagano kretanje prema stvarnom odgovoru igrača.

Tabela 32: Proprioceptijski proces dobija oblik prema cilju sesije, a ne prema obaveznoj rutini.

Uslovi menjaju sredstvo. Na neadekvatnoj podlozi, u skućenoj sali ili kada igrač nije obućan za složeniji zadatak, trener ne „spašava“ plan dodavanjem nestabilnosti ili brzine. Menja zadatak: stabilniji oslonac, manji opseg, manje ponavljanja, više prostora ili drugi trenutak u mikrociklusu. Kontinuitet kvalitetnog rada vredi više od atraktivne vežbe koja ne može biti bezbedno ponovljena.

8.10 Zaključak

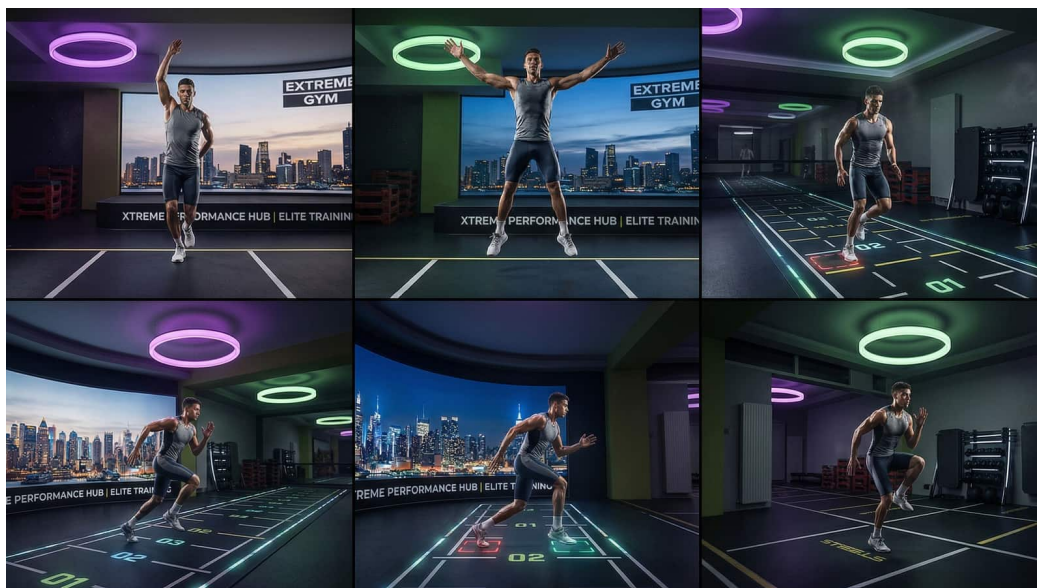
Fleksibilnost daje raspoloživu amplitudu, mobilnost pretvara amplitudu u aktivnu kontrolu, a propriocepcija pomaže igraču da tu kontrolu koristi u prostoru i vremenu. Njihov razvoj nije posebna stanica kroz koju se prolazi jednom nedeljno. To je nit koja povezuje zagrevanje, snagu, brzinu, koordinaciju, oporavak i igru. Dobro planiran proces poćinje stabilno, napreduje postepeno i završava se tamo gde košarka poćinje: u odluci pod pritiskom.

9 Koordinacija

Koordinacija je sposobnost da igrač upravlja pokretom tako da je on pravovremen, ekonomičan, dovoljno precizan i prilagođen problemu koji igra postavlja. Ona se ne vidi samo u „lepom“ izvođenju vežbe. Vidi se kada igrač pod pritiskom promeni ritam, održi dribling, primi kontakt, sačuva stav, pronađe prostor i završi akciju bez suvišnog pokreta.

U ovoj knjizi koordinacija nije posebna stanica posle koje se prelazi na brzinu ili snagu. Ona je organizacija onoga što igrač već ima: raspoloživu amplitudu, snagu, ravnotežu, ritam, prostor, informaciju i nameru. Zato se kvalitet koordinacije posebno vidi kada zadatak nije potpuno poznat.

9.1 Koordinacija: manje suvišnog, više upotrebljivog





Dobar igrač ne radi nužno više pokreta; on radi potrebne pokrete u pravom redosledu. Kada je položaj trupa, stopala i ruku usklađen, igra izgleda jednostavnije. Kada je koordinacija slabija, igrač često kompenzuje: kasni stopalom, gubi ravnotežu pri fintiranju, podiže ramena, traži dodatne korake ili završava šut iz lošijeg položaja.

Trener zato ne procenjuje koordinaciju samo kroz poligon. Posmatra kako igrač rešava mali problem. Može li da promeni pravac uz očuvan stav? Može li da primi loptu i pređe u sledeću akciju bez zastajanja? Može li da uspori i ponovo ubrza bez nepotrebnog pokreta? Može li da koristi slabiju stranu kada se situacija promeni?

Komponenta	Šta trener prepoznaje	Primer košarkaškog prenosa
Ritam i tajming	Pravi trenutak za početak, zaustavljanje ili prelaz.	Izlazak iz driblinga, tajming skoka, close-out posle dodavanja.
Prostorna orijentacija	Odnos tela prema liniji, košu, lopti, saigraču i protivniku.	Pomoć u odbrani, cut bez lopte, doskok u gužvi.
Diferencijacija sile	Dovoljno, ali ne previše, naprezanja za zadatak.	Dodavanje u kretanju, fini završetak, kontrolisano kočenje.
Lateralna organizacija	Korišćenje obe strane i više ravni kretanja.	Dribling i dodavanje slabijom rukom, okret, odbrambeni slajd.
Reorganizacija	Promena rešenja kada informacija stigne kasno.	Reakcija na fint, odbijenu loptu ili neplanirano preuzimanje.

Tabela 33: Radna matrica: Koordinacija: manje suvišnog, više upotrebljivog.

9.2 Operativni kompas koordinacije: smer, ritam, informacija

Sledeći kratki blok pretvara koordinaciju u rad koji se može ponoviti i posmatrati. Njegova svrha nije da igrač „odradi poligon“, već da kroz poznatu osnovu dobije po jedan novi problem: odnos ruku i nogu, prelaz preko bočne ravni, promenu orijentacije i odluku na signal. Traje približno 10–16 minuta kada se koristi kao uvod ili zasebni mikroblok; u danu velikog brzinskog zahteva ostaje kraći i služi prvenstveno za pripremu.

Stanica	Osnovni zadatak	Košarkaška veza i kriterijum
A1 · Ruke–noge u ritmu	Kratak jumping-jack obrazac ili slična niskointenzivna koordinacija ruku i nogu, sa promenom ritma na trenerov znak.	Trener prati da li igrač može da promeni ritam bez podizanja ramena i gubitka disanja; veza je brz prelaz iz pripreme u stav.
A2 · Karioka i bočni prelaz	Kontrolisan karioka korak u oba smera, zatim bočni izlaz u stav bez ukrštanja stopala u završnoj poziciji.	Razvija rad slabije strane, orijentaciju karlice i pripremu za odbrambeni slajd ili cut.
A3 · Napred–nazad–okret	Kratak izlazak unapred, kontrolisan povratak unazad i okret tek na jasan signal.	Igrač menja orijentaciju bez dodatnih koraka i ostaje spreman za kočenje, povratak u odbranu ili prijem lopte.
A4 · Nizak stav, signal i lopta	Bočni ili dijagonalni izlazak na jednu informaciju, zatim jednostavan prijem, dodavanje ili zaštita lopte.	Kvalitet je očuvan kada signal menja rešenje, ali ne ruši oslonac, trup i pogled.

Tabela 34: Operativni kompas koordinacije: jedna nova promena po stanici, od ritma ka informaciji i odluci.

Mirror-lateralni rad uvodi partnera kao živu informaciju, ali ne menja osnovni zadatak: igrač ostaje u niskom stavu, prati smer bez ukrštanja koraka i čuva ruke spremne za loptu ili sledeći odbrambeni zahtev. Partner menja stranu tek kada osnovni bočni oslonac ostaje čitljiv.

Nizak elastični odraz je manja, brza provera kako igrač koristi podlogu. Cilj nije da skoči visoko, već da stopalo, skočni zglobovi, koleno, kuk i trup kratko prihvate silu i vrate je bez gubitka stava. U početku se radi sa malom amplitudom i jasnim prekidom ako se izgubi ritam, podigne trup ili doskok postane bučan; zatim se po potrebi dodaje smer, signal ili lopta.

Redosled nije dogma. Ako se igrač gubi u orijentaciji pri povratku, A3 dolazi ranije. Ako mu je oslonac stabilan, ali kasni kada treba da pročita informaciju, težište prelazi na A4. Trener ne menja tri stvari odjednom. Najpre menja smer ili

ritam, zatim signal, pa tek onda uvodi loptu, partnera ili vremensko ograničenje. Tako ostaje jasno da li je ograničenje u pokretu, informacijama ili u njihovom spajanju.

Ako trener vidi	Ne dodaje odmah	Prvi smisleni odgovor
Gubitak ritma	Veću brzinu i novu loptu.	Usporava A1, zadržava isti obrazac i menja samo ritam na znak.
Nejasan bočni završetak	Dužu seriju ili agresivniji kontakt.	Vraća A2 na manju udaljenost i proverava položaj stopala, karlice i završnog stava.
Kasni okret	Složeniji signal ili više pravaca.	Pojednostavljuje A3 na unapred poznat povratak, pa uvodi jedan jasan znak za okret.
Signal ruši ceo obrazac	Brži poligon ili dodatni otpor.	Zadržava isti korak iz A4 i pojednostavljuje informaciju pre dodavanja lopte ili partnera.

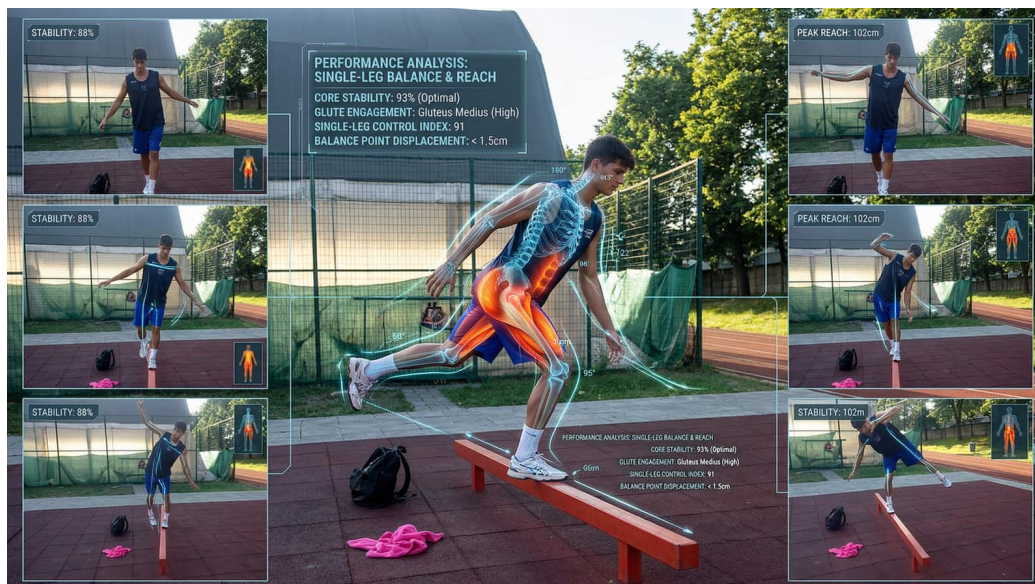
Tabela 35: Koordinacija se razvija rešavanjem jasnog problema, ne nagomilavanjem komplikacija.

AI preporuka

AI može da izdvoji kratke video-sekvence u kojima se obrazac raspada: pri kočenju, posle kontakta, u drugoj polovini serije ili na slabijoj strani. Zatim može da uporedi te sekvence sa uspešnim pokušajima istog igrača. Najveća vrednost nije etiketa „dobra“ ili „loša koordinacija“, već precizno pitanje za sledeći trening: u kom trenutku igrač gubi položaj i zbog čega?

10 Ravnoteža doskok i kočenje

10.1 Ravnoteža je dinamička



Ravnoteža u košarci nije mirno stajanje. Ona je sposobnost da igrač privremeno izgubi idealan položaj, pronađe oslonac i nastavi akciju. Pri doskoku, kočenju, kontaktu, šutu posle driblinga ili borbi za skok, ravnoteža se stalno menja. Zato se ne trenira samo da bi igrač „stajao“, već da bi u promeni položaja zadržao mogućnost za sledeću dobru odluku.

Balans zavisi od koordinacije, snage, raspoložive amplitude, vizuelne informacije i načina na koji igrač koristi podlogu. Sistematski pregled balans treninga kod košarkaša nalazi potencijalna poboljšanja u balansu, stabilnosti, agilnosti, snazi i delu košarkaških veština, ali efekti nisu jednaki u svakoj meri i protokoli se razlikuju. To potvrđuje da ravnoteža ima vrednost, ali ne opravdava univerzalni balans program za svakog igrača.

10.2 Stabilno pre nestabilnog

Najpre se uči kvalitetan oslonac na stabilnoj podlozi. Igrač treba da kontroliše stopalo, koleno, kuk i trup dok stoji, kreće se, koči i doskače. Tek zatim se povećava zahtev: jedna noga, promena smera, reakcija na signal, lopta, partner, kontakt ili ograničeno vreme. Nestabilna podloga je opcija, ne obaveza. Ako

smanji kvalitet oslonca, napravi lošu naviku ili odvaja igrača od stvarne akcije, ona nije pravi izbor za taj trenutak.

Ovaj princip se poklapa sa pregledom balans treninga kod sportista: uspešni programi koriste progresiju zadatka i često kombinuju balans sa snagom, pliometrijom i specifičnom agilnošću, dok jedinstven model za sve sportove ne postoji.

Korak	Zadatak	Kriterijum za napredovanje
1. Osnovni položaj	Kontrola oslonca, disanja, trupa i aktivne amplitude na stabilnoj podlozi.	Igrač ne traži kompenzaciju stopalom, kolenom, rukama ili trupom.
2. Dinamička kontrola	Iskorak, doskok, kočenje, povratak i promena ravni.	Kvalitet ostaje kada se doda brzina ili udaljenost.
3. Informacija	Signal, lopta, partner ili promena ritma.	Igrač zadržava položaj dok rešava jednostavan problem.
4. Situacija igre	Kontakt, dribling, šut, odbrambena odluka ili tranzicija.	Kontrola tela se prenosi bez odvajanja od taktičkog cilja.

Tabela 36: Progresija koordinacije i ravnoteže od oslonca do situacije igre.

10.3 Kratak krug posmatranja: od oslonca do odluke

Jedan kratak krug može pomoći treneru da vidi u kojoj tački se obrazac gubi. Nije dijagnostička zamena za medicinski pregled niti univerzalni test. To je organizovan način da se ista kvalitativna pitanja ponove kroz nekoliko jednostavnih zadataka.

Zadatak	Šta se jednostavno menja	Šta trener zapisuje
Kontrolisan oslonac	Stav, jednonožni oslonac ili kratak iskorak bez žurbe.	Stopalo, koleno, karlica, disanje i potreba za dodatnim korektivnim pokretom.
Kočenje i povratak	Kratko ubrzanje → zaustavljanje → povratak u stav.	U kom koraku se gubi kontrola i da li je problem ritam, oslonac ili strah od kočenja.
Bočna promena	Lateralni izlazak sa poznatim smerom, zatim drugim smerom.	Razlika strana, organizacija trupa i kvalitet povratka prema centralnom položaju.
Signal i lopta	Isti obrazac sa jednostavnim vizuelnim signalom ili prijemom lopte.	Da li informacija menja samo odluku ili ruši ceo obrazac pokreta.
Mala situacija	Jedan partner, ograničen prostor ili mali taktički zadatak.	Da li kontrola ostaje kada se pojavi stvarna namera igre.

Tabela 37: Kratak krug posmatranja daje treneru trag za sledeću korekciju, ne gotovu etiketu igrača.

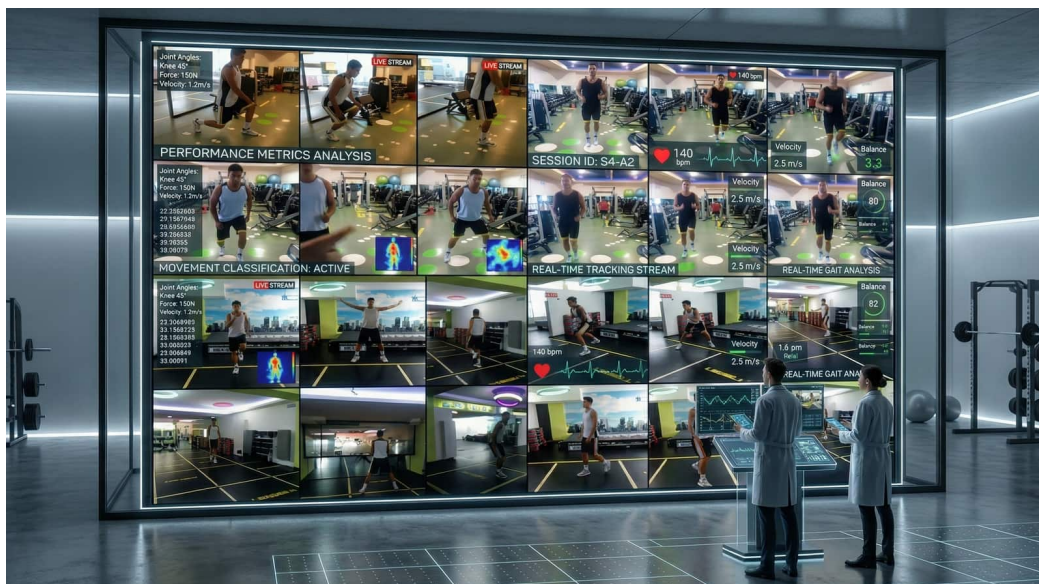
Ako se obrazac raspada već u prvom zadatku, trener ne dodaje signal i loptu. Ako je osnovni oslonac dobar, a kvalitet nestane tek kada se pojavi informacija, sadržaj se gradi kroz ritam, pažnju i odluku. Ovako se sprečava česta greška: da se problem rešava komplikovanijom vežbom pre nego što je jasno gde se zaista nalazi.

10.4 Slabija strana nije kazna

Košarka stalno traži kretanje unapred, unazad, lateralno, dijagonalno i kroz okret. Rad na slabijoj strani ne služi tome da igrač bude „simetričan“ na papiru; služi tome da raspolaze sa više rešenja kada protivnik zatvori preferirani put. Lateralni rad, rad unazad, karioka, promene ritma, reakcija na signal i rad sa loptom imaju vrednost kada su povezani sa onim što igrač treba da uradi u utakmici.

Napredovanje ne ide tako što se besprekorno savladan zadatak beskrajno ubrzava. Trener prvo menja jednu stvar: smer, ritam, podlogu, vizuelni signal, loptu, partnera ili odluku. Time igrač dobija novi problem, ali trener još uvek može da vidi šta se dešava. Ako se promeni sve odjednom, često se više ne trenira koordinacija nego haos.

10.5 Balans i preciznost



Dobar šut zahteva mnogo više od balansa, ali ravnoteža određuje koliko je igrač sposoban da ponovi tehniku kada se igra promeni. Kada se telo raspada, ruka često pokušava da nadoknadi ono što noge i trup nisu organizovali. Zato se rad

na koordinaciji i ravnoteži ne odvaja od šuta, dodavanja i vođenja lopte; on se postepeno uključuje u njih.

To ne znači da svako balans vežbanje mora da sadrži šut. Ponekad je cilju igrača potrebna osnovna kontrola doskoka ili bolja organizacija pri promeni pravca bez lopte. Pravi prenos nastaje kada trener zna šta želi da prenese i kada igrač može da sačuva kvalitet pri povećanom zahtevu.

Trenerska napomena

Koordinacija nije koreografija. Ako igrač izgleda savršeno u unapred poznatoj vežbi, a izgubi telo kada se pojavi protivnik, lopta ili odluka, rad još nije završen. Cilj je da se kontrola vidi onda kada je najpotrebnija — u nepoznatom delu igre.

10.6 Zaključak

Koordinacija organizuje pokret, a ravnoteža čuva mogućnost da se pokret nastavi. Zajedno omogućavaju igraču da raspolaže sa više rešenja, da smanji suvišne kompenzacije i da fizički kapacitet prenese u tehničko-taktičku akciju. Najbolji rad počinje jednostavnim, postaje zahtevniji po jednom kriterijumu i završava se u situaciji koja ima smisla za košarku.

11 Brzina promena ritma i reakcija

U košarci brzina nije samo vreme na pravolinijskom sprintu. Ona je sposobnost da igrač prepozna situaciju, postavi telo, proizvede prvi korak, zakoči, promeni pravac i zatim ponovo ubrza u trenutku koji igra zahteva. Najvažnije akcije često se dogode na malom prostoru: izlazak iz stava, zatvaranje šuta, prvi korak iz driblinga, povratak u odbranu, borba za poziciju ili reakcija posle kontakta. Zato brzinu ne posmatramo kao jednu osobinu. Ona se u košarci pojavljuje kao početno ubrzanje, brzina reakcije, frekvencija i ritam pokreta, kočenje, promena pravca i sposobnost da se kvalitet tih radnji zadrži kada se igrač umori. Princip ovog poglavlja je jednostavan: **često, ali ne previše**. Brzina zahteva redovno prisustvo u treningu, ali i dovoljno svežine da izvođenje ostane kvalitetno.

11.1 Tri različita zadatka

Preplanirana promena pravca i reaktivna agilnost nisu isto. U preplaniranom zadatku igrač unapred zna kuda ide; u reaktivnom zadatku mora da pročitati stimulus — protivnika, saigrača, loptu, svetlo ili zvuk — pa tek onda bira rešenje. Zbog toga reaktivna agilnost uključuje perceptivnu i odlučivačku komponentu uz fizički rad.

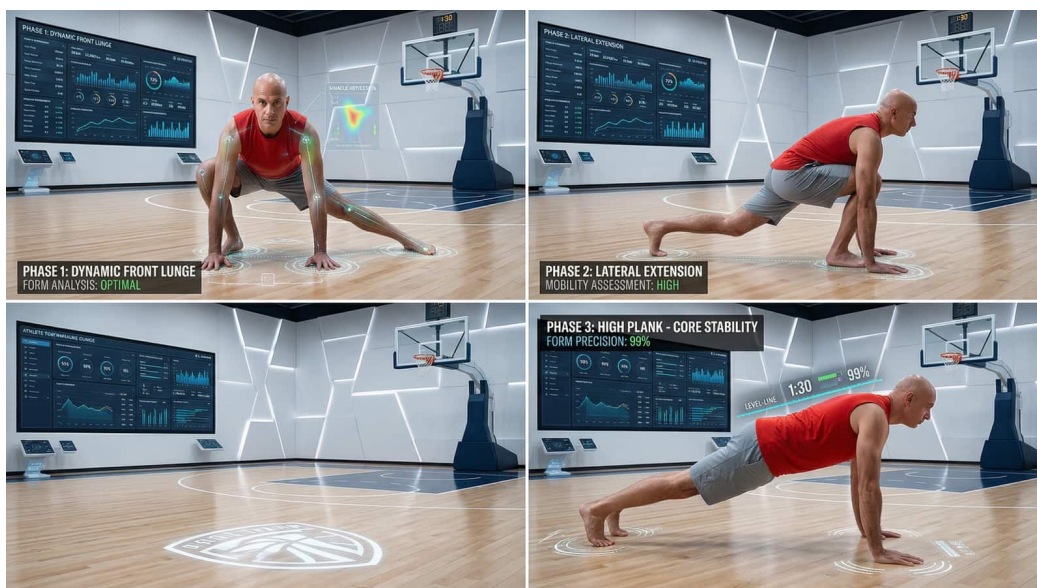
Zadatak	Šta igrač rešava	Tipična košarkaška situacija	Šta trener posmatra
Kratko ubrzanje	Proizvesti prvi korak iz stava ili kretanja.	Izlazak iz driblinga, povratak u odbranu, napad na slobodan prostor.	Položaj stopala, prvi korak, nagib tela i prelaz u sledeću akciju.
Preplanirana promena pravca	Kočiti i promeniti smer u poznatom obrascu.	Defanzivni slajd, unapred definisan close-out, poligon.	Kontrolu trupa, rad stopala, kočenje i ponovno ubrzanje.
Reaktivna agilnost	Pročitati signal i rešiti nepoznat smer kretanja.	Odgovor na prodor, preuzimanje, reakcija na dodavanje ili odbijenu loptu.	Percepciju, izbor, prvi odgovor i kvalitet položaja posle reakcije.

Tabela 38: Radna matrica: Tri različita zadatka.

Pregled testova promene pravca kod košarkaša pokazuje veliki broj različitih protokola. To nije razlog da trener stalno menja testove, već podsetnik da test bira prema pitanju: defanzivno bočno kretanje, okret, cutting ili odgovor na stimulus. Jedan poligon ne može objasniti celu brzinu igrača.

11.2 Brzina počinje pre sprinta





Prvi korak nikada ne počinje samo nogom. On zavisi od položaja stopala, kontrole skočnog zgloba, aktivne mobilnosti, stabilnosti trupa, položaja kukova, upotrebe ruku i sposobnosti da se sila usmeri u pravcu zadatka. Zato propriocepcija, ravnoteža i mobilnost nisu zasebni ukrasi na početku treninga; one stvaraju uslove da brzinski rad bude smislen i bezbedniji.

Uvod u brzinski zadatak ne mora biti dug, ali mora biti precizan. Trener bira nekoliko vežbi koje pripremaju položaj, ritam i specifičnu kretnju dana. Kod igrača koji radi na prvom koraku, uvod treba da vodi ka stavu, aktivaciji stopala i kuka, kratkom izlasku i postepenom povećanju brzine. Kod igrača koji radi na promeni pravca, uvod treba da pripremi kočenje, kontrolu trupa i položaj pri kontaktu sa podlogom.

Zidni naslon je jednostavan način da igrač oseti pravac sile pre nego što brzina poraste. Ruke samo daju referencu; ključ ostaje u dugoj liniji od glave kroz trup do zadnje noge, aktivnom prednjem stopalu i mirnom kuku. Kada se ugao izgubi, zadatak se pojednostavljuje pre nego što se doda sprint, lopta ili signal.

AI preporuka

AI može pomoći da se iz video-zapisa označe ponavljajući obrasci: kasni prvi korak, prevelik nagib trupa, gubitak položaja kolena, slabiji izlazak sa jedne strane ili pad kvaliteta u kasnijim serijama. Njen izlaz je početak provere, ne konačna dijagnoza. Trener potvrđuje da li je uočeni obrazac stvaran, da li se pojavljuje u igri i da li tog dana uopšte treba povećavati brzinu rada.

11.3 Od testa do trenažnog odgovora

Rezultat na 5 m, 10 m ili testu promene pravca nije recept za vežbu. Trener najpre razdvaja problem. Sporiji rezultat može nastati zbog startne pozicije, nedovoljne sile u prvim koracima, lošeg kočenja, ograničene kontrole trupa, slabije reakcije na stimulus, zamora ili neprikladnog protokola tog dana. Tek nakon toga bira se trenažni odgovor.

Nalaz	Prvo pitanje	Mogući trenažni pravac	Košarkaški prenos
Slabiji prvi korak	Da li igrač može da postavi telo i proizvede silu u pravcu izlaska?	Kratki startovi, rad iz stava, kontrolisana horizontalna sila i postepeni prelaz u ubrzanje.	Polazak iz driblinga, povratak posle izgubljene lopte, izlazak iz bloka.
Gubitak kvaliteta pri kočenju	Da li igrač koči trupom, stopalom ili „beži“ kolenom iz linije?	Tehnika usporavanja, pozicija stopala, stabilnost trupa i kontrolisana promena pravca.	Close-out, zaustavljanje ulaza, odbrambena rotacija.
Dobra promena pravca bez signala, slab odgovor na signal	Da li je ograničenje u čitanju informacije ili u prvom pokretu posle odluke?	Reaktivni zadaci sa jednostavnim signalom, pa složenijim košarkaškim stimulusima.	Odgovor na prvi dribling, šut, dodavanje i preuzimanje.
Pad kvaliteta u kasnijim ponavljanjima	Da li je problem doziranje, ritam, oporavak ili prevelika složenost zadatka?	Manji volumen uz očuvan kvalitet, veći odmor ili postepena integracija sa loptom.	Ponovljeni close-out, tranzicije i više odbrambenih akcija u posedu.

Tabela 39: Radna matrica: Od testa do trenažnog odgovora.

Ova logika čuva trenera od dve krajnosti. Prva je da se svaki slabiji broj leči dodatnim sprintom. Druga je da se brzinski rad zameni neodređenim „agility“ vežbama koje ne nose jasan cilj. Savremeni pregledi potvrđuju da pliometrija, brzinski rad i raznovrsni košarkaški oblici mogu unaprediti pokazatelje agilnosti, ali protokoli i uzorci se razlikuju; zato je izbor sredstva uvek vezan za konkretnog igrača i fazu sezone.

11.4 Operativni blok: brzina koja bira smer

Ovaj blok daje praktičan okvir za dan kada trener želi da radi brzinu, a ne samo da skupi umor. Svaka stanica ima mali broj kvalitetnih pokušaja, dovoljno odmora za ponavljanje brzine i jasnu odluku kada se zadatak završava. U uvodnoj fazi koriste se poznati smerovi; reakcija, lopta i kontakt ulaze tek kada igrač može da održi položaj pri izlasku i kočenju.

Stanica	Izvedba	Kriterijum kvaliteta i prenos
B1 · Pad–uhvati–izlazak	Iz atletskog stava igrač kontrolisano „pada“ u smeru rada, hvata prvi korak i ubrzava 5–8 m.	Telo ide u smer izlaska, prvi korak ne kasni, a igrač završava usporavanjem pod kontrolom; prenos je prvi dribling, izlazak iz bloka ili povratak posle izgubljene lopte.
B2 · Kočenje–okret–ponovno ubrzanje	Kratak izlazak, planirano kočenje u označenoj zoni, promena pravca i novo ubrzanje bez velikog dodatnog volumena.	Stopalo, koleno i trup ostaju organizovani pre novog izlaska; prenos je close-out, zaustavljanje ulaza i povratak u odbranu.
B3 · Reakcija na jedan signal	Iz istog početnog stava trener daje jedan vizuelni, glasovni ili pokretni signal za levo, desno, napred ili povratak.	Igrač ne pogađa smer unapred i ne gubi prvi odgovor kada se signal promeni; prenos je čitanje prvog driblinga ili dodavanja.
B4 · Reakcija sa loptom ili partnerom	Posle B3 igrač prima loptu, štiti je, dodaje ili završava kratku odbrambenu akciju prema ulozi.	Brzina ostaje u službi sledeće odluke: loptu i partnera uvodimo tek kada prethodni korak ostane čitljiv i siguran.

Tabela 40: Brzina koja bira smer: od poznatog prvog koraka do reaktivne košarkaške odluke.

Split-stav nije pauza pre reakcije, već položaj iz kojeg igrač drži težinu dovoljno nisko da pročitava signal, primi promenu smera i brzo odgurne podlogu. Prednja noga prihvata prvi pritisak, zadnja noga priprema izlazak, a kuk i trup ne smeju zakasnuti za stopalima. Zato se ovaj obrazac proverava najpre na jednom jasnom signalu, a tek zatim uz loptu, partnera ili kontakt.

Pivot na signalu je korisna srednja stanica između jednostavne reakcije i pune igre. Igrač najpre organizuje oslonac i trup u niskom položaju, zatim na jednu jasnu informaciju bira unutrašnji ili spoljašnji izlazak, pas ili novi defanzivni stav. Signal ne sme postati izgovor da se izgube oslonac, pogled i ravnoteža.

Početna doza može biti dva do četiri kvalitetna pokušaja po smeru, uz odmor koji vraća punu pažnju i kvalitet prvog koraka. To nije pravilo za svaku ekipu niti zamena za individualno doziranje. Ako vreme reakcije raste, ako kočenje postaje glasno i nekontrolisano, ako igrač gubi položaj ili više ne može da objasni zadati signal, trener smanjuje broj pokušaja ili vraća prethodnu stanicu. Tada se ne „gubi intenzitet“ — čuva se ono što brzinski rad treba da razvije.

Prvi korak kasni, ali smer je poznat

Trenerska odluka: vratiti B1; proveriti stav, oslonac i nagib tela pre dodavanja reakcije.

Čuvamo za sledeći pokušaj: kratak, kvalitetan izlazak bez potere za većom deonicom.

Kočenje je teško ili igrač pravi dodatne korake

Trenerska odluka: vratiti B2 na manju udaljenost i smanjiti brzinu ulaska.

Čuvamo za sledeći pokušaj: položaj pre novog ubrzanja, ne samo brzinu ulaska.

Igrač je brz bez signala, ali kasni na signal

Trenerska odluka: zadržati fizički obrazac iz B3 i pojednostaviti informaciju.

Čuvamo za sledeći pokušaj: vezu percepcija–odluka–prvi pokret.

Lopta ili partner ruše obrazac

Trenerska odluka: privremeno odvojiti B4 od brzog završetka i vratiti jednostavan prijem ili dodavanje.

Čuvamo za sledeći pokušaj: košarkaški zadatak bez gubitka sigurnosti oslonca.

Odluka-kartice 33: Brzinski trening zadržava smisao kada se sledeća varijanta bira prema onome što je igrač upravo pokazao.

11.5 Progresija: od kontrole ka odluci

Brzina se gradi tako što se usložnjava zadatak, a ne samo povećava broj ponavljanja. U početnoj fazi igrač uči poziciju, ritam i kočenje pri maloj ili srednjoj brzini. Zatim se povećava zahtev za ubrzanjem i promenom pravca. Tek kada je mehanika dovoljno stabilna, uvodi se stimulus, lopta, protivnik, kontakt ili taktička odluka. Na kraju se brzina vraća u timsku situaciju.

Faza	Glavni cilj	Znak spremnosti za sledeći korak
Kontrola	Položaj, ritam, kočenje i doskok pri upravljivom zahtevu.	Igrač zadržava liniju tela i ponavlja obrazac bez raspadanja tehnike.
Ubrzanje	Kratak izlazak, prvi korak i ponovno ubrzanje.	Brzina raste bez gubitka kontrole stopala i trupa.
Reakcija	Odgovor na jednostavan pa složeniji stimulus.	Igrač ne kasni samo zato što je signal nov; može da zadrži kvalitet prvog odgovora.
Integracija	Povezati brzinu sa loptom, odbranom, kontaktom i odlukom.	Sposobnost se vidi u zadatku igre, a ne samo u izolovanom testu.

Tabela 41: Progresija brzinskog rada u košarci.

11.6 Pozicija daje smer, igrač daje sadržaj

Bekovi često rešavaju više zadataka sa loptom, u prostoru i pod pritiskom. Krila rade kroz ubrzanje, promenu pravca, pomoć u odbrani, ulazak u kontakt i ponovljeni skok. Centri češće rade iz kontakta, iz ograničenog prostora, kroz prvi korak posle bloka, pozicioniranje, close-out i ponovni ulazak u akciju. To su smernice za izbor zadatka, a ne dozvola da se svi bekovi, krila ili centri treniraju isto.

Trener prvo bira igračku situaciju, zatim fizički zahtev i tek na kraju sredstvo. Ako centar kasni u drop odbrani, pitanje nije samo koliko brzo trči 10 m. Ako bek kasni pri prvom driblingu, pitanje nije samo koliko mu je rezultat na poligonu. U oba slučaja trener posmatra konkretan trenutak igre i traži fizički uzrok koji je moguće promeniti.

Trenerska napomena

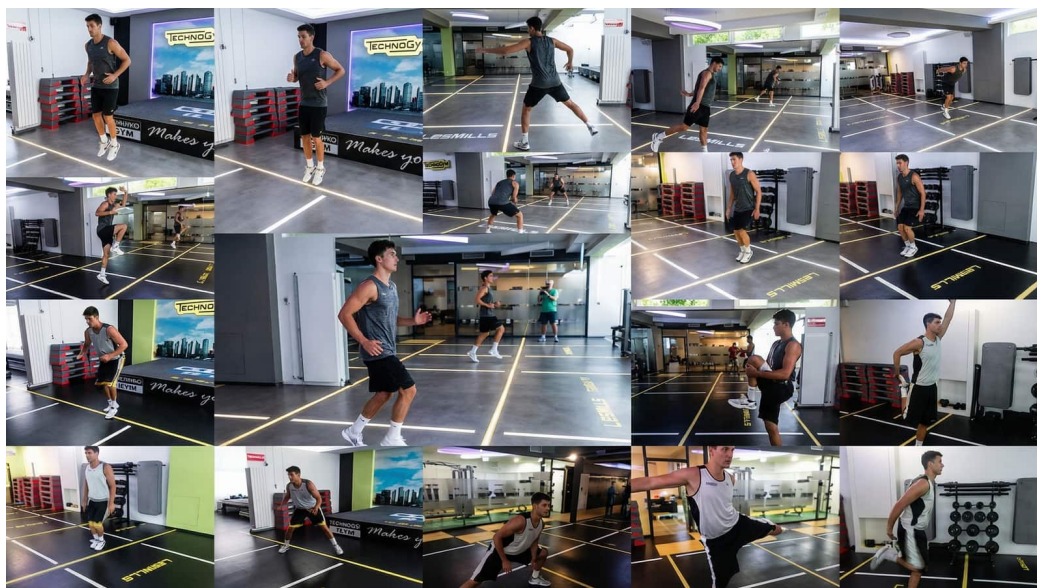
Brzina koja se ne može kontrolisati nije prednost. U košarci se ne nagrađuje samo onaj ko najbrže krene, već onaj ko u pravom trenutku stane, promeni pravac, oстане u ravnoteži i završi sledeću akciju. Zato maksimalni pokušaj nije uvek najbolji pokušaj za trening.

11.7 Doziranje i mesto u treningu

Brzinski sadržaj dolazi kada je igrač dovoljno pripremljen da ga izvede kvalitetno. Kod rada visokog intenziteta kvalitet ponavljanja, adekvatan odmor i mogućnost korekcije važniji su od velikog broja deonica. Ako se brzina pretvori u rad pod zamorom, trener mora da zna da li tog dana razvija brzinu, sposobnost ponavljanja napora ili taktičku izdržljivost. Mešanje ciljeva bez jasne namere često daje niži kvalitet u svemu.

U pripremnom periodu brzinski rad se gradi uz obuku, progresiju i razvoj potrebnih kapaciteta. U takmičarskom periodu cilj je češće održavanje oštine uz mali nepotreban zamor. Bez obzira na fazu, trener prati kako igrač reaguje na prethodni dan, utakmicu, putovanje, san i subjektivni osećaj. Brzina se ne planira van ostatka života tima.

11.8 Aktivacija: specifična, ne spektakularna



Brzinski zadatak visokog intenziteta nije mesto za improvizaciju. Pre prvog maksimalnijeg izlaska trener priprema stopalo, skočni zglob, koleno, kuk i trup prema pravcu rada. To ne znači dugačak spisak vežbi. Znači da igrač kroz nekoliko jednostavnih kretnji dobije osećaj oslonca, ritma i položaja koji će kasnije koristiti pri prvom koraku, sprintu, poskoku ili kočenju.

Regija ili veza	Šta se priprema	Primer funkcionalnog prelaza
Stopalo i skočni zglob	Oslonac, aktivna kontrola i tolerancija kratkog kontakta sa podlogom.	Od sporog hoda peta-prsti i aktivne mobilnosti ka kratkom ritmu koraka i kontrolisanom izlasku.
Potkolenica i koleno	Kontrola pri doskoku, kočenju i prelasku u sledeći korak.	Niski poskok ili promena oslonca, pa tek onda ubrzanje ili promena pravca.
Kuk i glutealna regija	Položaj karlice, prenos horizontalne sile i stabilnost u stavu.	Kontrolisani iskorak ili jednonožni obrazac, zatim rad iz košarkaškog stava.
Trup i ruke	Organizacija tela i ritam koji podržava kretanje.	Jednostavan koordinacioni zadatak, pa izlazak u smeru koji zahteva današnji trening.

Tabela 42: Aktivacija vodi ka radnji koju igrač treba da izvede; ne postoji odvojena aktivacija bez odnosa prema zadatku.

Složene vežbe, uključujući dinamične varijante oslonca, mogu imati mesto tek kada igrač poseduje potreban nivo tehnike i kada je jasno šta se njima proverava ili razvija. Ako vežba ubrza puls, a uspori učenje ili naruši položaj, nije prava za taj trenutak. Princip ostaje isti: kratko, često i kvalitetno — dovoljno da se telo pripremi, nikada toliko da se brzinski rad započne umoran.

11.9 Brzina po ulozi: ista osnova, druga poslednja radnja

Pozicija ne propisuje jedan tip brzine, ali menja pitanje koje trening mora da reši. Bek češće čita prostor i prvi dribling, krilo povezuje ubrzanje sa bočnim povratkom i drugim naporom, a centar izlazi iz kontakta i malog prostora. Zato se ne polazi od univerzalnog vremena ili jedne etikete, već od video-zapisa, kratkog testa, minutaže i tačne situacije u kojoj igrač kasni ili gubi kvalitet.

Uloga	Situacija koja određuje brzinu	Mali radni model	Šta potvrđuje prenos
Bek	Prvi izlazak iz driblinga, promena ritma posle čitanja protivnika, povratak posle izgubljene lopte.	Nizak stav → jedan vizuelni signal → reaktivni start 5–8 m → prijem ili dodavanje. Dodaje se samo jedna nova informacija kada osnovni izlazak ostane čist.	Igrač ne pogađa smer unapred, može da zadrži loptu ili da doda posle ubrzanja i vraća se u stav bez dodatnih koraka.
Krilo	Ubrzanje ka prostoru, bočni povratak u pomoć, close-out i sledeći odraz.	Kratak frontalni izlazak → kontrolisano kočenje → bočni povratak na signal → šut, pas ili drugi odbrambeni korak.	Trup i kuk ostaju organizovani pri promeni ravni; brzina ne ruši kvalitet kočenja, odbrambenog stava ni završetka akcije.
Centar	Prvi korak iz kontakta, izlazak iz bloka, drop odbrana, ponovni ulazak u skok ili pomoć.	Organizovan kontakt ili stabilan stav → kratak izlazak 3–5 m → kočenje ili pivot → druga akcija prema lopti ili partneru.	Igrač čuva prostor i ravnotežu posle kontakta, ne beži u visoki stav i ostaje spreman za drugi skok, pas ili defanzivni povratak.

Tabela 43: Role-specifični modeli brzine: ista osnova stopala, kuka i trupa prelazi u drugačiju košarkašku poslednju radnju.

11.10 Kratki profil brzine: broj nikada ne stoji sam

Kratak sprint, promena pravca, reakcija na signal i video istog košarkaškog zadatka ne takmiče se međusobno. Oni odgovaraju na različita pitanja. Trener može da koristi rezultat 5 m ili 10 m da započne razgovor o prvom koraku, ali zatim proverava da li se isti problem vidi pri ulazu, close-outu, drop odbrani ili

povratku posle izgubljene lopte. Ako teren ne potvrdi nalaz, broj nije dovoljan razlog za promenu programa.

Ako video ili kratki test pokažu	Trener prvo proverava	Sledeća mala odluka
Sporiji početak, ali dobar završetak akcije	Startni položaj, odnos stopala i kukova, prethodni zamor i razliku između poznatog i reaktivnog smeru.	Jednostavan rad iz stava i kraća deonica; ne povećavati automatski obim sprinta.
Dobar pravolinijski izlazak, ali kasni na signal	Da li informacija, izbor ili prvi odgovor ruši obrazac.	Zadržati isti izlazak, smanjiti broj signala i tek zatim dodati loptu ili partnera.
Brzina se raspada pri kočenju ili drugom naporu	Kvalitet oslonca, raspodelu napora, pauze i da li je cilj tog dana brzina ili ponavljanje napora.	Vratiti kontrolisano kočenje, produžiti odmor ili završiti kvalitetan stimulans pre nego što nastane kaos.
Razlika između terena i testa	Video, podlogu, obuču, redosled, ulogu i stvarnu situaciju utakmice.	Ponoviti poznat zadatak u uporedivim uslovima i voditi samo jednu prioritetnu korekciju u sledeći mikrociklus.

Tabela 44: Kratki profil brzine povezuje test, video i stvarnu akciju pre izbora sledećeg sredstva.

11.11 Zaključak

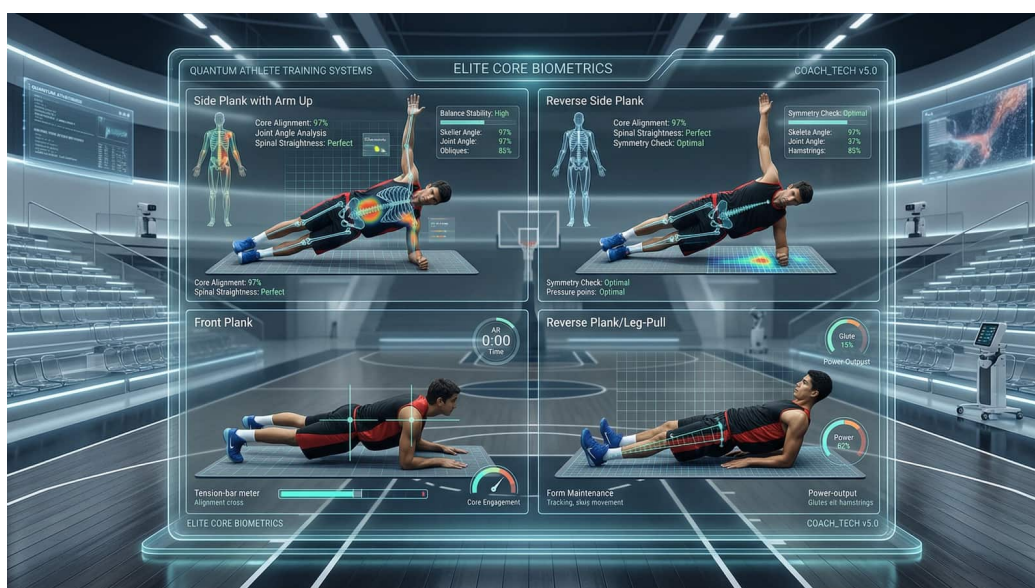
Brzina u košarci je kombinacija tela, informacije i odluke. Razvija se kroz kratke, jasne i dobro postavljene zadatke koji vode od kontrole ka reaktivnoj situaciji igre. Test pomaže da se pitanje precizira; video i trenersko opažanje pomažu da se vidi kako je rezultat nastao; plan pretvara nalaz u rad. Kada se brzina poveže sa propriocepcijom, stabilnošću, pozicijom i taktikom, ona postaje stvarna prednost na terenu.

12 Snaga kontakt i kinetički lanac

Snaga u košarci nije broj na šipci, veličina mišića niti zbir ponavljanja. Ona je sposobnost da igrač proizvede, prenese, prihvati i kontroliše silu u zadatku igre. Vidi se pri prvom koraku, kočenju, doskoku, borbi za poziciju, skoku, kontaktu, promeni pravca, dodavanju i šutu pod pritiskom.

Zato teretana nije odvojeni svet. Ona je mesto u kome igrač uči i razvija kapacitet koji mora da se vrati na teren. Ako je vežba u teretani bolja, a igrač nije stabilniji, brži, otporniji ili upotrebljiviji u košarkaškoj akciji, trener mora ponovo da proveri cilj, izbor sredstva i prenos u igru.

12.1 Snaga kao kontrola sile



U košarkaškom kretanju sila ne dolazi iz jednog mišića. Počinje kontaktom stopala sa podlogom, prolazi kroz skočni zglob, koleno, kuk i trup, a zatim se prenosi ka rukama, lopti ili protivniku. Zbog toga je važno posmatrati kinetički lanac, a ne samo lokalnu mišićnu grupu. Lokalni rad ima mesto kada rešava konkretno ograničenje; glavni cilj je ipak koordinisan odgovor celog tela. Sistematski pregled sa meta-analizom kod vrhunskih sportista pokazuje da trening otpora može unaprediti sportski specifičan učinak, ali veličina efekta zavisi od nivoa sportiste, vrste ishoda i izabrane metode. To znači da ne postoji jedna vežba koju svaki košarkaš mora da radi, niti jedan način opterećenja koji automatski stvara eksplozivnost.

Koji igrački zadatak želimo da poboljšamo?

Zašto je važno: snaga dobija smisao tek kada ima prenos na teren.

Primer odluke: jači kontakt u postu, bolji prvi korak, kontrolisaniji doskok ili stabilniji close-out.

Koja karika ograničava zadatak?

Zašto je važno: isti rezultat može imati različit uzrok kod dva igrača.

Primer odluke: stopalo i skočni zglob, kuk, trup, gornji deo tela, ritam ili tehnika.

Da li je igrač naučio obrazac?

Zašto je važno: opterećenje ne popravlja nejasnu tehniku.

Primer odluke: pre većeg otpora učimo stav, disanje, putanju i kontrolu.

Kako se rezultat vraća u košarku?

Zašto je važno: teretana ne sme biti kraj procesa.

Primer odluke: posle snage uvodimo brzinu, promenu pravca, skok, loptu ili kontakt prema cilju.

Odluka-kartice 37: Snaga kao kontrola sile: pitanje, razlog i odluka stoje u istom radnom prikazu.

12.2 Obuka pre opterećenja

Prvi zadatak trenera nije da pronađe najtežu vežbu. Prvi zadatak je da igrača nauči osnovnim obrascima: čučanj, hip hinge, iskorak, potisak, povlačenje, nošenje, rotacija i anti-rotacija, doskok i kočenje. Igrač koji razume položaj stopala, trupa i disanja može da napreduje. Igrač koji samo „preživljava“ seriju uči kompenzaciju.

Sredstvo se bira prema spremnosti i uslovima. Slobodni tegovi, jednoručni tegovi, ploče, kettlebell, medicinska lopta, elastična traka, sopstvena masa, mašina ili otporni sprint mogu biti korisni. Nijedan rekvizit nije automatski funkcionalan ili nefunkcionalan. Njegovu vrednost određuju cilj, tehnika, doziranje, redosled i igrač koji ga koristi.

Kompleksni pokreti i olimpijska dizanja mogu imati mesto kod dovoljno obučanih igrača uz kvalifikovan nadzor, ali nisu obavezan dokaz kvalitetnog rada. Ako tehnička cena, vreme potrebno za obuku ili rizik nadmaše korist za konkretan cilj, trener bira jednostavnije sredstvo koje igrač može da kontroliše i prenese na teren.

12.3 Tri funkcije snage u programu

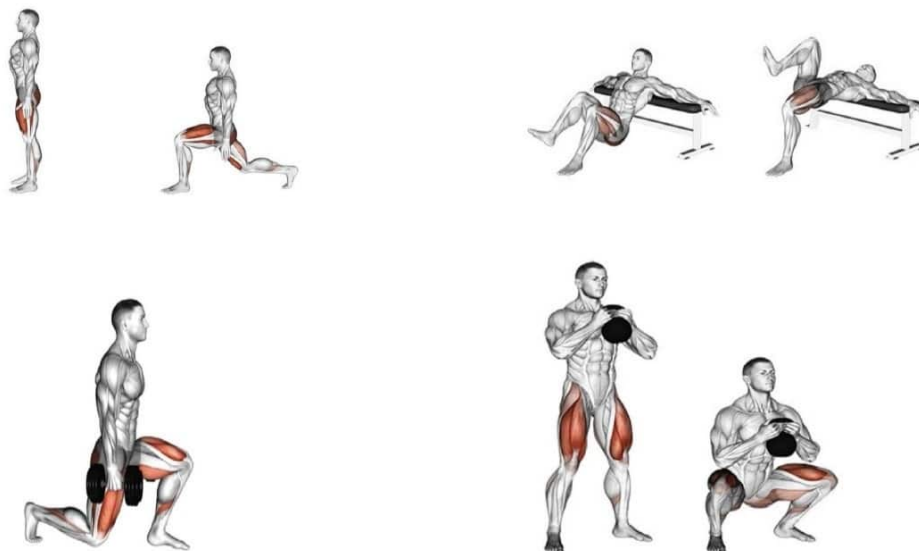
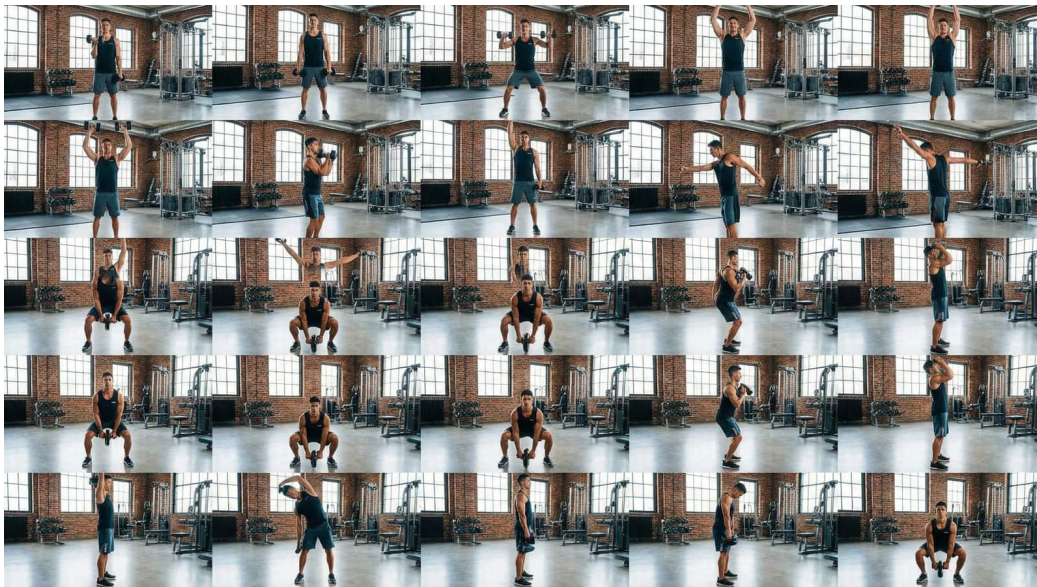
Košarkaški program ne mora da deli snagu na mnoštvo nepovezanih naziva. Dovoljno je jasno odrediti funkciju koju trenutno razvijamo.

Funkcija	Šta razvijamo	Mogući prenos na teren
Osnovna snaga	Kapacitet da igrač prihvati i proizvede silu uz očuvan položaj.	Stabilniji stav, bolji kontakt, sigurnije kočenje i doskok.
Specifična snaga	Sila kroz obrazac ili položaj koji je blizak igračevoj ulozi.	Post-up, prvi korak iz niskog stava, zadržavanje prostora, rad kroz blok.
Eksplozivna i reaktivna snaga	Brzo ispoljavanje sile i prelaz iz prihvatanja u odraz ili izlazak.	Skok, drugi skok, ubrzanje, close-out i izlazak iz promene pravca.

Tabela 45: Funkcija snage određuje izbor sredstva, a ne obrnuto.

U istoj nedelji mogu postojati sve tri funkcije, ali ne smeju sve biti podjednako prioritete. Ako tim ulazi u naporan raspored, održavanje snage i svežine može biti važnije od velikog novog stimulusa. Ako igrač nema dovoljan osnovni kapacitet, eksplozivni zadaci neće rešiti temeljni problem. Ako je osnovna snaga dobra, ali igrač je spor u prenosu sile, sledeći korak nije nužno veća težina nego bolji prelaz ka brzom i situacionom zadatku.

12.4 Pre glavne serije: ponovo pripremiti obrazac



Igrač može biti zagrejan za trening, a ipak ne biti spreman za prvu ozbiljniju seriju snage. Pre većeg opterećenja ponovno se proveravaju disanje, položaj stopala, putanja pokreta, organizacija trupa i specifična veza koja će nositi zadatak. Kratke pripremne serije nisu gubitak vremena; one su trenutak učenja, korekcije i procene da li je planirani rad tog dana racionalan.

Procena maksimalnog ili submaksimalnog opterećenja može pomoći treneru da opiše sferu rada, ali ne sme postati test hrabrosti. Igrač bez stabilne tehnike, iskustva, odgovarajućih uslova i kvalifikovanog nadzora ne dobija korist od

preuranjene maksimalne procene. U mnogim slučajevima početna procena sa kontrolisanim opterećenjem, višim brojem kvalitetnih ponavljanja i jasnim kriterijumom prekida daje više korisne informacije.

Trenerska odluka	Šta broj ili serija može da pokaže	Šta ne sme da zaključi samostalno
Kontrolisana radna serija	Tehniku, toleranciju opterećenja, ritam disanja i odgovor na ponavljanje.	Da je igrač spreman za maksimalni pokušaj ili da nema ograničenja.
Procena RM ili radne zone	Polaznu tačku za doziranje i praćenje promene kod istog igrača.	Univerzalni kvalitet igrača ili obavezni procenat za svaki trening.
Poređenje kroz vreme	Da li isti zadatak postaje stabilniji, lakši ili kvalitetniji.	Zašto se promena dogodila bez konteksta sna, rasporeda, oporavka i tehnike.

Tabela 46: Opterećenje je informacija za doziranje, ne oznaka vrednosti igrača. Postepena progresija ne ide ravnom linijom. Jedan igrač može prvo graditi sigurnost i radni kapacitet, drugi može imati bazu ali treba bolji prenos sile, a treći tog dana mora samo održati kvalitet bez dodatnog zamora. Zato su procenat, broj ponavljanja, vreme pauze i izbor vežbe alati; trener ih vezuje za cilj, a ne obrnuto.

12.5 Od teretane do terena



Prenos snage ne nastaje sam. Posle učenja i razvoja kapaciteta, trener povezuje rad sa konkretnom akcijom. Igrač koji radi na kontroli iskoraka može preći u kočenje i promenu pravca. Igrač koji gradi snagu zadnjeg lanca može preći u startno ubrzanje ili stabilniji doskok. Igrač koji razvija gornji deo tela može to povezati sa kontaktom, dodavanjem ili položajem pri odbrani.

Ovo ne znači da se svaka serija iz teretane odmah pretvara u pliometriju ili sprint. Redosled zavisi od cilja dana, učenja, zamora i rasporeda. Prava veza je logička: trener zna koji kapacitet razvija i koji košarkaški problem nakon toga proverava.

12.6 Od testa do zadatka: tri mosta koja imaju smisla na terenu

Test ne naređuje vežbu; on otvara hipotezu. Ako horizontalni skok nije ubedljiv, uzrok može biti način pripreme, korišćenje ruku, oslobađanje sile, kočenje pri doskoku ili samo nejasan zadatak. Ako su sanke spore, uzrok nije automatski „slabost“. Pre većeg otpora trener proverava položaj, pravac sile, ritam koraka i da li igrač posle napora može da uradi košarkašku radnju sa istim kvalitetom.

Polazni test ili nalaz	Šta trener posmatra	Prvi trenažni most	Košarkaška provera prenosa
Horizontalni skok	Pripremu, rad ruku, redosled stopalo–koleno–kuk, stabilnost trupa i tihi doskok.	Kratko „učitavanje“ uz zid, kontrolisani skok iz mesta, doskok sa zadržavanjem i kratak izlazak iz niskog stava.	Start iz statike na signal, napad prostora kroz jedan do tri koraka ili izlazak kroz zamišljeni kontakt.
Guranje sanki ili otporni izlazak	Ugao trupa, kontakt stopala sa podlogom, kratku snažnu putanju koraka i očuvanje linije koleno–kuk–trup.	Zidni nagib, neopterećeni start, kratko guranje sa opterećenjem koje ne kvari obrazac, pa slobodno ubrzanje.	Prvi korak posle bloka, povratak u odbranu, napad zatvaranja ili borba za položaj bez lopte.
Vertikalni dohvat ili skok	Predzamah ruku, pripremnu fleksiju, tajming opružanja, ravnotežu i doskok spreman za sledeću akciju.	Kontrolisani čučanj–skok, niski drop–stick, zatim reaktivni skok samo ako se slijetanje ne raspada.	Skok za skok u napadu, drugi skok, zatvaranje prostora pri bloku ili završavanje posle kontakta.

Tabela 47: Isti test može voditi ka različitom radu; prenos je potvrđen tek kada telo reši košarkaški zadatak.

12.7 Sanke: progresija sile, a ne tabela kilograma

Sanke su korisne kada trener želi da igrač nauči ili razvije horizontalno guranje kroz stopalo, kuk i organizovan trup. Ali opterećenje ne dobija smisao samo zato što je izraženo u kilogramima ili procentu telesne mase. Trenje podloge, model sanki, obuća, dužina putanje, iskustvo i stanje igrača menjaju zahtev. Zato se prvo bira najmanji otpor pri kome igrač može da održi nameru i liniju sile; tek zatim se odlučuje da li treba dodati otpor, brzinu, distancu ili košarkašku odluku.

Korak	Varijanta	Kriterijum za napredovanje	Šta sledi ako je kriterijum ispunjen
1	Zidni nagib i izometrijsko „guranje poda“.	Trup, karlica i stopalo drže stabilnu liniju bez zadržavanja daha.	Kratki neopterećeni izlazak.
2	Sprint stav i slobodno ubrzanje na kratkoj deonici.	Prvi koraci imaju jasan ritam, bez propadanja trupa ili prevelikog koraka.	Kratko guranje sanki sa lakim otporom.
3	Guranje sanki na kratkoj putanji.	Sila se prenosi bez klizanja, koleno ostaje vođeno stopalom, a kvalitet se ne gubi do kraja putanje.	Kontrast: isto kratko guranje pa slobodan izlazak.
4	Guranje sanki pa slobodno ubrzanje.	Prelaz iz otpora u slobodno kretanje ostaje organizovan, bez „traženja“ položaja.	Signal, promena pravca ili lopta posle izlaska.
5	Sanke plus košarkaška odluka.	Igrač posle napora zadržava stav, pogled i mogućnost izbora.	Primena u realnom terenskom zadatku, uz kontrolu ukupnog zamora.

Tabela 48: Sanke napreduju od organizacije sile ka odluci u igri; veći otpor nije automatski sledeći korak.

Antirrotaciona kontrola ne znači da se telo nikada ne okreće. Ona znači da trup može da sačuva liniju dok ruke, lopta, kontakt ili informacija pokušavaju

da promene položaj. Stojeća varijanta daje treneru čist početak: nizak oslonac, miran dah i putanju ruku koju telo prati bez uvrtanja kolena ili gubitka karlice. Kontrolisana rotacija nije suprotnost antirotaciji. Antirotacija čuva liniju kada spoljašnji zahtev pokušava da je poremeti; rotacioni zadatak zatim uči igrača da silu prenese od oslonca kroz kuk i trup do ruku, bez uvrtanja kolena ili gubitka ravnoteže. Medicinska lopta je korisna samo kada težina i brzina bacanja čuvaju ovu putanju, a sledeći košarkaški zadatak može biti brz pas, izbacivanje lopte iz kontakta ili završetak u promenjenom smeru.

12.8 Operativni blok: sila, oslonac i povratak na teren

Ovaj blok povezuje funkcionalnu snagu, kontrolu oslonca i kratku proveru u košarkaškom kretanju. Ne radi se kao nepomičan spisak rekvizita, već kao niz od četiri stanice: svaka prethodnu dopunjuje, a poslednja odluka je uvek da li kvalitet može da se vrati u stav, prvi korak, kočenje ili kontakt. Pre početka igrač prolazi kratku tehničku proveru; ako položaj stopala, kolena ili trupa gubi kontrolu, smanjuje se opterećenje, amplituda ili brzina.

Stanica	Kontrolni zadatak	Povratak na teren
A1 · TRX iskorak sa kontrolisanom rotacijom	Jednonožni oslonac, karlica i trup ostaju organizovani dok se rotacija javlja bez uvrtanja kolena.	Prvi korak, zaustavljanje i održavanje tela između lopte i protivnika.
A2 · Guranje sanki	Sila se proizvodi kroz stopalo, kuk i trup u niskom uglu; hod ostaje kratak i snažan, bez raspadanja položaja.	Startno ubrzanje, izlazak iz kontakta i povratak u odbranu.
A3 · Skok, doskok i balans	Igrač prihvata silu tihim doskokom, kontroliše koleno i vraća ravnotežu pre sledećeg zahteva. Stabilna podloga je osnovna varijanta; mekša ili nestabilna podloga je samo pažljivo dozirana opcija kada je cilj jasan.	Kočenje, prvi skok, drugi skok i priprema za sledeću akciju.
A4 · Plank sa bacanjem medicinke	Trup zadržava položaj dok ruke proizvode kratak eksplozivni izlaz; disanje se ne prekida.	Kontakt pri dodavanju, izbacivanje lopte pod pritiskom i kontrola gornjeg dela tela u odbrani.

Tabela 49: Četiri stanice nisu četiri odvojene vežbe: one grade putanju od oslonca, preko prenosa sile, do košarkaške akcije.

U radu sa grupom stanice mogu pratiti redosled A1–A4 kao krug. U individualnom radu redosled se menja prema ograničenju igrača. Ako je problem kočenje i doskok, A3 može doći ranije; ako je cilj prvi korak iz kontakta, A2 može imati prioritet. Završna provera nije još jedna serija sa opterećenjem, već jedan ili dva kratka košarkaška zadatka: start na signal, bočno zatvaranje, kočenje iz niskog stava ili izlazak kroz zamišljeni kontakt.

Uloga	Krugovi	Pauza	Težište kvaliteta
Plejmejker	3	60 s	Stabilnost pri promeni pravca, brz povratak u stav i kontrola trupa dok se odluka menja.
Bek	4	60 s	Reakcija na signal, kontrola oslonca i prenos sile pri ponovljenom radu.
Krilo	4	75 s	Lateralna snaga, odraz i održavanje položaja u kontaktu.
Krilni centar	4	75–90 s	Tolerancija kontakta, kontrola kolena i stabilnost kroz veći mehanički zahtev.
Centar	5	90 s	Ravnoteža pri kontaktu, snažan oslonac i kontrolisan povratak iz niskog položaja.

Tabela 50: Početno doziranje bloka prema ulozi; stvarna doza se koriguje prema obuci, rasporedu, umoru i kvalitetu izvedbe.

Ove brojke nisu obaveza za svaku ekipu. Trener prvo bira najmanju dozu koja čuva jasan obrazac, zatim proverava odgovor sledećeg dana i tek onda povećava krug, otpor, brzinu ili složenost. Ako se isti dan radi zahtevna košarkaška sesija, blok može ostati na dve stanice, bez dodatnog zamora. Rekvizit je ovde sredstvo da igrač nauči i ojača putanju od tačke A do tačke B; nikada nije svrha sam za sebe.

AI preporuka

AI može voditi pregled odnosa između plana snage, opterećenja, subjektivnog osećaja, kratkih kontrolnih testova i dostupnosti igrača. Može označiti kada se više teških stimulusa slučajno nagomilalo ili kada se plan vežbe ne poklapa sa navedenim ciljem. Ne određuje opterećenje umesto trenera, ne procenjuje tehniku bez provere kvalifikovanog stručnjaka i ne menja medicinsku odluku.

12.9 Individualnost, pozicija i uslovi

Pozicija daje smer, ali igrač određuje sadržaj. Bek može imati potrebu za snagom u prvom koraku, kočenju i kontroli kroz više promena pravca. Krilo često spaja odraz, kontakt, lateralni rad i ponavljanje akcija. Visoki igrač može tražiti više rada na pozicioniranju, kontaktu, prvom koraku iz ograničenog prostora i sigurnom povratku u odbranu. Međutim, dva igrača iste pozicije mogu imati potpuno različita ograničenja.

Uslovi takođe određuju organizaciju. U prvom mikrociklusu ili sa velikom grupom, rad po stanicama može biti racionalan način obuke i upoznavanja sa sredstvima. Kasnije, kada su potrebe jasnije, individualni rad postaje precizniji. Nije metod sam po sebi dobar ili loš; pitanje je da li u datom trenutku rešava problem bez nepotrebnog zamora.

Trenerska napomena

Najveća greška u radu snage je zameniti dokaz sa ciljem. Težina na šipci, broj ponavljanja ili atraktivna vežba mogu biti dokaz da je nešto urađeno, ali nisu dokaz da je igrač postao bolji košarkaš. Cilj je da telo u igri ima više rešenja, više kontrole i više sigurnosti.

12.10 Snaga kroz sezonu

Snaga se ne „završava“ u pripremnom periodu. Pripremni period daje prostor za obuku i veći razvojni stimulus, dok takmičarski period češće traži održavanje, male doze kvaliteta i pažljivo upravljanje zamorom. Studija na koledž košarkašima pokazuje da organizacija prioriteta kroz pripremni period može menjati odgovor na skok, ali istovremeno potvrđuje da izbor modela ne garantuje isti odgovor kod svih igrača.

Zato je periodizacija snage proces stalne odluke: šta se trenutno razvija, šta se održava, šta se smanjuje i koji znak pokazuje da plan više ne odgovara stvarnosti. Snaga podržava košarku kada je u funkciji rasporeda, oporavka, igre i čoveka koji trenira.

12.11 Zaključak

Snaga u košarci je sposobnost da se sila koristi sa razlogom. Ona počinje obukom obrazaca, razvija se kroz individualno izabrana sredstva i dokazuje se prenosom u igru. Kada se snaga poveže sa kontrolom, brzinom, ravnotežom, pozicijom i taktičkim zadatkom, teretana postaje deo košarkaške pripreme, a ne njena paralelna verzija.

13 Plan program i relaksirana periodizacija

Periodizacija nije kalendar sa unapred obojenim poljima. Ona je organizacija prioriteta kroz vreme: šta sada razvijamo, šta održavamo, šta štitimo i na osnovu čega menjamo plan. U košarci se taj plan stalno susreće sa stvarnošću — utakmicama, putovanjima, povredama, promenom uloge, minutažom, raspoloženjem i protivnikom.

Zato ovo izdanje ne zagovara krutu podelu sezone u nepromenljive faze. Zadržava princip prilagodljive, „relaksirane“ periodizacije: struktura postoji, ali nije važnija od igrača i kalendara. Plan je alat za odluku, a ne dokaz da se odluka ne sme promeniti.

Trenerska beleška

Treninge uvek pišem sa varijantama, jer nikada ne znamo gde će nas stvarni rad usmeriti. Ne želim brzu, prividnu stabilizaciju promena; želim da igrač ostane adaptivan. Ima dana kada je najbolja odluka da ne radi ono što mu tog dana teško pada, već nekoliko pomoćnih stvari koje će ga vratiti na potreban nivo. Igrač koji oseća da ga trener vidi, uglavnom vrati timu više nego što je tog dana propustio.

13.1 Plan određuje pravac, program određuje sprovođenje

Plan odgovara na pitanje **šta, kada i zašto**: kalendar aktivnosti, takmičarske tačke, mezociklusi, mikrociklusi, prioriteti i predviđeni oporavak. Program odgovara na pitanje **kako**: kojim načinom rada, kojim sredstvom, kojim redosledom, u kom prostoru, sa kojom grupom i po kojem kriterijumu se zadatak prilagođava. Plan bez programa ostaje raspored. Program bez plana postaje niz dobrih treninga koji možda ne vode ka važnoj utakmici.

Klasifikacije modela — linearni, valoviti, obrnuti ili kombinovani — korisne su samo ako pomažu odluci. Moderni košarkaški kalendar retko dozvoljava čiste granice. Zato se modeli prepliću: u jednom delu priprema može dominirati obuka i razvoj kapaciteta, dok se već uvode kraći specifični stimulusi; u sezoni se opterećenje talasa prema utakmicama, putovanjima i stanju igrača. Struktura nije ukinuta, već je podređena stvarnosti.

13.2 Od velikog plana do dnevne odluke

Planiranje ima više nivoa. Svaki nivo odgovara na drugo pitanje.

Nivo	Pitanje	Primer odluke
Sezona	Koje su glavne tačke takmičenja i koje faze nose najveći rizik?	Pripreme, serija gostovanja, Kup, plej-of, reprezentativna pauza, tranzicija.
Mezociklus	Koji kvalitet sada ima prvenstvo i koliko dugo može da se razvija?	Baza, specifična priprema, održavanje, povratak posle pauze ili takmičarski balans.
Mikrociklus	Kako se u ovoj sedmici raspoređuju razvoj, tehnika, taktika, oporavak i utakmica?	Dan posle utakmice, razvojni dan, taktički dan, putovanje, predutakmični dan.
Sesija	Šta je današnji cilj i koji znak kaže da je ostvaren?	Kvalitet kočenja, rad snage, taktički princip, šut pod zamorom ili oporavak.

Tabela 51: Radna matrica: Od velikog plana do dnevne odluke.

Kada su ti nivoi usklađeni, trener može da promeni sesiju bez gubitka pravca. Kada nisu, čak i savršeno ispunjen dnevni plan može da vodi ekipu u pogrešnom smeru.

13.3 Godišnja mapa: šest radnih prozora, ne šest zatvorenih kutija

Izvorni model godišnji plan razdvaja na šest prepoznatljivih radnih prozora. Oni ne moraju trajati isti broj sedmica niti se kod svih klubova pojavljuju istim redosledom. Njihova vrednost je u tome što stručni štab u svakom trenutku zna da li pre svega posmatra, razvija, prenosi, održava, sužava zahtev pred vrhunac ili vraća igrača u sledeći ciklus.

Prozor	Mesto u sezoni	Glavna funkcija	Informacija za sledeći prelaz
A	Pripreme: dijagnostika i adaptacija	Postaviti zajednički jezik rada, videti stvarni obrazac kretanja, proveriti dostupnost i započeti obuku bez preuranjenog opterećenja.	Koji igrači brzo uče, gde se obrazac raspada i šta tim mora zadržati u zajedničkoj osnovi?
B	Pripreme: razvoj prioriteta	Graditi odabrane kapacitete i automatizovati iste putanje uz rast kontrolisanog zahteva.	Da li kvalitet ostaje kada se doda više ritma, otpora, ponavljanja ili druga strana?
C	Pripreme: konverzija	Vratiti snagu, brzinu, skok, kontakt i kontrolu u loptu, tranziciju, duel i taktičku odluku.	Koji kvalitet se vidi u igri, a koji i dalje nestaje kada se pojave prostor, protivnik ili umor?
D	Takmičarski balans	Održavati ono što ekipa koristi, razlikovati oporavak od dopunskog rada i korigovati unutar stvarne uloge.	Ko je dobio veliki stimulus, ko nije, i koja jedna korekcija ima smisla pre sledeće utakmice?
E	Vrhunci, turniri i plej-of	Smanjiti nepotreban volumen, čuvati oštrinu, taktiku, jasne uloge i ritam oporavka.	Da li je ekipa dovoljno sveža da izvrši ključne akcije, ili plan i dalje pravi zamor bez prenosa?
F	Prelaz i povratak	Aktivni oporavak, lagani tehnički rad, reevaluacija i priprema sledećeg polazišta.	Šta je potrebno vratiti, šta zaštititi i sa kojim stanjem igrač ulazi u novi ciklus?

Tabela 52: Godišnja mapa čuva smer, dok mikrociklus ostaje slobodan da odgovori na stvarni kalendar i stanje igrača.

Ova mapa namerno ne daje automatski raspored dana. Isti mikrociklus A može imati više koordinacije i obuke kod mlađeg ili novog sastava, a više kontrole opterećenja kod iskusne ekipe koja dolazi iz naporene prethodne sezone. Isti takmičarski prozor D može zahtevati oporavak od putovanja ili kratku ciljanu dopunu za igrača bez minutaže. Zato oznaka prozora nije presuda; ona je zajednički jezik za izbor sledeće odluke.

Plan postaje koristan tek kada trener može da ga pretvori u dobar trening dan. Igrač ne doživljava mezociklus i tabelu; on doživljava uvod, zadatak, objašnjenje, intenzitet, pauzu, saigrača, loptu i povratnu informaciju. Zato kvalitet programiranja zavisi od toga da li svaka sesija ima jasnu unutrašnju logiku.

Ovo poglavlje ne nudi univerzalnu minutazu. Dobra sesija za dan posle utakmice nije ista kao razvojna sesija u pripremama, a grupni rad nije isti kao individualna korekcija. Nudi sistem pitanja koji omogućava treneru da napravi sadržaj koji ima razlog, redosled i proveru.

13.4 Plan bira smer, program bira postupak

U rukopisu je plan shvaćen kao kalendar prioriteta, a program kao način na koji se taj kalendar sprovodi. Ta razlika izgleda jednostavno, ali u gustoj sezoni sprečava dve česte greške: da se raspored dana zameni stvarnim radom i da se svaka promena rasporeda doživi kao rušenje cele pripreme. Plan određuje **šta ekipa mora da sačuva ili razvije** u određenom prozoru. Program određuje **kako će se to danas uraditi** sa igračima, prostorom, vremenom i informacijom koja je stvarno dostupna.

Utakmica, putovanje, kasni dolazak igrača, promene minutaže ili odgovor na prethodni trening mogu promeniti program, ali ne moraju promeniti smer plana. Ako je plan zaštititi kvalitet prvog koraka, program može jednog dana biti kratka aktivacija i dva jasna izlaska, drugog dana kontrolisani rad s loptom, a trećeg samo oporavak i beleška. Kalendar ne oslobađa stručni štab od odluke; on samo određuje okvir u kome odluka mora biti donesena.

Plan

Mora biti jasno: takmičarski prozor, prioritet kvaliteta, termin provere i granice opterećenja.

Primer u radu: u pripremama je prioritet obuka prvog koraka i prihvatanja sile; u sedmici sa dve utakmice prioritet je svežina i kratak podsetnik na ono što tim koristi.

Program

Mora biti jasno: redosled današnjeg rada, sredstvo, doza, radne grupe, kriterijum kvaliteta i mogućnost regresije.

Primer u radu: isti prioritet prvog koraka može postati kratki izlazak iz stava, odgovor na signal ili izlazak iz driblinga, prema tome šta igrač tog dana može da uradi kvalitetno.

Trenerska korekcija

Mora biti jasno: informacija koja opravdava promenu bez gubitka smera.

Primer u radu: ako se na zagrevanju vidi neuobičajena ukočenost, nestabilan doskok ili umor, obim se ne brani po planu; zadatak se skraćuje, pojednostavljuje ili pomera.

Odluka-kartice 41: Plan čuva smer, program uređuje postupak, a dnevna informacija bira korekciju.

13.5 Tri sloja kalendara

Dobar plan ne pretpostavlja da će svi dani ostati idealni. On razlikuje ono što je čvrsto, ono što je promenljivo i ono na šta trener može neposredno da utiče. Tako se sastanak stručnog štaba ne svodi na nabranje problema, već na izbor sledeće male odluke.

Sloj	Šta obuhvata	Kako se prevodi u rad
Čvrst raspored	Utakmice, putovanja, obavezni timski termini, dostupnost sale i rokovi okupljanja.	Oko njih se štite san, oporavak, vreme za učenje i samo najpotrebniji fizički podsetnici.
Promenljiv odgovor	Minutaža, prethodni zamor, kvalitet zagrevanja, subjektivni osećaj, stanje podloge i odgovor na prethodni zadatak.	Odlučuje da li igrač ostaje u istom bloku, dobija manju dopunu ili se vraća na jednostavniji obrazac.
Trenerski izbor	Sredstvo, broj kvalitetnih pokušaja, redosled, pauza, signal, lopta, partner i način završetka.	Menja se jedna promenljiva u jednom trenutku, tako da štap može da vidi da li je odluka stvarno pomogla.

Tabela 53: Raspored daje granice, ali trener i dalje bira sredstvo koje čuva kvalitet rada. Ovaj pogled štiti princip individualnosti bez razbijanja tima na nepovezane programe. Dva igrača mogu biti u istom terminu i rešavati isti košarkaški problem, ali jedan radi kraći izlazak iz poznatog smera, a drugi prima signal i loptu. Zajednički okvir ostaje isti; razlikuje se stepen zahteva koji omogućava kvalitetan odgovor.

14 Pripremni period uvodni bazični i specifični rad

14.1 Mikrociklus A: videti pre nego što se pojača zahtev

Prvi uvodni mikrociklus nije sedmica u kojoj trener dokazuje koliko je ekipa spremna da radi. Njegova funkcija je da napravi dovoljno jasnu sliku: kako igrač ulazi u stav, prihvata oslonac, menja smer, rešava kontakt, reaguje na signal i vraća se u sledeću akciju. Izvorni program spaja kratke zadatke kretanja, rad sa loptom, kontrolisanu igru i dnevnu povratnu informaciju. Tako se prva korekcija ne odvaja od terena, već se pravi unutar zadatka koji ju je pokazao.

Dan ili trenutak	Zajednička funkcija	Individualno pitanje koje vodi sledeći korak
Aktivacioni start	Mobilnost, organizacija stava, osnovne linije kretanja, lagani pas i pivot.	Ko može da zadrži položaj, a ko već u jednostavnom izlasku gubi stopalo, trup, ritam ili pažnju?
Koordinacija i smer	Ritam stopala, bočno kretanje, kontrola promene pravca i jednostavan signal.	Da li je ograničenje u čitanju informacije, prvom koraku, osloncu ili izboru strane?
Lakši košarkaški dan	Mala igra sa smanjenim prostorom, ritmom i jasnim pravilom, bez potrebe da se skuplja umor.	Da li igrač može da prenese prethodni obrazac kada se pojave lopta, partner i odluka?
Stabilizacija i kontrolisan kontakt	Trup, kuk, stopalo, duel bez lopte i kratka reakcija ruku ili dodavanja.	Ko zadržava prostor bez gubitka ravnoteže, nepotrebnog faula ili prekida disanja?
Dijagnostika u kretanju	Kratka standardizovana provera promene pravca ili reaktivnog odgovora, uz snimak kada je dostupan.	Da li isti obrazac ostaje kada se zadatak ponovi i da li video potvrđuje ono što trener vidi?
Oporavak sa funkcijom	Mobilnost, lagani rad u paru, pas-pivot-šut u ritmu i povratak osećaja kretanja.	Šta se vratilo bez napora, a šta ostaje kruto, nesigurno ili nejasno za narednu sedmicu?
Odmor i refleksija	Odmak od strukture treninga, san, oporavak i kratka beleška igrača.	Koji je jedan lični cilj sledeće sedmice i koji signal trener treba da proveri pre većeg zahteva?

Tabela 54: Mikrociklus A nije fiksni raspored dana: on najpre stvara dokaz o stanju igrača, a zatim otvara sledeći razvojni prozor.

Ako se u toj sedmici pojavi utakmica, putovanje ili medicinsko ograničenje, redosled se menja. Ono što se ne menja jeste logika: opservacija mora prethoditi velikom skoku zahteva, a jedna korisna beleška vredi više od dugog spiska vežbi bez odluke. Isti okvir važi i za pojedinca koji ulazi u tim tokom sezone; njegov

„mikrociklus A“ može trajati samo nekoliko dana, ali i dalje treba da pokaže šta je spremno, šta je ograničeno i kako se korekcija vraća u košarku.

14.2 Mikrociklus B: razvijati bez gubitka obrasca

Kada uvodni mikrociklus pokaže šta je igraču i timu potrebno, sledeći korak nije automatski veliki volumen. Razvojni mikrociklus B ponavlja iste košarkaške putanje uz jasniji fizički zahtev: snagu kroz oslonac, brzinu kroz prvi korak i reakciju, malu igru kroz odluku, a oporavak kroz povratak ritma. Njegov zadatak je da trener proveri da li se prethodno uočeni deficit može menjati bez odvajanja igrača od lopte, prostora i uloge.

Razvojni trenutak	Zajednička putanja rada	Kako se korekcija zadržava individualnom
Snaga nogu i balans	Kontrolisan jednonožni ili obostrani obrazac, prihvatanje sile, kratak skok ili doskok, pa	Igrač sa nesigurnim osloncem smanjuje zahtev ili amplitudu; igrač sa stabilnim obrascem
Brzina reakcije i stabilnost	pas-pivot ili izlazak. Poznati prvi korak, jednostavan signal, kočenje i kratak duel za prostor.	prelazi u brži izlazak ili kontakt. Ako reakcija kasni, pojednostavljuje se informacija; ako je oslonac slab, čuva se smer i vraća rad stopala pre dodatne brzine.
Košarka i mobilnost	Mala igra, close-out, pas iz kretanja ili šut iz promene smeru uz kontrolisani ukupan zahtev.	Igrač ne dobija novu vežbu samo zato što je slabiji broj; trener proverava da li se isti problem stvarno vidi u igri.
Izdržljivost snage	Kraći funkcionalni blok sa trupom, nošenjem, medicinkom ili sopstvenom masom, pa jasna pauza i povratak disanja.	Ako se tehnika ili odluka raspadaju, zadatak se skraćuje; cilj je očuvan obrazac, ne zamor po svaku cenu.
Kombinovani funkcionalni rad	Koordinacija, lopta, kontakt ili duel vode ka jednoj košarkaškoj završnici po ulozi.	Bek može završiti izlaskom i odlukom, krilo doskokom i close-outom, a visoki igrač kontaktom, pivotom ili drugim skokom.
Ritam bez nepotrebnog tereta	Lakša igra, postavljanje tela, šut i ponavljanje obrasca koji je ekipa već naučila.	Trener beleži ko se vraća u ritam, a ko pokazuje znak da naredni dan treba oporavak umesto novog stimulusa.
Aktivni oporavak i pregled	Kretanje niskog zahteva, san, osećaj tela i kratko poređenje sa početnim nalazom.	Sledeći mikrociklus dobija samo jedan ili dva stvarna prioriteta po igraču, ne listu svih nedostataka.

Tabela 55: Mikrociklus B povećava zahtev samo tamo gde prethodna kontrola pokazuje da obrazac može ostati kvalitetan.

Ova sedmica ne znači da svi bekovi, krila ili centri rade isto. Pozicija daje zajedničku situaciju, ali nalaz igrača bira malu korekciju unutar nje. Igrač koji kasni u bočnom izlasku ne mora da dobije potpuno odvojen trening; može ostati u istoj grupi, uz drugačiji signal, ugao, stranu, pauzu ili završetak. Tako razvoj ostaje organizovan za tim, a dovoljno precizan za pojedinca.

14.3 Mikrociklus C: vrhunac je provera, ne iscrpljivanje

Udarni mikrociklus nema zadatak da ekipu ostavi umornom. On proverava da li se ono što je obučeno i razvijano može koristiti pri većem tempu: snažan odraz, prvi korak, kočenje, promena pravca, duel, kontakt i odluka. Izvorni model ga postavlja kao završni pripremni prozor pre većeg situacionog zahteva. Zato se intenzitet povećava samo dok igrač zadržava kvalitet obrasca, može da pročita zadatak i posle napora ostaje upotrebljiv za košarkašku akciju.

Kontrolna tačka	Zajednički visoki zahtev	Kriterijum za nastavak ili povratak
Eksplozivna snaga	Skok, kontrolisan doskok, brz izlazak ili kratka serija sile koja se odmah vraća u stav i sledeću akciju.	Ako doskok postane glasan, koleno gubi liniju ili prvi korak kasni, smanjuje se složenost pre nego što se dodaje novo ponavljanje.
Reaktivna brzina i duel	Signal, promena smera, borba za prostor i kratki izlazak iz kontakta prema ulozi.	Ako igrač pogađa smer unapred, kasni na informaciju ili kontakt ruši položaj, vraća se jednostavniji stimulus ili kraća deonica.
Taktičko uzemljenje	Mala ili srednja igra koja traži da se fizički kvalitet zadrži uz loptu, partnera, protivnika i pravilo.	Ako se sposobnost više ne vidi u igri, trener ne dodaje „kondiciju“ već proverava da li su zahtev, oporavak ili odluka previše složeni.
Vrh zahteva	Jedan jasan blok kontakta, tranzicije, close-outa, postupa ili povratka u odbranu, bez nabiranja više nepovezanih izazova.	Nastavlja se samo ako igrači ostaju organizovani i mogu da objasne zadatak; konfuzija ili gubitak stava su signal za prekid ili regresiju.
Kombinovani dan	Duel, reakcija, šut ili pas povezuju fizički zahtev sa završnicom u igri.	Svaki igrač dobija kratak zapis o kvalitetu i subjektivnom odgovoru; naredni korak je individualan, iako je blok zajednički.
Rekapitulacija i spuštanje	Kratka provera obrazaca, video ili razgovor kada su dostupni, pa oporavak i povratak ritma.	Ako nema jasnog znaka napretka ili se pojavi prevelik zamor, sledeći blok se ne pojačava nego se vraća na poslednji kvalitetan nivo.

Tabela 56: Mikrociklus C je uspešan kada veći zahtev otkrije sledeću korisnu odluku, a ne kada proizvede najveći zamor.

Pozicija i minutaža menjaju oblik, ali ne i princip. Bek može dobiti više situacija prvog koraka, reakcije i odluke pod pritiskom; krilo više doskoka, close-outa i lateralnog povratka; visoki igrač više rada kroz kontakt, drugi skok i povratak iz reketa. Ipak, dva igrača iste pozicije ne dobijaju automatski istu dopunu. Jedan dobija manji ugao ili više oporavka zbog kvaliteta oslonca, drugi složeniju odluku zato što je fizički obrazac već stabilan. Tako vrhunac priprema ostaje dokaz spremnosti za situacionu igru, a ne takmičenje u zamoru.

14.4 Mikrociklus D: utakmica bira dopunu

Specifični mikrociklus vraća razvijene kvalitete u stvarne igračke probleme: close-out, promenu smera posle signala, pick-and-roll odluku, tranziciju, duel i povratak u odbranu. Izvorni materijal koristi kratke provere reakcije, agilnosti i odluke kao razgovor sa igrom, a ne kao automatsku presudu o igraču. Kada se rezultat, video i ponašanje u zadatku podudare, trener bira mali dodatak. Kada se ne podudare, prvo proverava uslove testa, zamor, ulogu i ono što se zaista desilo na terenu.

Situacioni trenutak	Zajednički zadatak igre	Sledeća individualna odluka
Reakcija i close-out	Signal, prilazak, kočenje i prvi odgovor na šut, prodor ili dodavanje, zatim kratak duel.	Ako igrač kasni na signal, pojednostavljuje se informacija ili ugao; ako kasni tek u duelu, proverava se oslonac, kontakt i položaj trupa.
Pozicioni obrazac i odluka	Mala igra kroz blok, preuzimanje, pomaganje, izlazak ili mismatch prema ulozi.	Trener odvaja kasnu odluku od prebrze, neopravdane odluke i bira jednu korekciju: čitanje, položaj, ritam ili tehnički završetak.
Promena pravca i borba za prostor	Kratak standardizovan obrazac, pa reaktivni duel ili ograničena igra u manjem prostoru.	Ako igrač gubi brzinu pri kočenju, vraća se tehnika usporavanja; ako je obrazac dobar bez protivnika, a loš u igri, uvodi se jednostavniji duel.
Prenos u takmičarsku dinamiku	Kontrolisana igra sa tranzicijom, kontaktom i jednim taktičkim pravilom koje traži izvršenje pod pritiskom.	Minutaža i prethodni zahtev odlučuju ko održava oštrinu, ko dobija malu dopunu, a ko dobija oporavak bez dodatnog intenziteta.
Funkcionalna kompenzacija	Kraći rad na osloncu, trupu, kuku, stopalu ili ramenu, a zatim povratak u loptu i kretanje.	Korekcija ostaje kratka i vezana za problem koji se pojavio; ne pretvara se u paralelni trening izvan košarke.
Završna provera i sledeći mikro	Jedan poligon ili igra koja spaja reakciju, promenu pravca, kontakt i završetak, pa pregled videa ili beleški.	Sledeći mikrociklus se rasterećuje, održava ili dobija precizan dodatak prema stvarnoj utakmici, minutima i kvalitetu odluke.

Tabela 57: Mikrociklus D pretvara test. video i minutažu u jednu sledeću odluku za

Dijagonalni odbrambeni povratak nije dodatni sprint bez namere. Igrač mora da prepozna ugao, spusti težište, usmeri prvi korak, sačuva trup i ruke spremne za sledeći close-out, pomoć ili povratak prema lopti. U takmičarskom mikrociklusu kvalitet tog obrasca važniji je od broja pređenih metara.

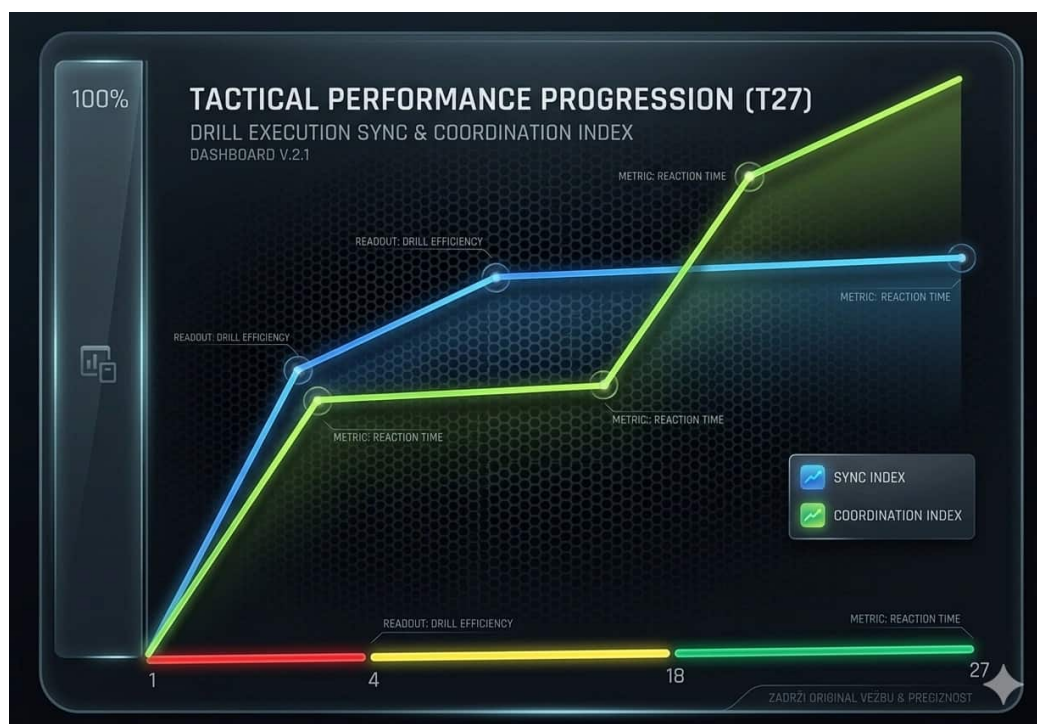
Ključ je da se ne izjednači opterećenje igrača koji je u utakmici nosio veliki deo zahteva i igrača koji nije dobio dovoljno minuta. Prvom je možda potreban oporavak i kratko održavanje oštine; drugom može biti potreban dodatni ali ciljano kontrolisan rad. Ni jedna od te dve odluke ne sme da se donese samo prema poziciji. Uloga, minuti, oporavak, video i obrazac kretanja zajedno daju smisao sledećem potezu.

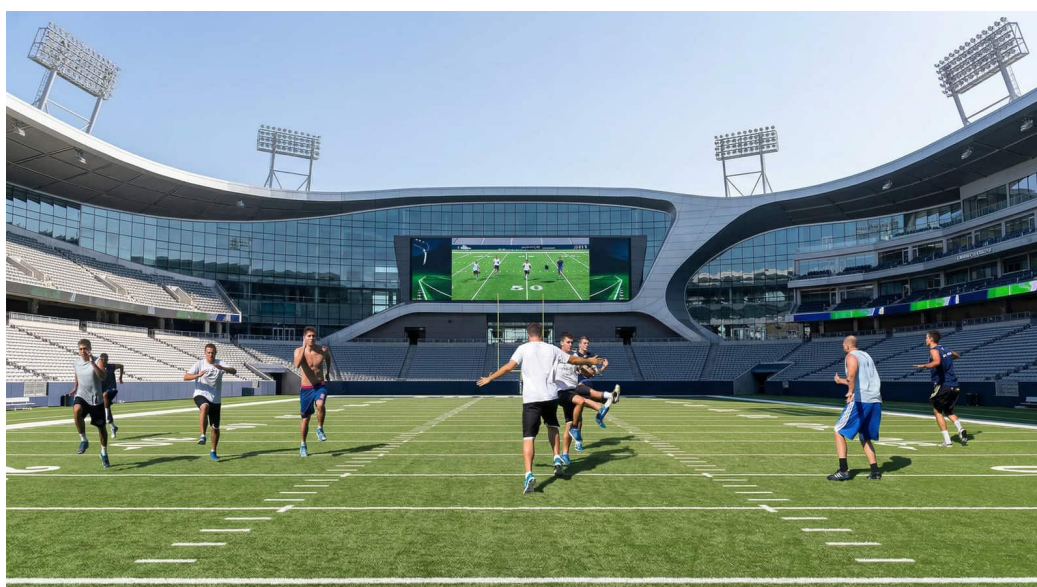
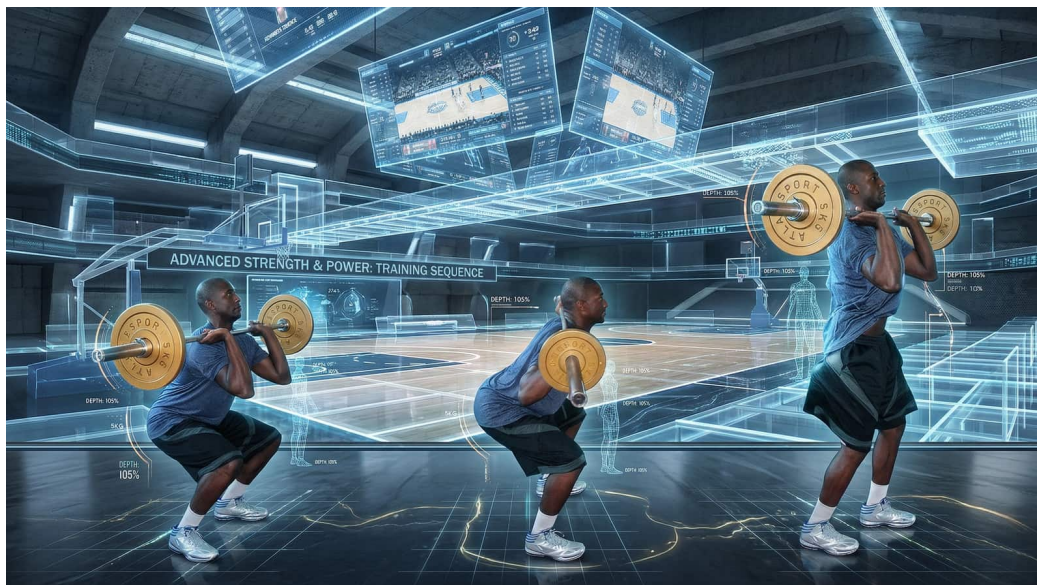
14.5 Principi koji čuvaju proces

Bez obzira na model, tri pitanja ostaju ista. Prvo: da li je cilj specifičan za košarkaški zadatak koji se želi unaprediti? Drugo: da li je doza prilagođena stvarnom stanju i istoriji rada konkretnog igrača? Treće: da li stručni štab može kontrolisati odgovor kroz beleške, testove, razgovor i svakodnevno posmatranje? Kada jedan od ova tri odgovora izostane, plan lako postaje improvizacija sa lepim nazivom.

Plan mora imati i prostor za saradnju. Trener fizičke pripreme ne radi izvan košarkaškog plana, medicinskog konteksta, dostupnih uslova i odluka glavnog trenera. Najbolja periodizacija nije ona koja izgleda najpreciznije na papiru, već ona koja omogućava da svi stručnjaci prepoznaju cilj, promenu i sledeći korak.

14.6 Pripremni period: učiti, graditi, povezivati





Pripremni period daje najviše prostora za obuku pokreta, stvaranje baze i postepeno povezivanje fizičke, tehničke i taktičke pripreme. Ipak, košarka retko nudi idealno dug period bez utakmica. Zato prvi cilj nije da se sve sposobnosti razvijaju maksimalno istovremeno, već da se izabere jasan redosled prioriteta. U ranijem delu priprema veći naglasak može biti na proceni, obuci osnovnih obrazaca, mobilnosti, snazi, aerobnoj podlozi i uspostavljanju zajedničkog jezika tima. Kako se približavaju pripremne utakmice, specifičnost raste: brzina, promena pravca, skok, kontakt, tranzicija, rad po pozicijama i odluka pod pritiskom sve više ulaze u zadatke.

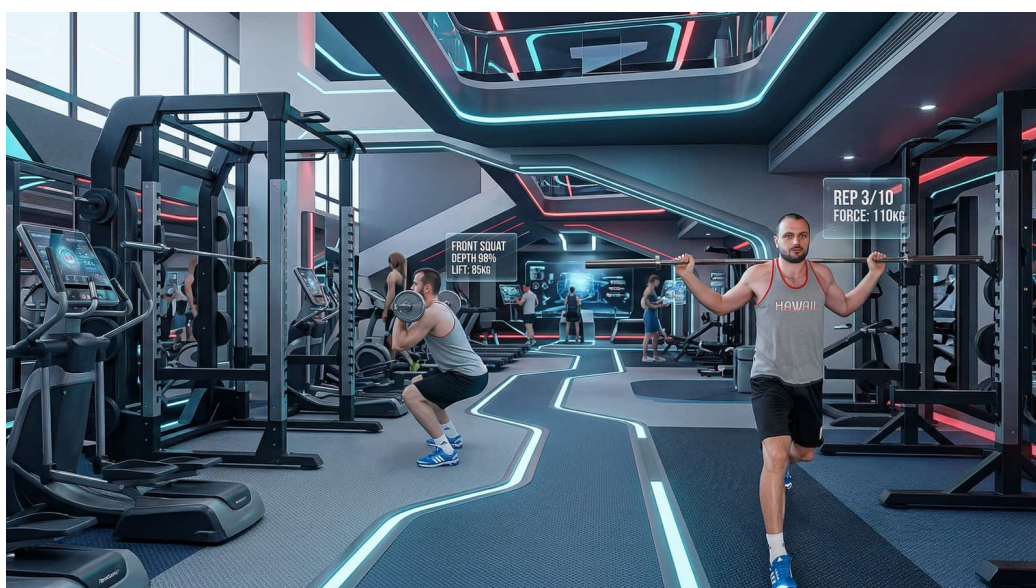
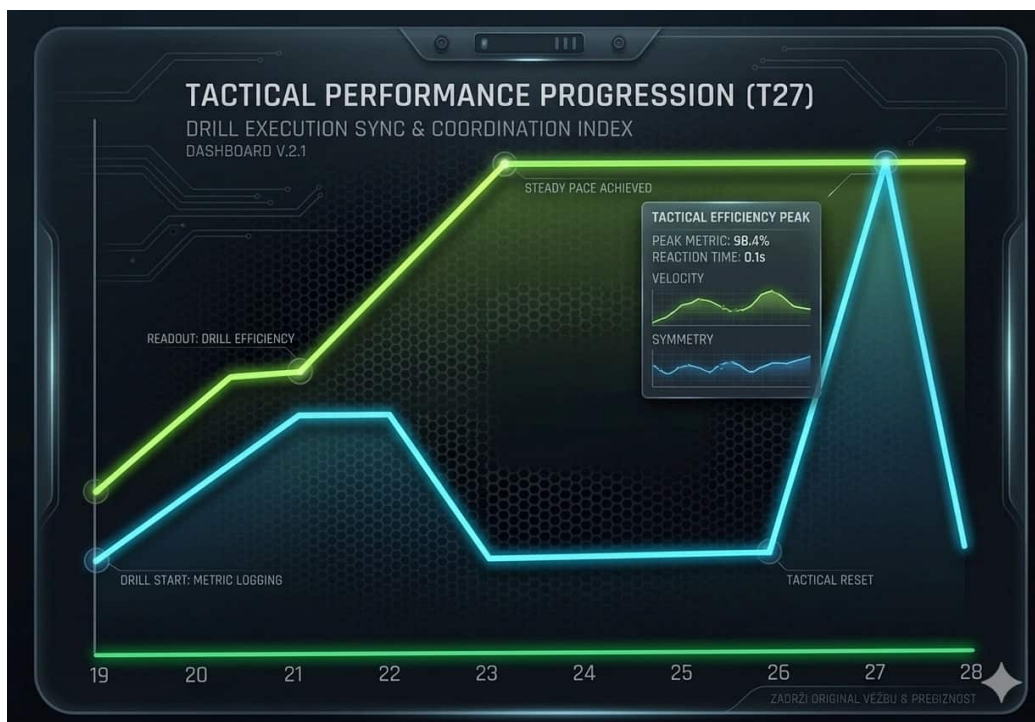
14.7 Kratke pripreme: birati, učiti, proveravati

U nekim sezonama tim ima trideset do četrdeset dana, a nekada i manje, pre prve važne utakmice. U tom vremenu nije moguće bezbedno nadoknaditi svaki element koji bi postojao u idealnoj pripremi. Zato trener bira minimum koji ekipa mora da nauči i izgradi: zajednički jezik kretanja, osnovne obrasce snage i kočenja, ritam rada, jasne principe oporavka i prvi prenos u košarkaški zadatak.

Ako nedostaje vreme...	Šta ipak mora ostati	Šta trener ne pokušava da „nadoknadi“
Za obuku pokreta	Nekoliko osnovnih obrazaca, jasne korekcije i progresija od kontrole ka brzini.	Složen repertoar vežbi koji igrač ne može da izvede kvalitetno.
Za fizički razvoj	Odabrani prioriteti povezani sa pozicijom, istorijom rada i zahtevom tima.	Istovremeni maksimum snage, brzine, kapaciteta i svih specifičnih sposobnosti.
Za kolektivni rad	Zajednički ritam, pravila zagrevanja, komunikacija i saradnja stručnog štaba.	Pretpostavku da će sami broj treninga ili dužina dana stvoriti povezanost.
Za spremnost pred prvu utakmicu	Postepeno spuštanje nepotrebnog zamora i jasna provera takmičarskog zadatka.	Nagli skok opterećenja zato što se datum utakmice približio.

Tabela 58: Kratak pripremni period zahteva izbor prioriteta, ne odustajanje od procesa. Pripremna utakmica nije samo rezultat ili forma za publiku. Ona je kontrola: kako ekipa podnosi ritam, gde se obrazac raspada, kada opada kvalitet odluke i šta fizički ograničava taktičku nameru. Ta informacija vraća se u plan. Jedan deo ekipe možda treba osveženje, drugi dodatni stimulus, a treći jasniju tehničku korekciju. Tako se bazični blok postepeno pretvara u specifični bez veštačke granice.

14.8 Bazični mezociklus: tri radna prozora, ne četiri ista tjedna





Bazični mezociklus ne počinje kalendarskom obavezom da svaki tim prolazi isti broj sedmica i isti redosled vežbi. On počinje pitanjem šta tim i pojedinac još ne mogu da izvedu dovoljno jasno da bi kasnije moglo da se ubrza, optereti ili stavi pod taktički pritisak. Izvorni model zato čitamo kroz tri radna prozora: prvo obuka i početna procena, zatim automatizacija i razvijanje kapaciteta, pa konverzija u košarkašku akciju. Prelazak zavisi od kvaliteta i odgovora, ne samo od datuma u kalendaru.

Radni prozor	Zajednički zadatak tima	Individualni prioritet	Znak za sledeći korak
Obuka i početna procena	Zajednički jezik zagrevanja, stava, oslonca, kočenja, osnovne snage i organizacije na terenu.	Trener izdvaja ograničenja koja su dovoljno jasna i rešiva: stopalo, kuk, trup, ritam, prvi korak, doskok ili razumevanje zadatka.	Igrač ponavlja osnovni obrazac bez stalnog gubitka položaja, a stručni štab zna šta treba menjati i šta još ne treba ubrzavati.
Automatizacija i razvoj kapaciteta	Iste linije kretanja se ponavljaju uz postepeno veću gustinu rada, duži sled akcije ili jasniji fizički zahtev.	Jedan mali prioritet po igraču dobija ciljanu varijantu unutar zajedničkog bloka, bez razbijanja timske organizacije.	Kvalitet ostaje prepoznatljiv kada se dodaju lopta, partner, promena ritma ili veći broj ponavljanja.
Konverzija u funkcionalni obrazac	Fizički kvalitet prelazi u tranziciju, kontakt, pozicioniranje, šut, pas, povratak u odbranu ili odluku pod pritiskom.	Individualni dodatak se proverava u ulozi: bek kroz izlazak i odluku, krilo kroz doskok i close-out, visoki kroz kontakt, drugi skok i povratak.	Isti problem se ređe pojavljuje ili ga igrač rešava stabilnije kada taktički zahtev postane stvaran.

Tabela 59: Bazični mezociklus napreduje od obuke ka konverziji u igru; broj sedmica sam po sebi nije kriterijum prelaska.

14.9 Ista putanja, drugačiji zahtev

Najbolja veza fizičke pripreme i igre nastaje kada se ista linija kretanja ne odbacuje čim se pređe iz zagrevanja u glavni deo. U uvodu igrač može naučiti položaj stopala, ritam i promenu smera bez velikog duga zamora. U glavnom

delu ta ista putanja dobija snagu, brzinu, skok, kontrolisani otpor ili ponavljanje. Na terenu dobija loptu, partnera, prostor, kontakt ili odluku. Tako se ne prekida košarkaški trening da bi se „negde sa strane“ popravljalo telo; telo se uređuje unutar jasne košarkaške namere.

Košarkaška putanja	Uvod: nauči i pripremi	Glavni deo: razvij i ponovi	Prenos: proveri u igri
Izlazak i promena pravca	Dinamičko zagrevanje po istoj liniji, nizak stav, stopalo i kontrolisan prvi korak.	Kratko ubrzanje, lateralni rad, sanke ili kontrolisan otpor, pa kočenje i povratak.	Prijem lopte, izlazak iz pritiska, odluka pas-šut-prodor ili zatvaranje protivnika.
Odraz i doskok	Mobilnost skočnog zgloba i kuka, niski poskoci, priprema ruku i tihi doskok.	Skok, kontrola prihvatanja sile, drugi napor ili jednonožna stabilnost prema spremnosti.	Skok iz kontakta, box-out, drugi skok, završetak ili povratak u odbranu.
Kontakt i povratak u stav	Zidni pritisak, položaj trupa i stopala, kontrolisano disanje.	Kratak duel, guranje sanki ili rad snage kroz organizovan oslonac.	Post-up, odbrana lopte, close-out ili izlazak iz bloka ka sledećoj akciji.

Tabela 60: Jedna putanja dobija veću složenost, ali ne gubi košarkaški smisao.

14.10 Korekcija ostaje u igri

Bazični mezociklus nije vreme u kome se taktika odlaže dok se „popravi“ fizička priprema. Ako igrač kasni na close-out, prima koš preko ruke, gazi aut-liniju ili gubi ravnotežu posle promene pravca, korekcija počinje unutar zadatka koji je grešku pokazao. Trener može pojednostaviti smer, ograničiti broj informacija, označiti mesto promene heksagonom ili čunjem, promeniti stranu izvođenja ili dati kratak individualni dodatak. Tek kada je obrazac ponovo čitljiv, vraća se puni taktički zahtev.

Signal u igri	Prvi odgovor unutar zadatka	Šta trener ne radi
Kasni close-out ili prelazak preko linije šuta	Usporava ulazak u zadatak, označava stopalo i ugao prilaska, zatim vraća signal i prijem lopte.	Ne proglašava igrača „sporim“ niti odmah dodaje veliki volumen sprinta.
Gubitak balansa ili foul pri pokušaju blokiranja šuta	Vraća nizak stav, kočenje i položaj trupa kroz kratku kontrolisanu varijantu, pa postepeno dodaje ruku i odluku.	Ne forsira skok ili kontakt dok se doskok i linija koleno–kuk–trup raspadaju.
Isti dribling ili izlazak ka jačoj strani	Uvodi jasnu liniju kretanja ka drugoj strani, daje dovoljno prostora za obuku i zatim dodaje odbrambeni signal.	Ne tumači problem samo kao tehnički ili samo kao fizički bez videa i konteksta.
Uloga se gubi kada se doda umor ili tranzicija	Skraćuje sled, čuva jednu prioritetnu akciju i vraća se na poslednji nivo na kome odluka ostaje čitljiva.	Ne produžava seriju samo da bi se dostigao unapred zamišljen broj ponavljanja.

Tabela 61: Korekcija se uvodi na mestu na kome igra pokazuje problem, a zatim se vraća puni taktički zahtev.

14.11 Tri radna oblika mezociklusa

Nazivi se u praksi mogu razlikovati, ali logika ostaje jasna: bazični blok stvara osnovu i uči, specifični blok sve više vezuje sadržaj za ritam i zahteve košarke, a takmičarski blok čuva ono što se može koristiti u utakmici. Prelaz nije prekidač. Sva tri oblika mogu sadržati mobilnost, snagu, brzinu, tehničko-taktički rad i oporavak; menja se njihov odnos, doza i mesto u nedelji.

Radni oblik	Dominantni zadatak	Šta trener ne sme da izgubi iz vida
Bazični mezociklus	Procena, obuka obrazaca, razvoj kapaciteta i postepeno povećanje rada koji igrač može da kontroliše.	Obim i sadržaj moraju ostati u vezi sa tehnikom, oporavkom i stvarnim početnim stanjem igrača.
Specifični mezociklus	Veći prenos na košarkaške zadatke, pripremne utakmice, ritam igre, tranziciju, kontakt i taktičko-tehničke zahteve.	Ne povećavati zahtev samo zato što se približava sezona; svaka utakmica je informacija za sledeću odluku.
Takmičarski mezociklus	Održavanje upotrebljivih kvaliteta, individualne korekcije i zaštita svežine kroz raspored utakmica.	Ne ostati u srednjem ritmu rada koji pravi zamor, a ne donosi ni razvoj ni spremnost.

Tabela 62: Mezociklusi imaju različite prioritete, ali isti cilj: spreman igrač za sledeći stvarni zahtev.

U bazičnom delu treneru je često potrebno više prostora za obuku i progresiju. U specifičnom delu pripremne utakmice, analiza kretanja i taktika daju sve više informacija o tome šta treba menjati. U takmičarskom delu plan se još brže prilagođava zbog minutaže, putovanja i ritma utakmica. Nema razloga da se nakon prve utakmice fizička priprema „vrati na početak“; ona menja oblik i služi sledećoj fazi.

Istraživanje kod koledž košarkaša pokazuje da različita organizacija prioriteta u osmonedeljnoj pripremi može dati različit odgovor na skok, ali i da nema jedne šeme koja garantuje isti rezultat za svakog igrača. Praktična poruka nije da svaki tim mora koristiti blok periodizaciju, već da trener mora znati šta trenutno stavlja u prvi plan i kako štiti oporavak.

14.12 Od bazičnog rada do specifične utakmice



Program bazičnog mezociklusa pokazuje ritam u kome se tehničko-taktički rad, fizička priprema, teretana, otvoreni prostor i oporavak ne pojavljuju kao pet odvojenih svetova. Njihov odnos se menja kroz sedmice: na početku je više obuke i šire baze, zatim se fizički kvalitet sve više dokazuje u košarkaškom zadatku, a završni deo priprema pretvara prikupljenu informaciju u spremnost za prvu važnu utakmicu.

Programski trenutak	Šta se gradi	Kako trener zna da prelazi dalje
Početak bazičnog mezociklusa	Zajednički jezik kretanja, obuka osnovnih obrazaca, procena početnog stanja, rad snage u kontrolisanim uslovima i kapacitet koji igrač može da ponavlja.	Igrači mogu da izvrše osnovni zadatak bez stalnog gubitka položaja; stručni štab prepoznaje radne grupe i prve individualne prioritete.
Sredina bazičnog mezociklusa	Povezivanje teretane, terena i otvorenog prostora; postepeno jačanje ubrzanja, kočenja, promene pravca, kontakta i oporavka.	Fizički kvalitet počinje da ostaje vidljiv kada se doda lopta, partner ili taktičko pravilo, a oporavak prati stvarni odgovor.
Specifični mezociklus	Planiranje unazad od prve zvanične utakmice, veći udeo situacionog rada, pripremne utakmice kao kontrola i autoskauting kao povratna informacija.	Trener ne nagađa više šta treba razvijati: video, utakmica i svakodnevne beleške pokazuju koje se akcije raspadaju i koje su sledeće realne korekcije.
Završni prelaz pred sezonu	Smanjenje nepotrebnog zamora, očuvanje ritma, šut, taktička jasnoća i mali individualni podsetnici umesto velikih novina.	Igrači ulaze svežiji i sigurniji; ne pojačava se rad samo zato što forma raste ili se približava prva utakmica.

Tabela 63: Mezociklus se ne menja zato što je prošao datum, već zato što su igrač, igra i sledeća utakmica dali novu informaciju.

Pripremna utakmica zauzima posebno mesto. Ona nije samo provera rezultata, već situacioni stres-test: koliko kvalitet kretanja ostaje kada se promeni ritam, kada se javi kontakt, kada igrač donosi odluku pod pritiskom i kada se greška mora ispraviti u sledećoj akciji. Posle takve utakmice trener ne menja sve. On izdvaja ograničen broj problema koji su i važni i rešivi pre narednog meča. Poslednja sedmica pred sezonu nije trenutak za velike korekcije. Ako je priprema bila kvalitetna, pauza i smanjenje nepotrebnog zamora mogu podići osećaj svežine. Ako se tada zbog uzbuđenja naglo pojača volumen ili uvede mnogo

novih zahteva, može se skratiti period stabilne forme. Zbog toga se u završnom prelazu čuva ono što ekipa prepoznaje: ritam, organizovano zagrevanje, nekoliko brzih i jasnih akcija, šut, komunikacija i poverenje u uloge.

14.13 Od rasporeda do odluke



Izvorni avgustovski program pokazuje bazični mezociklus kao niz od uvodnog mikrociklusa, obimnijeg opšte-pripremnog rada i kraćeg specifično-pripremnog prelaza. Njegova vrednost nije u tome da se svaki datum, sat ili prostor prepíše u drugi klub. Vrednost je u ritmu: zahtev se gradi kroz jasne radne dane, oporavak se planira pre nego što se pojavi preopterećenje, a kontrolna utakmica vraća informaciju u sledeći mikrociklus.

Ned	Pon	Uto	Sre	Čet	Pet	Sub
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29 —	30
					utakmica	
31 —						
putovanje						

PROGRAM — Bazični mezociklus	Rad
04.08. pon.	11h TT · 18.30h FP
05.08. uto.	11h TT · 18h teretana + sala FP
06.08. sre.	10h teretana + stadion + bazen · oporavak
07.08. čet.	oporavak · 20h TT
08.08. pet.	11h TT · 18.30h FP — teretana
09.08. sub.	10h stadion · 19h TT
10.08. ned.	10h teretana + stadion + bazen · oporavak
11.08. pon.	oporavak · 18h TT + FP
12.08. uto.	11h FP sala · 18.30h TT
13.08. sre.	10h teretana + stadion · 18.30h TT
14.08. čet.	10h teretana + stadion + bazen · oporavak
15.08. pet.	oporavak · 18.30h TT + FP
16.08. sub.	11h FP sala · 18h TT
17.08. ned.	9.30h teretana + stadion · 18h TT
18.08. pon.	9.30h teretana + stadion + bazen · oporavak
19.08. uto.	oporavak · 18.30h TT + FP
20.08. sre.	9.30h teretana + stadion · 18.30h TT
21.08. čet.	9.30h teretana + stadion · 18.30h TT
22.08. pet.	9.30h teretana + stadion + bazen · oporavak
23.08. sub.	oporavak · 18h TT
24.08. ned.	10h FP sala · 18h TT
25.08. pon.	11h TT · 18h TT + FP
26.08. uto.	oporavak · 18.30h TT
27.08. sre.	10h teretana + TT · 18.30h TT
28.08. čet.	11h TT · 18.30h TT
29.08. pet.	19h utakmica

U ovom primeru uvodni mikrociklus ima četiri treninga, opšte-pripremni deo 23 treninga, a specifično-pripremni prelaz 14 treninga. To nisu univerzalne norme. Kod kraćeg pripremnog perioda trener menja broj sesija, ali ne sme izgubiti funkciju pojedinog dana: obuka, razvoj, košarkaški prenos, oporavak ili kontrola.

Trenutak u ritmu	Funkcija dana ili bloka	Trenerski zapis koji odlučuje sledeći korak
Uvodni mikrociklus	Uspostaviti zajednički jezik rada, osnovne pozicije, jasne rutine zagrevanja i prvi odnos stručnog štaba prema stvarnom stanju igrača.	Ko može brzo da nauči obrazac, gde se položaj raspada i kome sutra treba manji ili drugačiji zahtev?
Dva dana razvoja	Povezati tehničko-taktički rad sa fizičkom pripremom, teretanom ili većim prostorom kretanja; svaki blok ima različitu funkciju.	Da li je kvalitet ostao kada su dodati lopta, brzina, snaga ili drugo izvođenje istog dana?
Kontrolisani oporavak	Smanjiti zahtev, vratiti ritam disanja i kretanja, prikupiti povratnu informaciju i pripremiti sledeći kvalitetan stimulus.	Da li se igrač vraća u organizovan obrazac, ili znakovi zamora zahtevaju duži oporavak i promenu sledeće doze?
Kontrolna utakmica ili situacioni stres-test	Proveriti kretanje od tačke A do tačke B, kontakt, tranziciju i izvršenje taktičkog zadatka pod stvarnim ritmom.	Koji se obrazac ponavlja kao ograničenje i može li se korigovati u narednoj sedmici bez odvajanja od košarkaškog zadatka?
Prelaz u specifični rad	Sačuvati ono što je obučeno, povećati udeo situacije i smanjiti sadržaj koji nema prenos na predstojeću utakmicu.	Šta ostaje individualni prioritet, a šta je sada dovoljno stabilno da bude deo pune timske igre?

Tabela 66: Raspored postaje prenosiv kada se čita kao ritam odluka, a ne kao raspored sati.

Kada je vreme kratko, najslabija opcija je pokušaj da se svaki propušteni sadržaj nadoknadi dodatnim „suvim“ radom. Izvorni model predlaže drugačiji put: dovoljno prostora za učenje kretanja pre nego što se ono sabije u igru, zatim

kratki blokovi tranzicije, kočenja i promene ritma unutar košarkaškog treninga. Tako se prostor van terena koristi da se obrazac nauči, a teren da se obrazac proveriti.

14.14 Posle pripremne utakmice: četiri pitanja, jedna sledeća odluka

Pripremna utakmica nije potvrda da je tim već spreman ili nespreman za sezonu. Ona je tranzitna procena: pokazuje šta se održava kada se pojave brzina, kontakt, promena ritma i odluka. Pravilo je da se nakon utakmice ne menja sve, već se izdvaja mali broj jasnih obrazaca koji su važni, vidljivi i rešivi pre narednog meča.

Šta stručni štab posmatra	Pitanje posle utakmice	Sledeća mala odluka
Kretanje od tačke A do tačke B	Da li igrač stiže prostor, koči, vraća se i ulazi u sledeću akciju bez nepotrebnog koraka ili gubitka stava?	U sledećem treningu zadržati isti košarkaški smer, ali pojednostaviti signal, ugao ili broj akcija dok se obrazac ne razjasni.
Ritam i ponovljivost	U kom delu igre opadaju promene ritma, tajming, kontakt ili kvalitet odluke?	Izabrati jedan kratki kvalitetan stimulus ili više oporavka; ne produžavati rad samo zato što je utakmica otkrila problem.
Uloga i minutaža	Ko je dobio veliki stvarni stimulus, ko nije igrao dovoljno i ko se vraća u ritam?	Razlikovati oporavak, održavanje i dopunski rad unutar zajedničkog plana.
Saradnja stručnog štaba	Koji fizički signal ograničava taktičku nameru i šta glavni trener želi da proveriti već u narednom zadatku?	Dogovoriti jednu zajedničku korekciju sa loptom, prostorom, partnerom ili kontaktom; ne otvarati listu od deset novih prioriteta.

Tabela 67: Pripremna utakmica postaje korisna tek kada stvori jednu jasnu sledeću odluku.

Kada je sledeća utakmica blizu ili je putovanje dugo, trener dodatno sužava izbor. Ne koristi se univerzalna formula za procenat opterećenja; uzimaju se u obzir stvarni minuti, zahtev prethodne utakmice, dani do sledećeg meča, put, dostupnost igrača i plan igre. Prvo se čuva sposobnost da tim promeni ritam i ostane organizovan. Tek ako taj kvalitet ostane, dodaje se razvojni stimulus.

14.15 Primer ritma bazične pripremne sedmice

Izvorni program pokazuje sedmice u kojima se tehničko-taktički rad, fizička priprema, teretana, veći prostor kretanja i oporavak stalno prepliću. To ne treba prepisati kao obavezan raspored sati. Neki klub nema stadion, bazen, dve sale ili dovoljno osoblja; neki igrač dolazi sa drugačijim početnim stanjem. Ipak, redosled odluka je prenosiv: dan sa većim fizičkim zahtevom ima razlog, teren služi prenosu, a oporavak se planira pre nego što se pojavi problem.

Dan	Dominantni rad	Povezivanje sadržaja	Odluka na kraju dana
Dan 1	Tehničko-taktički uvod + fizička priprema.	Uči se obrazac kretanja, a zatim se u kratkom bloku gradi snaga, brzina ili kontrola koja mu je potrebna.	Ko ima ograničenje koje zahteva drugačiju dozu sutra?
Dan 2	Tehnika, teretana i teren.	Kontrolisani rad snage ili stabilnosti povezuje se sa kratkim košarkaškim prenosom; teretana nije završetak priče.	Da li je tehnika ostala čista kada je dodata lopta ili pravilo?
Dan 3	Veći prostor kretanja + oporavak.	Ubrzanje, kočenje ili kapacitet dobijaju dovoljno prostora, dok se kasnije iste sedmice organizuje oporavak	Da li se kvalitet kretanja održava bez kompenzacije i znaka prevelikog zamora?
Dan 4	Oporavak i taktički ritam.	prema odgovoru. Lakše kretanje, mobilnost i objašnjenje spajaju se sa košarkaškim zadatkom manjeg fizičkog duga.	Šta se vraća u naredni zahtev, a šta još treba zaštititi?

Tabela 68: Bazična sedmica nije zbir prostorija i sesija. Ona je redosled učenja, stimulusa, prenosa i oporavka. — I

Dan	Dominantni rad	Povezivanje sadržaja	Odluka na kraju dana
Dan 5	Tehničko-taktički rad + precizan fizički dodatak.	Samo jedan ili dva kvaliteta dobijaju jasan stimulus; ostali se održavaju kroz igru i rutinu.	Da li dodatak poboljšava sutrašnju akciju ili samo povećava ukupan zamor? Koji obrazac je dovoljno stabilan da se sada traži pod većim pritiskom?
Dan 6	Prenos na teren i situaciju.	Kontakt, promena ritma, pozicija i odluka povezuju se sa konkretnim košarkaškim zadatkom.	Šta je dokazano u igri, a šta ostaje sledeći mali prioritet?
Dan 7	Integracija ili kontrolni nastup.	Krača procena, kontrolisana utakmica ili situacioni rad daju povratnu informaciju za sledeću sedmicu.	

Tabela 69: Bazična sedmica nije zbir prostorija i sesija. Ona je redosled učenja, stimulusa, prenosa i oporavka. — II

Ako ekipa ima dva rada istog dana, njihova funkcija mora biti različita. Jedan može biti kontrolisana obuka ili snaga, drugi prenos na teren; između njih mora postojati dovoljno vremena, hrana, rehidracija i stvarna mogućnost oporavka. Ako nema tih uslova, dva naziva treninga ne stvaraju kvalitetan dvostruki dan — stvaraju samo više umora. Upravo zato program ne počinje pitanjem „koliko sesija možemo da uguramo“, već pitanjem „koju sledeću izvedbu želimo da unapredimo“.

15 Takmičarski ritam sezona kup i završnica

15.1 Takmičarski period: održati ono što se koristi

U sezoni utakmica menja redosled prioriteta. Fizička priprema ne nestaje, ali se njen cilj često pomera sa velikog razvoja na održavanje kvaliteta, individualne korekcije i raspodelu svežine. Tim ne sme stalno ostajati u „srednjoj zoni“ rada koja stvara zamor, a ne razvija jasan kvalitet.

Mikrociklus se zato ne određuje samo brojem dana do utakmice. Određuju ga i minutaža, putovanje, težina prethodne i sledeće utakmice, raspoloživost igrača, lokalni zamor i taktički cilj. Igrač koji je igrao mnogo minuta, igrač koji je sedeo na klupi i igrač koji se vraća u ritam ne dobijaju automatski isti sadržaj.

Trenutak mikrociklusa	Dominantni cilj	Trenerska pitanja
Posle utakmice	Procena odgovora, oporavak, dopunski rad prema minutaži.	Ko je potrošen, ko nije dobio stimulus, šta sledeći raspored dozvoljava?
Razvojni prozor	Kratak kvalitetan razvojni stimulus za izabrani prioritet.	Koji kvalitet sada najviše vredi, koliko zamora možemo prihvatiti i kada se proverava?
Taktičko-specifični dan	Veza fizičke sposobnosti, uloge i plana igre.	Da li intenzitet igre odgovara cilju ili samo povećava ukupni stres?
Pred utakmicu	Svežina, jasnoća, ritam i sigurnost u zadacima.	Šta treba sačuvati, a šta više nema smisla uvoditi?

Tabela 70: Mikrociklus nije fiksni raspored dana, već niz odluka prema narednoj utakmici.

15.2 Valoviti ritam: ne ostajati u srednjoj zoni

Valovita periodizacija ne znači nasumično menjanje teškog i lakog dana. Ona znači da stručni štab unapred odredi trenutke za jasan stimulans, trenutke za tehničko-taktički prenos i trenutke za oporavak, a zatim ritam koriguje prema odgovoru ekipe. Najčešća greška je da svaki trening ostane „srednje težak“:

dovoljno zahtevan da stvara zamor, ali nedovoljno jasan da razvije brzinu, snagu, sigurnost u obrascu ili taktičku kvalitetnu odluku.

Utakmica ulazi u ukupnu dozu sedmice. Zato procena prethodne i naredne utakmice ne može biti samo pitanje protivnika. U obzir ulaze minutaža, putovanje, zdravstveni status, način na koji je ekipa igrala, zahtev plana igre i vreme do narednog meča. Primer u kome se trening pred procenjeno tešku utakmicu smanjuje, dok sama utakmica nosi veći deo sedmičnog stresa, treba razumeti kao pravilo raspodele, a ne kao univerzalnu numeričku formulu.

Signal u ciklusu	Šta se menja u radu	Šta ostaje netaknuto
Naredna utakmica nosi veliki fizički ili emocionalni zahtev	Smanjuje se nepotreban volumen; zadržava se kratka, jasna aktivacija i taktika.	Svežina, ritam, fokus i sigurnost u dogovorenim ulogama.
Tim ima razvojni prozor bez velikog putovanja	Bira se jedan kvalitetan razvojni stimulus, a ne više prosečnih blokova.	Jasna namera dana, dovoljan oporavak i mogućnost provere odgovora.
Preciznost, tajming ili spremnost za kontakt vidljivo padaju	Skraćuje se zahtev, produžava oporavak ili se zadatak vraća na jednostavniju verziju.	Zdravlje, čitljiv obrazac i poverenje igrača u sledeći pokušaj.
Dve do tri slobodnije sedmice ili planirana pauza	Uspostavlja se manji razvojni blok: mobilnost, osnovni obrazac, individualna korekcija i postepeni povratak ritma.	Psihološka svežina i izbor samo jednog ili dva prioriteta umesto pokušaja da se nadoknadi sve.

Tabela 71: Valoviti ritam odvajanja trenutak razvoja od trenutka čuvanja spremnosti. Zagrevanje pred trening ili utakmicu može biti poslednja kratka provera forme. Nije dijagnostički test i ne donosi odluku samo po sebi, ali trener tada može videti da li igrači kasne u ritmu, izbegavaju kontakt, gube kontrolu položaja ili imaju neobičnu krutost. Kada se takav signal poveže sa minutažom, subjektivnim osećajem, medicinskim kontekstom i videom, on postaje razlog za konkretnu korekciju, a ne za utisak.

Pauza od dve ili tri sedmice ne mora biti prekid procesa. Ona može postati razvojni prozor, ali tek nakon odluke šta je zaista realno izgraditi. U prvom delu se

vraćaju kretanje, mobilnost i osnovni obrazac; zatim se uvodi odabrani prioritet; tek potom se povećava specifičnost i ritam. Pauza nije kazna niti prilika za iscrpljivanje igrača koji nisu dovoljno igrali. Ona je prilika da se obnovi kapacitet koji se u gustom sezoni nije mogao razvijati.

15.3 Turnir, Kup i zgusnut raspored

Turnirski period i Kup zahtevaju drugačiju logiku. Tada trener ne pokušava da stvori novu formu u svakom danu. Najvažnije je sačuvati kvalitet, upravljati putovanjem, spavanjem, ishranom, kratkim aktivacionim radom i raspodelom energije. Pobeda ili poraz takođe menjaju psihološki i fizički kontekst naredne odluke.

U takvoj fazi jednostavnost je prednost. Jasno zagrevanje, kratka aktivacija, individualni oporavak, kratke povratne informacije i dosledna organizacija često daju više nego dodatni komplikovani sadržaj. Trener ne gubi ambiciju; samo je usmerava na ono što je moguće isporučiti sa kvalitetom.

Takmičarski kontekst	Šta štitimo	Najkorisnija trenerska odluka
Utakmica za tri do četiri dana	Svežinu, kvalitet prvog koraka, ritam i taktičku jasnoću.	Ograničiti razvojni volumen; zadržati kratke kvalitetne stimuluse i prilagoditi igrače prema minutima i odgovoru. Ne uvoditi veliki novi sadržaj;
Kup ili Final Four	Energetski raspored, san, putovanje, emocionalnu stabilnost i ponovljivost rutine.	jasne aktivacije, detalji taktike, oporavak i dogovor na osnovu stvarnog rasporeda.

Tabela 72: U zgusnutom rasporedu odluka o tome šta se ne radi jednako je važna kao izbor sledećeg treninga. — I

Takmičarski	Šta štitimo	Najkorisnija trenerska
kontekst Plej-of ili plej-aut	Oporavak između utakmica, dostupnost i sposobnost ekipe da ponovi kvalitet.	odluka Raspodeliti rad po minutaži, statusu i sledećem terminu; grešku ne lečiti dodatnim zamorom.
Duži prekid u sezoni	Psihološku svežinu, osnovni obrazac i spremnost za novi ciklus.	Postepeno vratiti rad i izabrati jedan ili dva prioriteta, umesto pokušaja da se nadoknadi sve odjednom.

Tabela 73: U zgusnutom rasporedu odluka o tome šta se ne radi jednako je važna kao izbor sledećeg treninga. — II

Posle Kupa ili teške serije utakmica najpre se analizira odgovor: stanje igrača, minutaža, san, putovanje, ponašanje u igri i sledeći kalendar. Povišena emocija, bilo posle pobede ili poraza, nije signal da se odmah dodaje veći fizički zahtev. Stručni štab najpre vraća ritam, zatim bira sledeći mali prioritet.

15.4 Kup i plej-of: rezultat ne sme da izbriše ritam

Kup i plej-of mogu promeniti raspored već posle prve utakmice. Emocija, put, rezultat, minutaža i novi protivnik brzo menjaju ono što je bilo planirano nekoliko dana ranije. Zato stručni štab koristi jednostavan kostur: pred utakmicu osvežava, dan posle utakmice vraća ritam i informaciju, zatim bira samo one detalje koji pomažu sledećem duelu. U ovom periodu nema „nadoknađivanja“ fizičke pripreme između dve utakmice.

Trenutak	Dominantni cilj	Šta se radi	Šta se ne radi
Dan pre utakmice 1	Tejper i scenariji igre.	Kratka aktivacija, taktički detalji, nekoliko brzih ali kontrolisanih pokušaja i dogovor o početnim situacijama.	Novi složen sadržaj, veliki volumen ili dugo dokazivanje forme.
Utakmica 1	Izvedba i kvalitet prikupljenih informacija.	Posmatraju se minutaža, kontakt, odgovor na plan igre, odluke pod pritiskom i individualni znaci zamora.	Procena samo po rezultatu bez beleške o raspadu ili kvalitetu igre.
Dan posle utakmice 1	Oporavak i kratka analiza.	San, obrok, rehidracija, lagano kretanje prema stanju, kratka video-povratna informacija i mali individualni minimum ako je opravdan.	Kazneni rad, duga analiza greške ili pokušaj da se fizički „vrati“ propušteno.
Dan pre utakmice 2	Mikro-priprema za sledeći duel.	Jedan ili dva protivnička detalja, pozicioni podsetnik, ritam stopala i jasna rutina; stručni štab bira šta štiti.	Prepisivanje cele prve utakmice u novu dugu sesiju.
Utakmica 2	Ponovljivost kvaliteta i fokus.	Jednostavna rutina, jasna raspodela uloga i odluke koje odgovaraju trenutnom stanju tima.	Povećanje zahteva zato što je protivnik „slabiji“ ili zato što je prva utakmica dobijena.
Posle drugog meča	Reset i prelaz.	Oporavak, kratka refleksija, jedan kvalitetan i jedan slabiji video-trenutak, pa odluka o sledećem ciklusu.	Automatski nastavak istog plana bez provere fizičkog i psihološkog odgovora.

Tabela 74: Kup i plei-of: što ie raspored kraći. to odluka mora biti iasnija i sadržai

Dan posle utakmice može uključiti i kratku kognitivnu proveru: šta je igrač prepoznao, šta je izabrao i gde je reakcija kasnila. Video tada ne služi da produži analizu, već da izdvoji jednu informaciju za sledeći duel. Kada igrač dobije jasnu sliku, kratko disanje, mirniji oporavak i realnu sledeću odluku mogu biti vredniji od dodatnog treninga.

15.5 Final Four: dve sedmice da se ekipa osveži i izoštri

Kada raspored ostavi približno dve sedmice do Final Four-a, taj prozor nije nova pripremna faza. Posle meseci utakmica, putovanja i već usvojenih obrazaca ne pokušava se da se ekipa „ponovo napravi“. Prvi zadatak je da se povрати ritam bez novog duga zamora; zatim se izoštrava ograničen broj fizičkih i situacionih kvaliteta; poslednji dani čuvaju taktiku, šut, putovanje i mirnu rutinu.

Ako ekipa ulazi u taj prozor neposredno posle utakmice, kratka pauza ili lakši oporavak mogu imati smisla. Njihova vrednost nije u pasivnosti, već u tome što omogućavaju sledeći kvalitetan rad. Povratak se zato ne meri po tome koliko se elemenata ubaci prvog dana, već po tome da li se igrači postepeno vraćaju u ritam bez povećanja upozoravajućih znakova.

Prozor do Final	Dominantna	Praktičan sadržaj	Šta štitimo
Four-a	namera		
Dan -14 do -12	Reset i povratak u ritam.	Oporavak prema prethodnoj utakmici, mobilnost, kratka procena, šut i kontrolisani povratak osnovnim obrascima. Kontrolisana snaga ili brzina, stabilnost i jedan jasno izabran obrazac koji je ostao ispod potrebnog nivoa.	San, raspoloženje, sitne bolnosti i sposobnost da se vrati trenažna disciplina. Da se rad ne pretvori u kasnu akumulaciju zamora ili u širok spisak korekcija. Kvalitet odluke i prenos na igru, ne veliki volumen.
Dan -11 do -9	Jedan ograničeni razvojni prioritet.	Brzina pokreta, reakcija, nizak odbrambeni stav, kontakt u odgovarajućoj dozi i šut posle relevantne kretnje. Kratka kontrolisana utakmica ili situacioni blok, video-oznaka važnih odluka i smanjenje sadržaja koji ne pomaže polufinalu.	
Dan -8 do -6	Specijalno-situaciona oštrina.		
Dan -5 do -4	Kontrolna situacija i taktička jasnoća.		Poverenje u ulogu, organizaciju i plan igre.

Tabela 75: Final Four prozor: manje novih sadržaja, više ritma, namere i odluka koje štite sledeću utakmicu. — I

Prozor do Final	Dominantna	Praktičan sadržaj	Šta štitimo
Four-a Dan -3 do -2	namera Smanjenje duga i detalji.	Lakši ritam, putna logistika, šut, taktika sa manjim fizičkim zahtevom i samo minimalne individualne dopune.	Svežina, san, komunikacija i jasnoća početnih situacija.
Dan -1	Rutina bez novih poruka.	Putovanje kada postoji, kratka aktivacija, šuterski ritam, dogovor o prvim zadacima i smirivanje procesa.	Noge, pažnja i poverenje u poznatu rutinu.
Polufinale i finale	Izvedba, odgovor i sledeća odluka.	Jasna rutina, posmatranje minutaže i kontakta, oporavak između utakmica, te kratke korekcije samo kada služe sledećem nastupu.	Dostupnost igrača i sposobnost da se kvalitet ponovi.

Tabela 76: Final Four prozor: manje novih sadržaja, više ritma, namere i odluka koje štite sledeću utakmicu. — II

U ovom delu se ne obećava forma procentima, niti se jedan model nameće svakom timu. Klubovi imaju različit broj dana, putovanje, zdravstvene okolnosti i raspoložive igrače. Ono što ostaje isto jeste princip: što je utakmica bliža, sadržaj je uži, jasniji i lakši za oporavak; što je prozor duži, razvojni stimulus je i dalje ograničen i uvek povezan sa onim što ekipa mora da izvede na terenu.

15.6 Tri scenarija za mikrociklus

Sledeći modeli nisu rasporedi koje treba mehanički kopirati. Oni pokazuju redosled pitanja kada se menja broj utakmica. U svakom scenariju stručni štab prvo proverava minutažu, zdravstveni status, putovanje, kvalitet prethodne utakmice i stvarnu dostupnost prostora i vremena.

Scenarij	Prvo pitanje	Moguća organizacija rada
Jedna utakmica u sedmici	Gde postoji stvarni razvojni prozor, a gde treba sačuvati kvalitet?	Posle oporavka bira se jedan kvalitetan razvojni stimulans; zatim tehničko-taktički prenos, predutakmična jasnoća i individualne dopune prema minutaži.
Dve utakmice u sedmici	Ko je dobio utakmični stimulus, ko nije, i kada ima smisla dopuna?	Prioritet je oporavak i kratko održavanje. Igrači sa manjom minutažom mogu dobiti ciljanu dopunu, ali bez pretvaranja klupe u odvojenu ekipu bez veze sa planom.
Utakmice, putovanje i malo vremena	Šta je minimalni sadržaj koji čuva ritam, raspoloženje i dostupnost?	Rutina zagrevanja, kratka aktivacija, jasna taktička priprema, obrok, san, razgovor i individualna odluka imaju veću vrednost od velikog novog stimulusa.

Tabela 77: Broj utakmica menja redosled prioriteta, ali ne ukida potrebu za planom.

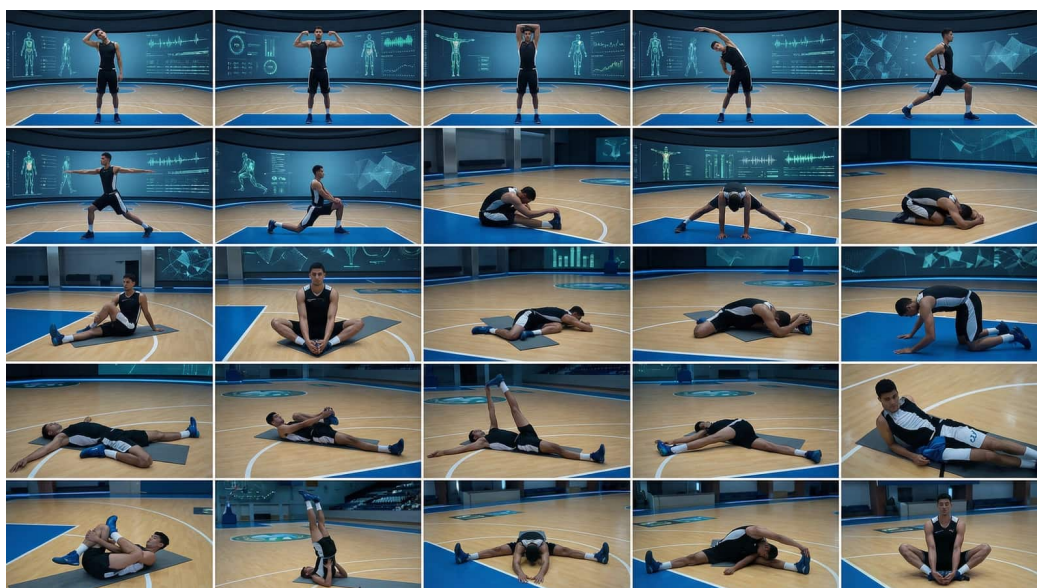
15.7 Minutaža kao odluka, ne etiketa

Minutaža nije jedini kriterijum, ali često objašnjava zašto dva igrača iz iste ekipe ne mogu dobiti isti sledeći trening. Igrač sa velikom minutažom možda je dobio dovoljno specifičnog stimulusa, ali mu treba oporavak i održavanje obrasca. Igrač sa malom minutažom možda treba dopunski kvalitetan rad, ali tek posle provere da li je izostanak minutaže posledica taktičke odluke, zdravstvenog ograničenja ili realnog zamora.

Profil posle utakmice	Rizik pogrešne odluke	Trenerski odgovor
Velika minutaža, dobar odgovor	Pretpostavka da nema potrebe ni za kakvim kvalitetom do sledeće utakmice.	Oporavak, kratka individualna provera i mala doza održavanja samo ako je opravdana.
Mala minutaža, spreman igrač	Dodavanje velikog volumena bez veze sa njegovom ulogom i narednim planom.	Dopunski rad koji vraća ono što utakmica nije dala: brzinu, snagu, ritam ili terenski zadatak.
Ograničena minutaža zbog zdravstvenog konteksta	„Nadoknađivanje“ propuštenog rada iz želje da se ubrza povratak.	Saradnja sa medicinskim timom, postepeni povratak i jasno određena merila napretka.
Igrač van rotacije	Tretiranje kao sporednog člana bez plana razvoja.	Kratak individualni razgovor i blok koji održava spremnost i razvija naredni dostižni zadatak.

Tabela 78: Minutaža usmerava sledeću odluku, ali nikada sama ne određuje sadržaj rada.

15.8 Pauze i tranzicija



Pauza u sezoni nije prazno vreme. Ona može biti prozor za obnovu, individualnu korekciju, razvoj onoga što se tokom gustog rasporeda nije moglo napadati ili jednostavno za vraćanje psihološke svežine. Potpuni prekid, lagani ulazak ili razvojni blok zavise od stanja igrača, a ne samo od broja slobodnih dana.

Tranzicija posle sezone je takođe deo plana. Igrač mora dobiti jasne smernice: šta se oporavlja, šta se održava, šta se individualno razvija i kada se ponovo procenjuje. Bez toga, sledeće pripreme počinju nagađanjem umesto informacijom.

AI preporuka

AI može da pripremi nekoliko scenarija mikrociklusa na osnovu kalendara, putovanja, minutaže, prioriteta razvoja i evidencije oporavka. Najveća vrednost je da prikaže posledice izbora: gde se nagomilava težak rad, gde nedostaje oporavak i koje grupe igrača imaju različite potrebe. AI ne bira važnost utakmice, ne razume svlačionicu bez podataka i ne menja trenerovu odgovornost za konačni plan.

Trenerska napomena

Dobar plan ne dokazuje da je trener bio pametan kada ga je napisao. Dobar plan pokazuje da trener ume da promeni dozu, zadrži princip i sačuva igrača kada se stvarnost promeni. Fleksibilnost nije odsustvo plana; fleksibilnost je njegov najzreliji oblik.

15.9 Operativni prelazni period: od završnog zvižduka do sledeće procene

Prelazni period nije nagrada za iscrpljenu sezonu niti skriveni novi pripremni blok. Njegov zadatak je da igraču vrati prostor za oporavak, ali i informaciju: šta je sezona ostavila na stopalu, kolenu, kuku, trupu, ramenom pojasu, snu, motivaciji i osećaju kretanja. Zbog toga aktivni oporavak ne znači da svi rade istu laganu rutinu. Jedan igrač može prvo tražiti rasterećenje kontakta, drugi povratak osećaja oslonca, a treći postepeno vraćanje kontinuiteta koji mu je nedostajao tokom sezone.

Izvorni okvir od dve do četiri sedmice treba čitati kao prostor za odluku, ne kao broj koji se mora ispuniti. Dužina prelaza zavisi od ukupnog takmičarskog tereta, zdravstvenog konteksta, vremena do sledećeg okupljanja i kvaliteta odgovora

na prve lake radove. Cilj nije da igrač ostane potpuno bez aktivnosti, ali nije ni da u pauzi pokušava da nadoknadi sve što nije stigao tokom sezone.

Radni trenutak	Operativna odluka i informacija za sledeći korak
Zatvaranje sezone	Smanjuje se takmičarski dug i beleži odgovor igrača: minutaža, kontakt, bolnost, san i kvalitet obrasca u završnim utakmicama. Trener zatim razlikuje ono što stvarno treba zaštititi od utiska nastalog iz emocije rezultata.
Aktivni oporavak	Vraćaju se ritam kretanja, disanje i osnovna pokretljivost bez pritiska na izvedbu. Hodanje, bicikl, plivanje kada je dostupno, mobilnost, lagano vođenje lopte ili ritam šuta ostaju samo dok telo ponovo prihvata kretanje bez neuobičajenog porasta bola, ukočenosti ili pada raspoloženja.
Povratak obrascu	Proveravaju se oslonac, kočenje, rotacija i odnos trupa prema kretanju kroz kratak kontrolisani izlazak, niski stav, doskok, bočni iskorak, lagani kontakt ili rad sa loptom. Traži se jedan obrazac dovoljno stabilan da kasnije dobije veći zahtev.
Reevaluacija i ulazak	Kratka funkcionalna procena, razgovor o ulozi i istoriji rada stvaraju novu polaznu tačku. Plan se otvara sa jednim do dva dostižna prioriteta i jasnim odgovorom na pitanje ko zahteva drugačiji put povratka pre prvog većeg stimulusa.

Tabela 79: Prelazni period ne prekida putanju od tačke A do tačke B; smanjuje zahtev, vraća informaciju i priprema sledeći kvalitetan ulazak.

15.10 Prelaz ne odvaja igrača od košarke

Ako je tokom sezone igrač gubio položaj u close-outu, prelazni period ne mora početi izolovanim radom koji nema vezu sa igrom. Trener može vratiti jednostavniju verziju istog obrasca: nizak stav, kontrolisan prilazak, kočenje, ruka i povratak u ravnotežu, a zatim kratak završetak sa loptom. Ako je problem bio drugi skok visokog igrača, prvi korak može biti tiho prihvatanje doskoka, stabilan kontakt sa podlogom i box-out položaj, pa tek onda jači duel. Tako se telo oporavlja, ali ne zaboravlja jezik igre.

Signal iz završnice sezone	Prvi prelazni odgovor	Kako se vraća košarkaška veza
Kasni close-out, gubitak niskog stava ili nestabilnost pri kočenju.	Kratka kontrola stopala, kolena, trupa i ugla prilaska u manjem prostoru i bez jurnjave za brzinom.	Vizuelni signal, jedno kočenje i kontrolisan izlazak ka lopti; brzina raste tek kada je položaj čitljiv.
Težak doskok, drugi napor koji brzo gubi ravnotežu ili strah od kontakta.	Tihi doskok, kratko zadržavanje, ravnomerna raspodela oslonca i box-out stav prema spremnosti igrača.	Jedan kontrolisan skok, kontaktni položaj i odluka da se lopta zaštititi ili prosledi.
Kasna odluka pod umorom ili raspad ritma sa loptom.	Umanjiti broj informacija, vratiti jedan signal i dovoljno vremena da igrač ponovo prepozna rešenje.	Kratak pas–izlazak–šut ili pas–pivot–povratak, bez dodavanja novog taktičkog sistema.
Igrač sa malom minutažom koji je ostao bez kontinuiteta.	Postepeno povećati ponavljanje poznatog obrasca uz razgovor o ulozi, zdravlju i motivaciji.	Mali situacioni blok koji ga zadržava u jeziku tima, a ne kazneni volumen zbog minutaže.

Tabela 80: U prelazu se pojednostavljuje zahtev, ali se ne gubi veza između telesne korekcije i sledeće košarkaške akcije.

AI preporuka

AI može urediti prelazni dosije igrača iz minutaze, kratkih subjektivnih beleški, video-oznaka i rezultata završne procene. Najkorisnije je kada razdvaja tri pitanja: šta igrač treba da oporavi, koji obrazac treba da zadrži i kada je razumno ponovo povećati zahtev. Konačnu odluku zadržavaju trener i medicinski tim, jer brojke ne vide kvalitet pokreta, razgovor ni stvarni kontekst kluba.

15.11 Mikrociklus E — rasterećenje koje čuva ritam

Izvorni rasterećujući mikrociklus ne predstavlja praznu sedmicu niti prikriveni pokušaj da se nadoknadi propušten rad. On ima jednostavan cilj: posle gustog niza utakmica, Kupa, putovanja ili perioda visokog emocionalnog pritiska smanjiti dug zamora, vratiti osećaj pokreta i zadržati samo onaj minimum košarkaškog jezika koji će igraču pomoći u sledećem kvalitetnom zahtevu. To je period u kome trener manje pita „koliko još možemo da uradimo“, a više „šta treba da se vrati da bi sledeći rad imao smisla“.

Rasterećenje ne znači da svaki igrač radi istu laganu rutinu. Igrač sa velikom minutažom, igrač koji je dobio malo utakmičnog stimulusa i igrač čiji se obrazac raspao pod kontaktom mogu biti u istoj sedmici, ali ne moraju dobiti isti završetak dana. Zajednička osnova ostaje miran povratak ritmu; mala individualna korekcija ostaje vezana za stvarnu akciju koju igrač treba ponovo da organizuje.

Dan	Dominantna namera	Minimalna košarkaška veza i pitanje za trenera
Dan 1	Aktivni oporavak, disanje i mobilnost.	Mirno vraćanje hoda, oslonca, kuka i trupa; da li igrač prihvata lagano kretanje bez neuobičajene ukočenosti, bola ili pada ritma?
Dan 2	Trup, propriocepcija i balans.	Kratak stabilan oslonac, bočni rad ili kontrola stopala; koji položaj treba da bude ponovo čitljiv pre brzine, kontakta ili lopte?
Dan 3	Lagana brzina i lateralna organizacija.	Kratak izlazak, kontrolisano kočenje i povratak u stav; može li igrač promeniti ritam bez jurnjave za punom brzinom?
Dan 4	Reakcija i vizuelna obrada.	Jedan jasan signal sa loptom, partnerom ili smerom; da li odluka dolazi pre nego što se obrazac raspadne?
Dan 5	Relaksacija i ponavljanje rutine.	Manji fizički dug, razgovor i povratna informacija; šta se stvarno vratilo, a šta još zahteva zaštitu?
Dan 6	Duelni minimum i taktička vizualizacija.	Kratak, doziran kontakt ili situacioni podsetnik; može li igrač organizovati telo u poznatom duelu bez dokazivanja snage?
Dan 7	Kratka provera i subjektivna procena.	Jedan ponovljiv obrazac, kratka beleška o osećaju i dogovor o sledećem prioritetu; da li se vraćamo razvoju, nastavljamo rasterećenje ili menjamo pretpostavku?

Tabela 81: Mikrociklus E: rasterećenje zadržava organizaciju kretanja, ali ne proizvodi novi dug zamora.

15.12 Od rasterećenja do male individualne korekcije

U ovom modelu individualizacija nije niz teških dodataka za svakog igrača. Ona je najmanja promena koja vraća kvalitet koji je izmakao. Visoki igrač koji je vertikalno spreman, ali kasni u lateralnom close-outu, ne mora dobiti još skokova; može dobiti kraći bočni izlazak sa podignutom rukom, zatim povratak u box-out stav. Krilni centar koji gubi težište u kontaktu ne mora dobiti ceo novi blok snage; može raditi kontrolisano guranje, rotacionu stabilnost i poznat post-up izlaz, sve dok se kontakt ne vrati u košarkašku odluku.

Signal posle opterećenja	Kratka korekcija unutar rasterećenja	Dokaz da može dalje
Kontakt ruši stav ili kontrolu trupa	Kratak izdržaj ili antirotacioni rad → dogovoreni kontakt partnera → izlazak u poznatu košarkašku putanju.	Igrač zadržava oslonac, pogled i mogućnost sledećeg pasa, pivota ili povratka.
Lateralni izlazak kasni ili se završava nestabilno	Kontrolisani bočni iskorak → kratak mirror ili signal → close-out sa manjom brzinom.	Koleno, kuk i trup ostaju organizovani, a igrač ne pogađa smer unapred.
Igrač ima malo minutaže, ali je spreman za rad	Kraća ciljana dopuna kroz poznatu akciju: prvi korak, prijem, kontakt ili drugi skok.	Dopuna povećava spremnost za ulogu, a ne odvaja igrača od plana tima ili stvara nepotreban zamor.
Igrač prijavljuje neuobičajenu reakciju ili gubitak kontrole	Zadatak se zaustavlja ili pojednostavljuje; trener postupa prema protokolu kluba i smernicama stručnog tima.	Sledeći korak je bezbedan, dogovoren i zasnovan na stvarnoj informaciji, a ne na potrebi da se ispuni plan.

Tabela 82: Rasterećenje zadržava individualnu korekciju samo kada je ona mala, proverljiva i vraća igrača u sledeću akciju.

AI preporuka

AI može da objedini minutažu, putovanje, kratke beleške o oporavku, video-oznake i subjektivnu procenu kako bi stručni štab video kome je potreban oporavak, kome mali podsetnik, a kome provera pre povratka većem zahtevu. Najkorisniji izlaz nije gotov raspored, već pregled pitanja koja trener mora da potvrdi sa igračem i stručnim timom.

15.13 Zaključak

Periodizacija u košarci mora da diše sa kalendarom i ljudima. Veliki plan daje smer, mezociklus određuje prioritet, mikrociklus raspoređuje energiju, a sesija proverava stvarnost. Kada se odluke oslanjaju na zahteve igre, odgovor igrača i ritam sezone, plan postaje živi sistem koji čuva razvoj bez gubitka onoga što je najvažnije: spremnog igrača za važnu utakmicu.

16 Od mikrociklusa do trenažnog dana

Mikrociklus nije sedam praznih polja koja trener mora popuniti. On je vremenski prostor između dve realne tačke: prethodnog zahteva i sledeće utakmice ili važnog treninga. Nekada ima sedam dana, nekada četiri, a ponekad ga prekidaju putovanje, Kup ili utakmica koja menja sve. Zato se model ne bira zato što lepo izgleda u tabeli, već zato što čuva sledeći kvalitetan nastup.

U svakom modelu trener prvo zna tri stvari: ko je dobio veliki takmičarski stimulus, ko ga nije dobio i koliko dana stvarno postoji do narednog važnog zahteva. Tek zatim raspoređuje razvoj, tehniku, taktiku, teretanu, brzinu i oporavak. Isti tim može imati zajednički okvir, ali ne mora imati identičan sadržaj za sve igrače.

16.1 Model A: širi prozor između utakmica

Kada postoji šest ili više dana do naredne utakmice, tim obično ima prostor za jedan jasniji razvojni stimulus. To nije dozvola da se svaki dan pretvori u težak dan. Razvojni prozor služi da se unapredi odabrani kvalitet, dok ostatak mikrociklusa vraća tim ka ritmu igre, taktici i svežini.

Trenutak	Dominantna namera	Primer organizacije
Dan posle utakmice	Odgovor i diferencijacija prema minutaži.	Lagano kretanje, oporavak, kratka procena; dopunski rad samo za igrače kojima je potreban stimulus.
Razvojni prozor	Jedan glavni fizički prioritet uz vezu sa košarkom.	Snaga, brzina, kapacitet ili korekcija obrasca, u dozi koja ostavlja vreme za oporavak i taktički rad.
Specifični dan	Prenos kroz taktiku, ritam, kontakt ili situaciju igre.	Fizički zahtev podržava plan igre; ne uvodi se novi složen sadržaj bez razloga.
Pred utakmicu	Svežina, ritam, jasni detalji i poverenje u zadatak.	Kraći kvalitetni podsetnici, aktivacija i plan prema ulozi i dostupnosti igrača.

Tabela 83: Širi mikrociklus omogućava razvoj, ali samo ako je njegov odnos prema sledećoj utakmici jasan.

Ako je prethodna utakmica bila izuzetno zahtevna, razvojni prozor se može pomeriti, skratiti ili zameniti kontrolisanom tehnikom i oporavkom. To nije gubitak mikrociklusa. To je odluka da se ne troši kvalitet koji je timu potreban kasnije.

16.2 Model B: utakmice u kratkom razmaku

Kada do naredne utakmice postoje tri ili četiri dana, vreme za veliki razvojni stimulus često ne postoji. Tada je prioritet da se telo, pažnja i taktički detalji pripreme za sledeći zadatak. Igrači sa malom minutažom mogu dobiti dopunski rad, ali taj rad ostaje precizan i ne ruši spremnost ostatka grupe.

Prioritet	Šta izbegavamo	Šta zadržavamo
Oporavak i dostupnost	Automatski isti oporavak za svakog igrača ili dodatni rad bez odnosa prema minutaži.	Kratku dnevnu procenu, san, putovanje, bolnost, raspoloženje i relevantnu povratnu informaciju.
Oštrina kretanja	Veliki volumen sprinta, skokova ili teretane koji ne može biti vraćen pre utakmice.	Mali broj kvalitetnih ubrzanja, kontrolu oslonca, tehniku kočenja i ritam specifičan za ulogu.
Taktička jasnoća	Dug rad koji zamori pažnju, a ne popravlja plan igre.	Kratke, precizne situacije koje igrač može da prepozna i izvede pod utakmičarskim pritiskom.
Putovanje	Ritualno „raztrčavanje“ bez procene uslova i stvarnog stanja igrača.	Organizovan prelaz: rehidracija, lako kretanje ili odmor prema rasporedu i sledećem zahtevu.

Tabela 84: U zgusnutom rasporedu održavamo ono što može biti upotrebljeno, a ne pokušavamo da nadoknadimo propušteno u jednom danu.

Ovo je trenutak u kome disciplina plana postaje vidljiva. Trener ne meri kvalitet po tome koliko je elemenata ugurao u tri dana, već po tome da li se ekipa pojavila spremna za sledeću utakmicu i da li je izvela ono što je planirala.

16.3 Model C: dve utakmice u sedmici — sačuvati tonus, ne juriti razvoj

Sedmica sa utakmicama, na primer u sredu i subotu, ne ostavlja prostor za klasičan razvojni blok. Ona traži precizno upravljanje energijom, jasnom taktikom i psihološkim fokusom. Uloga fizičke pripreme je da sačuva kvalitet kretanja, smanji nepotrební zamor i omogući da se individualne potrebe ne izgube unutar zajedničkog rasporeda.

Sledeća tabela je praktična orijentacija, ne univerzalni kalendar. Oznake subjektivnog napora samo pomažu da stručni štab razgovara o nameri dana; ne dokazuju da je opterećenje automatski odgovarajuće za svakog igrača.

Dan	Dominantni fokus	Praktična organizacija	Orijentacija napora
Ponedjeljak	Aktivacija i priprema za utakmicu 1.	Kratak tehničko-taktički blok, kontakt u kontrolisanoj dozi i nekoliko individualnih detalja koji podržavaju plan igre.	Umeren
Utorak	Tejper i jasnoća.	Dinamičko zagrevanje, kratki ritam košarkaških situacija, pozicioni detalji, disanje i završetak dok je kvalitet svež.	Niži do umeren
Sreda	Utakmica 1.	Maksimalna izvedba; praćenje minutaže, posebnih kontakata, promena u kretanju i odgovora na plan igre.	Utakmični
Četvrtak	Oporavak i korektivni minimum.	Lagano kretanje, mobilnost, rehidracija, kratak individualni rad samo kada daje jasnu korist; pregled odgovora na utakmicu.	Nizak
Petak	Oštrina pred utakmicu 2.	Kratka taktička proba, nekoliko brzih ali kvalitetnih pokušaja i specifična aktivacija bez dodavanja novog sadržaja.	Nizak do umeren
Subota	Utakmica 2.	Jasna rutina, taktički fokus i upravljanje energijom; procena ne staje na rezultatu već beleži i odgovor igrača.	Utakmični
Nedelja	Refleksija i sledeća nedelja	Procena, video	Vrlo nizak

Tabela 35: Dva meča u sedmičnom dnevnom namernom štiti ritam, svežinu i taktiku bez pokušaja

Tejper dan pre utakmice nije nula rada. On uklanja nepotreban volumen, ali čuva ritam, stopalo, disanje, komunikaciju i nekoliko kvalitetnih pokušaja koje igrač može da izvede sa poverenjem. Ako se dan pretvori u dugačku probu sa mnogo novih pravila, smanjuje se baš ona jasnoća koju treba sačuvati. Ako se potpuno ugasi, tim može izgubiti osećaj tempa. Prava mera zavisi od poslednje utakmice, putovanja, uloge i stanja pojedinca.

Igračev odgovor posle utakmice 1	Mogući minimalni dodatak	Šta se proverava pre utakmice 2
Velika minutaža, veliki kontaktni zahtev	Mobilnost, lagano kretanje, disanje, položaj trupa i stopala; samo kratak korektivni rad ako ima jasnu svrhu.	Da li je igrač povratio ritam, može li bez bola ući u stav i da li postoji razlog da se obim dodatno smanji?
Mala minutaža, dobar odgovor	Kratak dopunski blok koji vraća ono što utakmica nije dala: nekoliko brzih pokušaja, snaga u kontrolisanom obrascu ili situacioni rad.	Da li je dopuna povećala kvalitet ili je samo donela zamor koji neće biti vraćen?
Pozicioni signal: sporiji close-out, kasna odluka ili gubitak balansa	Jedna korekcija povezana sa ulogom: lateralni stav, vizuelni signal, kratak mirror rad, kontaktni položaj ili košarkaški završetak.	Da li je korekcija ostala kratka, čitljiva i relevantna za plan utakmice 2?
Zdravstveni ili putni kontekst	Saradnja sa medicinskim timom, raspored oporavka i prilagođavanje bez pokušaja da se nadoknadi propušteno.	Dostupnost, bezbednost i realan sledeći korak.

Tabela 86: U dvomeču individualizacija je mala, jasna i povezana sa sledećim nastupom.

16.4 Jedan zajednički raspored, različiti mali prioriteti

U istoj takmičarskoj sedmici igrači ne moraju dobijati isti dodatni sadržaj. Zajednička tabela čuva organizaciju tima; mali individualni dodatak rešava ograničenje koje se stvarno pojavljuje u ulozi. Takav dodatak se najčešće smešta u uvod, oporavak ili kratki blok pre taktičkog rada — nikada kao odvojeni drugi trening koji narušava ritam dvomeča.

Profil	Signal koji menja dodatak	Kratka ciljna procedura	Mesto u sedmici
Plejmejker	Spora promena pravca ili gubitak trupa u duelu.	Lateralni izlazak sa blagim otporom, wall press ili antirotaciona kontrola, zatim odluka sa loptom.	Ponedeljak ili petak, kratko i samo ako ne smanjuje oštrinu.
Bek šuter	Nestabilan doskok ili kasna odluka posle kretanja.	Kontrolisani doskok i jednonožni balans sa pasom; ili vizuelni signal, pivot i sledeći pas/šut.	Ponedeljak za obuku; utorak/ petak samo kao kratak podsetnik.
Krilo	Slab lateralni balans ili odluka pod zamorom.	Bočni iskorak sa zadržavanjem, nizak stav, kontrolisan lateralni doskok; zatim jedna odluka pas–šut iz ritma.	Rani deo sedmice, uz smanjenje pre utakmice.
Krilni centar	Gubitak položaja u kontaktu ili sporiji vizuelni odgovor.	Wall press, kratak duel sa pojasom ili prvo držanje u kontaktu; zatim jedan jasan signal za rotaciju ili završetak.	Ponedeljak ili četvrtak, prema minutaži i stanju ramenog pojasa.
Centar	Nestabilnost pri close-out-u ili kasno preuzimanje.	Kontrola stava pri izlasku, rotacija trupa, zatim 2 na 2 bez driblinga ili glasovna komanda za rotaciju.	Ponedeljak kao priprema; petak samo bez novog složenog zadatka.

Tabela 87: Mikrociklus čuva zajednički ritam, a mali pozicioni dodatak rešava sledeći dostižni problem.

16.5 Model D: produženi mikrociklus

Duži prekid unutar sezone može doći zbog reprezentativne pauze, rasporeda lige, Kupa ili promene takmičarskog ritma. Takav period nije ni potpuno

novi pripremni period ni obična sedmica. On je prilika da se ekipa osveži, vrati osnovnim obrascima i razvije ograničen broj prioriteta koji se u gustom rasporedu nisu mogli dovoljno raditi.

Faza produženog prozora	Glavni cilj	Kriterijum prelaska
Povratak i procena	Ponovo uspostaviti ritam, proveriti osnovni obrazac i prikupiti informaciju o stanju.	Igrači mogu da rade kvalitetno u kontroli bez nepotrebnog umora.
Ograničen razvojni blok	Napasti jedan do dva prioriteta kroz obuku, snagu, brzinu ili kapacitet.	Kvalitet napreduje bez porasta upozoravajućih znakova i bez gubitka košarkaške veze.
Prelaz ka igri	Vratiti taktiku, ritam, specifičnost i plan za sledeće takmičenje.	Ekipa je svežija, jasnija i spremna da uđe u novi zgusnuti raspored.

Tabela 88: Produženi mikrociklus vraća prostor za razvoj, ali ne opravdava nagli skok opterećenja.

16.6 Kako oceniti mikrociklus pre nego što počne sledeći

Na kraju sedmice stručni štab ne ocenjuje samo da li su sesije održane. Ocenjuje da li je ekipa dobila ono što je bilo planirano i kakvu je cenu za to platila. Kratka zajednička procena sprečava da se isti umor, ista greška ili ista nejasna uloga prenesu u sledeći ciklus.

Oblast	Pitanje na kraju mikrociklusa	Uticaj na sledeći plan
Izvedeno	Šta je zaista urađeno, a šta je pomereno, skraćeno ili izostavljeno?	Ne ponavljati automatski propušten sadržaj; prvo utvrditi da li i dalje ima prioritet.
Odgovor igrača	Ko je napredovao, ko je pokazao upozoravajući zamor i ko nije dobio potreban stimulans?	Prilagoditi dozu prema pojedincu ili podgrupi, ne samo prema proseku tima.
Prenos na igru	Da li se cilj mikrociklusa video u relevantnoj košarkaškoj akciji?	Zadržati, pojednostaviti ili drugačije povezati vežbu sa situacionim zadatkom.
Sledeći kontekst	Šta donose naredna utakmica, putovanje, minutaža i taktički plan?	Odrediti šta se sada štiti, šta se održava i gde postoji mali razvojni prozor.

Tabela 89: Mikrociklus se zatvara procenom izvedenog, odgovora i prenosa, pa tek onda otvara sledeći plan.

16.7 Jedna beleška koja menja sledeći dan

Svaki model mikrociklusa se završava kratkim zapisom: šta je planirano, šta je izvedeno, kakav je bio odgovor i šta se menja. Bez tog traga, naredna odluka često zavisi od utiska. Sa njim, trener može da razlikuje dan koji je bio težak sa razlogom od dana koji je samo ostavio zamor.

Trenerska napomena

Mikrociklus ne ocenjujemo po tome koliko je treninga sadržao. Ocenjujemo ga po tome da li je ekipa na sledećem zahtevu mogla da iskoristi ono što je trenirala. Ako je odgovor „ne“, kalendar, sadržaj i dozu treba ponovo pogledati zajedno.

16.8 Monociklus: najmanja jedinica koja zadržava košarkaški smisao

Monociklus nije još jedno ime za unapred popunjen dan. To je najmanja povezana celina u kojoj trener zadržava jednu jasnu nameru, vidi odgovor igrača

i menja sledeći korak pre nego što se mala greška pretvori u naviku. Najčešće staje u jedan trenažni dan. Kada se ista namera svesno nastavlja kroz dva ili tri povezana susreta, to je **prošireni monociklus** i kao takav se beleži.

Goran monociklus praktično definiše kao **trenažni dan**. Nikada nijedan plan nije realizovan bez greške i sto odsto. Upravo zato su monociklusi idealno sredstvo u planiranju i programiranju: približavaju se mikrociklusima po zadacima i trajanju, ali treneru daju pravo da vidi, ispravi i nastavi pre nego što mala greška postane velika.

Bolje je ispraviti i održavati nego stalno ispravljati. Tada su korekcije manji procenat rada koji služi glavnom zadatku plana, umesto da postanu sam plan. Igrač će ono što ne može uvek raditi lošije, ali ako ga dovedemo do pristojnog nivoa, njegova dobra osobina može da se podigne na viši nivo. Zato pitanje „ako ne može, zašto ne može?“ dobija praktičan odgovor upravo u monociklusu.

Specijalna fizička priprema prvo organizuje igrače prema poziciji i zajedničkoj ulozi. Situaciona fizička priprema postavlja sledeće pitanje: **kako ovaj igrač zaista igra tu ulogu?** Dva krila mogu početi iz iste osnove, ali jednom je potrebniji izlazak u šut, drugom kontakt i drugi skok, a trećem povratak u odbranu posle prodora. Zajednička osnova čuva organizaciju ekipe; mala promenljiva čuva stvarnog igrača.

Korak monociklusa	Šta trener čita	Sledeća praktična odluka
Košarkaška akcija	Prijem lopte, prvi korak, izlazak iz bloka, close-out, kontakt pod košem ili povratak u odbranu.	Izabrati jednu prepoznatljivu akciju, a ne opšti naziv sposobnosti.
Opažanje kvaliteta	Položaj stopala, ritam, pogled, trup, kočenje, vreme odluke, kontakt i završetak.	Odvojiti ono što se vidi od pretpostavke zašto se to dogodilo.
Ograničenje koje ima prioritet	Na primer: kasni izlazak, gubitak ravnoteže, slabiji prijem lopte, previše vremena u kontaktu ili pad kvaliteta pri promeni strane.	Izabrati jedan razlog za rad; ostalo zapisati, ne pokušavati sve rešiti u istom danu.
Jedna promenljiva	Strana, signal, ugao, prostor, lopta, kontakt, brzina, rekvizit ili lakša varijanta.	Promeniti samo ono što daje novu informaciju, bez dodavanja više prepreka odjednom.
Povratak u akciju	Isti košarkaški cilj sa malom promenom uslova.	Proveriti da li se kvalitativna promena pojavljuje u igri, a ne samo u izolovanoj vežbi.

Tabela 90: Monociklus vodi od stvarne košarkaške akcije do jedne korekcije i odmah je vraća u akciju.

16.9 Isti zadatak kroz tri razvojna nivoa

Dobar monociklus ne menja vežbu svaki put kada se pojavi greška. Ista putanja kretanja može proći kroz obuku, automatizaciju i dinamički stereotip. Trener menja samo složenost informacije koju igrač mora da organizuje. Tako čunj, merdevine, heksagon, lopta ili odbrambeni igrač nisu ukras programa, već sredstvo koje dolazi tek kada prethodni oblik ima kvalitet.

Nivo	Šta ostaje isto	Šta se menja i šta se proverava
Obuka	Osnovna linija kretanja i željeni položaj tela: prijem, prvi korak, promena ritma, kočenje i povratak.	Bez nepotrebnog pritiska. Proverava se da li igrač razume putanju, čuva oslonac i može da uspori bez raspada obrasca.
Automatizacija	Ista putanja i isti cilj akcije.	Dodaje se lopta, signal, druga strana ili mali rekvizit. Proverava se da li kvalitet ostaje kada igrač više ne misli samo na položaj tela.
Dinamički stereotip	Ista putanja prepoznatljiva u taktičkom zadatku.	Dodaje se partner, ograničen kontakt ili odluka pas-šut-prodor. Proverava se da li igrač prepoznaje trenutak bez gubitka oslonca, ritma i sledeće akcije.

Tabela 91: Progresija ne nastaje time što vežba postane složenija, već time što isti obrazac ostaje kvalitetan pod novom informacijom.

Za spoljnog igrača početna akcija može biti prijem lopte, prvi dribling i izlazak u ugao. Trener zatim prati da li igrač ostaje spreman za sledeću odluku, da li pravi pun sprint u pravom trenutku i može li da promeni stranu bez usporavanja pre lopte. Za unutrašnjeg igrača ista logika može početi od zauzimanja položaja, kontakta, prihvatanja niske lopte i brze završnice. Razlika nije u tome da jedan igrač dobija „fizički“, a drugi „košarkaški“ trening; oba dobijaju košarkaški zadatak kroz koji telo mora naučiti bolju organizaciju.

AI preporuka

Kada beleška kaže da je igrač „spor“ ili „trapav“, ne traži od AI-a novu etiketu ni listu vežbi. Traži da pitanje rastavi na vidljiv trenutak: gde u akciji kasni, šta telo radi neposredno pre toga, koja jedna promenljiva se može pojednostaviti i kako će trener proveriti promenu u sledećem košarkaškom zadatku.

Monociklus zato nije mali raspored koji se mora savršeno ostvariti. On je alat da se plan zadrži živ: trener održava ono što već radi, koriguje samo ono što ima prioritet i vraća igrača ekipi sa jasnijom sposobnošću da reši sledeću akciju.

16.10 Pet pitanja pre nego što se napiše sesija

Pre upisivanja vežbi trener proverava pet pitanja. Ova pitanja ne traže veliki aparat niti dug sastanak, ali sprečavaju da se sesija sastavi po navici. Posebno su važna kada pripremni plan pokušava da pređe u takmičarski ritam, kada vreme za fizičku pripremu postaje kraće, a svaka pogrešna odluka ostaje vidljiva na terenu.

Pitanje	Zašto se postavlja	Ako odgovor nije jasan
Koji kvalitet danas štitimo?	Sesija dobija jedan dominantan razlog: obuka, snaga, prvi korak, kontakt, odluka ili oporavak.	Smanjiti broj ciljeva; ne graditi blok od svega što je ostalo neodrađeno.
Šta je igrač pokazao prethodno?	Rezultat, video, beleška i osećaj daju kontekst za sledeću dozu.	Vratiti se na kratku proveru ili izabrati bezbedniju početnu verziju.
Koji je stvarni uslov rada?	Podloga, prostor, broj igrača, termin i raspoloživa oprema određuju da li se zadatak može kontrolisati.	Promeniti sredstvo, ne cilj: stabilnija podloga, manji prostor, kraća putanja ili drugačiji raspored grupa.
Kako se kvalitet vraća u košarku?	Fizički blok mora imati vidljiv nastavak u stavu, kretanju, lopti, kontaktu ili odluci.	Ukloniti nepotrebni rekvizit i dodati jednostavan košarkaški završetak ili kriterijum prenosa.
Po čemu ćemo znati da stanemo?	Kraj bloka je odluka, a ne trenutak kada se svi umore.	Dogovoriti tehnički znak prekida: gubitak položaja, kasni odgovor, neuobičajen bol, pad ritma ili nemogućnost razumevanja signala.

Tabela 92: Pre nego što se napiše vežba, trener mora znati razlog, uslov, prenos i kriterijum završetka.

AI preporuka

AI može da uporedi planirani raspored sa dnevnim beleškama o minutaži, putovanju, video-oznakama i odgovoru na zagrevanje, pa da izdvoji šta se promenilo pre nego što trener napiše sesiju. Najkorisniji izlaz nije automatski trening, već kratka lista pitanja: koji kvalitet danas štitimo, kome treba manja dopuna i koji zadatak nema dovoljno dobar uslov da se izvede.

16.11 Uvod: pripremiti sledeći zahtev

Uvodni deo nije samo niz vežbi koje se ponavljaju dok ekipa ne „oznoji“. Njegova uloga je da pripremi telo i pažnju za glavni zadatak. To može obuhvatiti opšte zagrevanje, aktivnu mobilnost, kontrolu stopala i trupa, koordinaciju, kratak rad brzine ili postepeno uvođenje lopte.

Redosled zavisi od onoga što dolazi. Ako glavni deo traži ubrzanje i promenu pravca, uvod mora pripremiti položaj, ritam i progresivnu brzinu. Ako je cilj snaga ili obuka novog obrasca, uvod mora pokazati potrebne pozicije i dati igraču dovoljno kvalitetnih pokušaja pre većeg zahteva. Dinamičko istezanje i aktivna mobilnost imaju smisla kada vode ka sledećem pokretu, a ne kada postoje kao rutina bez svrhe.

16.12 Glavni deo: jedan dominantni problem

Dobar glavni deo ne pokušava da reši sve. On bira dominantni problem dana i oko njega organizuje fizički, tehnički i taktički sadržaj. Ako je cilj ubrzanje, trener bira koliko brzih pokušaja igrač može da uradi sa kvalitetom, a ne koliko puta može da izgleda umorno. Ako je cilj snaga kroz kontakt, trener spaja obrazac, dozvoljenu dozu i košarkaški prenos. Ako je cilj taktički princip, fizičko opterećenje mora podržati učenje, a ne sakriti ga.

Deo sesije	Pitanje koje mora imati odgovor	Znak kvaliteta
Uvod	Za koji pokret, intenzitet i pažnju pripremamo igrača?	Igrač postepeno ulazi u potrebni položaj i ritam.
Glavni zadatak	Koji jedan problem danas rešavamo?	Zahtev je jasan, ponovljiv i dovoljno težak bez gubitka smisla.
Prenos	Kako se fizički kvalitet pojavljuje u košarkaškoj akciji?	Igrač koristi kapacitet u brzini, promeni pravca, kontaktu, lopti ili odluci.
Završetak	Šta želimo da ostane od današnjeg rada?	Smirivanje, kratka korekcija, povratna informacija i sledeći korak su jasni.

Tabela 93: Radna matrica: Glavni deo: jedan dominantni problem.

16.13 Doziranje: završiti dok cilj još postoji

Najveća greška u grupnom radu je da se cilj zameni iscrpljivanjem. Kada brzina opadne, doskok postane neuredan, odluka se raspada ili tehnika više ne predstavlja ono što treniramo, trener mora da odluči: da li produžava pauzu, menja zahtev, smanjuje broj ponavljanja ili završava blok? Nastaviti bez razloga može povećati ukupni zamor, a ne donosi željeni razvoj.

To ne znači da trening mora biti lak. Težak trening ima jasnu cenu i jasan razlog. Igrač zna zašto radi, trener zna šta prati, a stručni štab zna šta sledećeg dana mora da se oporavi ili koriguje.

16.14 Napredovanje i vraćanje korak unazad

Svaki zadatak treba da ima način da postane zahtevniji i način da se pojednostavi. Napredovanje može menjati samo jedan element: brzinu, smer, distancu, broj odluka, kontakt, loptu, podlogu, vreme ili rad na slabijoj strani. Vraćanje korak unazad takođe je trenerska odluka, a ne neuspeh. Ako igrač ne može da zadrži položaj pod novim zahtevom, trener vraća složenost dok ne dobije kvalitetnu informaciju i zatim ponovo gradi zadatak.

Ako želimo...	Možemo povećati zahtev kroz...	Možemo pojednostaviti kroz...
Bolju kontrolu	Jednonožni oslonac, manji prostor, signal ili lopta.	Stabilna podloga, sporiji ritam, više vremena za organizaciju.
Veću brzinu	Kraći odgovor na signal, start iz različitih pozicija, ograničeno vreme.	Manja distanca, duža pauza, unapred poznat smer.
Bolji prenos	Kontakt, partner, odbrambena odluka, košarkaški završetak.	Odvojiti osnovni fizički obrazac od složene situacije igre.
Veću ponovljivost	Više kvalitetnih serija uz čuvanje kriterijuma.	Manje ponavljanja, bolja organizacija rada i odmora.

Tabela 94: Napredovanje i regresija menjaju zahtev, ali čuvaju cilj vežbe.

16.15 Primer: dvostruki trenažni dan u početku priprema

Sledeći model prevodi opis ranog pripremnog dana u jasnu radnu logiku. Nije šablon koji se kopira bez provere, niti znači da svaki tim treba da radi dva treninga. Njegova vrednost je u redosledu: igrači najpre uče zajednički ritam i osnovne obrasce, zatim ih povezuju sa snagom, košarkaškim zadatkom i oporavkom. Ako kvalitet ili oporavak nisu dovoljni, trener skraćuje, pojednostavljuje ili menja drugi deo dana.

Deo dana	Dominantni cilj	Mogući sadržaj	Šta trener prati
Jutarnji uvod	Pripremiti pokret i pažnju.	Lagano kretanje, aktivna mobilnost, korektivne pozicije, niski skokovi, lateralni koraci i kratka progresivna ubrzanja.	Da li igrač može da zauzme položaj, promeni ritam i ubrza bez žurbe i bola?
Jutarnji glavni deo	Upoznati zahtev igre bez prevelikog fizičkog duga.	Taktičko-tehnički zadatak nižeg intenziteta, zatim izabrani rad snage kroz osnovne obrasce i kontrolisane serije.	Da li tehnika ostaje čitljiva; da li opterećenje odgovara nivou obuke; da li se grupe mogu organizovati bez čekanja?
Završetak i razmak	Spustiti zahtev i otvoriti prostor za oporavak.	Lagano rastrčavanje, istezanje, rehidracija, obrok i miran period između sesija.	Da li je sledeća sesija opravdana stanjem igrača, a ne samo rasporedom?
Večernji uvod	Osvežiti obrazac bez preopterećenja novim informacijama.	Koordinacija, ravnoteža, kratka ubrzanja i jedna ili dve jasno demonstrirane varijante rekvizita.	Ko je još sposoban za složeniji zahtev, a ko treba stabilniju ili kraću verziju?
Večernji glavni deo	Povezati fizičku pripremu sa košarkaškim zadatkom.	Kombinovani blok sa loptom, lakim do umerenim rekvizitima, ritmom koraka, kontrolom trupa, kontaktom ili završetkom akcije.	Da li rekvizit služi cilju ili samo povećava komplikaciju; da li se kvalitet prenosi u akciju?
Završetak dana	Vratiti organizam i informaciju u sledeći plan.	Hlađenje, individualno ili rad u paru na mobilnosti i kratka	Koju jednu korekciju, dopunu ili rasterećenje sutra

Tabela 95: Model dvostrukog dana u ranoj fazi priprema: obuka. beleška o odgovoru na zaista treba uraditi? povezivanje i oporavak

U jutarnjem uvodu brzina se ne traži kroz iscrpljivanje. Nekoliko kratkih pokušaja može pripremiti start, ritam i položaj za glavni sadržaj; kada brzina opadne, promeni se pauza, broj pokušaja ili sam cilj. U prvom delu priprema rad snage može početi kroz bučice, ketlbelove, medicinke, ploče ili šipku bez dodatnog opterećenja, ali kao obuka osnovnih obrazaca — ne kao trka za ranom težinom. Trener najpre grupiše igrače prema nivou obuke i kvalitetu izvedbe, a tek zatim postepeno dodaje opterećenje.

Teretana, teren i otvoreni prostor nisu tri nepovezana treninga. Kada se koriste istog dana, svaki ima drugu ulogu: teretana obezbeđuje kontrolisan rad obrasca snage, teren daje košarkaški kontekst, a otvoreni prostor može poslužiti za veću distancu, ritam, stopalo i trčanje samo ako podloga i stanje igrača to dozvoljavaju. Trener ne traži savršenstvo pod zamorom; traži dovoljno jasan obrazac da korekcija ostane moguća i da se rizik ne povećava.

Razmak između dve sesije mora biti stvaran period oporavka, a ne samo promena sale. Rehidracija, obrok, odmor, raspored obaveza i kratka povratna informacija deo su ukupne doze. Ako je drugi trening samo nastavak jutarnjeg umora, njegov sadržaj se pojednostavljuje. U sezoni se ova logika najčešće sažima u kraće blokove pre ili posle košarkaškog rada, jer takmičarski kalendar traži da fizička priprema služi igri.

16.16 Četiri sesijska modela: snaga, kontakt, odluka i oporavak

Sledeći modeli potiču iz praktičnih blokova rukopisa. Njihova namena nije da trener dobije četiri obavezna kruga rada, već da vidi kako se dominantni cilj dana može organizovati oko malog broja jasnih zadataka. Svaki model dobija lakšu verziju, kriterijum kvaliteta i razlog da se skрати. To je važnije od toga da se stanice odrade po svaku cenu.

16.16.1 Model 1 — Funkcionalna snaga sa proprioceptivnim prekidima

Ovaj model povezuje unilateralnu snagu, horizontalnu silu, stabilan doskok i prenos sile kroz trup. Može biti deo bazičnog perioda, ali i kraća dopuna u sezoni kada ekipi treba kvalitetan podsetnik na snagu bez velikog energetskeg duga. Rekviziti nisu uslov za dobar rad; oni se biraju samo kada igrač već ume da organizuje telo bez njih.

Stanica	Osnovna namera	Lakša → teža verzija	Kriterijum kvaliteta
Unilateralni iskorak	Stopalo, koleno, karlica i trup rade kao jedna jedinica.	Sopstvena težina ili oslonac → kettlebell u goblet ili suitcase poziciji → kratka reakcija ili prenos u prvi korak.	Koleno prati stopalo, karlica ostaje mirna, a teret ne pomera trup u stranu.
Horizontalni potisak	Sila iz stopala i kuka ide napred kroz čvrst trup.	Zidni lean → prazne sanke na kratkoj putanji → kontrolisano opterećene sanke uz pun odmor.	Kratak ritam koraka, stabilan ugao tela, bez savijanja donjih leđa ili propadanja kukova.
Kontrolisani doskok	Prihvatiti silu i spremi telo za sledeći pokret.	Niski doskok i stabilizacija → mali skok sa zadržajem → doskok sa jednostavnim bočnim ili vizuelnim zahtevom.	Tih kontakt, stabilna osovina stopalo–koleno–kuk i mogućnost da igrač odmah opiše šta je osetio.
Medicinka iz stava	Preneti silu od stopala preko trupa u ruke bez gubitka kontrole.	Kratak potisak iz statičnog stava → rotacioni pas → prijem, prvi korak ili signal.	Rebra ostaju iznad karlice, lopatice su organizovane, a povratak u stav je miran.

Tabela 96: Funkcionalna snaga: rekvizit pojačava obrazac tek nakon što obrazac postoji.

Upravljanje dozom. Uvodno se bira jedna ili dve stanice, bez eksplozivnog zahteva i bez čekanja u redu. U bazičnom periodu model može imati više kvalitetnih krugova i puni odmor. U specifičnom periodu ista snaga dobija loptu, signal ili izlazak u košarkaški zadatak. U takmičarskom periodu ostaje samo najkorisniji podsetnik: nekoliko dobro izvedenih pokušaja, nikada test izdržavanja u teretani.

16.16.2 Model 2 — Snaga u kontaktu i rad sa partnerom

Kontakt se ne uvodi tako što se dva igrača samo guraju. Dobar partnerski rad definiše prostor, smer, dozvoljeni otpor i zadatak koji igrač mora sačuvati. Tako trener može da razvija snagu pri close-out-u, box-out-u, prodoru ili odbrani bez pretvaranja rada u neorganizovan duel.

Zadatak	Šta se uči	Progresija	Zaustaviti kada...
Kontrolisani potisak iz čučnja	Zadržavanje baze, trupa i pogleda pod spoljnim otporom.	Dogovoreni lagani otpor → kratki potisak i povratak → prenos u close-out ili box-out stav.	Otpor gura igrača preko oslonca, koleno gubi smer ili partneri više ne mogu da kontrolišu ritam.
Bočna borba za prostor	Abduktori, aduktori i trup čuvaju položaj pri bočnom kontaktu.	Bočno praćenje bez dodira → dlan na rame ili trup uz dogovoreni pritisak → izlazak na signal.	Kontakt postane udarac, koraci se ukrštaju bez kontrole ili se gubi osovina karlice.
Reaktivni pas iz stabilnog stava	Telo ostaje spremno dok pažnja prati loptu, partnera i smer.	Mirni pas i prijem → rotacioni pas → signal partnera i sledeći korak.	Prijem ruši stav, rame preuzima pokret ili brzina sakrije kvalitet dodavanja.
Kratak sprint na pokret partnera	Čitanje namere i prvi korak bez nagađanja.	Partner pokazuje unapred poznat smer → kasniji pokret → ograničeni prostor sa završetkom akcije.	Igrač previđa signal, kočenje postaje rizično ili umor briše kvalitet prvog koraka.

Tabela 97: Partnerski rad: kontakt mora biti merljiv, doziran i povezan sa košarkaškom namerom.

Upravljanje dozom. U pripremama se najpre uči saradnja i tačan položaj. Tek zatim se dodaje stvarni otpor, a najintenzivnije varijante se čuvaju za dan kada ostatak sesije ne traži isti nervni resurs. U sezoni jedna kratka, jasna kontakt-stanica može biti korisnija od celog kruga koji ostavi igrače umorne za timski trening.

16.16.3 Model 3 — Neuro-intenzivan rad: telo i odluka u istom zadatku

Brzina pod pritiskom ne znači da trener dodaje kognitivni zadatak svakom sprintu. Informacija mora imati smisla za situaciju: smer, boju, partnera, loptu, broj opcija ili jednostavan izbor. Kada sama odluka pokvari mehaniku pokreta, prvo se vraća jednostavniji fizički obrazac, zatim se postepeno vraća informacija.

Faza zadatka	Kretanje	Informacija i odluka
Učenje obrasca	Kratak sprint, skok, promena pravca ili mirror kretanje poznatog smeru.	Nema dodatne odluke; trener čita položaj i ritam.
Dodavanje informacije	Isti obrazac, ali sa dovoljno vremena za kvalitetan odgovor.	Boja, smer partnera ili lopta daju jednu jasnu opciju.
Situacioni prenos	Kretanje ulazi u košarkaški prostor, kontakt ili završetak.	Igrač bira između dve ograničene opcije koje trener unapred može da objasni i proveriti.
Povratak kvaliteta	Obim se smanjuje, a brzina i pažnja se vraćaju u kratkim pokušajima.	Jedan jednostavan signal služi oštrenju, ne mentalnom zamoru.

Tabela 98: Neuro-intenzivan rad: odluka se dodaje tek kada telo može da sačuva obrazac.

16.16.4 Model 4 — Adaptivni oporavak: održati osećaj, smanjiti dug

Oporavak nije prazan dan u kojem se nasumično skupljaju lagane vežbe. Njegov zadatak je da smanji zamor, vrati korisni opseg pokreta, održi osećaj oslonca i ostavi igrača spremnijeg za naredni kvalitetan zahtev. Zato se koriste mirno disanje, mobilnost kukova i torakalnog dela, jednostavan statički rad trupa, stabilna propriocepcija i kratak tok osnovnih obrazaca.

Deo toka	Svrha	Mogući sadržaj	Trener proverava
Smiriti disanje	Vratiti ritam i svest o položaju.	Mirno disanje u udobnom čučnju ili ležećem položaju, bez forsiranja opsega.	Da li igrač može da diše bez napetog podizanja ramena i nepotrebne žurbe?
Vratiti pokret	Otvoriti kuk i torakalni deo koji ograničavaju sledeći zadatak.	Kontrolisana mobilnost kuka, torakalna rotacija, niski iskorak i lagan bridge.	Da li se opseg vraća bez bola, kompenzacije ili gubitka kontrole?
Sačuvati trup i oslonac	Zadržati osećaj stabilnosti bez velikog nervnog duga.	Kratak plank, dead-bug, kontrolisani balans na stabilnoj podlozi i spori čučanj.	Da li igrač može da održi miran trup i stopalo bez drhtanja ili zadržavanja daha?
Povezati tok	Završiti sa osećajem ritma, a ne dodatnim umorom.	Kratak krug čučanj → iskorak → hip bridge → plank uz miran tempo.	Da li igrač završava pokret bolje organizovan nego što je počeo?

Tabela 99: Adaptivni oporavak: dovoljno rada da se vrati osećaj, nedovoljno da se stvori novi dug.

17 Vežba kroz mikrociklus kada kako i zašto

17.1 Vežba kao jedinica sistema

Svaka vežba u premium biblioteci dobija svoju šifru, naziv, svrhu, fazu treninga i varijantu za lakši ili teži zahtev. U budućoj funkcionalno-anatomskoj biblioteci taj standard može objediniti naziv vežbe, anatomski prikaz, eventualni klip i mesto u planu. To ne znači da je trening sastavljen od slučajnih kartica. Znači da trener može brzo izabrati poznato sredstvo i ugraditi ga u jasnu logiku dana.

Dobro ime vežbe nije dovoljno. Kartica mora odgovoriti na pitanja: šta je cilj, šta posmatramo, koja je najčešća greška, kada se vežba koristi, kako se povećava zahtev i kada nema smisla koristiti je. Time biblioteka postaje alat za planiranje, ne skladište ideja.

AI preporuka

AI može da pretraži biblioteku po cilju, fazi sezone, poziciji, opremi i ograničenju, a zatim da sastavi nekoliko predloga redosleda vežbi. Najvrednija funkcija nije da „izmisli trening“, već da treneru brzo pokaže relevantne opcije i proveriti da li se cilj, sadržaj i opterećenje međusobno slažu. Konačnu sesiju uređuje trener prema igračima koje vidi tog dana.

Trenerska napomena

Dobra sesija ne izgleda profesionalno zato što ima mnogo rekvizita, stanica ili novih vežbi. Izgleda profesionalno kada svaki deo vodi ka sledećem, igrač razume zadatak, a trener na kraju dana zna da li je cilj ostvaren.

Ovaj katalog nije zbir atraktivnih vežbi. Svaka kartica postoji samo ako povezuje obrazac tela, jasan trenerski kriterijum i košarkaški problem. Vežba može biti jednostavna, ali nije jednostavna za izvođenje ako igrač ne može da kontroliše stopalo, koleno, kuk, trup, ritam ili odluku. Zato se ista kartica može koristiti u uvodu, obuci, razvoju ili povratku u igru, ali pod drugačijim uslovima.

Doza u nastavku je namerno prikazana kao raspon i kriterijum, a ne kao obavezan recept. Serije, ponavljanja, opterećenje, visina skoka i vreme pauze menjaju se prema obuci, stanju igrača, mestu u mikrociklusu i stručnom nadzoru.

17.2 Lateralni iskorak sa kontrolom povratka

Lateralni iskorak povezuje frontalnu ravan, kontrolu oslonca i povratak u stav. U košarci se njegova vrednost vidi kada igrač treba da se bočno postavi, primi silu, održi kuk i trup organizovanim, pa se vrati u spreman položaj. Nije cilj da iskorak bude dubok po svaku cenu; cilj je da igrač pronađe opseg koji može kontrolisati.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Kontrola stopala, kolena, kuka i trupa u bočnom opterećenju, sa mirnim povratkom u stav.
Početni položaj	Uspravan stav, stopala stabilna i pogled napred; igrač prvo razume smer i dubinu koju može kontrolisati.
Izvođenje	Kontrolisan korak u stranu, prihvatanje opterećenja preko kuka i stopala, zatim aktivan povratak bez „propadanja“ trupa.
Šta trener posmatra	Da li stopalo ostaje u funkciji oslonca, da li koleno prati smer pokreta, da li se karlica nekontrolisano rotira i da li igrač može da se vrati u stav bez dodatnog koraka.
Lakša varijanta	Kraći opseg, sopstvena masa, oslonac rukom ili sporiji tempo sa pauzom u stabilnom položaju.
Teža varijanta	Kontrolisano spoljašnje opterećenje, promena ritma, signal za povratak ili veza sa sledećom košarkaškom kretnjom — tek kada je osnovna verzija stabilna.
Prekinuti ili promeniti	Ako se javi bol, gubitak kontrole koji se ne ispravlja smanjenjem zahteva, ili ako igrač više ne može da održi svrhu zadatka.

Tabela 100: Trenerska kartica: lateralni iskorak je obrazac kontrole, ne test dubine ili opterećenja.

Prenos na teren. Nakon što igrač kontroliše obrazac, trener može povezati bočni iskorak sa odbrambenim stavom, prvim lateralnim odgovorom, kontrolisanim close-out-om ili povratkom u poziciju. Prenos se ne pretpostavlja; proverava se u jednostavnom košarkaškom zadatku.

17.3 Skok iz čučnja sa kontrolisanim doskokom

Skok iz čučnja sa zadržavanjem pri doskoku nije samo vežba za visinu skoka. U najjednostavnijoj verziji on uči igrača da proizvede silu, prihvati silu i ostane u položaju dovoljno dugo da trener vidi šta se dogodilo. Tek kada je doskok stabilan, sledeći zadatak može dodati brzinu, smer, loptu, reaktivni signal ili ponovni skok.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Razviti organizovan odraz i doskok, sa sposobnošću da se sila prihvati bez gubitka stava.
Početni položaj	Kontrolisan atletske stav; igrač razume gde želi da doskoči i koliko zadržava položaj.
Izvođenje	Kratko pripremno spuštanje, usmeren odraz, tihi doskok na stabilnoj podlozi i jasno zadržavanje kontrole pre sledećeg pokreta.
Šta trener posmatra	Ritam stopala, liniju kolena, organizaciju trupa, simetriju kada je relevantna i sposobnost igrača da se posle doskoka ne „traži“ dodatnim koracima.
Lakša varijanta	Manja visina, verbalni kriterijum „tih doskok“, više vremena za zadržavanje ili zamena za jednostavan obrazac prihvatanja sile.
Teža varijanta	Promena smer, kontrolisani jednonožni zadatak, signal, lopta ili sledeće ubrzanje — samo kada osnovni doskok ostaje kvalitetan.
Prekinuti ili promeniti	Ako se kvalitet doskoka značajno menja, ako se pojavi bol ili ako zamor više ne dozvoljava da se vidi obrazac koji se trenira.

Tabela 101: Trenerska kartica: doskok se prvo uči kao kontrolisan završetak, a tek zatim kao deo brže sekvence.

Prenos na teren. Najpre se proverava doskok posle jednostavnog odraza, zatim nakon promene pravca ili kontakta, a kasnije u skoku za loptu, drugom skoku i povratku u odbranu. Trener menja samo jednu varijablu odjednom, kako bi znao šta je uticalo na kvalitet.

17.4 Sprint, promena pravca i reakcija

Ova kartica povezuje kratko ubrzanje, kočenje, promenu smera i odgovor na informaciju. Osnovni obrazac počinje bez reaktivnog signala, jer trener prvo mora da vidi da li igrač može da prihvati silu i promeni smer. Tek zatim se dodaju svetlo, glas, lopta, partner ili taktička odluka.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati ubrzanje, kontrolisano kočenje, promenu pravca i prvi kvalitetan odgovor na signal.
Osnovna verzija	Kratak unapred poznat sprint i promena pravca na stabilnoj podlozi, sa dovoljno odmora za korekciju.
Progresija informacije	Jednostavan vizuelni ili zvučni signal; zatim signal preko lopte ili partnera kada igrač već kontroliše osnovni obrazac.
Šta trener posmatra	Koji korak uvodi u kočenje, da li stopalo i trup ostaju organizovani, da li igrač može ponovo da ubrza i da li signal menja kvalitet samo odluke ili i celog položaja.
Lakša varijanta	Manja brzina, unapred poznat smer, kraća distanca i više vremena između pokušaja.
Teža varijanta	Reakcija na signal, lopta, defanzivni zadatak ili povezivanje sa sledećim tehničko-taktičkim rešenjem.
Prekinuti ili promeniti	Ako se kvalitet kočenja i položaja izgubi, ako igrač više ne razlikuje signal ili ako se zadatak pretvori u zamor bez jasne informacije.

Tabela 102: Trenerska kartica: reakcija se dodaje kada mehanika omogućava da trener vidi gde se zaista javlja ograničenje.

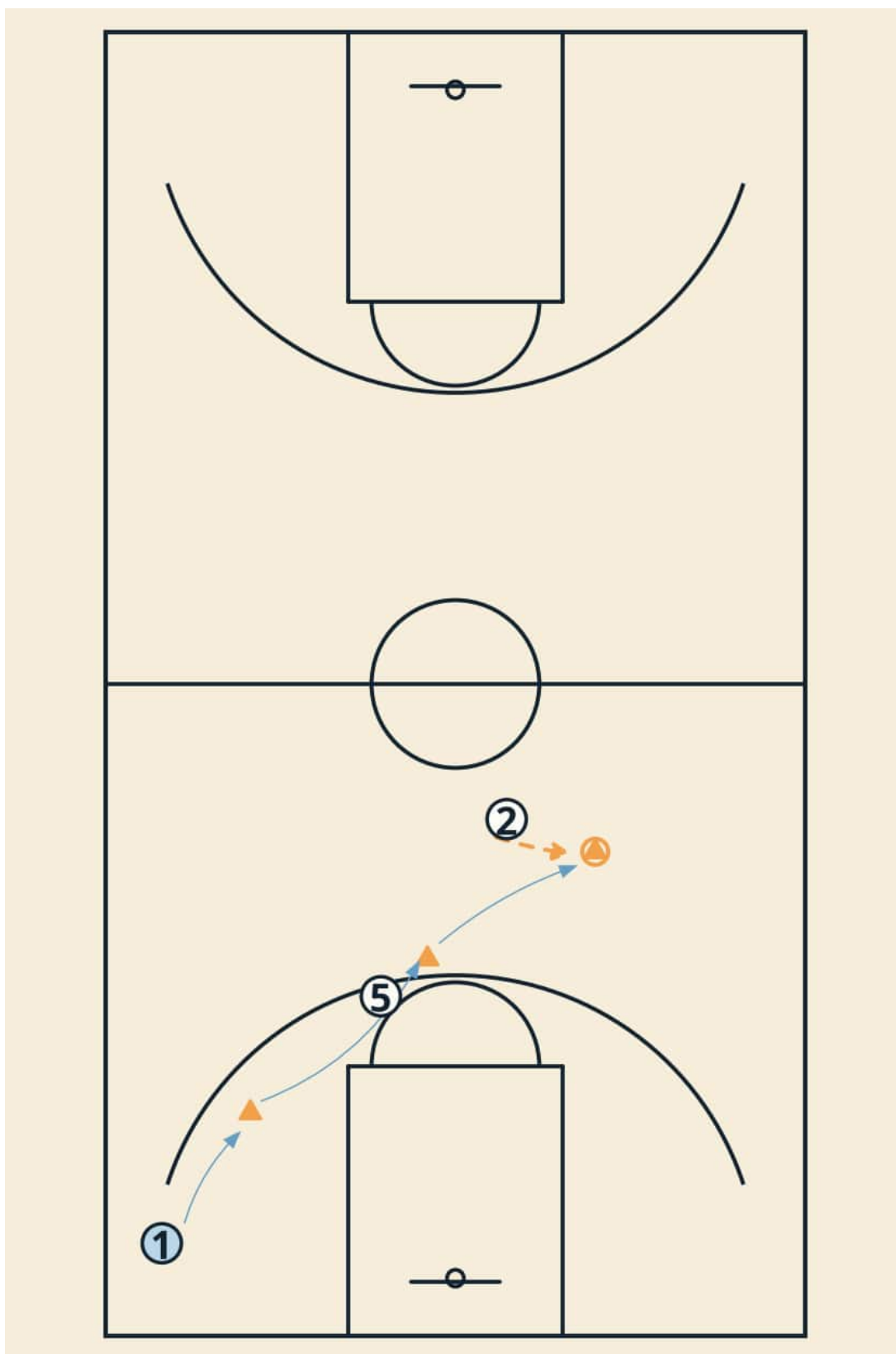
17.5 T-cross: više pravaca, jedan jasan kriterijum

T-cross je obrazac koji organizuje kretanje unapred, unazad i lateralno. Njegova vrednost nije u tome da igrač „preživi poligon“, već da zadrži stav i orijentaciju dok se zadatak menja. U košarci može pripremiti odbrambeni povratak, pomoć, izlazak iz pomoći ili promenu odnosa prema lopti i protivniku.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Kontrola više pravaca, orijentacija u prostoru i povratak u stabilan položaj bez gubitka ritma.
Osnovna verzija	T-oblik sa jasnim unapred poznatim putanjama, bez dodatnog opterećenja i sa fokusom na kvalitet promene smera.
Šta trener posmatra	Položaj stopala pri ulasku i izlasku, kontrolu trupa u bočnom radu, sposobnost da igrač uspori bez propadanja i da se vrati u centralni položaj.
Varijanta sa informacijom	Signal određuje sledeći izlaz, partner daje loptu ili igrač mora da završi zadatak nakon povratka u centralnu zonu.
Lakša varijanta	Manji broj pravaca, sporiji ritam, kraće distance i unapred poznat redosled.
Teža varijanta	Lopta, partner, kontakt pod kontrolom ili odluka pod kraćim vremenom; nestabilnu podlogu ne uvoditi samo radi atraktivnosti.
Prekinuti ili promeniti	Ako poligon prekrije cilj, ako se igrač kreće bez kontrole ili ako dodatak lopte i signala više ne ostavlja mogućnost da trener proceni osnovni obrazac.

Tabela 103: Trenerska kartica: više pravaca ima smisao samo kada se može zadržati kvalitet oslonca, trupa i odluke.

17.6 Blok, short-roll, pas i novo pozicioniranje



Ova kartica polazi od zadatka visokog igrača koji posle bloka mora da se oslobodi, primi informaciju, organizuje telo u kontaktu ili nakon kontakta i

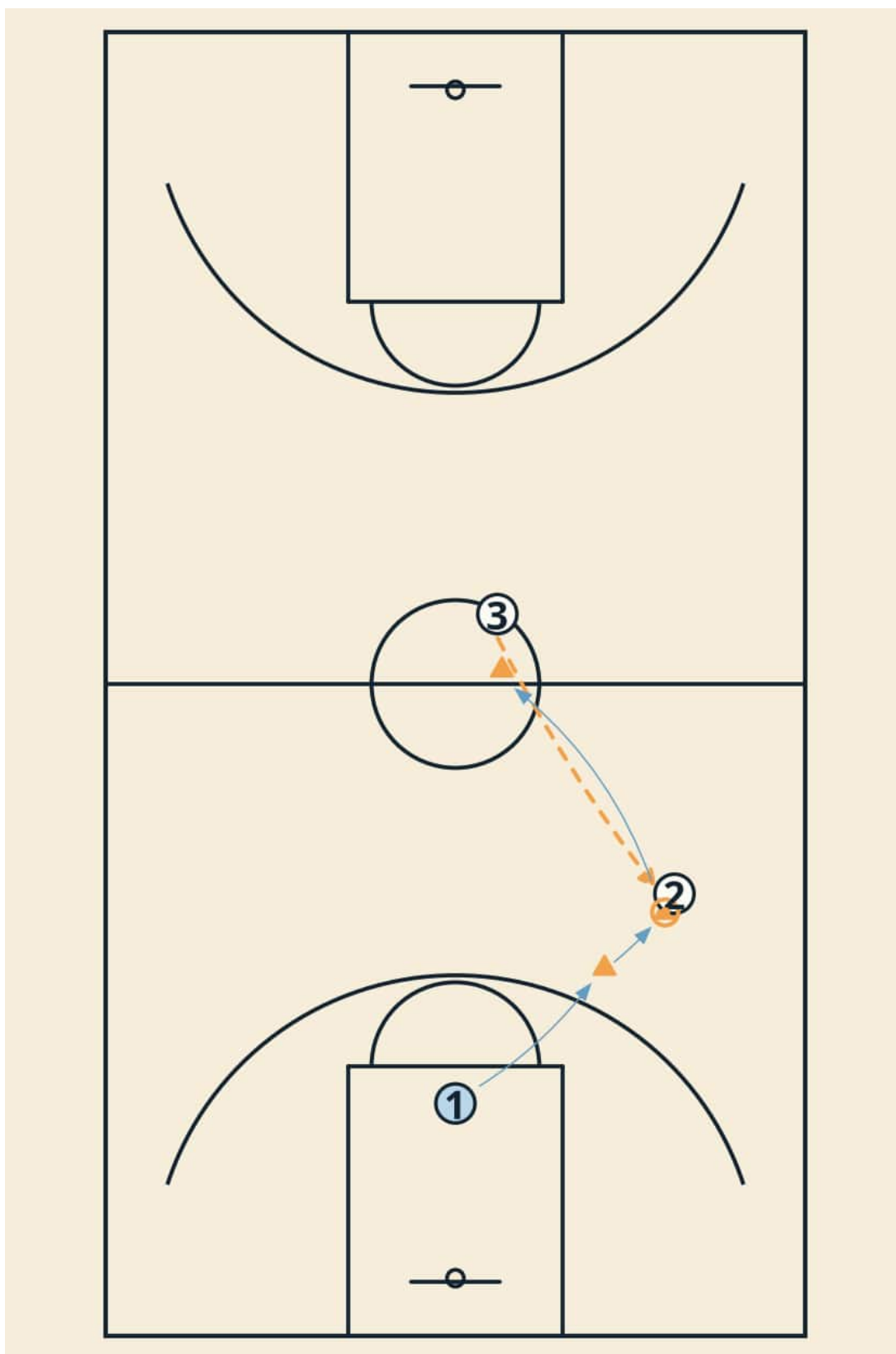
izabere pas ili novo pozicioniranje. Cilj nije da se automatski izvede isti short-roll. Cilj je da igrač sačuva balans, koordinira donji i gornji segment i ostane dostupan sledećoj akciji.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Kontrola kontakta, oslobađanje iz bloka, ravnoteža pri prijemu i prelaz ka jasnom sledećem rešenju.
Osnovna verzija	Blok bez punog kontakta → kratko otvaranje ka lopti → kontrolisan prijem → pas ka označenom saigraču → novo pozicioniranje.
Šta trener posmatra	Da li igrač posle bloka zna gde mu je oslonac, da li prima loptu u položaju iz kog može da vidi teren i da li pas dolazi iz organizovanog trupa, a ne iz gubitka ravnoteže.
Lakša varijanta	Manji prostor bez odbrane, unapred poznat pas i sporija priprema položaja.
Teža varijanta	Kontrolisan kontakt, različit ugao dodavanja, signal za pas ili završnicu i naknadno taktičko ograničenje.
Prekinuti ili promeniti	Ako kontakt ruši osnovnu kontrolu, ako se prijem pretvori u lov na loptu ili ako igrač više ne može da razlikuje odluku od brzog ponavljanja.

Tabela 104: Trenerska kartica: blok i short-roll razvijaju se kao povezana akcija, ne kao izolovan obrazac bez čitanja igre.

Prenos na teren. U maloj igri trener menja samo jedan uslov: stranu bloka, ugao pasa, odbranu u pomoći ili sledeću poziciju visokog igrača. Tako se vidi da li je fizička kontrola ostala dostupna kada se odluka promeni.

17.7 Close-out, šut protivnika i defanzivna rotacija



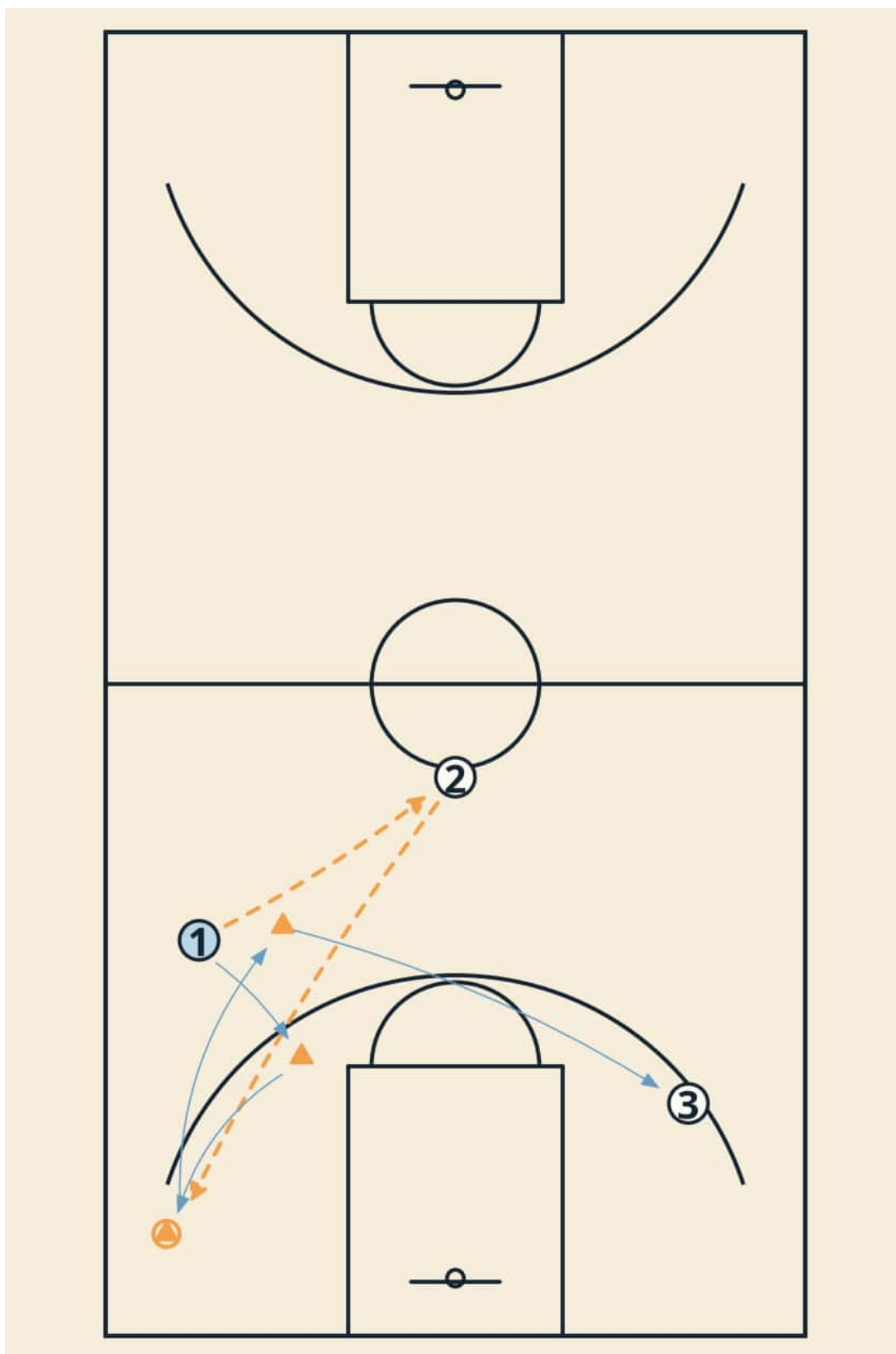
Close-out nije samo sprint prema šuteru. Igrač mora organizovati prvi izlazak, usporiti bez gubitka stava, reagovati na šut ili prodor, zatim pronaći sledeću

rotaciju. Kartica povezuje lateralnu snagu, reaktivni impuls, vizuelnu anticipaciju i sposobnost da se posle prve akcije ponovo kreće kvalitetno.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Kontrolisan izlazak ka šuteru, kvalitetno usporenje i trenutni prelaz u sledeću odbrambenu odluku.
Osnovna verzija	Izlazak iz poznate početne pozicije ka označenom šuteru, zaustavljanje u stavu i povratak na unapred dogovorenu rotaciju.
Šta trener posmatra	Prvi korak, ugao prilaska, sposobnost usporavanja, položaj stopala i trupa, pogled prema lopti i spremnost da sledeći pokret ne počne iz lošeg stava.
Lakša varijanta	Bez šuta i bez punog sprinta; unapred poznata rotacija i više prostora za organizaciju.
Teža varijanta	Šuter bira šut ili prodor; drugi pas određuje rotaciju; dodaje se vremensko ograničenje tek kada osnovni close-out ostaje kvalitetan.
Prekinuti ili promeniti	Ako brzina potpuno prekrije kontrolu, ako igrač kasni jer ne vidi informaciju ili ako se ponavljanja pretvore u zamor bez mogućnosti korekcije.

Tabela 105: Trenerska kartica: defanzivna rotacija proverava da li igrač može posle prvog napora ostati spreman za sledeću akciju.

17.8 Pas, ponovno oslobađanje i šut iz ugla



Kretanje bez lopte nije odmor između dodavanja. Pas može biti signal za novo oslobađanje, promenu ritma, re-cut i prijem u poziciji za šut. Ova kartica povezuje

sprint, promenu pravca, ritam cut-a i kontrolu stopala pri zaustavljanju, ali tek kroz košarkašku svrhu — da igrač ponovo postane dostupan timu.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati dodavanje, promenu ritma, re-cut i spreman prijem za šut ili sledeću odluku.
Osnovna verzija	Pas ka partneru → unapred poznat re-cut → prijem u uglu → kontrolisano zaustavljanje i šut ili dodatni pas.
Šta trener posmatra	Da li igrač posle pasa ostaje aktivan, kada menja ritam, da li se stopala organizuju pre prijema i da li kvalitet šuta ostaje očuvan posle kretanja.
Lakša varijanta	Poznata putanja, pas bez odbrane, više vremena za zaustavljanje i prijem bez žurbe.
Teža varijanta	Branilac, signal za promenu ugla, izbor šut-prodor-pas ili dodatno kretanje posle prijema.
Prekinuti ili promeniti	Ako brzina cut-a prekrije tehnički kvalitet, ako igrač prestane da čita prostor ili ako se šut meri bez beleške o načinu prijema i prethodnom kretanju.

Tabela 106: Trenerska kartica: re-cut ima smisao kada igrač ponovo stvori kvalitetnu opciju za tim.

17.9 Cut, promena pravca i šut iz pozicije

Ova kartica povezuje oslobađanje bez lopte, promenu pravca i prijem za šut. Najpre se uči putanja koju igrač može da kontroliše, a zatim se povećava zahtevanost informacije. Namera nije da se izmeri samo brzina cut-a, već da se proverí da li igrač nakon kretanja može da organizuje stopala, telo i odluku dovoljno dobro da šut ostane upotrebljiv.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati kvalitetan cut, kočenje, promenu pravca i prijem za šut sa očuvanom ravnotežom.
Osnovna verzija	Poznat cut do oznake → jedno kontrolisano kočenje → promena pravca → prijem → šut iz unapred određene pozicije.
Šta trener posmatra	Da li igrač smanjuje brzinu pre promene pravca, organizuje stopalo i kuk pri zaustavljanju i prima loptu bez dodatnog traženja položaja.
Lakša varijanta	Bez branioca, kraća putanja, poznat ugao i više vremena između prijema i šuta.
Teža varijanta	Signal određuje drugi cut, branilac zatvara stranu ili prijem vodi u izbor šut-prodor-dodatni pas.
Prekinuti ili promeniti	Ako se šut izvodi iz izgubljene kontrole, ako se ritam raspada pri kočenju ili ako se složenost povećava pre nego što je osnovni obrazac stabilan.

Tabela 107: Trenerska kartica: kvalitet prijema za šut počinje koracima pre lopte.

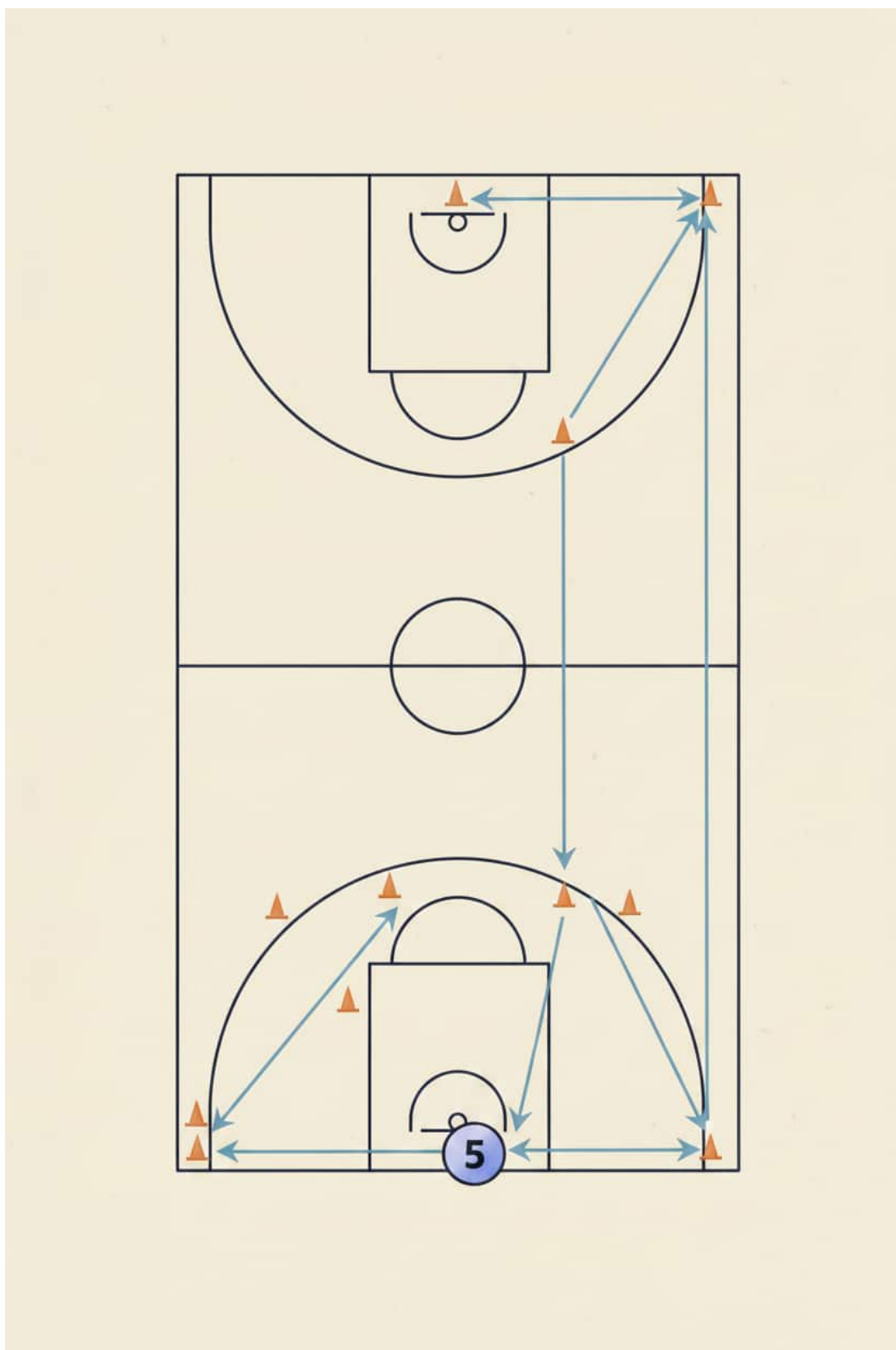
17.10 Defanzivni shuffle, close-out i povratak

Ova kartica razvija kratki niz koji se u odbrani često ponavlja: bočno kretanje, izlazak ka šuteru, kontrolisano zaustavljanje i povratak prema lopti ili poziciji pomoći. Svrha nije da se igrač potpuno iscrpi. Svrha je da trener vidi gde se gubi oslonac, ugao, informacija ili spremnost za sledeću akciju.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati bočni rad, close-out, reakciju na šut ili prodor i povratak u novu odbrambenu poziciju.
Osnovna verzija	Kratak shuffle između dve oznake → izlazak ka označenom šuteru → zaustavljanje u stavu → povratak u ranije dogovorenu zonu.
Šta trener posmatra	Ritam lateralnog rada, ugao prvog koraka u close-out-u, sposobnost zaustavljanja bez iskakanja iz stava i kvalitet prvog koraka pri povratku.
Lakša varijanta	Poznat redosled bez lopte, bez šuta i sa dovoljno prostora za kontrolisano usporenje.
Teža varijanta	Šuter bira šut ili prodor, drugi pas menja rotaciju, a trener uvodi ograničeno vreme tek kada kvalitet ostaje stabilan.
Prekinuti ili promeniti	Ako igrač počne da juri zadatak bez čitanja informacije, ako se close-out pretvori u skok iz lošeg ugla ili ako zamor onemogućí korekciju.

Tabela 108: Trenerska kartica: odbrambena brzina ima smisao samo ako igrač nakon close-out-a može ponovo rešiti situaciju.

17.11 Skok, kontakt, pivot i druga završnica



Drugi skok često ne pripada igraču koji samo najviše skoči, već onome koji posle prvog kontakta ponovo pronađe oslonac, orijentaciju i vreme. Ova kartica

povezuje prihvatanje sile, vertikalnu kontrolu, zaštitu prostora i pivot ka završnici ili dodavanju. Kontrolisani kontakt se uvodi samo u uslovima u kojima trener može da ga nadzire.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Kontrola doskoka ili prvog skoka, organizacija tela pri kontaktu i brz povratak u upotrebljivu drugu akciju.
Osnovna verzija	Odras ili kontrolisan doskok → stabilan oslonac → jednostavan pivot → završnica ili pas bez branioca.
Šta trener posmatra	Položaj stopala pri doskoku, kontrolu trupa, sposobnost da igrač zadrži prostor oko lopte i brzinu kojom posle kontakta ponovo vidi teren.
Lakša varijanta	Bez kontakta, niža visina ili jednostavniji prijem lopte, sa jasnim vremenom za stabilizaciju.
Teža varijanta	Kontrolisan kontakt partnera, drugi skok, pas iz pivota ili završnica nakon odluke odbrane.
Prekinuti ili promeniti	Ako prvi doskok više nije stabilan, ako kontakt potpuno menja kontrolu ili ako igrač ne može bezbedno da organizuje pivot i sledeću akciju.

Tabela 109: Trenerska kartica: drugi skok i završnica se razvijaju kao nastavak kontrole, a ne kao izolovan napor.

17.12 Mirror drill: bočno praćenje i kontrola prostora

Mirror drill nije takmičenje u nasumičnom jurenju partnera. Jedan igrač vodi kretanje u ograničenoj zoni, drugi prati zadržavajući razmak, stav i mogućnost da reaguje. Za plejmejкера može otkriti kvalitet lateralne organizacije pod pritiskom; za krilo može pripremiti zatvaranje prostora pre close-out-a; za visokog igrača može pripremiti prvi korak iz reketa.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Zadržati bočni stav, ritam stopala, udaljenost od partnera i sposobnost promene smera bez ukrštanja ili gubitka trupa.
Osnovna verzija	Dva igrača u manjoj označenoj zoni; vođa menja smer i ritam bez lopte, a pratilac reaguje bez nepotrebnog kontakta.
Šta trener posmatra	Prvi odgovor stopala, položaj kuka i trupa, da li igrač gleda partnera bez podizanja stava i da li se brzina može zaustaviti kontrolisano.
Lakša varijanta	Kraće trajanje, sporiji ritam, unapred ograničeni smerovi i veći prostor za organizaciju.
Teža varijanta	Signal za promenu uloge, lopta kod vođe, ograničeno vreme ili završetak u dogovorenoj odbrambenoj akciji.
Prekinuti ili promeniti	Ako se rad pretvori u guranje, ako se gubi stav i bezbedna distanca ili ako igrač više ne može da razlikuje partnerov signal.

Tabela 110: Trenerska kartica: mirror drill čuva smisao tek kada pratilac kontroliše prostor, a ne samo brzinu.

17.13 Decision drill: signal, promena pravca i košarkaška odluka

Decision drill povezuje kratko ubrzanje i kočenje sa jednostavnom informacijom koja traži pas, šut, vođenje ili povratak u odbranu. On nije test reakcije izvan igre. Njegova vrednost je u tome da trener vidi da li informacija ruši položaj, brzinu ili kvalitet sledeće košarkaške radnje.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati reakciju na jedan jasan signal sa promenom pravca i pravilnim sledećim rešenjem u košarkaškom kontekstu.
Osnovna verzija	Kratak izlazak do oznake; trener ili svetlosni signal unapred određuje samo jedan od dva završetka, na primer pas ili šut.
Šta trener posmatra	Da li igrač vidi signal na vreme, koči pre odluke, održava stopala i trup organizovanim i završava akciju bez paničnog dodatnog koraka.
Lakša varijanta	Dve unapred objašnjene opcije, poznata distanca, sporiji prilaz i duža pauza za povratnu informaciju.
Teža varijanta	Treća opcija, brži signal, partner kao branilac ili veza sa sledećom akcijom nakon pasa, šuta ili prodora.
Prekinuti ili promeniti	Ako broj opcija prekrije osnovni obrazac, ako signal dolazi prekasno za bezbednu odluku ili ako se kvalitet završetka više ne može proceniti.

Tabela 111: Trenerska kartica: informacija ima vrednost samo ako igrač može da zadrži kontrolu i napravi smislen izbor.

17.14 Reaktivni 3&D: shuffle, close-out i izbor šut-prodor

Ovaj model je namenjen igraču čija uloga spaja odbrambenu pouzdanost i spremnost da se otvori ili reaguje u napadu. Počinje kratkim bočnim radom, nastavlja se kontrolisanim close-out-om, a zatim signal ili partner određuje da li igrač brani šut, sadrži prodor ili prelazi u sledeću akciju. Cilj nije duga iscrpljujuća sekvenca, već ponovljiv kvalitet kroz nekoliko jasnih odbrambenih odluka.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati lateralnu izdržljivost, kvalitetan close-out i odluku na šut ili prodor bez gubitka odbrambenog položaja.
Osnovna verzija	Kratak shuffle između dve zone → izlazak ka partneru → zaustavljanje u stavu → povratak na oznaku.
Šta trener posmatra	Ritam bočnih koraka, ugao close-out-a, kočenje, pogled na partnera i prvi povratni korak ako partner označi prodor.
Lakša varijanta	Poznat redosled bez lopte i bez izbora šut-prodor; ograničen broj kvalitetnih ponavljanja.
Teža varijanta	Partner bira šut ili prodor, drugi pas menja rotaciju ili se dodaje kratka završnica za šut posle defanzivnog zadatka.
Prekinuti ili promeniti	Ako igrač gubi kontrolu pri kočenju, ako ne vidi informaciju pre close-out-a ili ako umor briše razliku između šuta i prodora.

Tabela 112: Trenerska kartica: reaktivni 3&D rad počinje odbrambenom kontrolom, a ne od brzine bez informacije.

17.15 Skok iz kontakta i druga akcija krila

Kod krila drugi napor često dolazi posle kontakta, ne iz idealnog zaleta. Ova kartica povezuje stabilan prvi doskok ili odraz, kontrolisani kontakt, brzo pronalaženje oslonca i drugu korisnu akciju: skok, završnicu, pas ili povratak. Kontakt mora biti doziran i nadziran; njegova uloga je da promeni kontekst, ne da proverava hrabrost igrača.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Sačuvati poravnanje stopala, kolena, kuka i trupa kada prvi kontakt ili doskok prethode drugoj vertikalnoj ili košarkaškoj akciji.
Osnovna verzija	Kontrolisani doskok ili niski odraz → blagi kontakt partnera u bezbednoj zoni → stabilizacija → drugi skok ili pivot ka završnici.
Šta trener posmatra	Da li se položaj menja pre kontakta, da li igrač ponovo nalazi oslonac bez dodatnog koraka i da li druga akcija ostaje organizovana.
Lakša varijanta	Bez kontakta ili sa vizuelnim signalom, manjom visinom i dužim zadržavanjem pre drugog napora.
Teža varijanta	Kontrolisan kontakt, lopta, izbor pas–završnica ili povratak u odbranu posle drugog napora.
Prekinuti ili promeniti	Ako doskok više nije stabilan, ako kontakt izaziva bol ili strah, ili ako brzina drugog napora sprečava bezbednu kontrolu.

Tabela 113: Trenerska kartica: drugi napor krila razvija se iz kontrole kontakta, a ne iz nekontrolisanog ponavljanja skoka.

17.16 Lateralna kontrola u close-out situaciji

Lateralna kontrola u close-out-u počinje pre samog izlaska. Igrač mora prepoznati smer, postaviti prvi korak, prići pod uglom koji mu dozvoljava da zakoči, zatim ostati spreman za šut ili prodor. Kartica je naročito korisna za krila i visoke igrače koji prelaze iz pomoći u odbranu lopte, ali se prilagođava svakoj ulozi.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Organizovati prvi lateralni korak, ugao prilaska, kočenje i sledeću odbrambenu odluku u jednoj jasno čitljivoj sekvenci.
Osnovna verzija	Početak iz pomoći → signal za stranu → lateralni korak i izlazak → zaustavljanje u stavu bez skoka ka šuteru.
Šta trener posmatra	Da li igrač prepozna stranu, koji korak bira prvi, da li prilazi pod kontrolom i može li posle close-out-a da reaguje na jednostavan prodor.
Lakša varijanta	Poznat smer, manja distanca, šuter bez lopte i unapred dogovorena povratna rotacija.
Teža varijanta	Nepoznat smer, šuter bira šut ili prodor, dodatni pas ili kontrolisani kontakt pri povratku u pomoć.
Prekinuti ili promeniti	Ako igrač gubi stav, preleće šutera, ukršta stopala bez kontrole ili ako brzina ne dozvoljava treneru da vidi razlog greške.

Tabela 114: Trenerska kartica: lateralni close-out se proverava po sledećoj akciji, ne samo po brzini prvog izlaska.

17.17 Stabilizacija A-B: kretanje, trup i promena pravca

Ova kartica pretvara jednostavno kretanje od tačke A do tačke B u proveru trupa, oslonca i promene pravca. Korisna je kada igrač može da trči, ali pri kočenju, promenu strane ili dodavanje informacije gubi položaj karlice i trupa. Ne traži veliku brzinu pre nego što igrač pokaže da može da zadrži obrazac.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati dinamičku stabilnost trupa, kontrolu oslonca i promenu pravca u kratkoj sekvenci koja ima prenos na tranziciju i odbrambenu korekciju.
Osnovna verzija	Igrač kreće iz atletskog stava do prve oznake, kontroliše zaustavljanje, menja pravac na jasan signal i završava u stabilnom stavu. Počinje bez dodatnog opterećenja.
Šta trener posmatra	Da li trup ostaje organizovan pre i tokom oslonca, da li koleno i stopalo prate smer, da li igrač koči pre promene pravca i da li može da ponovi obrazac na obe strane.
Lakša varijanta	Kraća distanca, unapred poznat smer, sporiji tempo i zadržavanje u svakoj završnoj poziciji.
Teža varijanta	Asimetričan laki rekvizit, lateralan otpor ili kratak sled push samo kada osnovni obrazac ostaje stabilan; zatim jedan košarkaški završetak.
Povezana provera	Kontrola promene pravca, ravnoteža, skok sa mesta i izdržljivost trupa mogu pokazati da li je promena u kartici stvarno vidljiva i van nje.
Prekinuti ili promeniti	Ako se trup preuranjeno savija ili rotira, ako se gubi kontrola kolena i stopala, ili ako dodatni rekvizit sakrije osnovni problem.

Tabela 115: Trenerska kartica: od tačke A do tačke B cilj je kontrolisan obrazac, ne samo pređena distanca.

Ploča ne označava „mišiće za trčanje“, već pokazuje položaj u kojem trup, stopala i kukovi ostaju povezani dok igrač ulazi u kočenje i bira sledeći pravac.

17.18 Lateralni iskorak i rotacija trupa

Lateralni iskorak sa kontrolisanom rotacijom uči igrača da prihvati bočno opterećenje bez gubitka položaja karlice, kolena i trupa. Njegova vrednost za košarku je u tome što gradi osnovu za close-out, izlazak iz drop pozicije i povratak iz pomoći, pre nego što se isto traži u velikoj brzini.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Razviti lateralnu mobilnost i stabilnost uz kontrolisanu rotaciju trupa, tako da bočni korak ne izbriše položaj kolena, karlice i stopala.
Osnovna verzija	Bočni iskorak bez opterećenja → kratko zadržavanje u stabilnoj donjoj poziciji → kontrolisan povratak; rotacija trupa ostaje mala i vođena dahom.
Šta trener posmatra	Koleno u smeru stopala, karlicu bez pada, stabilan luk stopala, neutralan trup i da li se rotacija dešava bez povlačenja kolena ka unutra.
Lakša varijanta	Kraći iskorak, oslonac rukom na stabilnu tačku, bez rotacije i više vremena za povratnu informaciju.
Teža varijanta	Goblet držanje, lateralan otpor ili lagan rotacioni pas medicinkom samo kada je osnovni bočni položaj dosledan; zatim prenos u kratak close-out.
Povezana provera	Bočna ravnoteža, kontrola promene pravca, lateralna eksplozija i stabilnost u jednonožnom reach obrascu daju dodatni kontekst.
Prekinuti ili promeniti	Ako koleno kolabira, karlica se spušta bez kontrole, leđa preuzmu rotaciju ili igrač ne može da vrati položaj bez dodatnog koraka.

Tabela 116: Trenerska kartica: lateralni iskorak razvija kvalitet bočne kontrole pre nego što se traži brzina close-out-a.

Bočni opseg je koristan samo dok koleno prati stopalo, karlica ostaje organizovana, a trup ne preuzima pokret nekontrolisanom rotacijom.

17.19 Skok iz čučnja i doskok u balans

Skok iz čučnja sa zadržavanjem u doskoku povezuje proizvodnju sile sa sposobnošću da se sila bezbedno prihvati. Kartica nije takmičenje u visini skoka. Ona treneru daje priliku da vidi da li eksplozivnost ostavlja dovoljno kontrole za sledeću košarkašku akciju.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati eksplozivan odraz iz kontrolisanog čučnja sa tihim doskokom, stabilnom karlicom i spremnošću za sledeći korak, pas ili odbrambeni povratak.
Osnovna verzija	Kratak skok iz atletskog čučnja bez zamaha ruku → obostrani kontrolisani doskok → zadržavanje dve do tri mirne sekunde pre sledećeg ponavljanja.
Šta trener posmatra	Poravnanje stopala, kolena i kuka, položaj trupa pri doskoku, zvuk i kontrolu doskoka, kao i da li igrač može da zadrži ravnotežu bez dodatnog koraka.
Lakša varijanta	Manja amplituda, asistirani čučanj, kraće zadržavanje ili samo faza doskoka uz trenerski signal za položaj.
Teža varijanta	Blaga promena smera nakon stabilnog doskoka, rotacioni signal ili prelaz u jednu jednostavnu košarkašku radnju; jedno nožno tek kada prethodne faze ostanu kvalitetne.
Povezana provera	Vertikalni skok, bočna ravnoteža, kontrola promene pravca i stabilnost trupa daju kontekst za progresiju.
Prekinuti ili promeniti	Ako se izgubi poravnanje, ako doskok postane bučan ili bolan, ako igrač ne može da zadrži ravnotežu ili ako želja za visinom skoka izbriše kvalitet kočenja.

Tabela 117: Trenerska kartica: kvalitet doskoka određuje da li skok postaje koristan za igru.

Skok dobija smisao tek kada slika odraza vodi ka tihom, organizovanom doskoku iz kojeg su dostupni sledeći korak, pas ili odbrambeni povratak.

17.20 Sprint, promena pravca i vizuelna reakcija

Ova kartica spaja kratak sprint, kočenje, promenu pravca i jednu jasnu informaciju. Njena vrednost nije u tome da igrač samo reaguje na svetlo, boju ili loptu, već da signal ne razbije položaj stopala, karlice i trupa pri sledećoj akciji. Zato se prvo uči obrazac bez odluke, a tek zatim uvodi informacija.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati kratko ubrzanje, kočenje, bočni ili dijagonalni izlaz i odgovor na jedan vidljiv signal bez gubitka kontrole tela.
Osnovna verzija	Kratak sprint do oznake → unapred poznata promena pravca → izlaz u stabilan stav. Nema lopte i nema dodatne odluke dok osnovna mehanika nije čitljiva.
Šta trener posmatra	Prvi korak, poslednji korak pre kočenja, položaj trupa u skretanju, oslonac stopala, da li igrač vidi signal na vreme i može li posle izlaska da organizuje sledeću akciju.
Lakša varijanta	Kraća distanca, poznat smer, sporiji prilaz i signal koji stiže dovoljno rano da igrač ne mora da nagađa.
Teža varijanta	Kasniji vizuelni signal, lopta ili partner koji usmerava sledeći pravac, pa zatim jednostavan pas, šut ili povratak u odbranu.
Povezana provera	Test promene pravca, jednostavna reakcija, kombinacija skoka i promene pravca i stabilnost trupa daju kontekst za odluku o težoj varijanti.
Prekinuti ili promeniti	Ako signal dolazi toliko kasno da podstiče rizično kočenje, ako igrač unapred pogađa smer ili ako brzina skriva razlog greške.

Tabela 118: Trenerska kartica: reakcija je korisna tek kada telo može bezbedno da sprovede odluku.

Ubrzanje i promena pravca ne odvajaju se od opažanja. Igrač prvo ulazi nisko, zatim koči i usmerava silu prema informaciji, bez gubitka oslonca i trupa.

17.21 T-cross i balans doskok: reakcija, kretanje, kontrola

T-cross organizuje napred–nazad i bočni izlaz oko centralne tačke, a balans doskok ili stabilizacija na kraju svake grane proveravaju da li brzina ostavlja kontrolu. To je složeniji obrazac; opterećenje, lopta ili dodatna platforma nisu početak vežbe, već moguća progresija samo kad se osnovni T obrazac izvodi dosledno.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati reakciju, izlazak u više ravni, povratak kroz centralnu zonu i kratku kontrolu oslonca, bez raspadanja osovine stopalo–koleno–kuk.
Osnovna verzija	T-kretanje između oznaka bez opterećenja → zaustavljanje ili kratka stabilizacija na kraju svake grane → kontrolisan povratak kroz sredinu.
Šta trener posmatra	Ugao bočnog izlaza, kvalitet promene pravca, kontrolu kolena i karlice, mirnoću trupa pri povratku kroz sredinu i da li igrač može da stabilizuje poslednji oslonac.
Lakša varijanta	Manja T-zona, poznat redosled, duža pauza u završnim pozicijama i bez lopte ili dodatnog tereta.
Teža varijanta	Jasan signal za sledeću granu, dodavanje lopte, lagana medicinka ili kratak balans-zadržaj, ali samo kad ne menjaju kvalitet osnovnog obrasca.
Povezana provera	Bočni reach balans, test promene pravca, reaktivna agilnost i spoj bacanja medicinke sa skokom mogu dati dodatnu sliku spremnosti.
Prekinuti ili promeniti	Ako koleno beži ka unutra, igrač gubi centralnu osu, stabilizacija postane nesigurna ili dodatni rekvizit pretvori zadatak u takmičenje u brzini.

Tabela 119: Trenerska kartica: složen put ima vrednost samo kada igrač sačuva kontrolu u svakoj zoni.

T-cross ne proverava samo brzinu kretanja kroz više pravaca. On proverava da li se na kraju svake grane može vratiti kontrola oslonca, ravnoteže i pogleda pre naredne odluke.

17.22 Teretana kao fizička priprema za teren

Kettlebell, bučica, sanke, medicinka i nošenje tereta nisu ukras pored košarkaškog treninga. Njihova funkcija je da igrač izgradi silu u osloncu, zadrži trup pri kontaktu, prenese silu u prvi korak i ostane organizovan kada mora da koči, skoči ili promeni pravac. Rekvizit zato dolazi posle obrasca, ne pre njega. Ako veći teret briše stav, ritam ili kontrolu oslonca, on tog dana nije napredak.

Osnovno pravilo FPK-a: fizička priprema nije izdvojena „teretana“, već sve što se dešava sa telom dok igrač ide od tačke A do tačke B — od stava i prvog oslonca, preko ritma, kontakta, lopte i odluke, do doskoka i sledeće akcije. Opterećenje ima pravo mesto samo kada popravljaju jednu prepoznatljivu kariku tog puta. Zato svaka naredna kartica sa tegom počinje košarkaškom putanjom, a ne nazivom vežbe.

17.23 Kettlebell split stance: unilateralna snaga i kontrola trupa

Kettlebell rad u split stavu daje košarkašu jednostavan način da poveže nogu, karlicu i trup bez oslanjanja na simetričan stav. Koristi se za snagu prvog koraka, stabilnost pri kontaktu i kontrolu tela kada se sila prenosi kroz jednu dominantnu nogu. Pre kettlebella se savladava ista pozicija sopstvenom težinom.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Razviti unilateralnu snagu noge i sposobnost trupa da ne rotira ili ne pada dok igrač radi iz split stava.
Osnovna verzija	Split stav sopstvenom težinom → kontrolisan spuštaj i povratak; zatim kettlebell u goblet ili suitcase poziciji, prema sposobnosti igrača da sačuva obrazac.
Šta trener posmatra	Poravnanje stopala, kolena i kuka, mirnu karlicu, stabilan luk stopala, rebra iznad karlice i da li se leva i desna strana razlikuju po kontroli.
Lakša varijanta	Kraći opseg, oslonac za ravnotežu, bez tereta ili lagan goblet хват uz duži tempo i jasnu pauzu u donjoj poziciji.
Teža varijanta	Kontralateralni suitcase хват, kontrolisana rotacija medicinke posle stabilnog vraćanja ili kratak prvi korak na signal; veći teret samo ako obrazac ostane isti.
Prenos na teren	Prvi korak iz kontakta, promene nivoa, pivot, box-out i zadržavanje položaja pri prodoru ili close-out-u.
Prekinuti ili promeniti	Ako koleno beži ka unutra, karlica pada ili se okreće, teret pomeri trup u stranu ili igrač gubi ravnotežu pri povratku.

Tabela 120: Trenerska kartica: kettlebell pojačava obrazac samo kada unilateralni oslonac ostane miran.

Kettlebell ima ulogu samo ako ne menja kvalitet split-stava. Igrač mora zadržati odnos stopala, kolena, kuka i trupa pre nego što teret poveća zahtev za prvim korakom ili kontaktom.

17.24 Push sled: horizontalna sila za prvi korak

Guranje sanki uči igrača da usmeri silu napred kroz stopalo, kuk i trup. Za košarkaša cilj nije da sanke postanu kondicioni test bez oblika, već da se horizontalna sila vrati u ubrzanje, potisak iz kontakta i prvi korak. Opterećenje se bira po kvalitetu položaja, ne po tome koliko ploča može da se stavi na sanke.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati horizontalni potisak nogom sa čvrstim trupom i ritmom kratkih koraka, bez raspadanja položaja ramena i karlice.
Osnovna verzija	Zidni lean i potisak iz mesta → prazne ili minimalno opterećene sanke na kratkoj, ravnoj putanji → potpuni odmor pre sledećeg kvalitetnog izlaska.
Šta trener posmatra	Ugao tela, pritisak kroz celo stopalo, redosled kratkih koraka, položaj vrata i rebara, da li se sanke guraju nogama umesto savijanjem donjih leđa.
Lakša varijanta	Kraća putanja, manji otpor, sporiji potisak i više odmora; po potrebi zadržati samo zidni lean obrazac.
Teža varijanta	Kontrolisano veći otpor, kraća eksplozivna putanja ili izlazak iz sanki u jedan košarkaški prvi korak; bez niza iscrpljujućih ponavljanja.
Prenos na teren	Prvi korak, kontakt pri prodoru, potisak u box-out-u i ubrzanje u tranziciji.
Prekinuti ili promeniti	Ako se trup savija, kukovi propadaju, korak postane dug i spor ili igrač gubi pritisak kroz stopalo i ramena.

Tabela 121: Trenerska kartica: sanke grade prvi korak kada horizontalna sila ostane organizovana.

Sanke nisu cilj same po sebi. Njihova vrednost je u kratkom, organizovanom potisku kroz stopalo, kuk i trup koji se kasnije može prepoznati u prvom koraku ili kontaktu na terenu.

17.25 Farmer carry: teret, hod i stabilnost u kontaktu

Farmer carry vraća fizičku pripremu u jednostavan, ali zahtevan zadatak: nositi teret dok stopalo, kuk, trup, lopatica i disanje ostaju organizovani. Za košarkaša je posebno vredan kada kontakt, putovanje, skok i mnogo minuta naruše držanje i kontrolu trupa.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Zadržati uspravan hod, stabilnu lopaticu, položaj rebara iznad karlice i kontrolu oslonca dok igrač nosi dve bučice ili kettlebella.
Osnovna verzija	Kratko hodaње sa laganim simetričnim teretom; cilj je tih korak, prirodan zamah tela i mogućnost da igrač normalno diše i govori kratku rečenicu.
Šta trener posmatra	Nagib trupa, visinu ramena, hod stopala, kontrolu karlice, stisak šake i da li se teret nosi bez ukočenog ili zadržanog daha.
Lakša varijanta	Kraća putanja, lakši teret, teret u jednoj ruci uz nadziranu distancu ili statičko držanje uz zidni oslonac.
Teža varijanta	Veća putanja, suitcase carry na jednoj strani, promena strane ili kratak kontrolisani zaokret; ne dodavati brzinu dok hod nije miran.
Prenos na teren	Stabilnost pri kontaktu, box-out, apsorpcija sile posle doskoka i držanje trupa u kasnijim minutima utakmice.
Prekinuti ili promeniti	Ako rame tone, igrač se naginje ili šepa, gubi kontrolu daha, ima bol ili teret prekida kvalitet hoda.

Tabela 122: Trenerska kartica: nošenje tereta pokazuje da li snaga ostaje organizovana dok se telo kreće.

Nošenje tereta ne proverava samo hvat. Ono pokazuje može li igrač hodati, disati i zadržati ramena, rebra, karlicu i korak organizovanima kada je telo pod spoljnim zahtevom.

17.26 Medicinka iz stabilnog stava: trup, ruke i prenos sile

Medicinka dozvoljava da se sila iz stopala i kukova prenese preko trupa do ruku u obrascu koji ima jasan košarkaški smisao. Nije cilj nekontrolisano bacanje. Najpre se uči stabilan stav i miran povratak posle dodavanja, zatim se uvode rotacija, partner ili brža odluka.

Polje kartice	Trenerska primena
Glavni cilj	Povezati stabilnost trupa sa brzim, ali kontrolisanim prenosom sile iz nogu i kuka u dodavanje medicinke.
Osnovna verzija	Atletski ili poluklečeći stav → kratak kontrolisan potisak medicinke partneru ili zidu → prijem i povratak u istu organizovanu poziciju.
Šta trener posmatra	Oslonac stopala, položaj rebara i karlice, kontrolu lopatica, da li se rotacija događa kroz ceo lanac i da li igrač može da zaustavi telo posle dodavanja.
Lakša varijanta	Lakša medicinka, kraća distanca, statičan stav, sporiji pas i duža povratna informacija između ponavljanja.
Teža varijanta	Rotacioni pas, split stance, odgovor na signal ili povezivanje sa prvim korakom; veća brzina samo uz stabilan prijem i povratak.
Prenos na teren	Snažan pas, zaštita lopte, prvi korak posle prijema, kontakt i rotacija trupa pri završnici.
Prekinuti ili promeniti	Ako se trup uvija bez kontrole, rame preuzima sav rad, prijem ruši položaj ili se brzina baca na štetu tačnosti i kontrole.

Tabela 123: Trenerska kartica: medicinka ima smisao kada pojačava prenos sile, a ne samo umor ruku.

Medicinka treba da pokaže put sile od oslonca preko kuka i trupa do ruku. Ako pas ruši prijem, ravnotežu ili položaj rebara i karlice, brzina se smanjuje pre dodavanja novog zahteva.

17.27 Kettlebell hip hinge → niska lopta → prvi korak

Ova kartica povezuje kontrolisani hip hinge sa kettlebellom i nisko primanje lopte u jedan košarkaški put. Kettlebell ne služi da igrač samo „digne težinu“, već da oseti kuk, zadnju ložu i trup pre nego što iz niske lopte mora da zaštititi posed i krene prvim korakom.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Atletski stav → kontrolisani hip hinge sa kettlebellom → spuštanje i primanje niske lopte → zaštita lopte → prvi korak u dogovoreni prostor.
Glavni cilj	Povezati zadnji lanac, miran trup i položaj karlice sa prvim korakom posle niske lopte ili kontakta.
Osnovna verzija	Hip hinge bez tereta ili sa laganim kettlebellom → jasna pauza u donjoj poziciji → podizanje lopte sa poda ili niskog dodavanja → jedan kontrolisani prvi korak.
Šta trener posmatra	Da li kuk ide nazad bez zaokruživanja leđa, da li rebra ostaju iznad karlice, da li se lopta prima iz stabilnog oslonca i da li prvi korak dolazi iz noge, a ne iz pada trupa.
Lakša → teža varijanta	Kraći opseg i statična lopta → lagan kettlebell i dodavanje partnera → kasni signal za stranu prvog koraka ili kontrolisan kontakt pre izlaza.
Prekinuti ili promeniti	Ako se donja leđa savijaju, igrač gubi stopalo pri primanju lopte, teret uspori organizaciju ili prvi korak postane samo pad napred.

Tabela 124: Trenerska kartica: kettlebell hip hinge dobija vrednost tek kada se prenese u primanje niske lopte i prvi korak.

Hip hinge vraća igrača u kuk i zadnji lanac pre nego što niska lopta, kontakt ili prvi korak dodaju košarkaški zahtev. Leđa ne smeju preuzeti obrazac koji treba da vodi iz oslonca.

17.28 Trap bar ili bučice → box-out → drugi skok

Ova kartica koristi kontrolisani rad sa trap barom ili bučicama da ojača položaj iz kog visoki igrač, krilo ili bek može da primi kontakt, zauzme prostor i ode u drugi skok. Teret nije završni cilj; on je priprema za oslonac i silu koja mora ostati dostupna kada igrač napusti podlogu.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Širok stabilan oslonac → tehnički podizaj trap bara ili dve bučice → izlazak bez tereta → box-out kontakt → prvi i drugi skok ili kontrolisani doskok.
Glavni cilj	Preneti snagu iz stopala, kuka i trupa u zauzimanje prostora, kontakt i ponovljeni odraz.
Osnovna verzija	Podizaj bez velikog opterećenja sa jasnim položajem kuka → zauzimanje prostora uz partnera bez pune sile → skok i tih doskok.
Šta trener posmatra	Pritisak kroz celo stopalo, položaj trupa, da li se kontakt prima kukom i nogama a ne ramenima, te da li drugi skok ostaje organizovan.
Lakša → teža varijanta	Dve bučice ili šipka bez dodatnih ploča → trap bar uz stručni nadzor → kratki kontakt, box-out i druga reakcija na odbijenu loptu.
Prekinuti ili promeniti	Ako podizaj gubi neutralan položaj, kontakt postane guranje rukama, doskok se raspada ili teret ne dozvoljava da se sledeći košarkaški deo uradi kvalitetno.

Tabela 125: Trenerska kartica: snaga sa tegovima služi da box-out i drugi skok ostanu dostupni pod kontaktom.

Trap bar i bučice imaju smisao kada grade položaj iz kojeg igrač može da primi kontakt, zauzme prostor i ponovo odskoči, a ne samo da podigne veći teret.

17.29 Vijača → ritam stopala → cut i šut

Vijača je vidljiv i koristan FPK rekvizit kada ne ostane samo aerobna rutina. Kratak rad vijačom organizuje frekvenciju stopala, skočni zglobovi i ritam pre nego što igrač isti kvalitet prenese u cut, zaustavljanje i šut ili dodavanje.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Kratak ritam vijače → izlaz iz vijače u dva do tri koraka → cut oko oznake → prijem lopte → stop, šut ili dodatni pas.
Glavni cilj	Povezati frekvenciju i elastičnost stopala sa pravovremenim zaustavljanjem i spremnim prijemom lopte.
Osnovna verzija	Mirni obostrani poskoci vijačom → odlaganje vijače → unapred poznat cut → prijem bez odbrane i organizovan stop.
Šta trener posmatra	Ritam stopala, tišinu kontakta, da li igrač izlazi iz vijače bez gubljenja orijentacije, položaj stopala pre prijema i kvalitet zaustavljanja pre šuta.
Lakša → teža varijanta	Sporiji ritam i poznat cut → promena ritma ili jednostrani poskoci → signal za ugao reza, šut-pas odluka ili kasni close-out partnera.
Prekinuti ili promeniti	Ako vijača stvara nervozne poskoke, igrač se sapliće zbog zamora, cut izgubi ritam ili šut postane važniji od prethodnog prijema i stajanja.

Tabela 126: Trenerska kartica: vijača priprema ritam koji mora preživeti cut, prijem i šut. Vijača je korisna samo dok poskok ostaje tih, elastičan i spreman za izlazak iz rekvizita. Ritam se tada prenosi u korake pre prijema, cut-a i zaustavljanja, a ne ostaje zatvoren u mestu.

17.30 Ladder i heksagon → bočni izlaz → close-out

Ladder i heksagon nisu poligon radi brzine stopala. Oni daju pregledan prostor da se nauči redosled oslonaca, bočni izlaz i promena ritma pre nego što isti obrazac pređe u close-out, pomoć ili povratak u odbranu.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Jednostavan obrazac kroz ladder ili heksagon → bočni izlaz na signal → kontrolisani close-out → zaustavljanje u stavu → povratak u pomoć ili novi smer.
Glavni cilj	Povezati redosled stopala, bokove i trup sa prvim bočnim korakom i kočenjem pod košarkaškim uglom.
Osnovna verzija	Poznat linearan ili bočni obrazac kroz ladder → jedan izlaz bez lopte → zaustavljanje u odbrambenom stavu. Heksagon se koristi sa jednim poznatim smerom.
Šta trener posmatra	Da li rekvizit služi ritmu ili tera igrača da gleda u pod, kako stopalo izlazi iz poslednjeg polja, da li se karlica spušta u stav i da li se close-out koči pod kontrolom.
Lakša → teža varijanta	Šire polje i poznat redosled → uži ili dijagonalni heksagon → vizuelni signal, lopta ili šuter koji bira šut ili prodor.
Prekinuti ili promeniti	Ako igrač gleda samo u merdevine, ukršta korake bez kontrole, nema vremena da zauzme stav ili rekvizit postane cilj umesto pripreme za odbranu.

Tabela 127: Trenerska kartica: ladder i heksagon pripremaju stopalo, ali close-out proverava da li je obrazac zaista prešao u igru.

Ladder određuje redosled kratkih oslonaca, dok heksagon traži izlazak u više smerova iz niskog stava. Nijedan rekvizit nije cilj: vrednost dobijaju tek kada igrač posle poslednjeg polja može da zakoči, pogleda i uđe u close-out ili novu odbrambenu odluku.

17.31 Niske prepone → doskok → sledeća odluka

Niske prepone omogućavaju jasan ritam odraza i doskoka, ali samo kada je njihova visina i raspored prilagođen igraču. U FPK-u ne služe za pokazivanje skoka, već za učenje da se posle malog odraza primi sila, vidi sledeći signal i krene u odgovarajuću akciju.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Niska prepreka ili dve → kontrolisan doskok → vizuelni signal → bočni izlaz, pas, šut ili prvi korak ka košu.
Glavni cilj	Povezati mali ciklus odraz–doskok sa stabilnim osloncem i brzom, ali čitljivom sledećom odlukom.
Osnovna verzija	Jedna niska prepreka → obostrani tihi doskok → zadržavanje → unapred poznat bočni korak ili pas.
Šta trener posmatra	Koji deo stopala prvi prima silu, položaj kolena i karlice, zvuk doskoka, da li igrač može da podigne pogled posle prepreke i kvalitet sledećeg koraka.
Lakša → teža varijanta	Niža prepreka i duže zadržavanje → dve prepone i promena ritma → kasniji signal, lopta ili partner koji bira sledeću akciju.
Prekinuti ili promeniti	Ako se odraz traži po svaku cenu, doskok postane bučan ili nesiguran, igrač ne može da podigne pogled ili signal gura odluku pre nego što oslonac postoji.

Tabela 128: Trenerska kartica: prepone razvijaju koristan ritam samo kada doskok odmah otvara sledeću akciju.

Niska prepona nije test visine. Ona daje mali zahtev za odraz i doskok, a trener zatim proverava može li igrač odmah podići pogled, prihvatiti oslonac i izabrati sledeći smer bez gubitka položaja.

17.32 Bučica u kontaktu → pivot → završnica ili pas

Bučica u ovom modelu nije teretanski dokaz snage, već kontrolisan spoljašnji zahtev koji igrač mora da zadrži dok prima prostor, okrene se i bira završnicu ili pas. Ona ima smisla za krilo i visokog igrača, ali i za beka koji mora da zaštiti loptu posle kontakta.

Polje kartice	Trenerska primena
Put A → B	Stabilan stav sa laganom bučicom ili kratkim izometrijskim otporom → kontaktni korak ili zauzimanje prostora → odlaganje rekvizita → pivot → završnica, šut ili pas.
Glavni cilj	Sačuvati stopalo, kuk i trup pod opterećenjem tako da igrač po odlaganju rekvizita može da nastavi stvarnu košarkašku akciju.
Osnovna verzija	Kratko držanje lagane bučice u goblet ili suitcase poziciji → organizovan korak i zaustavljanje → odlaganje → pivot bez lopte.
Šta trener posmatra	Stabilnost rebara i karlice, pritisak kroz stopalo, da li igrač odlaže rekvizit bez žurbe i da li se pivot izvodi iz noge i kuka, a ne samo iz ramena.
Lakša → teža varijanta	Bez tereta ili sa izometrijom partnera → lagana bučica → partnerov kontrolisani kontakt, lopta posle pivota i izbor završnice ili dodatnog pasa.
Prekinuti ili promeniti	Ako teret promeni liniju kolena ili trupa, igrač se savija ili žuri pri odlaganju, pivot gubi oslonac ili kontakt poništi mogućnost da se pročita sledeća akcija.

Tabela 129: Trenerska kartica: bučica ima mesto kada kontaktni oslonac može da pređe u kvalitetan pivot i sledeće rešenje.

Bučica je ovde ograničen spoljašnji zahtev, ne dokaz snage. Nakon njenog odlaganja igrač mora zadržati stopalo, kuk i trup spremnim za pivot, zaštitu lopte, završnicu ili dodatni pas.

17.33 Kako kartice grade trening

Trideset kartica nisu trening same po sebi. Lateralni iskorak može pripremiti bočnu kontrolu pre odbrambenog rada, kontrolisani doskok može proveriti spremnost pre reaktivnijeg skoka ili brzine, a reaktivna promena pravca i T-cross mogu postepeno vratiti obrazac u prostor i odluku. U svakom slučaju cilj, doza i mesto u sesiji određuju da li vežba pomaže ili samo dodaje zamor.

AI preporuka

AI može predložiti lakšu ili težu varijantu kartice prema cilju, raspoloživoj opremi i mestu u mikrociklusu. Pre korišćenja predloga trener proverava da li varijanta čuva istu funkciju, da li je igrač obučen za nju i da li tog dana rešava stvarni problem.

18 Specijalna i situaciona fizička priprema na terenu

Pozicija daje važnu informaciju o zahtevima igre, ali ne određuje automatski program. Dva beka mogu igrati potpuno različite uloge. Dva centra mogu imati različitu sposobnost kontakta, kretanja, skoka, oporavka i donošenja odluke. Zbog toga je pozicija polazna hipoteza, a igrač je stvarni predmet planiranja. Rad po pozicijama ima vrednost kada povezuje fizički zahtev sa konkretnom igračkom akcijom. Nema smisla reći da bek treba da bude samo „brz“, krilo samo „svestrano“, a centar samo „jak“. Pravo pitanje je: koje akcije ovaj igrač mora da ponavlja, pod kakvim pritiskom i koja fizička ograničenja ga najviše sprečavaju da ih izvede?

18.1 Tri funkcionalna profila

U ovom poglavlju koristimo tri široka profila radi preglednosti. Oni nisu zamena za individualni dosije i ne zatvaraju igrača u jednu ulogu.

Profil	Česti zahtevi igre	Fizički prioriteti	Primeri prenosa
Bek / kreator igre	Start, zaustavljanje, više promena pravca, kontrola lopte, kasna odluka, kontakt pri prodoru.	Ubrzanje, kočenje, stabilnost trupa i ramena, lateralna organizacija, ponovljeni kvalitet rada.	Prvi korak iz stava, izlazak iz driblinga, close-out, pas ili šut posle promene ritma.
Krilo / hibrid	Tranzicija, odraz, duel, lateralni rad, pomoć u odbrani, završavanje iz više pozicija.	Odraz i doskok, lateralna snaga, kontrola rotacije, snaga kroz kontakt, sposobnost ponavljanja akcija.	Close-out i povratak, skok iz trčanja, kontakt pri završavanju, promena zadatka u tranziciji.
Visoki igrač	Zauzimanje pozicije, box-out, kontakt u reketu, odraz iz ograničenog prostora, povratak u odbranu.	Snaga kukova i trupa, apsorpcija sile, ekscentrična kontrola, gornji deo tela, prvi korak u malom prostoru.	Borba za poziciju, drugi skok, doskok u gužvi, izlazak iz pick-and-roll situacije.

Tabela 130: Radna matrica: Tri funkcionalna profila.

Ovi profili prate logiku da bek, krilo i centar ne nose isti fizički problem. Ipak, svaka tabela je mapa razgovora, ne recept. Igrač koji menja uloge, igra u maloj postavi ili ima specifičnu tehničko-taktičku odgovornost može imati drugačiji prioritet od tipičnog profila.

18.2 Od profila do individualnog zadatka

Program po poziciji nastaje kroz četiri pitanja.

Pitanje	Šta trener analizira	Ishod
Akcija	Koja se igračka akcija najčešće ponavlja ili odlučuje ishod?	Jasan taktičko-fizički cilj.
Ograničenje	Da li je problem u sili, kontroli, brzini, mobilnosti, percepciji, veštini ili oporavku?	Tačna karika koju treba razvijati ili štititi.
Kontekst	Faza sezone, minutaža, raspored, putovanje, zdravlje, učenje i dostupna oprema.	Doza i izbor sredstva koji odgovaraju trenutku.
Provera	Koji znak pokazuje da se promena prenela u igru?	Video, test, zadatak na terenu, samoprocena ili kombinacija.

Tabela 131: Pozicija postaje program tek kada prođe kroz individualni kontekst. Ovaj redosled sprečava dve greške. Prva je da se isti blok preslika na svakog igrača iste pozicije. Druga je da se individualizacija pretvori u nasumično biranje vežbi. Individualni rad nije kaos; on je precizniji odgovor na isti sistem pitanja.

18.3 Primeri blokova: logika, ne fiksna tabela

Primeri pokazuju: bek radi na iskoraku i stabilizaciji, eksplozivnom izlasku, radu trupa i ramenog pojasa; krilo spaja jednonožnu kontrolu, guranja, rad u duelu i rotacionu stabilnost; centar razvija kontrolu kuka, čučanj sa zadržavanjem, rad kroz kontakt i stabilizaciju posle doskoka. Ti primeri ostaju korisni zato što imaju vezu sa igrom.

U finalnom izdanju ne tretiramo njihove serije, procenite i pauze kao opšte norme. Oni su primer bloka koji se prilagođava spremnosti, veštini, rasporedu i fazi sezone. Ista vežba može imati različitu funkciju kod dva igrača: za jednog je obuka obrasca, za drugog razvoj snage, a za trećeg održavanje bez većeg zamora.

Profil	Primer početka bloka	Primer glavnog zadatka	Primer prenosa
Bek / kreator	Iskorak uz kontrolu trupa i stopala; lateralna aktivacija.	Brz izlazak iz opterećenog, ali kontrolisanog obrasca; rad ramena i trupa.	Kratak start, promena ritma, pas ili šut nakon izlaska.
Krilo / hibrid	Jednonožni hip hinge, kontrola asimetrije, aktivacija kuka.	Potisak ili guranje, step-up / iskorak i rad na kontaktu.	Close-out, skok iz kretanja, tranzicija sa promenom zadatka.
Visoki igrač	Band walk, iskorak, čučanj sa kontrolom trupa.	Snaga donjih ekstremiteta i gornjeg dela tela uz jasan kontaktni zadatak.	Box-out, drugi skok, doskok u gužvi, povratak u odbranu.

Tabela 132: Radna matrica: Primeri blokova: logika, ne fiksna tabela.

Box-out visokog igrača nije guranje bez cilja. To je organizacija oslonca, kuka, trupa i ramena koja čuva prostor između protivnika i lopte, a zatim otvara drugi skok, siguran doskok ili prvi korak u povratak. Trener najpre traži nizak stabilan položaj i kontrolisan kontakt, pa tek onda veći duel ili brži nastavak akcije.

18.4 Specijalna priprema i situaciona priprema



Specijalna fizička priprema polazi od **pozicije**: šta bek, krilo ili visoki igrač redovno mora da izdrži i izvede. Situaciona fizička priprema ide korak dalje: polazi od **načina na koji konkretan igrač igra tu poziciju**. Igrač na poziciji četiri koji otvara prostor šutom, igrač iste pozicije koji živi iz kontakta u reketu i igrač koji najčešće napada iz prodora ne rešavaju isti problem, iako se na sastavu vode istom oznakom.

Pozicija

Pitanje za trenera: koje se akcije i kontakti najčešće ponavljaju za ovu ulogu?

Fizički prevod: zajednički osnovni profil — stav, prvi korak, kontakt, doskok, kretanje i oporavak.

Stvarna igračka uloga

Pitanje za trenera: kako baš ovaj igrač stvara prednost ili štiti tim?

Fizički prevod: individualni naglasak — izlazak na šut, kontrola prostora, kontakt, prodor, pomoć ili povratak.

Taktika tima

Pitanje za trenera: šta odbrana i napad traže u sledećoj fazi ili protivniku?

Fizički prevod: zadaci sa loptom, signalom, partnerom, prostorom i smerom koji prenose fizički kvalitet u odluku.

Dostupnost i minutaža

Pitanje za trenera: koliko stvarnog stimulusa igrač već dobija kroz utakmice?

Fizički prevod: diferencirana doza — održavanje, dopuna, obuka ili oporavak.

Pozicione kartice 56: Specijalna i situaciona priprema: od uloge do fizičke odluke.

Praktični put nije „od vežbe ka igri“, već obrnuto. Trener najpre opiše taktičko-tehnički zadatak, zatim prepozna kretanje, kontakt ili odluku koja ga ograničava, pa tek onda bira fizički sadržaj. Ako krilo kasni da zatvori šutera, uzrok možda nije opšta brzina: može biti prvi položaj stopala, kočenje, pogled, bočna kontrola ili kvalitet odluke posle pomoći. Vežba dolazi na kraju tog lanca.

18.4.1 Pozicija nije dovoljna

Razvoj košarke i različitost igrača umnožili su pet osnovnih pozicija. Polivalentnost je zato usloвила nastajanje situacione fizičke pripreme. Specijalna priprema odnosi se na poziciju; situaciona priprema je način na koji košarkaš

igra na toj poziciji. Igrač na poziciji četiri može biti visoko krilo koje igra bliže ili dalje od koša. U zavisnosti od distance, pokretljivosti, preciznosti, vremena koje provodi na drugoj poziciji i svojih fizičkih karakteristika, odnos specijalne i situacione pripreme neće biti isti.

Ne možemo igrača na poziciji četiri, brzog i preciznog šutera, trenirati na isti način kao slabijeg šutera koji je izuzetno snažan i snalažljiv u reketu. Ne možemo ga trenirati isto ni kao igrača kome je prodor glavna karakteristika, iako se svi na papiru vode istom oznakom. Način na koji igrač zaista igra određuje odnos ove dve vrste pripreme.

Drugi kriterijum je polivalentnost. Postoje igrači koji mogu igrati na više pozicija, ne jednako uspešno kao na osnovnoj, ali dovoljno da taktička zamisao ili nedostatak igrača u rosteru diktiraju minutažu na drugoj ulozi. Brzina savremene košarke otvara različite formacije i višestruku upotrebu istog igrača. Zato od drugog ili trećeg mikrociklusa raste procenat najbitnijih delova fizičke pripreme: da bi igrač od tačke A do tačke B brže i kvalitetnije ispunjavao postavljeni taktičko-tehnički zadatak.

Košarka je igra u jednom smeru, ali sa dva pravca: napadom i odbranom. To je još jedan kriterijum podele. Ne trenira se isto vrhunski napadač i igrač kome su odbrambeni zadaci prioritet. Lanac je jak koliko i njegova najslabija karika: svih dvanaest igrača treba da budu spremni, ali nemaju svi ravnomerno podeljenu minutažu. Po pravilu, igrači koji kraće igraju često su motivisaniji da treniraju; kod njih specijalna i situaciona priprema mogu imati veći prostor, jer je njihova kraća minutaža na utakmici suprotna minutaži na treningu.

Povezivanje individualne tehnike i fizičke pripreme ubrzava napredak košarkaša. Bez toga možemo imati odličnog izvođača tehničkih elemenata, antropomotorički sposobnog igrača, koji u kolektivnoj taktici i utakmici skoro ništa od toga ne može da primeni. Najlakše je reći da igrač „ima problem u glavi“. Često ga nema: jednostavno nismo povezali ono što on jeste, može i želi sa adekvatnim treningom.

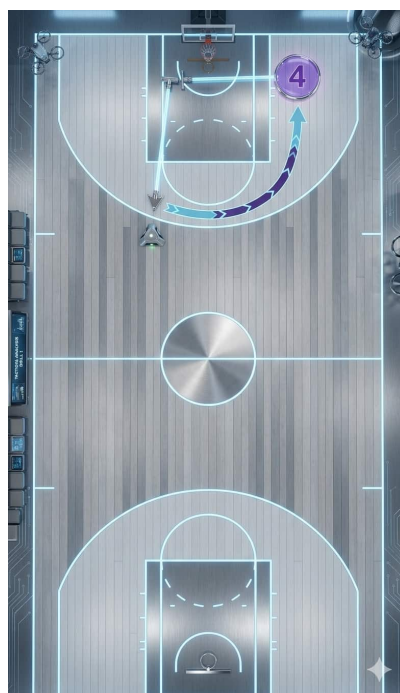
Zašto je neko promašio lak šut, bacio pogrešan pas ili napravio individualnu grešku? Položaj tela može biti pogrešan, osposobljenost mišića u kinetičkom lancu manja ili veća, a razloga je mnogo. Niko nije perfektan; svaki igrač ima jače i slabije karakteristike. Povezivanje individualne tehnike i fizičke pripreme ne može sve da anulira, ali kroz odgovarajući mišićni stimulus može pomoći bržem usvajanju i lakšoj automatizaciji pokreta.

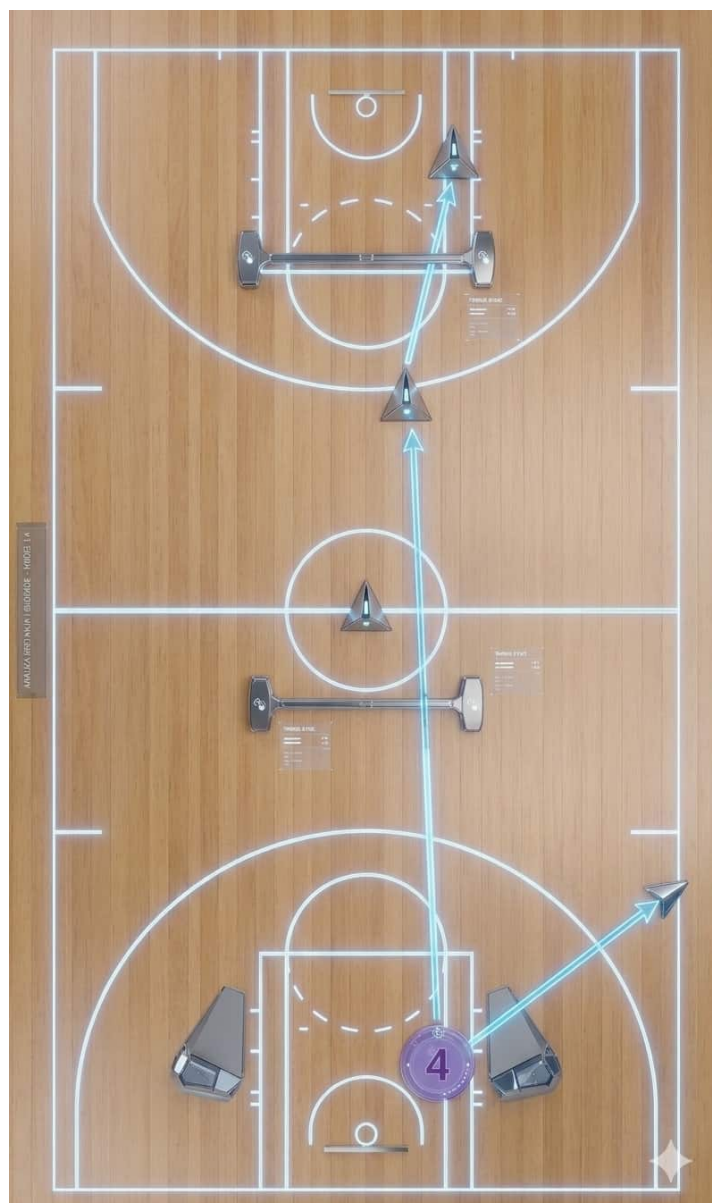
Neke mišiće treba ojačati, a neki svojim volumenom ili odnosom mogu umanjiti kvalitet tehnike. To je zadatak situacione fizičke pripreme: analizirati **kako i zašto** igrač izvodi košarkaške elemente koji ga čine drugačijim od drugih igrača na istoj poziciji i prema tome usmeriti trening. Često nisu presudne samo snaga, brzina i izdržljivost, već odnos fleksibilnosti i koordinacije. Fleksibilnost unapređujemo aktivnom mobilnošću, a koordinaciju u sezoni završecima napada na drugačiji način od uobičajenog: polaganjem slabijom rukom sa obe strane, radom na drugom obruču i mnogim drugim kombinacijama koje obogaćuju motoričku inteligenciju košarkaša.

Jedini pravi limitirajući faktor situacione fizičke pripreme je vreme. Osim u klubovima koji igrače zadržavaju kroz dva puna makrociklusa, za jednu sezonu nije moguće potpuno izgraditi telo i osposobiti ga za predviđenu ulogu. Zato se situaciona fizička priprema planira unazad — ne od datuma, već od taktičko-tehničkih zadataka.

18.5 Konkretni pozicioni modeli: test ne propisuje vežbu, već otvara pitanje







Sledeći primeri preuzimaju logiku iz radnih tabela. Broj iz testa nema smisao sam za sebe. On postaje koristan tek kada se poveže sa videom, ulogom igrača i tačkom na kojoj se akcija raspada. Zato korektivni blok nije kazna za „slab rezultat“, već kontrolisan pokušaj da se promeni ograničenje koje ima košarkaški smisao.

Profil i signal	Pitanje koje otvara	Mogući korektivni blok	Provera prenosa
Plejmejker:	Da li je ograničenje	Lateralni shuffle →	Da li igrač ranije
slabija	u položaju stopala,	mirror reakcija na	zauzima stav i
lateralna	kočenju, ponovnom	partnera ili signal →	ostaje organizovan
promena	ubrzanju ili čitanju	promena pravca sa	kada menja smer sa
pravca u 5–10–	signala?	kontrolisanim otporom.	loptom ili pri
5 testu			odbrani lopte?
Plejmejker:	Da li kontakt ruši	Kratak duel u stavu →	Da li igrač posle
gubitak	trup, kuk, oslonac ili	izometrija trupa sa	kontakta zadržava
balansa pod	odluku posle	rotacionim izazovom →	pogled, kontrolu
pritiskom	kontakta?	izlazak iz kontakta ka	lopte i sledeću
		pasu ili šutu.	odluku?
Krilo:	Da li se koleno, kuk i	Kontrolisani jednonožni	Da li krilo može da
nestabilan	trup organizuju pri	ili dvonožni doskok →	doskoči, ostane
doskok posle	prihvatanju sile?	zadržavanje položaja →	stabilno i brzo
odraza		drugi skok ili završetak.	nastavi akciju bez
			gubitka linije
			kolena?

Tabela 133: Pozicioni modeli pretvaraju rezultat i opažanje u proverljiv blok rada. — I

Profil i signal	Pitanje koje otvara	Mogući korektivni blok	Provera prenosa
Krilo: sporija odluka iz trčanja	Da li je problem brzina prilaska, kočenje, vizuelna informacija ili izbor pas-šut?	Sprint → promena pravca → signal za pas ili šut; kasnije se dodaje partner i odgovarajući zamor.	Da li odluka ostaje tačna kada se promeni smer, prostor ili odbrambeni pritisak?
Visoki igrač: slab kontakt pri close-outu	Da li igrač kasni u prvom koraku, gubi stav pri kontaktu ili ne može da zakoči?	Kontrolisano guranje sanki ili partnera → prvi korak → close-out i povratak u odbrambeni stav.	Da li igrač zatvara prostor bez prevelikog preletanja i može da se vrati u sledeću akciju?
Visoki igrač: slabiji skok iz mesta	Da li je primarno ograničenje sila iz položaja, koordinacija ruku i trupa ili prihvatanje doskoka?	Skok iz polučučnja sa kontrolisanim rukama → čučanj-skok sa malim spoljnim zahtevom → drugi skok u reketu.	Da li se visina i brzina drugog napora pojavljuju u box-outu, skoku ili završnici iz blizine?

Tabela 134: Pozicioni modeli pretvaraju rezultat i opažanje u proverljiv blok rada. — II Plejmejker, krilo i visoki igrač mogu raditi istu porodicu vežbi, ali je pitanje koje vežba rešava drugačije. Mirror drill kod beka može proveravati reaktivnost i lateralnu organizaciju; kod krila može postati kontrola prostora pre close-outa; kod visokog igrača može biti priprema za prvi korak iz reketa. Zato naziv vežbe nije dovoljan. Trener beleži cilj, kriterijum kvaliteta i sledeći košarkaški zadatak.

18.6 Ista pozicija, zajednička osnova, različita prednost

Tri igrača na istoj poziciji mogu početi pripreme veoma slično. Svi moraju da dele jezik stava, kočenja, kontakta, promene ritma i povratka u odbranu. Ta zajednička osnova štedi vreme, olakšava organizaciju i sprečava da se individualizacija pretvori u tri nepovezana programa. Razlika počinje kada trener ne pita samo **koju poziciju igrač pokriva**, već **na koji način pomaže timu da dobije akciju**.

U takmičarskom delu individualni akcenat ne mora biti velik da bi bio odlučujući. Igraču koji donosi šut potreban je izlazak u njegovu zonu i stabilan prijem; igraču

koji stvara prednost iz prodora potreban je prvi korak, kočenje i sledeća odluka; igraču koji igra kroz reket potreban je kontakt, drugi skok i povratak u stav. Isto sredstvo može ostati u radu, ali razlog, smer i košarkaški završetak više nisu isti.

18.7 Pet pozicija, više načina igre

Plejmejker može biti brzi, niski eksplozivni igrač koji gura ritam, ali može biti i kontrolor ritma, šuter koji često igra iz drugog driblinga ili igrač čija leva ruka stvara asimetričnu orijentaciju igre. Kod brzog plejmejкера prioritet su reaktivna snaga, promena pravca i ubrzanje. Kod kontrolora ritma veći prostor dobijaju izdržljivost i vizuelno odlučivanje. Kod šutera plejmejкера važni su balans pri velikoj brzini i stop-pull-up, a kod levorukog igrača bočna obrada i reakcija iz drugog ugla.

Bek šuter može biti catch-and-shoot igrač, slash napadač ili 3&D igrač. Catch-and-shoot bek traži brzo postavljanje nogu, reakciju na kratak signal i stabilizaciju trupa pre šuta. Slash napadač traži snagu u ulazu, promenu pravca prema košu i lateralnu kontrolu. 3&D profil nosi drugačiji spoj: lateralnu izdržljivost, close-out, povratak i dovoljno miran balans da otvoren šut ostane precizan. Isti naziv pozicije ne rešava pitanje fizičkog zahteva.

Krilni igrač može biti point-forward koji stvara iz driblinga i pasa, wing shooter koji živi iz tranzicije ili cut-a, ili mid-range kreator koji koristi pivot, povlačenje i igru iz driblinga. Prvom su posebno važni reaktivnost i stabilnost u vođenju, drugom stop balans, promena pravca i vizuelna kontrola, a trećem ravnoteža, pivot i eksplozija. Trener ne bira samo vežbu; bira koja kvalitativna promena mora da ostane kada igrač na kraju putanje primi loptu.

Igrač na poziciji četiri može biti low-post igrač, face-up četvorka ili stretch četvorka. Low-post profil gradi snagu, stabilnost i kontrolu kroz kontakt, pivot i završnicu. Face-up profil traži promenom pravca stvorenu prednost, ubrzanje i balans pri prvom koraku. Stretch četvorka mora da sačuva šut iz spoljne igre kroz kontakt i kontrolu zaustavljanja. Svaki od tih profila nosi duel, blok i box-out, ali ne istim redosledom niti sa istim razlogom.

Centar može biti low-post sidro, face-up centar ili defanzivni centar. Low-post sidro radi kroz leđa, duel i fizičku borbu; potreban mu je položaj koji čuva snagu, stabilnost i ravnotežu. Face-up centar mora da zakoči, šutne ili napadne iz drugačijeg ugla bez gubitka stava. Defanzivni centar spaja blok, close-out,

box-out i pomoć; njemu su lateralna snaga i brz reaktivni skok deo jedne iste odbrambene odgovornosti.

Igrač iste pozicije	Zajednička osnova	Mali situacioni akcenat	Provera u realnoj ulozi
Krilo koje završava šutom	Stav, kočenje, kontrola stopala, doskok i zajednička pravila povratka.	Izlazak iz bloka ili corner relokacija → prijem u ravnoteži → šut ili sledeći pas.	Da li posle kretanja stiže u svoju zonu bez dodatnog koraka i zadržava izbor?
Krilo koje stvara prodor	Ista baza stava, bočnog rada i kontrole kontakta.	Prvi korak na jaču i slabiju stranu → promena ritma → završetak ili pas iz pomoći.	Da li može da osvoji prostor bez gubitka tela kada se pojavi prvi kontakt?
Krilo koje igra kroz kontakt	Ista baza oslonca, trupa, kočenja i povratka u odbranu.	Rani kontakt → osvajanje prostora → box-out, drugi skok ili povratak u stav.	Da li kontakt čuva njegovu poziciju ili ga udaljava od sledeće akcije?
Igrač manje minutaže	Zajednička osnova ostaje deo tima i čuva spremnost za sistem.	Kraći ciljano izabrani dopunski blok prema ulozi koju treba da ispuni kada uđe u igru.	Da li dodatak povećava spremnost za stvarnu ulogu, umesto da stvara novi zamor bez prenosa?

Tabela 135: Individualizacija ne ruši zajednički rad: ona menja razlog i završetak iste putanje.

Minutaža dodatno menja odluku. Igrač sa velikim stvarnim stimulansom na utakmici ne dobija istu dopunu kao igrač koji je ostao van rotacije, ali nijedan ne sme nestati iz zajedničkog sistema. Trener zato ne prepisuje procenat iz tuđeg plana. On beleži stvarni stimulus, taktičku ulogu i jedan sledeći prioritet, a zatim odlučuje da li igraču treba održavanje, oporavak ili kratka ciljano dopuna.

18.8 Monociklus: mali blok sa jednim jasnim razlogom

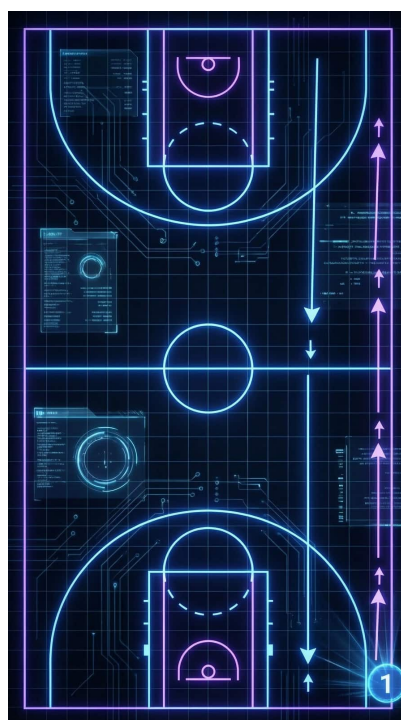
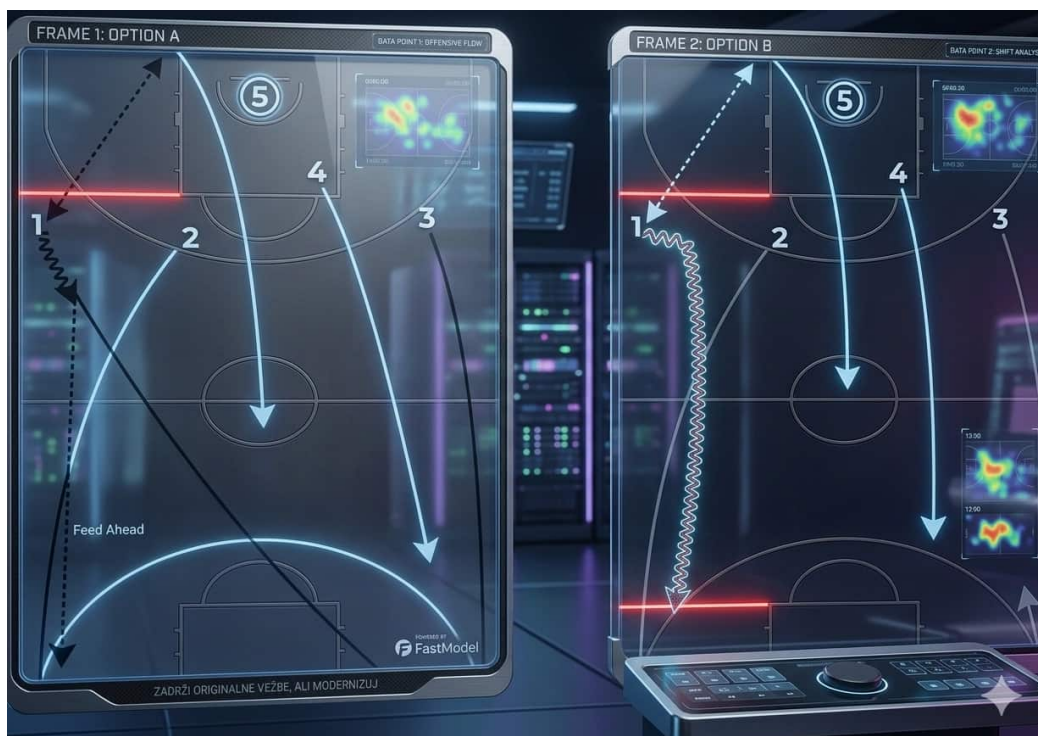
U ovom izdanju monociklus znači kratku povezanu celinu unutar mikrociklusa koja nosi jedan dominantan zadatak. Može trajati deo treninga, jedan trening ili nekoliko povezanih susreta. Ne uvodi novu teorijsku etiketu; treneru samo pomaže da sačuva fokus kada je raspored gust.

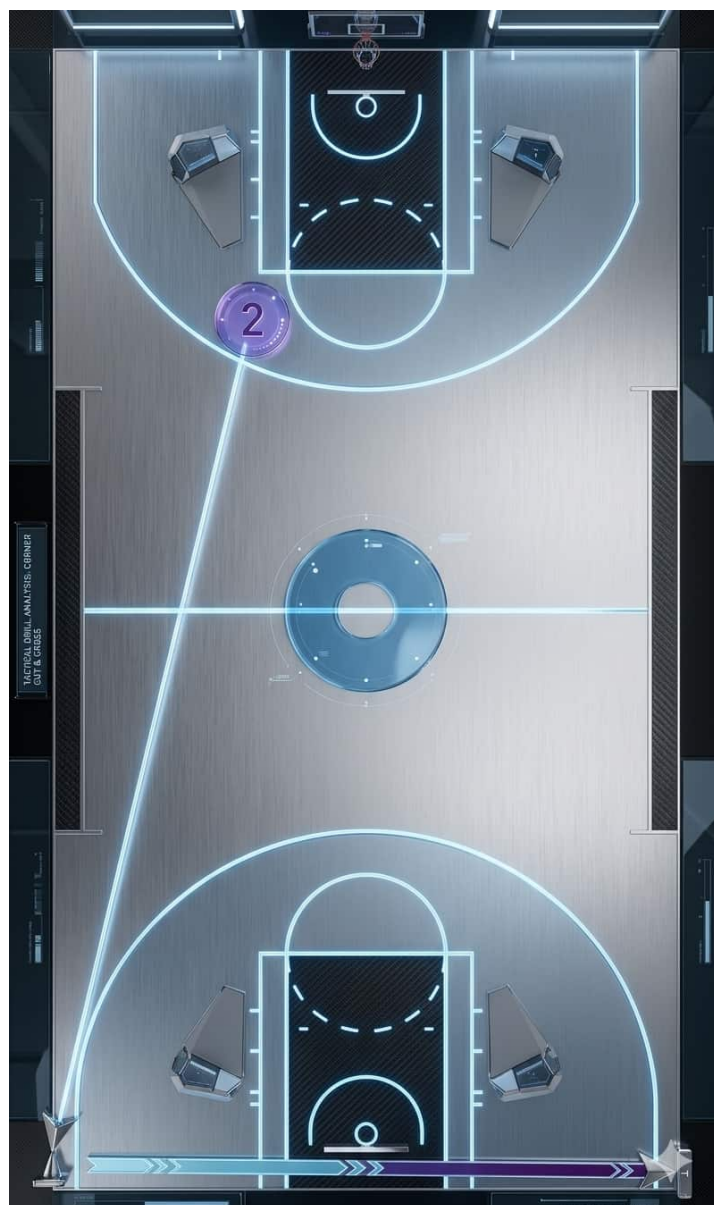
Korak	Primer za igrača	Trenerski dokaz
Taktički zadatak	Preuzimanje, pomoć i povratak ka šuteru.	Jasno je kada i gde se akcija javlja u igri.
Fizičko ograničenje	Prvi bočni korak, kočenje pri izlasku i povratak u stav.	Video ili zadatak pokazuju da baš taj deo prekida akciju.
Kratki blok	Kontrola lateralnog oslonca → reaktivna promena pravca → close-out sa signalom.	Kvalitet ostaje vidljiv dok se menja samo jedna varijabla.
Povratak u igru	Isti zadatak u taktičkoj situaciji i pod odgovarajućim pritiskom.	Igrač rešava akciju češće ili kvalitetnije, ne samo lepše izvodi vežbu.

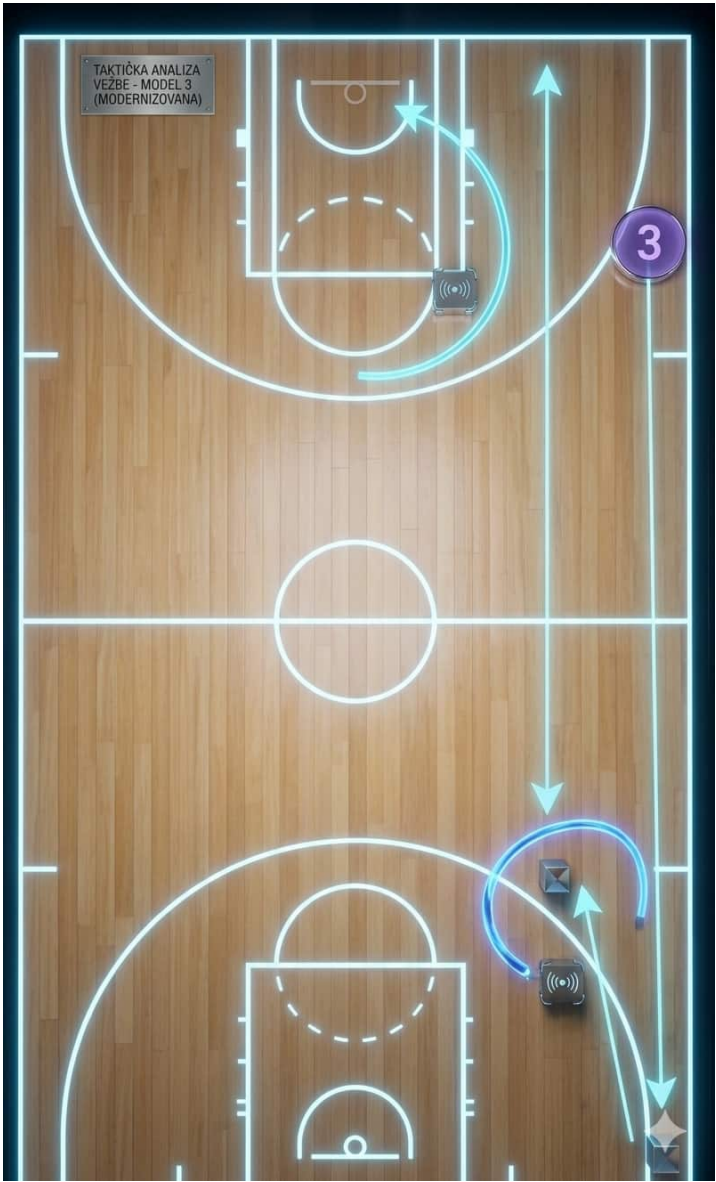
Tabela 136: Situacioni blok počinje taktičkim zadatkom, a završava proverom u igri.

18.8.1 Konkretni tranzicioni monociklusi: od linije kretanja do akcije









Set up	Players 12	Balls 0	Baskets 2
	Pylons 8	Jerseys No	Other

Description

1. ON SMALL PYLONS CHANGE SPEED WITH LOW, MIDDLE KNEES UP, THREE CHANGES, GOAL IS NOT MOVE BACK STANDING LEG, ON BIG Pylon RIGHT HANDED PLAYERS TURN ON LEFT AND LEFT HANDED ON RIGHT, GOAL IS COORDINATION, SPRINT TO BP IN THE PAINT, BOX OUT AND HIGH KNEES UP TO BP ON CENTRE, GOAL IS TAKING POSITION FOR SPRINT AND CHANGING RITAM (KEY MOMENT 1.1), FROM CENTER TO THE CORNER LATERAL MOVEMENTS SLOWER AND LOWER, TURN ON BP, SPRINT TO OPOSITE SIDE LINE- CLOSE OUT ON BP (KEY MOMENT 1. 2) AND SPRINT TO BASE LINE, WALK TO START POSITION.
SP - SMALL Pylon
BP- BIG Pylon
2. START WITH MOUNTAIN KLIMBERS AND FROM START TO FIRST SP TAKE SPACE AS LONG AS PLAYER CAN (KEY MOMENT 2.1), FROM FIRST TO SECOND SP LONG JUMPS AND EASY RUN TO BP - SPRINT, BOX OUT AND BURPEE ON BP IN THE PAINT, POWER SKIP TO BP ON CENTRE - LATERAL JUMPS TO THE CORNER, JUMP KNEE TO THE CHEST (KEY MOMENT 2.2) CONTINUING LIKE FIRST VARIATION.

1/1

Navigation icons: back, forward, and other controls.

Set up	Players 12	Balls 0	Baskets 2
	Pylons 8	Jerseys No	Other

Description

PERIMETAR PLAYERS LOW, MIDDLE, HIGH KNEES UP (ONE DRILL BETWEEN PYLONS) AND SPRINT TO STARTING POSITION, ANY TIME BETWEEN PYLONS CHANGE SPEED 1X, A, B, C SKIPS FROM START (ONE DRILL BETWEEN PYLONS), POWER SKIPS TO STARTING POSITION 1X, LOW, MIDDLE, HIGH FROM STARTING POSITION TO FIRST Pylon, A, B, C, BETWEEN SECOND AND THIRD Pylon, POWER SKIP FROM THIRD TO FOURTH Pylon AND SPRINT TO STARTING POSITION. THEY WILL CHANGE RITAM BY THEMSELVES. REPEAT ALL THREE VERSIONS WITHOUT PAUSES.

PIVOTS RABIT JUMPS FROM FIRST TO SECOND Pylon, FROM SECOND TO THIRD Pylon INDIAN JUMPS (SAME LEG - SAME HAND UP), FROM THIRD TO FOURTH Pylon RABIT JUMPS AND LONG JUMPS TO STARTING POSITION. NEXT VERSION IS THE SAME ONLY FROM SECOND TO THIRD Pylon INDIAN JUMPS IS DIFFERENT (OPPOSITE KNEE AND HAND UP), BOTH VERSION 2X REPEAT WITHOUT PAUSA. DURING SEASON DO THIS DRILL LIKE COMPETITION - BIG VS SMALL.

Players 12	Balls 0	Baskets 2
Pylons 5	Jerseys No	Other

Description

PLAYER HAVE HIS BACK TURNED AND ON COACH SIGNAL RUN TO THE FIRST Pylon, FROM FIRST TO SECOND DRILL IS TAPIOCA, FROM SECOND TO THIRD IS CARIOCA - FROM LEFT (IN THIS MOMENT STANDING LEG) LEG LATERAL JUMPS TO 4 Pylon THAN FULL SPRINT, RECVING BALL AND SHOT. TASK IS CHANGING RITAM ON PYLONS, STOPING IN STABILE POSITION AND JUMP SHOT OVER BIG MAN (NEXT DRILL). DEPEND OF SITUATION CHANGING DRILLS BETWEEN PYLONS. OTHER CHANGINGS DEPEND OF BASKETBALL COACHES.

Players 12	Balls 0	Baskets 2
Pylons 8	Jerseys No	Other

Description

SECOND PART OF DRILL FOR BIG CENTERS WITH DIFFERENT ENDINGS. START SAME AS FOR PERIMETAR PLAYERS, FROM FIRST TO SECOND Pylon LONG JUMPS WITH CLOSE OUT, FROM SECOND TO THIRD DEFENSIVE SLIDE WITH HANDS UP, ON THIRD 2 JUMPS WITH ALTERNATIVE HANDS, FROM THIRD TO FOURTH SPRINT, RUNING AROUND FOURTH AND SPRINT TO FIFTH Pylon. DEPEND OF BASKETBALL COACHES TASK IS CLOSE OUT AND BOX OUT, OR BLOK AND POP OR ROLL.

Set up	Players 12	Balls 0	Baskets 2
	Pylons 8	Jerseys No	Other

Arial 12

DRILL START FROM THE MIDDLE WITH A,B,C DRILLS TO FIRST PILON(5,6,7,8), ON FIRST PILON RECIVE BALL AND SHOT, TAKE OWN BALL AND PASS (8-). AFTER PASING A,B,C SKIPS TO FIRST PILON (THE MOST FREQUENTLY), FROM FIRST TO SECOND PILON FULL SPRINT, RECIVING BALL AND SHOT. TASK IS 10 SHOTS PER POSITION AND ANY TIME WHEN PLAYERS CHANGE POSITION DIFERENT DRILL. THE LAST SET IS SPRINT. DISTANCE BEETWEEN PILONS DEPEND FROM GOAL OF DRILL, SITUATION SHOT, CONDITIONING, WARM UP, AFTER WEIGHT LIFTING, STRECHING...

1/1

Sledeći modeli čuvaju praktičnu logiku tranzicionih vežbi. Ne propisuju broj ponavljanja ni dužinu deonice, jer to zavisi od faze sezone, minutaže, prostora i kvaliteta izvedbe. Njihova vrednost je u redosledu: najpre igrač organizuje liniju kretanja, zatim dobija loptu ili partnera, a tek potom branioca, kontakt ili odluku. Trener u svakoj varijanti traži šta se dešava sa telom između tačke A i tačke B, ne samo da li je igrač stigao na kraj.

Profil	Osnovna linija kretanja	Progresija zadatka	Košarkaška provera
Plejmejker / organizator	Prijem lopte → organizovan dribling → pas → sprint do suprotnog ugla → kontrolisani povratak u stav.	Prvo bez odbrane; zatim promena ritma i lopta pri povratku; na kraju partner bira ugao, vreme pasa ili sledeći signal.	Da li je triple-threat položaj čitljiv, prvi korak oštar, a prelaz iz pasa u sprint organizovan bez gubitka kontrole lopte?
Bek šuter / krilo	Izlazak u ugao ili do čunja → promena ritma ili kratki poskoci → otvaranje ka košu → povratak u odbrambeni stav.	Prvo bez lopte; zatim prijem i šut ili prodor; na kraju kasni signal partnera ili odbrambeni igrač određuje izbor.	Da li igrač usporava i ubrzava u pravom trenutku, prima loptu spremno i vraća se u stav bez ukrštanja koraka?
Visoki igrač	Zauzimanje položaja → prijem niže lopte ili simulacija kontakta → kratak odraz ili tip-in → povratak ka sledećem zadatku.	Prvo tajming bez kontakta; zatim dogovoreni kontakt; na kraju završetak pod obručem, drugi skok ili povratak u odbranu.	Da li igrač brzo prelazi iz kontakta u završnicu, kontroliše doskok i ostaje spreman za novu akciju?

Tabela 137: Tranzicioni monociklusi: linija kretanja postaje korisna tek kada se prenese u pravovremenu akciju.

Trener može podeliti isti zadatak u tri nivoa. **Nivo 1** čuva obuku: poznat smer, manje informacija i prostor za korekciju. **Nivo 2** dodaje loptu, ritam ili partnera, ali i dalje zadržava jasnu nameru. **Nivo 3** dodaje odbranu, kontakt ili izbor koji ima smisla za stvarnu igru. Ako nivo 3 sakrije položaj tela, povratak na nivo 2 nije neuspeh; to je način da se kvalitet ponovo učini vidljivim.

Zajednički rad i individualni rad ne isključuju jedan drugi. Većina tima često može trenirati sličnu osnovu, dok se manji deo prilagođava ulozi, veštini, minutaži i ograničenju. Važno je da se razlika može objasniti: svaki individualni dodatak mora imati vezu sa sledećom akcijom na terenu.

18.9 Pripremna grupa: zajednička osnova, lična korekcija

Dva igrača na istoj poziciji mogu početi u istoj radnoj grupi, ali ne moraju dobiti isti poslednji zadatak. Pripreme daju priliku da se uči zajednička osnova — ritam zagrevanja, stav, oslonac, kočenje, kontakt i jezik korekcije — dok se individualni prioritet bira iz testa, videa, istorije rada i stvarne igračke uloge. Tako grupa ostaje organizovana, a trener ne gubi čoveka zbog etikete pozicije.

Radna grupa u pripremama	Zajednički temelj	Signal za individualnu korekciju	Mala promena bez razbijanja grupe
Bekovi i organizatori	Stav, prvi korak, kočenje, lateralni povratak i odluka posle prijema lopte.	Jedan igrač kasni na prvi izlazak; drugi gubi kontrolu pri kočenju ili pod kontaktom.	Obojica rade isti zadatak na signalu; prvi dobija kraći izlazak i ubrzanje, drugi dodatno zaustavljanje–ponovno ubrzanje ili stabilizaciju trupa.
Bekovi šuteri i krila	Tranzicija, promena ritma, doskok, close-out i prijem spreman za šut ili prodor.	Jedan igrač ima dobar odraz, ali nestabilan doskok; drugi kontroliše doskok, ali kasni pri bočnom izlasku.	Zajednički je sled izlazak–prijem–povratak; prvi dobija jasniji stick i drugi skok, drugi reaktivni signal za ugao close-outa.
Krilni centri i centri	Kontakt, nizak oslonac, box-out, prvi korak iz gužve i povratak u odbranu.	Jedan igrač gubi položaj u kontaktu; drugi izlazi iz kontakta, ali kasni u drugom naporu.	Obojica prolaze isti kontaktni obrazac; prvi dobija stabilnost kuka i trupa, drugi kontakt–odraz–doskok sa brzim nastavkom akcije.

Tabela 138: Poziciona grupa šteti organizaciju; individualni signal određuje završni detalj rada.

18.10 Četiri koraka da ista grupa ne postane isti program

U pripremama trener može koristiti jednostavan radni ritam. Prvo grupa uči isti osnovni obrazac, tako da svi razumeju jezik stava, oslonca i disanja. Zatim se dodaje zajednički kvalitet pozicije: na primer, lateralni izlazak za bekove ili kontakt–odraz za visoke. Treći korak je mali individualni dodatak koji rešava

samo jedno jasno ograničenje. Poslednji korak je ista košarkaška provera za sve: igra ili zadatak mora da pokaže da li je razlika koju smo trenirali zaista važna.

Korak	Pitanje za stručni štab	Odluka koja ostaje u belešci
Zajednička osnova	Koji obrazac svi iz ove grupe moraju da nauče ili obnove?	Jedan osnovni zadatak i kriterijum kvaliteta koji svi razumeju.
Pozicioni zahtev	Koju akciju ova grupa najčešće mora da ponovi u našem sistemu igre?	Zajednički sled kretanja, kontakta, lopte ili odluke.
Individualni signal	Gde se baš ovom igraču obrazac raspada ili gde može dati veću prednost?	Jedna kratka varijanta, regresija ili dodatak — ne potpuno drugi trening.
Provera prenosa	Da li se promena pojavila kada se vrati igra, pritisak ili partner?	Nastaviti, pojednostaviti ili promeniti hipotezu za sledeći blok.

Tabela 139: Četiri koraka čuvaju zajednički rad, ali ostavljaju prostor za proverljivu individualnu odluku.

Ovaj model štiti i od druge krajnosti: da se svaki igrač odmah pretvori u zaseban projekat koji je nemoguće voditi. Individualizacija nije najviše različitih vežbi. Individualizacija je najmanja promena koja ima jasan razlog, može se pratiti i vraća se u zajedničku igru.

18.11 Zajednička osnova i situaciona korekcija

Trenerska beleška

Ne treniramo poziciju, već igrača na toj poziciji. Krilo koje pogađa iz kretanja, krilo koje živi od kontakta i krilo koje pravi prednost prvim korakom ne mogu dobijati isti akcenat samo zato što na zapisniku stoji isti broj. Zajednička osnova nam štedi vreme; razlika u načinu igre određuje gde to vreme ulažemo.

Specijalna priprema polazi od pozicije, a situaciona od načina na koji konkretan igrač tu poziciju zaista igra. Dva krilna centra mogu imati sličnu visinu i isti osnovni zadatak u timu, ali jedan može stvarati prednost šutom iz prostora, drugi kontaktom u postu, a treći prvim korakom licem ka košu. Zato zajednička baza štedi vreme, dok mala situaciona korekcija čuva ono što svakog igrača čini upotrebljivim.

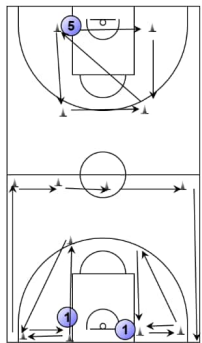
Sloj rada	Šta ostaje zajedničko	Šta se menja prema situaciji igrača
Zajednička osnova	Stav, oslonac, kočenje, osnovni kontakt, snaga trupa, aktivna mobilnost i najčešća timska akcija za tu poziciju.	Ne menja se svaka vežba; menja se samo početni položaj, opseg, smer ili završetak ako igraču treba drugačiji ulaz u istu akciju.
Pozicioni zahtev	Uloga beka, krila ili visokog u sistemu: izlazak, pomoć, box-out, povratak, prijem ili završnica.	Težište se pomera ka stvarnoj odgovornosti igrača: šut iz kretanja, low-post kontakt, face-up izlazak, drop odbrana ili tranzicija.
Situaciona korekcija	Jedan kvalitet koji stručni štab želi da sačuva ili razvije u narednom mikrociklusu.	Jedna dodatna odluka posle poznate akcije: slabija strana, kasni signal, pas iz pomoći, drugi skok, povratak posle šuta ili promena uloge.
Minutaža i raspored	Timsku strukturu i glavnu taktičku nameru dana.	Igrač sa manjom minutažom može dobiti smislen dodatni stimulus; igrač sa velikom potrošnjom čuva oštrinu kroz kraću, kvalitetnu verziju istog obrasca.

Tabela 140: Zajednička osnova štedi vreme, a mala situaciona korekcija pretvara pozicioni rad u stvarnu pripremu za način igre.

18.12 Planiranje unazad od košarkaške akcije

Set up	Players 12	Balls 0	Baskets 2
	Pylons 12	Jerseys No	Other

Description	PERIMETAR PLAYERS (1) START WITH FULL SPRINT UNTIL SP ON LINE FOR THREE POINT (CAN BE CLOSE OUT OR ANY TASK YOU GAVE). DEFENSIVE SLIDE TO SIDE LINE AND WITH CLOSING BASE LINE. HELP AND BACK, RUNNING TO THE CENTAR AND BEETWEN SP DOING VARIOUS DRILLS (LADDERS, HURDLES OR ANY LOW PLIOMETRICOS DRILL). SPRINT TO CORNER AND CONTINUING SAME BUT FIRST IS HELP AND BACK, THAN SLIDE TO THREE POINT LINE AND SPRINT ON STARTING POSITION. PIVOTS FROM STARTING POSITION SPRINT TO THREE POINTS LINE AND HADGE, SLIDE TO NEXT THREE POINT SP. TURN ON RIGHT (THEY ALLWAYS MUST SEE BALL) AND DIAGONAL MOVES TO START POSITION AND BOX OUT, SPRINT TO OTHER SIDE OF PAINT AND CLOSE OUT. SPRINT ON THREE POINT LINE AND WALK ON STARTING POSITION OR CONTINUIG WITH DRILL LIKE PERIMETAR PLAYERS.
-------------	---



1/1

Situacioni blok ne počinje nazivom vežbe niti datumom u kalendaru. Počinje poslednjom radnjom koju tim želi na terenu: šut iz izlaska, post-up završnica, kontrolisan close-out, pomoć iz pika, drugi skok ili povratak posle izgubljene lopte. Trener zatim ide unazad: koja odluka prethodi završetku, koje kretanje joj otvara prostor, koji oslonac i kontakt čuvaju kvalitet i koju najmanju varijantu igrač mora prvo da savlada.

Željena terenska radnja	Pitanje koje vraća trenera unazad	Prvi fizički most
Šut iz cut-a ili bloka	Može li igrač da promeni ritam, zakoči i primi loptu bez gubitka ravnoteže?	Ritam stopala → poznati cut → stop-kontrola → prijem, pa tek onda šut i kasni signal.
Close-out i sledeći ulaz	Može li igrač usporiti, ostati nizak i ponovo ubrzati kada šuter napadne zatvoreni prostor?	Bočni izlazak → kontrolisano kočenje → jedan reaktivni smer → napad na prostor ili povratak u stav.
Post-up, pivot i završnica	Čuva li igrač prostor, pogled i oslonac kada kontakt promeni planiranu stranu?	Stabilan kontakt → pivot u poznatu stranu → zaštita lopte → jedna nova odluka pre završetka ili pasa.
Pik odbrana i povratak	Da li je ograničenje u prvom koraku, u uglu tela, u kontaktu ili u čitanju signala?	Poznati odbrambeni izlazak → jasna rotacija → povratak u kontakt, pa tek onda kasni signal ili lopta.

Tabela 141: Planiranje unazad čuva fizičku pripremu unutar konkretne taktičko-tehničke radnje.

18.13 Segmenti tela bez izolovanja igre

Stopalo, potkolenica, koleno, kuk, trup, rame i šaka mogu zahtevati poseban rad. Rad jasno povezuje stopalo sa početkom kinetičkog lanca, potkolenicu sa reaktivnim odrazom, kuk sa položajem i prenosom sile, a trup sa organizacijom kontakta i pokreta. Međutim, lokalni rad mora imati put nazad ka celini.

Na primer, kontrola stopala može početi sporim radom i preći u doskok ili promenu pravca. Snaga ramena može početi potiskom ili povlačenjem i preći u kontakt, dodavanje ili šut pod pritiskom. Trup može raditi anti-rotaciju, ali njegova prava provera dolazi kada igrač promeni pravac, primi kontakt ili održi položaj sa loptom.

18.14 Kako se pozicija menja kroz sezonu

U pripremnom periodu ima više vremena za obuku, širu bazu i jasnije razvojne blokove. U takmičarskom periodu pozicioni rad češće postaje kratka, kvalitetna doza koja održava ono što igrač koristi. Kada raspored postane gust, uloga, minutaža i oporavak mogu biti važniji od unapred zamišljenog plana.

Sistematski pregled treninga otpora kod vrhunskih sportista podržava individualizaciju izbora metode i cilja, dok istraživanje pripremnog perioda kod košarkaša pokazuje da sama šema periodizacije ne proizvodi isti odgovor kod svih igrača [1, 2]. To je razlog da pozicioni blok nikada nije završena formula.

AI preporuka

AI može pomoći da se za svakog igrača objedine pozicija, uloga, minutaža, testovi, video-oznake, reakcija na opterećenje i prioritet narednog bloka. Najkorisniji rezultat nije automatski program, već jasan individualni dosije koji stručni štab može da proveri i ospori. AI predlaže opcije; trener bira cilj i granice.

Trenerska napomena

Igrač nije „program za beka“ niti „program za centra“. On je košarkaš sa pozicijom, trenutnom ulogom, istorijom, snagama, ograničenjima i sledećim zadatkom. Pozicija pomaže da počnemo razgovor; individualni odgovor pokazuje gde rad zaista ide.

18.15 Zaključak

Trening po pozicijama je vredan kada poštuje zahteve igre, ali postaje premium kada ih spoji sa stvarnim čovekom. Bek, krilo i centar nose različite obrasce rada, ali svaki igrač zaslužuje program koji se prilagođava ulozi, spremnosti, rasporedu i odgovoru na trening. Pozicija daje smer; procena i trenerova odluka daju sadržaj.

Sledeći blokovi čuvaju praktičnu logiku izvornog rukopisa: bek, krilo i visoki igrač ne dobijaju isti naglasak. Oni su primeri konstrukcije treninga, ne obavezni recepti. Pre upotrebe trener prilagođava izbor vežbi, opterećenje, serije, ponavljanja, pauze i opseg pokreta prema tehničkoj veštini, zdravstvenom stanju, fazi sezone, prethodnoj minuti i stručnom nadzoru.

18.16 Primer A — bek: prvi korak, trup i prenos sile

Bekov rad ne počinje samo sprintom. Ako igrač nema kontrolu stopala, kuka i trupa, brz prvi korak može postati kompenzacija. Zato blok povezuje lokalnu organizaciju, eksplozivni izlazak i stabilnost pri radu sa ramenim pojasom.

Deo	Primer vežbe	Orijentaciona doza iz izvornog modela	Funkcionalni razlog
Uvod	Iskorak sa zadržavanjem i stabilizacijom.	3 × 10, sopstvena masa.	Mobilnost i lokalna kontrola pre brzog rada.
Glavni	Trap-bar jump ili druga bezbedna varijanta brzog potiska.	4 × 4, u modelu približno 50% individualnog 1RM.	Brzo stvaranje sile uz kontrolisan obrazac.
Glavni	Split squat uz integraciju ramenog pojasa.	3 × 6, u modelu približno 70% individualnog 1RM.	Jednonožna snaga i prenos sile kroz trup.
Završni	Wall sit uz dodavanje ili rad sa medicinkom.	2 × 30 s.	Antirotacija, izdržljivost stava i kontrola pod zadatkom.

Tabela 142: Primer A: bekov blok kao veza lokalne organizacije, brzog izlaska i košarkaške odluke.

Prenos na teren dolazi tek kada se kvalitet iz teretane ili stanice pojavi u prvom koraku, promeni ritma, close-out-u i odluci sa loptom. Ako se igrač pod opterećenjem raspada, trener ne dodaje automatski brzinu; vraća osnovnu organizaciju i gradi dalje.

18.17 Primer B — krilo: jednonožna kontrola, duel i tranzicija

Krilo često prelazi iz trčanja u kontakt, iz bočnog rada u skok i iz odbrane u tranziciju. Blok zato spaja jednonožnu kontrolu, snagu kroz horizontalni potisak i sposobnost da trup ostane organizovan pri promeni zadatka.

Deo	Primer vežbe	Orijentaciona doza iz izvornog modela	Funkcionalni razlog
Uvod	Single-leg RDL.	3 × 8 po nozi, sopstvena masa ili lagane bučice.	Kontrola asimetrije, kuk i zadnja loža.
Glavni	Guranje sanki.	3 × 10 m; opterećenje individualno.	Horizontalni potisak i prenos u close-out / tranziciju.
Glavni	Dumbbell floor press.	3 × 10, u modelu približno 60% individualne reference.	Snaga gornjeg dela tela za kontakt i stabilnost ramena.
Završni	Plank uz dodavanje ili kontrolisanu rotaciju lopte.	2 × 30 s.	Stabilnost trupa uz promenu spoljnog zadatka.

Tabela 143: Primer B: krilni blok kao veza jednonožne kontrole, kontakta i tranzicije. Kada se osnovni blok usvoji, trener može dodati step-up, iskorak sa rotacijom, skok iz kretanja ili close-out sa jasnim kriterijumom doskoka. Napredovanje ide kroz jedan promenjeni element, ne kroz dodavanje svega odjednom.

18.18 Primer C — visoki igrač: kontakt, kuk i apsorpcija sile

Za visokog igrača snaga nije samo broj na šipci. Ona mora omogućiti zauzimanje pozicije, box-out, odraz iz malog prostora, kontrolu doskoka i povratak u odbranu. Zato se u bloku kombinuju organizacija kuka, snaga donjih ekstremiteta, kontrolisan kontakt i rad trupa.

Deo	Primer vežbe	Orijentaciona doza iz izvornog modela	Funkcionalni razlog
Uvod	Band walk uz iskorak.	3 × 10, sopstvena masa.	Kukovi, lateralna kontrola i priprema za kontakt.
Glavni	Čučanj sa pauzom u donjoj poziciji.	4 × 4, u modelu približno 80% individualnog 1RM.	Snaga i ekscentrična kontrola u stabilnom obrascu.
Glavni	Guranje u parovima iz defanzivnog stava.	4 × 6 s.	Specifična simulacija box-out-a i borbe za poziciju.
Završni	Wall sit uz izdržaj tereta iznad glave ili dead bug sa pritiskom trake.	2 × 30 s ili 2 × 8 po strani.	Integracija trupa i ramena pri kontroli položaja.

Tabela 144: Primer C: visoki igrač povezuje kuk, kontakt, apsorpciju sile i sledeću akciju. Praktična vrednost ovog bloka ne meri se time da li je svaka brojka ista kao u tabeli. Vredi ako igrač bolje zadržava položaj, apsorbuje doskok, ponavlja kontakt bez raspada obrasca i ostaje funkcionalan za sledeću akciju.

18.19 Matrica situacione fizičke pripreme: akcija vodi izbor

U prethodnim blokovima pozicija je dala početni oblik rada. Ova matrica ide bliže terenu: uzima **jednu prepoznatljivu akciju**, prati telo od tačke A do tačke B i određuje koju promenljivu trener menja prvo. Zato ista porodica vežbi može ostati zajednička, ali njen signal, ugao, ritam, kontakt ili sledeća odluka postaju lični.

Narednih jedanaest scenarija nisu dodatni katalog koji se radi odvojeno od igre. Oni su način da se postojeće stanice, rekviziti i tehnički rad slože u košarkaški zadatak. Prvo se bira scenarij koji ekipi stvarno treba; zatim se zadatak pojednostavljuje ili proširuje prema kvalitetu. Serije, trajanje, pauze i rastojanja ostaju promenljive, a ne unapred propisana pravila.

18.19.1 Spoljna linija: izlazak, odluka i povratak

Scenario	Telo od A do B	Pitanje i provera u igri
Izlazak iz bloka → šut	Nizak početni stav → dijagonalni sprint → promena pravca → zaustavljanje → prijem spreman za šut.	Da li igrač stopalima stiže u šut, a ne tek posle lopte? Ako je stop nestabilan, vratiti poznat ugao i kontrolisan prijem pre dodavanja branioca.
Close-out → promena pravca → ulaz	Odbrambeni stav → bočni izlaz → kočenje → napad napred → kontrola kontakta pri završnici.	Da li igrač iz niskog stava može da napadne bez preletanja ili gubitka centra mase? Signal ili ugao se menjaju pre dodavanja brzine.
Tranzicija → šut u brzini	Ubrzanje u otvorenom prostoru → čitanje pasa → stop ili prilagođeni korak → šut ili sledeći pas.	Da li se dolazak u prostor, kočenje i odluka pojavljuju u pravom trenutku? Ako šut ruši organizaciju, smanjiti rastojanje ili brzinu informacije, ne samo zahtevati više sprinta.
Signal → close-out → šut	Vizuelni ili glasovni signal → bočni impuls → kontrolisani close-out → povratak u balans za šut ili sledeću odbranu.	Da li igrač prvo čita signal ili unapred pogađa smer? Greška pokazuje da treba pojednostaviti informaciju ili vratiti osnovnu bočnu putanju.
Pas → re-cut → šut iz ugla	Pas → kratka promena ritma i smera → novo oslobađanje → prijem u uglu → šut ili sledeći pas.	Da li igrač stvara novu liniju prijema bez gubitka ritma i pogleda? Kada re-cut postane mehaničan, partner ili odbrambeni signal vraća pravo čitanje igre.

Tabela 145: Spoljni scenariji: vežba je korisna tek kada izlazak, informacija i odluka ostanu povezani.

18.19.2 Kontakt, visoki igrači i zajednička akcija

Scenario	Telo od A do B	Pitanje i provera u igri
Post-up → pivot → završetak	Širok i nizak oslonac → prijem pod kontaktom → unutrašnji ili spoljašnji pivot → kontrolisan završetak i povratak u ravnotežu.	Da li igrač bira stranu bez gubitka položaja? Ako kontakt pomeri stopala, prvo vraćamo oslonac i ritam pivota pre većeg otpora.
Pick-and-roll → otvaranje → šut ili pas	Ball-handler: nizak stav, promena ritma i odluka sa loptom. Screener: kontakt, oslobađanje, roll ili pop i spremnost za sledeću akciju.	Da li oba učesnika čitaju istu situaciju? Jedan zadatak može istovremeno biti situacion za igrača s loptom i specijalan za blokeru.
Box-out → reakcija → skok	Nizak stav → kontakt kukom i trupom → drop step → reakcija na loptu → skok, doskok i sledeća akcija.	Da li se kontakt pretvara u prostor umesto u guranje bez cilja? Ako doskok gubi kontrolu, smanjiti nepredvidivost lopte i ponovo izgraditi prihvatanje sile.
Bočni ulaz → kontakt → završnica	Promena pravca → horizontalni impuls → kontakt sa kontrolom trupa → jednonožna ili dvonožna završnica.	Da li igrač čuva putanju ka košu kada partner doda kontakt? Ako ne, promeniti ugao ili kvalitet kontakta pre povećanja brzine.
Pick → short roll → pas	Kontakt u bloku → oslobađanje → kratak roll → kontrola tela pri prijemu → pas, završetak ili novo pozicioniranje.	Da li visoki igrač vidi sledeći odgovor odbrane dok ostaje organizovan u osloncu? Precizan pas ima smisla tek kada su stopala i trup spremni za njega.
Close-out → reakcija → odbrambena rotacija	Bočno zatvaranje prostora → kočenje → vizuelno čitanje → rotacija ili povratak u novi stav.	Da li igrač može da vrati odbrambenu odgovornost posle prvog izlaska? Trener meri kvalitet naredne akcije, ne samo brzinu prvog close-outa.

Tabela 146: Kontaktni i zajednički scenariji: snaga se računa samo ako ostaje dostupna za sledeću košarkašku odluku.

18.19.3 Ista pozicija, različita fizička akcentuacija

Pozicija	Zajednički zahtev	Kako stil igre menja zadatak
Bek šuter	Cut, prijem u brzini, šut ili ulaz, lateralni povratak.	Catch-and-shoot profil traži stop i brz prijem; slash profil traži putanju kroz prodor i kontrolu kontakta; 3&D profil traži zatvaranje prostora, povratak u stav i šut iz organizovanog balansa.
Krilo	Tranzicija, duel, promena pravca, odraz i pomoć u odbrani.	Point-forward dobija više odluke sa loptom i pasa iz kontakta; wing shooter precizan izlazak i prijem; mid-range kreator kočenje, pivot i kontrolu prostora pre šuta.
Krilni centar	Kontakt, box-out, pick, prvi korak i vertikalna kontrola.	Low-post profil naglašava oslonac i pivot; face-up profil promenu pravca i ulaz; stretch profil cut, stop i šut uz povratak u odbranu.
Centar	Post-up, blok, skok iz gužve i odbrambeni povratak.	Low-post sidro radi kontakt i završetak; face-up centar ritam i odluku licem ka košu; defanzivni centar bočni izlaz, box-out, pomoć i reakciju na loptu.

Tabela 147: Profil igre menja akcentuaciju, ali ne ruši zajednički temelj pozicije.

18.19.4 Pravilo regresije: greška je informacija, ne kazna

Kada se scenarij raspadne, trener ne dodaje automatski još jednu seriju, već bira najmanju promenu koja ponovo čini kvalitet vidljivim. Ako je odluka pogrešna, smanjuje broj informacija. Ako se položaj raspada, skraćuje putanju ili vraća poznat ugao. Ako je kontakt prevelik, dogovara njegov nivo. Ako igrač pod zamorom izgubi smisao akcije, završava taj zahtev i čuva sledeći trening. Tako korekcija ostaje unutar igre, ali igrač ne postaje rob zadatka.

AI preporuka

AI može da ponudi varijante istog bloka kada oprema, raspored ili pojedinačno ograničenje ne dozvoljavaju originalnu vežbu. Dobar predlog čuva funkciju: ako trap-bar jump nije prikladan, potrebno je sačuvati cilj brzog stvaranja sile; ako guranje u parovima nije bezbedno, potrebno je sačuvati kontrolisan kontaktni obrazac. Trener procenjuje sigurnost, tehniku i prenos pre nego što promena uđe u rad.

18.20 Zaključak

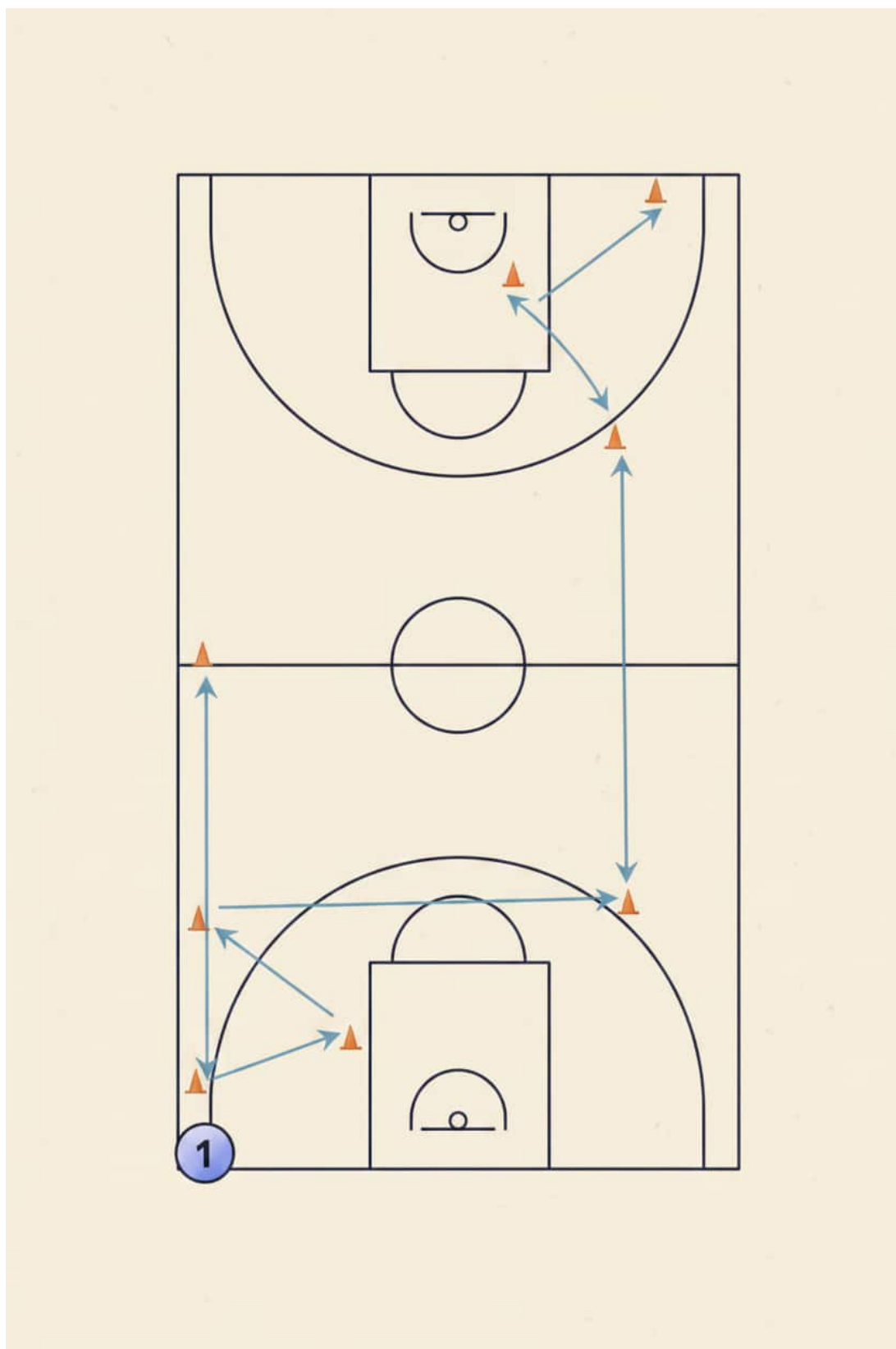
Bloкови po pozicijama vredni su zato što nude polazni oblik, a ne zato što obećavaju gotov program. Njihova prava snaga je da treneru daju jezik za povezivanje vežbe, funkcije i košarkaške akcije. U tom jeziku broj serija i procenat opterećenja nisu cilj; oni su promenljive koje služe igraču i zadatku.

19 Zlatnih pola sata individualni ulazak na teren

Zlatnih pola sata je vreme **pre glavnog treninga**: od trenutka kada igrač izađe iz svlačionice i dođe na teren. Služi za prehab, kvalitetnije zagrevanje i ciljane individualne vežbe za ono što konkretnom igraču nedostaje u fizičkoj i tehničko-taktičkoj pripremi.

To nije dodatni poligon, niti obaveznih trideset minuta za svakog igrača. Traje onoliko koliko je potrebno da igrač kvalitetnije uđe u sledeći košarkaški zadatak.

19.1 Kratak prozor, jedna jasna namera

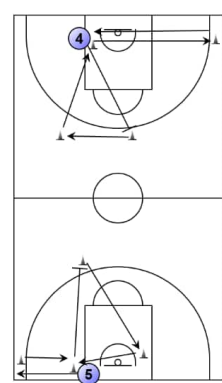


POSITION 5 FROM FIRST Pylon TO SECOND SPRINT IN BLOK, FROM SECOND Pylon TO THIRD UNDER THE RIM LONG JUMPS, THEN 5 X JUMPS AND TOUCH THE RIM, EASY BACK ON START POSITION THEN 3X BURPEE AND SPRINT TO THE Pylon ON SIDE LINE AND SLIDE TO START POSITION (DRILL START WITH TWO MOVES FROM SPAIN PICK)

POSITIO 4 SAME DRILL LIKE POSITION 5 (LONGER DISTANCE FOR RUNING AND SLIDE BACK)

TASKS: ON EVERY Pylon JUMPING JACKS, KLIMBERS, BEETWEEN PYLONS LOW PLIOMETRIC DRILLS.

1/1

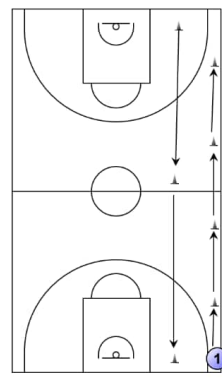


Players	1	Balls	0	Baskets	2
Pyllons	7	Jerseys	No	Other	

POSITION 1, START WITH 5 MOUNTAIN KLIMBERS AND LONG JUMPS TO FIRST Pylon, BACK PEDALING FROM FIRST TO SECOND, TURN OVER WEAKER SHOULDER, FROM SECOND TO THIRD LOW MIDDLE, HIG KNEES UP, FROM THIRD TO FOURTH A.B.C SKIPS AND EASY RUNING TO FIFTH Pylon. ON FIFTH Pylon 5 BURPEES AND TWO LEG JUMPS TO SIXTH Pylon, TURN OVER WEAKER SHOULDER, FROM SIXTH TO SEVENTH Pylon BACK PEDALING.

TASKS: CHANGING DRILLS AND RITAM, SIMILAR DRILLS CAN BE USED FOR POSITIONS 2,3, WITH MORE SLIDES AND LATERAL JUMPS.

1/1



Brza provera

Trenerska namera: Pitati kako se igrač oseća i pogledati kretanje koje je danas relevantno.

Znak da može dalje: Igrač može mirno objasniti cilj, a trener vidi polazni obrazac bez forsiranja.

Priprema

Trenerska namera: Mobilnost, aktivacija ili jednostavan obrazac koji otvara sledeći zadatak.

Znak da može dalje: Položaj stopala, kuka i trupa ostaje pod kontrolom.

Glavni mikrozadatak

Trenerska namera: Jedna kvalitetna radnja: prijem, prvi korak, kočenje, doskok, kontakt ili reakcija.

Znak da može dalje: Kvalitet je ponovljiv i nije prikriven zamorom ili haosom.

Prenos

Trenerska namera: Isti obrazac sa loptom, smerom, signalom, partnerom ili jednostavnom odbranom.

Znak da može dalje: Igrač rešava košarkašku radnju bolje nego na početku.

Kratka beleška

Trenerska namera: Zapisati šta je viđeno i šta je sledeći korak.

Znak da može dalje: Sledeći trener ili sledeća sesija ne kreću od nule.

Kratki individualni rad služi vidljivom cilju, a ne dodavanju sadržaja radi sadržaja.

20 Operacionalizacija kako ideja postaje ponovljiv rad

Ovaj dodatak ne zamenjuje trenersku procenu. Njegova svrha je da smanji improvizaciju u administraciji, kako bi više pažnje ostalo za igrača i igru. Šabloni se mogu voditi na papiru, u tabeli ili u budućem digitalnom sistemu; važnije je da budu kratki, dosledni i korisni.

20.1 1. Individualni dosije igrača



Individualni dosije ne mora biti dug. Mora odgovoriti na pitanje šta trener trenutno razvija, šta štiti i kako proverava da li se nešto promenilo.

Polje	Šta se beleži	Primer pitanja
Uloga i kontekst	Pozicija, aktuelna uloga, minutaža, faza sezone.	Šta ovaj igrač najčešće mora da reši u igri?
Snage	Kvaliteti koji se oslanjaju na teren.	Koji obrazac treba sačuvati i koristiti?
Ograničenja	Najvažnija karika, ne spisak svih nedostataka.	Šta trenutno najviše sprečava kvalitetnu akciju?
Prioritet bloka	Jedan glavni i najviše jedan prateći cilj.	Šta je sledeća razvojna odluka?
Opterećenje i odgovor	Planirana doza, stvarni rad, s-RPE, san, kratka napomena.	Da li igrač odgovara kako smo očekivali?
Provera	Video, jednostavan test, zadatak na terenu ili razgovor.	Koji znak pokazuje prenos u igru?

Tabela 148: Radna matrica: 1. Individualni dosije igrača.

20.2 2. Kartica treninga

Pre početka treninga trener treba da može u jednoj rečenici da kaže cilj dana. Ako ga ne može reći jednostavno, postoji rizik da ni igrači neće razumeti prioritet.

Element	Trenerska beleška pre sesije
Cilj dana	Jedan dominantni kvalitet ili problem koji danas rešavamo.
Kontekst	Gde smo u mikrociklusu, ko je opterećen, šta je sledeće na rasporedu?
Uvod	Koji pokret i pažnju pripremamo pre glavnog zadatka?
Glavni blok	Koji kriterijum kvaliteta mora ostati vidljiv?
Prenos	Kako se fizički rad povezuje sa loptom, situacijom ili taktičkim ciljem?
Regresija	Kako pojednostavljujemo zadatak ako se obrazac raspadne?
Napredovanje	Koju jednu varijablu menjamo ako je kvalitet stabilan?
Završetak	Šta proveravamo, beležimo ili ostavljamo za sledeći trening?

Tabela 149: Minimalna kartica za dobar trening dan.

20.3 3. Kratki pregled posle treninga



Pet minuta dobre evidencije posle sesije često vredi više od složene tabele koja se ne popuni. Kratak pregled treba da razlikuje ono što je planirano od onoga što se stvarno desilo.

Pitanje	Kratka beleška
Da li je dominantni cilj ostvaren?	Da / delimično / ne — i zašto.
Ko je odstupio od očekivanog odgovora?	Igrač, obrazac i kontekst odstupanja.
Da li je doza bila odgovarajuća?	Previše, premalo ili dobro raspoređena.
Šta prenosimo u sledeći trening?	Jedna jasna korekcija ili nastavak.
Da li je potreban razgovor sa drugim članom štaba?	Kondicioni trener, glavni trener, fizioterapeut, lekar ili drugi stručnjak prema potrebi.

Tabela 150: Radna matrica: 3. Kratki pregled posle treninga.

20.4 4. Kartica vežbe u funkcionalno-anatomskoj biblioteci

Svaka buduća kartica video biblioteke treba da ima jednaku logiku. Tako trener može povezati knjigu, video biblioteku i plan bez objašnjavanja od nule.

Polje kartice	Sadržaj
Šifra i naziv	Jedinstven ID, naziv na SR i EN.
Cilj	Kvalitet koji vežba razvija ili proverava.
Faza i mesto	Uvod, glavni deo, prenos, oporavak; priprema ili sezona.
Položaj i pokret	Kratko, bez nepotrebnog žargona.
Šta trener posmatra	Jedan do tri vidljiva kriterijuma kvaliteta.
Najčešća greška	Greška koja menja smisao zadatka.
Lakša i teža varijanta	Jedna promena koja smanjuje i jedna koja povećava zahtev.
Anatomija i video	Veza ka neutralnoj anatomskoj ploči i originalnom klipu kada postoji.

Tabela 151: Radna matrica: 4. Kartica vežbe u funkcionalno-anatomskoj biblioteci.

AI preporuka

AI može čuvati doslednost među dosijeima, karticama vežbi i nedeljnim pregledima: da predloži polja koja nedostaju, pronađe ranije slične slučajeve i pripremi sažetak za stručni štab. Korisnost zavisi od kvaliteta unetih podataka i od trenerove spremnosti da proveri svaki predlog u praksi.

20.5 5. Operativni rečnik kvaliteta kretanja

Dobar trenerski jezik je kratak, ali nije nejasan. Kada trener kaže „organizuj se“, „budi mirniji“ ili „brže reaguj“, igrač može čuti različite stvari. Rečnik ispod pretvara česte opaske u zajednički jezik za posmatranje i jednu jasnu instrukciju. To nisu medicinski termini, dijagnoze niti opis „idealnog“ tela. Oni treneru pomažu da opiše ono što vidi, a igraču da zna šta sada pokušava da sačuva ili promeni.

20.5.1 Oslonac, sila i promena pravca

Trenerski izraz	Šta trener stvarno posmatra	Jedna kratka instrukcija
Organizovan oslonac	Stopalo prihvata podlogu, koleno i kuk ne beže iz pravca zadatka, a trup ostaje spreman za sledeću radnju. Ne traži se savršen položaj, već kontrola koja se može zadržati.	„Nađi podlogu pre sledećeg koraka.“
Miran doskok	Igrač prima silu bez nepotrebne buke, gubitka ravnoteže, paničnog sledećeg koraka ili odvajanja pažnje od igre.	„Sleti tiho i ostani spreman.“
Pripremljeno kočenje	Usporavanje počinje dovoljno rano da igrač može da promeni smer, zatvori prostor ili primi loptu bez dodatnog poskoka.	„Koči pre linije, ne na liniji.“
Nizak, usmeren prvi korak	Telo i stopalo već biraju smer izlaska; igrač se ne podiže pa tek onda odlučuje kuda ide.	„Prvi korak neka već nosi smer.“
Čitljiva promena pravca	Ulazak, kočenje i izlazak imaju ritam koji trener može da prepozna, a igrač ne gubi pogled, loptu ili sledeću odluku.	„Uspori, organizuj se, pa izađi.“
Druga akcija	Posle skoka, kočenja, kontakta ili promene smera igrač ostaje upotrebljiv za pas, šut, povratak, blokadu ili novi duel.	„Prva radnja nije kraj akcije.“

Tabela 152: Rečnik oslonca i sile: vidljiv kvalitet se opisuje tako da može odmah da se proveriti u košarkaškoj radnji.

20.5.2 Ritam, informacija i odluka

Trenerski izraz	Šta trener stvarno posmatra	Jedna kratka instrukcija
Ritam koji nosi akciju	Koraci, dribling, disanje i rad ruku ne ulaze u međusobnu borbu. Igrač može da ubrza ili uspori bez gubitka namere.	„Zadrži ritam, ne juri pokret.“
Pogled u zadatku	Igrač pri promeni smera, doskoku ili kontaktu i dalje prima informaciju iz prostora, od partnera ili protivnika.	„Glava prati igru, ne pod.“
Trup spreman za loptu	Položaj tela dopušta prijem, zaštitu, dodavanje, dribling ili šut umesto da trup kasno nadoknađuje izgubljeni balans.	„Telo pripremi pre lopte.“
Strpljenje u brzini	Igrač ne ulazi prerano u kontakt, ne pretiče sopstvenu odluku i ne troši korake koje mu situacija nije tražila.	„Brz je onaj ko stiže na vreme.“
Jedna promenljiva	U progresiji se istovremeno menja samo jedna stvar: prostor, smer, signal, lopta, partner, kontakt, odmor ili broj ponavljanja.	„Dodaj samo jedan novi zahtev.“
Prenos	Kvalitet koji se vidi bez lopte ostaje prepoznatljiv kada se pojave lopta, protivnik, prostor, pravilo ili umor.	„Pokaži isti kvalitet u igri.“

Tabela 153: Rečnik ritma i odluke: cilj instrukcije je da igrač dobije jednu razumljivu radnju, ne niz apstraktnih zahteva.

Kada isti izraz koriste glavni trener, kondicioni trener, pomoćnik i igrač, beleška posle treninga postaje kraća i korisnija. Umesto „loše je radio“, može da stoji: „u trećoj seriji doskok više nije miran, ali je drugi korak ostao organizovan“. Takva beleška ne etiketira igrača; ona čuva trag onoga što se stvarno dogodilo i olakšava sledeću malu odluku.

20.6 Zaključak

Profesionalni sistem nije onaj koji skuplja najviše podataka. To je sistem koji trener može redovno koristiti, koji čuva trag odluke i koji svaku sledeću sesiju čini za nijansu preciznijom. Šabloni u ovom dodatku služe upravo tome: da knjiga ostane živa u svakodnevnom radu na terenu.

20.7 Operacionalizacija: kako vežba postaje upotrebljiva

Trener ne mora pamtititi svaku dobru ideju. Mora moći da je ponovi, prilagodi i objasni. Zato svaka vežba u knjizi i budućoj video-biblioteci dobija kratku operativnu karticu.

Polje	Šta se upisuje
Šifra i naziv	Jedinstvena oznaka, naziv na srpskom i engleskom i mesto u biblioteci.
Košarkaški zadatak	Akcija kojoj vežba služi: prijem, close-out, povratak, kontakt, skok ili druga jasno opisana situacija.
Fizički kriterijum	Obrazac koji se razvija ili proverava: oslonac, kočenje, brzina, ravnoteža, kontakt, ritam ili oporavak.
Početna verzija	Najjednostavniji bezbedan oblik koji omogućava učenje i korekciju.
Jedna progresija	Samo jedna promena: smer, lopta, signal, partner, prostor, ritam ili kontakt.
Vidljiva greška	Najčešća greška koja menja smisao zadatka i trenerski znak za korekciju.
Sledeći korak	Na osnovu čega se vežba zadržava, pojednostavljuje, napreduje ili izostavlja.

Tabela 154: Operativna kartica povezuje knjigu, teren i buduću funkcionalno-anatomsku biblioteku.

Trenerska napomena

Poligon postaje dobar tek kada trener može reći šta njime proverava. Ako odgovor glasi samo „kondicija“, „agilnost“ ili „da se oznoje“, zadatak još nije dovoljno precizno napravljen.

21 AI komentar na temelje FPK

Ovo poglavlje ne ponavlja kratke komentare koji su ranije stajali ispod svakog uvodnog dela knjige. Oni su ovde objedinjeni u jedan radni komentar, jer njihova vrednost nije u broju AI odgovora nego u jednom jasnom pitanju: **da li se trenerski sistem zaista vidi u sledećoj trenerskoj odluci?**

Polazište

AI prepoznaje da Fizička priprema ne počinje spiskom vežbi. Počinje zahtevom igre, stvarnim igračem i uslovima u kojima stručni štab radi. Zato predlog bez opisa akcije, ograničenja, vremena i načina provere nije plan nego pretpostavka.

Čovek pre podatka

Broj, test i tabela nisu igrač. Oni otvaraju pitanje o čoveku koji trenira, umara se, putuje, prima kontakt i uči novu ulogu. AI može da uoči obrazac u beleškama; trener mora da proveriti da li je obrazac stvaran i važan.

Uvodni mikrociklus

Prvi dani služe upoznavanju, poverenju i sigurnom prikupljanju početne slike. AI može pomoći da se pitanja i beleške uredi. Ne sme ubrzavati dokazivanje spremnosti niti preuzimati medicinsku procenu.

Oporavak i uslovi rada

San, putovanje, ishrana, raspored, resursi i odnos stručnog štaba nisu fusnota plana. Oni menjaju dozu i redosled zadataka. AI ih pretvara u vidljiva pitanja; trener zajedno sa nadležnim stručnjacima bira reakciju.

Odatle važi pravilo celog AI dela: **AI uređuje informacije, postavlja dodatno pitanje i nudi varijantu. Trener vidi igrača, bira sredstvo, preuzima odgovornost i proverava posledicu na terenu.**

22 AI čitanje dijagnostike

AI čitanje dijagnostike ne počinje zaključkom „šta igrač jeste“, već pitanjem „šta još treba proveriti“. Funkcionalni nalaz, istorija opterećenja, odgovor u zagrevanju, uloga u timu i kvalitet kretanja pripadaju istoj slici.

Ulaz

Upisuje se samo ono što je trenerski relevantno: funkcionalno opažanje, datum, uslovi testiranja, opterećenje prethodnih dana, uloga igrača, subjektivni odgovor i ograničenja koja stručni štab sme da koristi.

AI analiza

AI može porediti desnu i levu stranu, ranije i sadašnje rezultate, različite tipove igrača na istoj poziciji i obrazac iz beleški. Ne postavlja medicinsku dijagnozu i ne pretvara jednu brojku u trajnu etiketu.

Prvi trenažni predlog

Dobar predlog ne sadrži samo naziv vežbe. Navodi početnu varijantu, kvalitet koji se prati, dozu, razlog za progresiju ili regresiju i košarkašku radnju u kojoj će se promena proveriti.

Korekcija

Ako AI predlog nije u skladu sa ponašanjem igrača, rasporedom utakmica ili zahtevom ekipe, trener ga menja ili odbacuje. Zapisuje se zašto, jer tek tada sledeći AI izlaz ima stvarni kontekst.

Praktični cilj nije savršen izveštaj. Cilj je da trener iz dijagnostike izađe sa jednom bezbednom, proverljivom prvom korekcijom.

23 AI čitanje motoričkih testova

Motorički test je koristan samo kada rezultat povezuje sa obrascem kretanja. AI ovde služi kao disciplinovan čitač: organizuje bateriju, pokazuje odstupanje, postavlja dodatno pitanje i predlaže nekoliko mogućih trenažnih puteva.

Rezultat nije presuda

Vertikalni ili horizontalni skok, prvi korak, promena pravca, repetitivna snaga i energetska tolerancija ne govore sami šta igrač može ili ne može. Razlika može nastati iz tehnike, oslonca, ritma, umora, ranije povrede, uloge ili kvaliteta instrukcije.

Tri izlaza iz istog testa

AI priprema tri bezbedne varijante: održavanje kada je obrazac stabilan, ciljanu dopunu kada se vidi ograničenje i regresiju kada kvalitet ili oporavak ne dozvoljavaju veći zahtev. Trener bira samo onu koja ima smisla u realnoj sedmici.

Pozicija nije program

Dva beka, krila ili centra mogu imati sličan rezultat, ali sasvim drugačiji problem na terenu. Zato se test ne prevodi mehanički u vežbu po poziciji, već u zadatak za konkretnu ulogu i način igre.

Terenska provera

Posle funkcionalnog zadatka proverava se sledeća košarkaška akcija: prijem posle sprinta, kočenje pre šuta, kontakt u postu, doskok i sledeći izlazak, ili povratak u odbranu. Ako se promena ne vidi u relevantnoj akciji, plan se ponovo čita.

24 AI od korelacije faktora do ciljanog treninga

Korelacija faktora štiti trenera od rada bez cilja. AI može da uredi podatke iz koordinacije, ravnoteže, brzine, snage, oporavka i rasporeda, ali ne sme da se ponaša kao da su te sposobnosti odvojeni prekidači.

Od nalaza do prioriteta

Prvo se određuje šta najviše ograničava sledeću košarkašku akciju. Zatim se bira faktor koji može da promeni taj deo putanje: mobilnost za položaj, ravnoteža za kontrolu, snaga za kontakt, brzina za izlazak ili koordinacija za ritam i informaciju.

Ciljani trening

AI predlog uvek sadrži: početni obrazac, jednu dominantnu nameru, minimalnu dozu koja omogućava kvalitet, znak za napredovanje i znak za povratak na jednostavniju varijantu.

Snaga nije samo opterećenje

Kod eksplozivne snage, skoka, doskoka i kontakta važno je čitati položaj stopala, kuk, trup, ritam ruku, prihvatanje sile i odluku posle akcije. Veliki teret bez kvalitetnog lanca ne rešava košarkaški zadatak.

Provera vremena

AI može upozoriti kada se u isti dan gomilaju jak neurološki zahtev, veliki kontakt, putovanje ili utakmica. Trener odlučuje da li se sadržaj pomera, skraćuje, održava ili potpuno izostavlja.

25 AI treninzi kroz mikrociklus

AI treninzi kroz mikrociklus nisu automatski raspored dana. Oni su radne varijante koje trener stavlja u stvarnu sedmicu prema utakmici, minutaži, putovanju, stanju igrača i glavnom timskom zadatku.

Početak sedmice

Kada postoji dovoljno vremena do utakmice, AI može predložiti razvojnu dozu: reaktivna snaga, funkcionalna snaga i propriocepcija, rad sa partnerom ili neuro-intenzivan zadatak. Trener određuje šta je danas najvažnije i šta se ne sme narušiti.

Sredina sedmice

U sredini sedmice cilj nije da se pokaže najviše vežbi. Cilj je da se zadrži ili unapredi obrazac uz očuvan kvalitet glavnog košarkaškog rada. Zato se često bira manja doza, jasniji signal i preciznija terenska provera.

Zgusnut raspored

Kada utakmice, putovanja i minutaža suze prostor, AI može pomoći da se napravi alternativa: adaptivni oporavak, kratko aktiviranje, individualna korekcija ili potpuni odmor. Ne postoji obaveza da se svaki planirani stimulans odradi.

Zapis posle rada

Posle treninga ostaju samo četiri stvari: šta je rađeno, kakav je bio kvalitet, šta je promenjeno i šta se proverava sledeći put. Taj trag odluke čini sledeći predlog boljim od prvog.

26 AI plan i program

Ovo poglavlje čuva kompletan radni plan i program. Terminologija je ujednačena: AI je podrška u čitanju podataka, pripremi varijanti i održavanju traga odluke; trener vodi program.

AI u ovom poglavlju nije automat koji određuje sudbinu igrača. Njena uloga je da brzo objedini podatke, primeti odnose koje trener želi da proveri, ponudi više varijanti i postavi pitanje koje ne sme ostati nepostavljeno. Plan i program i dalje pripadaju treneru, jer trener vidi igrača u realnom trenutku: njegov odnos prema naporu, kvalitet kretanja, ponašanje u timu, stanje oporavka i zahteve utakmice. Ovaj deo knjige zato dolazi na kraju. Čitalac je prethodno prošao dijagnostiku, motoričke sposobnosti, propriocepciju, snagu, brzinu, oporavak i periodizaciju. Tek tada digitalna podrška dobija pravi smisao: ne kao prečica do gotovog plana, već kao način da se postojeća trenerska logika organizuje, proveri i prilagodi.

26.1 Šta se unosi pre planiranja

Kvalitet izlaza nikada ne može biti bolji od kvaliteta ulaza. Pre svakog predloga trener najpre određuje trenažni kontekst: ko je igrač, šta mu pozicija zahteva, kakvi su poslednji rezultati testiranja, šta se dogodilo u prethodnom mikrociklusu i koliki je stvarni prostor za rad u narednim danima.

1. Pozicija i stvarna uloga

Zašto je važna: Igračke obaveze određuju koje se kretnje, kontakti i odluke najčešće ponavljaju.

Trener proverava: Da li igrač zaista igra ulogu koju nosi njegova formalna pozicija?

2. Test i obrazac

Zašto je važan: Test pokazuje obrazac, potencijalnu razliku između strana i pravac korekcije.

Trener proverava: Da li rezultat odražava stvarnu sposobnost ili tehniku testa, zamor i dan merenja?

3. Prethodno opterećenje

Zašto je važno: Ono daje granicu između razvoja i nepotrebnog rizika.

Trener proverava: Kumulativni rad, utakmice, putovanja, san, subjektivni osećaj i mikrotraume.

4. Taktički cilj

Zašto je važan: Fizička priprema mora da podrži zadatak koji tim želi da reši na terenu.

Trener proverava: Kako se zahtevani pokret pojavljuje u napadu, odbrani i tranziciji?

5. Uslovi rada

Zašto su važni: Dobar plan mora biti izvodljiv u konkretnoj sali, teretani i kalendaru.

Trener proverava: Broj igrača, rekvizite, raspored ekipe i vreme između sesija.

AI može da složi ove informacije u pregledan profil, ali ne sme da ih tumači izolovano. Sporiji rezultat sprinta nema isto značenje kod igrača posle dve utakmice, u periodu povratka posle pauze i kod svežeg igrača na početku priprema. Zato nijedna preporuka ne ulazi u trening pre trenerove provere.

AI preporuka

Pre nego što zatražiš plan, ne pitaj „koje vežbe da radim“. Daj AI-u problem koji želiš da reši: igračku ulogu, podatak koji odstupa, ograničenje naredne nedelje i cilj koji mora ostati netaknut. Tako odgovor prelazi iz generičkog spiska vežbi u materijal za trenersku odluku.

26.2 Od podatka do trenažne odluke

Planiranje je niz odluka, a ne niz vežbi. Prvi korak je da trener odvoji nalaz od njegove interpretacije. Rezultat testa pokazuje šta se dogodilo u konkretnom protokolu; trenerska procena određuje šta taj rezultat znači za igru. Tek nakon toga bira se prioritet: razvijati, održavati, korigovati, oporavljati ili privremeno ne dirati određenu sposobnost.

Sledeći korak je povezivanje prioriteta sa konkretnim košarkaškim zadatkom. Ako bek kasni u prvom koraku pri close-out-u, zadatak nije samo „povećati brzinu“. Potrebno je odrediti da li ograničenje dolazi iz položaja stopala, reakcije na signal, kontrole trupa, kočenja, promene pravca ili odluke. Isti naziv vežbe ne rešava sve te probleme na isti način.

Treći korak je doziranje. Volumen, intenzitet, pauza, redosled i mesto vežbe u mikrociklusu menjaju njenu funkciju. Gotov plan koji ne poznaje raspored utakmica, prethodno opterećenje i nivo obuke može da izgleda stručno, a da u stvarnosti bude pogrešan.

26.3 Pet kontrolnih pitanja

Pre nego što potvrdi plan, trener proverava da li je prioritet zasnovan na stvarnom problemu ili na jednoj brojci; da li izabrani sadržaj odgovara ulozi igrača u igri; da li je doziranje moguće sprovesti uz timski trening; da li postoji bezbednija ili jednostavnija progresija; i da li igrač danas treba da radi puni zadatak ili mu je potreban drugačiji ulaz u isti cilj.

Ova pitanja čuvaju plan od dve česte greške. Prva je da se isti program ponudi svim igračima iste pozicije. Druga je da se individualizacija pretvori u pet potpuno odvojenih treninga za pet igrača, pa trener izgubi timsku celinu. Dobar proces najpre grupiše slične potrebe, zatim koriguje razlike i na kraju vraća igrače zajedničkom zadatku.

26.4 Od individualne korekcije do timske igre

Individualni rad ima smisla samo ako igrača bolje priprema za situacioni rad. Bek koji popravljajući prvi korak mora taj napredak da prenese na povratak u odbranu, close-out, promenu pravca i odluku posle kontakta. Krilo koje razvija unilateralnu eksplozivnost mora da je prenese na doskok, drugi skok, napad na obruč i kontrolu tela u duelu. Centar koji razvija stabilnost i snagu mora da je prenese na pozicioniranje, kontakt, skok i ponovni ulazak u akciju.

AI može da pomogne tako što svaku korekciju povezuje sa sledećom fazom: od testa, preko individualne vežbe, do pozicione situacije i timske zadatke. Trener proverava da li je taj most stvaran. Ako se korekcija ne pojavljuje u igri, ona nije završena bez obzira na to koliko lepo izgleda u tabeli.

Trenerska napomena

Ponekad je najbolja odluka da igrač ne uradi planiranu vežbu. To nije odustajanje od cilja, već izbor boljeg puta do cilja. Umesto teškog zadatka koji tog dana povećava rizik, trener može izabrati pomoćni rad, tehničku korekciju, regeneraciju ili odmor. Igrač nije robot, a poverenje koje se tako gradi vraća se kroz odnos prema timu i treningu.

26.5 Minimalni model mikrociklusa uz AI podršku

U pripremnom periodu AI može organizovati različite varijante mikrociklusa, ali trener najpre određuje glavnu nameru svake nedelje. Jedna varijanta može imati naglasak na obuci i automatizaciji, druga na postupnom razvoju kapaciteta, a treća na prelazu u specifičnu i situacionu pripremu. Promena ne nastaje zato što je prošlo sedam dana, već zato što su igrači pokazali da su spremni za sledeći zahtev.

Uvod i procena

Trenerska namera: Početni nivo, kvalitet obrasca i tolerancija na rad.

AI podrška: Poredi nalaze, beleži odstupanja i predlaže kontrolna pitanja.

Odluka trenera: Šta je stvarni prioritet i šta se još ne opterećuje?

Razvoj i automatizacija

Trenerska namera: Kvalitet pokreta i postepeno širenje kapaciteta.

AI podrška: Prati kontinuitet, grupiše slične profile i predlaže progresije.

Odluka trenera: Koliko se opterećenje povećava i kada se sadržaj menja?

Specifična integracija

Trenerska namera: Povezati sposobnost sa ritmom igre i odlukom.

AI podrška: Povezuje zahteve pozicije, test i situacione zadatke.

Odluka trenera: Koja košarkaška situacija ima prednost?

Oporavak i korekcija

Trenerska namera: Očuvati svežinu i sprečiti nagomilavanje rizika.

AI podrška: Strukturira povratne informacije i označava obrazac zamora.

Odluka trenera: Da li se plan smanjuje, menja ili prekida?

U takmičarskom periodu ista logika ostaje, ali se menja hijerarhija. Utakmica, putovanje, minutaža, povratak posle igre i taktički prioriteti određuju koliko prostora ostaje za dodatni razvoj. AI može uredno prikazati podatke, ali ne može umesto trenera proceniti da li je igrač spreman za kontakt, maksimalni sprint ili punu minutažu.

26.6 Radni obrazac za AI upit

Najbolji rezultat ne nastaje iz duge komande, već iz jasnog trenerskog pitanja. Sledeći obrazac pomaže da se informacija ne pomeša sa konačnom odlukom.

1. Zadatak u igri

Koju akciju igrač treba bolje da reši: close-out, prvi korak, kontakt, doskok, šut posle kretanja ili drugu konkretnu situaciju?

2. Dokaz i ograničenje

Koji nalaz, video-opazanje ili povratna informacija postoji, i šta ne znamo dovoljno da bismo tvrdili?

3. Kontekst sedmice

Broj utakmica, minutaža, putovanje, prethodni rad, dostupna oprema i vreme do sledećeg zahteva.

4. Granice

Zdravstvene smernice, nivo obuke, pokreti koje igrač još ne kontroliše i uslovi zbog kojih sadržaj treba pojednostaviti ili izostaviti.

5. Željeni izlaz

Dve ili tri opcije sa uslovima upotrebe, rizicima, lakšom varijantom i jasnim pitanjem za proveru na terenu.

26.7 Radni tok: od beleške do sledeće sedmice

AI najviše pomaže kada ne dobije celu sezonu odjednom, već mali, dobro određen deo procesa. Trener najpre napravi kratku belešku sa terena, zatim

traži da se informacije slože u nekoliko mogućih objašnjenja i na kraju bira samo jednu sledeću proveru. Tako digitalni alat ne proizvodi iluziju kontrole, već ubrzava povratak od stvarnog rada do jasnijeg pitanja.

Pre sedmice

Trener beleži: Utakmice, putovanje, dostupnost, glavni taktički zahtev i jednu ili dve razvojne teme.

AI može urediti ili pitati: Sukobe prioriteta, redosled pitanja i ograničenja koja mogu promeniti plan.

Odluka štaba: Šta ove sedmice razvijamo, šta održavamo, a šta ne opterećujemo.

Posle treninga

Trener beleži: Stvarno trajanje, glavne sadržaje, kvalitet izvršenja, odstupanje od plana i reakciju igrača.

AI može urediti ili pitati: Sažima belešku, poredi planirano i urađeno, postavlja pitanje gde se kvalitet promenio.

Odluka štaba: Da li je odstupanje normalan odgovor, problem organizacije ili razlog za izmenu narednog rada.

Posle utakmice

Trener beleži: Minutažu, kontakt, putovanje, zahteve igre i važnu povratnu informaciju igrača.

AI može urediti ili pitati: Grupiše igrače po sličnom oporavku ili potrebi, bez proglašavanja spremnosti samo iz jednog podatka.

Odluka štaba: Ko ulazi u razvojni rad, ko u održavanje, ko u prilagođen ili regenerativni sadržaj.

Pre sledeće sesije

Trener beleži: Jedan prioritet, uslov napredovanja i lakšu varijantu za svaku grupu.

AI može urediti ili pitati: Priprema dve ili tri realne opcije uz rizik, potrebnu opremu i pitanje za proveru.

Odluka štaba: Izbor opcije, doza, redosled i trenutak kada se sadržaj prekida ili menja.

Na kraju mikrociklusa

Trener beleži: Šta je zaista popravljeno, šta je ostalo isto i koji je novi znak upozorenja.

AI može urediti ili pitati: Slaže kontinuitet beleški i izdvaja obrazac koji zasluži ponovnu proveru.

Odluka štaba: Da li nalaz prelazi u sledeći cilj, ostaje u održavanju ili se vraća na jednostavniji zadatak.

Dobra beleška nije duga. Dovoljno je da sadrži: šta je trebalo da se desi, šta se stvarno desilo, gde je kvalitet pao ili napredovao i koje pitanje ostaje otvoreno. Kada se iste beleške zapisuju kroz vreme, AI može pomoći da se ne izgubi kontinuitet; ipak, samo trener zna da li je sličan obrazac posledica opterećenja, odnosa u timu, promene uloge ili običnog lošeg dana.

26.8 Primer upita koji vraća trenerski odgovor

Sledeći primer nije komanda za automatski plan. To je način da trener jasno zatraži opcije za jednu stvarnu situaciju.

AI radni primer

[„Igrač je bek/kriolo. U prethodnoj utakmici imao je veću minutažu, a za 48 sati sledi novi meč. Na kratkom test-treningu prvi korak je čitljiv, ali gubi kontrolu pri kočenju u close-out-u na slabiju stranu. Nema medicinskog ograničenja, ali prijavljuje veći zamor nogu. Daj dve kratke opcije za narednu sesiju: jednu za održavanje kroz kontrolu kočenja, drugu za oporavak uz zadržavanje košarkaške informacije. Za svaku navedi uslov kada se koristi, šta je trenerova tačka posmatranja, lakšu varijantu i znak kada se zadatak prekida.“]

Koristan odgovor ne bira umesto trenera. On vraća dve ili tri jasno označene mogućnosti, priznaje šta ne zna i traži potvrdu posle prvih ponavljanja. Ako izlaz nema granicu, ne navodi šta posmatrati ili se ponaša kao da zna medicinsko stanje igrača, trener ga ne koristi.

26.9 Podaci, poverenje i granice sistema

Igrač ne sme postati samo niz podataka koji se slobodno kopira između aplikacija. Zdravstveni nalazi, povrede, podaci o oporavku, video, ugovorni detalji i privatne beleške čuvaju se prema pravilima kluba, zakonu i dogovoru sa

igračem. Kada se koristi AI, trener unosi samo ono što je nužno za radni problem, gde je moguće anonimizovano ili grupisano, i proverava ko može videti, čuvati ili deliti podatak.

AI takođe ne postavlja medicinsku dijagnozu, ne određuje povratak posle povrede i ne zamenjuje kvalifikovanog stručnjaka. Ako pitanje prelazi u medicinsku procenu, odgovor prestaje da bude trenerski zadatak i vraća se lekaru i odgovarajućem zdravstvenom timu.

26.10 Dnevna beleška i trag odluke

Plan ostaje upotrebljiv samo ako je moguće objasniti zašto je promenjen. Kratka dnevna beleška ne služi kontroli radi kontrole, već čuva sled odluke. Jedan format je dovoljan: **cilj dana → izvršen sadržaj → kvalitet i reakcija → promena ili sledeće pitanje**. AI može pregledati duže beleške i sažeti ponavljajuće obrasce, ali svaka važna promena mora da ima trenerski razlog koji se može pročitati i proveriti.

Cilj i kontekst

Minimalni sadržaj: Utakmica, faza mikrociklusa, uloga igrača i razlog izabranog sadržaja.

Ne zaključuj automatski: Da isti cilj ima istu vrednost za sve igrače i svaku sedmicu.

Izvršeni rad

Minimalni sadržaj: Stvarni sadržaj, redosled, izmene i gde je rad skraćen ili proširen.

Ne zaključuj automatski: Da je plan ostvario nameru samo zato što je vežba završena.

Kvalitet i reakcija

Minimalni sadržaj: Kratko opažanje, video po potrebi i reč igrača o osećaju ili ograničenju.

Ne zaključuj automatski: Da je subjektivni osećaj medicinska dijagnoza ili dokaz bez dodatne provere.

Sledeće pitanje

Minimalni sadržaj: Jedna stvar koja se proverava u narednoj relevantnoj situaciji.

Ne zaključuj automatski: Da lista mogućih problema postane gotov program bez prioriteta.

Ovaj trag štiti i trenera i igrača. Kada se posle nekoliko nedelja vrati pitanje zašto je nešto dodato, smanjeno ili izostavljeno, odgovor ne mora da bude „tako smo osetili“. Može da pokaže šta je primećeno, šta je provereno i zašto je sledeći korak bio razuman u tom trenutku.

26.11 Kako koristiti AI preporuku

Najkorisnija AI preporuka nema ton naredbe. Ona predlaže opcije, navodi uslov pod kojim bi svaka opcija imala smisla i jasno označava šta nedostaje od podataka. Ako preporuka tvrdi da je rešenje univerzalno, ne može da objasni rizik ili ne uzima u obzir kontekst utakmice, trener je odbacuje.

Praktična formula za rad je jednostavna: trener definiše problem, AI predlaže strukturu i pitanja, trener bira sadržaj i doziranje, a povratna informacija sa terena menja sledeći korak. To je saradnja, a ne predaja odgovornosti.

26.12 Tri odluke nakon AI preporuke

AI predlog nije automatska naredba. Trener ga prolazi kroz tri moguća ishoda.

1. Prihvatiti uz proveru

Kada je opravdano: Predlog odgovara cilju, uslovima i onome što trener već vidi u radu.

Šta se upisuje u plan: Jedan jasan kriterijum kvaliteta i trenutak kada se proverava prenos u igru.

2. Prilagoditi

Kada je opravdano: Ideja ima vrednost, ali doza, prostor, vežba ili redosled ne odgovaraju konkretnom igraču.

Šta se upisuje u plan: Koja je promena napravljena i zašto je bezbednija ili korisnija.

3. Odbaciti

Kada je opravdano: Predlog nema dovoljno konteksta, prelazi granice stručnosti, stvara nepotreban rizik ili nema košarkaški smisao.

Šta se upisuje u plan: Kratka beleška zašto se ne koristi, da se ista greška ne ponavlja sledeći put.

Ovaj korak čini AI vidljivom u procesu, ali ne preuzima odluke stručnog štaba.

26.13 AI ne pravi plan umesto trenera: nacrt, odluka i trag korekcije

Najveća greška digitalnog nacrtu nije to što predlaže vežbu. Greška nastaje kada nacrt pretvori promenljiv dan, igrača i utakmicu u nepomičan raspored. Dva igrača iste pozicije mogu deliti zajedničku osnovu, a ipak ne smeju automatski dobiti isti zahtev. Jedan može biti spreman za reaktivni izlaz, dok drugi iste sedmice prvo mora vratiti kontrolu kočenja, slabije strane ili oporavak od minutaže. Pozicija je početna organizacija rada, a ne konačna presuda o dozi. Zato trener ne pita samo da li je AI predlog logičan. Pita da li je predlog moguć u realnoj sedmici, da li ostavlja mesto za odstupanje i da li korekcija ostaje u košarkaškom zadatku. Cilj nije odvojiti igrača od igre da bi „popravio telo“, već smanjiti kašnjenje, nepotrebni faul, gubitak ravnoteže ili izlazak u aut unutar akcije koju ekipa zaista igra.

1. Isti sadržaj za sve igrače iste pozicije

Trenerska korekcija: Zadržati zajedničku akciju, ali promeniti samo jednu promenljivu: signal, ugao, stranu, kontakt, prostor ili lakšu varijantu.

Terenska provera: Da li svaki igrač zadržava kvalitet oslonca, kočenja i sledeće odluke u istoj akciji?

2. Nacrt ne poznaje minutažu, putovanje, san ili prethodni zahtev

Trenerska korekcija: Smanjiti, pomeriti ili izostaviti razvojni deo; sačuvati samo informaciju koju igrač treba da pročita u igri.

Terenska provera: Da li se kvalitet javlja u prvim ponavljanjima ili se telo već organizuje kroz kompenzaciju?

3. Vežba nema vezu sa napadom, odbranom ili tranzicijom

Trenerska korekcija: Vratiti loptu, signal, ugao izlaska, partnera ili stvarnu liniju kretanja.

Terenska provera: Gde se ista korekcija vidi u prepoznatljivoj košarkaškoj akciji?

4. Predlog zvuči kao dijagnoza ili obećava spremnost

Trenerska korekcija: Zaustaviti zaključak i vratiti pitanje treneru i zdravstvenom timu kada je potrebno.

Terenska provera: Da li su granica stručnosti i sledeći bezbedan korak jasno zapisani?

5. Nema lakše varijante, znaka prekida ili plana B

Trenerska korekcija: Dodati regresiju, oporavak ili pomoćni zadatak koji čuva isti cilj bez nepotrebnog rizika.

Terenska provera: Može li trener odmah promeniti zadatak kada kvalitet padne, a da cilj rada ostane isti?

26.14 Tri vremenska nivoa žive periodizacije

Plan je živ zato što svaki vremenski nivo prima drugu vrstu informacije. Godišnji okvir daje smer, ali ne propisuje svaki trening. Mezociklus proverava da li se obrazac razvija ili stagnira. Mikrociklus proverava da li današnji odgovor dozvoljava nastavak, promenu ili povratak na jednostavniji oblik rada. AI može urediti tragove podataka kroz sva tri nivoa; trener ostaje osoba koja potvrđuje promenu.

Makrociklus

Informacija koja vodi odluku: Kalendar sezone, ciljevi ekipe, razvojni prioriteti, prekidi i spoljne obaveze.

AI može da uredi: Pregled sudara datuma, kontinuitet tema i pitanja za novu procenu u ključnim tačkama godine.

Trener potvrđuje: Koji period dobija razvojni prioritet, a šta se u tom periodu samo održava ili štiti.

Mezociklus

Informacija koja vodi odluku: Testovi, video, trend kvaliteta, podnošenje prethodnog rada i zahtevi sledeće faze.

AI može da uredi: Poredi beleške, grupiše slične obrasce i prikazuje gde progresija nema dokaz.

Trener potvrđuje: Da li se ide dalje, zadržava zahtev ili vraća na stabilniji obrazac.

Mikrociklus

Informacija koja vodi odluku: Utakmice, minutaža, putovanje, reakcija na rad, raspoloživ prostor i današnji kvalitet.

AI može da uredi: Sažima informacije, prikazuje opcije i podseća na unapred dogovorenu lakšu varijantu.

Trener potvrđuje: Sadržaj, doza, redosled i trenutak kada se zadatak menja ili prekida.

AI preporuka

Ako AI predloži istu vežbu za dve slične pozicije, ne traži odmah novu listu vežbi. Pitaj koju jednu promenljivu treba razlikovati između igrača — stranu, signal, ugao, prostor, kontakt, pauzu ili mesto u sedmici — i kako će se ta razlika proveriti u sledećoj košarkaškoj akciji.

26.15 Završna AI provera

27 AI razvoj vežbe od obrasca do terenske provere

Razvoj vežbe ne završava funkcionalnim blokom. Vežba dobija vrednost kada se zna šta popravlja, kada se radi, kako se prilagođava i u kojoj košarkaškoj radnji se proverava.

Od obrasca do akcije

AI može predložiti put: kontrolisani obrazac → promena ritma → signal → lopta ili partner → kontakt → sledeća akcija. Trener ne mora proći svaki korak u istom treningu; bira stepenicu koja igraču danas treba.

Trenažni problem, ne etiketa

Umesto „bek treba brzinu“ ili „centar treba snagu“, AI rad opisuje problem: bek posle sprinta gubi prijem, krilo posle close-outa ne zadržava ravnotežu za šut, visoki igrač dobija prvi kontakt ali gubi drugu loptu.

Pozicija i način igre

AI može uporediti zahteve organizatora, beka, krila, četvorke i centra, ali konačni trening se bira prema načinu na koji igrač koristi prostor, blok, kontakt, loptu i odluku. Ista pozicija nije isti program.

Terenska provera

Puna biblioteka situacija, SIM-COURT putanje i stvarni slučajevi nalaze se u FPK 2. U FPK 1 ostaje metoda: vežba se potvrđuje tek kada se kvalitet vidi u relevantnoj košarkaškoj akciji.

AI deo se zatvara istim pravilom s kojim je počeo: predlog je koristan tek kada trener može objasniti zašto ga prihvata, menja ili odbacuje.

28 Zaključak

Plan i program treninga pišu se unazad od jasno određenog cilja. Tako je građena i ova knjiga: od pitanja šta igrač mora da uradi u igri, preko procene i korelacije faktora, do pojedinačne vežbe, trening-dana i perioda sezone. Ako se jedna važna karika preskoči, posledica se često pojavi kasnije — kada više nema vremena da se ista odluka mirno popravi.

Ne postoje spektakularna rešenja koja zamenjuju proces. Postoje dobro pripremljeni, jasno objašnjeni i dosledno sprovedeni treninzi. Kada je igrač fizički osposobljen da osnovne elemente košarkaške igre izvodi sa više kvaliteta, ponavlja ih pod pritiskom i oporavlja se za sledeći zahtev, igra dobija viši nivo. To nije obećanje rezultata; to je preduslov da se kvalitet uopšte može pojaviti.

Fiziologija, funkcionalna anatomija, biomehanika, pedagogija, psihologija i sociologija nisu odvojene od košarkaškog terena. One daju jezik kojim trener razume problem, bira sredstvo i procenjuje da li se nešto stvarno promenilo. Metodika treninga povezuje taj jezik sa realnošću sezone: povredama, putovanjem, minutažom, promenom uloga, emocijama i nepredviđenim okolnostima.

Društvene mreže i digitalni alati mogu brzo pokazati ideju, ali ne zamenjuju znanje, kontekst ni odgovornost. Kopiranje tuđeg treninga bez razumevanja igrača i zadatka jednako je rizično kao odbacivanje svega novog samo zato što je novo. Najsigurniji put je jednostavan: poznata sredstva prvo se nauče i sprovedu kvalitetno; zatim se postepeno menjaju prema stvarnom problemu. Kreativnost dolazi iz dobro savladanih principa, a ne iz improvizacije.

Takmičarski kalendar stalno menja uslove rada. Zato ideja „pripremio sam ih, sada samo održavam“ retko opisuje savremenu sezonu. Igrače treba iznova procenjivati, dopunjavati ono što im je potrebno i štititi ono što im omogućava da igraju. Kondiciona, specifična, specijalna i situaciona fizička priprema nisu odvojeni svetovi; one su alati koje trener povezuje prema vremenu, zadatku i čoveku ispred sebe.

> Dobar plan nije raspored koji pretpostavlja da se ništa neće promeniti. Dobar plan je trag odluka koji trener može da prilagodi kada se stvarnost promeni.

29 Biografija

Moj trenerski put nije počeo formulom, već knjigom koju ti neko pruži, pitanjem koje ti ne da mira i treningom na kome shvatiš da dobra ideja vredi samo ako igrač može da je izvede. Radio sam u različitim košarkaškim sredinama, od Srbije, preko Mađarske, do Kine, Rumunije i Tunisa. Svaka od njih potvrdila je istu stvar: kontekst se menja, ljudi se razlikuju, ali trenerova obaveza ostaje ista — da razume koga vodi i da ne traži od igrača ono za šta ga nije osposobio.

29.0.1 Knjige koje su stigle preko ljudi

Prvu knjigu Julijana Malacka dobio sam od Dušana Nenkovića. Knjiga Džona Vudena, koju mi je dok sam radio u KK Šumadija pozajmio Zoran Cvetanović, spojila je sa Malackovim principima dva važna sveta: organizaciju rada i ljudski odnos prema igraču. Ivanka Gajić me je stalnim pitanjima vraćala nauci u sportu, a Dragan Životić pokazao kako se amaterska posvećenost pretvara u profesionalni standard.

Od Leona Lukmana i Franje Fratrića učio sam da naučni rad nema smisla ako ne može da prođe proveru na terenu. Sa Miodragom Lopičićem i Milovanom Stepandićem, u periodu rada u Vojvodini, video sam koliko košarkaški tim može biti i intelektualna zajednica: znanje, kultura razgovora i međusobno poštovanje nisu sporedni detalji u stvaranju rezultata.

29.0.2 Lekcije koje ostaju na terenu

Vlade Koprivica je na predavanjima o brzini u košarci otvorio pitanje koje me prati do danas: ne gledamo samo koliko se brzo igrač kreće, već kada, zašto i šta može da uradi po završetku tog kretanja. Don Nelson je na klinici u Beogradu to sažeo jednostavno: igrač mora biti osposobljen da uradi ono što igra od njega traži. Aleksandar Bućan je tu misao preveo rečenicom koja je ostala sa mnom: „Osposobljavanje je majka nauke.“

Saradnja sa Vladom Đurovićem u Vojvodini naučila me je da se situacioni zadatak ne odvađa od tehničkog usavršavanja. Ranko Žeravica ostavio je rečenicu koju sam uzeo kao korektiv svakom treneru: „Gorane, mi više nikoga ne možemo da prevarimo.“ Srećko Sekulović, Marjan Marinković, Dežman i Erčulj dodatno su usmerili moje razumevanje odnosa zdravlja, propriocepcije, snage nogu, balansa, agilnosti i opterećenja. Sa Draganom Petričevićem delio sam

najuspešnije takmičarske godine: ekipe koje nisu kretale kao prvi favoriti, ali su poredama dolazile kroz tečan napad, čvrstu odbranu i zajedništvo.

29.0.3 Šta želim da ostane čitaocu

Rezultati, titule, kupovi i priznanja imaju vrednost, ali ne smeju da zamene proces koji ih je doneo. Trener ne radi sa brojevima i mišićima odvojeno od čoveka. Radi sa igračem koji nosi umor, iskustvo, strah, ambiciju, talenat i pravo da mu se zadatak objasni. Zato nijedan plan i program neće biti sproveden potpuno onako kako je napisan. Obrazovan trener zna kada treba da insistira, kada da pojednostavi, kada da promeni sadržaj i kada je najbolja odluka da igrača sasluša.

Veštačka inteligencija može ubrzati pregled podataka, ponuditi opcije i pomoći da se obrazac jasnije vidi. Ne može da oseti trenutak u kome igraču treba smanjiti zahtev, promeniti redosled ili dati podršku. To ostaje odgovornost trenera. Zbog toga je ova knjiga spoj iskustva, nauke i savremenog alata — ne recept, već poziv da svaki trener nastavi da uči, proverava i stvara.

Goran Damjanović & AI

Na osnovu ove knjige nastali su SIMBION SUITE, aplikacija za fizičku pripremu košarkaša, i SIMBION OS — deo Digitalnog Sportskog Ekosistema (DSE): aicoachsimbion.com.