

Saša Filipovski

PROUČEVANJE NASPROTNIH MOŠTEV IN PRIPRAVA NA NJIH

1 UVOD

Delo trenerja v vrhunski profesionalni košarki je zelo zapleteno, saj zahteva množico sposobnosti, spretnosti in znanj, ki jih trener vsakodnevno uporablja na poti do uspeha. Nепrestano sistematično načrtuje, pripravlja, organizira, vodi, nadzira in popravlja. Trener proučuje, poučuje in razvija košarkarsko igro, ki je igra sodelovanja, natančnosti izvedbe na pravem mestu in v pravem trenutku. Njen čar je v izbiri in uspešni izvedbi najustrežnejših rešitev v stresnih situacijah.

Zaradi zapletenosti košarkarske igre in zahtevnosti vrhunškega športa je trenerjev uspeh odvisen od mnogih dejavnikov. Te je mogoče obvladovati s kakovostnim vodenjem dobro izbranega in delujočega strokovnega tima sodelavcev. Njegovo delo danes ni omejeno le na dvorano, ampak tudi zunaj nje.

Trener mora biti hkrati sociolog, psiholog, pedagog, podjetnik, fiziolog, zdravnik, košarkar itd., da bi bil lahko uspešen v svojem vsakdanjem delu s svojimi sodelavci, igralci, trenerji, sponzorji, mediji, starši, podjetniki, izvidniki itd.

Najpomembnejša naloga trenerja je seveda delo v dvorani. Njegov cilj je ustvariti moštvo, ki bo igralo kakovostno, za gledalce privlačno košarko. Pomembno je tudi, da je moštvo zmagovito, saj v današnjem krutem športnem profesionalizmu je najpogostejše pomembna le zmaga.

Ena izmed mnogih trenerjevih nalog, ki je zelo pomembna za uspeh in je nepogrešljiva, je proučevanje nasprotnega moštva in priprava lastnega moštva na nasprotnika.

2 PROUČEVANJE NASPROTNIH MOŠTEV

Vsakdanja naloga trenerja, zlasti v tekmovalni sezoni, je proučevanje nasprotnika kot celote in njegovih igralcev. Posredno pa uporaba teh ugotovitev in spoznanj pri pripravi lastnega moštva in igralcev na nasprotnika.

2.1 UPORABNA TEHNOLOGIJA

Trener mora ves čas biti v koraku s časom, da ga ta ne »povozi«. Nenehno se mora izpopolnjevati. Del tega je tudi spremljanje tehnoloških novosti in njihova uporaba v vsakdanjem delu, ki omogočajo lažje in bolj sistematično opravljanje poklica. Danes ni več problem priti do informacij, saj video in informacijska tehnologija to omogočata. Večji problem ima danes trener s izbiranjem informacij, z njihovo uporabo in s posredovanjem..

Osnovni pripomočki trenerja pri proučevanju nasprotnika so:

- Računalnik z ustrežno programsko opremo (DV master; Pinnacle studio pro).

V njem ima trener shranjeno bazo podatkov, s katero si pomaga pri svojem vsakdanjem delu. Računalnik omogoča shranjevanje, obdelavo in ustrezen izpis potrebnih podatkov, zbiranje teh s pomočjo svetovnega spleta, pripravo in urejanje izvlečkov dobljenih z analizo tekme, uporaba elektronske pošte itd.

- Televizijski sprejemnik, dvojni videorekorder, analogna ali digitalna videokamera.

Uporabljamo jih za ogled in analizo tekme ter za pripravo izvlečkov za kasnejše izbiranje informacij in njihovo posredovanje igralcem.

Kakovostne informacije o nasprotniku so danes zelo drage, zato danes obstajajo določena podjetja, ki se ukvarjajo s ponudbo in prodajo posnetih košarkarskih tekem na VHS videokasetah. Do teh lahko trener pride zelo hitro s pomočjo hitre pošte.

2.2 METODE PROUČEVANJA NASPROTNIKA

Proučevanje nasprotnika poteka s pomočjo sintetično-analitično-sintetične metode. Ta je sestavljena iz treh faz in vsako je potrebno natančno izvesti, da bi na koncu spoznali oziroma ugotovili bistvo nasprotnikovih dobrih strani in njegovih slabosti.

Z začetno sintezo skušamo spoznati in ugotoviti splošne značilnosti nasprotnika. Ta vsebuje zbiranje in analizo splošnih podatkov o moštvu in njegovih igralcih, ki jih lahko dobimo s pomočjo svetovnega spleta, drugih medijev, izvidnikov ali v pogovorih s trenerji, ki so tekmovali z nasprotnikom.

Ti podatki so:

- osnovni osebni podatki (višina, teža, igralno mesto, izkušnje, trenutno zdravstveno stanje),
- statistični podatki tekem v domačem in tujem prvenstvu,
- podatki o trenutni igralni formi.

Dobljene podatke združimo s podatki dobljenimi s prvim ogledom tekem. Sposobnosti in znanja moštva ter igralcev v vseh fazah igre si trener zapisuje v posebni obrazec. Zabeleži si tudi trenerjevo filozofijo in način vodenja tekem. V tej fazi v grobem spoznava nasprotnika in njegovo igro. To je »faza spoznavanja gozda« (Mulej, 1992).

Naslednja faza je podrobna analiza. Bistvo te analize je spoznavanje skritih, a bistvenih značilnosti (Mulej, 1992). V tej fazi trener zelo podrobno in z večkratnim gledanjem videoposnetkov ugotavlja in beleži posamezne dele in finese igralcev in trenerja v vseh fazah igre. Zanima ga, kako igra nasprotnik, zakaj tako igra in kako mu to uspeva. To je »faza spoznavanja dreves v gozdu«.

Zadnja faza je sinteza. V tej fazi trener še enkrat celostno pregleda tekmo, uredi in obdela vse dobljene podatke o nasprotniku, da bi z združevanjem skritih podrobnosti prišel do celostne slike o nasprotniku. Le na podlagi zadnje faze trener lahko pravilno izbira in posreduje informacije igralcem. Vsa ta bistvena spoznanja trener sistematično posreduje igralcem v obliki izvlečkov. To je »faza celovitega spoznavanja gozda in njegovega bistva«.

Vse te faze so med seboj soodvisne in enako pomembne. Nesistematičnost pri tem delu lahko povzroči, da zaradi gozda ne vidimo dreves ali nasprotno (Mulej, 1992).

2.3 IZBOR TEKEM

Trener ne more natančno preučiti igro nasprotnika le na podlagi ene tekme. Če je mogoče, je dobro proučiti igranje nasprotnika na več tekmah z istim moštvom ali različnimi moštvii. Tako lahko z večjo gotovostjo pridemo do ugotovitev in spoznanj o:

- temeljni taktiki moštva, ki je večinoma skozi vse tekme enaka (njihova osnovna obrambna in napadalna taktika),
- protitaktiki moštva, ki se iz tekme v tekmo spreminja, in je posledica adaptacije obrambne in napadalne strategije moštva na nasprotnika,
- delovanju in obnašanju moštva v različnih tekmovalnih situacijah (zmaga, poraz, tesen izid),
- taktiki in protitaktiki moštev z vrhunskimi trenerji, ki so igrali z analiziranim moštvom,
- taktiki in protitaktiki moštev, ki so igrali z analiziranim moštvom, ki igrajo podobno kot naše moštvo in imajo podobno strukturo igralcev.

Kakovost analiziranega moštva moramo oceniti glede na kakovost nasprotnika proti kateremu je igral. Zmaga moštva še ne pomeni, da je to moštvo kakovostno, saj je bil lahko nasprotnik slab ali trenutno v slabem stanju.

2.4 STRUKTURNA ANALIZA KOŠARKARSKE IGRE

Košarkarska igra je sestavljena iz množice tehničnih in taktičnih elementov in organiziranega sistema posamičnih in skupnih nalog, ki jih morajo izvajati igralci glede na svoje igralno mesto, vlogo in kvaliteto. Na tekmi je igralčeva in tudi moštvena sociološka, psihološka in motorična dejavnost usmerjena k izvajanju natančno določenih nalog s ciljem, zmagati na tekmi.

Za učinkovito izvajanje taktičnih elementov in njihovih sestave potrebna njihova predhodna visoka avtomatiziranost. Za uspešno opravljanje zadolžitev na tekmi je pomembna tudi visoka avtomatiziranost in uigranost taktičnih elementov in njihovih sestav.

Tabela 1: Strukturna analiza temeljne košarkarske taktike v napadu in obrambi (Dežman, 1998)

KOŠARKARSKA TAKTIKA	
↓ TAKTIKA NAPADA I	↓ TAKTIKA OBRAMBE I

I_ POSAMIČNA (individualna)	I_ POSAMIČNA (individualna)
I I_ preigravanje	I I_ proti preigravanju
I I_ skok v napadu	I I_ zapiranje poti do koša
I_ SKUPINSKA (grupna)	I_ SKUPINSKA (grupna)
I I_ odkrivanja	I I_ proti odkrivanju
I I_ vtekanja	I I_ proti vtekanju
I I_ križanja	I I_ proti križanjem
I I_ blokade	I I_ proti blokadam
I I_ igra v trikotniku	I I_ proti številčni premoči
I I_ igra s številčno premočjo	I I_ obrambni trikotnik
I_ SKUPNA (moštvena)	I_ SKUPNA (moštvena)
I_ hitri (prehodni) napadi	I_ proti hitrim napadom
I I_ protinapadi	I I_ proti protinapadu
I I_ zgodnji napadi	I I_ proti zgodnjemu napadu
I_ postavljeni napadi	I_ proti postavljenim napadom
I I_ brez centra	I I_ osebne obrambe
I I_ s centri	I I_ conske obrambe
I I_ z enim	I I_ kombinirane obrambe
I I_ z dvema	I_ proti prenosu žoge
I I_ s tremi	I I_ osebne pressing obrambe
I_ napadi proti prehodnim obramb.	I I_ conske pressing obrambe
I I_ proti osebni pressing obrambi	I I_ kombinirane pressing obrambe
I I_ proti conski pressing obrambi	I_ pri posebnih situacijah
I I_ proti kombiniranim p. obram.	I_ pri sodniškem metu
I_ posebne situacije	I_ pri prostih metih
I_ pri sodniškem metu	I_ proti vračanju žoge v igrišče
I_ pri prostih metih	
I_ pri vračanju žoge v igrišče	

Posamična taktika zajema taktične elemente, ki jih izvaja v igri posamezni igralec brez neposredne pomoči soigralcev. To lahko stori v okviru skupinskih ali skupnih taktičnih nalog.

Skupinska taktika zajema taktične elemente, v katerih sodelujeta dva, trije ali štirje igralci. Z njimi želijo rešiti del skupne (moštvene) taktične naloge.

Skupna (moštvena) taktika zajema delovanje in sodelovanje vseh igralcev v igri, v okviru izbranega taktičnega sistema in taktične kombinacije.

Hitri prehodi iz obrambe v napad so sestavni del prehodnih napadov, hitri prehodi iz napada v obrambo pa sestavni del prehodnih obramb.

Bistvo taktike napada je, z usklajenim medsebojnim sodelovanjem napadalcev, ustvariti številčno premoč, zamujanje obrambnih igralcev, prevzemanje različno visokih napadalcev ali izsiliti osebno napako nasprotnika.

Bistvo obrambne taktike je, z usklajenim medsebojnim sodelovanjem obrambnih igralcev, otežiti ali onemogočiti nasprotniku njegovo lastno igro, izsiliti slab izbor za met, postavljanje blokad pod neustreznim kotom ter pravi trenutek za izvajanje prodorov, metov in podaj. (Nikolić, 1993).

Tabela 2: Temeljna taktična znanja v napadu in obrambi

TAKTIČNA ZNANJA V NAPADU	TAKTIČNA ZNANJA V OBRAMBI
<ul style="list-style-type: none"> • načelo širine, globine, višine in ravnotežja • spremljanje prodorov po globini in širini • branje gibanj in namer lastnega obrambnega igralca in vstopanje v luknje • obremenjevanje obrambe na strani pomoči • kaznovanje pritiska na igralcu z žogo in na liniji podaje • kaznovanje pomaganja in vračanja • kaznovanje prevzemanja na žogi in od žoge • kaznovanje vrtenj • kaznovanje pokrivanja spredaj • kaznovanje podvajanja • kaznovanje v številčno podrejenih situacijah obrambe - trenutna številčna premoč napadalcev 	<ul style="list-style-type: none"> • pritisk na igralcu z žogo in na linijo podaje • nadzor nad žogo in igralcem ter položajem v stanju pripravljenosti • pravilni in pravočasni odskok proti žogi • pomoč in vračanje pri prodoru, vtekanju in blokadi • usmerjanje in branjenje dveh globinskih prodorov in usmerjanje od blokade proti žogi • horizontalno in vertikalno prevzemanje pri prodoru, vtekanju in blokadi • vrinjanje pri križanjih in blokadah • prepuščanje pri križanju in blokadi • prevzemanje pri križanju in blokadi • agresivno razbijanje linije gibanja pri odkrivanju, vtekanju, križanju in postavljanju blokad (razbijanje pravočasnosti in kota blokad) • vrtenja • podvajanja • sodelovanje obrambnih igralcev v številčno podrejenem položaju - trenutna številčna premoč napadalcev

2.5 FUNKCIONALNA ANALIZA KOŠARKARSKE IGRE

Košarkarska igra je sestavljena iz dveh faz (napad, obramba) in v vsaki fazi dveh podfaz (prehodni napad, postavljeni napad, prehodna obramba, postavljena obramba), ki so med seboj povezane in soodvisne.

Trener v drugi fazi proučevanja nasprotnika analizira igro v vsaki fazi posebej. Pri tem si najprej odgovori na pet temeljnih vprašanj (Winter, 1997):

- Kaj igrajo in koliko? (vsebina in kvantiteta)
- Kako igrajo? (kakovost izvedbe)
- Zakaj to igrajo? (taktika)
- Kdaj igrajo? (taktika)
- Kje igrajo? (taktika)

Analiza igre moštva:

Analiza postavljenega napada

1. Kakšne postavljene napade igrajo? Koliko vhodov imajo? Ali ga igrajo simetrično? Kakšni so njihovi znaki?
2. Kaj želijo doseči z določenimi napadi in komu so namenjeni?
3. Kakšna je izvedba teh napadov s strani posameznikov?
4. Kako napadajo osebno, consko in kombinirano obrambo?
5. Kako končujejo večino napadov?
6. Kako napadajo izza čelne in stranske črte?
7. Kaj in kako igrajo v posebnih situacijah:
 - sodniški met,
 - prosti meti,
 - pritisk časa in rezultata,
 - hendikep situacije.

Ali menjajo igralne vloge in kako?

Katere blokade so najpogostejše (specifične za njih)?

Katere blokade so za nas neznane?

Kako je nasprotnik branil te blokade?

Iz česa največkrat dosega koše (prodornost, blok na žogi, globina)?

Kateri igralec je ključni v napadu (strelci in kje mečejo; kdo in kje prodira, kdo in kako skače v napadu, kako igrajo po globini)?

Kateri je njihov udarni del napada (katera blokada na žigi in od žoge, 1:1 igra, globina...) in kdo ga izvaja?

Analiza prehodnega napada

1. Kako igrajo protinapad? Kako ga začnejo, razvijejo in zaključujejo?
 - Kdo in kako igra 1:1 v protinapadu?
 - Kdo in kje meče za 3 iz protinapada?
 - Kdo najboljše teče v protinapad?
2. Kako igrajo zgodnji napad? Kako ga začnejo, razvijejo in zaključujejo?
3. Kako napadajo osebne, conske ali kombinirane pressing obrambe?

Analiza prehoda iz obrambe v napad

1. Kakšen je prehod iz obrambe v napad?
2. Kdo podaja žogo izza čelne črte po prejetem košu?
3. Kakšna je prva podaja in odpiranje linij po odvzeti žogi, skoku v obrambi in po prejetem košu?
4. Kakšno je polnjenje linij v nasprotnikovo polovico?
5. Koliko prenašalcev žoge imajo in kakšne so njihove značilnosti?
6. Kakšen je prehod iz prehodnega napada v postavljeni napad?

Analiza postavljene obrambe

1. Kakšne postavljene obrambe igrajo: osebne, conske in kombinirane. Kakšna so njihova taktična načela? Kakšni so njihovi znaki?
2. Kakšna je izvedba teh obramb s strani posameznih igralcev?
3. Kaj želijo doseči z določenimi sistemi branjenja in komu so namenjeni?
4. Kako se branijo pri podajah izza čelne in stranske črte: osebno, consko ali kombinirano?
5. Kako se branijo v posebnih situacijah:
 - sodniški met,
 - prosti meti,
 - pritisk časa in rezultata,
 - hendikep situacije.

Ali igrajo agresivno in kdo?

Kako branijo odkrivanja, vtekanja, prodore? Kdo je najslabši od zunaj?

Kako branijo globino?

Kako branijo osnovne blokade (centralna in stranska blokada proti žogi, hrbtne blokade, zaporedne blokade, blokada pod kotom 45 stopinj)?

Ali prevzemajo? Kdo in v katerih situacijah?

Analiza prehodnih obramb

- Kako igrajo osebno ali consko presing obrambo?

Analiza prehoda iz napada v obrambo

- Kakšen je prehod iz napada v obrambo?
- Kako se vračajo? Ali se vračajo organizirano ali ne? Kdo se slabo vrača?
- Kakšen je prehod iz prehodne obrambe v postavljeno obrambo?

Analiza posameznih igralcev:

1. Kakšne so njihove splošne gibalne sposobnosti?
2. Kakšna so njihova tehnična in taktična znanja v vseh fazah igre?

3. Kakšne so njihove igralne vloge v posameznih fazah igre in v posebnih situacijah? Koliko je večstranskih igralcev?
4. Kakšne so njihove sociološke in psihološke značilnosti zlasti v stresnih situacijah oziroma v situacijah pritiska (Trninić, 2000):
 - tekmovalnost,
 - razumevanje igre in taktična inteligenca,
 - taktična disciplina in odgovornost,
 - usklajenost,
 - ustvarjalnost,
 - igralna prilagodljivost,
 - mentalna čvrstost (emocionalna stabilnost, koncentracija, odpornost na bolečino in utrujenost, frustracijska toleranca, samozavest, samokontrola, samodisciplina, pozitivnost itd.),
 - sodelovanje (komunikativnost, kolektivnost, pomaganje itd.),
 - povezanost moštva.
5. Kako se igralci odzovejo in prilagodijo sodniškemu kriteriju?

Analiza trenerja:

1. Kakšna je njegova napadalna in obrambna filozofija?
2. Kako vodi tekmo (začetna peterka, menjave igralcev, minute odmora, končnica tekme, napotki igralcem itd.)?
3. Kakšna je njegova prilagodljivost glede na potek dogodkov na tekmi?
4. Kakšne so njegove psihološke značilnosti v posebnih in stresnih situacijah tekme?

Proučevanje nasprotnika je le en pomemben člen na poti k uspehu. Gre za natančno in pravilno določitev »diagnoze« kvalitete nasprotnika. Trener na podlagi te »diagnoze« pripravlja lastno moštvo za zmago.

3 PRIPRAVA MOŠTVA NA NASPROTNIKA

Samo odkrivanje bistva nasprotnikovih kvalitet in pomanjkljivosti, še ne prinaša zmage. Tu je še velik nalog, ki jih morajo opraviti strokovni štab in moštvo, da bi bili na tekmi uspešnejši. Eno izmed teh je tudi priprava moštva na nasprotnika.

3.1 PRIKAZOVANJE IZVLEČKOV IN POSREDOVANJE INFORMACIJ O NASPROTNIKU

Tako kot je potekalo proučevanje nasprotnika v treh fazah, poteka tudi prikazovanje izvlečkov lastnemu moštvu. Izvlečke pripravi pomočnik trenerja v dogovoru s trenerjem. Te je potrebno pripraviti tako, da je njihova struktura in vsebina kratka in jedrnata. S sintetično-analitično-sintetično metodo sistematično posredujemo izbrane informacije igralcem o nasprotniku. Na največ polurnih sestankih, ki potekajo neposredno pred treningom, trener celostno predstavi igro nasprotnika. Prvi sestanek je nekakšno spoznavanje nasprotnikovih igralcev in pregled bistvene taktike moštva v napadu in obrambi. Na naslednjem sestanku sledi natančna analiza njihovih napadov in dogovor o protitaktiki. Zadnji sestanek pa je namenjen analizi posameznih igralcev, njihove igralne vloge v sistemu napada in obrambe ter dogovor o protitaktiki.

Trener prilagaja strukturo, število in vsebino sestankov številu dni do tekme, zapletenosti nasprotnikove taktike in kvaliteti lastnega moštva.

Trener mora biti vedno dobro pripravljen za sestanek. Na njem mora izluščiti bistvene podatke o nasprotniku in jih uspešno posredovati igralcem. Pri tem je potrebno veliko znanja in sposobnosti o posredovanju informacij, saj so komunikacijske sposobnosti in aktivno sodelovanje igralcev na sestanku bistvenega pomena. Ni pomembno, kaj je trener hotel povedati, ampak kaj so igralci razumeli. On mora določiti protitaktiko ter opredeliti cilje in naloge. Igralcem morajo biti jasne zadolžitve in odgovornosti.

3.2 PRIPRAVA PROTITAKTIKE

Da bi trener pripravil protitaktiko, mora do potankosti poznati svoje moštvo in igralce. Poznati mora zlasti njihove sposobnosti, tehnično taktične spretnosti in znanje. Del teh sposobnosti in znanj trener tudi sam razvija skozi proces treniranja in gradi lasten sistem igre v napadu in obrambi, ki je usklajen z značilnostmi in kakovostjo moštva in igralcev. Ustvarjeni sistem mora biti tudi učinkovit v določenem tekmovalnem sistemu.

Bistvo protitaktike je uspešno izkoristiti svoje prednosti in zmanjšati ali prikriti svoje slabosti oziroma, uspešno izkoriščati nasprotnikove slabosti ter hkrati izničiti njihove prednosti. To pomeni, da je v napadu potrebno igrati tisto, kar nasprotnik slabo brani in v obrambi dopuščati tisto kar nasprotnik slabo izvaja.

Taktiko je potrebno prilagoditi svojemu moštvu in hkrati nasprotniku. Kopiranje sistemov drugih moštev je neprimerno, če ne upoštevamo omenjenih prilagoditev.

Trener se lahko odloči za ustrezno protitaktiko, in hkrati pripravi še njeno rezervno različico, le na podlagi sposobnosti in znanj lastnih igralcev in moštva kot celote. Zato je lahko sklepanje in razglabljanje nekaterih po tekmi o neprimernosti protitaktike napačno, saj ne poznajo dejanskega stanja moštva, njegove treniranosti in sposobnosti, kaj šele nasprotnika.

Popolne objektivnosti ni. Vsak gleda in vidi iz svojega zornega kota. Temu pravimo, da je stvarnost subjektivna, zaradi posameznikovega znanja, zaznavanja, sposobnosti, vrednot, čustev, norm, izkušenj itd.« (Mulej 1992).

Trener se mora zavedati, da je tudi pri izboru določene protitaktike prisotno tveganje, saj je na primer blokado proti žogi možno braniti na deset različnih načinov. Uspešno branjenje bo tisto, ki je avtomatizirano. Na tekmi je potrebno igrati tisto, kar je dobro pripravljeno in uigrano. Vsako eksperimentiranje je lahko neučinkovito.

Trener mora biti tudi na trening zelo dobro pripravljen. Paziti mora koliko časa bo namenil taktiki nasprotnika in svojega moštva. Pretirano zapostavljanje enega od obeh ni dobro. Potrebno je trenirati lasten sistem igre oziroma lastno taktiko in tudi protitaktiko. Količina in kakovost treniranja morata biti v sorazmerju. Za to pa je izredno pomemben pravilen izbora vaj, njihova izvedba, pogostost in intenzivnost.

Za treniranje protitaktike so zelo pomembna oponašanja resničnih igralnih situacij. To pomeni, da hočemo na treningu ustvariti oziroma oponašati tekmovalne razmere, ki se lahko pojavijo v določeni fazi igre. Tako lahko treniramo, na primer, naš napad izza čelne črte proti conski postavitvi obrambe v formaciji 2:3, ko imamo še petnajst sekund do izteka napada. Lahko treniramo tudi napad proti obrambi nasprotnika s podvajanjem na položaju spodnjega centra. S takšnimi posnemanji pripravljamo igralce na trezno in učinkovito igranje v najbolj kočljivih igralnih razmerah. Tako igralci postajajo bolj samozavestni, pa tudi njihova izvedba je uspešnejša. Trener mora paziti, da izbere tiste situacije, za katere je prepričan, da se bodo pojavile na tekmi. Določiti mora prioriteto, saj ni časa za oponašanje vsega, kar se lahko dogodi na tekmi.

4 ZAKLJUČEK

Proučevanje nasprotnih moštev in priprava na njih, je le del nalog, ki jih mora trener učinkovito opravljati, da bi bilo njegovo moštvo uspešno. Delati z ekipo je kot držati mokro milo v roki. Če ga držiš premočno ali prerahlo ti zdrsne (Martens, 1997). Milo je potrebno držati z »nežnim pritiskom«. Zaradi

zapletenosti košarke, mora delovati trener celovito, inventivno, inovativno in sodelovalno (Mulej, 1992). To pomeni, da potrebuje dober krog sodelavcev, saj z enim prstom ne moremo dvigniti niti vžigalice, z desetimi pa delamo čuda. Zato je beseda »mi« veliko močnejša od besede »jaz« (Jackson, 1995). Pri vseh nalogah trener mora biti pripravljen, potrpežljiv, vztrajen, selektiven, sistematičen in natančen. Na poti do uspeha ni nadomestila za trdo delo. Tisti, ki pravilno in veliko dela, bo slej kot prej prišel do uspeha. Kdor pa ni sposoben preboleti neuspeha (kot posledica napake), je za njega najbolje, da se prostovoljno in pravočasno odpove tej dejavnosti (Nikolić, 1993).

5 LITERATURA

- Dežman, B. (1998). *Osnove teorije treniranja v izbranih moštvenih športnih igrah*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Jackson, P. (1995). *Sacred hoops*. New York: Hyperion.
- Martens, R. (1997). *Successful coaching*. United states: Human kinetics, National federation interscholastic coaches association.
- Mulej, M. (1992). *Teorije sistemov*. Maribor: Ekonomsko poslovna fakulteta.
- Nikolić, A. (1993). *Per aspera ad astra-kazivanja Aleksandra Nikolića*. Beograd: Paymaker CO.
- Trninić, S. (1996). *Analiza i učenje košarkarske igre*. Pula: Vikta.
- Winter, T. (1997). *The tripple post offense*. Manhattan: Ag press.

Bibliografski podatki članka:

Filipovski, S. (2001). Proučevanje nasprotnih moštev in priprava na njih. *Trener ZKTS*, 1, 1:14-22.