

# PLAN I PROGRAM GODIŠNJEG CIKLUSA TRENINGA U16 ŽENSKE KOŠARKAŠKE SELEKCIJE

---

**Brkić, Iva**

**Master's thesis / Specijalistički diplomski stručni**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:898392>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-01**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje stručnog naziva:  
stručna specijalistica trenerske struke, smjer košarka)

**Iva Brkić**

**PLAN I PROGRAM GODIŠNJEG CIKLUSA**  
**TRENINGA U16 ŽENSKE KOŠARKAŠKE**  
**SELEKCIJE**

Završni rad

**Mentor:**  
**prof. dr. sc. Damir Knjaz**

Zagreb, lipanj, 2022.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija završnog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

prof. dr. sc. Damir Knjaz

Studentica:

Iva Brkić

# PLAN I PROGRAM GODIŠNJEG CIKLUSA TRENINGA U16 ŽENSKE KOŠARKAŠKE SELEKCIJE

## **Sažetak**

Predmet i cilj ovog završnog rada je istaknuti važnost kvalitetnog plana i programa godišnjeg ciklusa treninga za uspjeh U16 ženske košarkaške selekcije. U prvom teorijskom dijelu odredili su se ciljevi i opisani su uvjeti rada košarkaškog kluba. Nadalje, detaljno se obrađuje dijagnostika i njezina važnost prilikom planiranja i programiranja trenažnog procesa. U trećem dijelu završnog rada naglasak se stavlja na elemente programa treninga kao što su: sredstva i sadržaji treninga, opterećenja, metode i modeli košarkaške igre. U posljednjem djelu ovog rada napravljen je detaljan postupak planiranja i programiranja košarkaškog treninga U16 ženske selekcije koji prolazi kroz pripremni, natjecateljski i prijelazni period. Godišnji plan i program podijeljen je na mezocikluse unutar svakog od navedenih perioda. Za svaki od mezociklusa napisani su njegovi mikrociklusi i dan je primjer kako bi izgledale njegove trenažne jedinice. Za kraj, prikazani su sumarni pokazatelji godišnjeg plana i programa prema kalendaru natjecanja.

**Ključne riječi:** periodizacija, dijagnostika, elementi košarkaškog treninga, metodika košarkaškog treninga, trening košarkašica

# **ANNUAL TRAINING PLAN AND PROGRAM FOR U16 WOMEN'S BASKETBALL TEAM**

## **Abstract**

The subject and the purpose of this thesis are to emphasize the importance of the plan and program of the annual training cycle of the success of the U16 women's basketball team. In the first theoretical part goals have been determined, as well as the work conditions for the basketball team. Then, detailed diagnostics and the importance of precise and relevant diagnostics in the planning and programming has been specified. In the third part of this final thesis, the emphasis is placed on the elements of a training program such as means and contents of training, training loads, and methods and models of basketball. In the last part, a detailed procedure of planning and programming the basketball training for the U16 women's team has been made, which goes through preparatory, competitive and transitional period. The annual plan and program has been divided into mezocycles using each of the mentioned periods. Furthermore, mezocycles have been broken down into microcycles and in some parts into single practices. Finally, the summary indicators of the annual plan and program according to the competition calendar have been presented.

**Key words:** periodization, diagnostics, elements of basketball practice, basketball training methodology, women's basketball practice

## SADRŽAJ

UVOD .....	6
GODIŠNJI PLAN I PROGRAM TRENINGA ŽENSKE U16 KOŠARKAŠKE EKIPE .....	8
CILJ JEDNOGODIŠNJEG CIKLUSA TRENINGA.....	8
KRATKOROČNI, SREDNJOROČNI I DUGOROČNI CILJEVI.....	8
UVJETI RADA .....	10
ORGANIZACIJSKI I MATERIJALNO-TEHNIČKI UVJETI.....	10
LOKALITETI I TERMINI TRENINGA.....	10
OPIS EKIPE.....	11
IGRAČKI KADAR.....	12
STRUČNI KADAR .....	12
KALENDAR NATJECANJA.....	13
DIJAGNOSTIKA – KONTROLA TRENIRANOSTI.....	14
ZDRAVSTVENI STATUS KADETSKIH IGRAČICA.....	15
MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE KADETSKIH IGRAČICA .....	15
FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI KADETSKIH IGRAČICA.....	16
AEROBNI KAPACITET .....	16
ANAEROBNI KAPACITET .....	17
MOTORIČKE SPOSOBNOSTI KADETSKIH IGRAČICA .....	18
KOORDINACIJA .....	19
AGILNOST .....	20
PRECIZNOST.....	21
BRZINA.....	22
SNAGA/JAKOST .....	23
RAVNOTEŽA .....	25
FLEKSIBILNOST .....	26
KONATIVNE DIMENZIJE OSOBNOSTI KADETSKIH IGRAČICA .....	27
KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI KADETSKIH IGRAČICA .....	27
ELEMENTI PROGRAMA TRENINGA.....	28
SREDSTVA I SADRŽAJI TRENINGA.....	28
MODELI IGRE KADETSKE EKIPE.....	30
MODELI IGRE KADETSKE EKIPE U NAPADU.....	30
MODELI KADETSKE IGRE U OBRANI.....	33
GODIŠNJI CIKLUS TRENINGA .....	36
PERIODIZACIJA PRIPREMNOG PERIODA 16.8. – 26.9. ....	38
PERIODIZACIJA NATJECATELJSKOG PERIODA 27.9. – 24.4.....	42
PERIODIZACIJA PRIJELAZNOG PERIODA 25.4. – 15.8.....	50
SUMARNI POKAZATELJI GODIŠNJEG PLANA I PROGRAMA PREMA KALENDARU NATJECANJA.....	53
ZAKLJUČAK .....	54
LITERATURA.....	56
POPIS TABLICA.....	57

## UVOD

Košarka je igra između dvije momčadi sastavljene od pet igrača na terenu, te još sedam igrača koje za vrijeme utakmice sjede na klupi. Cilj svake ekipe je poentirati ubacujući loptu u suparnički koš i pritom onemogućiti drugu ekipu da učini isto (Wissel, 2006). Također, košarka se može okarakterizirati kao složena i dinamična sportska igra koja se sastoji od brzih i čestih izmjena napadačkih i obrambenih akcija (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015). Nadalje, košarka kao vrsta sporta sastoji se od faktora svjesno organizirane djelatnosti i neizbježnih slučajnih faktora. *Planiranje* nam omogućava minimaliziranje slučajnih faktora, te da se faktori svjesne djelatnosti uzmu kao osnova budućeg rada i to je najvažnije sredstvo koje trener koristi za postizanje visokog stupnja treninga i natjecanja.

Izrada godišnjeg plana i programa rada nam omogućava da se naprave sve tehničke pripreme za nesmetano odvijanje trenažnog procesa. Planiranjem se određuju ciljevi i vremenski ciklusi (*periodizacija*) u kojima se ti ciljevi žele ostvariti, pritom poštujući kalendar natjecanja, razvojni periodi igračica, te zakonitosti sportske forme. *Sportska forma* je ona razina sportaševe pripremljenosti koja mu omogućava uspješnu natjecateljsku aktivnost (Milanović, 2004). Optimalna sportska forma i kvalitetni natjecateljski rezultati u pravilu se trebaju podudarati.

Za uspješno planiranje procesa sportske pripreme važno je napraviti relevantnu i kvalitetnu *dijagnostiku*, te odrediti tehničke, materijalne i kadrovske uvjete rada. Nadalje, postupak dijeljenja velikog ciklusa treninga na manje ciklusne jedinice, tzv. periodizacija, omogućava kvalitetnije upravljanje trenažnim efektima. *Programiranje* služi za određivanje sredstva trenina, njegova opterećenja i metode trenažnog rada i natjecanja. Kadetsko razdoblje košarkašica (14-16 godina) posebno je zanimljivo jer se nalazi između puberteta i postpuberteta, odnosno oblikovanja sportašica i njihovog specijaliziranog razvoja (Bompa, 2000). Od velike je važnosti prepoznati kojoj biološkoj i kronološkoj skupini pripadaju igračice, te one koje brže odnosno kasnije sazrijevaju.

U ovom specijalističkom radu biti će prezentiran godišnji plan i program ženske košarkaške kadetske ekipe kojeg trener predaje upravnom odboru kluba na njegovo usvajanje. Program se sastoji od globalnog, operativnog i izvedbenog dijela u kojem su dati osnovni prikazi pojedinačnih tema.

Specijalistički rad započinje opisivanjem dugoročnih, srednjoročnih i kratkoročnih ciljeva, te uvjetima rada koje klub ima za postizanje tih ciljeva (organizacijski uvjeti, lokaliteti, opis ekipe, igrački i stručni kadar i slično). Nakon upoznavanja s ciljevima i uvjetima rada ženske kadetske ekipe, detaljno se obrađuje tema dijagnostike i kontrole treniranosti. Opisane su sposobnosti

košarkašica, testovi kojima se te sposobnosti mjere ili procjenjuju, te su napisane vježbe koje pomažu da se sposobnosti unaprijede ukoliko je to potrebno. Nadalje, elementi programa treninga navode koja sredstva i sadržaji treninga, opterećenja, metode i modeli igre se planiraju koristiti tokom sezone. Za kraj, detaljno je razrađen godišnji ciklus treninga, te količina zastupljenosti pojedinih tehničko-taktičkih ili kondicijsko-motoričkih sadržaja u svakom periodu, te primjer treninga u svakom od njih.



# GODIŠNJI PLAN I PROGRAM TRENINGA ŽENSKE U16 KOŠARKAŠKE EKIPE

## CILJ JEDNOGODIŠNJEG CIKLUSA TRENINGA

Plan i program godišnjeg ciklusa treninga ženske kadetske ekipe napravljen je u svrhu neprekidnog i stabilnog *razvoja igračica*, s naglaskom na sposobnosti koje omogućuju kvalitetnu košarkašku izvedbu, te imajući na umu osjetljiva razdoblja u kojoj se kadetski uzrast košarkašica trenutno nalazi. Uz razvoj igračica, sekundarno je potrebno ostvariti dobar rezultat. Na početku sezone određuju se prioriteta u kalendaru natjecanja, odnosno utakmice koje su najvažnije za ekipu. Za kadetsku ekipu, glavni cilj je plasman na završnicu prvenstva Hrvatske i osvajanje neke od medalja.

## KRATKOROČNI, SREDNJOROČNI I DUGOROČNI CILJEVI

**Kratkoročni ciljevi** koje planiramo ispuniti u aktualnoj natjecateljskoj sezoni:

*Razvojni ciljevi:*

- zadovoljavanje optimalne kondicijske pripreme tijekom sezone
- razvoj bazičnih i specifičnih aerobnih i anaerobnih kapaciteta
- učenje i usavršavanje osnovnih tehničko-taktičkih elemenata košarkaške igre
- unapređenje trenutne kvalitete naučenih košarkaških vještina, znanja i sposobnosti
- fokus na razvijanju bazične i specifične koordinacije, agilnosti i brzine (iskoristiti senzibilno razdoblje)
- rad na motivaciji igračica
- individualno napredovanje igračica
- poboljšanje i očuvanje zdravstvenog stanja igračica, te prevencija ozljeda
- razvoj kognitivnih i konativnih dimenzija ličnosti potrebnih za sport i život
- podizanje razine razvijenosti cjelokupnog potencijala igračica i ekipe

*Rezultatski ciljevi:*

- plasman na završnicu prvenstva Hrvatske i osvajanje neke od medalja
- plasman na završnicu WABA lige i osvajanje neke od medalja
- razvijanje pozitivne slike kluba
- održati broj igračica na treningu

**Srednjoročni ciljevi** koje planiramo ostvariti u naredne tri godine ili kraće:

*Razvojni ciljevi:*

- definiranje igračkih pozicija istaknutih igračica
- minimalno dvije reprezentativke u rosteru juniorske ekipe
- minimaliziranje ozljeda igračica bez težih operacija unutar ekipe
- održavanje optimalne kondicijske pripreme u nadolazećim sezonama
- unapređenje trenutne kvalitete naučenih košarkaških vještina, znanja i sposobnosti
- automatizacija osnovnih tehničko-taktičkih elemenata košarkaške igre

*Rezultatski ciljevi:*

- kontinuirani kadetski sudionik na završnim turnirima prvenstva Hrvatske
- konkurent za juniorsku medalju na prvenstvu Hrvatske s igračicama iz kadetskog roстера
- osvojena jedna zlatna medalja na prvenstvima Hrvatske
- osvojena jedna zlatna medalja u budućim kadetskim natjecanjima
- kontinuirani sudionik na završnim turnirima WABA natjecanja
- osvajači medalja s ovim i budućim rosterima na WABA natjecanjima
- unaprjeđivanje pozitivne slike kluba, kao primarna opcija upisa novih curica u školu košarke na užem području djelovanja kluba

**Dugoročni ciljevi** koje planiramo ostvariti u sljedećih pet godina ili kraće:

*Razvojni ciljevi:*

- stvaranje seniorskih reprezentativki
- stvaranje optimalne razine kondicijske pripremljenosti
- stvaranje optimalne razine košarkaških vještina, znanja i sposobnosti
- daljnja automatizacija taktičko-tehničke sposobnosti
- razvoj samostalnih i samouvjerenih mladih žena

*Rezultatski ciljevi:*

- standardni finalist na završnicama Republike Hrvatske i WABA natjecanja
- minimalno tri osvoje zlatne medalja u mlađim uzrastima
- spominjanje imena kluba stvara pozitivne osjećaje među publikom
- primarna opcija prilikom upisa novih curica u školu košarke na širem području djelovanja kluba

## UVJETI RADA

### ORGANIZACIJSKI I MATERIJALNO-TEHNIČKI UVJETI

Klub u sportskoj dvorani Dom sportova ima dovoljno termina da zadovolji sve trenerske želje vezane uz trenažni proces. Od opreme u dvorani postoje sve osnove za kvalitetne treninge: košarkaške lopte, medicinske, girje, uže za preskakanje, čunjevi, trake, valjci, mašina za šutiranje, mašina za dodavanje i slično. Također unutar dvorane postoji i teretana koja se po potrebi i kroz dogovor može koristiti. Košarkaški teren koji se koristi za treninge i utakmice ima dva glavna koša i četiri pomoćna koša, što postavlja dobar preduvjet za kvalitetne individualne i grupne treninge.

Sredstva za natjecanja, stručni rad, te opremu financirana su od privatnog sponzora. Dio troškova pokrivena su i sufinanciranjem Košarkaškog saveza Zagreba. Klub ne naplaćuje članarinu od mlađeg kadetskog uzrasta pa do senioriki. Međutim, u vrtićkoj dobi i školi košarke naplaćuje se članarina, a sredstva se koriste za 'team buildinge' i za kupnju opreme igračicama koje si to ne mogu priuštiti.

### LOKALITETI I TERMINI TRENINGA

*Prije početka škole*, treninzi se odvijaju u sportskoj dvorani Dom sportova u Zagrebu, te po potrebi na atletskoj stazi Mladost, savskom nasipu ili u Maksimiru.

Jutarnji termini treninga su od 9:00 do 11:00 sati, a večernji od 18:00 do 20:00 sat. Igračice su obavezne na svim treninzima u ovoj fazi priprema. Postoji također plan odlaska na mini pripreme od sedam dana u Biograd na moru zadnji tjedan u osmom mjesecu, koji još nije potvrđen.

*Za vrijeme trajanja škole*, svi treninzi odvijaju se u sportskoj dvorani Dom sportova u Zagrebu u poslijepodnevnom i večernjim satima. Poslijepodnevni treninzi se održavaju u terminu od 14:30 do 16:00 sati, te se uglavnom koriste za individualni rad gdje su igračice raspoređene u manje grupe, dok su večernji treninzi u terminu od 20:00 do 21:30 organizirani kao ekipni treninzi. Poslijepodnevni treninzi se održavaju svaki dan, međutim tri treninga tjedno po vlastitom izboru igračica su obavezna. Na ovaj način im se ostavlja prostor da izaberu na koja tri treninga planiraju doći, te da usklade školske obveze s treninzima. Najkasnije do nedjelje navečer moraju javiti koje dane planiraju doći na treninge, kako bi se treninzi mogli čim kvalitetnije isplanirati ovisno o broju i pozicijama igračica. Manje promjene su moguće tijekom tjedna, ali to je više iznimka nego pravilo. Večernji treninzi su obavezni za sve igračice.

## **OPIS EKIPE**

Ekipa se sastoji od 17 registriranih kadetskih igračica, od kojih je deset izlaznih kadetkinja, dok ih šest ostaje i sljedeće godine u kadetskoj ekipi, te najperspektivnije mlađe kadetkinje. Nadalje, šest igračica se priključuje po potrebi u juniorski program kluba, a to su ujedno i ključne igračice za postizanje kadetskog rezultata ove sezone. Nadalje, na širem popisu za kadetsku reprezentaciju Hrvatske je sedam igračica, od kojih očekujemo da dvije budu dio reprezentacije koja će se natjecati ovo ljeto na Europskom prvenstvu.

Ekipa se natječe u domaćem kadetskom prvenstvu Hrvatske, čiji se regularni dio odvija od prvog vikenda u listopadu do sredine prosinca. Kadetsko natjecanje Hrvatske je podijeljeno po regijama, točnije pet regija po 5-6 klubova, tako da se ukupno igra desetak službenih kadetskih utakmica. Poluzavršnica prvenstva Hrvatske za kadetkinje igra se sredinom siječnja, a na njega se plasira osam klubova. Prvaci regija idu direktno na završnicu, a na temelju prošlogodišnjeg plasmana prve tri ekipe, svaka regija dobiva dodatni plasman neke od svojih ekipa. Regija centar ujedno i regija naše kadetske ekipe ove godine ima pravo na dva predstavnika na poluzavršnici prvenstva Hrvatske. Završnica prvenstva Hrvatske igra se sredinom veljače i plasiraju se najbolje četiri ekipe s poluzavršnice.

Također, ekipa sudjeluje u WABA kadetskoj ligi koja se igra zadnji vikend svakog mjeseca u obliku turnira s dvije utakmice u dva dana. Sudjeluje 12 ekipa koje su podijeljene u dvije grupe po šest ekipa. Svaka ekipa imat će priliku odigrati deset utakmica. Na 'Final 4' završnicu koje se održava u travnju, plasiraju se dvije najbolje ekipe iz svake skupine. WABA natjecanje je sekundarno natjecanje sve dok traje prvenstvo Hrvatske, te ga je u početku moguće koristiti kao pripremne utakmice. Međutim, kada završi kadetsko prvenstvo, fokus se stavlja na postizanje najboljeg rezultata i plasman na Final 4 WABA natjecanja.

## IGRAČKI KADAR

Tablica 1. Popis igračica u sezoni 2021-2022

IME I PREZIME	POZICIJA	DOB	JUNIORKA	REPREZENTATIVKA
1. Lara Novaković	PG	2005		DA
2. Katarina Tončić	PG	2006		
3. Iris Livaja	PG/SG	2005	DA	DA
4. Diana Majetić	PG/SG	2007		
5. Sonja Knežević	SG	2006		
6. Tena Kiš	SG	2005	DA	DA
7. Kaja Čevra	SG	2005	DA	DA
8. Alisa Čenaj	SG	2006		
9. Anja Pilat	SG/FW	2006		
10. Iva Morduš	SG/FW	2005	DA	DA
11. Antonija Todorčić	FW	2005		
12. Kaya Buneta	FW	2006		
13. Marija Vukas	FW/C	2005		DA
14. Barbara Brkić	FW/C	2005		
15. Gabriela Juratovac	C	2005	DA	DA
16. Leona Sabljčić	C	2006	DA	
17. Ivana Vevec	C	2005		

## STRUČNI KADAR

Glavna trenerica: Iva Brkić

Pomoćna trenerica: Marija Palac

Kondicijski trener: Ivan Toma Šaban

Fizioterapeutkinja: Nives Rostohar

Nutricionist: Fran Rako

Psihoterapeutica: Željka Malinova

## KALENDAR NATJECANJA

Odlučujući faktor u sastavljanju godišnjeg plana i programa je odabir glavnog natjecanja. U slučaju ženske kadetske ekipe, glavno natjecanje su poluzavršnica i završnica prvenstva Hrvatske koja se održavaju krajem siječnja i sredinom veljače. Kalendar kadetskog natjecanja sastavljen je u skladu s školskim obvezama i praznicima.

Tablica 2. Kalendar natjecanja

### KOLOVOZ

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 Liječnički	17 TEST 1	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### RUJAN

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
		1	2	3	4	5
6 ŠKOLA	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18 Prijat. U	19
20	21	22	23	24	25 TURNIR	26 TURNIR
27	28	29	30			

### LISTOPAD

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
				1	2 PH 1	3
4	5	6	7	8	9 PH 2	10
11	12	13	14	15	16 PH 3	17
18	19	20	21	22	23 PH 4	24
25	26	27	28	29	30 Prijat.	31

### STUDENI

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
1	2	3	4	5	6 PH 5	7
8	9	10	11	12	13 PH 6	14
15	16	17	18	19	20 PH 7	21
22	23	24 PH 8	25	26	27 WABA	28 WABA
29	30					

### PROSINAC

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
		1	2	3	4 PH 9	5
6	7	8	9	10	11 PH 10	12
13	14	15 TEST 2	16 TEST 2	17	18	19
20	21	22	23	24	25 BOŽIC	26 Bož. tur
27 Bož. tur	28 Bož. tur	29 Bož. tur	30	31		

### SIJEČANJ

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 Prijat. ut.	16
17	18	19	20	21	22 WABA	23 WABA
24	25	26	27	28	29	30

31						
----	--	--	--	--	--	--

### VELJAČA

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	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 WABA	27 WABA
28						

### OŽUJAK

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 Prijat.u.	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26 WABA	27 WABA
28	29	30	31			

### TRAVANJ

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 Prijat.u.	10
11	12	13	14	15	16	17 USKRS
18	19	20	21	22	23 WABA	24 WABA
25	26	27	28	29	30	

### SVIBANJ

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 TEST 3	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

### LIPANJ

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
		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			

### PRIPREMNI PERIOD

### NATJECATELJSKI PERIOD

### PRIJELAZNI PERIOD

## DIJAGNOSTIKA – KONTROLA TRENIRANOSTI

Za bolje poznavanje igračica i njihovog potencijala važno je napraviti kvalitetnu i relevantnu dijagnostiku na početku trenažnog procesa, kontrolirati ju tijekom sezone, te finalizirati na kraju sezone. Koristeći rezultate dijagnostike radi se plan i program treninga tokom sezone kao i priprema za nadolazeće sezone. Ponavljanjem testiranja u pravilnim razmacima moguće je pratiti razvoj košarkaški važnih sposobnosti, pratiti rezultate izabranoga trenažnog procesa, te napraviti korekcije ukoliko su nužne.

Voditi će se odgovarajuća dokumentacija o provedenim kondicijskim treninzima, što bi trebalo osigurati ponavljanje uspješnih trenažnih ciklusa i postignutih natjecateljskih rezultata (Milanović, Jukić, Šimek, 2003). Izabrani testovi će biti valjani i pouzdani, a njihovo izvođenje i protokol strogo kontrolirani i standardizirani. Nadalje, izvoditi će se testovi specifični za košarku s naglaskom na testiranje mišićnih skupina najzastupljenijih i najvažnijih za uspjeh u košarci. Većina izabranih testova će biti u skladu s testovima za koje već postoji vanjska dokumentacija, ali pokoji test izvoditi će se u svrhu klupske dokumentacije bez značajnijih vanjskih statističkih rezultata.

Dijagnostika kadetskih igračica će biti čim uže povezana s košarkaškom igrom, ciljevima ekipe kao i sa senzibilnim razdobljem u kojem se igračice trenutno nalaze. Kadetski uzrast je na granici između oblikovanja sportašica i specijalizacije, te se tako moraju poštivati pravila treniranja za taj uzrast (Bompa, 2000). Primjerice, igračice su sposobnije podnijeti veće zahtjeve treninga i natjecanja, počinju se izvoditi vježbe kojima je cilj razvoj vrhunske izvedbe u košarci, dolazi do progresivnog napretka u dominantnim motoričkim sposobnostima za košarku i slično. Nadalje, naglašeno se razvijaju funkcionalne sposobnosti, dodatno se unapređuju i automatiziraju određena tehničko-taktička znanja, a postepeno se uvodi i mentalni trening za koncentraciju, pozornost, pozitivno razmišljanje, samoregulaciju, vizualizaciju i motivaciju. Također, usko vezano uz košarkašku igru unapređuje se kompleksna prostorna orijentacija igračica, razvija se svijest o tijelu u vremenu i prostoru na košarkaškom terenu, kao i prepoznavanje i predviđanje košarkaške igre.

Govoreći o kondicijskoj pripremi u košarci, Semenick tvrdi da je košarka “bazično anaerobni trkački sport u kojemu su od primarne važnosti brzina, snaga i agilnost” (Matković, 2010). Dakle, glavni naglasak i cilj kondicijske pripreme bi trebao biti na osposobljavanju košarkašica za visoki intenzitet igre tokom cijele utakmice. Preciznije, osposobiti igračice da manifestiraju svoj motorički talent i usvojena tehničko-taktička znanja podjednako kvalitetno i s jednakim intenzitetom na početku i kraju utakmice.

## ZDRAVSTVENI STATUS KADETSKIH IGRAČICA

Zdravstveni status je skup pokazatelja o zdravstvenom stanju kadetskih igračica. Posebna pažnja se posvećuje nasljednim tipovima bolesti srčano-žilnog, dišnog i lokomotornog sustava koji će se prikupiti pismenom i usmenom anamnezom.

Također, utvrditi stil života svake od igračice će biti od posebne važnosti jer on može biti prevaga između elitne i prosječne košarkašice. Procjenu zdravstvenog statusa će napraviti sportski medicinsko educirani liječnik.

### Utvrđivanje zdravstvenog statusa obuhvaća:

- usmena i pismena anamneza
- mjerenje krvnog tlaka
- laboratorijsko testiranje krvi
- EKG
- utvrđivanje kvalitete sna
- uvid u prehrambene navike i suplementacije u prehrani

## MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE KADETSKIH IGRAČICA

Morfološke karakteristike opisuju građu tijela, a rezultat su genetike svake od igračica, adaptacije organizma na utjecaj treninga, te životni stil igračica. Sastav tijela, odnosno omjer masne i nemasne komponente igra veliku ulogu u košarkaškoj igri, te će biti jedna od važnijih mjera koje će se pratiti i ispravljati.

Selekcija igračica na temelju longitudinalnih i transvezalnih dimenzija će biti prije svega nit vodilja u moguće buduće perspektivne igračice, ali neće biti presudan faktor za isticanje.

### Mjerenja za utvrđivanje morfoloških karakteristika:

- Longitudijalne dimenzije: visina tijela, raspon ruku, dužina noge, i sl.
- Transvezalne dimenzije: širina ramena, širina zdjelice, dijametar lakta i sl.
- Volumena i mase tijela: masa tijela, opseg trbuha, opseg nadlaktice i sl.
- Potkožnog masnog tkiva: nabor na tricepsu, nabor na truhu i sl.

**Morfološke karakteristike** provjeravati će se nekoliko puta kroz sezonu, s naglaskom na provjeru potkožnog masnog tkiva, a cilj će biti održavati optimalni zdravstveni status igračica.



## FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI KADETSKIH IGRAČICA

Funkcionalne sposobnosti, na koje mijenjaju aktiviranjem srčano-žilnog i dišnog sustava, važan su segment dobre kondicijske pripreme u košarci. One označavaju učinkovitost energetskih procesa u organizmu, a odnose se na učinkovitost aerobnih i anaerobnih funkcionalnih mehanizama (Jukić, 2003). Visoka aerobna sposobnost omogućava sporo umaranje i brži oporavak, dok je visoka anaerobna sposobnost odgovorna za repetativnu izdržljivost u aktivnostima visokog intenziteta, te su sukladno tome vrlo važni segmenti kvalitetne kondicijske pripreme u košarci. Prvo je važno stvoriti dobre aerobne temelje, a tek onda raditi na sportsko-specifičnoj anaerobnoj izdržljivosti. Iako je izdržljivost većim dijelom određena genetikom, na nju utječu i ostali faktori poput psiholoških (motivacija, sportski duh, osobnost), biokemijskih (razgradnja ugljikohidrata i masti) i biomehaničkih. Dakle, ako je igračica prirodno nadarena za aktivnosti izdržljivosti, ne znači da će uvijek biti najbolja, jer etika treninga, odlučnost i motivacija mogu prevladati nedostatak nadarenosti. Za one sportašice koji se ne mogu učinkovito nositi s umorom, vrlo je velika vjerojatnost da će njihova izvedba biti slaba.

### AEROBNI KAPACITET

Važnost aerobnog treninga u profesionalnoj košarci je neupitna. Dokazano je brojim istraživanjima kako umor narušava uspješnost izvedbe tehničkih i taktičkih elemenata. Kadetkinje smo odlučili testirati laboratorijskim testom na pokretnom sagu i Yo-Yo Intermittent Endurance testom. Laboratorijski test na pokretnom sagu može precizno odrediti sposobnosti kardiovaskularnog, respiratornog i mišićnog sustava, te se dobiva čitav niz izmjerenih i izvedenih ventilacijskih i metaboličkih parametara pomoću kojih se utvrđuje razina funkcionalnih sposobnosti kao i individualne 'pulsne zone' opterećenja (Vučetić i Šentija, 2005). Iz ovog razloga igračice će se barem jednom godišnje slati na detaljnu laboratorijsku analizu funkcionalnih sposobnosti. S druge strane, Yo-Yo Intermittent Endurance test će se također koristiti za dijagnostiku funkcionalnih sposobnosti, iz razloga što ga je moguće provesti u bilo kojem trenutku na treninzima.

### TESTOVI za utvrđivanje aerobnog kapaciteta:

- **Laboratorijski test na pokretnom sagu** – protokol KF1 - trajanje pojedinog stupnja opterećenja je 30 sekundi, a povećanje brzine saga je 0,5 km/h. Igračica počinje trčati pri brzini 6-8 km/h, a nagib saga je konstantan i iznosi 1,5%. Test se izvodi do iscrpljenja igračice.

- **Yo-Yo Intermittent Endurance test** – na zvučni signal igračica trči do čunja udaljenog 20 metara i nazad na start, slijedi pet sekundi odmora kad igračica mora otrčati lagano do čunja udaljenog dva i pol metra i vratiti se nazad na start. Novi zvučni signal označava novu dionicu trčanja, a svakim signalom brzina trčanja progresivno raste. Test se prekida kada igračica dva puta za redom ne uspije istrčati dionicu, a rezultat se gleda kao ukupan broj dionica pretrčanih u metrima. Košarkašice tijekom testa nose mjerač frekvencije srca kako bi se utvrdili aerobni i anaerobni pragovi i zone rada.

### **VJEŽBE za usavršavanje aerobnog kapaciteta**

Aerobne sposobnosti razvijaju se treninzima u kojima prevladavaju oksidacijski energetske procesi. Primjerice, kontinuirano trčanje dugih dionica umjerenim ili brzim tempom gdje je frekvencija srca između 150 i 160 otkucaja u minuti omogućava povećanje aerobnog kapaciteta. Nadalje, metoda treninga u obliku fartleka u kojem se izmjenjuje brzo i sporo trčanje bio bi primjer intervalnog aerobnog treninga također pogodnog za povećanje aerobnih sposobnosti.

### **ANAEROBNI KAPACITET**

Rezultati istraživanja u japanskih košarkašica 2003. godine potvrdili su važnost razvijenog anaerobnog kapaciteta za uspjeh u košarci (Matković, 2010). Za testiranje anaerobnog kapaciteta smo se odlučili za terenski test 300 metara iz istog razloga kao i za Yo-Yo test, kako bi mogli kontrolirati rezultate kad god poželimo i zbog velike baze podataka s kojima se mogu uspoređivati dobiveni rezultati.

### **TESTOVI za utvrđivanje anaerobnog kapaciteta:**

#### ***Anaerobna razgradnja CP+P***

- **RAST 6x35** - test 6 sprinta po 35 metara, stanica 10 sek. Bilježi se vrijeme za svaki sprint.

#### ***Anaerobna glikoliza***

- **WANT** – Wingate test Wingate test na bicikl-ergometru u trajanju 30 sekundi. Snaga iskazana u prvih 5 sek fosfageni kapacitet, ostalo anaerobna izdržljivost

- **300M** – trčanje naprijed nazad na dionicama 15x20 m bez odmora uz pomoć postavljenih fotočelija. Mjeri se svako prolazno vrijeme kako bi se omogućila naknadna analiza pada brzine kroz dionice. Na košarkašice se postavljaju i mjerači frekvencije srca kako bi se promatrale varijable poput maksimalne frekvencije srca, krivulja progresivnog povećanja frekvencije srca, te padna linija frekvencije srca u fazi oporavka.

## **VJEŽBE za usavršavanje anaerobnog kapaciteta**

U okviru metodike anaerobnog treninga pokušavaju se unaprijediti funkcionalni kapaciteti fosfagenog energetskeg mehanizma, glikolitički energetskegi mehanizami, te efikasnost živčanih struktura za vrijeme kisikova duga i povećane količine laktata. Metoda maksimalnog intervalnog rada izaziva burne fiziološke reakcije zbog kojih se frekvencija otkucaja srca penje i do 190 otkucaja u minuti, te omogućava povećanje anaerobnog kapaciteta kod igračica (Milanović, 1993).

Za podizanje *fosfagenog energetskeg mehanizma*, koji je identificiran kao najvažniji kod košarkašica, korisno je provesti 4-6 ponavljanja s 2-3 minute stanke u nekoliko serija. Između serija preporučeni odmor je 4-6 minuta. Izbor vježbi uključuje: kraće sprinteve maksimalne brzine, serije poskoka ili specifične vježbe visokog intenziteta ne dužeg od 30 sekundi.

Nadalje, za usavršavanje *glikolitičkog energetskeg mehanizma* preporučuje se intervalna metoda rada određene trenažne aktivnosti u trajanju do 2 minute uz intenzitet od oko 90% maksimalnog gdje se izaziva visoka frekvencija srca, u više serija (3-4 serije), s 3-4 ponavljanja radnog intervala ali produženim pasivnim odmorom između serija (zbog potrebe zadržavanja i tolerancije na veće količine laktata u krvi). Korisne trenažne aktivnosti su trčanje dionica 200-600 metara, poligoni prepreka i specifične vježbe trajanja do 2 minute.

## **MOTORIČKE SPOSOBNOSTI KADETSKIH IGRAČICA**

Prema Milanoviću (2006), optimalna razina razvijenosti motoričkih sposobnosti utječu na kvalitetu kondicijske pripremljenosti, a radi se o složenoj strukturi *kvantitativnih* (snaga, brzina, fleksibilnost) i *kvalitativnih* (koordinacija, agilnost, ravnoteža i preciznost) motoričkih sposobnosti. Dok kvantitativne sposobnosti omogućavaju visoku razinu intenziteta i ekstenziteta rada, kvalitativne sposobnosti omogućavaju rad visoke strukturalne i biomehaničke složenosti (Milanović, 2004). Na motoričke sposobnosti utječu: fiziološki i anatomskei čimbenici, genetskei potencijal, razina motoričkih znanja, energetskei potencijal, morfološke značajke, kognitivne sposobnosti, te konativne osobine.

Neki od važnijih faktora koji određuju uspješnost u košarci su:

- eksplozivna snaga koja se provlači kroz gotovo sve aspekte košarkaške igre,
- koordinacija i ravnoteža u izvođenju specifičnih motoričkih zadataka,
- preciznost ubačaja u koš, preciznost dodavanja,
- agilnost u brzim promjenama pravca kretanja,
- brzina neuromišićne reakcije i sl.

## **KOORDINACIJA**

Koordinacija je sposobnost upravljanja pokretima cijelog tijela ili dijelova lokomotornog sustava, te efikasnoga rješavanja kompleksnih motoričkih zadataka, tzv. “motorička inteligencija” (Bompa, 2006). Njezina razvijenost utječe na uspješnost u košarci. S obzirom na fazu rasta i razvoja u kadetskom uzrastu, potrebno je obratiti pažnju na razvoj bazične i specifične koordinacije tijela. U dobi od 14-16 godina dolazi do nesrazmjernog razvoja pojedinih ekstremiteta i ostatka tijela, što bitno utječe na cjelokupnu koordinaciju, pa se tako može reflektirati na usvajanje i usavršavanje pojedinih elemenata košarkaške tehnike i taktike (Bompa, 2006). Odlučili smo se za cik-cak test bez i s vođenjem lopte za koji je potrebna upotreba foto-čelija zbog točnosti mjerenja i kako se nebi pojavile značajnije greške u mjerenju. Ovim testovima moguće je izračunati index vještine (sposobnost kontrole lopte u kretanju) na način da se najbolji rezultat bez lopte podijeli s najboljim rezultatom s loptom.

### **TESTOVI za procjenu koordinacije:**

#### ***Specifična brzinska koordinacija***

- **Test cik-cak trčanje bez lopte** – košarkašica kreće u test iz položaja visokog starta, nakon vizualnog signala ima zadatak maksimalno brzo pretrčati postavljenu cik-cak stazu ukupne dužine 20 metara. Test se ponavlja dva puta, s odmorom od 90 sekundi između ponavljanja.

#### ***Situacijska brzinska koordinacija***

- **Test cik-cak trčanje s loptom** - košarkašica zauzima isti položaj kao u prethodnom testu, ali sa košarkaškom loptom i ponavlja prethodni zadatak vodeći loptu. Test se ponavlja dva puta, s odmorom od 90 sekundi između ponavljanja.

### **VJEŽBE za usavršavanje koordinacije**

Glavni cilj treninga koordinacije je izvoditi sve kompleksnije vježbe, te usavršavati usvojene i učiti nove vještine. Vježbe koordinacije najbolje je izvoditi u početnom dijelu treninga, neposredno nakon zagrijavanja. Jednostavne vježbe koordinacije trebaju voditi prema složenijima, a poznate vježbe treba polagano mijenjati nepoznatima.

#### ***Primjeri vježbi koordinacije:***

- vođenje lopte rukom u različitim poligonima koristeći čunjeve,
- preskakanje užeta u mjestu i kretanju,
- dodavanje i hvatanje lopte u mjestu i kretanju.

## AGILNOST

Agilnost je sposobnost brze promjene pravca pravocrtnog kretanja i/ili kretanja pod različitim kutovima s ili bez lopte, bez gubitka ravnoteže, brzine, snage ili kontrole pokreta. Visoka razvijenost agilnosti omogućuje košarkašicama da izvode maksimalno ubrzanje na malom prostoru i odmah zatim rade promjenu smjera kretanja i ponovno uspostavljaju maksimalnu brzinu kretanja. Važnost agilnosti u košarci je tolika da neki košarkaški stručnjaci košarku smatraju disciplinom agilnosti (Trninić i sur. 2001). Kad se jednom razvije, agilnost će se ostavljati trajniji utisak u mišićnoj memoriji, od primjerice brzine, jakosti ili izdržljivosti. U sportskom smislu, trening agilnosti je svojevrsno polaganje novca u banku (Brown, 2004). Za procjenu agilnosti odabrana su tri testa: koraci u stranu, 20 metara i T-drill test kojim smo htjeli obuhvatiti sve osnovne košarkaške kretnje.

### TESTOVI za procjenu agilnosti:

#### *Specifična agilnost*

- **Koraci u stranu** – košarkašica izvodi korake u stranu dokoračnom tehnikom 6 puta lijevo i desno po dužini od 4 metra. Test se ponavlja dva puta i potrebna je upotreba foto-čelija koje će registrirati rezultat svakog prekida signala kada se dotakne linija.
- **20 metara** – košarkašica u najkraćem vremenu mora proći udaljenost od 20 metara, tako da prvo trči 5 metra, okreće se za 180 stupnjeva, trči 10 metara, ponovno se okreće za 180 stupnjeva i nakon 5 metra ponovo protrči kroz ciljnu ravninu. Test se ponavlja dva puta, a osim vremena prolaska obraća se pažnja na tehniku trčanja i zaustavljanja, dužina prvog koraka, te centar težišta tijela prilikom mijenjanja smjera kretanja.

- **Test 9-6-3-6-9**

#### *Situacijska agilnost*

- **T-drill test** – košarkašica se kreće u obliku slova T, tako da prvo trči frontalno do prvog čunja, nakon toga se kreće u obrambenom stavu lijevo do čunja pa onda desno do čunja, ponovo do sredine i za kraj se vraća trčanjem unatrag na startnu poziciju. Za test se koristi košarkaški reket i njegove dimenzije.

- **NBA agility test**

### VJEŽBE za usavršavanje agilnosti

Ukoliko se trening agilnosti provodi na odgovarajući način, košarkaška igra se može značajno unaprijediti. Košarkašica će se moći efikasnije kretati na terenu, a sva energija moći će se prenijeti na specifične košarkaške kretnje. Vježbe agilnosti moraju se poklapati sa zahtjevima košarke, ali i odgovarajuće pozicije unutar košarkaške igre. Najbolje vrijeme za rad na razvoju

agilnosti je kraj uvodno-pripremnog dijela ili početak glavnog dijela treninga. Nakon što su vježbe agilnosti usavršene, poželjno ih je uklopiti u tehničko-taktički dio treninga (Jukić, 2003).

*Primjeri vježbi agilnosti:*

- vježbe s čunjevima,
- vježbe s agilnim ljestvama,
- reaktivne vježbe na zvuk ili reaktivnim svjetlima,
- vježbe s lopticom i medicinkom.

## **PRECIZNOST**

Preciznost je sposobnost kod čije je identifikacije i opisivanja uvijek bilo dilema. Sastoji se u tome da se aktivnostima gađanja (bacanja predmeta) ili ciljanja (vođenje predmeta) pogodi određeni statičan ili pokretan cilj, koji se nalazi na određenoj udaljenosti (Milanović, 1993). Preciznost šutiranja odlučili smo testirati pomoću košarkaške šuterske mašine koristeći tri različite šuterske situacije.

**TESTOVI za procjenu preciznosti:**

***Situacijska preciznost šuta***

- **Skok šut** – košarkaška mašina namještena je na devet pozicija, a s svake pozicije se šutira tri puta.
- **Šut iz driblinga** – košarkaška mašina namještena je na sedam pozicija, s svake pozicije igračica ima tri šuta, s nešto dužom pauzom da ima vremena napraviti dribling skok šut.
- **Šut nakon košarkaške promjene**- košarkaška mašina namještena je na 5 pozicija, s svake pozicije igračica ima 3 šuta, a pauza je dovoljno duga da napravi košarkašku promjenu i skok šut, te vrati na početnu poziciju.

## **VJEŽBE za usavršavanje preciznosti**

Metodika treninga preciznosti prije svega uključuje rad na taktici i tehnici sportske aktivnosti u situacijskim uvjetima koji zahtijevaju precizno djelovanje, počevši od jednostavnijih prema složenijim vježbama.

*Primjeri vježbi preciznosti:*

- vježbe dodavanja u mjestu i kretanju,
- vježbe driblinga u mjestu i kretanju,
- vježbe šutiranja iz raznih pozicija,
- vježbe šutiranja uz pomoć košarkaške mašine za šut.

## **BRZINA**

Sposobnost brzog reagiranja, brzog izvođenja jednog ili više pokreta, te brzog kretanja tijela u prostoru od velike je važnosti za uspjeh u košarkaškoj igri. Veliki broj sportskih stručnjaka vjeruje da se sprinteri rađaju, a ne stvaraju, jer je brzina najvećim dijelom genetski određena i ovisi o kompoziciji mišićnog tipa košarkašice. Međutim, genetika nije jedini faktor jer kroz određenu vrstu treninga postoje načini za razvijanje i unaprijeđenje brzine. Brzina trčanja, vrijeme reakcije i brzi rad nogu kontinuirano se poboljšavaju od pete godine života do sazrijevanja. Za dijagnostiku brzine odlučili smo se za tapping rukom i nogom, te sprint s vođenjem lopte, međutim svakako jedan trening ćemo posvetiti testiranju brzine reakcije pomoću reakcijskih svjetla.

### **TESTOVI za procjenu brzine:**

#### ***Brzina motoričke reakcije***

Sposobnost brzog uočavanja bitnih informacija iz okoline na temelju kojih se stvara odgovarajuća motorička reakcija, kao što je reakcija napadačice na obranu i obrnuto.

- Testovi koji koriste reakcijska svjetla

#### ***Brzina frekvencije pokreta***

Važna motorička sposobnost u košarci su brzina frekvencije ruku i nogu za primjerice uspješnu obranu protivničke napadačice.

#### ***Brzina ruku***

- **Tapping rukom** – zadatak igračice je napraviti čim brže 25 punih ciklusa, dodirujući ploče koje su u međusobnom razmaku od 60 cm, dominantnom rukom preko opuštena ruke koja se nalazi između dvije ploče obujma 12 cm.
- **Wall toss test** - brzina dodavanja lopte sa zidom

#### ***Brzina nogu***

- **Tapping nogom u zid** – igračica stoji ispred zida kojem je označen kvadrat, a zadatak joj je da u 15 sekundi čim brže naizmjenično jednom pa drugom nogom udara prednjim dijelom stopala u obilježeni prostor u obliku kvadrata na zidu. Rezultat je broj ispravno izvedenih udaraca, a test se ponavlja dva puta.
- **Catting – naizmjenični preskoci** – test se izvodi na mjestu, a bilježi se broj promjena prekoračne noge.

#### ***Brzina pojedinačnog pokreta***

Brzina prvog koraka za svladavanje protivničke igračice u igri jedan na jedan često se spominje kao važna košarkaška sposobnost, kao i brza reakcija ruku za uspješno oduzimanje lopte protivnici. Ova sposobnost usko je povezana s eksplozivnom snagom košarkašica.

- Testovi koji koriste reakcijska svjetla

### ***Kognitivna brzina***

Očituje se u neposrednom shvaćanju (sposobnost brzog opažanja i predviđanja) jedne situacije u igri, najefikasnijem reagiranju ili odlukom između svih mogućih akcija (brzina donošenja odluka).

- Testovi koji koriste reakcijska svjetla

### ***Situacijska brzina***

- **SPRINT** – polaganje lopte na jedan i drugi koš iz driblinga, start i završetak testa je na centru terena. Test se ponavlja dva puta.

### **VJEŽBE za usavršavanje brzine**

Trening brzine u kadetskom uzrastu trebao bi biti košarkaški specifičan. Nadalje, važno je naglasiti da se na brzinu direktno može ujetcati vježbama jakosti i na taj način košarkašice mogu poboljšati svoju brzinu.

*Primjeri vježbi brzine:*

- štafeta s košarkaškom loptom u slalomu,
- vježbe starta iz uspravnog i padajućeg položaja,
- “konjska vuča”,
- vježbe s loptom i reakcijskim svjetlima,
- vježbe jakosti.

### **SNAGA/JAKOST**

Za razliku od jakosti (sposobnost upotrebe maksimalne voljne mišićne sile), snaga ima komponentu vremena i definira se kao rad izvršen u jedinici vremena. U košarci eksplozivna snaga podrazumijeva eksplozivno izvođenje nekog pokreta i sposobnost je koja omogućava igračici davanje maksimalnog ubrzanja vlastitom tijelu ili košarkaškoj lopti. Košarku karakteriziraju brojni skokovi, promjene pravaca, dodavanja, šutevi na koš, brza kretanja, kratki sprintevi, odnosno strukture kretanja kojima je potrebna eksplozivna snaga cijelog tijela. S obzirom na važnost koju eksplozivna snaga ima u košarci, odlučili smo ju detaljno dijagnosticirati koristeći četiri testa: Quatro Jump Bosco protokol na tenziometrijskoj platformi, terenski test vertikalne skočnosti koji možemo koristiti kao provjeru u bilo kojem trenutku na treningu, sprint na 30 metara koristeći foto ćelije, te bacanje lopte s prsa. Za kraj, repetativnu snagu smo odlučili testirati kroz maksimalan broj trbušnjaka i sklekova u 30 sekundi.



## TESTOVI za procjenu eksplozivne snage:

### *Specifična eksplozivna snaga tipa vertikalne skočnosti*

- **SJ** – skok u iz statičkog položaja, ruke su izolirane na kukovima, a noge su fleksirane u koljenima pod 90 stupnjeva gdje nakon mirovanja od 2 sekunde igračica kreće u vertikalni skok i doskok s laganom fleksijom u koljenima.
- **CMJ** – skok iz uspravnog položaja sa spuštanjem u polučučanj i bez zaustavljanja igračica izvodi maksimalni vertikalni skok, ruke su izolirane na kukovima.
- **CMJ L/D** – jednonožni skok iz uspravnog položaja sa spuštanjem u čučanj i bez zaustavljanja igračica izvodi maksimalni vertikalni skok na jednoj nozi, ruke su izolirane na kukovima.
- **CJ15** – serija skokova u trajanju od 15 sekundi, ruke su izolirane na kukovima.
- **CJs** – serija od 5-7 skokova s nogama ispruženim u zglobu koljena, ruke su izolirane na kukovima, skokovi se izvode iz gležnja.
- **CMJmax** – maksimalni skok gdje ruke nisu izolirane na kukovima.

\* testovi se izvode na pokretnoj tenziometrijskoj platform koristeću Quatro Jump Bosco protokol

- **Vertikalni skok sa zamahom rukama** – tzv. Sargent test - terenski test za procjenu eksplozivne snage nogu. Igračica ima zadatak da izvede maksimalan odraz i dominantnom rukom ostavi otisak prsta na mjernoj skali na zidu.

### *Eksplozivna snaga tipa sprinta, specifična brzina*

- **SPRINT30** - test sprinta iz visokog starta u dužini od 30 metara, gdje se mjeri prolazno vrijeme na 5 i 10 metara. Procjenjuje se akceleracija i maksimalna brzina, a za test su potrebne foto-čelije. Test se ponavlja dva puta.

### *Specifična eksplozivna snaga tipa bacanja*

- **BLG** – bacanje medicine od 1 kg u dalj s prsa iz sjedećeg položaja. Bacanje se izvodi s obje ruke, dok su leđa od igračice naslonjena na zid. Izvode se tri bacanja, a zapisuje se najbolji rezultat.

### *Repetativna snaga*

- **TRB** – test podizanja trupa iz ležećeg položaja do sjeda, rezultat je ukupan broj ispravnih ponavljanja u 30 sekundi.
- **SKL** – test podizanja trupa iz ležanja na prsima, rezultat je ukupan broj ispravnih ponavljanja u 30 sekundi.

## VJEŽBE za usavršavanje eksplozivne snage

Trening jakosti u mlađim dobnim kategorijama uvijek je bilo kontroverzno pitanje. Trenere i djecu se upozoravalo da ne koriste utege u trenažnim procesima zbog straha od ozljeda i preranog zaustavljanja procesa rasta. Međutim danas, postoje iskazivanja koja upućuju da trening jakosti pomaže u smanjenju ozljeda, ali i osigurava važne temelje vrhunske izvedbe. Filozofija o treningu jakosti se približila razmišljanju da ako želiš brzu košarkašicu mora razvijati svoju jakost. Nadalje, ne može se povećati visina skoka bez treninga jakosti, pa je tako trening jakosti zauzeo važno mjesto u košarci. Programi treninga jakosti kadetskog uzrasta u košarci moraju uzeti u obzir dinamiku rasta svake košarkašice individualno.

Tri temeljna zakona treninga jakosti:

1. Razvoj fleksibilnosti zglobova
2. Prvo treba razviti jakost tetiva, a tek onda mišićnu jakost
3. Prvo treba razviti jakost trupa, a tek onda ekstremiteta

*Primjeri vježbi jakosti:*

- naizmjenična promjena nogu u uporu prednjem ležećem,
- sklek,
- bacanje medicine iz različitih položaja,
- podizanje nogu u visećem položaju.

## RAVNOTEŽA

Ravnoteža predstavlja sposobnost košarkašice da zadrži i kontrolira poziciju tijela dok izvodi neki košarkaški pokret. Stavljanjem tijela košarkašice u veliki broj trenažnih situacija, koje će isprovocirati aktivaciju proprioceptora, stvoriti će pretpostavke da će u situacijama, koje bi mogle uzrokovati ozljeđivanje, optimalno reagirati (Jukić i suradnici, 2003). Za dijagnostiku ravnoteže odlučili smo se na test zatvorenih očiju na balans ploči.

### TESTOVI za procjenu ravnoteže:

- **Test ravnoteže na balans ploči** – košarkašica stoji na balans ploči zatvorenih očiju, a mjeri se vrijeme koje je provela prije nego li je izgubila ravnotežu.
- Test ravnoteže na zračnim jastucima

## VJEŽBE za usavršavanje ravnoteže

Treninzi ravnoteže trebaju biti izazovni i zanimljivi, te bi se svakodnevno trebali provoditi u svrhu smanjenja mogućnosti ozljeda.

*Primjeri vježbi ravnoteže:*

- balans ploča jednonožno, sunožno, s otvorenim ili zatvorenim očima,

- vježbe na zračnim jastucima,
- ravnoteža u “V” položaju.

## **FLEKSIBILNOST**

Dosadašnja istraživanja fleksibilnosti, točnije mogućnosti izvođenja pune amplitude pokreta u nekom zglobu, nisu dokazala njezinu značajniju važnost za uspjeh u košarci. Međutim, ona je i dalje važna motorička sposobnost zbog smanjenja mogućnosti ozljeda. Za test fleksibilnosti smo odlučili koristiti test maksimalanog pretklona iz sjeda.

### **TEST za procjenu fleksibilnosti:**

- **FLPR** - pretklon raznožno iz sjeda s oslonom o zid. Mjerna vrpca nalazi se ispred igračice, test se izvodi 3 puta i bilježi se najbolji rezultat.

### **VJEŽBE za usavršavanje fleksibilnosti**

Najbolji način za poboljšanje fleksibilnosti je izvođenje vježbi istezanja. Bompa (2000) ističe da postoje tri metode izvođenja istezanja:

- statičko istezanje do granica pokreta bez forsiranja istezanja i držanja pozicije
- balističko istezanje koje uključuje aktivno kretanje do granica pokreta
- PNF- proprioceptive neuromuscular facilitation – istezanje do granica pokreta, radeći statičke kontrakcije tijekom nekoliko sekundi protiv otpora suigračice.

Najbolje vrijeme za izvođenje vježbi istezanja je pred kraj zagrijavanja i na kraju samog treninga. Sve vježbe fleksibilnosti potrebno je izvoditi do praga boli, uz odgovarajuću mentalnu koncentraciju.

#### *Primjeri vježbi fleksibilnosti:*

- otklon trupa,
- sjedeći pretklon,
- istezanja u preponskom sjedu,
- istezanje Ahilovih tetiva, stražnje strane potkoljenice i natkoljenice.

## **KONATIVNE DIMENZIJE OSOBNOSTI KADETSKIH IGRAČICA**

Konativni faktori, odnosno osobine ličnosti, značajne su za razumijevanje i predviđanje ponašanja košarkašica u različitim situacijama, te su odgovorne za modalitete ljudskog ponašanja. Mnogi treneri i sportski stručnjaci ističu osobine ličnosti kao neobično važnu komponentu sportskog uspjeha, koristeći termine kao što su samopouzdanje, trema, kolegijalnost ili opisujući sportaše uz pomoć izraza kao što su “grize za rezultat”, “izgubi koncentraciju u važnom trenutku” i slično (Horga, Sabinocello, 1993). Međutim, djelovanjem kinezioloških podražaja osobine ličnosti mogu biti unaprijeđene.

### **TEST za utvrđivanje konativnih osobnosti:**

Postoji nekoliko verzija online testova za testiranje konativnih sposobnosti. Među najpopularnijima je 16 personalities test koji se može pronaći i ispuniti na web stranici <https://www.16personalities.com/hr>.

## **KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI KADETSKIH IGRAČICA**

Omogućuju primanje, prijenos i preradu informacija, što se ostvaruje u kontaktu s okolinom. Predstavljaju osnovu misaone svjesne aktivnosti, a tjelesno vježbanje je moguće koristiti i kao podražaj za razvoj kognitivnih sposobnosti. Košarka spada u kognitivno zahtjevnije sportove, pa je zato testiranje i praćenje razvoja kognitivnih sposobnosti od velike važnosti za uspjeh u košarci.

### **TEST za utvrđivanje kognitivnih sposobnosti:**

Postoji nekoliko verzija testova inteligencije za testiranje kognitivnih sposobnosti. Potrebno je izabrati test koji je najviše usklađen potrebama košarkaške igre.

# ELEMENTI PROGRAMA TRENINGA

## SREDSTVA I SADRŽAJI TRENINGA

Rezultati dijagnostičke obrade igračica dati će nam smjernice po kojima će biti oblikovani košarkaški treninzi i njihova opterećenja. O svakoj igračici voditi će se košarkaška evidencija, koja će nam u konačnici omogućiti objektivne pokazatelje njezina razvoja, te nas voditi u eventualne korekcije u individualnom programu rada s svakom od igračica.

### Kondicijska priprema igračica

Treninzi *funkcionalne sposobnosti* težiti će razvoju aerobnog kapaciteta, te razvoju bazičnih i specifičnih anaerobnih kapaciteta. Trenažne zadaće sa aspekta razvoja *motoričkih sposobnosti* bit će razvoj eksplozivne snage, brzine, koordinacije, te agilnosti, pritom poštujući specifične zahtjeve košarke i razvojne faze igračica kao i njihove individualne karakteristike. Vježbe će pokušati reflektirati stvarne situacije na terenu. Kroz cijelu sezonu provoditi će se *prevencijski programi* kreirani individualno za svaku od igračica ili grupu igračica u suradnji s trenerom za kondicijsku pripremu. Nadalje, pratiti će se i napredak u *kognitivnim i konativnim sposobnostima*, za koje smatramo da kasnije mogu imati puno važniju ulogu kad igračice postanu seniorke.

### Elementi individualne taktike i tehnike

Individualnoi treninzi bazirati će se na usavršavanju postojećih tehničkih znanja kao što su polazak u vođenje, vođenje lopte, hvatanje i dodavanje, šutiranje, kretanje u stavu, postavljanje i korištenje blokada, zagrađivanje i slično, te na usvajanju novih motoričkih znanja. Prema Jukiću i sur. (2017.) tehnička obuka i konstantno usavršavanje sportašica predstavljaju temelj uspješne tehničke izvedbe, a ako je ta izvedba na visokom nivou, sportašica će lakše izvršiti i taktičke zahtjeve koje od nje treneri traže.

### Elementi grupne taktike i tehnike

Grupne trenažne jedinice bazirati će se na odabiru tehničkih i taktičkih znanja koja omogućuju stvaranje igračke polivalentnosti, odnosno razvoj igračica bez naglašavanja rane specijalizacije za određenu poziciju u samoj igri. Inzistirati će se na provođenju modela igre u napadu i obrani. Individualizirani pristup fizičkoj pripremi (grupni rad sa maksimalnim uvažavanjem individualnih karakteristika i stanja pojedinca) biti će imperativ pri izradi programa fizičke pripreme.

## Nemotorička sredstva

Kad su u pitanju nemotorička sredstva, pazili smo prije svega na način života kadetskog uzrasta djevojčica. To su uglavnom srednjoškolke koje imaju velike obaveze u pohađanju *škole i učenja*, te su se tako određivali periodi odmora i regeneracije nakon treninga i utakmica. Također, individualni treninzi su napravljeni na način da se daje potpuna sloboda igračicama da same biraju dane kada žele dolaziti na individualne treninge. Također, *kontrola prehrane* i edukacije o prehrani od strane klupskog nutricionista će nadamo se rezultirati optimalnim postotkom potkožnog masnog tkiva kod većine igračica, pa tako i smanjenju ozljeda i vrhunskoj kondicijskoj pripremi. Na raspolaganju imamo *fizioterapeutkinju* koja je prisutna na svim treninzima i utakmicama što bi trebalo pridonijeti boljem i bržem oporavku od ozljeda, ali i boljem procesu prevencije i saniranju potencijalnih ozljeda. Psihološki aspekt pripreme vrši se individualnim i grupnim razgovorima s klupskim *psihoterapeutkinjom*. Igračice koje su došle iz drugih gradova i odvojene su od svojih obitelji po potrebi će dobiti i dodatnu pomoć ukoliko to bude potrebno.

## Opterećenja

Ekstenzitet treninga dominira u pripremnom periodu i smanjuje se kako se približava natjecateljski period, dok intenzitet dominira u natjecateljskom periodu. Pri odabiru intenziteta, s obzirom na dobnu kategoriju kadetkinja, radi se po principu bolje manje, nego više da se ne bi doveli u zonu preopterećenja i pretreniranosti, te opasnosti od kroničnih ili ozbiljnijih ozljeda lokomotornog sustava. Također ne želimo da dođe do psihološkog preopterećenja koji može rezultirati smanjenjem motivacije.

## Metode

U radu koristimo tri metode: analitičku, sintetičku i situacijsku. Analitička i sintetička dominiraju u individualnom radu, dok situacijska metoda rada najviše se koristi na večernjim treninzima. Primjenom **specifičnog kondicijskog treninga**, pokušati ćemo osigurati brže postizanje željene razine košarkaške pripremljenosti. Nadalje, **integralnim pristupom treningu** gdje kondicijska priprema postaje neodvojiv dio tehničko-taktičkog treninga košarkašica, omogućuje nam optimalnije korištenje raspoloživog vremena za treniranje.

## MODELI IGRE KADETSKE EKIPE

### MODELI IGRE KADETSKE EKIPE U NAPADU

Kao primarnu napadačku opciju koristiti ćemo brzi kontranapad, ponajprije zbog svoje atraktivnosti i uzbudljivosti, ali i zato jer najbolje razotkriva tjelesnu kondiciju, ovladanost osnovama košarke, timski rad i inteligenciju donošenja odluka unutar košarkaške ekipe. Napadi protiv postavljene obrane bazirati će se maksimalno na slobodi izbora igračica i čitanju protivničke obrane, s nekoliko jednostavnih pravila koja se moraju poštivati. Svjesni smo da izabrani načini igre u napadu donose brojne pogreške koje smo spremni prihvatiti, ali s maksimalnim nastojanjem i vizijom da se tokom sezone pogreške smanjuju.

#### Kontranapad

Obzirom da je kontranapad primarna napadačka opcija, napravili smo njegovu detaljnu analizu. Vjerujemo da imamo igračice koje su spremne pratiti tempo koji nameće inzistiranje na kontranapadu. Brzi kontranapad je uzbudljiv i atraktivan način igre za ekipu i igračice, ali i za gledatelje. Kao glavni cilj kontranapada mogao bi se izdvojiti dolazak do visoko postotnog tzv. "laganog" šuta, tako da se brojčano nadmaši obrana ili da joj se onemogući prilika da se postavi u dobru poziciju.

Da bi uspješno igrali kontranapad, osnovni zadatak svih pet igračica je da u trenutku stjecanja posjeda lopte kreću u punom sprintu u realizaciju individualnih zadataka. Najvažniji cilj za sve pozicije je pretrčati obrambenu igračicu, te na taj način stvoriti, vremensku, prostornu i/ili brojčanu prednost u napadu. Također je važno naučiti igračice da prepoznaju situacije gdje niska igračica čuva visoku igračicu, tzv. "miss match" ili obrnuto visoka nisku, te ih znati iskoristiti na najefikasniji način.

U trenutku kada se protivnička obrana uspješno obranila i zaustavila kontranapad, za napad postoje daljnje mogućnosti kao što su sekundarni kontranapad ili postavljanje organiziranog napada na polovici terena.

#### Preduvjeti uspješne igre kontranapada:

- *igrački potencijal momčadi*: visina igračica, te njihova dominacija u brzini, snazi, agilnosti i koordinaciji pokreta,
- *specifična fizička pripremljenost* za uspješno igranje kontranapada u kontinuitetu tijekom utakmice i cijele sezone u smjeru razvoja laktatne komponente izdržljivosti kroz glikolitičke oblike treninga,
- imati *visoku primjenu tehničkih i taktičkih elemenata* u punoj brzini izvođenja,

- jasno i precizno odrediti *obveze i odgovornosti* svih igračica u kontranapadu,
- imati *pozitivan mentalni pristup i psiho-socijalni status* pun samopouzdanja i povjerenja u napadački koncept momčadi,
- *dobra komunikacija* unutar momčadi na terenu: “šut”, “skok”, “moja”.

## **Faze kontranapada**

Kontranapad se sastoji od *nekoliko faza* (Vidaković, 2005) koje su individualne pa se tako analitičkom metodom moraju naučiti, usavršiti i kasnije sintetički spojiti u cjelinu.

### **1. Čvrsta, agresivna i utrenirana obrana**

Jedan od glavnih uvjeta za kvalitetno i kontinuirano igranje kontranapada tijekom utakmice je agresivna i čvrsta obrana, koja se onda mora naglašeno trenirati i usavršavati. Osim individualnih odgovornosti svake igračice u obrani, potrebno je naglašeno trenirati i organizaciju obrambenog skoka, te stjecanja posjeda lopte u čim povoljnijem položaju za efikasno kretanje u fazu kontranapada.

### **2. Otvaranje kontranapada dodavanjem ili vođenjem**

Uspješan kontranapad obično započinje skokom visokih igračica. Igračica koji uhvati loptu u obrambenom skoku trebala bi odmah napravite okret (pivot) u smjeru prvog dodavanja. Doduše, danas je sve veći broj visokih igračica koji su u mogućnosti same vođenjem započeti kontranapad. Međutim, poznato je da lopta putuje brže od igračica, pa bi se trebalo inzistirati na dugim i brzim dodavanjima. Kontranapad je također moguće ostvariti i nakon primljenog koša, brzim reakcijama igračica i preciznim dodavanjima.

Važno je naglasiti igračima da dodavanja koja vode izravno do koša, odnosno asistencije, nisu važnija od dodavanja koja započinju sva druga dodavanja koja vode do koša. Igračice se često usredotočuju na izvođenje asistencija koje direktno vode do koša, na način da forsiraju loptu do suigračica koji nisu otvorene za prijem lopte, što u konačnici dovodi do izgubljene lopte i propuštanja mogućnosti za postizanje koša.

### **3. Popunjavanje linija trčanja i kretanja svih pet igračica**

Za uspješan kontranapad bilo bi poželjno da su linije trčanja popunjene i u širini i u dubini. Pravila trčanja i koridori za igračice na pozicijama 1, 2 i 3 u slučaju da nisu primile prvo dodavanje su trčanje čim bliže bočnim linijama. Tako se maksimalno širi igra i poboljšavaju kutovi dodavanja. S druge strane, pravila trčanja i koridori za igračice 4 i 5 su da punim sprintom i najkraćim putem pretrče svoju obrambenu igračicu i zauzmu nisku poziciju na strani lopte ili visokog posta na sredini terena oko linije za tri poena.



#### 4. Prijenos lopte iz obrambenog u napadačko polje

Najbolji način prijena lopte iz obrambenog u napadačko polje su brza i kratka dodavanja. Međutim, u slučaju jako loše obrambene tranzicije protivničke ekipe, treba koristiti dugačko dodavanje tzv. "*baseball pass*". Alternativna opcija je upotreba driblinga u kojem slučaju je poželjno da ga izvodi "*play-maker*", jer u većini slučajeva, njezina tehnika i brzina driblinga je bolja od ostalih igračica, a što je važno za uspješnost kontranapada. Međutim, cilj trenažnog procesa kadetskog uzrasta je ostvariti tehnička i taktička znanja kojim bi se svaka igračica osjećala dovoljno sigurnom da vođenjem započne kontranapad.

#### 5. Organizirana realizacija i završetak kontranapada

Neke od prihvatljivih opcija organizirane realizacije kontranapada:

- polaganje ili šut pod kutom od 45 stupnjeva,
- polaganje iz prodora kroz sredinu,
- šut sa sredine,
- šut nakon povratnog dodavanja središnjoj igračici,
- šut nakon protrčavanja kroz reket,
- šut izvan linije za tri poena,
- osobna pogreška protivničke ekipe,
- ulazak u sekundarni kontranapad,
- ulazak u pozicijski napad.

#### Pozicijski napad

##### *Napadačka igra dodavanjem, tzv. "passing game"*

Ovaj način igre u napadu jedan je od najpopularnijih sustava u igri čovjek protiv čovjeka, a igračice su vođene principom dodaj loptu i kreći se, te vlastitom košarkaškom kreativnosti pronalaze adekvatna napadačka rješenja. Dakle, nema strogo postavljenih akcija ali s puno individualnih odgovornosti. Učenjem ove vrste napada razvijaju se individualne mogućnosti košarkašica, a uspjeh napada direktno ovisi o nivou individualne tehnike (s i bez lopte), individualne taktike pametnih i brzih odluka, te i igračkoj improvizaciji i nepredvidivosti. Napadačka igra dodavanjem u kadetskoj fazi razvoja igračica zamišljena je da unaprijedi suradnju između igračica, te afirmira nesebičnu igru i kolektivni duh koji će kasnije biti osnova timske igre u napadu.

### ***Pokretni napad tzv. "flex"***

Ovaj razvojni pokretni napad ima cilj stvaranja polivalentnih igračica i sprječavanje rane specijalizacije po igračkim pozicijama. Također je vrsta igre u kojoj dominira dodavanje, ali i postavljanje i korištenje blokada, te čitanje situacija nakon otvaranja za prijem lopte, tzv. kažnjavanje igračica u prijemu, gdje se traži visoki stupanj tehničkog znanja, osjećaj za tajming, individualna taktika i odgovornost.

### ***Napad s blokom na lopti na sredini terena***

Ova napadačka varijanta daje igračicama mogućnost stvaranja viška na sredini terena, te im daje slobodu odlučivanja i kreacije. Važno je naglasiti igračicama bez lopte kako pravilno postaviti blokadu, a igračicama s loptom kako ju pravilno iskoristiti. Sve igračice na terenu moraju biti spremne čitati obranu i pronalaziti najkvalitetnije rješenje u određenom trenutku.

### ***Napad s blokom na lopti na lijevoj ili desnoj strani terena***

Kao i prethodna napadačka opcija, i ova opcija dopušta igračicama da budu kreativne u nalaženju rješenja koja im se ukažu za vrijeme napada. Također, uspješnost napada ovisi o uspješnom postavljanju i korištenju blokada.

### ***Napad protiv zonske obrane***

Primarni napad protiv zonske obrane je agresivna obrana i brzi kontranapad kada se aktivno napada protivnička zonska obrana puno nego li se uspije postaviti. Nadalje, zonska obrana se mora napadati driblingom, blokadama, fintiranjima, dodavanjima na niski post i sl. Traži se izvedba dobrih otvorenih šuteva, ili proigravanje zonske obrane, ulazak u praznine i navlačenje dva obrambena igrača na jednog napadača. Igračicama se daju konkretnije upute s nešto manje slobode nego u napadima na čovjeka, ali i dalje se u svakom trenutku inzistira na improvizaciji i kreativnosti.

## **MODELI KADETSKE IGRE U OBRANI**

Kako se napadačka igra bazira primarno na kontranapadu, važno je stvoriti kvalitetne temelje agresivne i čvrste obrane s puno rotacija i pomaganja.

Višestruke i kombinirane obrane koje podržavaju igru brzog kontranapada su:

- agresivni pritisak na loptu,
- prostorni disbalans,
- izoliranje dominantne igračice,

- preuzimanje i rotacija u obrambenim formacijama,
- opstrukcija napadačkog koncepta razbijanjem linija kretanja i ne dopuštajući lagani protok lopte protivničke ekipe,
- kontrola tempa izmjenom obrambenih opcija,
- pritisak na svaki šut protivničke ekipe.

Sve igračice moraju biti voljne raditi u obrani i razvijati dobar rad ruku i nogu, te biti spremne boriti se protiv veličine i vještina igračica koje čuvaju.

### ***Obrana “čovjek na čovjeka”***

Najprihvaćenija obrana koja se koristi u košarci u kojoj svaka igračica postavlja sebe između igračice u napadu za kojeg je zadužena i koša. Ostale igračice ili zatvaraju prvu liniju dodavanja, ili su zbijene na strani pomoći kako bi spriječili prodor lopte i naveli napad na šuteve niskog postotka uspješnosti. Glavni fokus je na visokom stupanju pritiska na loptu po cijelom terenu, te agresivno zatvaranje linija dodavanja sa svrhom privikavanja igračica na individualne odgovornosti u takvom obliku obrane, držanje visokog intenziteta igre, te tjeranje protivničke ekipe na pogreške.

### ***Obrana protiv blokada***

Uvijek kada suparnička igračica krene postavljati blokadu, obrana mora započeti međusobno komunicirati. Nedostatak komunikacije rezultira zbrkom i propuštanjem obavljanja zadataka. Postoji nekoliko vrsta obrana od blokada i svaka ima svoje karakteristike i zakonitosti, a važno je razlikovati blokade koje se rade na igračici s loptom i bez lopte.

Mogućnosti obrane od blokade **s loptom**:

- *Preko bloka* – igračica koja čuva napadačku igračicu s loptom snažno pokušava ići iznad bloka i čim prije stići u povoljnu obrambenu poziciju. Uglavnom se koristi kada se blokada radi oko linije za tri poena ili bliže košu.
- *Ispod bloka* - igračica koja čuva napadačku igračicu s loptom prolazi ispod bloka te na taj način želi uspostaviti optimalnu obrambenu poziciju. Uglavnom se koristi kada se blokada radi iznad linije za tri poena, tj. daleko od koša.
- *Preuzimanje* – igračice se mijenjaju za napadačke igračice, pri čemu najviše se pažnje posvećuje da se onemogući korištenje tzv. “*miss match*” situacija.
- *Utiskivanje* – obrambena igračica čija igračica postavlja blokadu utiskuje ju i ne dozvoljava pravilno postavljanje blokade.

- *Iskakanje* – obrambena igračica čija igračica postavlja blokadu iskače na igračicu s loptom tako da ju prisiljava da uspori i da se kreće dalje od koša, te se brzo vraća na svoju obrambenu igračicu.
- *Udvajanje* – obrambene igračice udvajaju igračicu s loptom, te onemogućavaju lagano dodavanje i prisiljavaju igračicu da stane s vođenjem lopte, nakon čega slijedi brzo vraćanje na svoju obrambenu igračicu.

Mogućnosti obrane od blokade **bez lopte:**

- *Preuzimanje* – obrambene igračice preuzimaju i postavljaju se i povoljne pozicije kako se tzv. “*miss match*” ne bi mogao iskoristiti.
- *Pokazivanje i vraćanje* – obrambena igračica čija igračica postavlja blokadu se pokazuje tijelom i rukama dok njezina suigračica pokušava uspostaviti dobru obrambenu poziciju, pritom ne odvajajući se od svoje igračice.
- *Utiskivanje* – obrambena igračica utiskuje igračicu koja pokušava postaviti blokadu i na taj način omogućuje prolaz svojoj suigračici da se stigne postaviti u dobru obrambenu poziciju.

### ***Zonske obrane***

Ova vrsta obrane daje određene zadatke svim igračicama na određenim područjima koja su zadužene braniti, umjesto da brane određenu igračicu kao u obrani čovjek na čovjeka. Zonska obrana se neće previše koristiti tokom sezone, ali je važno da igračice imaju informacije o zonskim obranama, zašto i kada se one koriste. Također vrijedi i za zonske pressinge. Cilj učenja i vježbanja zonske obrane u ovoj sezoni je razvoj grupne i timske suradnje prilikom njezinog korištenja.

## GODIŠNJI CIKLUS TRENINGA

Godišnji plan rada predstavlja strategiju kluba za ostvarenje postavljenih ciljeva, a glavni mu je zadatak da se u skladu s kalendarom natjecanja tempira sportska forma, kako bi se postigli najkvalitetniji rezultati u sezoni. Kod kadetkinja tempiranje sportske forme možda nema ulogu kakvu ima u seniorskim ekipama, međutim važno je da igračice dobe informacije zašto se i kada određeni treninzi održavaju. U planiranju i programiranju koristili smo periodizaciju koja jasno definira vremensko-organizacijsku podjelu na cjeline i periode u kojima se provode određene trenažne aktivnosti. Osnovna trenažna jedinica koju koristimo je *pojedinačni trening*, a njegovo trajanje i organizacija ovise o mnogo faktora: uzrast, razina pripremljenosti ekipe, kvaliteti sportašica, broju igračica na treningu, kalendaru natjecanja i sl.

Godišnji plan									
Faze treninga	Pripremna				Natjecateljska			Prijelazna	
Podfaza	Opće-pripremna		Specifično-pripremna		Prednatjecateljska	Natjecateljska		Prijelazna	
Makrociklusi									
Mikrociklusi									

Slika 1. Podjela godišnjeg plana na faze i cikluse treninga (Bompa, 2006)

Nadalje, koristili smo *mikrocikluse* kao zaokruženu cjelinu kako bi se uspješno regulirali napor i odmor, odnosno kako bi mogli pratiti rezultate superkompensacije koju predstavlja privremeni pad sposobnosti izazvan naporom, a zatim u periodu odmora premašivanje početnih vrijednosti (Bompa, 2006). Kao i kod pojedinačnog treninga na strukturu mikrociklusa utjecali su broji faktori: broj ukupnih treninga, dinamika fizičke radne sposobnosti, sumarno opterećenje, bioritmički faktori, nadolazeća utakmica, ciljevi i zadaci makrociklusa, itd. U mikrociklusu se vodi računa o stanju organizma svake igračice, s posebnim naglaskom na uočavanje pretreniranosti, prisustvo povreda i bolesti. U zadnje dvije godine posebna pozornost se pridavala preboljenju SARS2 virusa i vraćanju na treninge nakon bolesti, te izolacije kojima su bile podvrgnute i zdrave igračice. U suradnji s kondicijskim trenerom i klupskim doktorom, napravio se program treninga zdravih igračica kojeg su mogle izvoditi kod kuće i trening regeneracije nakon preboljele bolesti.

Spajanjem mikrociklusa u *mezocikluse* pokušali smo dobiti jednu logičniju cjelinu kojom smo pratili kumulativne efekte treninga za određeni period uglavnom od nekoliko tjedana. Također,

veliki broj faktora kao što su uvjeti oporavka, bioritmički faktori, sadržaji treninga, prioritetni ciljevi i zadaci utjecali su na njegovu strukturu.

Za kraj, mezocikluse smo spojili u veliki ciklus treninga, tzv. *makrociklus*, koji obuhvaća period od nekoliko mjeseci. Kako je makrociklus najpromjenjiviji od svih ciklusa, gotovo je nemoguće isplanirati detaljno njegov period. Makrociklus također ima faktore o kojima ovisi poput: uzrasta košarkašica, razina sposobnosti košarkašica, kondicijska pripremljenost, specifičnosti košarke, natjecateljski kalendar i sl. U košarci razlikujemo pripremni, natjecateljski i prijelazni makrociklus.

## PERIODIZACIJA PRIPREMNOG PERIODA 16.8. – 26.9.

Karakteristika ovog perioda je da se tijelo igračica pripremi za natjecanje, pa se iz tog razloga naglasak na treninzima stavlja na općem i specifičnom razvoju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti košarkašica. Igračicama se izrađuju programi rada s naglaskom na individualni pristup i prevenciju ozljeda s obzirom na rezultate testiranja, te različitog statusa u ekipi. Naime, dio igračica imalo je reprezentativno ljeto, neke su bile na ljetnim košarkaškim kampovima, dok je ostatak dobio ljetni plan i program treninga kojeg su trebale samostalno izvršavati. Nadalje, potrebno je kvalitetno iskoristiti period prije početka školskih obveza na način da su svi treninzi obavezni i nešto dužeg trajanja.

### Uvodni mezociklus: svestrana priprema 16.8. – 29.8.

Tablica 3. Uvodni mezociklus: svestrana priprema

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
16 LIJEČNIČKI PREGLED	17 TESTIRANJE	18 UJUTRO POSLIJEPODNE	19 UJUTRO POSLIJEPODNE	20 UJUTRO POSLIJEPODNE	21 UJUTRO POSLIJEPODNE	22 ODMOR
23 UJUTRO POSLIJEPODNE	24 UJUTRO POSLIJEPODNE	25 UJUTRO	26 UJUTRO POSLIJEPODNE	27 UJUTRO POSLIJEPODNE	28 UJUTRO	29 ODMOR

Nema školskih obveza

- Izvode se trenažni programi s *postepenim prirastom volumena opterećenja* radi adaptacije organizma na sadašnje i buduće napore u procesu treninga.
- 70% vremena koristi se za rad na *povećanju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti* organizma, 20% za ponavljanje *tehničkih vještina i znanja* iz prošle sezone, a 10% za postavljanje osnovnih *taktičkih* modela igre za nadolazeću natjecateljsku sezonu.
- Osnovni *naglasak je na volumenu opterećenja*, a ne na intenzitetu.
- Sastoji se od dva mikrociklusa po sedam dana.
- Ukupno 18 treninga, prosječnog trajanja od 120 minuta.
- Prvi dan rezerviran je za detaljni liječnički pregled igračica kod specijaliste za sportsku medicinu.
- Drugi dan radi se detaljna dijagnostika na kineziološkom fakultetu, cure su podijeljene u 3 grupe po 6 igračica.
- U ovoj fazi priprema ponekad ćemo koristiti i dopunske sportove u programu treninga.
- Trenažne jedinice su raznovrsne, zanimljive, s puno improviziranih natjecanja koja imaju svoju pedagošku vrijednost jer stvaraju dobro raspoloženje za budući naporan rad.

Tablica 4. Primjer prvog mikrociklusa u uvodnom mezociklusu

Dan	Datum	Jutarnji trening 9:30-11:30	Popodnevni trening 17:00-19:00	Ukupan broj sati treninga
PON	16.8.	LIJEČNIČKI PREGLED		
UTO	17.8.	TESTIRANJE KIF	TESTIRANJE KIF	
SRI	18.8.	Razvoj aerobne moći	Opća tjelesna priprema	4
ČET	19.8.	Razvoj bazične tjelesne snage	Tehničko-taktičko usavršavanje	4
PET	20.8.	Regeneracijsko trčanje u Maksimiru	Opća tjelesna priprema	4
SUB	21.8.	Usavršavanje brzine i koordinacije	Tehničko-taktičko usavršavanje	4
NED	22.8.	ODMOR		

Tablica 5. Primjer pojedinačnog treninga u pripremnom djelu sezone

<p><b>Opća tjelesna priprema</b>  <b>Dan:</b> Srijeda 18.8.  <b>Mjesto rada:</b> ŠD Dom sportova  <b>Vrijeme rada:</b> 17:00-19:00  <b>Cilj treninga:</b> upoznavanje novih igračica i njihovih mogućnosti, razvoj aerobnog kapaciteta, razvoj snage, te početak učenja kontranapada.</p> <p><b>UVODNI DIO TRENINGA:</b> 15 min  Vježbe istezanja, razgibavanja i jačanja mišićno-zglobno-koštanog tkiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Valjanje na valjku</li> <li>● Aktivacija tijela gumama</li> <li>● Nakon vježbe za podizanje pulsa (rastrčavanje s loptama) aktivno istezanje</li> <li>● Individualne vježbe radi prevencije ozljeda</li> </ul> <p><b>PRIPREMNI DIO TRENINGA:</b> 20 min  Podizanje tjelesne temperature s elementima košarke</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lovice s loptama uz izgovaranje imena igračica</li> <li>● Dodavanje 4 kuta</li> <li>● Vježba driblinga i šuta s raznim završecima</li> </ul> <p><b>GLAVNI DIO TRENINGA:</b> 45 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3:0 tranzicija s raznim završecima <ul style="list-style-type: none"> <li>○ nakon što trener baci loptu na tablu, sve tri igračice rade zagrađivanje i otvaranje za prijem lopte, a najbliža prima loptu i otvara kontranapad <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ završetak polaganjem, s dva dodavanja, šut u dotrčavanju i sl.</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>● Šut u parovima, natjecanje do 21</li> <li>● Slobodna bacanja</li> <li>● Individualna tehnika, cure su podijeljene u grupe po stanicama na 4 koša. Na svakom košu se radi određena vježba od 5 min</li> <li>● Šut u parovima, natjecanje do 21</li> <li>● Slobodna bacanja</li> </ul> <p><b>ZAVRŠNI DIO TRENINGA:</b> 40 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Razvoj aerobne moći <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Fartlek s promjenama ritma trčanja</li> </ul> </li> <li>● Vježbe jačanja trbušnog i leđnog zida <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Plankovi</li> </ul> </li> <li>● Istezanje i relaksacija</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



## Drugi mezociklus: specifična priprema 30.8. – 12.9.

Tablica 6. Drugi mezociklus: specifična priprema

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
30 UJUTRO POSLIJEPODNE	31 UJUTRO POSLIJEPODNE	1 POSLIJEPODNE	2 UJUTRO POSLIJEPODNE	3 UJUTRO POSLIJEPODNE	4 UJUTRO	5 ODMOR
6 POSLIJEPODNE VEČER	7 POSLIJEPODNE VEČER	8 POSLIJEPODNE VEČER	9 POSLIJEPODNE VEČER	10 POSLIJEPODNE VEČER	11 UJUTRO POSLIJEPODNE	12 ODMOR

Nema školskih obveza

Škola

- Izvode se trenažni programi koje karakterizira *poboljšanje sposobnosti specifičnih za uspjeh u košarkaškoj igri*.
- Naglasak se stavlja na daljnje unapređenje aerobno-anaerobne izdržljivosti, eksplozivne snage i brzinske izdržljivosti.
- Volumen opterećenja se postepeno smanjuje, ali *povećava se intenzitet*.
- 60% vremena koriste se vježbe za *motoričko-funkcionalnu* pripremljenost, 20% vremena koristi se za *tehničku* pripremljenost, te 20% vremena na individualnu *taktičku* pripremljenost.
- Zadatak ove faze je razvijanje specijalne kondicije kombinirane s elementima košarkaške tehnike i taktike.
- Obraća se pažnja na ispravljanje tehničko-taktičkih pogrešaka.
- Sastoji se od dva mikrociklusa po sedam dana.
- Ukupno 22 treninga, prosječnog trajanja 120 minuta.
- U drugom mikrociklusu započinje škola i školske obveze, ali od igračica se i dalje zahtjeva da dolaze na sve poslijepodneve i večernje treninge.

## Treći mezociklus: situacijska priprema 13.9. – 26.9.

Tablica 7. Treći mezociklus: situacijska priprema

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
13 POSLIJEPODNE VEČER	14 POSLIJEPODNE VEČER	15 VEČER	16 POSLIJEPODNE VEČER	17 POSLIJEPODNE VEČER	18 PRIPREMNA UTAKMICA	19 <b>ODMOR</b>
20 POSLIJEPODNE VEČER	21 POSLIJEPODNE VEČER	22 VEČER	23 POSLIJEPODNE VEČER	24 POSLIJEPODNE VEČER	25 PRIPREMNI TURNIR	26 PRIPREMNI TURNIR

### Škola

- Izvode se trenažni programi koje karakteriziraju *učenje i uvježbavanje taktike*.
- 30% vremena koriste se vježbe za *motoričko-funkcionalnu pripremljenost*, 30% vremena koristi se za *tehničku pripremljenost*, te 40% vremena na *taktičku pripremljenost*.
- Izvode se trenažni programi za koje je karakteristična stabilizacija intenziteta na razini koja će biti prisutna u natjecateljskom djelu sezone.
- Inzistira se na brzini, snazi i preciznosti izvođenja vježbi i zadataka.
- Lopta je dominantan rekvizit i sve vježbe se rade s loptom.
- Aktivnije se radi na motivaciji igračica, te psihološkoj pripremi.
- U ovoj fazi igraju se i pripremne utakmice kako bi se provjeravao učinak dosadašnjih treninga u fizičkoj i tehničko-taktičkoj pripremi, ali bez inzistiranja na postizanju rezultata u natjecateljskom smislu.
- Sastoji se od dva mikrociklusa po sedam dana.
- Ukupno 18 treninga prosječnog trajanja 120 minuta i 3 pripremne utakmice.
- Svi treninzi, usprkos početku školske godine, su i dalje obavezni.

## **PERIODIZACIJA NATJECATELJSKOG PERIODA 27.9. – 24.4.**

Želimo da ekipa u ovo razdoblje uđe s visokom razinom tjelesne i tehničko-taktičke pripremljenosti, te nastaviti adaptirati organizam na napore koje donosi utakmica i cijela sezona natjecanja. Obujam i intenzitet treninga u cjelini je nešto manji od pripremnog perioda, s dva treninga u tjednu koja su udarna i imaju intenzitet najjače utakmice. Ako je utakmica u subotu, onda će udarni treninzi biti održani u utorak i četvrtak. Natjecateljski period kadetkinja traje otprilike sedam mjeseci, od studenog do travnja kada se organizira završnica WABA lige. Međutim, najvažniji dio natjecateljskog perioda igra se krajem siječnja i sredinom veljače kada ekipa igra poluzavršnicu i završnicu kadetskog prvenstva Hrvatske.

Važno je napomenuti da veći dio natjecateljskog perioda prate i školske obveze igračica za koje imamo puno razumijevanja. Sve igračice pohađaju nastavu prijedodne, tako da se individualni treninzi održavaju odmah poslije nastave. Od ukupno pet individualnih treninga tjedno, igračice izabiru minimalno tri na koja planiraju doći i o tome obavještavaju trenera u nedjelju prije početka novog mikrociklusa. Promjene su moguće tokom tjedna, ali samo u iznimnim situacijama. Na ovaj način dajemo priliku igračicama da same kreiraju svoje dolaske na treninge u skladu s školskim obvezama. Nadalje, igračice su obavezne prisustvovati svim večernjim treninzima gdje se radi na usavršavanju ekipne tehnike i taktike, te povremeno trenira na održavanju funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.

## Mezociklus prvog dijela sezone 27.9. – 7.11.

Tablica 8. Mezociklus prvog dijela sezone

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
27 ODMOR	28 POSLIJEPODNE VEČER	29 POSLIJEPODNE VEČER	30 POSLIJEPODNE VEČER	1 POSLIJEPODNE VEČER	2 UTAKMICA PH 1. kolo	3 ODMOR
4 POSLIJEPODNE VEČER	5 POSLIJEPODNE VEČER	6 POSLIJEPODNE VEČER	7 POSLIJEPODNE VEČER	8 POSLIJEPODNE VEČER	9 UTAKMICA PH 2. kolo	10 ODMOR
11 POSLIJEPODNE VEČER	12 POSLIJEPODNE VEČER	13 POSLIJEPODNE VEČER	14 POSLIJEPODNE VEČER	15 POSLIJEPODNE VEČER	16 UTAKMICA PH 3. kolo	17 ODMOR
18 POSLIJEPODNE VEČER	19 POSLIJEPODNE VEČER	20 POSLIJEPODNE VEČER	21 POSLIJEPODNE VEČER	22 POSLIJEPODNE VEČER	23 UTAKMICA PH 4. kolo	24 ODMOR
25 POSLIJEPODNE VEČER	26 POSLIJEPODNE VEČER	27 POSLIJEPODNE VEČER	28 POSLIJEPODNE VEČER	29 POSLIJEPODNE VEČER	30 PRIJATELJSKA UTAKMICA	31 ODMOR
Svi Sveti 1 SLOBODNO	2 UJUTRO POSLIJEPODNE	3 UJUTRO POSLIJEPODNE	4 POSLIJEPODNE VEČER	5 POSLIJEPODNE VEČER	6 UTAKMICA PH 5. kolo	7 ODMOR

Škola

Nema školskih obveza

- 30% vremena koriste se vježbe za *motoričko-funkcionalnu pripremljenost*, 40% vremena koristi se za *tehničku pripremljenost*, te 30% vremena na *taktičku pripremljenost*.
- Stabilizacija intenziteta, na otprilike 90%.
- Inzistira se na točnosti i preciznosti izvođenja individualne i grupne taktike.
- Lopta je i dalje dominantan rekvizit i sve vježbe se rade s loptom.
- Naglašeno se radi na psihološkoj pripremi ekipe.
- Sastoji se od šest mikrociklusa po sedam dana.
- Mikrociklusi unutar mezociklusa uglavnom prate utakmice, pa tako svaki mikrociklus ima posebne zadatke koji su povezani s nadolazećom utakmicom i protivnicama.
- Tjedni mikrociklus planira se neposredno poslije odigrane utakmice, nakon njezine analize, ali osnovni sadržaj tjednog mikrociklusa i dalje prati godišnji plan i program treninga.
- Ovaj period se sastoji od ukupno 30 obaveznih treninga, 26 individualnih treninga (od kojih su 17 obavezna), 5 prvenstvenih utakmica, te jedne prijateljske utakmice.
- Trening u prosjeku traje 90 minuta.

Tablica 9. Primjer četvrtog mikrociklusa u mezociklusu prvog dijela sezone

Dan	Datum	Poslijepodnevni trening 14:30-16:00	Večernji trening 20:00-21:30	Ukupan broj sati treninga
PON	18.10.	Individualni rad	Analiza utakmice br. 3 Trening nižeg intenziteta	3
UTO	19.10.	Individualni rad	Trening visokog intenziteta Specijalna tjelesna priprema TE-TA, B-E-A	3
SRI	20.10.	Individualni rad	Uvježbavanje taktičkih zadataka	3
ČET	21.10.	Individualni rad	Trening visokog intenziteta Specijalna tjelesna priprema TE-TA, ANA-AER	3
PET	22.10.	Individualni rad	Taktičko-šuterski trening	3
SUB	23.10.		UTAKMICA protiv objektivno slabijeg protivnika	3
NED	24.10.	ODMOR	ODMOR	

Tablica 10. Primjer pojedinačnog treninga u natjecateljskom djelu sezone

<p><b>Trening visokog intenziteta, specijalna tjelesna priprema, TE-TA, B-E-A</b></p> <p><b>Dan:</b> Utorak 19.10.  <b>Mjesto rada:</b> ŠD Dom sportova  <b>Vrijeme rada:</b> 20:00-21:30  <b>Cilj treninga:</b> napraviti trening visokog intenziteta specijalne tjelesne pripreme, kroz vježbe tehnike i taktike i vježbe brzine eksplozivnosti i agilnosti, nakon čega slijedi timska taktika.</p> <p><b>UVODNI DIO TRENINGA:</b> 15 min  Vježbe istezanja, razgibavanja i jačanja mišićno-zglobno-koštanog tkiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Valjanje na valjku</li> <li>● Aktivacija tijela gumama</li> <li>● Nakon vježbe za podizanje pulsa (zagrijavanje s dosta trčanja) aktivno istezanje</li> <li>● Individualne vježbe radi prevencije ozljeda</li> </ul> <p><b>PRIPREMNI DIO TRENINGA:</b> 30 min  Specijalna tjelesna priprema  Stanični trening: 2 igralice na jednom radnom mjestu, 4x30 sekundi, jedna radi druga odmara</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marinac</li> <li>2. Sprint s loptom (osnovna linija – linija slobodnog bacanja – osnovna linija – centar – osnovna linija)</li> <li>3. Kretanje u košarkaškom stavu na dužini 5 metara lijevo desno</li> <li>4. Iskorak u stranu s medicinkama</li> <li>5. Mikan dril (prednji i stražnji)</li> <li>6. Visoki skip</li> <li>7. Sunožni preskoci s vijačom</li> </ol> <p><b>GLAVNI DIO TRENINGA:</b> 30min  Grupa i kolektivna taktika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5:0 kontranapad</li> <li>● 2:1 preko cijelog terena</li> <li>● 1:1 na pola terena</li> <li>● Vježba šutiranja do 31, natjecanje</li> <li>● 3:2 + 1 cijeli teren</li> <li>● Šut u parovima, natjecanje do 21</li> <li>● Slobodna bacanja</li> </ul> <p><b>ZAVRŠNI DIO TRENINGA:</b> 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Istezanje i relaksacija</li> </ul>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Mezociklus drugog dijela sezone 8.11. – 12.12.

Tablica 11. Mezociklus drugog dijela sezone

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
8 POSLIJEPODNE VEČER	9 POSLIJEPODNE VEČER	10 POSLIJEPODNE VEČER	11 POSLIJEPODNE VEČER	12 POSLIJEPODNE VEČER	13 UTAKMICA PH 6. kolo	14 ODMOR
15 POSLIJEPODNE VEČER	16 POSLIJEPODNE VEČER	17 POSLIJEPODNE VEČER	18 Dan sjećanja SLOBODNO	19 POSLIJEPODNE VEČER	20 UTAKMICA PH 7. kolo	21 ODMOR
22 VEČER	23 VEČER	24 UTAKMICA PH 8. kolo	25 VEČER	26 PUTOVANJE	27 WABA 1. kolo	28 WABA 2. kolo
29 ODMOR	30 ODMOR	1 POSLIJEPODNE VEČER	2 POSLIJEPODNE VEČER	3 POSLIJEPODNE VEČER	4 UTAKMICA PH 9. kolo	5 ODMOR
6 POSLIJEPODNE VEČER	7 POSLIJEPODNE VEČER	8 POSLIJEPODNE VEČER	9 POSLIJEPODNE VEČER	10 POSLIJEPODNE VEČER	11 UTAKMICA PH 10. kolo	12 ODMOR

Škola

Nema školskih obveza

- Na temelju analize prvog dijela sezone, izvode se trenažni programi koje karakteriziraju daljnje *usavršavanje tehnike i taktike* za koju se utvrdilo da treba dodatni rad.
- 20% vremena koriste se vježbe za *motoričko-funkcionalnu pripremljenost*, 40% vremena koristi se za *tehničku pripremljenost*, te 40% vremena na *taktičku pripremljenost*.
- Intenzitet na razini od otprilike 90%.
- Inzistira se na točnosti i preciznosti izvođenja individualne i grupne taktike.
- Lopta je i dalje dominantan rekvizit i sve vježbe se rade s loptom.
- Daljnja psihološka priprema ekipe koja treba u sljedećem ciklusu doživjeti svoj maksimum.
- Sastoji se od pet mikrociklusa po sedam dana.
- Mikrociklusi unutar ovog mezociklusa također prate utakmice, pa tako svaki mikrociklus ima posebne zadatke ovisno o protivnicama, ali i dalje prati glavni plan i program treninga.
- Sastoji se od ukupno 20 obaveznih treninga, 17 individualnih treninga (od kojih su 10 obavezna), 5 prvenstvenih utakmica, te dvije WABA utakmice.
- Trening u prosjeku traje 90 minuta.

## Mezociklus bez službenih utakmica 13.12. – 9.1.

Tablica 12. Mezociklus bez službenih utakmica

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
13 ODMOR	14 ODMOR ANALIZA	15 TESTIRANJE 1. grupa	16 TESTIRANJE 2. grupa	17 POSLIJEPODNE VEČER	18 UJUTRO POSLIJEPODNE	19 ODMOR
20 POSLIJEPODNE VEČER	21 POSLIJEPODNE VEČER	22 POSLIJEPODNE VEČER	23 POSLIJEPODNE VEČER	24 UJUTRO	25 Božić SLOBODNO	Sv. Stjepan 26 BOŽIČNI TURNIR
27 BOŽIČNI TURNIR	28 BOŽIČNI TURNIR	29 BOŽIČNI TURNIR	30 ODMOR	31 ODMOR	1 Nova Godina SLOBODNO	2 ODMOR
3 UJUTRO POSLIJEPODNE	4 UJUTRO POSLIJEPODNE	5 UJUTRO POSLIJEPODNE	6 Sv. tri kralja SLOBODNO	7 UJUTRO POSLIJEPODNE	8 UJUTRO POSLIJEPODNE	9 ODMOR

Škola

Nema školskih obveza

- Ovaj mezociklus koristit ćemo kao mini pripreme za nadolazeći najvažniji dio natjecateljske sezone.
- Prije početka testiranja i treninga, napraviti ćemo detaljnu analizu regularnog dijela kadetske sezone, promotriti ciljeve i vidjeti koji dijelovi zahtijevaju više pažnje i treninga.
- Slijedi kontrolno testiranje u dva dana u dvije grupe.
- Na temelju dobivenih rezultata testiranja i analize radi se daljnji plan i program treninga.
- Ako je potrebno, ovo razdoblje se koristi za tzv. rušenje forme, ili za toniziranje ekipe ukoliko pokazatelji snage i brzine signaliziraju pad tjelesne pripremljenosti.
- Ovaj mezociklus sastoji se od dva udarna mikrociklusa po sedam dana i jednog relaksirajućeg od 10 dana koji uključuje odlazak na Božićni turnir u Poreč za potrebe zbližavanja ekipe.
- U udarnim mikrociklusima intenzitet se podiže do razine najjače utakmice.
- Opterećenje za vrijeme škole ostaje nešto niže, dok se vrijeme bez škole koristi za povećanje opterećenja s vraćanjem treninzima od 120 minuta.
- Ukupno 18 obaveznih treninga, 5 individualnih treninga, te 4-5 turnir utakmice.

## NAJVAŽNIJI DIO NATJECATELJSKE SEZONE

### Mezociklus završnih turnira kadetskog prvenstva 10.1. – 13.2.

Tablica 13. Mezociklus završnih turnira kadetskog prvenstva Republike Hrvatske

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
10 POSLIJEPODNE VEČER	11 POSLIJEPODNE VEČER	12 POSLIJEPODNE VEČER	13 POSLIJEPODNE VEČER	14 POSLIJEPODNE VEČER	15 PRIJATELJSKA UTAKMICA	16 ODMOR
17 POSLIJEPODNE VEČER	18 POSLIJEPODNE VEČER	19 POSLIJEPODNE VEČER	20 POSLIJEPODNE VEČER	21 PUTOVANJE	22 WABA 3. kolo	23 WABA 4. kolo
24 POSLIJEPODNE VEČER	25 POSLIJEPODNE VEČER	26 POSLIJEPODNE VEČER	27 PUTOVANJE	28 POLUzavršnica PH 1. utakmica	29 POLUzavršnica PH 2. utakmica	30 POLUzavršnica PH 3. utakmica
31 ODMOR	1 POSLIJEPODNE VEČER	2 POSLIJEPODNE VEČER	3 POSLIJEPODNE VEČER	4 POSLIJEPODNE VEČER	5 UJUTRO	6 ODMOR
7 POSLIJEPODNE VEČER	8 POSLIJEPODNE VEČER	9 POSLIJEPODNE VEČER	10 POSLIJEPODNE VEČER	11 PUTOVANJE	12 POLUFINALE PH	13 FINALE ili 3. mjesto

#### Škola

- Treninzi se baziraju na *usavršavanje tehnike i taktike* potrebne za uspjeh na završnim turnirima prvenstva Hrvatske za kadetkinje.
- 20% vremena koriste se vježbe za *motoričko-funkcionalnu pripremljenost*, 30% vremena koristi se za *tehničku pripremljenost*, te 50% vremena na *taktičku pripremljenost*.
- Izvode se trenažni programi s intenzitetom od 90%, ali kraćim opterećenjima.
- Inzistira se na točnosti i preciznosti izvođenja taktike i tehnike.
- Lopta je i dalje dominantan rekvizit i sve vježbe se rade s loptom.
- Naglasak na psihološkoj pripremi košarkašica.
- Sastoji se od pet mikrociklusa po sedam dana.
- Mikrociklusi unutar ovog mezociklusa također prate utakmice, pa tako svaki mikrociklus ima posebne zadatke za nadolazeću utakmicu s naglaskom na poluzavršnicu PH, gdje će se možda žrtvovati WABA utakmice 3. i 4. kola za uvježbavanje potrebne taktike.
- Ukupno 21 obaveznih treninga, 20 individualnih treninga, od kojih su 13 obavezna, 5 prvenstvenih utakmica, te dvije WABA utakmice u sklopu turnira, te jedna prijateljska pripremna.
- Trening u prosjeku traje 90 minuta.



## Mezociklus završnog dijela WABA natjecanja 14.2. – 24.4.

Tablica 14. Mezociklus završnog dijela

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
14 ODMOR	15 ODMOR	16 VEČER	17 VEČER	18 VEČER	19 UJUTRO	20 ODMOR
21 UJUTRO POSLIJEPODNE	22 UJUTRO POSLIJEPODNE	23 POSLIJEPODNE	24 UJUTRO POSLIJEPODNE	25 PUTOVANJE	26 WABA 5. kolo	27 WABA 6. kolo
28 POSLIJEPODNE VEČER	1 POSLIJEPODNE VEČER	2 POSLIJEPODNE VEČER	3 POSLIJEPODNE VEČER	4 POSLIJEPODNE VEČER	5 ODMOR	6 ODMOR
7 POSLIJEPODNE VEČER	8 POSLIJEPODNE VEČER	9 POSLIJEPODNE VEČER	10 POSLIJEPODNE VEČER	11 POSLIJEPODNE VEČER	12 PRIJATELJSKA UTAKMICA	13 ODMOR
14 POSLIJEPODNE VEČER	15 POSLIJEPODNE VEČER	16 POSLIJEPODNE VEČER	17 POSLIJEPODNE VEČER	18 POSLIJEPODNE VEČER	19 ODMOR	20 ODMOR
21 POSLIJEPODNE VEČER	22 POSLIJEPODNE VEČER	23 POSLIJEPODNE VEČER	24 POSLIJEPODNE VEČER	25 PUTOVANJE	26 WABA POLUzavršnica	27 WABA POLUzavršnica
28 POSLIJEPODNE VEČER	29 POSLIJEPODNE VEČER	30 POSLIJEPODNE VEČER	31 POSLIJEPODNE VEČER	1 POSLIJEPODNE VEČER	2 ODMOR	3 ODMOR
4 POSLIJEPODNE VEČER	5 POSLIJEPODNE VEČER	6 POSLIJEPODNE VEČER	7 POSLIJEPODNE VEČER	8 POSLIJEPODNE VEČER	9 PRIJATELJSKA UTAKMICA	10 ODMOR
11 POSLIJEPODNE VEČER	12 POSLIJEPODNE VEČER	13 POSLIJEPODNE VEČER	14 UJUTRO POSLIJEPODNE	15 UJUTRO POSLIJEPODNE	16 UJUTRO POSLIJEPODNE	17 Uskrs SLOBODNO
18 Uskrsni ponedj. SLOBODNO	19 UJUTRO POSLIJEPODNE	20 POSLIJEPODNE	21 UJUTRO POSLIJEPODNE	22 PUTOVANJE	23 WABA FINAL 4	24 WABA FINAL 4

### Škola

Nema školskih obveza

- Na temelju analize rezultata najvažnijeg natjecanja u kalendaru rade se daljnji planovi i pripreme za ostatak ekipe i daljnja natjecanja.
- Šest igračica se priključuje juniorskoj ekipi, a na kadetske treninge dolaze samo u tjednu WABA natjecanja.
- Treninzi se baziraju nešto više na *usavršavanje individualne tehnike i taktike* pogotovo u tjednima bez službenih utakmica.
- 20% vremena koriste se vježbe za *motoričko-funkcionalnu pripremljenost*, 50% vremena koristi se za *tehničku pripremljenost*, te 30% vremena na *taktičku pripremljenost*.
- Izvode se trenažni programi s nešto manjim intenzitetom i opterećenjima.
- Lopta se i dalje koristi kao dominantan rekvizit, ali s ubacivanjem i ostalih sportova u trenažni proces.
- Psihološka priprema se radi individualno s pojedinkama za koje se smatra da im je potrebna.
- Sastoji se od deset mikrociklusa po 7 dana.
- Mikrociklusi unutar ovog mezociklusa također prate utakmice, pa tako svaki mikrociklus ima posebne zadatke za nadolazeću utakmicu WABA natjecanja.

- Fokus je na školskim obavezama igračicama, te dolasci na poslijepodnevne treninge ovisi o potrebama škole, a večernji treninzi su i dalje obavezni.
- Period se sastoji od 54 obaveznih treninga, 32 individualna treninga, od kojih su 15 obaveznih, šest WABA utakmica, te dvije prijateljske utakmice.
- Trening u prosjeku traje 90 minuta.
- Po potrebi neki mikrociklusi se mogu koristiti za rušenje forme za tempiranje sportske forme na WABA poluzavršnom i/ili Final 4 turniru.

## PERIODIZACIJA PRIJELAZNOG PERIODA 25.4. – 15.8.

Vrijeme od završetka natjecateljskog perioda do početka novog pripremnog perioda naziva se prijelazni period, a koristiti ćemo ga za poboljšanje i usavršavanje individualne tehnike i taktike, na podizanju motoričkih sposobnosti, aktivnom odmoru i oporavku organizma od protekle sezone. Važan period za pripremu svake košarkašice za nadolazeće napore u novoj natjecateljskoj sezoni. Prijelazni period je podijeljen na dva mezociklusa, prvi kojeg prate školske obaveze i drugi prijelazni mezociklus koji u obzir uzima reprezentativne obveze nekih igračica, ljetne kampove i slično.

### Mezociklus prijelaznog perioda za vrijeme škole 25.4. – 21.6.

Tablica 15. Mezociklus prijelaznog perioda za vrijeme škole

PON	UTO	SRI	ČET	PET	SUB	NED
25 <b>ODMOR</b>	26 <b>ODMOR</b>	27 VEČER	28 VEČER	29 VEČER	30 ZABAVNA AKTIVNOST	1 <b>Praz. rada SLOBODN</b>
2 POSLIJEPODNE VEČER	3 POSLIJEPODNE VEČER	4 POSLIJEPODNE VEČER	5 POSLIJEPODNE VEČER	6 POSLIJEPODNE VEČER	7 <b>ODMOR/ PRIJA. UTA</b>	8 <b>ODMOR</b>
9 POSLIJEPODNE VEČER	10 POSLIJEPODNE VEČER	11 POSLIJEPODNE VEČER	12 POSLIJEPODNE VEČER	13 POSLIJEPODNE VEČER	14 <b>ODMOR/ PRIJA. UTA</b>	15 <b>ODMOR</b>
16 <b>TESTIRANJE</b>	17 POSLIJEPODNE VEČER	18 POSLIJEPODNE VEČER	19 POSLIJEPODNE VEČER	20 POSLIJEPODNE VEČER	21 <b>ODMOR/ PRIJA. UTA</b>	22 <b>ODMOR</b>
23 POSLIJEPODNE VEČER	24 POSLIJEPODNE VEČER	25 POSLIJEPODNE VEČER	26 POSLIJEPODNE VEČER	27 POSLIJEPODNE VEČER	28 <b>ODMOR/ PRIJA. UTA</b>	29 <b>ODMOR</b>
30 <b>Dan državnosti SLOBODNO</b>	31 POSLIJEPODNE VEČER	1 POSLIJEPODNE VEČER	2 POSLIJEPODNE VEČER	3 POSLIJEPODNE VEČER	4 <b>ODMOR/ PRIJA. UTA</b>	5 <b>ODMOR</b>
6 POSLIJEPODNE VEČER	7 POSLIJEPODNE VEČER	8 POSLIJEPODNE VEČER	9 POSLIJEPODNE VEČER	10 POSLIJEPODNE VEČER	11 <b>ODMOR/ PRIJA. UTA</b>	12 <b>ODMOR</b>
13 POSLIJEPODNE VEČER	14 POSLIJEPODNE VEČER	15 POSLIJEPODNE VEČER	16 <b>Tjelovo SLOBODNO</b>	17 POSLIJEPODNE VEČER	18 <b>ODMOR/ PRIJA. UTA</b>	19 <b>ODMOR</b>
20 POSLIJEPODNE VEČER	21 POSLIJEPODNE VEČER					

**Škola**

**Nema školskih obveza**

- Organizam igračica se treba postepeno rasteretiti od ogromnog opterećenja tijekom sezone, pa tako ne prestajemo odmah s treninzima.
- Treninzi u početku prijelaznog perioda su zabavnog karaktera sa smanjenim opterećenjima i intenzitetom treninga, te organiziranim natjecanjima u drugim sportovima.
- Ovo je također vrijeme koje se koristi za sanaciju ozljeda dobivenih tokom sezone.
- 25% vremena koriste se vježbe za *motoričko-funkcionalnu pripremljenost*, 50% vremena koristi se za *tehničku pripremljenost*, te 25% vremena na *taktičku pripremljenost*.

- Moguće je postepeno uvoditi nove metode rada, kao i neke nove taktičke varijante za nadolazeću sezonu.
- Sastoji se od sedam mikrociklusa po sedam dana i jednog mikrociklusa od devet dana.
- Ukupno 38 obaveznih večernjih treninga, ali s puno razumijevanja za školske obaveze, koji su većeg intenziteta i radi se uglavnom na individualnom usavršavanju igračica.
- Svih 35 poslijepodnevni individualnih treninga su izborni šuterski treninzi niskog intenziteta, a u dogovoru s igračicama moguće je zamijeniti večernje treninge u poslijepodnevne ako im tako više odgovara.
- Jedan dan je rezerviran za testiranje igračica, a na temelju njegovih rezultata izrađuju se individualni treninzi za ljeto i dobiva se porvatna informacija o učinkovitosti programa treninga koji se provodio cijele sezone.

Tablica 16. Primjer prvog mikrociklusa u mezociklusu prijelaznog perioda

Dan	Datum	Poslijepodnevni trening	Večernji trening 18:00-20:00	Ukupan broj sati treninga
PON	25.4.	ODMOR	ODMOR	
UTO	26.4.	ODMOR	ODMOR	
SRI	27.4.	ODMOR	Sastanak s igračicama, Analiza protekle sezone Natjecanje u raznim sportovima	2
ČET	28.4.	ODMOR	BASKET 3X3 TURNIR	2
PET	29.4.	ODMOR	Revijalna utakmica s navijačima, roditeljima, upravom	2
SUB	30.4.	ZABAVNA AKTIVNOST SLJEME	ODMOR	
NED	1.5.	ODMOR	ODMOR	

Tablica 17. Primjer pojedinačnog treninga u prijelaznom djelu sezone

<p><b>Sastanak s igračicama, analiza protekle sezone, natjecanje u raznim sportovima</b></p> <p><b>Dan:</b> Srijeda 27.4.</p> <p><b>Mjesto rada:</b> ŠD Dom sportova</p> <p><b>Vrijeme rada:</b> 18:00-20:00</p> <p><b>Cilj treninga:</b> Analiza natjecateljske sezone</p> <p><b>SASTANAK – 30 min</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ocjena protekle natjecateljske sezone od strane trenera uz korištenje ukupne statistike i osobnih zapažanja</li> <li>• Fokus na dobrim stvarima, manje na negativnim</li> <li>• Razgovor o planu i programu rada u prijelaznom i ljetnom periodu</li> </ul> <p><b>UVODNI DIO TRENINGA:</b> 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zagrijavanje proizvoljno</li> </ul> <p><b>GLAVNI DIO TRENINGA:</b> 30 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Odbojka</li> </ul> <p><b>ZAVRŠNI DIO TRENINGA:</b> 15 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Istezanje i relaksacija</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **Mezociklus prijelaznog perioda bez školskih obaveza 23.6. – 15.8.**

- Povećava se broj, intenzitet i trajanje treninga dok nema školskih obaveza.
- Nadalje, ovo je također vrijeme koje se koristi za sanaciju ozljeda dobivenih tokom sezone, te prevenciju ozljeda u sljedećoj sezoni i uvođenje novih metoda rada.
- Igračicama se preporučuje bavljenje drugim sportovima kako bi se psihički odmorile.
- U prvih nekoliko mikrociklusa i dalje se 25% vremena koriste se vježbe za *motoričko-funkcionalnu pripremljenost*, 50% vremena koristi se za *tehničku pripremljenost*, te 25% vremena na *taktičku pripremljenost*, a kako se približava početak nove sezone, postotak motoričko-funkcionalnih vježbi se povećava, dok vježbe tehničke i taktičke pripremljenosti se postepeno smanjuju.
- Dio igračica čeka reprezentativno ljeto s Europskim prvenstvom u Mađarskoj. Trenutno ih je sedam na širem popisu, a vjerujemo da će barem dvije uspjeti biti dio natjecateljske kadetske reprezentacije.
- U jednom trenutku prijelaznog perioda, svaka igračica će samostalno morati održavati svoju tjelesnu pripremljenost na temelju ljetnog programa koji će biti prilagođen samo njoj. Na ovaj način samosvijest igračica dolazi do punog izražaja, jer svaka igračica mora znati da održavanjem izvjesne razine tjelesne pripremljenosti sebi olakšava buduće treninge i košarkaško napredovanje.
- Ukoliko je igračica izvršavala svoje ljetne obaveze, trener dobiva povratnu informaciju koja od igračica ozbiljno želi trenirati košarku i na koju može računati u nadolazećim sezonama.

## SUMARNI POKAZATELJI GODIŠNJEG PLANA I PROGRAMA PREMA KALENDARU NATJECANJA

	Pripremni period 16.8.-26.9.		Natjecateljski period 27.9.-24.4.									Prijelazni period 25.4.-16.8.				Ukupno	
	Kolovoz	Rujan	Listopad	Studeni	Prosinac	Siječanj	Veljača	Ožujak	Travanj	Svibanj	Lipanj	Srpanj	Kolovoz				
Broj tjedana	2	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	2	52			
Broj dana	16	26	4	31	30	31	31	28	31	24	6	31	30	31	15	365	
Broj trenažnih dana	12	20	3	21	16	15	17	18	22	15	3	20	20	26	12	240	
Broj dana odmora	2	3	1	5	7	7	6	4	5	5	2	7-8	4-6	5	3	65-69	
Broj trenažnih jedinica	22	36	6	42	29	29	34	30	44	29	3	40	30	26	12	412	
Broj timskih sadržaja	22	36	3	21	18	16	22	21	22	20	3	20	15	0	0	239	
Broj individualnih sadržaja	0	0	3	21	11	13	12	9	22	9	0	20	15	26	12	173	
Broj sati treninga	44	72	9	63	45,5	44	56	51	66	49	6	60	45	52	24	686,5	
Broj natjecateljskih utakmica	0	0	0	4	6	2	5	4	2	2	0	0	0	0	0	25	
Broj prijateljskih utakmica	0	3	0	1	0	4-5	1	0	1	1	0	2-3	2-4	0	0	15-19	
Ekstenzitet opterećenja	2	2,4	2,4	2,7	2,9	2,8	2,8	2,9	2,8	2,7	2	2,7	2,5	2,6	2,6		
Intenzitet opterećenja (%)	70	85	90-100	90-100	80-90	90-100	90-100	90-100	90-100	90-100	70-80	70-80	60-70	70-80			
Omjer kondicijsko – motoričkih sadržaja i te-ta znanja	70 20 10	60 20 20	30 40 30	20 40 40	40 40 20	40 30 50	20 30 50	20 30 50	20 50 30	20 40 40	20 50 30	20 50 30	50 50 0	60 40 0			

## ZAKLJUČAK

Zadatak ovog završnog rada je pokušaj da se uz detaljan prikaz pripremnog, natjecateljskog i prijelaznog perioda objasni važnost izrade plana i programa za košarkašku ekipu. Kvalitetan natjecateljski rezultat nije slučajna, jer iza njega stoji velik broj sati pomnog i temeljitog planiranja i programiranja treninga. Dakle, pozitivni rezultati na utakmicama posljedica su kvalitetnog rada na treninzima. Svaki plan i program smanjuje slučajnosti na minimum, a ujedno daje i mogućnost praćenja rezultata i povratnih informacija. Određeni su kratkoročni, srednjoročni i dugoročni ciljevi, na koje se svakim novim planiranjem i korekcijama vraćamo kako bi bili sigurni da idemo u pravom smjeru.

Za modele igre u kadetskom uzrastu izabrani su agresivna obrana i brzi kontranapad. Svjesni smo da takav način igre u napadu i obrani poseže za mnogobrojnim pogreškama, pogotovo u kadetskom uzrastu. U ovom trenutku prihvaćamo sve greške i spremni smo razvijati ovaj stil igre i u juniorskom i seniorskom uzrastu, jer vjerujemo da dugotrajno ovakav način igre može donijeti kvalitetan razvoj igračica, ali i kvalitetan rezultat. Da bi se mogla igrati agresivna obrana i brzi kontranapadi igračice moraju biti kondicijski odlično pripremljene, s visokom razinom tehničko-taktičkih znanja i razvijenom košarkaškom inteligencijom. Također, napadačke opcije imaju vrlo malo pravila koja se moraju poštivati, sve ostalo je potpuna sloboda igračica i njihova kreativnost.

Napravljena je detaljna dijagnostika igračica, koja se kontrolirala još dva puta tijekom sezone. Na temelju dijagnostike igračica dobili smo uvid u stvarne potrebe svake od igračica, ali i ekipe kao cjeline. Odabrani su testovi za koje smo smatrali da će nam omogućiti kvalitetno praćenje razvoja igračica i pomoću kojih ćemo moći uspoređivati naše igračice s rezultatima drugih ekipa. Za neke sposobnosti ponuđeno je nekoliko testova, a iza svakog dijagnostičkog postupka ponuđene su neke vježbe kojima se određena sposobnost može unaprijediti.

U okviru trenažnog sadržaja dominirale su vježbe koje omogućuju da se uz njihovu primjenu postižu najbolji rezultati, ali i ono najvažnije da se razvijaju zdrave i zadovoljne igračice. Pazilo se na senzibilna razdoblja u kojima se igračice nalaze. Nadalje, naglasak se stavljao na razvoj i unapređenje specifičnih sposobnosti potrebnih za kvalitetnu košarkašku izvedbu. Trenažna opterećenja bila su prilagođena fazama pripreme, s visokim opterećenjima u pripremnom periodu koji se tokom sezone smanjivao i prilagođavao potrebama natjecanja i školskih obaveza. Jako nam je važno da igračice razviju svijest o važnosti škole, te da je uz dobru organizaciju moguće balansirati između kvalitetnih i redovitih treninga i školskih obaveza.

Na kraju svake sezone, bez obzira kakva je bila sezona, potrebno je ponovno pogledati plan i program i detaljno ga razraditi i ocijeniti. Svaka igračica, ekipa i godina će biti različiti, ali detaljno i iskreno analizirajući, te procjenjujući korištene trenažne procese i metode rada, imamo ključeve za izgradnju i zadržavanje uspješnih programa treninga u nadolazećim sezonama.



## LITERATURA

- Brown, Ferrigno, Santana (2004). *Brzina, agilnost, eksplozivnost*. GOPAL, Zagreb.
- Bompa T. (2000). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb, Hrvatski košarkaški savez.
- Bompa T. (2006). *Periodizacija: teorija i metodologija treninga*. GOPAL, Zagreb.
- Horga, Sabioncello (1993). *Osnove psihologije sporta*. Priručnik za sportske trenere. Sportska stručna biblioteka, Samobor.
- Jukić, I. (2003). *Trening agilnosti u košarci*. Time Out časopis. Hrvatski košarkaški savez. Zagreb.
- Jukić i suradnici (2003). *Metodika proprioceptivnog treninga*. Kondicijska priprema sportaša. Zagreb.
- Jukić, I., Milanović, L., Svilar, L. i sur. (2017). *Sustav sportske pripreme u ekipnim sportovima: Sinergija dokaza, praktičnih iskustava i umjetničkog izričaja*. Kondicijski trening, Zagreb.
- Matković, Bojan (2010). *Antropološka analiza košarkaške igre*. Tonimir d.o.o. Zagreb.
- Matković, Knjaz, Rupčić (2015). *Temelji košarkaške igre*. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
- Milanović D. (2004). *Teorija treninga*. Priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita. Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Milanović D. (1993). *Osnove teorije treninga*. Priručnik za sportske trenere. Sportska stručna biblioteka, Samobor.
- Milanović, Jukić, Šimek (2003). *Integrativni pristup u modeliranju kondicijske, tehničke I taktičke pripreme sportaša*. Kondicijska priprema sportaša, Zbornik radova. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
- Trninić, S., Marković, G., Heimer, S. (2001). *Effects of developing training of basketball cadets realised in the copetitive period*. Collegium Antropologicum.
- Vidaković, Šime (2005). *Kontranapad*. Časopis Time Out, Zagreb.
- Vučetić, V., Šentija, D. (2005). *Dijagnostika funkcionalnih sposobnosti – zašto, kada i kako testirati sportaše?* Kondicijski trening. Udruga košarkaških trenera Hrvatske, Zagreb.
- Wissel H. (2006). *Košarka, koraci do uspjeha*. GOPAL, Zagreb

## POPIS TABLICA

Tablica 1. Popis igračica .....	12
Tablica 2. Kalendar natjecanja .....	13
Tablica 3. Uvodni mezocikl: svestrana priprema.....	38
Tablica 4. Primjer prvog mikrociklusa u uvodnom mezociklusu .....	39
Tablica 5. Primjer pojedinačnog treninga u pripremnom djelu sezone.....	39
Tablica 6. Drugi mezociklus: specifična priprema.....	40
Tablica 7. Treći mezociklu: situacijska priprema .....	41
Tablica 8. Mezociklus prvog dijela sezone .....	43
Tablica 9. Primjer četvrtog mikrociklusa u mezociklusu prvog dijela sezone.....	44
Tablica 10. Primjer pojedinačnog treninga u natjecateljskom djelu sezone .....	44
Tablica 11. Mezociklus drugog dijela sezone .....	45
Tablica 12. Mezociklus bez službenih utakmica.....	46
Tablica 13. Mezociklus završnih turnira kadetskog prvenstva Republike Hrvatske .....	47
Tablica 14. Mezociklus završnog dijela .....	48
Tablica 15. Mezociklus prijelaznog perioda za vrijeme škole .....	50
Tablica 16. Primjer prvog mikrociklusa u mezociklusu prijelaznog perioda .....	51
Tablica 17. Primjer pojedinačnog treninga u prijelaznom djelu sezone .....	51