



SPORT

MAGAZIN

BROJ: 2 ▪ GODINA: 2 ▪ JUN 2021.

EUROBASKET 2021 PITANJA ZA KOŠARKAŠKICE

JELENA BROOKS

JELENA DUBLJEVIĆ

MARIJA REŽAN

NIKOLINA BABIĆ

TEJA OBLAK

INTERVIJU SAŠA ČAĐO

STRUČNE TEME: IGOR ČERENŠE PSIHOLOGIJA SPORTA

Sadržaj

4

**KOLUMNA:
ŽARKO MILAKOVIĆ**

6

**INTERVIJU
SAŠA ČAĐO**

9

**BIOGRAFIJA:
RAZIJA RAZA
MUJANOVIĆ**

10

**INTERVIJU:
ADRIANA GRUBEŠIĆ
I NEVENA VUKOVIĆ**

13

**LIDERI
PREPORUČAJU**

14

ŽENE U SPORTU

16

**STRUČNE TEME:
IGOR ČERENŠEK**

19

EUROBASKET 2021

26

KOŠARKAŠKI KAMPOVI

28

DA LI STE ZNALI?

29

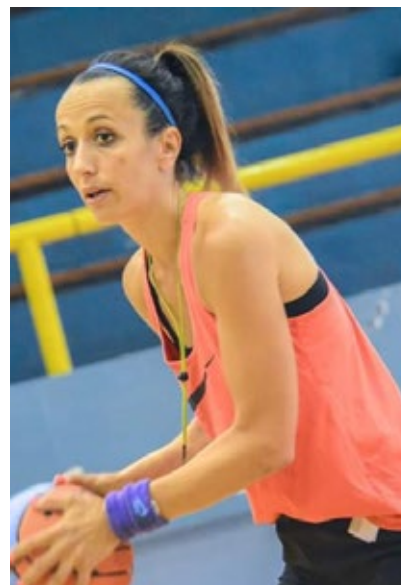
DANAS JEDEMO

30

MOZGALICA

31

PJESME IZ REKETA



Cijenjeni čitaoci,
Pred vama je novi broj našeg magazina. Posvetili smo ga EuroBasket-u 2021, a posebno mjesto zauzimaju žene i njihova uloga na košarkaškom terenu. Ponosni smo na činjenicu da su sve ekipe regiona okupljene na jednom ovako velikom takmičenju, a presrećni da možemo da vam prenesemo utiske i očekivanja njihovih igračica. Obećali smo još zanimljivije teme sa svakim novim brojem, i nismo vas iznevjerili. Veliki stručnjaci i sjajni igrači odgovarali su na pitanja našim mladim novinarima.
Uživajte!

Ognjenka Jovičić

Impressum



Izdavač:
Košarkaški klub Lider
Ul. Utve Zlatokrite bb,
78400 Gradiška

kklidergradiska@gmail.com
www.kk-lider.com

Izlazi:
povremeno

List je besplatan

Novinari



Adriana Grubešić



Sara Tomić



Una Šobota



Sonja Šobota



Emilia Jovičić



Alma Kobilj



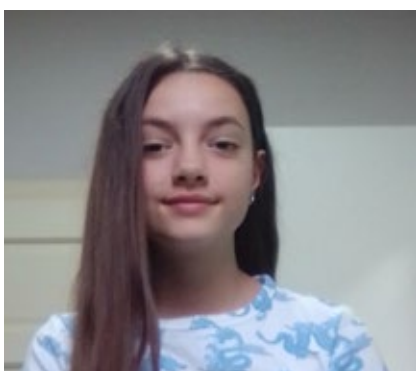
Lara Čanić



Anastasija Vukota



Ivana Subotić



Katarina Dević



ŽARKO MILAKOVIĆ: MALO ZA DJECU/IGRAČE, MALO ZA RODITELJE/STARATELJE MALO ZA TRENERE/UČITELJE A SVE ZA KOŠARKU/SPORT

Sport je igra. Ne zaboravimo!

Košarka je igra. Gajimo je!

Kod nas trenera, trenerski rad nije posao, i nikad nećeš čuti od trenera da kaže "idem na posao". Treneri kažu, idem na trening, idem na utakmicu, idem na sastanak. Ovo se mora voljeti!

Trener treba da je učitelj, sa najmlađim uzrastom najedukovaniji, zaboravili smo "pojeftinili".

Etika je krajnji domet obrazovanja, kulture.

Trenerska komunikacija, velika razlika je davanje savjeta i davanje naredbe, trener treba da daje savjete. Isto tako je razlika u kritici i korekciji, nismo mi da kritikujemo, nego da korigujemo. Nemojmo da ispravljamo, naučimo da dajemo smjernice, da usmjeravamo. Dijete/igrač zna, ako mu želiš dobro, ako želiš da bude bolji, ako želiš da ga naučiš. Mladi igrači traže strpljenj i vrijeme, to ne smijemo preskakati.

Strast je pokretač. Sport je jedini povećao svoju posvećenost, fokus, odricanje, disciplinu, vrijeme provede-

no da bi se ostvarili najviši ciljevi, da bi se ostvario kao sportista. Svakim danom moraš da daješ sve od sebe, svakim treningom, a utakmica/takmičenje je samo čin tvog rada.

Za svako dijete, igrača postoji cilj/ostvarenje, težimo da dodjemo do njega svakim danom, ali kad dodjemo do cilja shvatimo da je put bio taj koji je najbitniji.

Osnova SPORTA je KSS (kontinuitet, strpljenje, selekcija).

Jednim učiteljem/trenerom dobije se vojska novih sportista, košarkaša, trenera, sudija, novinara, entuzijasta koji ne ispuštaju ovu igru iz svoje strasti. Zadatak je svih nas, ko god da je ostao u sportu to je naša licna satisfakcija i uspjeh.

Učimo sportiste disciplini, da je to naša zajednička stvar, to je poštovanje naših dogovora, ako se kao tim dogovorimo kako ćemo nešto da radimo, napadamo, branimo, to zovemo disciplinom. Disciplina je uslov da svi možemo da funkcionišemo zajedno. Odgovornost je to da ne kasniš na trening, higijena da nosimo adekvatnu odjeću, obuću, da se poslije svakog treninga presvučeno, istuširam, to je kultura koju kao sportiste prenesimo.



Očekivanje su osnov svakog problema, očekivanja sredine, roditelja, indirektnih učesnika u razvoju, očekivanja treba da svedemo na svakodnevna ostvarenja, zadovoljstva, to sto svaki dan dajemo svoj maksimum. Često se može reći da sport postaje nehuman, ali jedino sport zahtjeva da se svakodnevno ide preko granice bola, preko granice svojih mogućnosti, testiraš sebe, svoje tijelo da bi došao da svoje vještine, samopouzdanja, svakodnevnne pobjede.

Za razvoj moramo trpiti grešku. Danas moramo učiti djeću da u sportu moraju da izađu iz komfora, slijepog ugla, samokritičnosti. Na kraju da bi dobili kompletnog košarkaša moramo objediniti njegov potencijal (prepoznati) , talenat (podstaknuti), kvalitet (ostvariti), iskustvo (dozvoliti).

Vrijeme je da se preokrenu i počnu da mijenjaju stvari, da stavimo doba "tranzicije" iza sebe, uslove smo za boljim radom smo dobili u svakoj mikrosredini, edukaciju i edukovane trenere, ove igre moramo da stvaramo.

Ne mogu da se odvojim od utiska da smo istinski sve zaboravili. Učenje, edukacija, pedagogija, svakodnevno prenošenje osnove sporta na zajednice.

Intervju sa Saša Čađo



Saša Čađo

Saša Čađo je srpska košarkašica koja trenutno igra za Flammes Corolo u Francuskoj. Rođena je 13. jula 1989. godine u Sarajevu. Svoju karijeru započela je u ŽKK „Mladi Krajišnik“ Banja Luka 2006. godine. Godinu kasnije, karijeru je nastavila u sarajevskom „Željezničaru“, a kasnije redom su isli „Hemofarm“, „Partizan“, „Alba Julija“, „Čanik“, „Nantes“,...U mlađim kategorijama igrala je za reprezentaciju Bosne i Hercegovine, ali se kasnije odlučila za nastup u reprezentaciji Srbije, gdje je sa svojim timom zabilježila sjajne rezultate. Najznačajniji od njih su zlato na Evropskom prvenstvu 2015. godine u Budimpešti i automatska viza za Olimpijske igre u Rio de Žaneiru na kojima je 2016. godine sa reprezentacijom osvojila bronzu, koja je u očima svih vatrenih navijača koji su ih bodrili, sijala kao zlato. Kasnije je još jedna bronza zasijala poput zlata i to na Evropskom prvenstvu 2019. godine u Beogradu koja je, samim tim što je osvojena u srpskoj prestonici, donijela veliku radost. Na kvalifikacijama u Beogradu, izborni je i plasman na Olimpijske igre u Tokiju koje su trebale biti održane 2020.godine, ali zbog pandemije bit će održane 2021.godine kao i Eurobasket 2021 na koji su se reprezentativke Srbije takođe plasirale..

Saša, je mnogo više, od svega nabrojanog, i hvala joj što je nama igračicama uzor i dokaz da se u životu može postići sve što želiš, a postati i ostati dobar čovjek.

Mnogo vas takmičenja očekuje ove godine. Za koje od njih ste „tempirane“? Koja medalja je draža ili važnija, Eurobasket ili Olimpijske igre?

Prije svega željela bih da Vas sve puno pozdravim i nadam se da ste svi dobro. Ja cu se potruditi da odgovorim sto bolje i da ispunim Vasa očekivanja mada mislim da već dosta znate o meni i da nemamo nekih tajni. Kao što ste naveli, predstoji nam Evropsko a i Olimpijske igre ovo lje-to. Pripreme ćemo da počnemo čim nam se završe klupske

obaveze, što bi trebalo da bude negdje oko 1.maja. Čeka nas jedan dug period priprema jer takmičenja su mnogo zahtjevna a sigurna sam da će biti i dosta pripremnih utakmica u tom periodu. Svaka medalja ima svoj značaj i to je nagrada za sav uloženi trud.

Ali da se vratimo na početke. Kada si počela da treniraš i kako?

Počela sam da treniram košarku u Osnovnoj školi „Vuk Stefanović Karadžić“ kada sam imala 9 godina. Prve treninge sam odradila sa svojim sestrama i počele smo iz tog razloga jer nam je bilo mnogo zabavno a i imale smo dosta energije. Tata je smatrao da bi nam treninzi dobrodošli. Bila je to ljubav na prvi pogled koja i dan danas traje. Moj prvi košarkaski trener bio je nastavnik fizičkog vaspitanja Slobodan Ajder i on nam je u početku usadio tu ljubav prema lopti i igranju i zbog toga sam mu uvijek zahvalna. A velike zasluge idu i mom ocu koji je bio istrajan u tome da nikad ne propuštamo treninge.

Da li ti je bilo teško da uskladiš treninge sa obavezama u školi, kako ti je to polazilo za rukom?

Kod nas u kuci je bilo pravilo ako si dobar u školi ideš na trening, čim se popusti u školi nema treninga. Tako da sam ja učila kako bih mogla na trening, jedan od razloga zasto sam bila vrlodobra u školi. Bilo bi mi dosta puta teško jer bih bila premorena ali bila sam uporna i nisam dozvoljela da me išta sputa i zaustavi.

Koji predmet u školi ti je bio najdraži, a koji nisi mogla da podneseš?

Voljela sam likovno i dan danas volim da crtam, a nisam mogla da podnesem statistiku i Njemački jezik. Kada si prvi put zbog košarke napustila roditeljski dom?

Od kuće sam otišla sa 17 godina. Tad sam bila 4. srednje i završila sam taj razred vanredno. Svi profesori Ekonomske škole su mi izašli u susret. Otišla sam u Sarajevski "Željeznica".

Misliš li da su to dobre godine za otići od kuće, i da ti imaš dijete kako bi ga posavjetovala po tom pitanju ?

Pa sve je to individualno, ja sam željela da napredujem i stalno sam tražila nove izazove. Uvijek bih davala svoj maksimum na svakom treningu i htjela sam da budem najbolja verzija sebe. Svakom djetetu bih rekla da prati svoje srce i svoje snove. Košarka je zabavan sport ali profesionalna košarka je zahtjevna, potrebna je velika disciplina i mnogo odricanja. Košarka je način života i da bi napravio nešto veliko moraš da je živiš 24 sata dnevno. Od toga koliko spavaš, šta jedeš, kako brineš o svom tijelu, kako ispunjavaš svoj raspored i planiraš oporavak.

Ko je ključna figura u tvom životu zbog koje si danas tako dobra košarkašica? Zbog koga si zavoljela košarku, i kako vidim voliš ju i danas?

Uvijek sam imala veliku podršku svojih roditelja i hvala im na tome. Ali ključna figura sam ja, jer nikad ne odustajem i nikad nisam dozvolila da me išta zaustavi i svaki trening sam odradila svojom snagom, voljom i željom. Moje noge su toliko puta trčale do otkazivanja ali uvijek sam vjerovala da to nije uzalud i da će se sav trud isplatiti. Ispostavilo se da je tako.

Šta smatraš ključnim momentom i prekretnicom u svojoj karijeri?

Kada sam dobila priliku da nastupam za seniorsku selekciju Srbije, to je bilo ispunjenje jednog od mojih snova, da treniram sa najboljim košarkasicama Srbije i da se takmičim sa njima.

Imaš li neke strasti ili hobije koji nisu povezani sa košarkom, ako da koje?

Volim mnogo vremena da provodim u prirodi, da osvajam vrhove različitih planina, da putujem kad god imam priliku, vozim biciklo i da čitam.

Čime bi voljela da se baviš kad završiš svoju košarkašku karijeru?

Dobro pitanje, pa voljela bih da imam svoj mali privatni posao koji bih vodila sa svojim sestrama.

Ko je bio tvoj košarkaški uzor i inspiracija kada si počela da treniraš?

Nisam imala uzor. Jednostavno sam voljela da treniram.

Koja zemlja je, po tebi, najbolja za razvoj mladih košarkašica?

Francuska i Španija

Koja utakmica će ti ostati u najljepšem sjećanju i zašto?

Posebna utakmica je borba za bronzanu medalju na Olimpijskim igrama sa Francuskom. Tad su se svi nasi snovi ostvarili. Da budemo na najvećem takmičenju koje postoji i da osvojimo 3 mjesto.

Možeš li da izdvojiš najdražu medalju koju si osvojila?

Bronzana Olimpijska medalja.

U kom klubu i gradu, državi ti je bilo najljepše i najugodnije za igranje i život? U kom gradu bi voljela da nekada završiš svoju košarkašku karijeru?

Istanbul je jedan od najljepših gradova gdje sam igrala. U Turskoj sam provela 6 dugih godina i imam mnogo divnih uspomena. Ne razmišljam o završetku košarkaske karijere ali i kad dodje vrijeme za to da trebam da prestanem da igram neću se oprastati jer košarka ce uvijek da bude dio mene bez obzira igrala ili ne...

Koliko si sati trenirala kada si počela da se baviš košarkom, a koliko treniraš sada kada si već uveliko profesionalac?

U početku to je bilo jedan trening dnevno a nekim danima i dva. Medjutim ako nisam bila u školi ili na treningu ja sam bila na basketu na studentskom igralištu K4 sa svojim prijateljima. Sad treniram oko 4 sata dnevno .

Koji je tvoj omiljeni košarkaški klub, klub za koji navijaš?

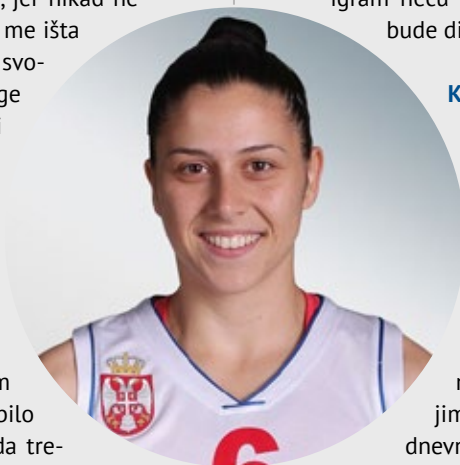
Kao mala tata nas je učio da navijamo za "Zvijezdu", medjutim ja sam zaigrala za "Partizan" i imala sam divnu sezonu u tom timu i 3 osvojene titule tako da i jedan i drugi tim mi mnogo znače i imam divne uspomene vezane za njih.

Da li ti pada teško kada promijeniš klub, grad, državu u kojoj igraš i kako teče proces navikavanja na novu sredinu?

Navikavanje je različito, zavisi u koju sredinu dodješ, i zavisi kakvi te ljudi okružuju. Svake godine je novi izazov.

Vratimo se na sadašnjost. Izborile ste Eurobasket 2021. Čestitam ! Da li je bilo teže, s obzirom na trenutnu situaciju sa pandemijom?

Svake kvalifikacije su teške. Ove su izborne iako vlada



Intervju sa Saša Čađo

pandemija. Međutim, što se tiče nas sve utakmice su odigrane po rasporedu i pandemija nas nije puno omela u tome.

Sa reprezentacijom Srbije, plasman za Eurobasket 2021 izborila je i BiH. Kakav je osjećaj znati da ćeš možda zaigrati protiv njih ?

Znamo da je Banja Luka tvoj grad, i da su ove košarkašice uglavnom i tvoje prijateljice. Mnogo sam srećna jer su izborile plasman na Evropsko prvenstvo. Svi znaju kakva je situacija ženske košarke u BiH i svaka im cast. Želim im sve najbolje u predstojećem prvenstvu.

Možeš li nam reći kako izgleda jedan dan u reprezentaciji ? Koliko dnevno trenirate u pripremnom periodu, a kako izgleda dan u takmičarskom periodu?

E pa kad Vas bas sve interesuje evo sad cu da Vam napisem jedan Raspored sa zadnjih kvalifikacija tokom pandemije...

8.30-9.00 Doručak
9.00-9.30 PCRtest
9.30 polazak na trening
9.50 -10.50 trening
11.00 sastanak
12.00 -12.45 ručak
13.30 - 15.30 obavezan odmor
16.40 polazak na utakmicu
18.00 utakmica
20.15 povratak u hotel
20.45 – 21.45 večera
00.00 povečerje

Hvala ti na Saša na svemu što radiš !





Razija Raza Mujanović



Zlatna slova bosansko-hercegovačke i jugoslovenske košarke ispisala je jedna žena. Njeno ime je Razija Raza Mujanović. Rođena je 1967.godine u selu Ratkovići, koje je 17km udaljeno od Brčkog, a 36km od Tuzle. Do svoje 14.godine nije se bavila košarkom. Na nagovor trenera Mihajla Mikija Vukovića, kojem je bila interesantna zbog nevjerovatne visine od 198cm i svojih 14 godina, Razija napušta roditeljski dom i odlazi u Tuzlu, gdje kod istog trenera, u timu „Jedinstvo Aida“ započinje svoje prve košarkaške korake.

1989.godine „Jedinstvo Aida“ sa Razom i trenerom Miki-jem postaje pobjednik Evrope. Nakon što je BiH klub krunisala ovakvom titulom i dokazala svoje košarkaško umijeće u domaćoj ligi, Raza svoj košarkaški put nastavlja u inostranstvu.

Bila je ambasador svih nas u sljedećim klubovima: Jedinstvo Aida, Dorna Godella, Basket Puglia, Pool Comense, Microcamp Campinas, Detroit Shock, Basket Vicenza, Basket Messina, Celta Vigo, Barcelona, Como, Croatia 2006 Zagreb, Hondarribia.

Sa juniorskom reprezentacijom Jugoslavije Razija je 1984.godine osvojila zlatnu medalju na Evropskom prvenstvu i tada bila proglašena najboljom igračicom prvenstva. To je bila i prva medalja koju je reprezentacija Jugoslavije osvojila.

1986. Jugoslavija postaje juniorski viceprvak, a Raza najbolji juniorski centar Evrope.

1987. godine na Evropskom prvenstvu za seniorke, osvaja srebro, kao i godinu nakon toga na Olimpijskim igrama u Seulu.

1990. godine na Svjetskom prvenstvu ponavlja se finale

iz Seula, i Raza sa saigračicama iz reprezentacije kući nosi srebrnu medalju. Zlato je pripalo Amerikankama.

1991. Razija igra svoj posljednju utakmicu za reprezentaciju Jugoslavije, i kako su nas i do tada navikli, i ovaj put osvajaju medalju, i to srebrnu na Evropskom prvenstvu u Tel Avivu. Raza je bila proglašena najboljim strijelcom prvenstva, sa 22,8 koševa po utakmici.

1993. godine Razija nastupa za reprezentaciju BiH, i zajedno sa ekipom osvaja zlato na Mediteranskim igrama.

1997. godine u Mađarskoj, predvodila je žensku reprezentaciju BiH, kojoj je ovo bilo i prvo Evropsko prvenstvo. Osvojile su 12.mjesto.

22.03.2009.godine Raza je odigrala oproštajnu utakmicu i okončala svoju igračku karijeru dugu 27 godina. Svi ovi uspjesi doveli su do toga da je magazin „La Gazzeta dello Sport“ tri puta izabere za najbolju košarkašicu Evrope, ali ono na šta je ona, sigurni smo, a i mi najviše ponosni je to da je rame uz rame sa svim velikanima košarkaškog svijeta primljena u „Kuću slavnih“ Svjetske košarkaške federacije“ (FIBA), 2017.godine. Ali tu se ne završava Razino remek-djelo. Ona je i dalje glas Bosne i Hercegovine kada je ženska košarka u pitanju. Član je FIBA-inog Odbora za žensku košarku, na kojem se donose sve odluke vezane za žensku košarku u Evropi. I još važnije, i što možemo reći da je sigurno jedan od glavnih faktora koje je odvelo košarkašice BiH na Eurobasket 2021. je taj da je Razija Raza Mujanović, tim menadžer ženskih selekcija Bosne i Hercegovine ispred Košarkaškog Saveza BiH. Iz svega nabrojanog, vidimo da je Raza, ambasador sporta, i da je njen doprinos popularizaciji i razvoju košarke u BiH nemjerljiv.

Autor: Emilia Jovičić

Intervju s igračicama Lidera



Adriana Grubešić i Nevena Vuković

Adriana Grubešić (Anči) naša kadetkinja rođena je 20.9.2004.godine. Košarka joj je omiljeni sport još od malih nogu. Počela je trenirati 18.3.2016.godine u Košarkaškom klubu "Lider" kod trenerice Ognjenke. Igra na poziciji beka. Vatreni je navijač KK "Partizan", koji ih prati kroz sve utakmice. Drugi je razred "Srednje stručne i tehničke škole" u Gradišci, smjer ekonomski tehničar.

Nevena Vuković (Neca) rođena je 14.6.2005.godine. Trenira košarku od septembra 2018.godine u KK "Lider". Prvi je razred "Srednje stručne i tehničke škole", smjer medicinski tehničar. Igra na poziciji plejmejкера. Košarku je zavoljela još kao mala. Vjerni je navijač KK "Partizan"

Naše djevojke su članovi seniorskog tima Košarkaškog kluba "Ušće" iz Banja Luke.

1. Kada ste dobile želju za treniranjem i kada ste shvatile da je košarka vaš put?

Anči: "Košarka mi je oduvijek bila najljepši i najdraži sport, ali do prije 5 godina nisam imala mogućnosti da je treniram uopšte. Prije nego što sam počela da treniram, obožavala sam da je gledam, posebno kada je u pitanju bio "Partizan". Čim sam dobila priliku, odmah sam znala da će to biti jedna od stvari koje mi najviše znače."

Neca: "Košarka me je oduvijek fascinirala. Igrači na terenu, hemija među saigračima, emocije... Sve je to uticalo na odluku da počnem da treniram baš taj sport. Što sam više trenirala, to se u meni budilo sve veći adrenalin i ljubav prema košarci."

2. Koliko dugo trenirate i zašto ste baš izabrale KK "Lider"?

Anči: "Treniram skoro 5 godina i KK "Lider" sam odabrala na

preporuku mnogih zadovoljnih ljudi, prije svega mojih drugara, koji su za KK "Lider" imali samo riječi hvale."

Neca: "Košarku treniram 2 godine, a KK "Lider" sam izabrala zato što sam čula razne pohvale na račun tog kluba. Kasnije sam se i sama uvjerila šta znači biti član KK "Lider"."

3. Sada kada ste dio i seniorskog tima, kako starije djevojke utiču na vas?

Anči: "Velika je čast i zadovoljstvo biti dio nekog tima, posebno kad dobiješ priliku da igraš za seniorsku selekciju. Djevojke iz našeg seniorskog tima su divne i na nas zaista mnogo utiču. Pomažu nam da ponekad pobijedimo same sebe, da ispravimo neke greške, da se nosimo sa porazom isto kao i sa pobjedom i još mnogo toga."

Neca: "Velika mi je čast da treniram sa starijim i mnogo iskusnijim djevojkama. Samo prisustvo treninzima omogućava nama mladima da naučimo dosta od njih. Savjeti koje nam daju su od izuzetnog značaja za naš dalji napredak, a mi smo za iste neizmjerljivo zahvalne."

4. Kako je došlo do saradnje sa KK "Ušće"?

Anči: "Do saradnje sa KK "Ušće" došlo je tako što smo već prošle sezone okupili fantastičan seniorski tim na kome se i ovosezonski zasniva. Prošle godine saradnja se ogledala samo u okviru seniorskog tima, dok ove sezone imamo i sve mlađe kategorije."

5. Koliko redovno imate treninge i kako ih uskladjujete sa školom i drugim obavezama?

Neca: "Što se tiče broja treninga, desi se da treniramo nekad skoro svaki dan u sedmici, uglavnom nemamo man-

je od 3 treninga sedmično.Imamo treninge i u Banja Luci i u Gradišci,a pored njih i školske obaveze.Teško je sve ukombinovati,ali se nas dvije medjusobno pomažemo i podržavamo i uz dobru organizaciju uvijek imamo vremena pored košarkaških i školskih obaveza i za društvo,poricu,sebe i ostalo."

6.Kako stižete na treninge u Banja Luci pored treninga u Gradišci?

Anči: "Kao što već rekoh,uz dobru organizaciju i medjusobnu podršku sve se stiže.Tu nam neizmjerne mnogo pružaju podršku naši roditelji,koji nam pomažu da ostvarimo svoje snove i želje i koji nam daju vjetar u ledja da napredujemo i iz dana u dan budemo sve bolje."

Neca: "Naša sreća je što u Banja Luci imaju treninzi i vikendom,što je lakše postići nego radnim danima."

7.Da li ste stekle nova prijateljstva tokom treniranja?

Anči: "Naravno! Tokom ovih 5 godina stekla sam mnoge prijatelje,ne samo u svom klubu već i u drugim državama. Igrajući razne turnire van naših granica stekla sam mnoge prijatelje sa kojima sam i dan danas u odličnim odnosima.Svako novo putovanje ,turnir,utakmica donosi novo poznanstvo i prijateljstvo koje se zauvijek pamti."

Neca: "Prijateljstvo je najljepši dio svakog sporta.Imam tu sreću da budem član kluba u kom mi nismo samo saigračice i prijateljice,već smo jedna velika porodica,zajedno sa trenericom Ognjenkom."

8.Imate li neke drage uspomene sa KK"Lider"?

Anči: "Sa klubom sam zaista prošla kroz svakakve situacije ,mnoge lijepe,a Boga mi i loše trenutke.Svaki poraz,pobjeda,utakmica,...sve mi je to ostalo u sjećanju,nekad uz suze koje je donijela radost,a nekad uz one koje je donijela tuga. Ako bih baš morala da izdvojim neke uspomene to bi onda bio turir u Kozarskoj Dubici 2019.godine uz šok završnicu u finalu."

Neca: "Svako naše okupljanje,svaki trening,utakmica,putovanje...Sve to sa sobom nosi nova iskustva ,uspomene i osjećanja.Pošto uspomena ima puno,teško je izdvojiti samo jednu."

9.Postoji li nešto što bi htjele promijeniti u klubu?

Anči: "Što se mene tiče,u klubu sve za sad ide svojim tokom i funkcionise kako treba,te s toga ništa ne bih mijenjala.Smatram da sve treba da ide svojim tokom,postepeno i polako i da se ni do čega ne može doći preko noći. Uz trud,red,rad,disciplinu,suze,krv,znoj,odricanja i još mnogo toga se postiže željeni rezultat gdje će svi biti srećni i zadovoljni."



Intervju s igračicama Lidera

Neca: "Postoje momenti kada osjećamo da bi neki vid promjene, među nama igračicama, dobro došao. To se pretežno dešava kada neka od nas ima težak period. Povezane smo, pa to utiče na sve nas. Ali, trudimo se da razveselimo jedna drugu i da izmamimo osmijeh na lice. Kada smo sve srećne, tada je i rezultat u bilo kom smislu bolji. Promjene su dobre, ali ja u našem klubu ništa ne bih mijenjala."

10. Imate li neki svoj cilj?

Anči: "Što se tiče mojih ciljeva oni postepeno rastu. Kako sam već rekla ništa ne može da se desi preko noći. Potrebno je zaista mnogo odricanja da bi se željeni cilj ispunio. Moj cilj je da pored napredovanja u košarci iz dana u dan, napredujem i kao ličnost. Uz košarku sam naučila da nikad u životu nema predaje, da se u životu moraš boriti isto kao i na terenu, do zadnjeg atoma snage. Naučila sam da treba da budem podrška dragim ljudima, jer i njima treba vjetar u ledja da isto kao i ja ostvare svoje snove."

Neca: "U životu je potrebno imati cilj koji želimo ostvariti kako bismo iz dana u dan napredovali i radili sve da isti i ostvarimo. Ja nemam prevelike ciljeve i očekivanja jer vrlo lako može doći do razočarenja. Trudim se da ne potcjenjujem sebe i svoje sposobnosti ali isto tako se trudim da budem realna i da znam šta mogu očekivati od sebe same. Moji ciljevi su da svaki dan budem sve bolja i bolja u onome što radim, da svaki idući trening uradim bolje od onog prethodnog, da uvijek dam sve od sebe koliko god to teško bilo... Sitnim koracima se osvajaju najviši vrhovi."

11. Ko su vaši košarkaški uzori?

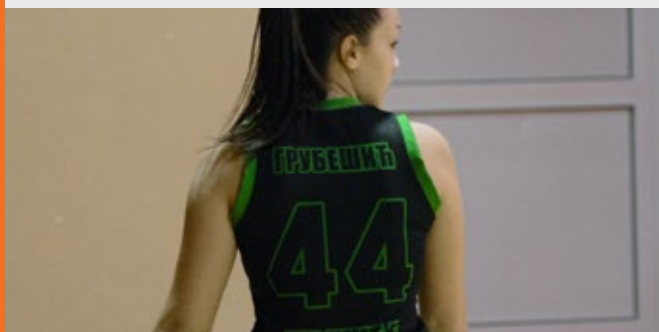
Anči: "Moj košarkaški uzor je jedan jedini Bogdan Bogdanović. Dok nisam trenirala, voljela sam ga jer je bio ljubimac Grobara, koji je žario i palio širom evropskih terena. Tek kad sam počela da treniram, počela sam shvatati kako je on došao do svog cilja i još više sam počela da ga cijenim. Gledajući ga drugim očima, inspirisao me je da i dalje radim na sebi isto kao i on i podstakao je moju još veću želju i volju za napredovanjem. Odatle je i broj 13 koji nosim na svojim ledjima jer je on taj broj nosio prvo u Partizanu, a kasnije još nekoliko puta u karijeri kad mu je to bilo omogućeno."

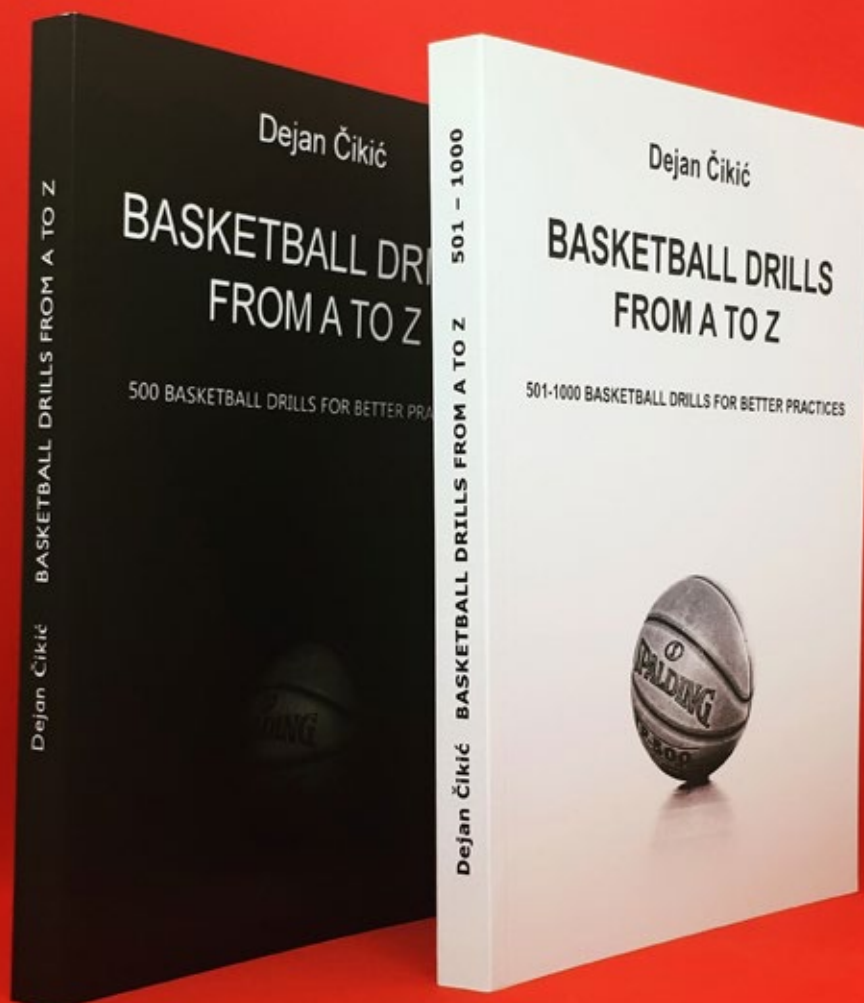
Neca: "Moj najveći košarkaški uzor je Sonja Petrović, reprezentativka Srbije. Njena energija, stav, želja i posesivnost prema košarci je nešto što me kod nje očarava i što mi daje motivaciju."

12. Da li bi preporučili KK "Lider" svima koji se žele oprobati u košarci i zašto?

Anči: "Naravno. Svima koji žele da se oprobaju u košarkaškim vodama i možda pronadju sebe u tom sportu, bih preporučila KK "Lider". Postoji jednostavan razlog za to, a to je jer iz iskustva znam da u klubu sa djecom rade vrhunski treneri koji prije svega djeci pomažu da se pravilno razvijaju, uče ih kako treba da se vodi zdrav život i još mnogo toga pored košarke. Mi smo u klubu svi jedna velika porodica koja se međusobno pomaže, dopunjava, savjetuje i sve ostalo što rade članovi jedne porodice. Zajedno smo u svemu. Zajedno prolazimo kroz sve moguće situacije, zajedno rješavamo probleme, zajedno se smijemo i plačemo. Najjednostavnije rečeno, sve radimo zajedno, tako da ko god ima želju da pokuša neka nam se pridruži i postane član jedne velike porodice u kojoj su svi prihvaćeni i dobrodošli."

Neca: "Naravno. Mislim da je to pravi izbor za sve mlade sportiste i sportistkinje koji imaju san da se ostvare u ovom sportu. Prije svega, zato što će treniranjem biti ispunjeni i zato što će im to donositi sreću a ne nanositi im teret dalje u životu. Stvorice nova prijateljstva i imaće još jednu porodicu. O kvalitetu treninga se tek naširoko može pričati jer trenerica Ognjenka čini sve da volimo to što radimo. Njena posvećenost i ljubav prema poslu koji radi i djeci koju uči je nešto što se ne može opisati, to se mora doživjeti. Takođe, košarka nije jedino čime nas ona uči. Prije svega, uči nas da budemo bolje osobe, imamo svoj stav i da uvijek volimo ono što radimo, jer kako i ona sama kaže: "Vaš pristup igri i karakter na terenu je oličje onoga kakve ste van njega."





„Basketball drills from A to Z 500 basketball drills for better practices“ Dejan Čikić

Ono što je bukvar za najmlađe to je i ova knjiga za košarkaške trenere. Za one koji se dugo bave ovim poslom kao potsjetnik na ono što su i što još uvijek u svojoj praksi primjenjuju, a za trenere početnike prva slova njihove priče i onoga što grade. Uz ovu knjigu, nikada nećete ostati bez ideje kako unaprijediti svoje igrače. Razumljivo, nije svaka vježba pogodna za svaki tim, niti za svakog igrača ali od 500 vježbi koje su opisane u prvoj knjizi, sigurno ćete naći dosta onih koje će vam odgovarati i koje će doprinjeti tome da budete uspješniji i načitaniji u svome poslu.

O autoru:

Dejan Čikić je profesionalni košarkaški trener. Posjeduje IBA licencu i FECC. Jedan je od glavnih „krivaca“ za najbolji program razvoja mladih košarkaša u Sloveniji. Takođe je bio i glavni te pomoćni trener mlađih kategorija reprezentacije Slovenije, i nosilac čak 5 titula za Najboljeg trenera Slovenije za mlađe kategorije“



Žena kao košarkaški sudija

Mia Dojčinović je jedna od naših dobro poznatih ženskih sudija u Republici Srpskoj, a i šire. Ima 30 godina, rođena je u Banjaluci i potiče iz košarkaške porodice. Autoritet je na parketima, čak i među muškom košarkaškom populacijom. Sudi razna takmičenja od pionirskih liga, preko Prve ženske lige Republike Srpske, pa čak i WABA završne turnire u različitim kategorijama. Na parketu oliče profesionalizma, a van njega, ova vedra i nasmijana sudija, pristala je, da odgovori na nekoliko pitanja za naš časopis.

Da li ste prije sudijske karijere igrali košarku?

Da jesam, ali to je bilo vrlo kratko. Nisam bila baš zainteresovana za košarku u tom smislu. Trenirala sam u ŽKK „Borac“ Banjaluka sa nekih 12 – 13 godina.

Koje utakmice su, po Vama, najteže za suđenje?

Za mene je svaka utakmica novi izazov, od mlađih selekcija pa do seniora. Sudim i mušku i žensku košarku, tako da je svaka utakmica zaista novi izazov i svaka sa sobom donosi nešto novo.

Kako ste se odlučili za ovaj poziv?

Volim košarku kao sport i da bih ostala u tome dobila sam ideju od svog tate, koji je također bio košarkaški sudija, da pokušam prvo da radim kao pomoćni sudija. Gledajući sa zapisničkog stola kako se sve dešava odlučila sam da se oprobam i kao glavni sudija.

Svi znamo kako teče napredak od mladog sportiste ka profesionalcu. Kako ta jput ide kod sudija?

I sudije su sportisti. Mi jednako održavamo svoju fizičku aktivnost, dakle treniramo, a tako i psihičku. Da bi bili dobar sudija moramo biti fizički spremni, jer trčimo cijelu

utakmicu, nema niko da nas zamijeni kao što je to slučaj kod igrača. Fizička sprema je bitna i za koncentraciju na terenu, da bismo zauzeli svoje mjesto na vrijeme, da bismo donijeli pravu odluku i slično, tako da se spremamo jednako kao i igrači i jako je zahtjevno. Takođe, moramo da budemo u korak sa novim pravilima igre i da, ako neki treneri i igrači nisu u toku sa novim trendovima, mi treba to njima da približimo. Ta pravila se stalno mijenjaju, a mi kao sudije moramo sve to da ispratimo.

Kako teknu pripreme sudija za novu sezonu?

Moramo da treniramo mnogo. Lično ja idem 4 do 5 puta sedmično na treninge, pratim sve moguće edukacije koje se nude po Evropi, putem Zoom aplikacije. Kada imam neku situaciju na utakmici, odmah tražim pravila da ih ponovo iščitam, da se podsjetim i budem sigurna poslije. To je kao neka mala škola.

Sudije ponekad pogriješe u donošenju odluka, kako kasnije isprave svoju grešku?

Jednostavno kada pogriješite, idete dalje. Odluku donesete tako kao da niste pogriješili. Na primjer, ja ne želim da dopustim da neko primjeti da sam ja pogriješila. Ako postoji snimak, pregledam ga i tražim svoju ispravnost da mi se opet ne bi desio nekakav propust.

Koja je, po Vašem mišljenju, najteža utakmica koju ste do sada sudili?

Ne znam koju utakmicu bih tačno izdvojila. Svaki put dobijem nešto teško, možda su mi ponekad najteže utakmice muške lige, jer sam ja ipak žensko. Muške sudije u tom slučaju kreću do nule, dok ja krećem od nekog minusa, jer trebam više da se pripremam psihički zbog svojih ženskih predispozicija. Međutim, ni ženska liga nije laka, jer sam

sudila Final Four WABA U15 i U17 lige. Bilo je vrlo zahtjevno i teško, ikao nisam očekivala da će biti tako.

Šta radite u trenucima kada niste sigurni u svoju odluku na terenu?

Nema tih trenutaka, uvijek sam sigurna u svoje odluke.

Da li je posao sudije težak i zahtjeva li velika odricanja?

Jako je težak. To je više hobi, a ne posao i to radim iz razloga sto veoma volim košarku. Lijepo je biti dio košarkaške igre. Odlučila sam se da budem dio svega toga kao sudija, a ne kao igrač ili čak trener. Trenutno, moje jedino odricanje je što ne znam kad ću osnovati svoju porodicu, jer bi to zahtjevalo neko vrijeme koje ne znam da li sada imam dovoljno.

Da li osjećate tremu kao što je i neki igrači osjećaju pred važne utakmice?

Da, stalno osjećam leptiriće u stomaku da trepere.

Kako ste se osjećali kad ste sudili svoju prvu zvaničnu utakmicu?

Nikako! (kroz smijeh nam priča iskusni sudija) Nisam spavala 3 noći prije toga kada sam dobila prvu utakmicu nakon polaganja testa. Samo sam razmišljala kako ću ja to, sva sam se pogubila i ako sam ja uspjela danas da doguram do ovde, onda garantujem da to svako može.

Da li su žene zanemarene i da li je ženama teže doći do neke važnije lige ili utakmice za suđenje?

Ne mogu reći da smo zanemarene, samo moramo više da radimo, da se trudimo i da to puno više dokazujemo nego

muškarci. Prije su žene možda imale i lakše puteve, jer čim se žensko pojavi to je bilo interesantno. Danas se ja jednako borim za svoju poziciju kao i sve moje muške kolege i jednostavno ne odustajem. Ne želim da odustajem, ostaću tu gdje jesam i nastaviću da radim.

Imaju li muškarci prednost u tom poslu?

Ne znam šta bih rekla. Možda imaju, možda i nemaju sve zavisi od njih, ali mislim da njihova najveća prednost jesu fizičke predispozicije koje imaju za razliku od žena.

Koliko žena sudi Premijer ligu BiH?

Nažalost samo dvije, od kojih ni jedna nije iz Republike Srpske. To je jedna velika mana. Jednostavno to su neki drugi problemi koji nisu za vaš divni časopis, ali ne treba odustajati. Bilo je tu još žena i mislim da će biti mjesta, samo se treba za to boriti i opstajati u ovome.

Koliko u prosjeku kilometara pretrčite tokom jedne seniorske utakmice?

Nisam to nikad mjerila. Nemam sat koji to mjeri, ali planiram ga nabaviti. Znam samo da se sva upalim nakon utakmice i da se obavezno moram istegnuti.

Zahvaljujemo se Mii na izvojenom vremenu i prijatnom razgovoru. Bila nam je čast malo procaskati sa ovom veoma iskusnim, duhovitim i upornim mladom sudijom. Od srca joj želimo da ostvari sve svoje snove i planove, kako na sudijskom, tako i na privatnom planu.

Autor: Adriana Grubešić





Igor Čerenšek: Psihologija sporta

Igor Čerenšek je psiholog i mentalni trener. Učesnik je i Olimpijskih igara u Atini 2004. godine, te višestruki rekorder Hrvatske u plivanju. Završio je dva fakulteta, DIF (kineziologija) i psihologiju, a po završetku studija pokrenuo Mentalni trening – jedinstvenu tehnologiju treninga, pristupa i alata s ciljem razvoja mentalnih sposobnosti kod onih koji žele ostvariti svoj maksimalni potencijal.

Autor je i priručnika za trenere pod nazivom “Mentalni trener”. Radi sa brojnim sportistima, trenerima, i iza sebe ima sjajne rezultate. Radio je kao psiholog i u popularnom serijalu “Život a vagi”. Zbog svega nabrojanog, potražili smo baš kod njega odgovore na sljedeća pitanja:

U BiH se o mentalnom treningu ne zna mnogo, generalno je i psihologija u sportu zapostavljena, pa Vas molim da nam predočite njegovu važnost te koliko je on zastupljen u zemljama regiona a i šire.

U BiH se premalo zna o MT-u ali ipak postoji nekolicina stručnjaka koji su pohađali moje edukacije za trenere i psihologe i u nekoj mjeri danas sigurno provode MT u svom radu. Međutim, na žalost je to ipak samo nekolicina a stvarne potrebe su mnogo veće. U regiji je situacija generalno nešto bolja ako uzmemo u obzir Hrvatsku i Sloveniju, ali iskreno ljuti me što gotovo uvijek kaskamo desetljećima za zapadom a to je potpuno nepotrebno, jer znanje je dostupno svima ako se malo potruže. Što se važnosti psihologije u sportu tiče, o njoj najbolje govori činjenica da u NBA ne postoji klub koji ne ulaže u mentalno zdravlje svojih igrača. Kod njih to nije opcija nego obaveza! Kod nas je malo drugačije ali ipak najbolji pojedinci u svojim sportovima (posebno nogomet, rukomet, odbojka i košarka) angažiraju stručnjake za mentalnu pripremu kao što angažiraju stručnjaka za kondicijsku pripremu.

Pandemija izazvana koronavirusom je izvršila ogroman uticaj na sve sfere našeg života, a tako i na sport. Desilo se, vjerujem svim klubovima, da su ostali bez određenog broja djece, članova. Neki se još uvijek paze, čuvaju, boje, ali kod velikog broja je prisutan i tzv. sindrom novog početka. Kako biste posavjetovali roditelje, a i trenere? Da li je moguće i kako tu djecu povratiti u sport?

Da li je moguće? Izbor povratka u sport ne bi trebala biti opcija nego obaveza ako želimo da nam djeca dugoročno budu tjelesno i mentalno zdrava. U strahu od bolesti i izbjegavanju bolesti, ljudi su sasvim slučajno postali sjajni u izbjegavanju mentalnog i tjelesnog zdravlja. Ne znam brojke za BiH ali HR je jedna od najgorih zemalja u Europi po pitanju tjelesne aktivnosti kod odraslih, djece i teenagera ali zadnjih godine postajemo i sjajni u pretilosti. Nama tjelesna aktivnost mora postati prioritet.

Mnogo toga je prešlo “online”, od škole, druženja pa do sporta. Komunikacija se sve više svodi na stikere i skraćnice. Da li je i po Vama komunikacija unutar društva na ovaj način narušena? Koliko to šteti sportu, posebice timskom?

Komunikacija se mijenja globalno i kvaliteta je narušena zadnjih dvadesetak godina. To svakako šteti društvu, pojedincima, pa tako i sportašima i timovima. Ljudi (a posebno mladi) postaju sve lošiji u izražavanju i opisivanju svojih stanja. Pitajte dijete (ili sebe) da imenuje dvadesetak opcija odgovora na pitanje kako si, bez da koristi riječi koje ne znače ništa kao što su dobro, loše, onako, itd. Klinci ne znaju emocije! Problem s tim je što ono što ne možemo imenovati teško možemo razumijeti, mijenjati ili prihvatiti, a nekad i vidjeti. Eskimi imaju 40 riječi za različite vrste snijega, oni i vide sve te vrste. Mi vidimo svega nekoliko: suhi, mokri, bljuzga i žuti. Dakle, želimo li napredovati kao



Ljudi ili samo spriječiti nazadovanje bilo bi dobro da više sustavno ulažemo u edukaciju, komunikaciju, kroz organizaciju druženja uživo ali i poticanje mladih na dijeljenje.

Kako trenirati "komunikaciju" u timskom sportu ?

Opcije su timska druženja (teambuilding) ali i timski sastanci na tjednoj razini prije ili poslije treninga, s trenerima i bez njih. Individualni sastanci s trenerima i timske igre koje nisu nužno igre iz tog sporta. Dakle, sve što traži komunikacijski angažman je dobro.

Oni sportisti koji su u konstantnom treningu su, jasno je, motivisani nekim svojim ličnim ciljevima, da bud utu. Koliko sup o Vama ti ciljevi realni, posebno kada su mlađa djeca u pitanju? Kako te njihove lične ciljeve trenirati, pa da oni postanu timski?

Djecu bi trebalo učiti od malih nogu postavljanju ciljeva. U početku uz pomoć trenera a kasnije ih treba samo poticati. Ciljevi su sjajna stvar ako znamo kako ih postavljati. Jedan od kriterija za dobar cilj je kriterij realnosti. Minimalno što bi djeca trebala znati je postaviti cilj po SMART kriterijima. Jednom kad to nauče na individualnom nivou, timski ciljevi ne bi trebali biti problem ali za njihovo formiranje je uz sportaše zadužen i trener/trenerica. Naravno postav-

jati ciljeve bez kvalitetne timske komunikacije i kohezije nema smisla, tako da je komunikacija opet prioritet. Da još samo dodam, kod najmlađe djece u dobi od 6 do 10 godina bilo bi super da su ciljevi (kao i nagrade) isključivo vezani za angažman a ne za performance (izvedbu) jer su sami po sebi kroz školski sustav već dovoljno opterećeni rezultatima. Prevelika usmjerenost na rezultat ionako najčešće umanjuje vjerojatnost ostvarenja rezultata.

Vi ste pokretač mentalnog treninga u Hrvatskoj, pa ste najmjerodavniji da nam date smjernice, odnosno da nam kažete koje su to metode mentalnog treninga primjenjive u košarci, i od kog uzrasta. Koliko često ih je potrebno primjenjivati, i na koji način možemo da primjetimo rezultate njegove primjene?

Mi u RH primjenjimo sve metode MT na svim uzrastima počevši od osnovne škole. Naravno svaku je metodu potrebno prilagoditi uzrastu. Za najmlađe bi preporučio grupni rad (radionice i igraonice) a za starije kombinaciju individualnog i ponekad grupnog rada za timske sportive. Igranje igara na biofeedback uređaju kod djece pomaže nevjerovatno ali vole ih i stariji sportaši. Super je kad je sportski trener educiran iz područja MTa pa neke tehnike i alate uklaplja u svoje treninge. Ja sam davno kao plivački trener uvijek zadao MT svojim plivačima prije i nakon treninga a neke sitnice bi koristili i za vrijeme treninga. Ma sve je moguće, ali je edukacija trenera potrebna.

Naš klub je posvećen radu sa djecom. Često nam se desi da neko dijete "iskoči" kao talenat, te, nazovimo ih tako, veći klubovi, iskažu interesovanje da to dijete dođe kod njih. Kada je po Vama vrijeme, sigurno vrijeme, da dijete u odnosu na njegovu emocionalnu, socijalnu, psiho-fizičku zrelost, naspusti roditeljski dom? Koje ga zamke za njegov budući život očekuju, ukoliko ode već u osnovnoškolskom uzrastu? Kako odlazak takvog igrača može da utiče na ostatak ekipe?

Opasno je nazivati dijete talentom. To je najčešće kao da steg a osudili na propast. Oni koje se percipira kao talentirane češće odustaju kasnije, imaju manja ulaganja i slabiju emotivnu kontrolu s vremenom. Zašto? Jer nisu naučili da je trud prioritet i nisu se na vrijeme upoznali s teškim radom i porazima. Uspjeh ne gradi nikoga, kao ni komfor zona. Svako je dijete posebno i ne postoji pravilo kad je sigurno da dijete napusti dom. Naravno ako je moguće da se pričekava srednja škola to bi bilo super, ali to nije uvijek moguće. Očekuju ga brojne zamke a najgore su one "najsjanije". Novac, slava, "dobronamjerni manageri", "prijatelji", nagrade, pohvale, intervjui itd. Toga se treba čuvati. Kako? Bez obzira penješ se ili spuštaš gledaj sebe i ispred sebe a ne predaleko naprijed jer ćeš sigurno pasti.

Odlazak igrača može ali ne mora negativno utjecati na ekipu. Sve zavisi o ekipi i o tome koliko je taj pojedinac bio dobro uklopljen. Ono što je za ekipu važno je da svaki

Stručne teme

dolazak i odlazak igrača doživljava kao formiranje novog tima. Tim je kao organizam, ako nešto dodamo ili oduzemo on ne radi savršeno dok taj novi dio nije postao trajan dio organizma ili ako je organizam nešto izgubio treba vremena da se adaptira i počne funkcionirati kao novi organizam. Promjena utječe na sve članove tima u nejednakoj mjeri. Na taj način povećavamo bliskost članova i osnažujemo ekipu. Označavamo i dolazke i odlaske.

Sa našim trenerom ste dogovarali predavanje na temu

“Mentalnog treninga” i na prostoru BiH. Da li možemo uskoro da Vas očekujemo te da se radujemo nekim novim pristupima treningu ?

Dogovarali smo svakako, ali nas je situacija privremeno usporila u dogovorima. Nadam se da ćemo uskoro nastaviti s dogovorima i iskreno se veselim prilici da educiram trenere i sportaše koji žele napredovati. Nema smisla kaskati više za ostatkom Europe i svijeta!





PITANJA ZA KOŠARKAŠICE

Na Eurobasket 2021 za žene, plasiralo se nekoliko EX YU republika i to : Srbija, Hrvatska, BiH, Crna Gora, Slovenija... Pitali smo po jednu igračicu tih reprezentacija slijedeće :

Jelena Brooks - Srbija

1. Protiv koje od navedenih reprezentacija ne bi voljela da zaigrate u finalu?

Imam isto postovanje prema svim reprezentacijama , ali ako trebam izabrati rekla bih Slovenija u ovom trenutku.

2. Protiv kojih od navedenih reprezentacija bivoljela da zaigrate u finalu?

To bi bio fenomenalan uspeh za nas i ex yu drzave da se nadjemo u finalu , tako da uopste nije bitno , dokle god se nalazimo u finalu .

3. Koja država radi najbolji posao sa mladim košarkašicama (mlađe kategorije)?

(Bilo koja država svijeta) Mozda Francuska/Španija , nisam upućena u takve stvari. Mi napredujemo , Madjarska takodje , to su države za koje znam.

4. Koja država je najbolja za život i profesionalnu košarku za žene?

Nije lako odgovoriti na to pitanje, sve države imaju prednosti i mane naravno , ne bih iskreno izabrala ni jednu . Meni lično je Madjarska odlična , ali sigurno ne bi bila nekom drugom.

5. Koliko sati dnevno treniraš u takmičarskom periodu?

4-5h zavisi kako koji dan.

6. Omiljena vježba na treningu

3na2

7. Tvoje „tajno“ oružje ...

Vec 20+ godina igram , sve su mi karte otvorene.

8. Da li si ikada poželjela da odustaneš od košarke, i ako da zbog čega?

Jesam , zbog prezasićenja , i nezadovoljstva.

9. Omiljena knjiga

Petominutne bajke za decu.

10. Omiljeni grad....

Kragujevac

11. Navijaš za

Partizan

12. Da nisi košarkašica, bila bi

Nemam predstavu , vrlo rano sam krenula sa kosarkom. Verovatno ce kosarka i biti deo mog zivota i kada završim karijeru

13. Omiljena pjesma

Ed Sheeran -Perfect

14. Omiljeno jelo

Posna sarma

15. Poruka mladim košarkašicama :

Sve se moze kada se dovoljno jako zeli , pratite svoje snove , niste ni svesne gde vas to moze dovesti.





1. Protiv koje od navedenih reprezentacija ne bi voljela da zaigrate u finalu?

Sama riječ finale za nas je ogromna, i doći do finala znači da ćeš u tom momentu igrati protiv ne možda najbolje ekipe, jer sistem EP je naporan i jako zahtjevan, tako da ne uvijek najbolja ekipa završi u finalu... Tako da ako bi već došli do finala, neka bude ko god.Tu sam skroz ravnodusna.

2. Protiv kojih od navedenih reprezentacija bivoljela da zaigrate u finalu?

Ako bi imala tu čast da biram, i da nekoga pobijem u finalu to bi bila Španija.

3. Koja država radi najbolji posao sa mladim košarkašicama (mlađe kategorije)? (Bilo koja država svijeta)

Francuska ima sjajan sistem, zove se INSEP.. i godinama rade sjajno sa mladjim kategorijama, sto i pokazuju.Dosta je zapostavljen rad sa mladjim kategorijama, sto se i osjeća .. nema više mladih igrača koji igraju dobro u seniorskom takmičenju.. a to prije nije bio slučaj.

4. Koja država je najbolja za život i profesionalnu košarku za žene?

Pa to je već stvar ukusa, ja sam tu sreću da živim u Španiji 5 god i u Francuskoj 1.. i mislim da su te 2 države najkvalitetnije za život, a i košarku.. Španija je sada malo pala dok je Francuska sto se tiče košarke uvijek u vrhu ako ne i najjača liga Evrope.

5. Koliko sati dnevno treniraš u takmičarskom periodu?

Pa onoliko koliko mi je potrebno, uvijek radim extra.. jer tijelo treba čuvati više što si stariji.U svakom smislu ne samo treningom.

6. Omiljena vježba na treningu

Nemam omiljenu vježbu, ali posto imam izrazen takmičarski duh neka to bude neka vježba suta..

7. Tvoje „tajno“ oružje ...

Nikada ne odustajem.

8. Da li si ikada poželjela da odustaneš od košarke, i ako da zbog čega?

Sigurno da sam kao i svi sportisti imala momente u karijeri, gde sam sumljala u sebe.. ali iskreno nikada mi nije palo na pamet da odustanem.Jako teško odustajem od cilja, a cilj uvijek imam.. Tako da momenat može biti težak i trajati dugo, ali ne.. ne pomislim da odustanem od nečega što je moja najveća ljubav.

9. Omiljena knjiga

Moja genijalna prijateljica

10. Omiljeni grad....

Jako teško pitanje.. Živjela sam u sjajnim gradovima, ne mogu se odluciti za jedan... Los Angeles, Pariz, Istanbul, Madrid..

11. Navijaš zaPartizan

12. Da nisi košarkašica, bila bi Oduvijek sam znala da ću biti ovo što jesam

13. Omiljena pjesma U posljednje vrijeme slušam mnogo Olivera Dragojevića i špansku muziku.. tako da nema omiljenu.. zavisí od raspoloženja

14. Omiljeno jelo Palacinke

15. Poruka mladim košarkašicama : Da uvijek imaju cilj, da znaju šta žele u životu, i da ne odustaju od njega



Marija Režan - Hrvatska

- 1. Protiv koje od navedenih reprezentacija ne bi voljela da zaigrate u finalu?**
- 2. Protiv kojih od navedenih reprezentacija bi voljela da zaigrate u finalu?**
Sa svima ovim navedenim drzavama bi voljela igrati u finalu,samo da igram finale
- 3. Koja država radi najbolji posao sa mladim košarkašicama (mlađe kategorije)? (Bilo koja država svijeta)**
Španjolska
- 4. Koja država je najbolja za život i profesionalnu košarku za žene?**
Španjolska, Francuska, Turska
- 5. Koliko sati dnevno treniraš u takmičarskom periodu?**
1,5-2 sata
- 6. Omiljena vježba na treningu**
Natjecanje u šutu
- 7. Tvoje „tajno“ oružje ...**
borbenost
- 8. Da li si ikada poželjela da odustaneš od košarke, i ako da zbog čega?**
Nisam nikada pomislila da odustanem.
- 9. Omiljena knjiga**
Ne čitam
- 10. Omiljeni grad....**
Zadar
- 11. Navijaš za**
- 12. Da nisi košarkašica, bila bi**
Ne znam .
- 13. Omiljena pjesma**
Imam mnogo dragih pjesama, ali ni jednu omiljenu.
- 14. Omiljeno jelo**
Riba
- 15. Poruka mladim košarkašicama:**
Nikad nemojte odustati. Vjerujte u sebe.



Nikolina Babić - Bosna i Hercegovina

1. Protiv koje od navedenih reprezentacija ne bi voljela da zaigrate u finalu?

2. Protiv kojih od navedenih reprezentacija bi voljela da zaigrate u finalu?

S obzirom da smo se nakon 22 godine uspjele plasirati na Eurobasket, moje iskreno mišljenje jeste da bi bila velika stvar stići do finala, a kada bismo to postigle onda bi mi bila velika čast igrati protiv bilo koje reprezentacije sa naših prostora jer svaka od navedenih posjeduje određeni kvalitet.

3. Koja država radi najbolji posao sa mladim košarkašicama (mlađe kategorije)? (Bilo koja država svijeta)

Dugi niz godina igram u Crnoj Gori i mogu slobodno reci da je rad sa mladim kategorijama na zavidnom nivou. Svakako da rezultati reprezentacija koje su dugo godina u samom vrhu ženske košarke pokazuju da je rad sa njihovim mladim selekcijama na vrhunskom nivou (Spanija, Francuska, Rusija, Srbija, Slovenija i druge).

4. Koja država je najbolja za život i profesionalnu košarku za žene?

Po meni je najbolja ona gdje se u ovom slučaju žena uspije prilagoditi.

5. Koliko sati dnevno treniraš u takmičarskom periodu?

U najboljem slučaju 5 sati dnevno

6. Omiljena vježba na treningu

Zagrijavanje uz igru 5 na 5 bez driblinga

7. Tvoje „tajno“ oružje ... Ako kažem neće biti tajno

8. Da li si ikada poželjela da odustaneš od košarke, i ako da zbog čega?

U sportu kao i u životu bude dosta teških momenata, ali tu karakter dodje do izražaja i uspiju se prebroditi sve prepreke

9. Omiljena knjiga "Tajna" Rhonda Byrne

10. Omiljeni grad.... Budimpešta

11. Navijaš za Barcu

12. Da nisi košarkašica, bila bi avanturista i svjetski putnik

13. Omiljena pjesma „Ako izgovorim ljubav“ Dino Merlin

14. Omiljeno jelo kačamak

15. Poruka mladim košarkašicama :

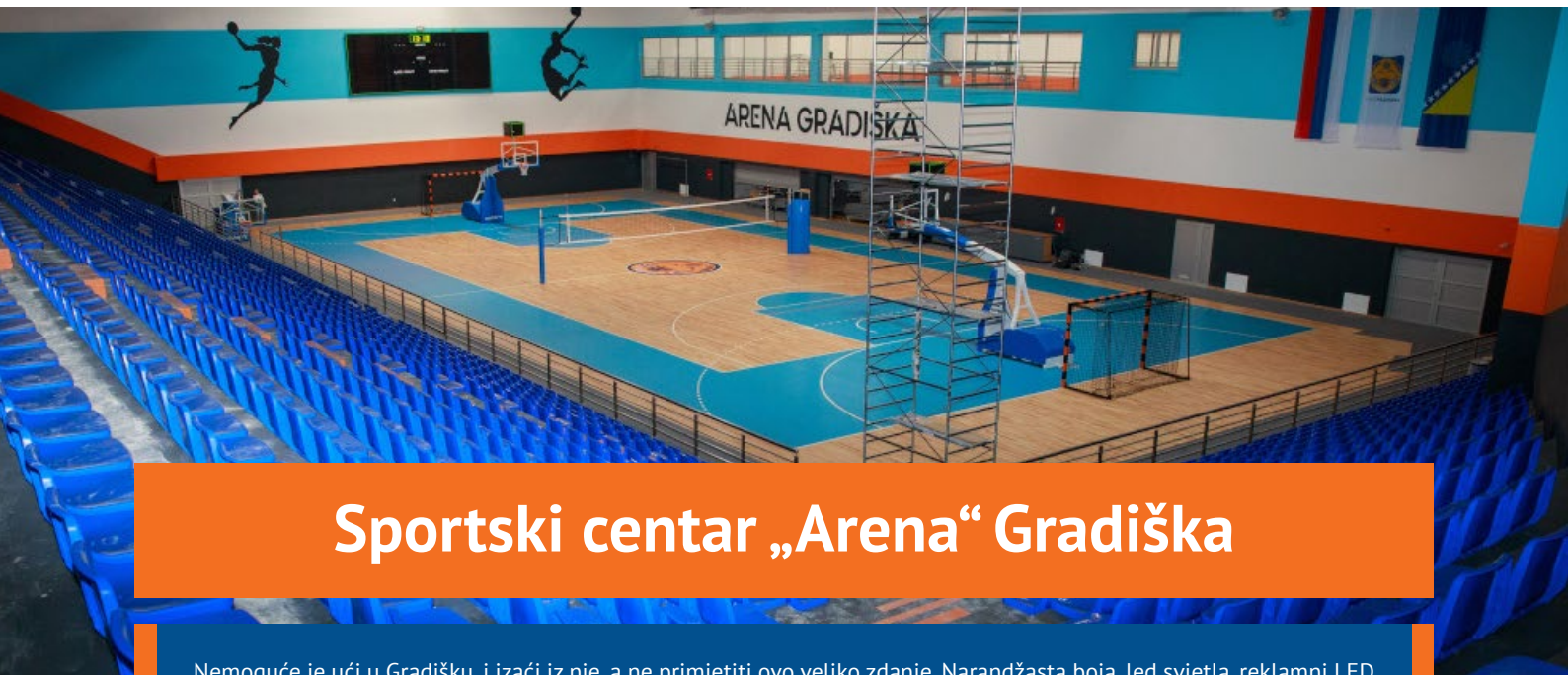
Postavite sebi cilj, vjerujte u njega i samo rad rad i dobar rad!



Teja Oblak - Slovenija

1. Protiv koje od navedenih reprezentacija ne bi voljela da zaigrate u finalu?
Španjolske
2. Protiv kojih od navedenih reprezentacija bi voljela da zaigrate u finalu?
Srbije
3. Koja država radi najbolji posao sa mladim košarkašicama (mlađe kategorije)? (Bilo koja država svijeta)
Španija, Francuska
4. Koja država je najbolja za život i profesionalnu košarku za žene?
Španija, Turska
5. Koliko sati dnevno treniraš u takmičarskom periodu?
4h
6. Omiljena vježba na treningu
Igranje 5:5
7. Tvoje „tajno“ oružje ...
Pick and roll igra
8. Da li si ikada poželjela da odustaneš od košarke, i ako da zbog čega?
Nisam
9. Omiljena knjiga
The mindful athlete
10. Omiljeni grad....
Madrid
11. Navijaš za
Mog brata (Atletico Madrid), u košarci mi se sviđa Fenerbahçe
12. Da nisi košarkašica, bila bi
Fudbalerka
13. Omiljena pjesma
"Me gusta"- Shakira
14. Omiljeno jelo
Pad thai
15. Poruka mladim košarkašicama :
Nikad ne odustajete, trenirajte zato sto se ceo rad isplati verujte mi :). Budite dobre i obuzavajte košarku i dalje :)

Upoznajmo Gradišku



Sportski centar „Arena“ Gradiška

Nemoguće je ući u Gradišku, i izaći iz nje, a ne primjetiti ovo veliko zdanje. Narandžasta boja, led svjetla, reklamni LED ekrani. Izgleda evropski. Da li je „Arena“ ispunila deceniju duga očekivanja svojih građana, da li jedostupna dvim građanima Gradiške, da li su djeca našeg grada imala priliku da treniraju u njoj, da li su se stvorili uslovi za razvoj vrhunskog sporta, da li se mislilo o svim sportskim granama, da li je unkcionalna, profitabilna, kakv joj je program rada i još mnogo toga pitali smo direktora Miloša Vujinića.

Koliko dugo je trajala izgradnja „Arene“ ?

Izgradnja „Arene“ je trajala oko 10 godina.

Ko ju je projektovao?

Grad Gradiška je projektant „Arene“. Započeta je 2009.godine i zbog političkih smjena dolazilo je do zastoja, da bi se konačno završila 2020.godine.

Kolika je kvadratura „Arene“ ?

Cjelokupni prostor koji zauzima je oko 5900 m², od toga imamo 2 dvorane, veliku i malu, te 700m² poslovnog prostora koji će služiti za iznajmljivanje.

Koliko ima sjedećih mjesta u dvoranama?

U velikoj dvorani imamo 1600 sjedećih , plus na parteru još 300. U maloj dvorani ima 200 sjedećih mjesta i 50-70 mjesta na galeriji.

Koje manifestacije bi trebalo da popune sjedeća mjesta u velikoj dvorani?

Osim sportskih manefastacija planirane su i one kulturnog i zabavnog karaktera, koncerti,sajmovi i druge manifestacije.

Bili smo u dvoranama u kojima se velika sala može podijeliti na ti manje, tako da istovremeno 3 košarkaška ili odbojkaška kluba mogu održati trening. Da li se to može uraditi i u velikoj dvorani u „Areni“ Gradiška ?

Ne, to nije moguće. Projektovane su zato velika i mala dvorana. Velika koja je prilagođena za sve sportove, i mala koja je predviđena za košarku i odbojku.

Kada govorimo o dvoranskim sportovima, poznato je a u našem gradu ne postoji ni jedan klub koji igra Premijer ligu BiH, ne postoje reprezentativci i reprezentativke iz našeg grada, a svi klubovi igraju najniže rangove takmičenja Republike Srpske, i tim takmičenjima se pristupa iz hobija. Igraju ih rekreativci kojima sport nije profesija.

Zbog čega njima dajete dvoranu besplatno, a nama djeci ne ? Ko je smislio ta pravila i zbog čega?

Bez odgovora. Drugo pitanje.



Da li je teško voditi ovakvu ustanovu?

Vođenje ovakve ustanove je jedan veliki izazov. Upravo zbog toga što je ovo ustanova, ima i velike troškove, za koje uz pomoć grada moramo obezbijediti sredstva plaćanja.

Da li postoji i sala za borilačke sportove?

Postoji jedna mala sala koja je predviđena baš za borilačke sportove.

Da li postoji sala za gimnastiku ?

Ne

Da li ima prostor za teretanu i ako ima kada bi mogla biti u funkciji?

Upravo se nalazite u tom prostoru koji je predviđen za teretanu. Postoje i dodatni prostor takođe predviđen za teretanu, ali i prostori koji su planirani za restoran i sportski kafić.

Na koji način je „Arena“ profitabilna?

Na osnovu iznajmljivanja termina rekreativcima, na osnovu iznajmljivanja poslovnog prostora, iznajmljivanja reklamnog prostora i besplatnih termina koje grad daje pojedinim klubovima, a koje će „Arena“ naplatiti od grada.

Koliko imate zaposlenih ?

Imamo 5 zaposlenih.

Kakav je program za godinu ispred nas?

Zbog pandemije, teško je pričati o programu za ovu godinu. Nadamo se da će uskoro da popuste mjere, i pandemija dođe kraju, pa će se sportske manifestacije održavati uz prisustvo publike, a održat će se i druge kulturno-zabavne manifestacije, sajmovi i sl.

Vi ste i košarkaški delegat, a bili ste i košarkaški sudija. Da li je bolje to dvoje ili direktor ovakve ustanove?

Sve je to izazov. Ja sam prošao kroz sve. Od trenera mlađih selekcija, sudije i delegata do direktora „Arene“. Ovo jeste najveći izazov, jedan velepian objekat kojeg je Gradiška dugo čekala, i naravno da ga čuvamo i pazimo, nas 5 koji je zaposleno, i da obezbjedimo dodatna sredstva kako ne bi bili na teretu grada i kako bi ovaj objekat nesmetano funkcionisao. Napomenut ću da ovaj objekat ispunjava sve uslove energetske efikasnosti, ima zasebno grijanje, sistem voda-voda, kao i solarne panele. Planirana je i foto-naponska elektrana, koja bi proizvodila el.energiju za potrebe dvorane te za prodaju.

Hvala Vam na odgovorima, i vremenu koje ste nam posvetili. Vidimo da sa velikom strašću vodite ovu ustanovu, i želimo Vam da uspijete u svim svojim planovima. Mi smo zadovoljni time kako dvorana izgleda spolja, ali da bismo doživjeli i iskoristili njene potencijale, da bi sport u Gradišci dobio prve premijerligaše, te reprezentativce i reprezentativke i da bi se sva ta sjedeća mjesta zaista napunila, Gradiška treba ozbiljnu rekonstrukciju, odnosno potpuno nove temelje u radu sportskih klubova i kolektiva. Do tada su djeca na ulici a rekreativci u dvorani.

Košarkaški kampovi 2021



IME KAMPA	B4U Hrvatska	"Kolašin" Crna Gora
Direktor kampa	Aramis Naglič	Sava Đikanović i Vlada Šćepanović
Datum	11.-18.07.	I SMJENA 03.07. - 09.07. II SMJENA 09.07. - 15.07.
Mjesto	Umag	Kolašin
Smještaj	"PLAVA LAGUNA" Apartmani Polynesia	Privatni hotel
Izvođenje treninga	Dvorana	Dvorana i vanjski tereni
Dodatni sadržaji	More, vanjski sportovi, vodeni sportovi	Vazдушna banja na 960m NV, bazeni
Promoteri	Dino Rađa, Siniša Štemberger, Davor Kus,	Nikola Ivanović, Nemanja Gordić, Vanja Marinković
Cijena kampa	390,00€	250,00€
U cijenu uračunato	-7 noćenja na bazi punog pansiona - trenažni proces I utakmice - paket sportske opreme - doktorska zaštita 24h - diplome o učešću - nagrade i priznanja - korištenje terena i plaže	-6 noćenja na bazi punog pansiona - trenažni proces I utakmice - paket sportske opreme - korištenje zatvorenog bazena - doktorska zaštita 24h - diplome o učešću - nagrade i priznanja - organizovani prevoz Podgorica - Kolašin - Podgorica (Bus)
Za više informacija	https://www.basketball4u.org/	http://basketcamp.me/



BASKETBALL CAMP
MOVEMENT



Let's Play Camp Sveti Martin	
Direktor kampa	Dino Klaić
Datum	04.7. – 10.7.2021.
Mjesto	Sveti Martin na Muri
Smještaj	Toplice Sveti Martin
Izvođenje treninga	Dvorana i vanjski tereni
Dodatni sadržaji	Aqua park, brojna izletišta, animatorske večeri
Cijena kampa	350 €
U cijenu uračunato	<ul style="list-style-type: none">- boravak na bazi punog pansiona u Toplicama Sveti Martin- paket sportske opreme- liječnička služba 24 sata- diploma o sudjelovanju na kampu- nagrade i priznanje- ulaznica za aqua park Toplice Sveti Martin
Za više informacija	https://www.letsplaycamp.com/

Da li ste znali?



DA LI STE ZNALI ZA OVE ČINJENICE?

1. Da li ste znali ko je igrač sa najviše promašenih šuteva u NBA ligi?

-Kobe Bryant je igrač sa najviše promašenih šuteva u istoriji NBA lige (15.296).

2. Da li ste znali ko je najniži igrač NBA lige?

-Tyronne „Mugsy“ Bogves, visok je 160cm i najniži je igrač NBA lige (1987 izabran je kao 12. pick od strane Bulletsa)

3. Da li ste znali ko je najviši igrač NBA lige?

-George Muresan, visok je 231cm. Rumunski centar zajedno sa Bolom najviši igrač ikada.

4. Da li ste znali ko je najdeblji igrač NBA lige?

-Oliver Miler, težak je 170kg. Tokom karijere je bilježio 7,5 poena, 6 skokova i 2,2 asistencije.

5. Da li ste znali ko je igrač sa najboljim šutom NBA lige?

-Igrač sa najboljim procentom šuta je Steph Curry.

6. Da li ste znali ko je najplaćeniji igrač NBA lige ikada?

-Kevin Garrett je igrač sa najvišom zaradom. U svojoj karijeri je zaradio 400.769.453 dolara.

7. Kareem Abdul-Jabbar je igrač sa postignutih 38.387 poena u svojoj 13-godišnjoj karijeri. U karijeri je postigao samo jednu trojku, a bio je igrača 1.150 mečeva i odustao je u 42. godini. On je takođe igrač sa najviše pokušaja iz igre. Na koš je šutnuo 28.307 put, a ima i najviše pogođenih šuteva (15.387).

Autori: Ivana Subotić i Katarina Dević





PROTEINI

Šta su zapravo protein zašto nam trebaju?

Protein ili bjelančevina je jedan od tri makronutrijenta (tj. hranjivih tvari koje su tijelu potrebne u značajnim količinama). Nazivamo ih i gradivnim materijalom. Pitate se šta grade. Grade nas, tj. ima gradivnu ulogu u smislu rasta tkiva prenose kiseonik i učestvuju u procesu sinteze hormona. Mogu biti potpuni i nepotpuni. Ali, njega organizam ne može sam proizvesti. Protein unosimo isključivo prehranom.

Kako ih unosimo u organizam?

Gotovo svi proizvodi životinjskog porijekla – meso, perad, jaja, mliječni proizvodi, riba – sadrže veliku količinu proteina. Ali, oni su takođe prisutni i u velikom broju biljnih namirnica, npr., u grahu, grašku, orašastim plodovima i sjemenkama.

Koliko proteina dnevno treba da unesemo u organizam?

S obzirom da je protein osnovni gradivni element mišićne mase, sportisti ga smatraju mnogo važnijim makronutrijentom nego što je to slučaj u opštoj nutricionističkoj literaturi. Ono što nutricionisti preporučuju za čovjeka koji nije sportista je 0,8 grama po kilogramu tjelesne mase. Dakle, osoba od 50kg bi danas trebalo da unese oko 40 grama proteina. No kako rekosmo, za sportiste je taj unos malo veći, a o tome koliko možemo da govorimo tek nakon što utvrdimo o kakvom sportu, odnosno intenzitetu i režimu rada se govori.

Autor: Alma Kobilj



Mozgalice



1. Neki mjeseci imaju 30, a neki 31 dan.
Koliko ih ima 28 dana?

2. Pokušaj dobiti broj 11 pomoću tri devetke.

3. Matematička mozgalica:

$$\heartsuit + \heartsuit + \heartsuit = 30$$

$$\heartsuit + \heartsuit + \blacktriangle = 50$$

$$\blacktriangle + \blacktriangle + \blacktriangle = ?$$

Odgovore objavite na storiju i tagujte @k.k.lider

*Autor: Sonja Šobota, IV4
OŠ „Danilo Borković“*

Pjesma iz reketa

Košarkaški dani

Zdravo tijelo,
Zdrav duh.
U Lideru se to
Može postići
Jer djeca vole košarku trenirati.
Košarka je sport koji se voli,
Na košarci se stiču prijatelji novi.
Sve što želis i što hoćeš
Na treningu postići možeš.

Autori:

Anastasija Vukota

Sofija Vidović

Alma Kobilj

Una Šobota

Lider kao klub pobjednika

Lider je klub gdje se uklapa svako,
Jer košarku uz nas naučiti je lako
Sa trenericom možemo postići sve ciljeve glatko.

Na utakmici postižemo pobjede mnoge,
Jer imamo duge noge.
Pobjede dobijamo bez po muke,
Jer imamo spretne ruke.

Autori:

Anastasija Vukota

Alma Kobilj

Sofija Vidović

Una Šobota



Košarkaški klub Lider

Ul. Utve Zlatokriže bb,
78400 Gradiška

kklidergradiska@gmail.com
www.kk-lider.com