

## **PRILOG ANALIZI MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI GRADITELJA IGRE U KOŠARCI**

### **1. UVOD**

Košarka je sportska igra velike brzine i dinamičnosti u kojoj igrači jedne ekipe međusobnom suradnjom, primjenom elemenata tehnike i taktičkih varijanti, žele u toku utakmice ubaciti što je moguće više puta loptu u koš protivničkog tima, a da igrom u obrani onemoguće protivnika u istoj namjeri. Košarka se sastoji od pet igrača na terenu gdje prvi bek ili graditelj igre nastoji organizirano voditi momčad na terenu i kao takav provodi sve svoje i trenerove zamisli. U modernoj košarci pravi playmakeri su pravi lideri i njihove sposobnosti treba razvijati. Prava je rijetkost naći talentiranog playmakera koji to nije stekao velikim radom, zalaganjem i trudom. Mnogi treneri tvrde da za stvoriti centra treba 6 mjeseci a za vrhunskog playmakera 6 godina. Zato su playmakeri pravo "bogatstvo" i s njima treba raditi od najmlađe dobi pa sve do seniorskog statusa. Prvi bek je obično igrač koji najbolje u momčadi barata loptom, također, on mora biti sposoban izvesti brzi protunapad bez obzira na situaciju. Prvi bek mora biti i odličan dodavač. Njegova sposobnost dodavanja lopte otvorenom igraču je vrlo važna kao i njegova sposobnost da predvidi put kojim se igra može razvijati i izvede dodavanje-asistenciju za koš. Idealni graditelj igre je na mnogo načina produžena ruka trenera na igralištu.

### **2. MOTORIČKE KARAKTERISTIKE**

Fizičke odnosno kondicione sposobnosti, sudjeluju u realizaciji svih vrsta gibanja. Njihova optimalna razina i relacije znače dobru kondicijsku pripremljenost koja kao sastavnica ukupne treniranosti omogućuje sportašu visoke natjecateljske rezultate. Ipak one su izolirane jedna od druge te se razlikuju po definiciji, mehanizmu, njihove manifestacije, metodi treninga i kontroli. Razlikujemo bazične motoričke sposobnosti prvog beka - važne za ukupnost kondicijsko-motoričke pripreme igrača (npr. brzina trčanja bez lopte) i specifične motoričke sposobnosti - sposobnosti isključivo prisutne u košarci (brzina vođenja lopte) koje se nadograđuju na bazične sposobnosti i vježbaju u situacijama koje odgovaraju natjecanju.

Od motoričkih sposobnosti prvog beka traži se visoka razina eksplozivne snage kao sposobnosti koja omogućuje prvom beku davanje maksimalnog ubrzanja njegovom tijelu ili lopte a manifestira se u sprintu, skoku i bacanju lopte. Za prvog beka puno je manja važnost apsolutne, repetitivne i statičke snage.

Brzina kao sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta koja se ogleda u svladavanju što dužeg puta u što kraćem vremenu, također je od visokog značaja, koja je u visokoj korelaciji s agilnošću (sposobnosti brzog mijenjanja pravca kretanja gdje je naglasak na eksplozivnosti prva dva koraka kod promjene pravca). Ona se manifestira kao brzina reakcije, brzina jednog pokreta i brzina frekvencije pokreta, u velikoj je mjeri urođena, a na nju ćemo najviše utjecati od 10.-14. godine kada treba puno raditi na tehnici trčanja gdje se izbacuju suvišni pokreti. Također treba raditi na brzini reakcije i brzini pokreta ruku za presjecanje lopte. Efekti vježbanja brzine prvog beka biti će bolji ako se radi s odmornim i svježim igračem.

Velika je i važnost brzinske izdržljivosti (kao sposobnosti dugotrajnog održavanja visokog tempa kretanja prvog beka kao složene sposobnosti brzine i izdržljivosti). Bitna

motorička sposobnost prvog beka je i njegova koordinacija kao sposobnost upravljanja pokretima tijela u brzom i preciznom izvođenju složenih motoričkih zadataka - "motorička inteligencija". Najbolje godine za njen razvoj su od 6 do 10 godina.

U košarkaškoj igri cilj je postići koš. Samim time preciznost je sposobnost od iznimnog značaja. U početku vježbanja primjenjuje se metoda u jednostavnijim statičkim uvjetima, a kasnije u složenijim strukturama situacije. Veliku važnost također ima ravnoteža (body balance) prvog beka koja se ogleda u njegovoj sposobnosti zadržavanja mirnog, uravnoteženog položaja tijela u šutu, skoku, kontaktu s protivnikom itd. Nešto je manja važnost fleksibilnosti tj. gibljivosti prvog beka kao sposobnosti izvođenja pokreta s velikom amplitudom, koja se razvija metodom statičkih istezanja, dinamičkih istezanja i stretchinga do granice boli a radi smanjenja mogućnosti povreda, poboljšanja motoričke efikasnosti i stabilnosti lokomotornog sustava.

### **3. PRIKAZ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI DVAJU VRHUNSKIH PRVIH BEKOVA**

Ovo je primjer dvaju različitih modelnih karakteristika prvih bekova čije su motoričke sposobnosti na najvišoj razini treniranosti. Iako igrači ili prvi bekovi koji posjeduju ove motoričke sposobnosti ne moraju biti vrhunski igrači jer je ovo samo jedan segment koji tvori vrhunskog prvog beka. Testiranje motoričkih sposobnosti je provedeno na 11 testova. Tu su 4 testa eksplozivne snage tipa skočnosti, fleksibilnosti, repetitivne snage trupa, agilnosti, brzine, izdržljivosti, eksplozivne snage gornjeg dijela tijela, specifični košarkaški test.

1. Skok uvis iz mjesta sunožnim odrazom (SAR 1) - test za procjenu eksplozivne snage tipa vertikalne skočnosti:
2. Skok uvis sunožnim odrazom iz dokoraka (SAR 2) - test za procjenu eksplozivne snage tipa vertikalne skočnosti:
3. Skok uvis iz zaleta (SAR 3) - test za procjenu eksplozivne snage tipa vertikalne skočnosti:
4. Saskok sa švedskog sanduka i skok uvis (SAR PLYO) - test za procjenu eksplozivne snage tipa vertikalne skočnosti:
5. Specifični košarkaški test sprint s centra (SPRINT) - test za procjenu brzine i agilnosti:
6. Bacanje lopte s grudiju (BLG) - test za procjenu eksplozivne snage tipa bacanja:
7. Trčanje 20 m iz visokog starta (M20) - test za procjenu eksplozivne snage tipa sprinta:
8. Osnovne košarkaške kretnje (OKK) - test za procjenu agilnosti:
9. Dizanje trupa iz ležanja do sjeda (TRB) - test za procjenu brzinske snage trbušnih mišića:
10. Pretkloni iz sjeda raznožnog (FLEPR) - test za procjenu fleksibilnosti:
11. Trčanje 12 dionica u dužini 22.85 m (300 Y) - test za procjenu brzinske izdržljivosti:

## Testiranje motoričkih sposobnosti

<b>TEST</b>	<b>D.K.</b>	<b>Z.P.</b>
<b>VISINA</b>	186	198
<b>TEŽINA</b>	80	92
<b>SAR 1 - S MJESTA</b>	71	65
<b>SAR 2 - DOKORAK</b>	75	74
<b>SAR 3 - IZ ZALETA</b>	79	80
<b>SAR PLYO</b>	65	59
<b>SPRINT S CENTRA</b>	10,47	10,57
<b>BLG SJED</b>	1550	1790
<b>20 m BEZ LOPTE</b>	2,64	2,80
<b>OKK</b>	9,25	9,48
<b>TRB U 60'</b>	66	63
<b>FLEX S&amp;R</b>	11	16
<b>300 Y</b>	51,10	56,04

Ova dva playmakera se prvenstveno razlikuju po visini i težini i predstavljaju dva različita modela prvih bekova, jednog tzv. klasičnog i drugog modernijeg prvog beka, višeg i eksplozivnijeg.

Razlika u visini 12 cm i u težini 12 kg koja u igranju predstavlja bitnu razliku iz razloga što veći prvi bek može igrati i na niskom postu a u obrani ima veću širinu čuvanja igrača. U eksplozivnoj snazi tipa skočnosti ne razlikuju se bitno kao ni u brzini, fleksibilnosti, agilnosti, repetitivnom i specifičnom košarkaškom testu. U testu eksplozivne snage ramenog pojasa i ruku pokazuje se bitna razlika u korist višeg beka koja se može pripisati dužini ruku i općenitoj snazi gornjeg dijela tijela. Druga bitna razlika je u specifičnoj brzinskoj izdržljivosti na 300 Y gdje se razlika od 5' očituje u korist nižeg prvog beka. Usporedbom rezultata ne pokazuju se nikakve bitnije razlike u njihovim motoričkim sposobnostima ali opet se naglašava da posjedovanje ovih sposobnosti ne jamči uspjeh u košarci.

## 4. ZAKLJUČAK

Ove motoričke sposobnosti ne jamče svim playmakerima da će biti vrhunski ali su jedan od predujeta za igranje prvog beka u vrhunskoj košarci. Kvalitetan graditelj igre mora imati sposobnosti, osobine i znanja, a više od svega što razlikuje dobre graditelje igre od vrhunskih graditelja igre je darovitost bez obzira na količinu znanja i sposobnosti. Graditelj igre, da bi bio vrhunski mora uložiti mnogo godina požrtvovnog rada.

## 5. LITERATURA

1. Knjaz, D., Bo. Matković, Br. Matković, (1999), Motorički status djece kroz višegodišnji sportsko-razvojni ciklus., Zbornik radova IV: Konferencija o sportu Alpe-Adria, (ur. E. Hofman), str 177-181.
2. Marcus. H. (1991). Basketball basics, Chicago, Illinois, Contemporary books. Inc
3. Trninić. S. (1996). Analiza i učenje košarkaške igre. Pula. Vikta d.o.o.
4. Wooten. M. (1992). Uspješno treniranje košarke. Hrvatski košarkaški savez. Udruga hrvatskih košarkaških trenera. Zagreb