

Vilko Petrić
Jelena Cetinić
Kristina Petrić

PRIJEDLOZI MOTORIČKIH ZADATAKA ZA UVOĐENJE DJECE STARIJE PREDŠKOLSKE DOBI U KOŠARKAŠKU IGRU

1. UVOD

Košarkaška igra posljednjih je desetljeća postala jedan od najpopularnijih sportova u svijetu. Sve se više djece i ljudi svih uzrasta uključuje u košarkaške klubove ili se rekreativno bavi košarkom.

Danas je poznato da usvojena odgovarajuća razina tehnike omogućuje točnije i brže izvođenje specifičnih motoričkih znanja (Petrić, 2006). Ova činjenica posebno dolazi do izražaja u natjecanjima mlađih dobnih skupina te igrači pojedinci i momčadi koje su bolje usvojile tehniku košarkaških elemenata znatno se ističu u igri i postignutim rezultatima.

Sve dosad rečeno ukazuje kako bi posebnu pažnju u učenju košarkaške igre trebali usmjeriti na metodičke postupke učenja kako bi na što višoj razini usvojili specifično motoričko gibanje. Košarka sa svim svojim mnogobrojnim sadržajima (misli se na tehniku i taktiku igre) spada u najkompleksnije sportove (Petrić, 2006), nema dvojbe da su košarkaški sadržaji prilagođeni djeci u predškolskoj dobi „snažan“ kineziološki operator za razvoj cjelokupnih antropoloških obilježja.

Povoljna dob za početak sustavnog treninga košarke je od 10 do 11 godina (Martin, 1982). Međutim, senzibilne faze za razvoj kondicijskih sposobnosti (Grosser i sur., 1986) ukazuju kako je dijete od pete godine života već itekako sposobno za motoričko učenje.

Stoga je cilj ovog rada prikazati motoričke zadatke s loptom prilagođene djeci starije predškolske dobi koji bi mogli služiti za njihovo uvođenje u košarkašku igru i doprinijeti kasnije boljem usvajanju „konačne“ tehnike određenih specifičnih motoričkih gibanja u košarkaškoj igri.

2. MOTORIČKI ZADACI

Motorički zadaci koji bi mogli poslužiti kao prethodnica za usvajanje kasnije konačne tehnike elemenata koji krasi košarkašku igru prikazani su u tablici 1. Predložene motoričke zadatke moguće je provoditi na otvorenom i u zatvorenom

prostoru, a njihova primjena ne podrazumijeva nužno i velike materijalne troškove pri nabavi sredstava i rekvizita za rad.

Tablica 1. *Motorički zadaci za uvođenje djece starije predškolske dobi u košarkašku igru*

MOTORIČKI ZADACI	
Manipulacija loptom	<ol style="list-style-type: none"> 1. Loptom se kruži oko bokova, trupa, vrata, glave, oko jedne pa druge noge. 2. Loptom se kruži u obliku osmice oko jedne pa druge noge. 3. Lopta se prebacuje iz ruke u ruku. 4. Lopta se nosi na različite načine savladavajući prepreke.
Vođenje lopte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lopta se potiskuje dvjema rukama o tlo i hvata. 2. Lopta se potiskuje dvjema rukama o tlo u mjestu. 3. Lopta se potiskuje jednom rukom o tlo i hvata dvjema rukama. 4. Lopta se potiskuje jednom pa drugom rukom sa strane tijela o tlo u mjestu. 5. Lopta se potiskuje jednom rukom sa različitih visina.
Bacanje i hvatanje lopte	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lopta se podiže iznad glave, ispušta iz ruku i hvata prije nego padne na tlo. 2. Lopta se baca obim rukama iznad glave i hvata prije nego padne na tlo. 3. Lopta se baca iz stava čučnja u vis i hvata u stojećem stavu. 4. Lopta se baca o zid na različite načine i hvata obim rukama.
Šutiranje	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lopta se izbacuje obim rukama iznad glave prema košu s neposredne blizine. 2. Lopta se izbacuje obim rukama iznad glave s različitih udaljenosti i različitih kutova u odnosu na koš.

Svi su zadaci prilagođeni djeci predškolske dobi uvažavajući njihove razvojne značajke (prema Findak i Delija, 2001) te se može smatrati kako će oni utjecati i na poboljšanje njihovih cjelokupnih antropoloških obilježja. Valja reći kako se u radu s djecom predškolske dobi najčešće koriste prilagođeni koševi njihovoj razvojnoj dobi te lopte koje moraju svojom veličinom, težinom i skočnošću istovremeno odgovarati karakteristikama košarkaške igre i mogućnostima djece.

3. ZAKLJUČAK

Sadržaje u ovom radu ne treba nikako uzeti kao konačne, nego samo kao prijedlog ili smjernice za daljnji rad i razvoj onih s kojima radimo.

Ovaj bi rad mogao pomoći svakom tko je na bilo koji način uključen u tjelesnu aktivnost djece predškolske dobi (odgojitelj, profesor kinezologije, trener, roditelj i dr.) te otvoriti nove obzore za njihov tjelesni razvoj.

4. LITERATURA

1. Findak, V., K. Delija (2001). Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju. Edip, Zagreb.
2. Grosser, V., P. Bruggemann, F. Zintl (1986). Leistungssteuerung in Training und Wettkampf. BLV Sportwissen GmbH, Munchen.
3. Martin, D. (1982). Grundlagen der Trainingslehre (I und II). Verlag K. Hofmann, Schorndorf.
4. Petrić, V. (2006). Analiza i metodika skok-šuta u košarkaškoj igri. (Diplomski rad), Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. (Mentor: dr. sc. Damir Knjaz).