

Karakteristike bek šutera u ženskoj košarci

Silov, Josipa

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:361708>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-21**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
STRUČNI PREDDIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE/
SMJER SPORTSKI TRENER KOŠARKE

KARAKTERISTIKE BEK ŠUTERA U ŽENSKOJ KOŠARCI
(ZAVRŠNI RAD)

JOSIPA SILOV

Split, 2022.

SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
STRUČNI PREDDIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE/
SMJER SPORTSKI TRENER KOŠARKE

KARAKTERISTIKE BEK ŠUTERA U ŽENSKOJ KOŠARCI
(ZAVRŠNI RAD)

Studentica: Josipa Silov

Mentor: prof. dr. sc. Mario
Jeličić

Split, 2022.

Sažetak

U ovom radu su objašnjene karakteristike bek šutera u košarkaškoj igri. Zahvaljujući svemu što košarkaška igra podrazumijeva i zahtijeva od igrača ubraja se među najdinamičnije sportske igre. U prvom dijelu ovog rada prikazane su neke osnovne i općenite činjenice o košarci kroz njenu povijest i sami nastanak te pravila igre. U drugom dijelu navedene su pozicije u košarci te je detaljnije i pobliže objašnjena pozicija bek šutera. Također je analizirana uloga, karakteristike i određene sposobnosti bek šutera u igri. Treći dio ovog rada se posebno usredotočio na psihološke zahtjeve u košarci i motivaciju igrača. Antropometrijske karakteristike bek šutera prikazane su u četvrtom dijelu koji je podijeljen na motoričke i specifično motoričke sposobnosti košarkašica te funkcionalne sposobnosti. Kao zadnji dio ovog rada izdvaja se razvijanje i jačanje momčadskog duha te uspjeh košarkaške ekipe.

Ključne riječi: košarka, bek šuter, pozicije igrača, pravila igre, motivacija, uspjeh

Abstract

This paper explains the characteristics of a shooting guard position in basketball. Due to high demands of players, basketball is considered to be one of the most dynamic sports. The first part of the paper showcases basic and regular characteristics of the basketball game, it follows its history as well as the development of the rules. Following, the second part of the paper speaks on the basketball positions in detail, and shooting guard position specifically. Moreover, the paper analyzes the role, characteristics and character of the shooting guard position. The third part of the paper focuses on psychological demands of the basketball game and the motivation of the player, while the last part focuses on development and enhancement of team spirit and steps to success of the basketball team. Anthropometric characteristics of shooting guard are shown in the fourth part, which is divided into motor and specific motor abilities of basketball players and functional abilities. The last part of this paper focuses on the development and strengthening of team spirit and the success of the basketball team.

Keywords: basketball, shooting guard, player positions, game rules, motivation, success

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Općenito o košarci	2
2.1. Počeci košarke	2
2.2. Ženska košarka	6
2.3. Pravila igre	7
3. Pozicije u košarci	15
3.1. Pozicija bek šutera	18
3.1.1. Uloga i karakteristike bek šutera u igri	18
3.1.2. Važnost određenih sposobnosti bek šutera u napadu i obrani	21
3.1.3. Šuterski trening u košarci i njegovi aspekti	22
4. Antropološke karakteristike bek šutera	333
4.1. Motoričke i specifično motoričke sposobnosti košarkašica	35
4.2. Funkcionalne sposobnosti	36
5. Psihološki zahtjevi u košarci i motivacija	388
6. Ekipni duh i uspjeh košarkaškog tima	411
6.1. Komunikacija s igračima	422
7. Zaključak	444
8. Literatura	455

1. Uvod

Košarka kao i svaki drugi ekipni sport od svakog pojedinog igrača zahtijeva određene zadatke i uloge s ciljem postizanja što uspješnijeg rezultata. Tijekom povijesti se košarka kao sport postepeno razvijala te prolazila kroz razne faze u svakom segmentu svoje igre. Dinamika njenog razvoja pomicala je standarde uspješnosti za sve tipove igrača i u skladu s tim zahtijevala od njih određene sposobnosti. Kanađanin James Naismith najzaslužnija je osoba za nastanak košarke krajem 1891. godine. Ukratko se može reći da košarku karakterizira dinamičnost i promjenjivost te da u takvoj igri svih pet igrača neprestano i svrsishodno rotiraju svoja mjesta pomažući međusobno jedan drugome da se razvijaju i postanu bolji i uspješniji kako u individualnoj tako i u timskoj igri. Duga je lepeza pravila kojih se igrači trebaju držati i poštovati ih. Prema jednoj od podjela igrača, bek šuter ili drugi bek jedna je od pet pozicija na kojoj igrači mogu igrati. Za igrača na toj poziciji je specifično da u fazi obrane „odradi“ jako dobru obranu nad protivničkim izvanserijskim šuterom, a u fazi napada pokaže svoje „ubojito“ sredstvo realizirajući upućene šuteve s vanjskih pozicija. Igrači se moraju znati nositi s psihološkim zahtjevima koje košarkaška igra podrazumijeva. Također se trebaju znati motivirati kako bi ustrajno i predano radili na sebi, na svoj pogreškama te se usavršavali iz treninga u trening. Svemu tome doprinosi pozitivan momčadski duh za koji je dobrim dijelom zadužen i trener komunicirajući s igračima na adekvatan način. Kada se sve navedeno posloži neupitan je uspjeh ekipe.

U prvom dijelu ovog rada prikazane su neke osnovne i općenite činjenice o košarci kroz njenu povijest i sami nastanak te pravila igre. U drugom dijelu navedene su pozicije u košarci te je detaljnije i bliže objašnjena pozicija bek šutera. Također je analizirana uloga, karakteristike i određene sposobnosti bek šutera u igri. Treći dio ovog rada se posebno usredotočio na psihološke zahtjeve u košarci i motivaciju igrača dok je zadnji dio ovog rada fokusiran na razvijanje i jačanje ekipnog duha te uspjeh košarkaške ekipe.

2. Općenito o košarci

U ovom poglavlju košarkaška igra je objašnjena kroz tri zasebne točke. Prva od njih su počeci košarke pod kojom se podrazumijeva davanje najvažnijih informacija o tome kako je košarka uopće postala sport. Navedena je najzaslužnija osoba za to, tj. njezin tvorac, zatim kako se košarka počela igrati, odnosno na koji način kao i to kako je ona s vremenom postala jedan od najpopularnijih sportova današnjeg vremena. Druga točka bila je namijenjena kratkom pregledu ženske košarke dok su se u trećoj točki ovog odjeljka pobliže opisala pravila igranja košarke.

Košarka je sportska igra koju krasi dinamičnost, a koja se očituje kroz česte i brze izmjene napadačkih i obrambenih akcija. Samim time se ubraja među najdinamičnije sportske igre. Košarka od igrača zahtijeva inteligenciju, konstantnu koncentraciju, snagu, snalažljivost, veliki odraz, tj. skok, spretnost i okretnost, dobro kretanje kako s loptom tako i bez lopte, preciznost kod šutiranja te izvršavanje tehničkih i taktičkih zadataka u igri (Trninić, 2006). Po pet igrača u dvije ekipe sudjeluje u košarkaškoj igri čiji je cilj postizanje pogotka u protivnički koš. Primjenjiva je generalno svima, počevši od djece, odraslih, žena, muškaraca pa sve do osoba s invaliditetom.

Ukratko rečeno košarka se sastoji od jednostavnih, ali brzih reakcija i navika u igri koje su uslijedile nakon visokog stupnja razumijevanja igre i integralne pripremljenosti igrača dviju suprotstavljenih ekipa (Trninić, 2006). Također, košarka se može objasniti i kao sportska igra koja zahtijeva da se iz osnovnog stava obavljaju eksplozivne promjene te prelazak u sprint, promjene smjerova i brzine, neprestano ponavljanje skokova i doskoka iz kojih je zatim potrebno ponovno biti spreman na izvođenje aktivnosti ubrzavanja i usporavanja. Uz to sve paralelno se treba izvoditi zadovoljavajuća tehnika kao i održavanje preciznosti šuta na zavidnoj razini (Sakić i Bijedić, 2010).

2.1. Počeci košarke

Najzaslužnija osoba za nastanak košarke je Kanađanin James Naismith koji se samim time smatra njenim utemeljiteljem. Naime, on je košarku utemeljio krajem 1891. godine. Premda određeni broj ljudi govori kako je košarka nastala slučajno, odnosno da je do ideje o nastanku košarke James Naismith došao onog trenutka „kada je papir smotan u obliku loptice bacio u košaru za voće“ to nije tako (Tocić, 1998). Do nastanka košarke je došlo iz njegove namjere da svom

školskom timu za vrijeme zimskih mjeseci omogućiti trening u dvorani s obzirom na to da je bio nastavnik tjelesnog odgoja na koledžu u Springfieldu (Massachusetts, SAD). Zapravo je dobio zadatak od Lutera Hakslija Gulika, direktora škole, da osmisli jednu novu natjecateljsku igru kojom bi svojim studentima omogućio da se sportom bave i tijekom zimskog razdoblja kako upravo tada ne bi došlo do njihova odustajanja od sporta. Na taj način je želio da studenti održe svoj natjecateljski duh. Međutim, Naismith je imao dva bezuspješna pokušaja prilikom osmišljavanja nove igre. Kao prvi pokušaj zamislio je određene timske igre iz svog djetinjstva u Kanadi kojih se prisjećao, dok je za drugi pokušaj imao namjeru brojnih modifikacija ragbija u dvoranskim uvjetima. Nakon navedenih pokušaja koji nisu uspješno završili shvatio je kako nova igra treba obuhvaćati elemente kojima će se moći igrati na svim terenima s jedno te istom metom. Također je došao do činjenice da ravnotežu između napada i obrane omogućuje igra s loptom. Treći pokušaj osmišljavanja nove igre pokazao se ključnim za nastanak košarke, a to je bila sasvim nova igra koja je podrazumijevala ubacivanje lopte u koš. Tu igru je svojim studentima prvi put demonstrirao u prosincu 1891. godine pod nazivom Basketball jer se igra odvijala da se lopta ubacivala u košaru. Na temelju toga naziv košarka potječe od engleske riječi basketball u kojoj basket znači koš, a ball lopta (Hajdarović, 2007).

Kako bi svojim studentima prikazao igru Naismith je morao u prvoj utakmici eksperimentirati te je tako u njoj sudjelovalo osamnaest učenika koji su činili dvije ekipe po njih devet. U samim počecima se igralo na način da su igrači nosili, bacali te kotrljali loptu pokušavajući ju ubaciti ili pak spustiti u koš s obzirom na to da se koš nalazio na podu dvorane. Lopta s kojom se igralo je bila jajolika, dakle ista kao za igranje ragbija. U igri je istodobno sudjelovao veliki broj igrača što je izazivalo ogromnu gužvu oko koša što je utjecalo na to da s vremenom broj igrača smanjio. Osim navedene promjene došlo je do još nekolicine promjena. Jedna od njih je zamjena jajolike lopte okruglom loptom kao i to da je zabranjeno njeno nošenje. Lopta se trebala voditi jednom rukom. Bez obzira na spomenute promjene, koje su dovele do obogaćivanja tehnike baratanja loptom i do toga da je igra postala življa, postojali su i dalje njeni nedostatci. Konkretnije, igra još nije postala dovoljno privlačna; zbog male dimenzije koša bilo je jako teško postići pogodak te su ga samim time igrači svojim tijelom mogli vrlo lako zakloniti. Također, igru je „krasila“ grubost prisutna iz navike igranja ragbija te je kao posljedica toga bilo dopušteno da igrači protivnika obuhvaćaju rukama.

Usljedila je nova faza unaprjeđivanja igre u kojoj se koš podignuo uvis i pričvrstio na ogradu balkona gimnastičke dvorane. To je, s jedne strane dovelo do olakšanja prilikom bacanja u koš, a s druge pak strane je postalo tehnički složenije. Igra je postala zanimljiva kako za igrače tako i za publiku koja je mogla pratiti postizanje pogodaka. Međutim, kako se određeni dio publike nalazio tik iznad koša na balkonu te bi ponekad ometali ubacivanje lopte u koš došlo je do postavljanja zaštitne ploče iza koša. Samim time doprinijelo se novom bogaćenju tehnike bacanja iz razloga što su igrači shvatili da se lopta može odbiti od ploču pri njenom bacanju u koš (Hajdarović, 2007). Ujedno je to i jedan od razloga zbog kojeg se navodi da je košarka nastala kao rezultat logičkog razmišljanja.

Na visini od 3,05 metara bio je postavljen prvi koš iz kojeg se nakon svakog ubačaja lopta trebala vaditi van. Nakon određenog vremena to više nije bilo potrebno jer su koševi imali mrežice kroz koje je lopta prolazila bez zadržavanja. Današnje lopte imaju narančastu boju koja je zamijenila dotadašnju smeđu. Zasluge za to se prepisuju Paulu Toniju Hinkleu koji narančastu boju uvodi krajem pedesetih godina prošlog stoljeća radi bolje uočljivosti. Sve više popularnijim postaje i dribling zahvaljujući upravo kvalitetnijim svojstvima lopte te je zbog toga imala pravilniji i bolji odskok od prvotnih lopti (Kermeci, 2017).

Može se zaključiti kako se igra konstantno usavršavala i nadopunjavala te je tako postajala sve više zanimljiva igračima kao i publici čime se njihovo zanimanje za košarku povećavalo pri svakom bacanju lopte u koš, odnosno velikom broju pogodaka. Nakon brojnih izmjena u načinu igranja u novoj je igri bilo zabranjeno svako dodirivanje s protivničkim igračem gdje je težište obrane, tj. njen naglasak bio na sprječavanju akcija u kojima se pokušalo postići pogodak. Stoga se posebno pazilo da se pokuša zaustaviti putanja lopte u fazi njenog dodavanja od jednog do drugog protivničkog igrača kako se ne bi primio pogodak (Hajdarović, 2007).

Ukratko se mogu navesti osnovna pravila, a bilo ih je pet, po kojima se košarka igrala u svojim počecima. Tocigl (1998) je osim pravila u kojima se vidi maksimalni odgojni utjecaj košarke, a koja će se u nastavku navesti, također naveo kako košarku krasi atraktivnost i emotivnost. Pravila su sljedeća:

1. loptom se može igrati samo rukama, a ona je okrugla, velika i lagana,
2. zabranjeno je nošenje i trčanje s loptom u rukama,

3. na označenom prostoru za igranje, točnije na igralištu, mogu igrati dvije ekipe jedna protiv druge između kojih se zabranjuje svaki osobni kontakt kao i nasrtanje na tijelo protivničkog igrača,
4. cilj, tj. koš je malih dimenzija i on je postavljen vodoravno uzdignuto kako bi se igrači koristili vještinom ubacivanja lopte u koš, a ne snagom,
5. broj igrača koji je mogao biti u igri je ograničen te je dozvoljena njihova zamjena (Tocigl, 1998).

Ovdje je još važno spomenuti kako se košarka počinje naglo širiti u SAD-u nakon što ju je Nasmith u prosincu 1891. godine, kao što je već prethodno spomenuto, demonstrirao svojim studentima u Springfieldu. Naredne godine odigrane su prve košarkaške utakmice između ekipa brojnih koledža. Od 1897. godine počinju se održavati natjecanja za prvenstvo SAD-a čijom se organizacijom navodi Amaterska atletska unija (AAU – Amateur Athletic Union).

Prvom međunarodnom utakmicom u košarci smatra se utakmica odigrana 1909. godine u kojoj su se sastali Petrogradski klub, osnovan 1905. godine koji je godinu dana kasnije imao četiri ekipe, te klub YMCA iz SAD-a. Nakon toga je broj međunarodnih utakmica samo rastao. Kada se govori o počecima košarke neizbježno je ne spomenuti osnivanje međunarodnog košarkaškog amaterskog saveza FIBA (Federation Internationale de Basketball Amateur) 18. lipnja 1932. godine u Ženevi. FIBA je za sve svoje članove donijela jedinstvena pravila igre te je preuzela regulaciju, odnosno kontrolu nad organizacijom službenih međunarodnih natjecanja. Godine 1934. košarka je svrstana u obvezni program Olimpijskih igara. Na olimpijskom turniru koji se održao dvije godine nakon, točnije 1934. godine sudjelovalo je 13 nacionalnih reprezentacija. Te je godine tadašnja Jugoslavija primljena u FIBU. Za razliku od muške košarke, ženska košarka je tek 1972. godine uvrštena u program Olimpijskih igara. Još je važno spomenuti kako se od 1950. godine odvija prvenstvo svijeta za muškarce koja organizira FIBA (Hajdarović, 2007).

U ostale zemlje svijeta, kao što su: Brazil (1890.), Kina (1892.), Filipini (1898.), Japan, Perzija i Australija (oko 1900.) itd. košarka se širila izvan SAD-a. Zahvaljujući vojnim jedinicama SAD-a košarka se počela širiti u Europi potkraj završetka Prvog svjetskog rata kao i neposredno nakon njegova završetka. Što se tiče naših prostora košarka se prvo počela igrati u Zadru koju su u Zadar donijeli studenti s talijanskih sveučilišta. U Zagrebu, našem glavnom gradu, 27. siječnja

1929. sastale su se ženska ekipa Akademskog sportskog kluba i ekipa Prvoga hrvatskog građanskog sportskog kluba te odigrale prvu utakmicu u Zagrebu (Karalejić i Jakovljević, 2001).

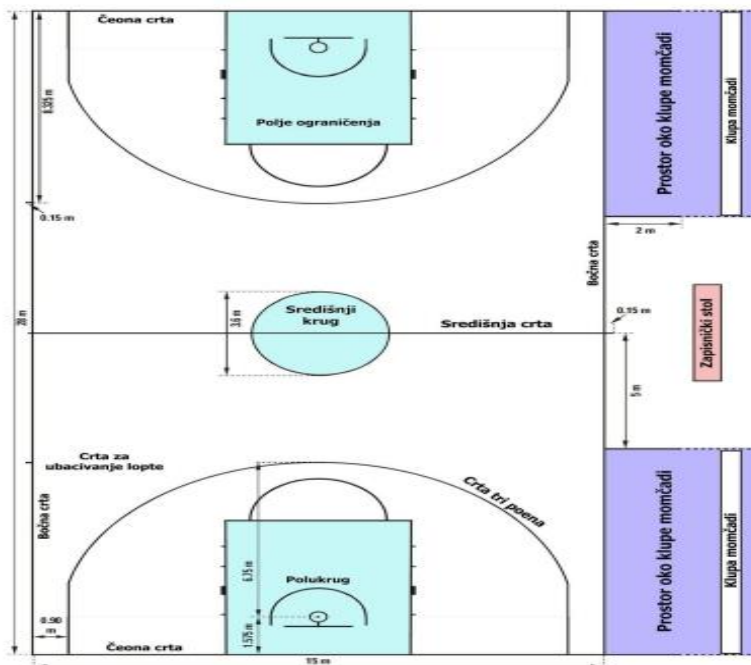
2.2. Ženska košarka

Gledajući kroz povijest, od 1970. godine sudjelovanja žena u sportu se povećava. Prema Coakleyu (2009) za to postoje određeni faktori kao što su: globalni pokret za ženska prava, pokret za zdravlje, veća potpora od strane medija kao i izjednačavanje političkih prava. S obzirom na to da do tog razdoblja nisu postojali klubovi žene se nisu niti mogle baviti sportom pa tako niti košarkom. Tek su se sedamdesetih godina prošlog stoljeća počeli razvijati klubovi te programi.

Košarka je u odnosu na mušku populaciju jednako dobro primljena i kod ženske populacije. S obzirom na to da je vladalo mišljenje kako su djevojke previše osjetljive za grube sportove kao što su: ragbi, američki nogomet ili hokej, košarka se za njih činila primjerenom (Antić Borak, 2020). Ženske ekipe već od početka 1892. godine igraju košarku, doduše u početku samo na koledžima da bi već na prijelazu stoljeća košarka postala najpopularnija sportska igra za američke žene (Hajdarović, 2007). Godinu dana kasnije, 1893. na Smith Collegeu organizirana je prva ženska utakmica između studentica prve i druge godinu. Za tu organizaciju pobrinula se Sanda Berenson. Između ženskih koledža University of California (Berkeley) i Stanford University 1895. godine odigrana je prva košarkaška utakmica. Rim je bio domaćin prvog prvenstva za žene u Europi 1938. godine gdje se Italija okrunila za prvaka. Od 1953. godine FIBA organizira prvenstvo svijeta za ženske ekipe, a na prvom takvom prvenstvu pobjedu odnose Sjedinjene Američke Države. Ekipa iz SSSR-a bila je pobjednik u Montrealu 1976. godine kada je ženska košarka prvi put nastupila na Olimpijskim igrama (Antić Borak, 2020), a u njihov program je uvrštena 1972. godine. Kao što je prethodno spomenuto u Zagrebu se prva košarkaška utakmica odigrala upravo između ženskih ekipa. Kao rezime dosadašnjeg dijela vidljivo je kako se košarka iz SAD-a proširila po cijelom svijetu te se slobodno može reći da je „zarazila“ cijeli svijet.

2.3. Pravila igre

Košarka, jednako kao i svaki drugi sport, ima svoja pravila koja se trebaju poštovati i prema kojima se ona igra. U nastavku će biti prikazana i pobliže objašnjena njena pravila koja su usvojena od strane FIBA-e, središnji odbor 27. ožujka 2020. godine, dok su na snagu stupila iste godine 1. listopada. Dakle, košarku igraju dvije ekipe od pet igrača čiji je cilj postići pogodak ubacivši loptu u protivnički koš te zaustaviti, tj. spriječiti drugu ekipu da postigne koš. Ona ekipa koja postigne veći broj poena nakon isteka vremena za igru je pobjednik. Suci, pomoćni suci i opunomoćenik zaduženi su za kontroliranje igre. Što se tiče košarkaškog igrališta ono treba biti tvrda i ravna površina bez prepreka. Njegove dimenzije moraju odgovarati sljedećim dimenzijama: 28 metara po dužini i 15 metara po širini mjereno od unutrašnjih rubova graničnih crta. Također, košarkaško igralište mora od bilo koje prepreke kao i službene klupe ekipe biti udaljeno najmanje 2 metra.¹



Slika 1. Prave dimenzije igrališta

Oprema koja je potrebna za održavanje košarkaške utakmice je brojna, a ona uključuje:

¹ http://www.uzks.hr/upload/datoteke/sluabena_pravila_košarkaške_igre_2020.pdf

- konstrukcijske koševе,
- košarkaške lopte,
- sat za igru,
- semafor,
- sat za napad,
- uređaj za mjerenje minute odmora koji je prikladan i svima vidljiv,
- dva odvojena, različita i glasna zvučna signala (za mjerenje sata za napad i za mjerenje vremena),
- zapisnik,
- oznake za pogreške ili prekršaje (faulove) igrača,
- oznake za ekipne pogreške ili prekršaje (faulove),
- strelicu za promjenu posjeda lopte,
- podlogu za igru,
- igralište i
- odgovarajuće osvjetljenje.²

Svaka ekipa broji najviše 12 članova koji imaju pravo igrati, a u tih 12 članova je uključen i kapetan ekipe. Nadalje, svaka ekipa treba imati trenera kao i najviše 8 pratećih članova delegacije što uključuje maksimalno 2 pomoćna trenera koja mogu sjediti na klupi, ali će samo prvi pomoćni trener biti upisan u zapisnik. Na igralištu, tj. košarkaškom terenu tijekom igre smije biti 5 igrača svake ekipe i oni mogu biti zamijenjeni i to onda kada: sudac da znak zamjeni da uđe u igralište, zatim tijekom minute odmora ili kada tijekom intervala igre zamjena kod mjeritelja vremena zatraži izmjenu.

Za odigravanje košarkaške utakmice postoje pravila i kod sportske odjeće članova obiju ekipa. Ona se sastoji od majica koje trebaju biti jednake boje sprijeda i straga. Rukavi majice, ukoliko ih ona ima, moraju sezati do iznad lakta dok majice s dugim rukavima nisu dopuštene. Majice trebaju biti stavljene u hlačice koje moraju sezati do iznad koljena i koje također trebaju biti kao i majice jednake boje s obje strane. Svaki igrač iz ekipe na svojoj prednjoj i stražnjoj strani majice ima broj koji mora biti jasan i kontrastne boje u odnosu na majicu. Brojevi moraju biti jasno

² http://www.uzks.hr/upload/datoteke/sluabena_pravila_koarkaake_igre_2020.pdf

vidljivi svima. Moguće je koristiti brojeve od 0 i 00 i od 1 pa sve do 99. Momčad koja je domaćin nosi svijetle majice, a gostujuća tamne majice. Od ostale opreme koju igrači koriste važno je da s njom nije moguće ozlijediti drugog igrača na bilo koji način što automatski ne dozvoljava korištenje brojnih predmeta (nakit, ukrasi za kosu, štitnici od tvrdog materijala i sl.).

Utakmica traje sveukupno 40 minuta koje se dijele na 4 razdoblja, tj. četvrtine po 10 minuta. Pauza za poluvrijeme traje 15 minuta. U slučaju da je nakon 40 minuta rezultat izjednačen igra se nastavlja s produžetcima po 5 minuta sve dok se ne dobije pobjednik. Za drugo poluvrijeme ekipe mijenjaju koševе. U slučaju produžetaka ekipe napadaju na isti koš na koji su napadale u drugom poluvremenu.

Tijekom utakmice igrači smiju loptom igrati samo rukom, odnosno rukama. Dakle, mogu je dodati, bacati, odbiti, kotrljati ili voditi u svim smjerovima, naravno uz sva ostala ograničenja i pravila. Igrač koji posjeduje loptu s njom ne smije tračati, namjerno je udarati ili blokirati bilo kojim dijelom noge kao što je ne smije udariti šakom. Ukoliko dođe do slučajnog doticaja lopte bilo kojim dijelom noge to se ne smatra prekršajem. Nakon što završi s prvim vođenjem lopte te se s njom zaustavi igrač je više ne smije voditi. Koraci, 3 sekunde, dupla, igrač izvan graničnih crta – lopta izvan graničnih crta, dobro čuvani igrač, 8 sekundi, 24 sekunde, lopta vraćena u zadnje polje, nepropisno doticanje lopte u silaznoj putanji i nepropisna igra na loptu su situacije kod kojih se lopta predaje protivničkoj ekipi zbog učinjene pogreške igrača ekipe koja u tom trenutku ima posjed lopte. Kada dođe do nepropisnog dodira igrača s protivnikom sudac dodjeljuje osobnu pogrešku igraču koji ju je „skrivio“. Stoga igrač ne smije protivničkog igrača držati, blokirati, gurati, probijati, sapletati ili ometati njegovo kretanje širenjem šake, ruku, laktom, ramenom, nogom, bokom, koljenom ili stopalom. Ukratko, ne smije se upuštati u bilo koji oblik grube igre. Kada se pogreška napravi na igraču koji nije šutirao igru nastavlja ekipa koja nije učinila pogrešku izvođenjem lopte s mjesta najbližeg mjestu gdje se pogreška dogodila. Međutim, ako se pogreška napravi na igraču u trenutku njegova šuta taj isti igrač ima određeni broj slobodnih bacanja koja se dodjeljuju na sljedeći način:

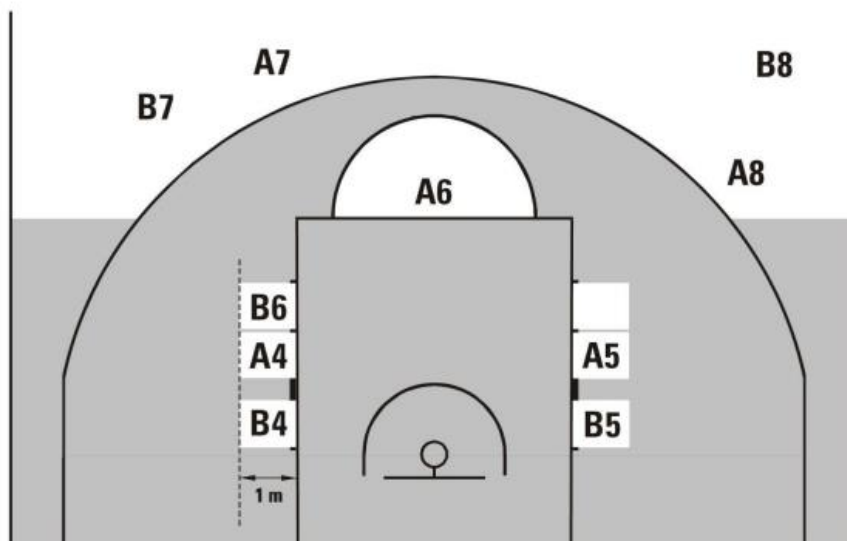
- šut iz igre je uspješan i on se priznaje – 1 dodatno slobodno bacanje,
- šut iz polja za 2 poena neuspješan – 2 slobodna bacanja,
- šut iz polja za 3 poena neuspješan – 3 slobodna bacanja.

Tijekom utakmice je moguće tražiti minutu odmora, a tražiti je mogu trener ili pomoćni trener. Svaka ekipa ima pravo na 2 minute odmora tijekom prvog poluvremena, 3 minute odmora tijekom drugog poluvremena kao i 1 minuta odmora tijekom svakog produžetka ukoliko do njega dođe. U slučaju da se minute odmora ne iskoriste u prvom poluvremenu one se ne mogu prenijeti u sljedeće poluvrijeme ili produžetak.

Za vrijeme utakmice svi se sudionici moraju ponašati u skladu s pravilima ponašanja ukoliko ne žele dobiti neku od kazni, a to su: tehnička pogreška, nesportska pogreška i isključujuća pogreška. Kako bi se utakmica vodila na ispravan način potrebna je potpuna i korektna suradnja igrača i osoblja s klube ekipe sa sucima, pomoćnim sucima i opunomoćenikom. Na svakoj je ekipi da sve od sebe kako bi došla do pobjede, ali to mora učiniti u duhu sportskog ponašanja i poštene igre.

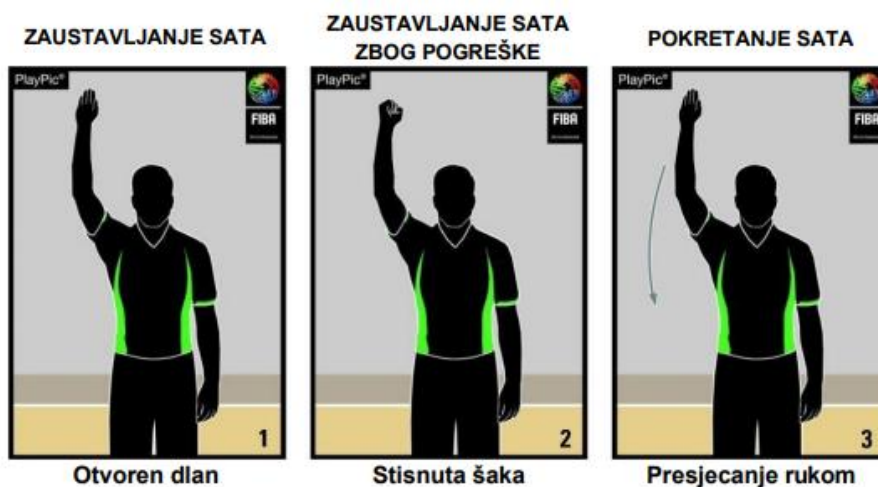
Pod općim propisima i pravilima igre podrazumijevaju se i osobne pogreške igrača o kojima će, sukladno tome, u nastavku biti riječ kroz nekoliko rečenica. Igrač koji je za vrijeme utakmice napravio 5 pogrešaka nema više pravo nastaviti igrati utakmicu te je dužan odmah napustiti igru nakon što ga sudac o tome informira. U roku od 30 sekundi mora biti zamijenjen drugim igračem. Ako ekipa u jednom razdoblju, tj. četvrtini napravi 4 pogreške ona je u kaznenoj situaciji, odnosno bonusu. Kada se ekipa nađe u takvoj situaciji zbog pogrešaka ekipe svaka sljedeća osobna pogreška igrača napravljena na igraču koji nije uputio šut na koš kaznit će se s 2 slobodna bacanja umjesto dotadašnjeg izvođenja lopte u igru. Slobodna bacanja šutira onaj igrač na kojem je napravljena pogreška. To je prilika igraču da bez ometanja protivnika postigne 1 poen s mjesta iza crte slobodnog bacanja, a unutar polukruga.³

³ http://www.uzks.hr/upload/datoteke/sluabena_pravila_koaarkaake_igre_2020.pdf

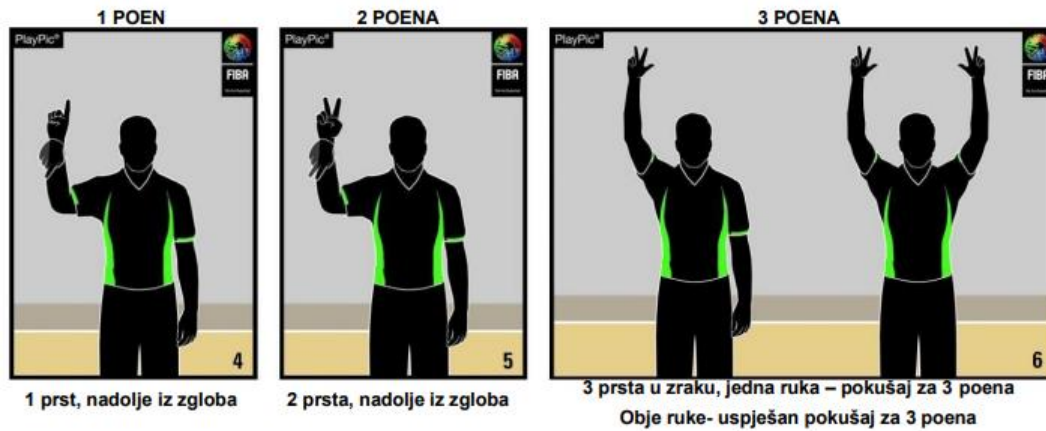


Slika 2. Položaj igrača tijekom slobodnog bacanja

Suci imaju jako važnu i veliku ulogu tijekom vođenja utakmice. Ne smiju biti u vezi ni na bilo koji način s jednom od dvije ekipe na igralištu. Kod suđenja se koriste raznim znakovima rukama koje osim glavnog suca trebaju znati i pomoćni suci. Sa zapisničkim stolom verbalno komuniciraju kod njihova pokazivanja određenog znaka. Kako bi bilo jasnije o kojim se točno znakovima radi u nastavku će slikovno biti prikazani pojedini od njih, a to su:



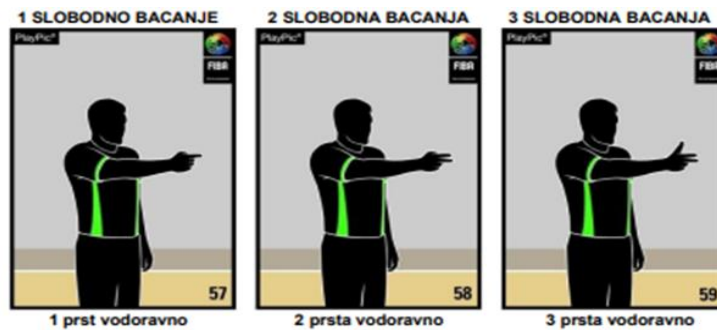
Slika 3. Sat za igru



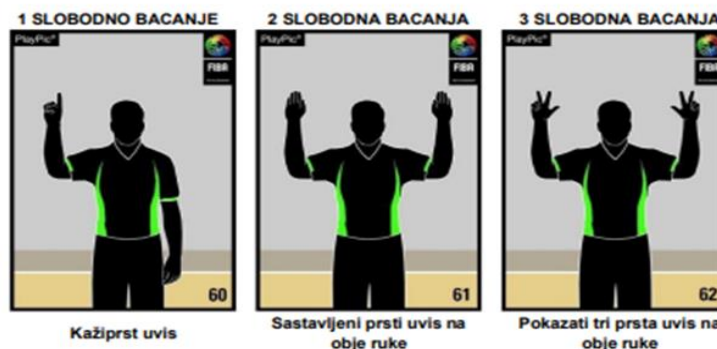
Slika 4. Postizanje pogodaka



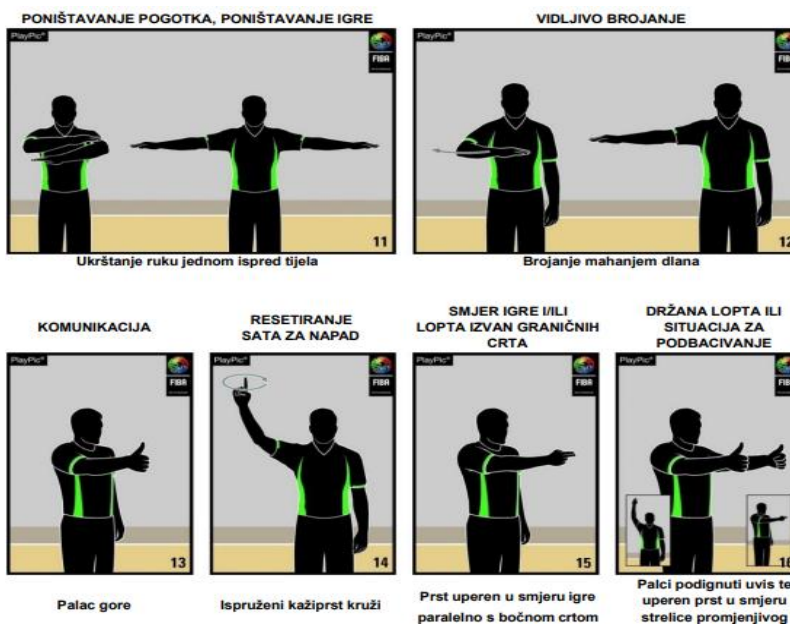
Slika 5. Zamjena i minuta odmora



ranje slobodnih bacanja – pasivni suci (prateći i centralni)



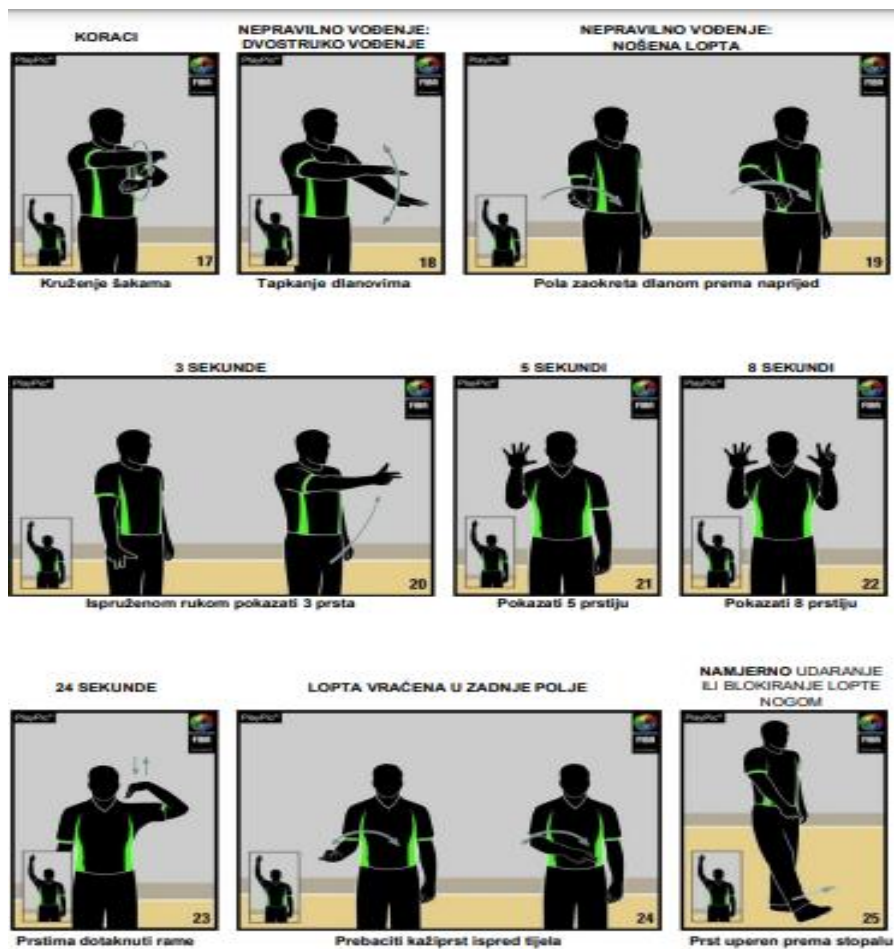
Slika 6. Administriranje slobodnih bacanja – aktivan sudac (vodeći) i pasivni sudac (prateći i centralni)



Slika 7. Informativni



Slika 8. Posebne pogreške



Slika 9. Prekršaji

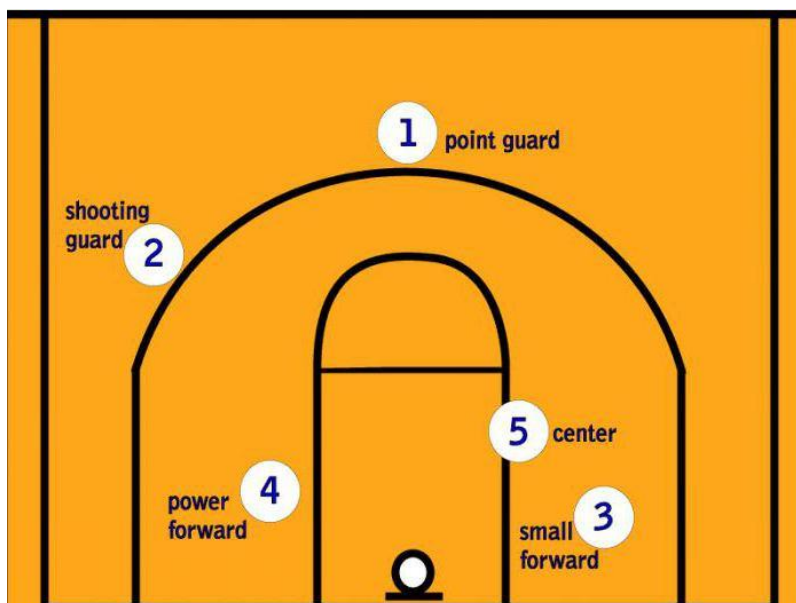
3. Pozicije u košarci

„Tipovi igrača skupine su igrača koji imaju pretežno slične sposobnosti i osobine što im omogućava igranje na jednoj poziciji gdje mogu ostvarivati različite zadatke unutar uloge u igri.“

(B. Dežman, 2000; prema Trninić, 2006:15)

U košarci postoji 5 različitih pozicija igrača, a svaka od njih zahtijeva od igrača obavljanje pojedinačnih i kolektivnih zadataka i preuzimanje odgovornosti kako u tranzicijskoj tako i u postavljenoj obrani te u tranzicijskom i postavljenom napadu. Nazivi koji se upotrebljavaju za igrače na pojedinim pozicijama u igru su sljedeći:

- „broj jedan (1) – **prvi bek**, prvi branič, niski bek, središnji igrač, kontrolor igre, konstruktor igre, organizator igre, voditelj igre, graditelj igre i kontrolor lopte, razigravač (engl. *point guard, playmaker, ball handler*)
 - broj dva (2) – **drugi bek**, drugi branič, bek šuter, bek relizator i visoki bek (engl. *second guard, shooting guard*)
 - broj tri (3) – **nisko krilo** (engl. *small forward*)
 - broj četiri (4) – **krilni centar** (engl. *forward center*) ili visoko snažno krilo (engl. *power/big forward*) i
 - broj četiri (5) – **centar** (niski post – do 3 m od koša – engl. *low post*, srednji post – od 3 do 4,5 m od koša – engl. *medium post* i visoki post – više od 4,5 m od koša – engl. *high post*).“
- (Trninić, 2006:17)



Slika 10. Pozicije po brojevima u košarci

Bez obzira koju poziciju igrač igrao od njega se očekuje da obavlja zadatke u igri prema svojoj ulozi u ekipi. Važno je znati da su uloge igrača na određenim pozicijama uzajamno povezane i da se međusobno nadopunjuju u pojedinom konceptu igre. Također, jedan igrač može preuzeti više uloga na određenoj poziciji. Kao primjer se može navesti centar koji unutar organizirane igre može izvršavati ulogu igrača koji postavlja blokove u napadu, realizira unutarnju igru, ostvaruje skok u napadu i u obrani itd. Na svakom je igraču da usvoji razne zadatke koji predstavljaju sadržaje njegove uloge u igri. U modernoj se košarci sve više naglasak i važnost stavljaju na to koliko zadataka jedan igrač može obaviti u svim fazama igre, a ne na to na kojoj poziciji igrač igra. Svaka pozicija zahtijeva specifične sposobnosti igrača, njegovo znanje, vještine, osobine i navike u igri. Prethodno navedeni tipovi igrača, odnosno pozicije igrača razlikuju se međusobno po svojim ulogama i zadacima u igri koji se od njih očekuju, a oni se određuju prema igračevim sposobnostima, osobinama, tehničko-taktičkim znanjima, vještinama i razvijenim navikama (Trninić, 2006).

Košarkaška igra od igrača na osnovu primarnih pozicija na kojima igraju zahtijeva određene motoričke i funkcionalne sposobnosti te morfološka obilježja. Tako se npr. od igrača koji igraju na pozicijama 1, 2 i 3 očekuje veća razina agilnosti, eksplozivne snage, preciznosti, brzine pokreta, koordinacije, frekvencije pokreta i dr. Kod njih se očekuje manja količina potkožnog masnog tkiva,

dok se nešto veća količina potkožnog masnog tkiva može tolerirati igračima na pozicijama 4 i 5. Visoka razina longitudinalne dimenzionalnosti skeleta, volumena i mase tijela kao i apsolutna snaga očekuje se od igrača koji igraju na pozicijama broj 4 i 5. Vanjskim igračima smatraju se igrači koji igraju na pozicijama 1, 2 i 3, a oni igrači koji igraju na pozicijama 4 i 5 nazivaju se unutarnjim igračima.

Prema Trniniću (2006) devet je koraka koji model odabira igrača za pojedinu poziciju u igri podrazumijeva, a on ih je sve detaljno objasnio i naveo u poglavlju „O selekciji i razvoju igrača“ u svojoj knjizi „Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi“. Tih devet koraka su:

- 1) otkrivanje i prepoznavanje igračeva potencijala
- 2) procjenjivanje razlike između biološke dobi i kronološke dobi
- 3) usporedba potencijala igrača s modelnim vrijednostima
- 4) usmjeravanje na primarnu poziciju i učenje onih zadataka i uloga koje igrač treba obaviti na određenoj ili određenim pozicijama
- 5) procjena igračeve stvarne kvalitete na osnovu kriterija u napadu i obrani
- 6) procjena igračke konzistentnosti na njegovim utakmicama i treninzima
- 7) usporedba analiza između cjelokupnog igračeva potencijala i njegove ukupne stvarne kvalitete u igri
- 8) intervju
- 9) odabir igrača.

„Košarka kao ekipna sportska igra postavlja na cjelokupan potencijal igrača niz specifičnih zahtjeva s obzirom na poziciju koju igrač primarno igra. Iz toga proizlazi da je selekcija ili odabir igrača prema određenim kriterijima (trenutačna razina sposobnosti, osobina, znanja, vještina i navika važna za pojedinu poziciju u igri) vrlo složen trenerov posao.“ (Trninić, 2006:16)

Na osnovu svega što je rečeno za pozicije igrača može se kao sažetak navesti kako dinamika razvoja košarke sa sobom pomiče standarde uspješnosti za sve tipove igrača kao i to da od svakog pojedinačnog igrača zahtijeva sposobnost prelaženja iz jedne uloge u drugu ulogu u igri. Sukladno tome ni u kojem smislu nije poželjno na temelju igračeva djelomičnog potencijala odrediti njegovu poziciju te ulogu u igri (Trninić, 2006). Uvijek je potrebno integralno, tj. cjelokupno sagledati igrača u svakom pogledu jer to daje mnogobrojne mogućnosti za daljnje relevantnije odluke u vezi te osobe kao budućeg potencijalnog uspješnog igrača.

3.1. Pozicija bek šutera

Za ovaj završni rad pozicija bek šutera nam je najvažnija i na nju ćemo se najviše usmjeriti. Igrač na poziciji broj dva (2) ili drugi bek, kao što je već navedeno, košarkaškim jezikom se naziva bek šuter ili visoki bek, ali i drugi branič te bek realizator. Na engleskom se jeziku uglavnom navodi kao *second guard* ili *shooting guard*. Velika se većina stručnjaka slaže da je na toj poziciji jedan od najtežih zadataka zadržati razinu konzistentnosti u preciznosti šuta te postati i ostati nadmoćan na igralištu. Razlog tome leži u činjenici da na te igrače veliki utjecaj imaju visoki natjecateljski pritisci u samim završnicama utakmice gdje je u tim trenucima njihov zadatak i odgovornost najveći (Trninić, 2006). Poznati slavni košarkaš Michael Jordan upravo se igrajući na poziciji bek šutera proslavio te je napravio blistavu i zavidnu karijeru.

3.1.1. Uloga i karakteristike bek šutera u igri

Kao i svaka druga pozicija tako i pozicija bek šutera od igrača zahtijeva određene zadatke i uloge. Dakle, igrač na poziciji broj dva (2), odnosno drugi bek ili bek šuter ima zaduženje za jedno od najtežih pojedinačnih zadataka u obrani, a to je „čuvanje“ protivničkog izvanserijskog šutera koji u pravilu prima uzastopne blokove. Osim toga, njegov zadatak je realiziranje, tj. poentiranje s vanjskih pozicija u napadu koji je postavljen, ali i u tranzicijskom napadu. Kako bi što uspješnije prevladao navedene zadatke igrač treba puno vjerovati u svoje šuterske sposobnosti te u svoju uspješnost prilikom izbjegavanja blokova protivničkog igrača. To su temeljna obilježja igrača koji igra na ovoj poziciji. Također, on na utakmici treba biti siguran, odlučan i spreman poentirati sve otvorene šutere, ne smije se dvoumiti. Mora opravdati naziv „stroj za koševе“ koji se veže uz ovakve igrače. Jednako se tako od današnjih bekova šutera u europskoj košarci očekuje da su sposobni uspješno rješavati i realizirati akcije 1 na 1 ili 2 na 2, a ne samo realizirati šutove nakon kretanja bez lopte.

Što se tiče obrambenog dijela, konkretnije tranzicijske obrane, odgovornost bek šutera je zatvaranje početne faze protunapada po širini, tj. horizontali ili dubini, odnosno vertikalni. S druge strane, u tranzicijskom napadu njihova se odgovornost odnosi na pretrčavanje ili predriblavanje protivničke obrane. Kada je riječ o skokovima u obrani i napadu u suvremenoj se košarci od igrača na poziciji broj dva (2) očekuje više u smislu da više sudjeluje u broju „uhvaćenih“ lopti nakon šuta. Sukladno tome mora imati ubojiti instinkt šutera. Međutim, postoje ekipe čiji se koncept igre

bazira na to tome da drugi bek poslije šuta ne ostaje u organizaciji skoka u napadu, već u suradnji s prvim bekom zadržava obrambenu ravnotežu te zatvara protivničkoj ekipi laki tranzicijski napad po dubini i širini. Ono oko čega se većina stručnjaka slaže oko ove pozicije je to da je igraču jako teško zadržati visoku razinu dosljednosti u broju postignutih poena iz što manje pokušaja te zadržati svoju nadmoć u ključnim trenucima utakmice.

Svima je jasno da se igrači na pozicijama prvog i drugog beka međusobno razlikuju po nekim specifičnostima, međutim oni imaju i neke dodirne točke. Nadalje, prilikom svrstavanja igrača na pozicije prvog i drugog beka najprije se moraju dobiti odgovori na pojedina pitanja koja će nam „otkriti“ ima li određeni igrač potencijal koji mu omogućuje sljedeće:

- zadržavanje pritiska na protivničkom igraču u prednjoj liniji obrane bez da ispadne iz obrambene ravnoteže,
- uspješno zadržavanje kontrole prilikom organiziranja igre bez da izgubi posjed lopte,
- zadržavanje kontrole ritma, tempa i timinga prilikom organiziranja igre svoje ekipe,
- uspješno prenošenje lopte u intervalu od tri sekunde iz startne faze u završnu fazu tranzicijskog napada,
- poentiranje u seriji i prisiljavanje protivničkih igrača u fazi obrane na udvajanje,
- prepoznavanje ključnog trenutka za prijelaz iz brzog stila igre u kontrolirani stil igre,
- pravovremeno mijenjanje brzine i agresivnosti igre u tranzicijskoj i postavljenoj obrani te tranzicijskom i postavljenom napadu,
- suradnju i komunikaciju s trenerom i
- suradnju sa suigračima. (Trninić, 2006)

Kormilarom organizacije u sve četiri faze igre ne smatra se samo prvi bek već i drugi bek. Dakle, prvi, ali i drugi bek moraju imati sebi svojstvena i specifična znanja, vještine i navike jednako kao što mora biti psihički jak i izdržljiv u situacijama koje to zahtijevaju. Uglavnom se tu radi o situacijama u kojima se „vrši“ pritisak na loptu te o situacijama u kojima do izražaja dolazi protivnikova „prljavost“ u igri. Uz to sve drugi bek, jednako kao i prvi, osjeća dodatni psihički pritisak u navedenim situacijama iz razloga što nemaju pravo izgubiti posjed lopte ni biti „probijeni“ u prednjoj liniji obrane. Sukladno tome, oni se moraju znati nositi s brojnim nedosuđenim osobnim pogreškama, moraju znati otpjeti „prljavu“ igru na loptu kao i to da će od protivničkih igrača pokušati biti spriječeni u svojim kretnjama. Zapravo se drugi bek, bek šuter

mora pokazati u pozitivnom svjetlu u višestrukim kriterijima u svim fazama igre. Također, treba u tranzicijskom i postavljenom napadu biti nositelj igre, a u obrambeno dijelu jedan od najboljih obrambenih igrača na vanjskim pozicijama.

Osim s prvim bekom, drugi bek tijekom utakmice zamjenjuje svoju ulogu s igračem koji igra na poziciji broj tri (3), krilom. Najčešće je to izraženo u fazi obrane kada međusobno moraju obavljati i pravodobno aktivno preuzimati obrambenog igrača. To su vrlo česte situacije do kojih dođe nakon uspješnog pravljenja bloka u napadu protivničkih igrača pa krilo ostaje na poziciji obrambenog igrača beka šutera, a bek šuter na poziciji obrambenog igrača niskog krila i to najčešće do kraja akcije. Na temelju toga igrači na objema pozicijama moraju imati brzi i agresivni rad nogu.

Nakon što su autori Trninić, Dizdar i Jaklinović-Fressl (1999; prema Trninić, 2006) analizirali razlike između bekova, krila i centara na osnovu određenih obilježja, točnije tjelesne visine i tjelesne mase kao i standardnih pokazatelja situacijske efikasnosti, došli su do sljedećih činjenica što se tiče igrača koji igraju na poziciji beka:

- ovi igrači imaju najviše asistencija i najčešće šutiraju iz prostora za tri poena,
- manje šutiraju iz prostora za dva poena za razliku od krila i centara,
- s obzirom na to da igraju dalje od koša iznuđuju manje osobnih pogrešaka te imaju vidljivo manje unutarnjih utrčavanja,
- u odnosu na krila i centre imaju znatno bolji omjer izgubljenih lopti i asistencija,
- imaju najveći postotak preciznosti s linije slobodnih bacanja,
- imaju najviše pogrešnih dodavanja – razlog se krije u činjenici da se na bekovima „vrši“ najveći obrambeni pritisak,
- imaju najmanje osobnih pogrešaka budući da igraju obranu na vanjskim pozicijama gdje je manja gustoća igrača,
- imaju manje neregularnih kontakata jer im je primarna zadaća držati poziciju regularne obrane između lopte i koša,
- imaju najmanje skokova u obrani i napadu kao i neprimjetan broj blokada šuta.



Slika 11. Postavljanje napada – zamjena uloga s prvim bekom

3.1.2. Važnost određenih sposobnosti bek šutera u napadu i obrani

S obzirom na to da je u prethodnom dijelu rada bilo riječi o ulogama i zadaćama bek šutera, kako u napadu tako i u obrani, ovdje će se kratko navesti neke opće poznate sposobnosti beka šutera u obje faze igre.

U fazi napada igrač koji igra na poziciji broj dva (2) - bek šuter, treba imati dobro razvijene sposobnosti preciznosti, snage i agilnosti za ostvarivanje uloge najboljeg vanjskog šutera te uspješno rješavanje situacija 1 na 1, 1 na 2 u prodoru s loptom i 2 na 2. Osim toga, u fazi tranzicije napada treba imati dobro razvijene sposobnosti brzine i eksplozivne snage kako bi mogao pretrčati protivničku obranu i u konačnici dobro iskoristiti stvorenu prostornu prednost oslobađajući se za prijem lopte. Ono što je jako važno i ima jako veliki značaj za bek šutera je šut s vanjskih pozicija, jak prodor s loptom, napadanje bez lopte i uspješnost u tranzicijskom napadu.

U fazi obrane igrač na poziciji broj dva (2), bek šuter – usmjerava se na najvažniju odrednicu kvalitete igre u obrani, a to je njegova sposobnost postizanja i zadržavanja visoke razine pritiska

protivničkog igrača u obrani. Njegova sposobnost u obrani bazira se na kontroliranje najboljeg šutera protivničke ekipe što od njega zahtijeva izbjegavanje brojnih uzastopnih blokova. Ovdje do izražaja dolaze motoričke sposobnosti gibljivosti, tj. fleksibilnosti, agilnosti, ravnoteže, snage, ali i brzine. Za drugog beka je važan kriterij skakačka uspješnost u obrani i igranje na višestrukim pozicijama u obrani s obzirom na to da igrači koje „čuvaju“ u tranziciji napada, ali u postavljenom napadu koriste više manevera post-up (Trninić, 2006).

3.1.3. Šuterski trening u košarci i njegovi aspekti

Šutiranje se izdvaja kao jedan od najvažnijih elemenata u košarci što nužno ne znači da je i najvažniji. Kako navode autori Matković, Knjaz i Rupčić (2015) šutiranje podrazumijeva omogućavanje upućivanja lopte prema košu s **podosta dalekih udaljenosti**. Kao najpoznatiji način šutiranja navodi se skok šut. Šutiranje samo po sebi podrazumijeva, ali i zahtijeva od igrača i trenera jako puno truda, zalaganja i vremena. Potrebno je podjednako raditi na svim aspektima šuterskog treninga u košarci, a to su: biomehanički (tehnika), taktički, psihološki i kondicijski. Na svim aspektima je potrebno jednako raditi budući se oni u pojedinim trenucima tijekom utakmice kod igrača isprepliću. Budući su sva četiri aspekta jako povezana pa ih na taj način treba i razvijati jer imaju zajednički cilj, a to je da igrača dovedu do visoke efikasnosti u situacijskim uvjetima i da od njega stvore vrhunskog šutera u košarci. Stoga će u nastavku biti riječi o tome kako se navedeni aspekti kod mladih igrača mogu razvijati i koje su njihove uloge.

U mlađim dobnim kategorijama se pravilnom tehnikom šutiranja smatra, ali i koristi, šut jednom rukom s grudiju iz mjesta. Nakon njegova svladavanja lakše će se prijeći na univerzalnu i opće prihvaćenu tehniku šutiranja, a to je tehnika skok šuta. S obzirom na to da djeca imaju slabu muskulaturu gornjih ekstremiteta i slabu motoričku usklađenost jednostavno nisu u stanju izvesti pravilan skok šut. Iz tog razloga im šut jednom rukom s grudiju iz mjesta omogućuje da s vremenom, prateći svoj razvoj, postepeno podižu poziciju lopte kako bi u konačnici došli u centralnu poziciju skok šuta (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015).

Kako bi usvojili ovu tehniku šutiranja potrebno je da djeca prvo zauzmu početni položaj koji predstavlja pripremnu fazu u kojoj će trener ukazati na eventualne korekcije. Zatim je potrebno stati u parove jedan nasuprot drugoga gdje se vježba faza izbačaja i faza doskoka. Tek nakon toga slijedi šutiranje jednom rukom s grudiju s mjesta na koš, a onda se to povezuje s drugim elementima

košarkaške tehnike kao što su npr.: pivotiranje, zaustavljenje, vođenje lopte, itd. Na samom kraju se uvježbana tehnika šutiranja primjenjuje u situacijskim uvjetima. Kao najčešće pogreške prilikom izvođenja ove tehnike šuta mogu se navesti: nepravilan početni stav nogu, polukruta kretanja kojom se dovodi lopta iznad glave te nepotpuno ispružanje ruke nakon izbačaja gdje također nema naglaska na izbačaj iz zgloba šake.



Slika 12. Šut jednom rukom s grudiju iz mjesta



Slika 13. Šut nakon prodora

Na učenje pravilne izvedbe skok šuta može se prijeći tek nakon što mladi košarkaši pravilno svladaju tehniku šuta s jednom rukom s grudiju iz mjesta i nakon što im se počne razvijati muskulatura. Taj se element košarkaške igre usavršava i razvija tijekom cijele igračeve sportske karijere. Prema autorima Zambovu i Tomaneku (2012) „kamen temeljac“ za pravilnu tehniku šutiranja kod mladih sportaša predstavlja šuterski trening. Dakle, potrebno je najprije učiti i usavršiti pravilnu tehniku izvođenja skok šuta kako bi se ona automatizirala. Da bi se to postiglo treba proći duži vremenski period, period od nekoliko godina u kojem će se izvesti jako veliki broj ispravnih ponavljanja. Na samom početku trening se izvodi u niskom intenzitetu i bez situacijskih uvjeta budući se želi postići maksimalna koncentracija i što pravilnija izvedba. Kod izvođenja ove tehnike šuta važno je mladim igračima naglašavati i ponavljati da se ona izvodi iz nogu, a da je uloga ruku samo da usmjerava loptu. Razlog tome je što igrači uglavnom opruženih nogu primaju loptu nakon čega se tek onda pripremaju za šut i na taj način ne iskorištavaju silu reakcije podloge.

Prije samog trenutka primanja lopte vrlo je važna igračeva pripremna faza. Dakle, on treba biti u niskoj poziciji centra težišta tijela, imati pravilan rad nogu i usklađene pokrete (Matković, Knjaz, Rupčić, Simović, Antekolović, 2015; prema Vukičević, 2015). Zahvaljujući tome igrači će u svom daljnjem košarkaškom razvoju postići pravilan ritam šuta što je ujedno važno za izgrađivanje pravilne tehnike. Izbalansiran stav, položaj ruku, ispravljeno tijelo i završni pokret u zglobu šake predstavljaju temeljne komponente ritma šutiranja (Zambova i Tomanek, 2012).

Za usvajanje tehnike skok šuta može se krenuti tako da igrač iz napadačkog stava podiže loptu u centralnu poziciju skok šuta, a zatim će loptu iz te pozicije uputiti prema košu. Nakon toga slijedi faza u kojoj će se prethodne vježbe nadograditi skokom (odrazom). Prije vježbanja tehnike skok šuta u situacijskim uvjetima uvježbane kretnje se povezuju s drugim elementima tehnike. Česte pogreške koje igrači rade prilikom skok šuta su: podizanje lopte u centralnu poziciju skok šuta dok su još uvijek u kontaktu s podlogom, prekasno izbacivanje lopte, narušena ravnoteža, zabacivanje lopte iza glave, nepravilno usmjeravanje lakta u centralnoj poziciji i dr. (Matković, Knjaz, Rupčić, 2015).

Kada je taktički aspekt šuta u pitanju, treba reći kako razlikujemo taktička znanja u tranzicijskoj i postavljenom obrani te u tranzicijskom i postavljenom napadu bez kojih je nemoguće ostvariti cjelokupni potencijal igrača kako na svim tako i na poziciji beka šutera. Kako bi treneri (posebno oni zaduženi za razvoj mladih igrača) omogućili navedeno, potrebno je među ostalim koristiti vježbe koje su usmjerene na racionalizaciju tehnike odnosno smanjivanje viška pokreta (u muškoj košarci Dražen Petrović – NBA ili pak u novije vrijeme Klay Thompson odnosno u ženskoj Shavonte Zellous). Tako se među ostalim traži od igrača minimum driblinga kao temeljni princip uspješnog napada koji u konačnici rezultira brzinom protoka lopte u istom. U obrambenom segmentu, nužno je da igrač na poziciji drugog beka može među ostalim kontinuirano vršiti pritisak na napadača, kontrolirati linije dodavanja, uspješno vršiti različite tipove preuzimanja, prepoznavati igru protivnika u napadu te u skladu s tim imati proaktivne reakcije itd. Kod napadačkih kretnji on treba imati znanja kako kažnjavati različite tipove obrambenih akcija od udvajanja preko preuzimanja do prepoznavanja protivničkih obrambenih aktivnosti te reagiranja u skladu s tim.

Postoje određene vježbe za razvoj biomehaničkog aspekta šutiranja koje trebaju činiti sastavni dio šuterskog treninga. Prema Vukičeviću (2015) te vježbe su sljedeće:

- šutiranje 20 šuteva na način da jedan igrač šutira dok mu drugi dodaje loptu gdje se naglasak stavlja na pravilnu tehniku izvođenja što podrazumijeva nisko težište, šut iz nogu, lakat postavljen visoko i usmjeren prema košu i paraboličnu putanju lopte,
- naizmjenično šutiranje u kojemu igrač nakon šuta trči za loptom te postaje dodavač igraču iz svog para koji preuzima ulogu šutera. Biranje pozicije šuta ovisi o želji igrača. Naglasak je također na pravilnoj tehnici šutiranja,
- šut s pet pozicija gdje jedan igrač šutira s raznih pozicija (iz kuta, krila i sa sredine terena), dok mu igrač iz para cijel vrijeme dodaje loptu,
- šut nakon nabačene lopte, dakle igrač si sam nabacuje loptu otprilike jedan metar ispred sebe nakon čega izvodi skok šut. Ovdje je naglasak na brzini šuta i brzom ulasku pod loptu,
- šut nakon driblinga na način da onaj igrač koji je dodao loptu postaje pasivni obrambeni igrač kojega napadač treba nakon par vođenja prijeći te šutnuti na koš,
- šut na dodanu loptu gdje se igrač nakon trčanja prema košu u trenutku primanja lopte zaustavlja i izvodi šut i
- šut nakon izlaska iz bloka se izvodi na način da je jedan igrač dodavač, drugi postavlja blokadu dok treći igrač, napadač izlazi iz primljenog bloka, uvija te prima loptu i izvodi skok šut.



Slika 13. Skok šut u igri

Kao što je na početku ovog odjeljka spomenuto od velike je važnosti raditi na sva četiri aspekta šuterskog treninga u košarci podjednako. Stoga treba nešto reći i o psihološkom aspektu šuterskog treninga. Njih je moguće trenirati na način da se mladom igraču u šuterskom treningu nameću dodatni zadaci čija je svrha s jedne strane da ga motiviraju, a s druge strane „opterete“ da pokuša biti bolji. Također, svrha toga je da igrač osjeti pritisak u slučaju pogreške na način da shvati kako bi na njegovu mjesto mogao biti netko drugi, a ne on. Kao što je i logično, opterećenje ne bi trebalo i ne smije biti ogromno već u skladu s dobi i stupnjem razvoja mladog igrača. Opterećenje može biti npr.: titula najboljeg šutera u ekipi, borba za broj dresa i sl. Najbolji način za razvijanje psiholoških aspekata je kroz samu igru i međusobno nadmetanje između dva ili više igrača. U tome značajnu ulogu mogu imati nagrade (npr. dres najdražeg kluba) ili kazne (npr. sklekovi, marinci). Zapravo je glavna zadaća rada na psihološkom aspektu ta da se igračice već tokom treninga dovede u nezavidnu poziciju, tj. stresne situacije koje će predstavljati i simulirati situacijske uvjete na utakmici te na taj način igračice pripremiti na njih. Kao primjer se mogu navesti

situacije neizvjesne završnice utakmice ili šut u zadnjoj sekundi. Slijede primjeri vježbi za razvoj psihološkog aspekta šutiranja. Vježbe su sljedeće (prema Vukičević, 2015):

- Tko će više pogoditi – u igri sudjeluju svi igrači ekipe. S koje pozicije se šutira i na koliko šuteva ima pravo svaki igrač određuje trener. Onaj igrač koji pobijedi dobiva određenu nagradu, a to može biti npr. dres reprezentacije, besplatna ulaznica za utakmicu i sl. Kako bi igrači dobili osjećaj pritiska za osvajanjem nagrade važno je da prije početka vježbe o čemu je riječ.
- Šutiranje u paru do postignutog koša – ovdje je cilj da se pogodi koš iz što manje pokušaja. Onaj igrač koji to uspije je pobjednik dok igrač koji je izgubio odrađuje kaznu na način da za svaki pokušaj više od pobjednika radi npr. 10 sklekova ili 20 čučnjeva.
- Šut u postocima ovisno o udaljenosti – igrač izvodi deset šuteva s tri pozicije: reket, poludistanca i šut za tri poena. Svaka pozicija od njega zahtijeva određeni postotak. Sve dok ga ne ostvari igrač ne prestaje sa šutiranjem.
- Vježba +1, -2 – vježba se odvija u paru naizmjeničnim šutom. Cilj svakog igrača je prije protivnika postići dvadeset poena kako bi pobijedio. U slučaju promašaja igrač dobiva -2 poena, a u slučaju pogotka +1 poen.
- Pogoditi 10 zaredom – igrač treba pogoditi 10 šuteva zaredom s pozicije koju trener odredi. Šutira sve dok to ne uspije.
- Hendikep šutiranje – vježba se odvija u paru na način da je cilj obama igračima doći do deset poena. Međutim, jedan igrač od starta kreće s nula poena, a drugi s pet poena prednosti. Šutiranje se odvija naizmjenično.
- Šutiranje u nizu – vježba se odvija u paru, a cilj je tko će prvi doći do dvadeset poena. Sve dok igrač pogađa nastavlja šutirati te na taj način „skuplja“ poene. Kada promaši drugi igrač šutira i pokušava u nizu pogoditi što više šuteva.
- Šutiranje unutar vremenskog ograničenja – igrač šutira u određenom vremenskom periodu i s određene pozicije gdje je cilj postići zadani broj poena u zadanom vremenskom periodu, npr. deset šuteva unutar trideset sekundi.
- Natjecanje u šutu pred publikom – kako bi se simulirala uloga publike za vrijeme utakmice trener poziva roditelje igrača, rodbinu i čelnike kluba da prisustvuju natjecanju u šutu koje je organizirao.

Kao posljednji, ali ništa manje važan aspekt šuterskog treninga u košarci, navodi se fiziološki aspekt koji je neizmjerno bitan za ostvarivanje visoke situacijske efikasnosti u utakmicama onda kada se kod igrača javlja umor. Zna se da je današnja košarka specifična po visokom intenzitetu aktivnosti tijekom cijele utakmice te da od igrača zahtijeva brojne osnovne i specifične funkcionalne i motoričke sposobnosti. U njoj dolazi do prožimanja aktivnosti visokog intenziteta s aktivnostima niskog intenziteta. Za odigravanje košarkaške utakmice košarkaši trebaju sve raspoložive izvore energije budući da se tijekom nje koriste i anaerobni i aerobni energenti. Matković i suradnici (2010; prema Vukičević, 2015) zaključuju kako su fiziološki zahtjevi vrhunske košarkaške igre jako veliki te u skladu s tim postavljaju velike zahtjeve na kardiovaskularni sustav i metabolički kapacitet igrača. U samim završnicama utakmice, kada se već polako počinje javljati umor kod igrača, fiziološki aspekti šutiranja dolaze do svog izražaja. Veliki broj igrača, dok su još svježiji i odmorni, pravilno izvodi tehniku skok šuta sve dok se ne pojavi umor koji to mijenja. Tada se nepravilno izvodi šut biomehanički što posljedično utječe na opadanje preciznosti šuta u situacijskim uvjetima. Kod mladih igrača koji još nisu u potpunosti automatizirali šut u takvim uvjetima sve navedeno posebno dolazi do izražaja.

Ono što se savjetuje trenerima jest da u trenažnom procesu, ponajprije s mlađim dobnim kategorijama igrača, pažnju više usmjere na samu pripremnu fazu kod šutiranja, odnosno na igračev položaj tijela prije prijema lopte budući da to u konačnici utječe na pravilnu izvedbu samoga šuta. Jednako tako, neophodno je uključivanje trenažne jedinice, uz biomehanički aspekt šuterskog treninga, koje se provode u uvjetima sličnim situacijskim uvjetima u kojima se igrači nalaze pod pritiskom fiziološkog opterećenja (Matković, Knjaz, Rupčić, Simović, Antekolović, 2015; prema Vukičević, 2015).

Prethodno u radu su navedene vježbe za razvoj biomehaničkog i psihičkog aspekta šutiranja pa će se u nastavku navesti i vježbe za razvoj fiziološkog aspekta šutiranja, a to su kako navodi Vukičević (2015):

- Šutiranje pod opterećenjem – igrač koji šutira sprinta do centra te se vraća nazad gdje prima loptu na poziciji koju je trene odredio te izvodi šut. Loptu prima od drugog igrača koji stoji izvan čeonu linije. O tome koliko će šutirati također određuje trener na temelju intenziteta koji želi postići. Igrači mogu šutirati naizmjenično ili pak jedan, a zatim drugi.

- Šutiranje s dvije ili tri lopte – ova se vježba izvodi na način da igrač koji šutira prima loptu od dodavača odmah nakon što je izveo šut. Ovdje je poželjno loptu što brže dodati.
- Šutiranje uz trčanje do linije – igrač koji šutira trči od koša na koji šutira do zadane linije, a to može biti centar, slobodno bacanje ili čeona linija, vraća se natrag te od dodavača, tj. drugog igrača prima loptu i šutira. Zatim ponavlja sve isto samo što ide do linije dalje.
- Šutiranje s jedne pa druge strane – kao što i sami naziv vježbe govori igrač prvo šutira s jedne strane, npr. lijevog kuta, trči oko linije za tri poena na drugu stranu, tj. desni kut i šutira s te strane nakon čega ponovo ide na drugu stranu i ponavlja sve isto. Trener bira mjesto i kut s kojega će igrači šutirati.
- Šutiranje nakon istrčane „samoubojice“ – igrač prvo treba istrčati samoubojicu, a potom šutirati npr. deset šuteva. Postavlja određeni postotak ubačaja koji igrač treba postići. Broj serija određuje trener.
- Šuterski trening nakon određenog treninga – igrači ostaju na dodatnom šuterskom treningu odmah nakon odrađenog treninga kada im je umor prisutan, frekvencija srca visoka kao i koncentracija laktata u krvi.

U tablici ispod bit će prikaz jednog individualnog ili pojedinačnog treninga za bekove, ali i krilne igrače koncipiran na način da igračima omogući individualno usavršavanje kontrole lopte i poboljša preciznost šutiranja. Vidljivo je kako su slobodna bacanja „ubačena“ između intenzivnih vježbi simulirajući tako uvjete na utakmici.

Tablica 1. – Pojedinačni trening za bekove i krilne igrače usmjeren na usavršavanje individualne kontrole lopte i preciznosti šutiranja (prema Scottu, 1990; prema Trninić, 2006:324).

Broj 1	Datum:	Sat:	Prostor: igralište	Broj igrača: 1
Ciklus:	Razdoblje i faza: prijelazno			
Oblik treninga: individualni				
Ciljevi: poboljšati individualnu tehniku napada i obrane				
Sredstva: košarkaška lopta, košarkaško igralište				

VRIJE ME	SADRŽAJ I ORGANIZACIJA RADA, ODMOR
16.00	Vježbe za razvijanje osjećaja za loptu na mjestu
	Vježbe za razvijanje osjećaja za loptu u trku
16.10	Vođenje lopte desnom rukom
16.11	-deset slobodnih bacanja
16.13	Vođenje lopte lijevom rukom
16.14	-deset slobodnih bacanja
16.16	Vođenje lopte u cik-caku duž igrališta s promjenom ruku sprijeda između nogu
16.17	-deset slobodnih bacanja
16.19	Vođenje lopte u cik-caku duž igrališta s promjenom smjera kretanja s okretom, promjena ruku nakon okreta
16.20	-deset slobodnih bacanja
16.22	Vođenje lopte u punoj brzini, zaustavljanje i nastavljanje vođenja
16.23	-deset slobodnih bacanja
16.25	Polagano vođenje lopte, izrazita promjena ritma tijekom vođenja
16.26	-deset slobodnih bacanja
16.28	Vođenje lopte u punoj brzini desnom rukom, varka promjene smjera s prelaskom s jedne na drugu nogu
16.29	-deset slobodnih bacanja
16.31	Vođenje lopte u punoj brzini lijevom rukom, varka promjene smjera s prelaskom s jedne na drugu nogu
16.32	-deset slobodnih bacanja
16.34	Vođenje lopte u punoj brzini, promjena smjera kretanja s promjenom ruku iza leđa
16.35	-deset slobodnih bacanja
	Vježbe za poboljšanje preciznosti šutiranja s odstojanja
16.37	Zagrijevanje: 25 šutova s udaljenosti od 3 do 4 metra te još 25 šutova s udaljenosti 5 do 6 metara
16.42	Izvođenje šutova sa svoje igračke pozicije na obje strane igrališta: 4x50 šutova
16.59	Varka na desnu stranu desnom nogom, polazak prekoračnom tehnikom s jednim vođenjem na lijevu stranu, sunožno zaustavljanje, šut iz skoka (10 šutova)
17.01	Varka na lijevu stranu desnom nogom, polazak prekoračnom tehnikom s jednim vođenjem na lijevu stranu, sunožno zaustavljanje, šut iz skoka (10 šutova)
17.03	Varka na desnu stranu desnom nogom, polazak tehnikom ista ruka-ista noga s jednim vođenjem na desnu stranu, sunožno zaustavljanje, šut iz skoka (10 šutova)
17.05	Varka na lijevu stranu desnom nogom, polazak tehnikom ista ruka-ista noga s jednim vođenjem na desnu stranu, sunožno zaustavljanje, šut iz skoka (10 šutova)
17.07	Varka na lijevu stranu lijevom nogom, polazak prekoračnom tehnikom s jednim vođenjem na desnu stranu, sunožno zaustavljanje, šut iz skoka (10 šutova)

17.09	Varka na lijevu stranu lijevom nogom, polazak prekoračnom tehnikom s jednim vođenjem na desnu stranu, sunožno zaustavljanje, šut iz skoka (10 šutova)
17.11	Varka na lijevu stranu lijevom nogom, polazak tehnikom ista ruka-ista noga s jednim vođenjem na lijevu stranu, sunožno zaustavljanje, šut iz skoka (10 šutova)
17.13	Varka na desnu stranu lijevom nogom, polazak tehnikom ista ruka-ista noga s jednim vođenjem na lijevu stranu, sunožno zaustavljanje, šut iz skoka (10 šutova)
17.15	- deset slobodnih bacanja
17.17	Vježbe za poboljšanje višestrukih odraza: 2x50 poskoka (odmor od 1 min)
17.20	Vježbe za poboljšanje rada nogu u obrani: kretanje u obrambenom stavu od vrha reketa do kuta igrališta i onda pod koš: hodanje do početnog mjesta i onda kretanje u stavu na drugu stranu; vježba se najprije izvodi u pola brzine, a onda triput u punoj brzini.

4. Antropološke karakteristike bek šutera

Postizanje vrhunskih rezultata u košarci u određenoj mjeri ovisi i o antropometrijskim pokazateljima. Antropometrija je metoda pomoću koje se vrši mjerenje ljudskog tijela. Potrebno je redovito provoditi kontrolu, da bi se uočile promjene. Osnovni antropometrijski pokazatelji od fundamedalnog značaja za košarku, prema (Karaleić i Jakovljević, 2001) su:

- 1) tjelesna masa (TM)
- 2) tjelesna visina (TV)
- 3) obujam grudnog koša
- 4) raspon ruku (RR)
- 5) sjedišna visina
- 6) dohvatna visina (DV)
- 7) širina ramena
- 8) širina zdjelice
- 9) relativan raspon ruku (RR/TV)
- 10) postotak masnog tkiva (%MT)
- 11) indeks tjelesne mase (Body-mass index-BMI) i
- 12) odnos TM i TV (TM/TV).

Dokazano je da je visina pozitivno povezana sa preciznošću ubacivanja lopte u koš, stoga bi se moglo reći da je košarka sport visokih ljudi. Tjelesna visina je dosta genetski nasljedna, čak 95%. Tjelesna visina košarkaša u najvećoj mjeri određuje njegovu poziciju, tako da visoki igrači igraju najčešće unutarnje, a niski vanjske pozicije. Stoga, zaključujemo da su bek šuteri vanjski igrači. Istraživanje je provedeno na uzorku od 106 igrača košarke u dobi od 13 do 14 godina kod kojih je mjereno 7 karakteristika (visina tijela, dužina ruke, dužina podlaktice, dužina nadlaktice, raspon ruku, opseg ruke, težina tijela) te njihove košarkaške sposobnosti kao što su brzina dribljanja, obilaženje prepreka i brzina slobodnih bacanja. Istraživanje je pokazalo kako dužina ruke, raspon

ruku i visina utječu na uspješnost u košarkaškim sposobnostima. Kriteriji za bavljenje vrhunskom košarkom u procesu identifikacije talenata su (Bompa, 1985):

- 1) tjelesna visina i duge ruke,
- 2) visoka anaerobna izdržljivost,
- 3) visok aerobni kapacitet, koordinacija,
- 4) otpornost na umor i stres i
- 5) taktička inteligencija i duh suradnje.

Treningom se može utjecati na povećanje ili smanjenje tjelesne mase. Na stalan rast ukupnog masnog tkiva u tijelu utječu genetski čimbenici, ali puno više ishrana, endokrini faktori i fizička aktivnost. Sa porastom sportske pripremljenosti, smanjuje se postotak masnog tkiva (Sokolović, 1975). Energetske potrebe košarkaša su procijenjene na prosječno 5000kCal (Martinchik, Baturin, Petukhov, Baeva, Zemlianskaia, Sokolov et al., 2003). Na osnovu morfoloških karakteristika određuje se pozicija u ekipi: plej, bek, krilo, centar. Morfološke karakteristike su pokazale da imaju prilično visoku genetsku nasljednost. Najveću ima dimenzionalnost skeleta ($H^2 = 98$), nešto niža postoji kod voluminoznosti tijela ($H^2 = 90$), a najniža kod masnog tkiva ($H^2=50$). Međutim, od presudnog značaja za uspjeh u košarci ima skeletna muskulatura, za koju se smatra da je osnova potencijalne motoričke sposobnosti (Trunić i Mladenović, 2014). Razlika između antropometrijskih karakteristike evropskih igrača u odnosu na igrače koji dolaze iz SAD-a je da su igrači na poziciji beka viši i teži ali sa nešto nižim vrijednostima raspona ruku i dohvatne visine. (Mihajlović, 2014). Bekovi su igrači najmanjih skeletnih dimenzija, mase tijela, centri imaju duže ekstremitete, veće dijemetre i raspone, veće opsege, više masnog tkiva i veću količinu mišićne mase, dok se pozicija krila nalazi negdje između (Matković i sur., 2010). Prema istraživanjima koja su provedena 2012.e godine za košarkašice na OI u Londonu navedeni su sljedeći rezultati. Najviše vrijednosti zabilježene su na poziciji centar sa prosjekom od 196,65 cm. Krila su nešto manja sa prosjekom od 185,30 cm, a najniže vrijednosti u prosjeku od 173,76 cm pripadaju bekovima. Najveće vrijednosti s obzirom na težinu pripale su centrima sa prosjekom od 92,4 kg, zatim krilima sa prosječno 78,85 kg i bekovi sa prosječno 66,02 kg.

Tablica 2. Visina tijela ženskih košarkašica od 3 FIBA-WWC relacijskih pozicija u timu

FIBA-WWC	Positions	N	Mean (cm)	SD	CV%	Min	Max	95% CI	
								Lower	Upper
FIBA-WWC 2010	Point guard	16	171	5	3	165	180	168	173
	Shooting guard	49	176	5	3	165	190	174	177
	Small forward	53	184	5	3	172	196	183	186
	Power forward	18	187	3	2	180	193	185	189
	Centre	55	192	5	3	181	203	191	193
	All positions	191	183	9	5	165	203	182	185
FIBA-WWC 29014	Point guard	33	172	4	2	164	180	171	174
	Shooting guard	48	177	5	3	165	186	175	178
	Small forward	59	184	6	3	170	194	183	186
	Power forward	19	188	4	2	182	193	186	189
	Centre	33	192	5	3	181	203	190	194
	All positions	192	182	8	5	164	203	181	183
FIBA-WWC 2018	Point guard	32	170	5	3	161	182	169	172
	Shooting guard	50	177	6	3	165	191	176	179
	Small forward	49	185	6	3	170	196	183	186
	Power forward	27	187	5	3	180	198	186	189
	Centre	34	193	6	3	180	205	191	195
	All positions	192	182	9	5	161	205	181	183

4.1. Motoričke i specifično motoričke sposobnosti košarkašica

Motoričke sposobnosti se hipotetski određuju kao urođene, relativno stabilne karakteristike čovjeka, i čine osnovu određenog tipa motoričkog odgovora (akcije) (Karalejić i Jakovljević, 2009). Košarka je igra u kojoj se stalno mijenja tempo, zahtijevajući brzinu, ubrzanje, eksplozivne kretnje, kao što su skokovi, skok šut, blokiranje šutiranja, brze pauze i brzu igru. Među ostalim, za uspješnu karijeru košarkaša i košarkašica kao najistaknutije sposobnosti spominju se eksplozivna snaga, agilnost i brzina koje su se pokazale značajnim prediktorom za vrijeme provedeno u igri (Matković i suradnici, 2010). U nastavku ću se bazirati na jedno istraživanje koje je provedeno 2012.e godine tijekom priprema za Olimpijske igre u Londonu. Prvo su analizirani rezultati u testu trčanja na 20 metara i pokazali su statistički značajne razlike s obzirom na pozicije u igri. Bekovi su bili najbrži s prosječnim rezultatom od 3,69 sekundi, a centri najsporiji s prosjekom od 4,08 sekundi.

U testu bacanja košarkaške lopte s prsa, ne postoji značajna statistička razlika među pozicijama, ali bekovi su bili najlošiji. Prosječni rezultat bio im je 90,40 cm, a centri su bili najbolji sa 99,75 cm.

Analiza reakcije na testu skokovi iz stopala pokazuje nam statistički značajnu razliku među pozicijama. Najmanje rezultate postizali su bekovi sa rezultatom od 173,60 ms, najlošije su bile igralice na poziciji centra sa 274,00 ms. Analiza testa maksimalnog zamaha ne pokazuje nam statistički značajnu razliku između pozicija u igri. Igračice na poziciji beka postigle su najbolje rezultate sa prosječnom vrijednosti od 48,38 cm. Rezultati eksplozivne snage tipa skoka su bili bolji kod bekova, što ne ide u prilog centrima jer se od njih očekuje najviše skokova na utakmicama. Rezultati su također pokazali da su bekovi značajno bolje rezultate postigli u testovima agilnosti od centara, i bolje rezultate od krila u testu „samoubojstvo“, dok su krila imala bolje rezultate od centara kod testova skoka. Kod analize testova fleksibilnosti najlošije rezultate ostvarili su krilni igrači, dok su bekovi bili fleksibilniji od centara u većini testova. Bekovi u prosjeku imaju najviše vremena loptu u svojim rukama i najviše mijenjaju smjer i brzinu kretanja (Erdulj, 1996.) Rezultati istraživanja ukazuju na potrebu da se fizička priprema košarkašica treba prilagoditi prema poziciji u igri te kod bekova treba više razvijati agilnost a brzinu na kratke udaljenosti i razvoj čvrstoće donjeg dijela tijela.

4.2. Funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti povezane su sa funkcijom sistema za transport kisika pod opterećenjem za vrijeme treninga i tokom oporavka. To su sposobnosti od kojih zavisi efikasnost transporta i korištenje energije potrebne za izvršenje određenog rada. Energija je neophodna za funkcioniranje organizma, a dobiva se unosom hrane, vode i zraka u organizam.

Igrači tijekom utakmice prosječno prijeđu između 3475 i 5763 m u svim vidovima kretanja, od čega je najviše laganog džoging trčanja – oko 2000m, onda srednje brzog – oko 1500m, veoma brzog – oko 500m i hodanja – oko 1200 metara (Karalejić i Jakovljević, 2009). Bekovi pretrče 6 – 6,5km (Moreno, 1988). Kada je u pitanju trajanje aktivnosti, od ukupnog vremena provedenog u igri, igrač 60% vremena provede krećući se u niskom intenzitetu, 15% u maksimalnom intenzitetu, a 25% vremena u srednjem (McInnes et al., 1995). Gambeta (Gambeta, 2003) je dao rezultate vremensko - kretne analize jedne košarkaške utakmice Australijske nacionalne košarkaške lige, koji

pokazuju da na hodanje, stajanje, lagano trčanje i srednje brzo trčanje otpada 12 minuta, a na veoma brzo trčanje (sprint) 3 minuta. Nazaraki i suradnici (Nazaraki et al., 2008) su iznijeli podatke iz svoje studije gdje košarkaši tokom utakmice 34% vremena provedu u trčanju i skakanju, 56,8% u hodanju i 9,2% vremena stoje u mjestu.

Ženeira i Maja (Janeira & Maia, 1998) navode da košarkaš u toku jedne utakmice skoči do 60 puta. Trninić (1996) navodi da bek realizira 31 skok u prosjeku. Analizirajući intenzitet skokova tokom jedne NBA utakmice, Gambeta (Gambeta, 2003) navodi da 30% skokova čine niski skokovi, 45% srednji, a 25% maksimalni ili submaksimalni. Košarka je visoko intenzivna aktivnost. Košarkaška aktivnost uglavnom se odigrava u submaksimalnom i maksimalnom intenzitetu. Košarka je sport sa anaerobnom komponentom dominantnom u intenzivnim aktivnostima dok aerobna komponenta prevladava tijekom aktivnog odmora i tokom aktivnosti niskog intenziteta (Ben Abdelkrim et al., 2007).

5. Psihološki zahtjevi u košarci i motivacija

Za ostvarivanje značajnih rezultata u sportu neprocjenjivu važnost ima psihologija koja je u pojedinim situacijama čak i presudna. Tek se zadnjih godina na psihičkoj pripremi sportaša počelo više i ozbiljnije raditi. Unatoč tome i dalje postoji određeni broj trenera koji tom segmentu ne pridaju veliku važnost u mlađim kategorijama jer je u tim uzrastima smatraju nevažnom, što je u potpunosti netočno (Vukičević 2015). Polazište u određivanju psiholoških zahtjeva značajnih za uspjeh u košarci su pravila košarkaške igre, a ona nisu niti malo jednostavna. U njih spadaju: male dimenzije igrališta, veliki broj igrača koji igra odjednom (10), cilj, tj. koš kojega igrači trebaju pogoditi je mali, vrijeme napada ekipe je ograničen kao i dozvoljeni boravak igrača u reketu, zabranjeno vraćanje lopte iz jednog u drugo polje nakon što se prijeđe u fazu napada, dopuštenost izmjenjivanja igrača tijekom cijele utakmice, ograničenost broja prekršaja pojedinačno i ekipno. Sve navedeno od igrača iziskuje značajne kognitivne napore dok je optimalna funkcija konativnih regulatora preduvjet za učinkovito kognitivno pohranjivanje informacija i odabir pravilne motoričke reakcije. Dakle, iz pravila i složenosti same košarkaške igre proizlaze psihološki zahtjevi košarke, a oni se odnose na kognitivne aspekte, konativne i motivacijske karakteristike. Stoga se na osnovu analize kognitivnih, konativnih i motivacijskih preduvjeta za uspjeh u košarci pretpostavlja sljedeće kako navodi Sindik (2011):

- Košarka od pojedinca očekuje iznimno veliko kognitivno opterećenje s obzirom na to da igrač, košarkaš na relativno malom prostoru, u neprestanoj intenzivnoj interakciji s većim brojem igrača obje ekipe treba donijeti ispravnu odluku te u kratkom vremenu brzo reagirati gađajući malu metu.
- Samim time što je kognitivno opterećenje podosta veliko funkcioniranje konativnih regulatora na optimalnoj razini neprestano je ugrožene tijekom utakmice.
- Motivacija, odnosno „pokretač“ ponašanja pojedinca u košarci može biti posebna budući je moguća difuzija odgovornosti pojedinih članova ekipe. Zahvaljujući tome što je košarka timska igra i složene strukture može doći do varijacije intrinzične motiviranosti pojedinca, potrebe za postignućem, internalne ili eksternalne atribucije uspjeha. Sve se to odražava i na sami doživljaj određene posljedice sportske aktivnosti, bilo da se radi o uspjehu ili neuspjehu.

Moguće je upravljati motiviranošću pojedinca. Za motiviranost se može reći da je stanje te se kao takvo može modelirati. Modelirati se može na sljedeća dva načina: posredstvom nekog vanjskog utjecaja, npr. osobe ili pomoću unutarnjih poticaja do kojih dolazi nakon konkretne situacije ili pak kognitivne obrade nekog skupa ciljeva, planiranjem. Motivaciju u sportu nije moguće jednostavno definirati, može se iz različitih perspektiva sagledati i objasniti. Kako navodi Finch (2002; prema Trninić, 2015) motivacija nudi uvid u inicijaciju, smjer, intenzitet i upornost sportaša u usmjerenom ponašanju. Pritom se može ustvrditi kako je motivacija vjerodostojan čimbenik sportskog postignuća i kako je značajno poticati poželjne motivacijske obrasce ponašanja u sportu. Moguće je navesti nekoliko tema koje povezuju različita područja motivacije (Reeve, 2005; prema Trninić, 2015): motivacija je dinamičan proces, motivacija podrazumijeva i tendencije pristupanja i izbjegavanja, motivacija varira o intenzitetu i vrsti, motivacija je pod utjecajem dispozicije sportaša te okoline i motivacija se tijekom vremena i ovisno o situaciji mijenja.

U psihologiji sporta se pojam motiviranost većinom odnosi na usmjereno djelovanje jednog aktera sportskog procesa kao što je najčešće trener na jednog ili više drugih aktera, odnosno sportaša. Zapravo je jedna od najvažnijih uloga trenera današnjice uloga motivatora. Ukoliko on uspije u tome da motivira sportaše na ispravan način oni će predano koračati prema svom cilju, maksimalno se „davati“ u svaki trening i natjecanje te u skladu s tim neupitno postizati odlične rezultate. U slučaju da trener u tome ne uspije sportaši neće biti dovoljno motivirani, neće se truditi koliko bi mogli i trebali te će biti manje uspješni bez obzira na svu svoju kvalitetu, talent i sposobnost (Barić, 2010).

Za motivacijsko ponašanje značajnu ulogu ima i razina pobuđenosti za ponašanje koja u velikoj mjeri može odrediti ishod. Porastom treme, točnije povećanjem motivacije raste i pretpostavka za postizanje dobrog sportskog rezultata do određene razine. Nakon prelaska te granične vrijednosti slijedi „sagorijevanje“ sportaša porastom motivacije. To znači da će rezultati postajati sve slabiji i slabiji iz razloga što previsoka razina motivacije djeluje destruktivno. Upravo se s toga u radu sa sportašima u vezi navedene činjenice treba voditi više pažnje. Kao što se problem može javiti kod previsoke pobuđenosti jednako se tako može javiti i kod niske pobuđenosti. Kao primjer je moguće navesti poraz favorita od slabijeg protivnika zbog niske razine motiviranosti što je u skladu s navedenim pretpostavkama. Za očekivati je kako je ekipa opušteno i samouvjerenoušla u utakmicu te se to u konačnici negativno odrazilo na sportsku izvedu. U takvim trenucima

trener treba prepoznati aktualnu razinu pobuđenosti svoje ekipe prije samog početka natjecanja kako bi s njom mogao upravljati određenim motivacijskim strategijama (Barić, 2010). U svakom slučaju je jako važno da sportaš prođe kvalitetnu psihološku pripremu pa na osnovu toga može biti visoko motivirana te istodobno zadržati nisku razinu pobuđenosti.

Motivaciju u sportu nije moguće jednostavno definirati, može se iz različitih perspektiva sagledati i objasniti. Kako navodi Finch (2002; prema Trninić, 2015) motivacija nudi uvid u inicijaciju, smjer, intenzitet i upornost sportaša u usmjerenom ponašanju. Pritom se može ustvrditi kako je motivacija vjerodostojan čimbenik sportskog postignuća i kako je značajno poticati poželjne motivacijske obrasce ponašanja u sportu. Moguće je navesti nekoliko tema koje povezuju različita područja motivacije (Reeve, 2005; prema Trninić, 2015): motivacija je dinamičan proces, motivacija podrazumijeva i tendencije pristupanja i izbjegavanja, motivacija varira o intenzitetu i vrsti, motivacija je pod utjecajem dispozicije sportaša te okoline i motivacija se tijekom vremena i ovisno o situaciji mijenja.

6. Ekipni duh i uspjeh košarkaškog tima

Ekipni duh i međusobna povezanost ekipe jedan je od najvažnijih uvjeta za postizanje očekivanog rezultata. To se posebno odnosi na one ekipe čiji se igrači po kvaliteti i psihosocijalnim obilježjima znatno razlikuju. Stoga trener treba odrediti ulogu svakog igrača u svim fazama igre te među njima uspostaviti jasnu hijerarhiju. Kao uvjet za optimalno raspoloženje i motivacijsku atmosferu u ekipi ističe se vjerovanje treneru i njegovom sustavu igre. Prilikom oblikovanja ekipe treba više pozornosti pridavati odnosima igrača unutar nje s obzirom na to da su duh zajedništva i ozračje u momčadi u uskoj povezanosti s poželjnim psihosocijalnim obilježjima igrača i reakcijama cijele momčadi na situacije u igri. Kako se ne bi narušili odnosi unutar momčadi, tj. ekipe za utvrđivanje razlika među igračima ne bi se smjeli nikada koristiti utvrđivanjem psihosocijalnih obilježja i stvarane igračke kvalitete. Ekipni potencijal moguće je ostvariti unutar tima koja ima „kemiju ekipe“ ili združenost tima. U košarkaškoj praksi se pokazalo da ekipa može biti natjecateljski uspješna i kod niske razine emocionalnih odnosa, odnosno prijateljstva s jedne strane dok je s druge strane visoka razina funkcionalnih odnosa, odnosno kvalitete suradnje (Trninić, 2006).

Ono što još pomaže u stvaranju ekipnog duha i kohezije je trenerova vještina komunikacije. Dakle, tu do izražaja dolazi njegova sposobnost da motivira igrače i postavi sustav igre prilagođen potencijalu momčadi. Taj će duh postojati ukoliko igrači poštuju trenera. Presudno je i smisleno da glavni trener bude više baziran i usredotočen na poboljšanje kvalitete suradnje u svim fazama igre, a pomoćni trener na poticanje zdravih odnosa unutar ekipe. Srž momčadskih sportskih igara, u ovom slučaju košarke, jest suradnja unutar ekipe i suprotstavljanje protivniku. Ta se suradnja temelji na uzajamnom, međusobnom pomaganju čija je svrha ostvarivanje vlastitog koncepta igre te postizanjem i ostvarivanjem željenog natjecateljskog rezultata i uspjeha. Nekoliko je bitnih čimbenika na kojima najuspješnije europske košarkaške ekipe današnjice svoj uspjeh, kvalitetu igre i rezultate temelje. Neki od njih su sljedeći - kako navodi Trninić (2006):

- visoka razina treniranosti i stabilnost sportske forme,
- psihosocijalna stabilnost,
- kondicijska pripremljenost,
- visok postotak šuta,

- mali broj izgubljenih lopti,
- kvalitetna obrana,
- mikrosocijalni odnosi u ekipi,
- organizirana igra u postavljenom napadu i u tranziciji napada,
- konkretno postavljene norme ponašanja u momčadi,
- točno određene ovlasti i odgovornosti svakog igrača,
- motivacija igrača za utakmicu bez obzira na protivnikovu kvalitetu i dr.

Postoji više temeljnih savjeta za postizanje uspjeha pojedine ekipe. Većina njih se odnosi na vrednovanje reagiranja kako pojedinca tako i momčadi. U nastavku će se navesti osam savjeta koje daju autori Wooden i Jamison (1997; prema Trninić, 2006:363).

1. „Ne bojte se ni jednog, ali poštujte svakog protivnika.
2. Zapamtite: do velikih ostvarenja dolazi se usavršavanjem najmanjih detalja.
3. Imajte na umu da se zalaganjem može ispraviti puno pogrešaka.
4. Vodite više računa o izgradnji karaktera nego o slavi.
5. Budite brzi, ali nemojte žuriti.
6. Shvatite da ćete imati toliko više sreće koliko više radite.
7. Znajte da bez valjane samoprocjene nema ni poboljšanja igre.
8. Zapamtite: nema zamjene za teški rad i pomno planiranje. Slabo se pripremiti znači pripremiti se za neuspjeh.“

6.1. Komunikacija s igračima

Komunikacija s igračima, od strane trenera, treba predstavljati sredstvo za usmjeravanje igrača i poboljšanje kvalitete njihove međusobne suradnje. Ona se nikako ne smije doživljavati kao borba za moć ili nametanje vlastitih ideja. Usmjeravanje igrača komunikacijom provodi se prije utakmice, za vrijeme utakmice, na poluvremenu, neposredno poslije utakmice kao i na prvom treningu nakon nje.

Komunikacija s igračima prije utakmice bazira se na upozoravanju najvažnijih koncepta igre, ali i na motiviranju igrača u svojoj angažiranosti do granice svojih mogućnosti. Inzistira se na odgovornom ponašanju igrača u odlučnoj borbi za ispunjavanje dogovorenog koncepta igre.

Komunikacija se treba usmjeriti na način da odgaja igrače tako da poštuju svakog protivnika kao i svoje vlastite vrijednost. To je krucijalno za uspješno igranje na gostujućem terenu s obzirom na to da to umanjuje prednost domaćeg terena (Trninić, 2006). Kako navode Wooden i Jamison (1997; prema Trninić, 2006) prije same utakmice igrače ne treba pobuđivati nego ih treba poticati na obavljanje zadataka unutar koncepta igre.

Za vrijeme utakmice komunikacija treba biti usmjerena na prepoznavanje pogrešaka dok se igra i njihovo ispravljanje. Na taj se način zadržava igračev fokus na prepoznavanje i predviđanje reakcija suigrača i protivnika. Bez obzira na pogreške koje igrač napravi za vrijeme utakmice trener ga svojom komunikacijom tijekom utakmice ne smije dovesti do toga da o njima razmišlja.

Na pauzi između poluvremena, nakon konzultacije trenera i pomoćnog trenera, igračima se ukazuje na njihove zadatke i uloge u nastavku igre. Sve im to treba sažeto i jednostavno reći. Poruke koje trener šalje ekipi trebaju svakog igrača potaknuti na veću koncentraciju i veće ulaganje napora u igri.

Komunikacija neposredno poslije utakmice i nije od neke koristi s obzirom na to da su igrači u stanju pobuđenosti te stoga nisu spremni prihvatiti trenerove primjedbe. U skladu s tim je potrebno taj razgovor i analiziranje utakmice odraditi kad se dojmovi slegnu. U komunikaciji nakon utakmice, bez obzira na njen krajnji ishod, trener mora istaknuti sve ono što se nije u skladu s dogovorom u igri ostvarilo te ukazati na igrače koji nisu zadovoljili svoje zadatke i uloge u igri. To je nužan uvjet za selektivnu korekciju na treningu koji slijedi odmah nakon same analize utakmice. Instrument kojim se treneri služe kako bi igrači konstruktivno prihvatili kritiku je tzv. sendvič-tehnika, dakle pohvala – kritika – pohvala. Naravno da se u skladu s tim treba pohvaliti one igrače koji su dali sve od sebe, ulagali u utakmicu veliki napor i tako bile na granici svojih mogućnosti. Prvi sljedeći trening nakon utakmice trener koristi za izdvajanje ključnih pojedinačnih i ekipnih pogrešaka kako bi na osnovu toga selektivno korigirao igru. Analiza utakmice treba podrazumijevati interpretaciju najznačajnijih trenutaka u igri. Također je potrebno ukazati na igrače koji stvaraju neravnotežu u određenim fazama i prekidima igre kako bi se na tome moglo poraditi da bi se uspješno ostvario vlastiti koncept u sljedećim utakmicama (Trninić, 2006).

7. Zaključak

U radu se poseban naglasak stavio na značajne uloge i karakteristike igrača koji igraju na poziciji drugog beka, tj. bek šutera. Igrač na toj poziciji tako mora zadovoljiti obrambene i napadačke kriterije u svim fazama igre. Bek šuter (prema Trninić i Dizdar, 2000.) treba biti nositelj realizacije u fazi tranzicijskog i postavljenog napada, te jedan od najboljih obrambenih igrača na vanjskim pozicijama. Antropološka obilježja igrača na analiziranoj poziciji omogućuju mu da ostvari navedene kriterije. U sklopu istih, antropometrijska obilježja, posebno tjelesna visina, je ta koja utječe u velikoj mjeri na usmjeravanje igrača po pozicijama te ulogama u igri (Trninić, Dizdar, Jaklinović-Fressl, 1999) pa tako i na ovoj poziciji. Isto tako, antropološka obilježja drugog beka uključuju i visoku razinu brzine, agilnosti, eksplozivne snage, preciznosti i izdržljivosti. Uz navedene karakteristike košarkaška igra unutar cjelovitog pristupa analizi beka šutera zahtijeva od njega i određena psihološka obilježja unutar kojih možemo izdvojiti; odlučnost, kreativnost, i mentalnu stabilnost. Navedena su obilježja od velike važnosti kako bi igrač na analiziranoj poziciji mogao uspješno obavljati sve svoje uloge i zadatke koje od njega zahtijeva košarka kao jedna od najsloženijih momčadskih sportskih igara.

8. Literatura

1. Antić Borak, L. (2020). *Rodna ravnopravnost i ženska košarka u hrvatskom društvu* (Specijalistički diplomski stručni). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto s: <https://repositorij.kif.unizg.hr/islandora/object/kif:1178>
2. Barić, R. (2010). Psihološki aspekti košarkaške igre – motivacija. U: Matković, B. (ur.), *Antropološka analiza košarkaške igre* (str. 131-166). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
3. Coakley, J. (2009). *Sports in Society. Issues and Controversies*. University of Colorado. New York: McGraw-Hill Companies.
4. Hajdarović, M. (2007). Hrvatska – povijesni razvoj. Hrvatski povijesni portal, Elektronički časopis za povijest i srodne znanosti. Preuzeto s: <http://povijest.net/2018/?p=3578>
5. Karalejić i Jakovljević, 2001. *Osnove košarke*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
6. Kercem, R. (2017). Povijest košarke. Sportilus beyond limits. Preuzeto s: <https://www.sportilus.com/sportopedia/povijest-kosarke/>
7. Matković, B., Knjaz, D., Rupčić T. (2015). *Temelji košarkaške igre*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto s: <https://www.kif.unizg.hr/predmet/ko>
8. Miran, P. (2016). *Sport specifični testovi agilnosti i eksplozivne snage u košarci*. Doktorska disertacija. Split: Kineziološki fakultet u Splitu. Preuzeto s: <https://repositorij.kifst.unist.hr/islandora/object/kifst:10>
9. Sakić, A., Bijedić E. (2010). SAQ-trening košarkaša. U I. Jukić (ur.), *Zbornik radova 8. međunarodne konferencije "Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti"* (str. 315-318). Zagreb: Kineziološki fakultet.
10. Sindik, J. (2012). Psihološki zahtjevi košarke. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 3 (1), 85-89. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/83442>

11. Službena pravila košarkaške igre 2020. Udruga hrvatskih košarkaških sudaca. FIBA Središnji odbor Mies, Švicarska, 27. ožujka 2020. Preuzeto s: http://www.uzks.hr/upload/datoteke/sluabena_pravila_koaarkaake_igre_2020.pdf
12. TOCIGL, I. (1998.) *Košarkaški udžbenik*. Split. Fakultet prirodno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta, Zavod za fizičku kulturu. Dalmacija papir.
13. Trninić, S., D. Dizdar i Ž. Jaklinović-Fressl (1999.) Analysis of differences between guards, forwards and centers based on some anthropometric characteristics and indicators of playing performance in basketball, *Kineziology*, 31 (1) pg: 29-36.
14. Trninić, S., D. Dizdar, (2000.) System of the performance evaluation criteria weighted per positions in the basketball game, *Collegium Antropologicum*, 24 (2): pg: 217-234.
15. Trninić, S. (2006.) *Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi*. Zagreb. Vikta – Marko d.o.o.
16. Trninić, M. (2015). *Osobine ličnosti i motivacijske dimenzije kod košarkaša različitih dobnih skupina i pozicija u igri : doktorska disertacija* (Disertacija). Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:822397>
17. Vukičević, A. (2015). *Aspekti šuterskog treninga u košarci* (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu. Preuzeto s: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:698940>
18. Zambova, D., Tomanek, L. (2012). *Program efikasnog šutiranja za mlade košarkaše*. Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta, Bratislava: Univerzitet Comenius. Preuzeto s: <http://www.sportlogia.com/no5/srp10.pdf>