Košarka

Jurman, Martina

Undergraduate thesis / Završni rad

2017

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:133073

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-04-25**

Repository / Repozitorij:

Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

MARTINA JURMAN

KOŠARKA

Završni rad

Pula, rujan, 2017.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

MARTINA JURMAN

KOŠARKA

Završni rad

JMBAG: 0303048382, redoviti student

Studijski smjer: Stručni studij predškolskog odgoja

Predmet: Kineziološka kultura

Znanstveno područje: Društvena znanost

Znanstveno polje: Kineziologija

Znanstvena grana: Kineziološka edukacija

Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v. pred.

Pula, rujan, 2017.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Martina Jurman, kandidat za prvostupnika predškolskog odgoja ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

_____

U Puli, 25. 09. 2017. godine

IZJAVA
o korištenju autorskog djela

Ja, Martina Jurman dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „Košarka“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, 25. 09. 2017.

Potpis

_____

bratu Marcu i sestri Lei velikim zaljubljenicima u košarku…

SAŽETAK

Košarkaška igra smatra se jednim od najdinamičnijih sportova. Tvorcem košarke smatra se dr. James Naismith. Za košarku u Hrvatskoj nadležan je Hrvatski košarkaški savez a službena pravila košarkaške igre usvojena su od Svjetske košarkaške federacije (FIBA). Tehnika i taktika u košarkaškoj igri je raznovrsna i svaka od pozicija u igri ima svoju ulogu. Trener je ključna osoba za vođenje košarkaške ekipe te je njegov zadatak voditi ekipu do ostvarivih ciljeva. Sport u predškolskoj dobi vrlo je važan za razvoj djeteta. Veliku ulogu u razvoju mladog sportaša imaju trener/učitelj i roditelji. Mini košarka je košarka prilagođena djeci u dobi od pet do dvanaest godina u kojoj sudjeluju dječaci i djevojčice. Omogućuje djeci da se upoznaju s košarkaškom igrom na zanimljive načine i kroz igru.

SUMMARY

Basketball is considered as one of the most dynamic sports. The founder of basketball is considered to be dr. James Naismith. The institution in charge of Croatian basketball is the Croatian Basketball League (HKS), and the official rules of basketball have been adopted by the International Basketball Fedration (FIBA). The techniques and tactics in basketball is divergent and every position in the game has it own role to play. The trainer is the key person for leading the basketball team and he is tasked to lead the team to achievable goals. In the preschool years sport is very important for the development of children. A key role in that development of children is up to trainers, teachers and parents. Mini basketball is basketball adapted for children between the ages of five to twelve years old for boys and girls. It enables children to get to know the rules of basketball in an interesting way through playing.

Sadržaj

1. UVOD 3

2. POVIJEST KOŠARKE 4

2.1. Počeci košarke kao sporta 5

2.2. FIBA 7

2.3. NBA 7

2.4. Košarka u Jugoslaviji 9

2.5. Košarka u Hrvatskoj 10

2.5.1. Hrvatski košarkaški savez 11

3. KOŠARKA 12

3.1. Tehnika košarkaške igre 12

3.2. Taktika košarkaške igre 16

3.3. Analiza košarkaške igre 18

3.4. Pozicija i uloge u igri 18

3.5. Komunikacija u igri 22

3.6. Uloga trenera u organiziranju i vođenju košarkaške ekipe 24

3.7. Motivacija i uspjeh košarkaške ekipe 25

4. PRAVILA IGRE 26

5. RODITELJ I DIJETE U SPORTU 28

5.1. Uloga trenera u razvoju djeteta košarkaša 29

5.1.1. Suradnja roditelja i trenera u razvoju djeteta košarkaša 32

6. MINI KOŠARKA 32

6.1. Mini košarka u predškolskoj dobi 36

7. SPORT U PREDŠKOLSKOJ DOBI 38

8. ZAKLJUČAK 40

9. LITERATURA 41

1. UVOD

Pregledom enciklopedija i knjiga o košarci doznajemo da je košarka kao sport nastala kako američki studenti ne bi izgubili zanimanje za sportom u zimskom razdoblju studija na fakultetu. Nitko nije znao a kamoli slutio da će to postati popularna igra koja se danas igra na svih pet kontinenata diljem svijeta. Zahvaljujući nastavniku tjelesnog odgoja dr. Jamesu Naismithu i diplomantima internacionalne YMCA (engl.*Young Men's Catholic Association*) trenerske škole u Springfieldu (SAD) koji su svojim putovanjem po svijetu širili znanje novonastalog sporta i time stekli pozornost cijeloga svijeta i zanimanje oba spola. Kroz godine promatranja i analiziranja igre košarka je prilagođena mlađim sportašima te osobama s invaliditetom. Danas, već u ranijoj predškolskoj dobi postoje škole košarke koje su prilagođene dječacima i djevojčicama kako bi jednoga dana netko od njih postao uspješan/uspješna košarkaš/košarkašica.

„Povijest košarke“ je prvo poglavlje kojim započinje rad. U njemu je košarka opisana od samog nastanka sporta do početka širenja po svijetu, košarke u bivšoj Jugoslaviji i Hrvatskoj, također se spominju FIBA (eng. *International Basketball Federation*) i NBA (*National Basketball Asociations*) te potpoglavlje koje govori ukratko o Hrvatskom košarkaškom savezu i hrvatskim košarkaškim velikanima. U drugom poglavlju *„Košarka“* objašnjena je tehnika i taktika košarkaške igre, analiza košarkaške igre, pozicija i uloge igrača, kako funkcionira i kako se provodi komunikacija u igri, uloga trenera u organiziranju i vođenju košarkaške ekipe te motivacija i uspjeh košarkaške ekipe. U trećem poglavlju pod nazivom *„Pravila igre“* opisana su pravila košarkaške igre. *„Roditelj i dijete u sportu“* naslov je četvrtog poglavlja koje govori na koji način roditelj pomaže djetetu koje se bavi sportom, što dijete stječe bavljenjem sportom, zašto je važan kontakt i suradnja roditelja i trenera, kako si roditelji i trener mogu međusobno pomagati i koja je uloga trenera i roditelja u razvoju djeteta košarkaša. Što je mini košarka i kako izgleda mini košarka u predškolskoj dobi doznat ćete u petom poglavlju pod nazivom „Mini košarka“. „Sport u predškolskoj dobi“ je šesto poglavlje u kojemu je opisano zašto je važno da se dijete bavi sportom.

2. POVIJEST KOŠARKE

Košarka je popularan dinamičan sport koji se igra na svih pet kontinenata. Na svijetu ima više od sto milijuna aktivnih košarkaša.

Istraživanjem povijesti sporta istražen je početak nastanka košarke u svijetu kod starih indijskih naroda Srednje Amerike, Maja, Inka i Asteka. Prema Miljenku Hajdareviću pronađena su igrališta za loptu na kojima su se održavale igre za vrijeme religioznih obreda u čast boga Sunca. Igre s loptom su bile vrlo popularne kod Maja, te se njihovo igralište za igru s loptom nazivalo „pokta pokta“. Kod Inka se ova igra zvala „olamalicli“ a u Asteka „tlač-tli“. Navedene igre su jako malo sličile današnjoj odnosno suvremenoj košarci. U igri su koristili gumenu loptu koja je bila slična kaučuku a težila je tri kilograma, te je trebala biti ubačena u kameni obruč koji je bio visoko i okomito postavljen na kamenom zidu. Cilj ove igre bio je da se lopta jednom ubaci kroz kameni obruč a igrači su se u igri mogli koristiti svim dijelovima tijela osim stopalima i šakama. Igra je bila poprilično teška i naporna. Kameni obruč bio je visoko postavljeni cilj a u igri je sudjelovao veliki broj igrača koji se nije mogao koristiti stopalima i šakama. Čim bi jedna ekipa uspjela ubaciti loptu kroz kameni obruč igra se prekinula zbog svečanog obreda u kojemu bi vođa pobijeđene ekipe svoj život prinosio žrtveniku boga Sunca.

Niti jedan od tih podataka nije bio dostupan niti poznat tvorcu košarke dr. Jamesu Naismithu budući da su se ta saznanja pronašla kasnije nego što je on izmislio i predstavio košarku. Današnja suvremena košarka je jednostavnija s obzirom na upotrebu lakše lopte, manjeg broja igrača, određenog vremenskog trajanja i pravila igre, te se ne prinose ljudske žrtve već se igra iz ljubavi prema „lopti“ i sportu općenito.

„Košarka nije nastala slučajno, kako neki tumače, tj. da je do ideje o košarci James Naismith došao onda kada je papir smotan u obliku loptice bacio u košaru za voće.“ (Tocigl,1998.). Nastavnik tjelesnog odgoja dr. James Naismith od direktora škole Lutera Hakslia Gulika dobio je zadatak da kreira novu natjecateljsku igru koja bi omogućila studentima da se bave sportom u zimskom razdoblju kako ne bi gubili zanimanje za bavljenjem sportom i kako bi se održao njihov natjecateljski duh.

Prilikom osnivanja igre dr. Naismith je odlučio da cilj bude postavljen horizontalno kako bi se lopta mogla polagat pod nekim lukom, te je kroz vrijeme mijenjao poziciju na kojoj su se koševi nalazili. Koševi su prvo bili postavljeni na podu, ali to se moglo lako ometati pa je odlučio postaviti koševe na ogradu balkona od kuda su igru pratili gledatelji. S vremenom su gledatelji počeli onemogućavati ulazak lopte u koš te su na taj način ometali igru. Kako bi se to spriječilo postavljenje su drvene ploče tj. table. To je jedan od razloga zašto se i kaže da je košarka nastala kao rezultat logičkog razmišljanja.

2.1. Počeci košarke kao sporta

Prije osmišljavanja košarke dr. J. Naismith imao je dva bezuspješna pokušaja pri osmišljavanju nove igre. Prvi pokušaj bile su timske igre kojih se prisjećao iz svog djetinjstva u Kanadi, dok je drugi pokušaj bila neka vrsta adaptacije ragbija u dvoranskim uvjetima. Namjera mu je bila da svom ragbijaškom timu omogući treninge u dvorani za vrijeme zimskog razdoblja. No kroz ta dva bezuspješna pokušaja shvatio je da igra treba sadržavati elemente koji omogućuju igranje na svim terenima sa stalnom metom, te da igra s loptom sadrži ravnotežu između napada i obrane.

Košarku je prvi put demonstrirao svojim studentima u prosincu 1891. godine pod nazivom *Basketball* jer se igra odvijala tako da se lopta ubacivala u košaru. Naziv košarka dolazi od engleske riječi *basketball*; *basket* što znači koš i *ball* lopta. U prvoj utakmici u kojoj je dr. Naismith eksperimentirao kako bi prikazao igru ostalim studentima sudjelovalo je osamnaest učenika od kojih su devet igrača činili svaku ekipu.

Igra se odvijala prema pet osnovnih pravila koja su tad sačinjavala košarku.

Pravila su glasila ovako:

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

3. Na omeđenu igralištu igraju dvije momčadi, jedna protiv druge, ali se zabranjuje svaki osobni kontakt i nasrtanje na tijelo drugog igrača.
4. Cilj je malih dimenzija, uzdignut je kako bi se igrači koristili vještinom ubacivanja a ne snagom, i to zato što je cilj postavljen vodoravno.
5. Ograničuje se broj igrača koji mogu biti u igri, s pravom na zamjenu.

   (paraf. Tocigl 1998.)

Košarka je kao sport nastala rezultatom logičkog razmišljanja, selekcijom raznih čimbenika koji su je izdvojili od bilo koje poznate sportske igre nastale do tada. S

Slika 1. Dr. Naismith osnivač košarke s loptom i košem koji su se koristili u igri.

obzirom da je stvaranje nove igre predložila YMCA *(Young men's catholic association)* a i sam dr. James Naismith koji je studirao teologiju, iz košarke je izbačena bilo kakva grubost u igri. To je pravilo zadržano i danas te je natjeralo

igrače da poštuju protivnika. Košarka uz atraktivnost i emotivnost ima vrlo stroga pravila u kojima se vidi njezin maksimalni odgojni utjecaj. (paraf. Tocigl, 1998.)

2.2. FIBA

FIBA *(International Basketball Federation Associations)* na hrvatskom jeziku Međunarodna košarkaška federacija osnovana je 1932. godine u Ženevi pod nazivom na francuskom jeziku „*Fédération Internationale de Basketball*“. Čine ju 196 zemalja-članica i otprilike 250 milijuna igrača. Glavni cilj Međunarodne košarkaške federacije je da se košarkaška igra razvija i širi po cijelome svijetu, da se uspostave odnosi između drugih nacionalnih federacija te da se organiziraju međunarodni i olimpijski turniri.

Svoja pravila FIBA revidira svake četiri godine. Postoje razlike u pravilima između FIBA-e i NBA. Razlike su u vremenskom trajanju igre, uređenju terena za igru, trajanju napada, broju dozvoljenih kratkih prekida igre (engl. *time out*) prilikom utakmice, položaju linije tri poena, itd.

2.3. NBA

National Basketball Association (NBA) osnovana je 6. lipnja 1946. godine u New York Cityu, New York pod imenom *Basketball Association of America* (BAA). Ime *National Basketball Association* dobiva u jesen 1949. godine nakon što se ujedinila s *National Basketball Leauge* (NBL). Na slici 2. prikazan je logo. NBA je muška najpoznatija profesionalna košarkaška liga u Sjevernoj Americi i svijetu. Prvog studenog 1946. godine odigrana je utakmica između Toronto Huskiesa i New York Knickerbockersa te se ona smatra prvom zvaničnom utakmicom NBA lige. NBA čine trideset klubova,

Slika 2. NBA logo.

točnije dvadeset i devet klubova iz Sjedinjenih Američkih Država i jedan klub iz Kanade.

NBA liga se dijeli na Istočno i Zapadno udruženje (konferenciju). Istočna konferencija dijeli se na Atlantsku, Centralu i Jugoistočnu grupu. Dok se Zapadna konferencija dijeli na Sjeverozapadnu, Pacifičku i Jugozapadnu grupu.

Istočna konferencija:

- Atlantska grupa (*Boston Celtics, Brooklyn Nets, New York Knicks, Philadelphia 76ers, Toronto Raptors*)
- Centralna grupa (*Chicago Bulls, Cleveland Cavaliers, Detroit Pistons, Indiana Pacers, Milwaukee Bucks*)
- Jugoistočna grupa (*Atlanta Hawks, Charlotte Hornets, Miami Heat, Orlando Magic, Washington Wizards*)

Zapadna konferencija:

- Sjeverozapadna grupa (*Denver Nuggets, Minnesota Timberwolves,Oklahoma City Thunder, Portland Trail Blazers, Utah Jazz*)
- Pacifička grupa (*Golden State Warriors, Los Angeles Clippers, Los Angeles Lakers, Phoenix Suns, Sacramento Kings*)
- Jugozapadna grupa (*Dallas Mavericks, Houston Rockets, Memphis Grizzlies, New Orleans Pelicans, San Antonio Spurs*)

Najtrofejniji klub NBA lige je *Boston Celtics* sa 17 osvojenih naslova a odmah iza njega je *Los Angeles Lakers* sa 16 osvojenih naslova.

Neki od hrvatskih košarkaša koji su igrali za NBA ligu su: Dražen Petrović, Stojko Vranković, Dino Rađa, Toni Kukoč, Žan Tabak, Bruno Šundov, Dalibor Bagarić, Gordan Giriček, Zoran Planinić, Mario Kasun, Damir Markota i Roko Leni Ukić.

Sadašnji hrvatski košarkaši koji igraju za NBA ligu su: Bojan Bogdanović, Damjan Rudež, Mario Hezonja, Dario Šarić, Dragan Bender i Ivica Zubac.

Redovita sezona NBA lige počinje krajem listopada ili početkom studenog a završava krajem travnja kad počinje doigravanje u koje se uvrštava po osam najboljih klubova konferencije i bira se prvak NBA lige. Dok se u veljači održava godišnja poznata NBA *All–Star* utakmica.

Osim muške košarkaške lige NBA u Sjevernoj Americi postoji i ženska profesionalna košarkaška liga pod nazivom *Woman's National Basketball Association* koja je osnovana 24. travnja 1996. godine. Također se dijeli na istočnu i zapadnu konferenciju, ali sadrži dvanaest klubova.

2.4. Košarka u Jugoslaviji

U Socijalističkoj Federativnoj Republici Jugoslaviji košarka se počela igrati gotovo istovremeno u svim njezinim krajevima. Godine 1923. izaslanik Crvenog križa William A. Wieland prikazao je američku košarku na tečajevima koji su se održavali u Beogradu za profesore gimnastike osnovnih i srednjih škola. Osim u Beogradu tečaj je održan u Sarajevu, Zagrebu i Splitu. Uz pomoć Sokolske organizacije upoznao je polaznike tečaja s osnovama tehnike, taktikama i pravilima košarkaške igre. Godine 1923. objavljena su pravila košarke na hrvatsko srpskom jeziku u knjizi A. Brazdila „Gimnastičke igre za škole, društva i vojsku“. Potpuna pravila košarke preveli su 1924. godine Vulović i Rančić te su pravila iste te godine tiskana u Beogradu.

U Zagrebu je 27. siječnja 1929. godine održana prva košarkaška utakmica u dvorani Realne gimnazije između ženskih ekipa Akademskog sportskog kluba i Prvog hrvatskog građanskog sportskog kluba. Ranih tridesetih košarka se igrala u dvorani I. realne gimnazije u Zagrebu i na novoizgrađenom srednjoškolskom igralištu u Klaićevoj ulici. Najaktivniji u igranju košarke bili su Sokolsko društvo u Zagrebu II i srednjoškolci iz I. realne gimnazije koji su često igrali utakmice između sebe ili protiv bugarskih studenata koji su studirali u Zagrebu. Krajem 1933. godine i početkom 1934. godine košarka se počinje igrati i u Beogradu, Sarajevu, Ljubljani, Štipu, Karlovcu, Sušaku i drugdje. Od 16. svibnja 1936. do 1939. godine Jugoslaviju je u Međunarodnoj košarkaškoj federaciji FIBA zastupao Savez Sokola Kraljevine

Jugoslavije, 1945. godine počinje ju zastupati Odbor za košarku Fiskulturnoga saveza Jugoslavije a 1948. godine preuzima Košarkaški savez Jugoslavije (KSJ).

Godine 1960. Jugoslavija se po prvi put pojavljuje na XVII. Olimpijskim igrama održanima u Rimu.

2.5. Košarka u Hrvatskoj

Hrvatski olimpijski odbor utemeljen je 10. rujna 1991. godine. Hrvatski košarkaški savez (HKS) postaje samostalan 17. studenog 1991. godine nakon raskida sporazuma s Košarkaškim savezom Jugoslavije. Godinu dana kasnije to jest 1992. godine Hrvatski košarkaški savez postaje članicom Međunarodne košarkaške federacije FIBA.

Neki od hrvatskih klubova koji su bili aktualni u bivšoj Jugoslaviji a i danas su: KK Cibona (nekadašnja Lokomotiva) iz Zagreba, KK Split (bivša imena kluba bila su Jugoplastika, Pop 84, Slobodna Dalmacija i Croatia Osiguranje) iz Splita, te KK Zadar i KK Šibenik. Krajem osamdesetih i početkom devedesetih godina današnji košarkaški klubovi Cibona i Split bili su pobjednici nekih od najvažnijih europskih klupskih natjecanja. Tako je KK Cibona, nekadašnja Lokomotiva, osvojila 1985. i 1986. godine Europsko klupsko prvenstvo dok je KK Split kao Jugoplastika 1989. i 1990. godine osvojio Europsko klupsko prvenstvo te također 1991. godine pod imenom Pop 84.

U knjizi *Basketball je ime košarka dobio u Zagrebu: 60 godina Košarkaškog saveza Zagreb: 1945.-2005*. navodi se: „John Oliver Ames, Milan Kobali, Zdenko Tončić i Božidar Stefanini, u zimu 1932/1933. godine, željeli su „basketballu" iznaći hrvatsko ime, te u prijevodu pravila što više tuđica zamijeniti domaćim pojmovima. Košarkaški zanesenjaci, na ulasku u dvadesete godine života, naslonili su se na engleski, te prijevode na francuski, njemački i češki." Također se navodi: „Basketball je odbačen najlakše pošto nismo željeli strani izraz i tražili smo nešto u duhu našeg jezika", zapisao je Milan Kobali, glavni organizator zahtjevna posla, u članku *Stvaranje košarke u Zagrebu"*. Milan Kobali je vjerovatno ideju o primjerenijem nazivu sporta

koji je anglizam dobio od studenta slavistike Slavka Ruznera, pošto je on od anglizma *football* izveo novu riječ „nogomet“. (paraf. Beganović M.; 2005.)

2.5.1. Hrvatski košarkaški savez

Hrvatski košarkaški savez (HKS) 11. studenog 1991. godine postaje samostalan savez. Do tad je bio u sastavu Košarkaškog saveza Jugoslavije (KSJ). Članicom Međunarodne košarkaške federacije poznatije kao FIBA postaje 19. studenog 1992. godine. Predsjednik Hrvatskog košarkaškog saveza je gospodin Stojko Vranković.

Kup Krešimira Ćosića je hrvatski nacionalni kup za klubove muške konkurencije te se igranje održava od 1992. godine u spomen na Krešimira Ćosića. Dok se na spomen košarkašice Ružice Meglaj Rimac u Hrvatskoj svake godine održava košarkaško natjecanje za žene pod imenom Kup Ružice Meglaj Rimac.

Neki od hrvatskih košarkaških velikana su: Krešimir Ćosić, Dražen Petrović poznatiji kao Mali Mozart, Toni Kukoč, Dino Rađa, trener Mirko Novosel, Aleksandar Petrović, Petar Skansi, Stojko Vranković i Veljko Mrsić. Dok su Krešimir Ćosić, Dražen Petrović i trener Mirko Novosel članovi Kuće slavnih poznatije kao *Hall of Fame* u Springfieldu (SAD).

Hrvatski košarkaški savez može se pohvaliti sa uspjesima seniorske reprezentacije:

- 1992. godine Hrvatska je izborila finale Olimpijskih igara u Barceloni no poražena je od SAD-a tj. njihovog snažnog *Dream Teama*,
- 1993. godine osvojeno 3. mjesto na Europskom prvenstvu u Njemačkoj,
- 1994. godine osvojeno 3. mjesto na Svjetskom prvenstvu u Torontu,
- 1995. godine osvojeno 3. mjesto na Europskom prvenstvu u Ateni,
- 2008. godine osvojeno 6. mjesto na Olimpijskim igrama u Pekingu,
- 2009. godine osvojeno 1. mjesto na Mediteranskim igrama u Pescari (Italija),

- 2013. godine osvojeno 4. mjesto na Eurobasketu u Sloveniji,
- 2016. godine Hrvatska se izborila za Olimpijske igre sa osvojenim 1. mjestom,
- 2016. godine osvojeno 5. mjesto na Olimpijskim igrama u Rio de Janeru.

3. KOŠARKA

Košarka je složena i dinamična sportska igra koju karakteriziraju česte i brze izmjene napadačkih i obrambenih akcija. Spada pod najdinamičnije sportske igre. Od igrača zahtjeva inteligenciju, koncentraciju, snagu, snalažljivost, veliki odraz (skok), okretnost, dobro kretanje s loptom i bez nje, preciznost šutiranja te izvođenje tehničkih i taktičkih zadataka u igri. U košarkaškoj igri sudjeluju dvije ekipe od po pet igrača a cilj igre je da svaka ekipa ubaci loptu u protivnički koš. To je igra koja je primjenjiva svima (djeci, ženama, muškarcima te osobama s invaliditetom).

„Košarka se sastoji od jednostavnih brzih reakcija i navika u igri koje su rezultat visokog stupnja razumijevanja igre i integralne pripremljenosti igrača dviju suprotstavljenih momčadi.“ (Trninić, 2006.)

3.1.Tehnika košarkaške igre

Tehnika podrazumijeva niz specifičnih kretnji, to jest načine na koje se primjenjuje pokret pomoću kojih se rješavaju motorički zadaci. Dobra je tehnika uvjet određivanja mogućnosti vrhunskih dostignuća. Tehnika košarkaške igre je bogata i složena.

„Tehnički elementi u košarci vrlo su raznovrsni. Struktura pokreta igrača, njihova brzina i druge osobine mijenjaju se ovisno o strukturi igre i zahtjevima taktičkih zadataka. Situacija se u igri mijenja vrlo brzo i na način koji je nepredvidljiv, a izbori primjene tehnike donose se u posljednjem času, ovisno o situaciji na terenu.“ (Tocigl, 1998.)

„Osnovne značajke dobre sportske tehnike su: učinkovitost, ekonomičnost i lakoća pokreta te ritmičnost i harmoničnost kretnja.“ (Milanović, 2009.)

Tehnika igre dijeli se na:

- *tehniku kretanja igrača bez lopte,*
- *tehniku kretanja igrača s loptom*.

Osim što košarkaš mora imati opće fizičke sposobnosti mora ovladavati i specifičnim formama kretanja.

Kretanje igrača bez lopte zastupljeno je trčanjem, skokovima, zaustavljanjem, pivotiranjem, promjenama smjera, brzinom i ritmom kretanja, bilo da ta kretanja igrač izvodi samostalno ili surađuje sa suigračem. U taktičkim zadacima ima raznolikosti kretanja kao što su kod blokada, zagrađivanja koša, pražnjenjem ili opterećenjem strana itd.

Podskupine tehnike kretanja igrača bez lopte su:

- *Košarkaški trk* je specifično kretanje igrača u kojem su mu stopala usmjerena u pravcu kretanja a pogled usmjeren prema poziciji lopte,
- *Košarkaški skok* dijeli se na skok u obrani, napadu i podbacivanju[1] s obzirom na fazu igre. Dok se u načinu igre košarkaški skok dijeli na jednonožni ili sunožni odraz. Za uspješan skok nije bitan samo odraz to jest visina skoka, već je bitna eksplozivna snaga, tehnika izvedbe skoka, pravilan timing skoka, pozicija, želja, itd.,
- *Zagrađivanje* je osnovni preduvjet uspješnog skoka. Zagrađivanje pruža obrambenom igraču zatvaranje prostora ispod koša da dođe u lakši posjed

[1] „Podbacivanje je kada sudac baci loptu u vis, u središnjem krugu, između bilo koja dva protivnička igrača na početku prvog razdoblja. Svaki skakač stoji s oba stopala u polovici kruga koja je bliža vlastitom košu, sa jednim stopalom bliže središnjoj crti. Suigrači ne smiju zauzeti susjedne položaje oko kruga ako protivnik želi zauzeti jedan od tih položaja. Sudac tada podbacuje loptu okomito u vis između dva protivnička skakača, tako visoko da je nijedan od njih ne može dohvatiti skokom. Loptu mora ispravno dotaknuti rukom(ama), jedan od skakača nakon što ona dosegne najvišu točku.“ (FIBA Službena pravila košarkaške igre 2014; 2014.)

lopti. Zagrađivanje se može izvesti leđima (prednjim i stražnjim pivotom), licem i bočno.

- *Oduzimanje lopte* je prisutno tijekom cijele igre u kojoj ekipa svojom obranom pokušava protivniku oduzeti loptu i tako obraniti koš. Lopta se može oduzeti presijecanjem dodane lopte, izbijanjem tj. oduzimanjem lopte iz posjeda ili obrambenim skokom nakon neuspješnog šuta.

- *Obrambeni stav i kretanje u stavu* je položaj u kojem igrač mora bit sposoban kretati se u bilo kojem smjeru i pritom mijenjati pravac kretanja tako da zadrži ravnotežu. S obzirom na poziciju obrambeni stav može biti paralelni ili dijagonalni (desni ili lijevi).

- *Otvaranje za prijem lopte* jedan je od osnovnih elemenata u napadu igrača koji ne posjeduje loptu. Igrač može doći u prijem lopte lažnom kretnjom (dubinski ili horizontalno izvedeno), otvaranjem korištenjem blokade ili pivotiranjem (prednji i stražnji pivot).

- *Postavljanje blokade* je tehničko-taktički element koji se koristi u napadu, te napadač (bloker) može postaviti blokadu prsima, leđima ili bočno. Korištenjem blokade dobiva se prostorno-vremenska prednost pred obrambenim igračem a može se koristit za šut, dodavanje, prodor ili utrčavanje.

- *Deblokiranje* otvara igrača nakon postavljenog bloka prema košu ili od koša. Može biti izvedeno prednjim ili stražnjim pivotom. Kod deblokiranja je važno uskladiti kretnje igrača s loptom i kretnje igrača koji postavlja blok.

Tehnika igre s loptom sadrži cijeli kompleks specijalnih sposobnosti koje su potrebne za uspješno bavljenje košarkom. Različiti uvjeti u kojima se primjenjuje rad s loptom ili bez lopte stimuliraju formiranje i razvoj specijalnih sposobnosti. Sposobnosti se očituju stabilnošću osnovnih kretanja. Tehnika igre s loptom ili usmjeravanje lopte je poseban način kretanja koji se oblikuje u cilju najvećeg učinka djelovanja u igri. Tehniku je potrebno konstantno usavršavati i poboljšavati. Igrač se ne može uklopiti u igru ako nije savladao tehniku te ako ne zna kontrolirati loptu, jer je onda njegovim suigračima problem dodati loptu u pravom trenutku.

Podskupine tehnike igrača s loptom su:

- *Stav u napadu s loptom* savladava se kao prvi element tehnike tijekom procesa učenja i služi kao temelj svim elementima tehnike s loptom. S obzirom na poziciju stopala stav u napadu s loptom može biti paralelni i dijagonalni (desni ili lijevi). S obzirom na način držanja lopte postoji osnovno držanje i stav trostruke prijetnje.

  Stav trostruke prijetnje odnosi se na poziciju lopte u stavu, a stav može biti niski, srednji i visok. Pomoću stava trostruke prijetnje igrač može šutirati na koš, dodati loptu suigraču ili otići u prodor.

- *Pivotiranje* se može izvesti u otvorenu (prsima u smjeru kretanja) i zatvorenu (leđima u smjeru kretanja) stranu. Omogućuje bolje zauzimanje pozicije na terenu kroz kretanje u stavu s loptom.

- *Vođenje lopte u mjestu i kretanju* je pokret koji se izvodi u lakatnom i ručnom zglobu te ramenom zglobom. Prsti tj. članci prstiju imaju najveću ulogu u kontroli lopte. Loptu se može voditi lijevom i desnom rukom u mjestu ili kretanju. U kretanju se lopta može voditi pravocrtno i s promjenom pravca koje se može izvest polukružno, oštrom promjenom vođenja i okretom. Sve pozicije vođenja lopte mogu se izvesti u niskoj, srednjoj i visokoj poziciji težišta centra tijela.

- *Hvatanje i dodavanje lopte u mjestu i kretanju* jedan je od osnovnih elemenata tehnike košarkaške igre. Lopta se može dodavati i hvatati sa jednom ili dvije ruke prilikom kretanja ili u mjestu. Dodavanje je moguće izvesti direktnim dodavanjem suigraču ili na način da se lopta odbije od poda tj. podloge. Prilikom dodavanja lopte u kretanju dozvoljena je rotacija trupa da se linija kretanja ne naruši. Dodavanje s dvije ruke može se izvesti iznad glave ili s grudiju, a jednom rukom guranjem ili iznad ramena.

- *Zaustavljanje* je osnovna efikasnost igrača u napadu ali se može izvoditi nakon dodane lopte ili vođenja. Zaustavljanje kod igrača zahtjeva spremnost da se naglo zaustave neovisno o brzini kretanja.

Zaustavljanje se dijeli na paralelno ili jednotaktno i dijagonalno ili dvotaktno koje može biti izvedeno poskokom ili koračnom tehnikom.

- *Ubacivanje lopte u koš iz neposredne blizine* su osnovno ubacivanje i ubacivanje lopte jednom rukom preko glave tzv. „horog“. Pod osnovno ubacivanje spada košarkaški dvokorak te je to specifičan i prepoznatljiv košarkaški element. Dvokorak omogućuje igraču ubacivanje lopte u koš nakon vođenja ili dodane lopte. Može biti izveden s lijevom ili desnom rukom ovisno o igračevom položaju, te polaganje lopte može biti izvedeno tehnikom odozgo ili odozdo. Horog ili ubacivanje lopte jednom rukom preko glave može biti izvedeno nakon vođenja ili na dodanu loptu lijevom i desnom rukom ovisno o poziciji igrača.

- *Šutiranje* je upućivanje lopte prema košu s veće udaljenosti. Šutiranje se s obzirom na izvedbu može podijeliti na skok šut, šut jednom rukom iz mjesta i slobodno bacanje.

3.2. Taktika košarkaške igre

U svojoj knjizi *„Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi“* Trninić navodi da „taktika predstavlja sustav individualnih i momčadskih planiranih akcija i odluka koje se realiziraju uspješnim obavljanjem poslova u igri. Taktičko ponašanje zahtijeva prilagođavanje akcija i odluka nepredviđenim događajima tijekom igre, kao i usklađivanje individualnog i momčadskog koncepta igre.“ (Trninić, 2006.)

Taktičko reagiranje igrača ovisi o dobroj procjeni tj. usklađenosti prostorno-vremenskih odnosa tijekom realizacije akcije.

Taktika košarkaške igre dijeli se na:

- fazu obrane,

- fazu napada,
- posebne situacije.

S obzirom na broj igrača koji sudjeluju u realizaciji razlikujemo:

- individualnu taktiku,
- grupnu taktiku,
- timsku taktiku.

S obzirom na posjed lopte razlikujemo:

- taktiku obrane,
- taktiku napada,
- taktiku faze latencije.

Obrana se u košarci dijeli na:

- pozicijsku obranu,
- obranu od protunapada.

Vrste pozicijskih obrana su:

- obrana čovjek na čovjeka,
- zonska obrana,
- *pressing*,
- zonski *pressing*,
- kombinirana obrana.

Napad se u košarci dijeli na protunapad i pozicijski napad dok posebne situacije u košarkaškoj igri čine out (izvođenje lopte izvan graničnih linija terena), podbacivanje i izvođenje slobodnih bacanja.

3.3. Analiza košarkaške igre

Košarkašku igru možemo analizirati sa strukturnog, funkcionalnog i biomehaničkog stajališta.

- Strukturna analiza istražuje strukture gibanja, situacija i slijed akcija unutar faza tijeka igre. Kako se motorička aktivnost i ponašanje igrača realiziraju s njihovim poslovima u igri, košarkaška igra može se opisati kao uređeni niz poslova a poslovi u igri kao uređeni niz osnova igre.
- Funkcionalna analiza predstavlja interakciju igrača unutar ekipe i sa suparničkom ekipom, te pojedinačno razvrstane motoričke aktivnosti određene su akcijama suradnje suprotstavljanja. Funkcionalnu strukturu košarkaške igre moguće je analizirati s gledišta odnosa: tehnika – taktika, faza tijeka igre i suradnja – suprotstavljanje.
- „Biomehanička analiza koristi se kod istraživanja osnovnih kinematičkih i dinamičkih parametara kretanja. Biomehaničkom analizom mogu se dobiti podaci koji se kasnije mogu uspoređivati sa modelom vrhunskog košarkaša te se na taj način može vidjeti igračeva najveća situacijska efikasnost u košarkaškoj igri.“ (Trninić, 1996.)

3.4. Pozicija i uloge u igri

Košarka je ekipna igra u kojoj razlikujemo pet pozicija od kojih svaka pozicija ima različitu ulogu u igri. Uloga trenera je da unutar ekipe podjeli uloge i poslove u igri prema obilježjima igrača koje su prije toga određene taktikom.

Prilikom podjele uloge trener mora voditi račune o antropološkim obilježjima sportaša, motoričkim sposobnostima i specifičnim kognitivnim sposobnostima.

Kroz selekciju igrača to jest odabirom igrača prema određenim kriterijima, trener bira najboljeg i najprikladnijeg igrača za pojedinu ulogu i poziciju u igri.

Kako navodi Trninić u poglavlju *„O selekciji i razvoju igrača“* model kojim trener bira igrača za pojedinu poziciju u igri opisan je u devet koraka, a to su:

1. Procjena potencijala igrača.
2. Procjena razlike između biološke i kronološke dobi igrača.
3. Usporedba potencijala igrača s modernim vrijednostima.
4. Usmjeravanje na primarnu poziciju/učenje zadataka i uloga koje treba obaviti na toj ili više pozicija.
5. Procjena stvarne kvalitete igrača na temelju kriterija u obrani i napadu.
6. Procjena konzistentnosti u učinku igrača.
7. Usporedna analiza između potencijala i stvarne kvalitete igrača.
8. Intervju.
9. Odabir igrača. (paraf. Trninić, 2006.).

Trener s dobivenim odabirom igrača to jest selekcijom mora imati na umu da ne može razviti igračevu stvarnu kvalitetu više od onoga što mu omogućuje igračev sveukupni potencijal. Selekcija igrača se provodi na način da se uspoređuje potencijal igrača s modelima koji obilježavaju pojedini tip igrača. Model koji koristi trener kroz devet koraka uvelike mu pomaže u odabiru igrača.

„Svaki trener pred svoju momčad postavlja ciljeve ta pojedine faze igre i, sukladni tome, zadatke ili poslove u igri. Osnovno pravilo uspješno organizirane igre jest da svaki igrač zna njegov zadatak u svakom trenutku i u svim fazama igre te da pojedinačnom i timskom igrom sudjeluje u realizaciji dogovorenog koncepta.“ (Trninić, 2006).

Podrazumijeva se da će svaki igrač obavljati određene zadatke u igri zadane prema njegovoj poziciji to jest ulozi u igri. Svaki pojedini igrač mora znati svoju ulogu u svakom trenutku. Sve uloge igrača su međusobno povezane te se međusobno nadopunjavaju što se vidi u određenom konceptu u igri.

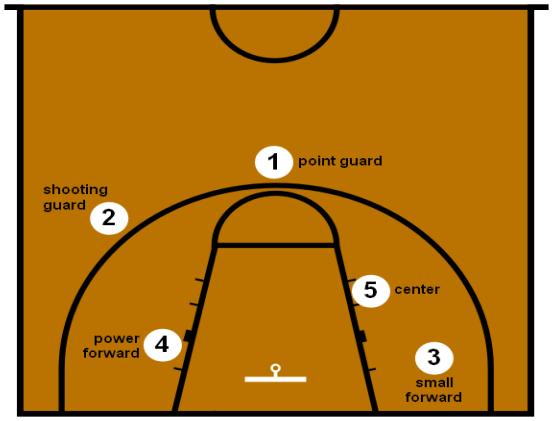
Poslovi u igri se razlikuju s obzirom na tijek igre, poziciju u igri, strukturu antropoloških obilježja i s obzirom na provedeno vrijeme u igri.

Kako bi momčad funkcionirala svaki igrač mora usvojiti svoj posao koji čini njegova uloga u igri. Većinom, svaki igrač ima više uloga u igri, npr. centar može obavljati ulogu skakača, blokera itd.

„U košarkaškoj igri možemo razlikovati:

- kontinuirane uloge – obavljanje poslova na jednoj određenoj ili na više pozicija koje igračima daju glavne i velike ovlasti i obaveze u igri, te
- povremene (epizodne) uloge – obavljanje sporednih, ali ne manje značajnih poslova na određenoj poziciji ili na više pozicija, koji mogu uvelike utjecati na tijek igre i na rezultat same utakmice.“ (Trninić, 1996.)

Pozicije u košarci:



igrač broj 1 –razigravač *(point guard, playmaker)*
igrač broj 2 –bek šuter *(shooting guard)*
igrač broj 3 –nisko krilo *(small forward)*
igrač broj 4 –krilni centar, visoko krilo *(power forward)*
igrač broj 5 –centar *(centre*)

Slika 3. Pozicije po brojevima.

Opis pozicija:

- *Igrač broj 1 (*razigrivač*,* prvi bek*, playmaker)* ima ishodišnu ulogu u svakom timu. Mora imati košarkašku senzitivnost za dodavanje lopte na pravo mjesto u pravom trenutku najbolje postavljenom igraču. Igrač na toj poziciji mora biti dominantan, samodisciplinirani, nesebičan u rješavanju situacija u igri, najprilagodljiviji, najsigurniji u prijenosu lopte te mora imati tehničko-taktička znanja na najvišoj razini. Mora biti uspješni vođa tima i imati sposobnost razumijevanja problema suigrača na svim pozicijama, te uvelike pridonositi uspostavljanju što boljeg kontakta između suigrača i trenera. Poželjna svojstva razigravača su: emocionalna stabilnost, metalna čvrstoća te igračka

konzistentnost.[2] U situacijama pritiska u igri razigravač mora biti sposoban pokazati odlučnost, visoku razinu samopouzdanja, kontrolu pažnje, pozitivne energije, visoku razinu motivacije te potpunu mirnoću i koncentraciju. Osnovna funkcija razigravača kao organizatora igre je upravljanje obranom i napadom vlastite momčadi, kontrola tempa i ritma igre te kontrola rezultata i realizacija šutova prilikom vođenja tima.

- *Igrač broj 2 (*bek šuter, drugi bek*, shooting guard)* zadužen je za pojedinačno rješavanje najtežih zadataka u obrani i poentiranju s vanjskih pozicija u napadu. Jedno od znatnih obilježja drugog beka je vjerovanje u vlastite šuterske sposobnosti i uspješnost u izbjegavanju blokova. Mora biti siguran i odlučan prilikom poentiranja otvorenih šutova. Drugi bek treba zadovoljiti višestruke kriterije u svim fazama igre, biti nositelj realizacije u fazi napada te jedan od najboljih obrambenih igrača na vanjskim pozicijama.

- *Igrač broj 3 (*nisko krilo*, small forward)* obavlja najšire zadatke u igri i zato mora biti svestran. On je veza između prednje i stražnje linije obrane i napada te mora imati obilježja visokih igrača te neke karakteristike bekova. Razlikuju se dvije vrste krila: nisko i visoko snažno krilo. Igrač na poziciji niskog krila obavlja raznovrsne zadatke i mora imat sposobnost obavljanja zadataka kao i na poziciji beka.

  Ima funkciju vanjskog šutera te je istodobno kreator i kanal suradnje između prednje i stražnje linije napada. Mora znati surađivati u igri i pomagati centru. Svojim unutarnjim dodavanjem, vanjskim šutom i prodorom mora biti napadačka prijetnja. Igrači na krilnoj poziciji trebaju se znati koristiti raznim tehnikama dodavanja koje su karakteristične za igrače na poziciji beka i centra. Krilo ima važnu ulogu u hvatanju odbijenih lopti.

- *Igrač broj 4 (*krilni centar, visoko snažno krilo*, power/big forward)* na ovoj poziciji svojom ulogom omogućavaju uspješno razvlačenje obrane te otvaranje reketa za vanjske igrače. Krilni centar ili visoko snažno krilo je pozicija koju obilježava veliki radijus kretanja između vanjskih i unutarnjih pozicija. Igrač na

[2] Igračka konzistentnost sposobnost je zadržavanje optimalnog stanja za vrhunsku igru usprkos ometajućim čimbenicima.

ovoj poziciji mora uspješno izbjegavati blokove u obrani, kontrolirati sredinu reketa, rješavati skok u obrani i ostvariti učinak kao skakač u obrani i u napadu te mora postavljati uspješne blokove i realizirati aktivna deblokiranja za unutarnju ili vanjsku igru. Također igrač mora biti sposoban primati loptu na krilnim pozicijama, vladati taktikom i tehnikom košarkaške igre, preuzimati sve tipove igrača, te je uz centra najodgovorniji za timsku obranu.

- *Igrač broj 5 (*centar, *center)* najviši su i najsnažniji u timu te koncepcijsko najkorisniji, osobito ako uspješno igraju timsku obranu i ako ostvaruju mnogo blokada šuta i skokova u obrani. Oni obavljaju najteže zadatke u fazi obrane i napada te se zato moraju isticati tjelesnom snagom, agresivnošću, sposobnošću uzastopnih skokova, pretrčavanjem protivničkih centara te sigurnošću u kontaktu. U igri moraju obavljati zadatke koji im daju status najkorisnijeg igrača. Obavljajući te zadatke od njih se zahtjeva određeni potencijal u koji su uključene sposobnosti, osobine, znanja, vještine i navike u igri. Moraju znati surađivati i razumjeti igrače na poziciji krila i beka kako bi tijekom igre razumjeli njihove probleme. S ovom pozicijom igrač se najbrže rotira u napadu što omogućuje brze otvorene šutove i blok na loptu nakon dodavanja. Centar mora biti kontrolor i vođa u napadu i obrani. (paraf. Trninić, 1996.)

3.5. Komunikacija u igri

Komunikacija tijekom igre omogućuje igračima da u svakom trenutku znaju tko obavlja određene zadatke. Komunikacija može biti verbalna i neverbalna. Kod verbalne komunikacije sredstvo komuniciranja je govor, a kod neverbalnog komuniciranja sredstvo komunikacije je izmjenjivanje poruka kretnjama kao što su pokret, položaj tijela, dodir, gesta, izraz lica, pogled i drugo. Komunikacija u sportu služi kako bi se prenosile informacije putem vida, sluha i dodira.

U košarci je prisutna dvostruka komunikacija u kojoj se prva komunikacija odvija unutar ekipe a druga sa suparničkom ekipom. Također se komunikacija ubraja u

strateško ponašanje koje određuje razvoj akcija u igri uz pravila igre, tehniku, taktiku, prostor i vrijeme.

Glavna zadaća komunikacije tijekom košarkaške igre je da se smanji dvojba među suigračima i da se poveća nesigurnost protivničke ekipe. Pošto su akcije u košarkaškoj igri teško predvidljive i neizvjesne, suigrači moraju izmjenjivati znakove međusobno.

Za učinkovitost verbalne komunikacije tijekom košarkaške igre jedan od igrača i ostatak ekipe moraju imati visoki stupanj razumijevanja situacija i znakova kako bi što brže mogli procesuirati informaciju i samim time brzinu komunikacije. U košarci su verbalna i neverbalna komunikacija povezane te se koriste u bučnim uvjetima tijekom utakmice. Zato se igrači moraju znati međusobno razumjeti verbalno i neverbalno jer tijekom igre oni moraju reagirati brzo na dobivenu informaciju pokretom, pogledom, uzvikom ili nekim drugim načinom. Mlađi igrači više koriste verbalnu komunikaciju dok stariji i iskusniji igrači koriste više neverbalnu komunikaciju. Komunikacija među igračima ekipe usmjerena je na budućnost tijeka igre.

Osim igrača veliki doprinos u verbalnoj i neverbalnoj komunikaciji ima trener. On usavršava komunikacijski sustav među igračima.

Trninić u svojoj knjizi *„Analiza i učenje košarkaške igre“* govori o tri različita tipa komunikacije tijekom košarkaške igre a to su:

1. Realna situacijska komunikacija,
2. Lažna situacijska komunikacija,
3. Kriptirana komunikacija.

Realna situacijska komunikacija odnosi se na proces odašiljanja, prenošenja i primanja signala s pozicije konkretne situacije u tijeku igre. U toj komunikaciji znakovi moraju biti povezani s realnom situacijom. Realnu situacijsku komunikaciju prema svojstvima dijelimo na:

- *komunikaciju s pozicije konkretne situacije,*
- *komunikaciju s pozicije lidera (vođe).*

Lažna situacijska komunikacija odnosi se na odašiljanje, prenošenje i primanje signala ali obuhvaća lažne postupke. Igrači mogu putem prevare dovesti protivnike do zablude te ih pomutiti znakovima komunikacije. Lažnu situacijsku komunikaciju čine signali i varke pomoću govora i pokreta. Lažnom komunikacijom se igrači služe kako bi namjerno zavarali protivnike verbalnom i neverbalnom komunikacijom u svrhu boljeg suprotstavljanja protivniku. Prema određenim karakteristikama lažnu situaciju dijelimo na:

- *„blef" komunikaciju* ima funkciju namjernog privlačenja pozornosti na krivu informaciju kako bi zbunili protivnika te kako bi povećali pritisak u rješavanju i realizaciji situacija kod protivnika,
- *verbalno i neverbalno provociranje* protivnika ima isti cilj kao i „blef" komunikacija, zadatak joj je ometati protivnika na način da mu se dozvoli mogućnost na rješavanje i realiziranje situacije tijekom igre.

Kriptirana komunikacija je tajna ili nepoznata komunikacija koja je shvatljiva samo ekipi a ne protivnicima. (paraf. Trninić, 1996.)

3.6. Uloga trenera u organiziranju i vođenju košarkaške ekipe

„Osnovna svrha proučavanja i treniranja u košarci nije samo puko prenošenje znanja s trenera/učitelja na košarkaša, već je i to osposobljavanje igrača, poticanje njegovog osjećaja kompetentnosti, upoznavanje s metodama kojima igrač može, samostalno, usavršiti vlastitu individualnu i timsku igru. Drugim riječima, osnovna je funkcija odgoja u sportu dati znanja i moć koji sportašu omogućuju samo usavršavanje tijekom igračke karijere, ali i cijelog života, što znači razvijati njegovu cjelokupnu osobnost." (Trninić, 2006.)

Uloga trenera je da vodi igrače kroz sportske pripreme do ostvarivih ciljeva.

„Glavna zadaća učitelja i trenera je pružiti igraču što bolje mogućnosti za razvoj i sazrijevanje empatijskim odnosom, vještom komunikacijom i sposobnošću

motiviranja igrača na svjesno učenje, čime u igračima potiče pozitivne osjećaje, misli i iskustva kao i radost učenja i igranja.“ (Trninić, 2006)

Trener je osoba koja zna na koji način treba komunicirati sa svojom ekipom. Na prvom mjestu je međusobno poštivanje i poznavanje svakog igrača te njegove kvalitete. Trener promatrajući tijek igre mora znati kad je vrijeme za zamjenu, mora vidjeti stvari kao što je umor igrača ili pad motivacije kako bi mogao na vrijeme djelovati i popraviti sve što se da kako bi ekipa mogla postići odgovarajući uspjeh. Ako je trener prije nego što je počeo trenirati svoju ekipu bio i sam sportaš, zna na koje stvari treba paziti. Komunikacija je glavno sredstvo kojom se rješavaju problemi, nezadovoljstvo, nejasnoće, te sve ostalo u ekipi. Komunikacija u košarci između trenera i igrača je dozvoljena na treningu, prije utakmice, za vrijeme utakmice, u pauzama te nakon utakmice. Da bi trener bio uspješan u pripremi i vođenju košarkaške ekipe potrebno je jasno odrediti zadatke i uloge igračima. Neki od čimbenika uspješnosti ekipe su: visoka razina sportske forme i treniranosti, kondicijska pripremljenost igrača, psihosocijalna stabilnost igrača i trenera, malo izgubljenih lopti, puno postignutih koševa, dobra obrana i napad, odnos ekipe, poštivanje pravila, motivacija, dobra komunikacija i suradnja trenera i igrača, režim života itd.

3.7. Motivacija i uspjeh košarkaške ekipe

Motivacija u sportu i životu općenito je bitna zbog postizanja uspjeha te je to zapravo „volja za nešto“. Motivacija stvara pozitivan stav prema radu i želju za novim postignućima, uspjesima.

„Pojam motiviranosti u psihologiji sporta često se odnosi na intencionalno, usmjereno djelovanje jednog aktera sportskog procesa, najčešće trenera, na jednog ili više drugih aktera, tj. sportaša. Svakodnevna iskustva iz sportske prakse pokazuju da je uloga motivatora jedna od najvažnijih uloga svakog trenera.“ (Matković et al. 2010.)

Postoje dvije vrste motivacije:

1. Unutarnja (intrizična) motivacija je kad nas naša unutarnja snaga pokreće da napredujemo i uspijevamo za vlastite potrebe,
2. Vanjska (ekstrizična) motivacija je kad imamo vanjski motiv zbog kojeg radimo neku aktivnost iz nekog interesa da dobijemo nešto zauzvrat (priznanje, nagrada).

U svakoj motivacijskoj strategiji postoji trenerova kontinuirana briga da svakom sportašu osigura pozitivno i sportsko iskustvo te da pritom uživa u sportu. Trener mora znati pronaći motivacijski postupak koji je prikladan određenom sportašu kako bi dao svoj maksimum i ostvario izvedbu u određenom tj. u pravom trenutku. Isto tako treneru je glavni cilj da njegovi sportaši treniraju i natječu se tako da daju sve od sebe prilikom postizanja uspjeha. Za motiviranost ekipe važan je način komunikacije trenera i igrača.

Uspješnost košarkaške ekipe zasniva se na treneru, igračima i stručnom stožeru. Kako bi ekipa došla do izražaja, trener mora oblikovati pripreme koje će pojedinog igrača i ekipu učiniti natjecateljski uspješnima. To se postiže dugotrajnim radom, poznavanjem i procjenom igrača, sportskom pripremom, motivacijom, vođenjem utakmica te razumijevanjem. Uspjeh ekipe ovisi o trenerovom vođenju na terenu i izvan njega. Bez poznavanja i poštivanja vlastitih igrača te njihovih mogućnosti uspjeh ekipe neće biti moguć. Najviše o uspjehu ovisi rad i odanost trenera i igrača. (paraf. Trninić, 2006.)

4. PRAVILA IGRE

Nakon što je James Naismith u prosincu 1891. godine napisao prva pravila, organizirao je prvu košarkašku utakmicu. Prva službena pravila objavljena su 15. siječnja 1892. godine u časopisu *The Triangle* pod nazivom Basketball Rulles što bi u prijevodu značilo Košarkaška pravila, koja su bila sastavljena u trinaest točaka. Kako su vremena prolazila tako su se pravila igre izmjenjivala i prilagođavala sve razvijenijoj tehnici i taktici košarkaške igre.

Današnja službena pravila košarkaške igre uvjetovala je FIBA *(Federation Internationale de Basketball).*

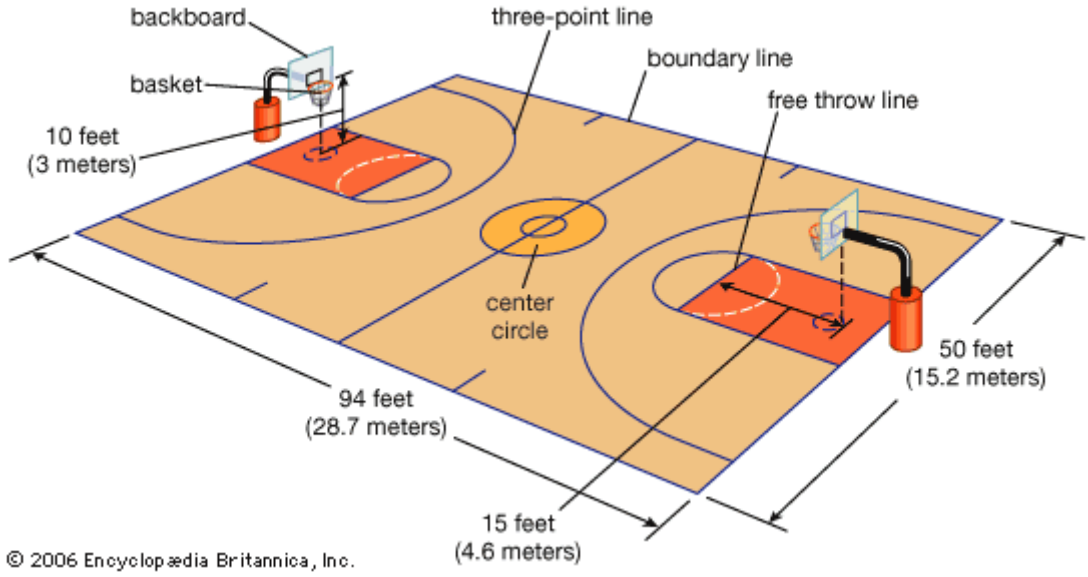
Košarka je igra u kojoj sudjeluju dvije ekipe od po pet igrača. Cilj svake ekipe je da ubaci loptu u protivnički koš i da spriječi drugu ekipu da ne postigne koš. Pobjednik je ekipa koja je tijekom utakmice postigla veći broj poena po isteku vremena. Košarkašku ekipu čine najviše dvanaest igrača koji imaju pravo igrati, trener, pomoćni trener, te najviše pet pratitelja koji imaju posebne odgovornosti i mogu sjediti na klupi (npr. fizioterapeut, prevoditelj, liječnik itd.). Tijekom igre na terenu nalazi se pet igrača od kojih svatko od njih može bit zamijenjen.

Košarkaško igralište je ravna i tvrda površina dimenzija 28 m po dužini i 15 m po širini. Sve crte moraju biti nacrtane bijelom bojom, 5 cm široke i jasno vidljive. Igralište je omeđeno graničnim crtama koje nisu dio igrališta, a granične crte čine čeone i bočne crte. Crta slobodnog bacanja nacrtana je paralelno s čeonim crtama. Dugačka je 3,60 m, a njen daljnji rub udaljen je 5,80 m od unutarnjeg ruba čeone crte.

Košarkaška opremu čini adekvatna obuća i odjeća. Košarkaška obuća važna je zbog trenja i prianjanja stopala o podlogu. Poželjnu opremu čine hlačice i majice koje mogu biti uske bez rukava ili široke s kratkim rukavima te sportske čarape. Majice i hlačice moraju biti iste dominantne boje sprijeda i straga. Svaki član tima mora imati jasno označen broj na majici sprijeda i straga, te reklamni natpisi i logotipi moraju biti udaljeni najmanje 5 cm od broja. Sva oprema koju nose igrači mora biti prikladna za igru. Igrač ne smije nositi opremu i predmete koji mogu uzrokovati ozljedu igrača.

Košarkaška utakmica se sastoji od 4 razdoblja po 10 minuta. Interval igre počinje 20 minuta prije početka utakmice i kada sat za igru označi kraj razdoblja. Interval igre završava na početku prvog razdoblja prilikom podbacivanja lopte i na početku svih razdoblja kada je lopta na raspolaganju igraču za ubacivanje. Interval igre između prvog i drugog poluvremena i prije svakog produžetka je 2 minute, dok je interval igre u poluvremenu 15 minuta. Ako je rezultat izjednačen na kraju vremena za igru u četvrtom razdoblju (drugom poluvremenu) igra se nastavlja sa produžecima po 5 minuta onoliko puta koliko je potrebno da se dobije pobjednik. U košarkaškoj igri lopta može biti živa ili mrtva. Lopta je živa za vrijeme podbacivanja, za vrijeme slobodnog bacanja i u vrijeme ubacivanja. Lopta postaje mrtva kad je postignut pogodak iz igre ili slobodnog bacanja, ako sudac zazviždi dok je lopta bila živa, ako se oglasi sat za igru označujući kraj razdoblja, itd. Pogodak u košarkaškoj igri je

postignut kada živa lopta odozgo uđe u koš ili prođe kroz njega. Pogodak šutiran iz slobodnog bacanja vrijedi 1 poen, šutiran iz polja dva vrijedi 2 poena, iz polja 3 vrijedi 3 poena.



Slika 4. Prikaz košarkaškog terena.

Košarkašku opremu čine: konstrukcija koša (ploča, koš koji čini obruč i mrežica, konstrukcije nosača ploča i zaštita), košarkaške lopte, sat za igru, semafor, sat za napad, štoperica, dva zvučna signala koje čine sat za napad i semafor, zapisnik, oznake za pogreške igrača i momčadi, indikator promjenjivog posjeda lopte, podloga za igru, igralište i adekvatno osvjetljenje. (paraf. Službena pravila košarkaške igre 2014.)

5. RODITELJ I DIJETE U SPORTU

Roditelj je najvažniji čimbenik u oblikovanju djetetove osobnosti, uspjeha i talenata. Uloga roditelja je da kod djeteta potiče želju za novim znanjem, napredovanjem, stjecanjem samopouzdanja, strpljenja, toleranciju, ustrajnost i povjerenje u trenera. Roditelj u sportu ima funkciju pružanja podrške djetetu i emocionalnog utočišta, to

jest davati mu ljubav, hrabrost i vjeru u sposobnost postizanja uspjeha kako bi lakše preboljeli natjecateljski stres. Roditelj mora voditi računa o kvalitetnoj prehrani koja je bitna za djetetovo zdravlje, rast i razvoj te o osobnoj higijeni.

„Sa sportsko-pedagoškog stajališta uloga je roditelja osigurati uvjete za pravilan psihofizički razvoj te poticati razvoj djetetove ličnosti i biti djetetu podrška u rješavanju svih prepreka u sportskom životu.“ (Trninić, 2006)

Roditelj bi trebao djetetu omogućiti uvjete za bavljenjem sportom a to uključuje financijska sredstva, opremu za treniranje te mogućnost prijevoza na trening ili utakmicu i podršku djetetu da se bavi onim što mu se sviđa i što voli. Roditelj mora pokazati interes za djetetov napredak i razvoj te ljubav prema sportu. Bilo bi poželjno da roditelj prati košarku ili drugi sport kojim se dijete bavi kako bi mogao razgovarati sa svojim djetetom o toj temi i njegovati zajedničke interese. U to spadaju još i odlasci na košarkaške utakmice, gledanje utakmica u živo ili putem televizijskog prijenosa, odlasci na igralište te razgovor o sportu.

Neki od razloga zašto roditelji upisuju djecu u sportski program košarke su ti što bavljenje košarkom ima višestruke prednosti. Osim što košarka poboljšava psihosomatski razvoj, zadovoljava potrebu za kretanjem i igrom, redom, poretkom i samopoštovanjem te razvija osjećaj sigurnosti i pripadnosti. Osim toga pruža mogućnost da djeca usvoje zdrave navike koje su povezane sa sportskim programom i treningom kao što su higijenske, prehrambene i samozaštitne navike. (paraf. Torlaković, 2010.)

5.1. Uloga trenera u razvoju djeteta košarkaša

„Uz sportski klub, trenere i suigrače na razvoj i sportsko sazrijevanje košarkaša uvelike utječu prijatelji, škola i obitelj. Obitelj je tu posebno važna, jer presudno utječe na razvoj cjelokupnog potencijala i primarnu socijalizaciju. U obitelji se oblikuje sportaševa osobnost i standardi ponašanja. I jedno i drugo nesumnjivo utječe na natjecateljsku učinkovitost i stvarnu igračevu kvalitetu tijekom cijele njegove karijere.“ (Trninić, 2006.)

Uloga trenera je da košarkaški program prilagodi uzrastu djeteta te da mu učenje košarke bude zabavno i da se dijete osjeća sigurno. Trener ili sportski učitelj kao što ime govori je važna osoba koja svojim osobinama i sposobnostima a najviše svojim znanjem mora voditi mladog košarkaša kroz odrastanje kao osobe i budućeg sportaša. Na taj način trener priprema mladog sportaša da racionalno primi i rješava svoje probleme, frustracije i ostale životne situacije. Trener mora poznavati pravila, metode te općenito poznavati košarkašku igru kako bi znao planirati i programirati košarkaški program. Uloga trenera je da sportski program, to jest učenje košarke, prilagodi svim sudionicima i bez obzira na njihova stečena znanja i vještine košarkaške igre učini košarku što zabavnijom i prihvatljivijom kako bi se djeca što duže zadržala u programu. Svoj program treba promovirati kao dinamičnu i zabavnu igru te kroz mnogo raznih oblika natjecanja i štafeta davati podršku i nagrađivati djecu. Osim u radu s djecom uloga trenera je da znaju postupati s roditeljima. Trenerov autoritet mora se bazirati na znanju ukoliko želi uspješno voditi sportski program. Osim o autoritetu mora brinuti o svom osobnom izgledu te profesionalnom ponašanju s obzirom da je on primjer djeci.

U toj dobi su djeca jako osjetljiva te mora paziti kako ne bi nekoga povrijedio i prema svima se treba jednako ponašati i pokazivati poštovanje. Mora biti spreman slušati djecu i njihove probleme kako bi im pomogao u rješavanju njihovih problema. Za djecu je najvažnije da budu prihvaćena a trener u tome može pomoći tako da im osigurava međusobnu povezanost unutar ekipe bez obzira na njihovo znanje i sposobnost pojedinca.

Osim sportskih interesa ne smije se zaboraviti i zapostaviti interes djece, već ga se treba poticati i razgovarati o tome bilo to vezano za sport ili nekakvu drugu aktivnost, hobi ili nešto drugo. Ako više djece imaju iste interese možda se to može uključiti u trening. Primjerice velika većina djece voli super junake pa se tako tijekom treninga može formirati nekoliko grupa koje će predstavljati *team* nekog junaka; npr. *Superman team* ili *Wonder Woman* tema. Uz puno puno mašte i ideja igra se da napraviti još zanimljivijom.

Neke od karakteristika trenera su:

- poznaje pravila košarkaške igre,
- potiče interes djeteta prema košarci,
- potiče razvoj interesa i stjecanje baze znanja,
- stručno vodi i ne sputava talentiranog pojedinca u realizaciji visokih postignuća,
- poznaje proces razvoja motivacije i vješto ih potiče,
- posjeduje znanje o košarkaškoj igri i metodama te sredstvima sportskog programa,
- usklađuje sve sposobnosti i raspoložive kapacitete kako bi u određenom periodu postigli najveću produktivnost i kreativnost.

Zadaci trenera košarke:

- uspostavlja dobru suradnju s roditeljima,
- radi na konstantnom usavršavanju svojih znanja,
- razvija ljubav i trajni interes za košarku,
- potiče i nagrađuje pozitivno mišljenje i ponašanje,
- omogućava djetetu kontakte s drugim stručnjacima (treninzi, kampovi),
- teži usvajanju sve složenijih oblika znanja i vještina košarkaške igre,
- ohrabruje djecu u samostalnom mišljenju i postupcima,
- omogućava savladavanje osnovnih znanja i vještina,
- potiče djecu na samostalno rješavanje motoričkih zadataka,
- promovira košarku kroz zabavan i prilagođen sportski program svim uzrastima. (paraf. Torlaković, 2010.)

5.1.1. Suradnja roditelja i trenera u razvoju djeteta košarkaša

Osim što roditelji i trener zasebno mogu pomoći u razvoju djeteta košarkaša mogu pomoći i zajedničkom suradnjom. Dijete, roditelj i trener čine sportski trokut. Ima svakakvih roditelja od onih jako zahtjevnih do onih koji nisu baš tako zainteresirani sportom kojim im se dijete bavi nego im je samo bitno da nešto trenira, pa sve do roditelja kojima je bitno da su djeca zadovoljna odabranim sportom te se uključuju povremeno kad treba neka pomoć te su zainteresirani za dječji uspjeh. Stoga je na treneru da sa svim roditeljima kakvi god bili zna uspostaviti komunikaciju. Trener surađuje s roditeljima putem svakodnevnih kontakata, a ukoliko roditelji imaju kakva pitanja ili ako trener mora prenijeti neku informaciju putem roditeljskih sastanaka i zajedničkih druženja. Roditelje se treba informirati o postignućima i napredovanju djece u sportskom programu te praćenju motoričkog razvoja djeteta i druženju na oglednim aktivnostima kako bi se prezentirao sportski program. Također trebaju biti obavješteni kada, gdje i u koje vrijeme se održava utakmica ili natjecanje kako bi mogli pripremiti djecu i pridružiti se u navijanju ako su u mogućnosti dolaska.

6. MINI KOŠARKA

Mini košarka ili mini basket je dječja košarka namijenjena dječacima i djevojčicama od pet do dvanaest godina. Djeci pruža da se upoznaju s košarkom na pravi način čime se stvaraju preduvjeti za njihovo daljnje bavljenje sportom. Izmislio ju je Jay Archer 1950. godine pod nazivom *biddy basket*.

Filozofija mini košarke je da se djecu ne tjera igrati igru koja nije prilagođena za njihov fizički i mentalni razvoj već da se promjeni igra za odrasle da odgovara djeci. Pravila mini košarke slična su pravilima europske košarke, te su također dio Međunarodne košarkaške federacije FIBA i jednaka su za dječake i djevojčice. Po pravilima mini košarke djevojčice i dječaci od 5 do 7 godina igraju košarku zajedno.

Slika 5. Mini košarka

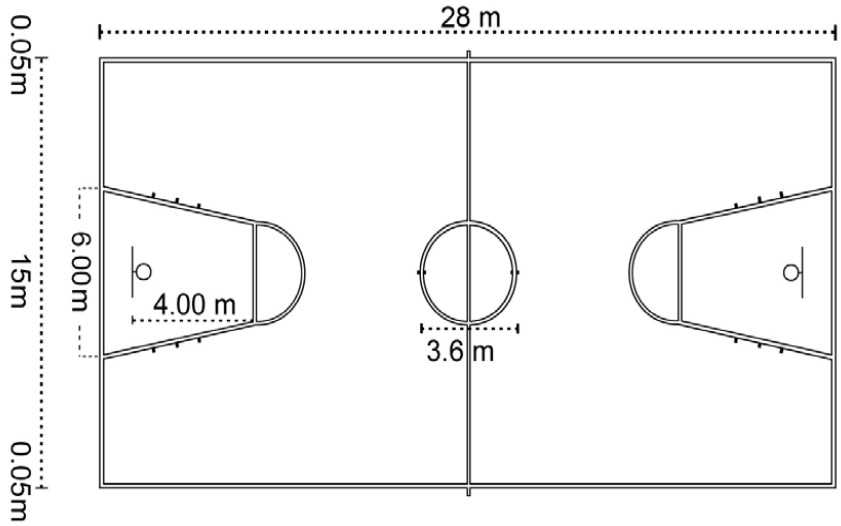
Razlika između mini košarke i natjecateljske košarke je ta da je u mini košarci naglasak na višestranom razvoju uvođenjem raznolikih vježbi i vještina koje uključuju trčanje, skakanje, bacanje, hvatanje te učenje i razvijanje tehničko-taktičkih elemenata košarkaške igre, dok je kod natjecateljske košarke naglasak na natjecanju i specifičnoj fizičkoj pripremi. Mini košarka pruža mogućnost djeci da osjete sva uzbuđenja i ljepotu natjecanja prilagođenog njihovom uzrastu. Natjecanja za djecu su turnirskog tipa te nisu obavezna kako ne bi stvarali pritisak kod djece. Pobjeda nije stavljena kao cilj igre iako predstavlja veliki motiv za bavljenjem sportom, već je naglasak stavljen na sudjelovanje i poticanje dječjeg talenta te podizanje individualne kvalitete svakog pojedinca. Trening djeci ne treba predstavljati opterećenja i obavezu, nego mora biti raznovrstan i zabavan, umjerenog intenziteta u trajanju od 60 do 75 minuta. Također potiče stvaranje novih prijateljstva, uživanje i čistu igru uz poštivanje protivnika, trenera, sudaca, roditelja i ostalih prisutnih na utakmici.

Pravila mini košarke određene su od Međunarodne košarkaške federacije FIBA.

Mini košarka je igra namijenjena dječacima i djevojčicama mlađima od 10 godina, zasnovana na košarci. U igri sudjeluju dva tima sa po pet igrača. Cilj svake ekipe je ubaciti loptu u protivnički koš i spriječiti drugi tim od dobivanja lopte ili postizanja koša, u okviru pravila igre.

Košarkašku ekipu čine deset članova, od kojih su pet na terenu i pet zamjenika na klupi. Trener prati stanje igrača tijekom igre te vršenjem izmjene igrača daje svim igračima pravo na igru. Svaka ekipa ima trenera i kapetana koji je jedan od igrača.

Igralište je pravokutna, ravna, tvrda površina na kojoj nema prepreka. Standardna dimenzija je 28 metara po dužini i 15 metara po širini. Prilikom smanjivanja dimenzija igrališta bitno je da su promjene proporcionalne jedna drugoj, npr. 26 x 14 m; 24 x 13 m; 22 x 12 m; 20 x 11 m. Važno je da se ne mijenja udaljenost linije slobodnog bacanja, a to je 4 metra od košarkaške table.



Slika 6. Igralište mini košarke.

Crte su iste kao i za normalnu košarku osim što je crta za slobodno bacanje udaljena 4m od košarkaške table. U mini košarci ne postoji linija za 3 poena. Sve crte moraju biti bijele boje, 5 cm široke i jasno vidljive. Košarkaški teren omeđen je graničnim crtama koje čine bočne i čeone crte. Bočne crte su vodoravne crte (označuju dužinu terena) a čeone okomite (označuju širinu terena).

Pod košarkašku opremu se podrazumijevaju table, koševi, košarkaške lopte, sat za igru, zapisničar, oznake sa brojevima, strelica promjenjivog posjeda lopte (indikator) te glasan zvučni uređaj (semafor).

1. Table su postavljene na noseće konstrukcije, širine 0,59 x 0,90 m. Napravljena je od tvrdog drveta te imaju ravnu površinu. Linije na tabli su također široke 5 cm.

2. Koševe čine obruči i mrežice. Visina koša ovisi o dobi djeteta. Za dječake i djevojčice od 10 do 11 godina koš je postavljen na 3,05 m a za djecu mlađu od 10 godina visina koša je na 2, 60 m.

3. Košarkaške lopte ovise o dobi djeteta. Za djecu od 9 do 11 godina prigodna je lopta veličine 5, a za mlađu djecu prigodna je lopta veličine 3. Lopte za mini košarku su po dizajnu slične košarkaškim loptama samo što su manje i lakše kako bi djeca mogla lakše manipulirati njima.

4. Sat za igru služi za mjerenje vremena igre te intervala između njih.

5. Zapisničar je osoba koja je odgovorna za vođenje zapisnika. Zadatak zapisničara je da vodi evidenciju o postignutim poenima, greškama igrača koje označuje podizanjem oznaka tijekom utakmice, te rukuje strelicom promjenjivog posjeda lopte (indikatorom).

6. Oznake za brojeve čine brojke od 1 do 5 te označuju broj grešaka koje je napravio igrač.

7. Glasan zvučni uređaj služi za zvučno označivanje i čine ga semafor koji služi za vrijeme u igri i sat za napad.

8. Strelica promjenjivog posjeda lopte crvene je boje te označuje smjer idućeg posjeda lopte kad se u igri dosudi situacija podbacivanja lopte.

Utakmica se sastoji od dva poluvremena od po dvadeset minuta sa intervalom od deset minuta između njih. Svako poluvrijeme je podijeljeno na dva perioda od po deset minuta sa intervalom od dvije minute između njih, te se u tom vremenu vrši zamjena igrača.

6.1. Mini košarka u predškolskoj dobi

U mini košarci sve je prilagođeno djeci kako bi lakše mogli učiti i vježbati košarkaške elemente. Koševi imaju mogućnost pomicanja svoje visine s 2,05 m do 3,05 m. Lopte su veličine 5 i 6 dok su u standardnoj košarci veličine 7, te dimenzije igrališta su u standardnoj košarci 28 x 14 m dok su u mini košarci smanjene na 16 x 8 m i 20 x 10 m.

Tijekom programa učenja košarke i rasta djeteta s njime rastu konstrukcije to jest visina koša, dimenzije lopte i igrališta. Također na početku učenja košarke u predškolskoj dobi koševi su plastični i znatno niži od 120 do 180 cm, lopte su spužvaste ili gumene, ali ne jako napumpane kako ne bi visoko skakale, te promjera od 16 do 18 cm i raznih boja. Trajanje treninga i sadržaja učenja prilagođen je dječjim mogućnostima i dobi. Prije učenja i usvajanja svake vježbe trener ili učitelj djeci daje jasnu predodžbu kako bi gibanje trebalo izgledati u skladu s njihovim sposobnostima. Prilikom prenošenja znanja na djecu trener ili učitelj koriste se verbalnom metodom uz metodu demonstracije. U predškolskoj dobi učenje treba biti zabavno djeci stoga je vrijeme raspoređeno tako da više traje igra nego učenje elemenata, tj. učenje košarkaških elemenata nije kao u školi košarke nego je sve popraćeno igrom. Veliku pomoć kod koncentracije djece treneru ili učitelju daje lopta. Sadržaji u programu učenja mini košarke za djecu predškolske dobi mogu biti sa i bez lopte. Kao što su kretnje (manipulacije) sa i bez lopte, bacanje, dodavanje i hvatanje lopte, vođenje lopte, ubacivanje i šutiranje lopte na koš, te igre s loptom koje su prilagođene i vrlo zanimljive djeci.

Slika 7. Vođenje lopte kroz obruč.

Primjeri:

- *Kretnje bez lopte:* trčanje u različitim smjerovima na razne načine s raznim zadacima; sunožni preskoci naprijed-nazad, u stranu; sunožni preskoci preko prepreka i unutar prepreka (obruči pričvršćeni na tlo); skokovi s jedne na drugu nogu; kombinacije trčanja i skakanja s raznim zadacima, itd.

- *Kretnje s loptom:* manipulacija lopte u mjestu; kretnje s loptom u svim pravcima; kotrljanje lopte po zidu ili po tlu; povlačenje lopte kroz noge; ispod koljena; prilikom hodanja; rotiranje lopte oko glave, trupa i nogu prilikom stajanja, hodanja i laganog trčanja, itd.

- *Bacanje, dodavanje i hvatanje lopte:* s jednom ili dvije ruke iznad glave, u visini glave ili trupa; okretanje s loptom; bacanje lopte u tlo, zid; bacanje lopte iz ležećeg, sjedećeg položaja, iz čučnja; ispuštanje lopte iznad glave te pokušaj hvatanja lopte prije nego li dotakne tlo; izmjenjivanje lijeve i desne ruke prilikom bacanja, dodavanja i hvatanja lopte; bacanje dodavanje i hvatanje lopte u paru, trojkama, četvorkama, petorkama, formaciji kruga, ili s više lopti istovremenom; bacanje, dodavanje i hvatanje lopte hodajući, laganim trčanjem, kroz poligon ili s određenim rekvizitima, itd.

- *Vođenje lopte*: vođenje i hvatanje lopte dvjema rukama u mjestu; vođenje lopte s promjenom ruku (lijeva/desna); kombinirano vođenje lopte lijevom i desnom rukom; vođenje lopte u mjestu; vođenje lopte jednom rukom u kretanju s okretajem; vođenje lopte u različitim pravcima kretanja; itd.

- *Ubacivanje i šutiranje na koš:* šutiranje na koš nakon vođenja u kretanju; izbacivanje lopte dvjema rukama iznad glave na koš; vođenje lopte jednom ili dvjema rukama, hvatanje lopte, zaustavljanje, šutiranje na koš; šutiranje na koš nakon dodavanja tj. hvatanja lopte; ubacivanje lopte nakon izvođenja dvokoraka; šutiranje na koš preko različitih prepreka; ubacivanje lopte u koš nakon različitih oblika kretanja (vođenja, dodavanja lopte); itd.

7. SPORT U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Predškolsko doba je najbolji period za upoznavanje djece sa sportom.

Ne postoji „rano vrijeme“ za tjelesno vježbanje, već se vježba treba prilagoditi uzrastu djeteta. Sportski programi su napravljeni tako da su prilagođeni svoj djeci bez obzira imali oni ili nemali neke teškoće u razvoju te njihovom uzrastu i interesima. Vježbanje i bavljenje sportom korisno je za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti i organizma djece te njihovoj osobnosti. Sport djeci osim što treba predstavljat obavezu treba biti i zanimljiv i ispunjen igrom. Djecu ne treba zatrpavati obavezama jer gube motivaciju već im roditelji trebaju dati slobodu prilikom odabira sporta kako bi djeca bila zadovoljena. Većina vrtića ima uključene sportske aktivnosti unutar plana i programa. Ukoliko nemaju, roditelji imaju mogućnost upisati svoje dijete u sportske grupe u sklopu vrtića kao izvanvrtićke aktivnosti. To su većinom škole plivanja, ples, gimnastika, mini košarka, odbojka, rukomet, nogomet, karate, judo te ostali sportovi. Sport koji privuče dijete i zadrži njegov interes je onaj sport koji zadovoljava njegove potrebe. Pošto su djeca sama po sebi znatiželjna, roditelji trebaju biti spremni i dopustiti im da po svojem interesu i željama mijenjaju sportove jer na taj način djeca stječu osjećaj slobode i želja za određenim sportom je veća. Postoje i sportski vrtići koji u programu imaju tri puta tjedno sat tjelesne i zdravstvene kulture gdje se djeca upoznaju sa razno raznim vježbanjem i učenjem novih sportskih elemenata.

Osim sportskih aktivnosti vrtić djeci i roditeljima nudi mogućnost odlaska na izlet u zimskom i ljetnom periodu s bogatim sportskim sadržajem kao program zimovanja i ljetovanja. Djeca koja imaju financijske mogućnosti odlaze na pet do sedam dana sa odgajateljima, upoznaju sportove ovisno o godišnjem dobu, borave u prirodi na svježem zraku i bave se sportskim aktivnostima, uče nove stvari koje im nisu poznate, upoznaju neki novi sport s kojim se možda nisu imali priliku susreti te stječu odgovornost. Na ljetovanju i zimovanju djeca imaju raspored koji slijede kako bi stekli odgovornost i imaju puno slobodnog vremena za igru. Slobodne aktivnosti potiču socijalizaciju i stjecanje novih vještina koje dijete možda nema u vrtiću te osim toga kroz sportske aktivnosti s drugim grupama pružaju sklapanje novih prijateljstva. Cilj trenera i odgajatelja je da zadrže djetetov interes vezan za određeni sport i da vrijeme koje provodi u nekoj sportskoj aktivnosti bude što zanimljivije.

Također, jako je važno da dijete provodi dosta vremena u prirodi i na svježem zraku kroz razne oblike kretanja kao što je šetnja, vožnja bicikla, rolanje, trčanje, izleti i drugo.

8. ZAKLJUČAK

Košarka je dinamična i složena sportska igra a karakteriziraju je česte i brze izmjene napadačkih i obrambenih akcija. U igri sudjeluju dvije ekipe od po pet igrača te je cilj igre da svaka ekipa ubaci loptu u protivnički koš. Tehnika i taktika košarkaške igre raznovrsna je a igra je određena s mnogo pravila. Ocem i osnivačem košarkaške igre smatra se dr. James Naismit.

U košarkaškoj igri razlikujemo pet pozicija od kojih svaka ima svoju ulogu u igri; razigravač *(playmaker),* bek šuter *(shooting guard),* nisko krilo *(small forward),* visoko/snažno krilo *(power/big forward)* i centar *(center)*. U košarkaškoj ekipi veliku ulogu ima trener čija je uloga da vodi igrače do ostvarivih ciljeva te da prepozna i iskoristi sve igračeve kvalitete. Ključna stvar u vođenju dobre ekipe je dobra komunikacija i motivacija.

Košarkaška igra je prilagođena svima, pa tako i djeci. Trener i roditelj svojom suradnjom te poticanjem djeteta na bavljenje sportom imaju veliku ulogu u stvaranju djeteta sportaša. Poznato je da u predškolskoj dobi djeca brzo uče te upijaju znanje kao spužve te je to također najbolje vrijeme za upoznavanje sa sportom. Mini košarka poznatija kao *mini basket* namijenjena je dječacima i djevojčicama u dobi od pet do dvanaest godina. Mini košarka omogućuje djeci da se upoznaju s košarkaškom igrom kroz igru i način koji je prilagođen njihovom uzrastu. Važno je da se djecu dozvoli mogućnost izbora pri odabiru sporta te da im trening ne predstavlja napor, već zadovoljstvo.

9. LITERATURA

Knjige:

1. BEGANOVIĆ, M. et al. (2005.) Basketball je ime dobio u Zagrebu: 60 godina Košarkaškog saveza Zagreb: 1945.-2005. Zagreb. Košarkaški savez Zagreba: Ars media

2. FINDAK, V. (1995.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju*. Zagreb. Školska knjiga

3. MARTINOVIĆ, D. (2005.) *Specifičnosti rada u sportskim vrtićima na temu košarkaške igre.* Diplomski rad. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

4. MATKOVIĆ, B. et al. (2010.) *Antropološka analiza košarkaške igre*. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Nakladnička kuća „Tonimir" d.o.o.

5. MUJAN, A. (2003.) *Plan i program školske košarke u rekreaciji djece*. Diplomski rad. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

6. LJUBIČIĆ, Z. (2000.) *Primjena košarke u rekreaciji djece predškolskog i mlađeg školskog doba (4-6 i 7-11 godina).* Diplomski rad. Zagreb. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu

7. OSVALDIĆ, A. (2010.) Mini *košarka u programu rada s djecom predškolske dobi*. Diplomski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet

8. PAVLOVIĆ, M. (1979.) *Košarka: fizička priprema*. Beograd. Sportska knjiga

9. SELMANOVIĆ, A. (2015.) Usporedba strukture napada u europskoj i američkoj košarci. Doktorski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu. Kineziološki fakultet

10. SINDIK, J. (2009.) Povezanost konativnih obilježja vrhunskih košarkaša i situacijske učinkovitosti u košarci. Doktorska disertacija. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet

11. ŠKERGO, D. (2013.) Vrednovanje različitih vrsta napada u košarkaškoj igri temeljem njihova početka, ishoda, trajanja i broja dodavanja. Doktorski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet

12. TOCIGL, I. (1998.) *Košarkaški udžbenik*. Split. Fakultet prirodno-matematičkih znanosti i odgojnih područja Sveučilišta, Zavod za fizičku kulturu. Dalmacija papir

13. TOCIGL, I. (1984.) *Košarka.* Zagreb. Liber

14. TORLAKOVIĆ, M. (2010.) *Uloga sportskog učitelja i roditelja u razvoju djeteta košarkaša.* Diplomski rad. Zagreb. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet

15. TRNINIĆ, S. (1996.) *Analiza i učenje košarkaške igre.* Pula. Vikta d.o.o.

16. TRNINIĆ, M. (2015.) Osobine ličnosti i motivacijske dimenzije kod košarkaša različitih dobnih skupina i pozicija u igri. Doktorska disertacija. Split. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet

17. TRNINIĆ, S. (2006.) *Selekcija, priprema i vođenje košarkaša i momčadi*. Zagreb. Vikta – Marko d.o.o.

Web izvori:

1. Hrvatski povijesni portal, Miljenko Hajdarović, http://povijest.net/kosarka/, s mreže preuzeto 26.5.2017.
2. Škola košarke Vučići, http://vucici.hr/klub/#19853803ec6ab099f, s mreže preuzeto 26.5.2017.
3. Službena košarkaška pravila 2014.,http://www.uzks.hr/upload/datoteke/Sluzbena%20kosarkaska%20pravila%202014.pdf , s mreže preuzeto 23.4.2017.
4. Interpretacije košarkaških pravila, http://www.uzks.hr/upload/datoteke/Interpretacije%20kosarkaskih%20pravila%202014.pdf, s mreže preuzeto 23.4.2017.
5. Temelji košarkaške igre, http://www.kif.unizg.hr/secerror?return_url=%2F_download%2Frepository%2FTemelji_kosarkaske_igre%5B1%5D.pdf, s mreže preuzeto 26.4.2017.
6. Hrvatski košarkaški savez (HKS) http://www.hks-cbf.hr/savez/o-hks-u, preuzeto s mreže 4.5.2017.

Popis slika:

Slika 1. Dr. Naismith osnivač košarke s loptom i košem koji su se koristili u igri – s mreže preuzeto 10.5.2017. s adrese: http://cdn.history.com/sites/2/2016/12/GettyImages-514704170-E.jpeg..... 6

Slika 2. NBA logo – s mreže preuzeto 13.5.2017. s adrese: http://vectorlogo4u.com/nba-vector/ 7

Slika 3. Pozicije po brojevima – s mreže preuzeto 18.5.2017. s adrese: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/a/ac/Basketball_Positions.png . .. 20

Slika 4. Prikaz košarkaškog terena – s mreže preuzeto 18.5.2017. s adrese: http://media.web.britannica.com/eb-media/22/72122-034-DCAD4C8F.gif. 28

Slika 5. Mini košarka – s mreže preuzeto 23.8.2017.s adrese: http://www.siloamsprings.com/PhotoGallery/6/Iddy%20Biddy%20Basketball%20-%207.jpg 33

Slika 6. Igralište mini košarke – s mreže preuzeto 10.5.2017. s adrese: https://image.slidesharecdn.com/minibasketballrules2005-121207111710-phpapp01/95/mini-basketball-rules-2005-8-638.jpg?cb=1354879115. 34

Slika 7. Vođenje lopte kroz obruč – s mreže preuzeto 23.8.2017. s adrese: http://www.siloamsprings.com/PhotoGallery/6/Iddy%20Biddy%20Basketball%20-%204.jpg..... 36