

## 1. Увод

Под брзинско-експлозивним својствима спадају три моторичке способности. То су брзина, експлозивна снага и координација. Кошарка је изузетно комплетна активност, што значи да се деловања за време игре могу реализовати само уз учешће низа моторичких и антропометриских карактеристика. Може се претпоставити, да с обзиром на сложеност моторичка структура кретања у кошарци, постоји склоп ситуационо-моторичких и антропомоторичких способности који омогућује квалитетно играње кошарке. Основно обележје кошаркашких активности су брзе промене правца и интензитета кретања у моторичким структурама са и без лопте.

Способност брзог започињања активности, реорганизација стереотипа кретања и прецизних покрета у малом простору у условима просторног и временског ограничења, карактеристике су активности кошаркаша и директно су повезане са способношћу квалитетног испољавања брзинско-експлозивних способности. Брзина, експлозивност и агилност су способности аналогних начина испољавања и због тога је могуће њихово повезивање у исти контекст вежбања и тренинга кошаркаша.

Тренинг брзине, агилности и експлозивности постао је изузетно ефикасан начин тренирења кошаркаша. Ова врста тренинга се базира на ексцентрично-концентричној контракцији и смањује јаз између традиционалног тренинга са оптреређењем и функционалних-специфичних покрета. Када ексцентрична контракција предходи концентричној, резултирајућа сила концентричне контракције се повећава.

Циклус ексцентричне и концентричне контракције фигуративно би се могао представити као гума која се прво истегне па се нагло пусти да се врати у почетни положај. Тај механички покрет је суштина тренинга брзине, агилности и експлозивности. Активности које се догађају за време утакмице су веома засићене брзином извођења и техником прецизношћу покрета. Брзина кретања је последица експлозивне силе али се често неосновано верује да је некомпатибилна са силом. Уствари експлозивна снага примењена на функционалне моторичке способности чини основу брзинско-експлозивних својства кошаркаша.

Са моторичког аспекта важно је нагласити да се већи број активности у кошарци заснива на једноножним плиометриским покретима у хоризонталном и вертикалном правцу. Из тих разлога, тренинг од најмлађих категорија кошаркаша мора да садржи реактивне облике једноножних покрета типа поскока, скокова на једној ноzi у даљ, вис, бочно у обе стране и комбинацију свих наведених кретњи. Са енергетског аспекта важно је припремити кошаркаше на вишеструко понављање наведене врсте брзинско-експлозивних покрета, што подразумева специфичну енергетску (метаболичку) припрему за понављање напора и способности брзог и ефикасног опоравка од њих.