

1. UVODONO RAZMATRANJE O ŠUTU U KOŠARCI

Šutiranje na koš kao element tehnike košarke predstavlja najznačajniji postupak od čije tačnosti u konačnom zbiru zavisi uspeh u košarci. Stabilizacija šuta i njegovo usavršavanje je verovatno najkompleksniji i najteži zadatak u treningu košarkaša. Olakšavajuću okolnost predstavlja njegov značaj, i svaki ambiciozan igrač želi da ga usavrši do najvišeg mogućeg stepena preciznosti. Kako je glavni cilj igre da se postigne više koševa od protivničkog tima, većina igrača je i sama svesna da je šutiranje najvažnija komponenta igre, a da svi ostali tehničko-taktički elementi stvaraju uslove za izvodjenje preciznog šuta.

Otežavajuća okolnost za izvodjenje šuta predstavljaju odbrambeni igrači koji se trude da spreče ili u krajnjem slučaju otežaju njegovo izvodjenje. Pravilo je da su najprecizniji i najsigurniji pogodci ispod samog koša. Obzirom da je najveća koncentracija odbrambenih igrača oko reketa, često se koriste šutevi sa poluodstojanja i većih udaljenosti. U košarci se najveći broj pogodaka upravo postiže sa srednjih rastojanja a to je udaljenost od 4-5 metara od koša. Šutiranje može biti različito i po karakteru kretanja igrača iz mesta, iz kretanja iz skoka. Dobre šutere u košarci krasi individualne osobnosti, preciznost i ostale motoričke sposobnosti koje su u velikoj meri genetski uslovljene, te igrači u velikoj meri poseduju prirodnu nadarenost ili talenat. Od nastanka do danas košarka je pretrpela dosta promena. Promena u oblasti šutiranja uvodjenjem linije za 3 poena, favorizuje šut sa većih udaljenosti i omogućava i relativno nižim igračima da imaju značajniji poenterski učinak. Košarkaši u situacionim uslovima treba da primene najcelishodniji šut i izvesti ga na najjednostavniji način bez nepotrebnih ili naglašenih pokreta. Kod izbora šutiranja treba težiti jednostavnosti i ne treba se zabavljati i povladjivati gledalištu, da ne bi došlo do nepotrebnih grešaka. Dobar i precizan šut traži svakodnevni trening i to kako u pripremnom tako i takmičarskom delu sezone. Treba naglasiti da visoka preciznost na treninzima ne obezbeđuje analognu preciznost na utakmici. Za dobru preciznost potrebna je dobra fizička pripremljenost jer čim igrač počne da se zamara gubi i preciznost. S druge strane veoma je važno da glavni strelci ekipe budu stabilne ličnosti, dobro psihološki pripremljene jer u suprotnom svaka ekcesna situacija vrlo lako može da stresno utiče na gubitak samopouzdanja.

Stabilizacija i usavršavanje košarkaške tehnike odnosno šuta, izrazito je važan segment treninga, ali ako je igrač slabo fizički pripremljen njegove specifične košarkaške veštine su ograničene. Ukoliko košarkaš nije razvio dobru fizičku izdržljivost poboljšanje šuta će doći tek do određene granice i igrač može imati velike oscilacije prilikom odigravanja utakmice ili sezone u celosti. Veliki broj košarkaša iz mlađih uzrasta imaju izuzetno precizan i stabilan šut, međjutim prelaskom u profesionalne igrače ogroman broj njih ne zadržava se na tom šuterskom nivou. Razlog je upravo u zaostatku motoričkih sposobnosti i specifične izdržljivosti koja je u profesionalnom takmičenju na višem nivou.