

1. UVODNA RAZMATRANJA

„Mogu da prihvatim neuspjeh. Svako ponekad ne uspije u nečemu.

Ono što ne mogu da prihvatim je odustajanje.”

-Majkl Džordan-

Inovator košarke je Džeјms Neјsmit (1861-1939) koji je košarku prvi put predstavio krajem 1891. godine na međunarodnoj YMCA školi u Springfieldu, država Masačusets. Košarka nastaje kao rješenje problema održavanja nastave fizičkog vaspitanja u zatvorenom prostoru u zimskom periodu. Tradicionalni evropski sistem vježbanja propisivao je strogo utvrđeno vježbanje na gimnastičkim spravama, koje nije bilo prihvatljivo i interesantno za studente. Studentima su bili mnogo privlačniji „ljetnji“ sportovi (atletika, beјzbol, ragbi), jer su omogućavali mnogo slobodnije, dinamičnije ponašanje. Strogo propisani način vježbanja na gimnastičkim spravama je odbijao studente od časova fizičkog vaspitanja, gdje su čak studenti počeli i da izbjegavaju časove fizičkog vaspitanja.

Brzina frekvencije pokreta i vremena izvođenja pokreta uvijek su u funkciji tehnike izvođenja košarkaških elemenata sa i bez lopte. Usvajanje racionalne i efikasne tehnike olakšava brzo, ispravno i efikasno izvođenje zadatka. Usavršavanje tehnike u ovoj fazi podrazumijeva stvaranje novih kombinacija usvojenih motoričkih struktura sa i bez lopte i njihovo izvođenje maksimalnom brzinom u situacionim uslovnima. U opštoj podjeli sporta, košarka se ubraja u tzv. aciklične sportove, odnosno sportske igre. Sam pojam igra je veoma rasprostranjen i ima različito značenje u svakodnevnim životnim situacijama. Definicija igre u oksfordskom riječniku sportske nauke i medicine je određen kao smišljeno takmičarsko iskustvo koje postoji u sopstvenom vremenu i prostoru. U sportske igre se najčešće ubrajaju tzv. kolektivni timski sportovi koji sadrže neposrednu „borbu“ dvije grupe ljudi, dva tima, dva kolektiva (košarka, rukomet, odbojka, ragbi,...). Ove igre imaju dosta zajedničkih osobina: pretežno su to sportovi brzinsko–snažnih sposobnosti; imaju veoma bogatu i specifičnu tehniku (vještine); razvijenu taktiku igre; u njima dominiraju više ili manje složena prostorna kretanja, veliki broj nestereotipnih pokreta i atipičnih situacija; podrazumijevaju saradnju svih članova tima. Trening košarke se u osnovi sastoji od tehnike, taktike i kondicione pripreme. Svakoј od ovih vrsta priprema generalno treba da se posveti jednaka pažnja, a udio svake od njih će zavistiti od: uzrasta, perioda, igračkog staža, nivoa kvaliteta i slično.