

1. UVOD

Košarka u globalnoj podjeli sportova spada u porodicu sportskih igara u kojima prevladavaju nestandardni situacijski pokreti. Posljednje promjene u košarkaškim pravilima postavljaju velike zahtjeve pred igrače i još veće pred trenere. Kako bi se igra ubrzala i dobila na intenzitetu i atraktivnosti vrijeme za napad je skraćeno na 24 sekunde, a prijenos lopte u polje napada ograničeno na 8 sekundi. Vrijeme košarkaške utakmice je izmijenjeno, tako da se igra u četiri perioda od po 10 minuta (4 x 10).

Košarka spada u najdinamičnije sportske igre. Od igrača zahtijeva sposobnosti u nadigravanju, brzinu, eksplozivnu snagu, snalažljivost, okretnost, skočnost, dobro kretanje s loptom i bez nje, preciznost bacanja lopte u koš, izvođenje tehničkih i taktičkih zadataka, a nadasve inteligenciju. Struktura kretanja košarkaša, uz morfološke i motoričke dimenzije, pruža izuzetne individualne mogućnosti pojedinaca, kao i primjenjivost igre u visokom ritmu. Česte izmjene igrača (neograničen broj izmjena), omogućavaju veću dinamičnost igre u odnosu na druge sportske igre. Karakteristika svih ekipnih igara je ta da je kolektivna igra uvijet uspjeha. Međutim, u košarci je to posebno naglašeno, odnosno, igra izrazito zahtijeva od igrača podvrgavanje vlastitih sposobnosti kolektivu, ali također traži individualni doprinos svakoj akciji u svakoj fazi igre. Akcije se stalno smjenjuju i neprekidno se pojavljuje niz složenih, promjenjivih, nepredvidivih ali i predvidivih situacija. Stvaraju se nove okolnosti u razvoju situacije, te svaka ekipa otvara brojne mogućnosti nastavka igre.

U raznim etapama razvoja tehnike u košarci mnoga su se saznanja mijenjala usporedno sa sve većim mogućnostima sportaša. Postojeća se iskustva sve više usavršavaju i obogaćuju stalnim razvojem sposobnosti igrača u odbrani i napadu. Različiti zahtjevi pri formiranju tehnike stimuliraju razvoj sposobnosti igrača. Pravilnu košarkašku tehniku potrebno je izgrađivati u što ranijim godinama, jer se neracionalna tehnika teško može kasnije ispraviti.

Za uspješnost u igri presudan je adekvatan trening košarkaša, nakon kojih se obavljaju i testiranja košarkaša radi ustanovljavanja statusa košarkaša i to bazično motoričkih sposobnosti košarkaša, situacijsko-motoričkih sposobnosti košarkaša i njegovih morfoloških osobina.