



Jednačina specifikacije u uličnoj košarci – antropometrijske karakteristike i motoričke sposobnosti





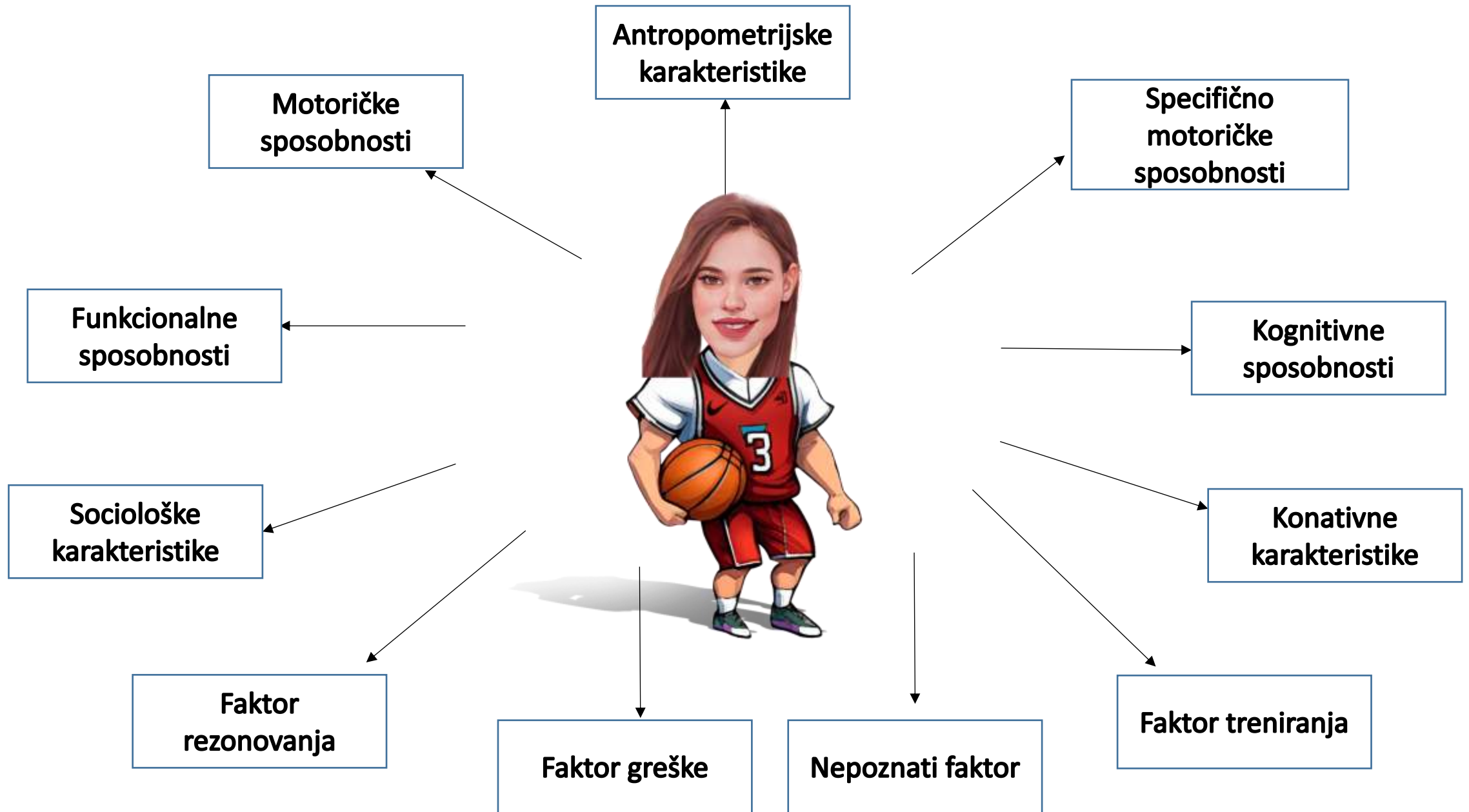
RAO, indijski matematičar i statističar

JEDNAČINA SPECIFIKACIJE

Predstavlja hijerarhijsku strukturu sportskih aktivnosti i najveći značaj ima u programiranju trenažnog rada

Koliki broj sposobnosti i karakteristika utiče na uspeh?

Koje su to sposobnosti i karakteristike i u kojoj meri?



ANTROPOMETRIJSKE KARAKTERISTIKE

LONGITUDINALNA DIMENZIONALNOST

TRANSVERZALNA DIMENZIONALNOST

MASA I VOLUMEN TELA

Longitudinalna dimenzionalnost

Odgovorna za rast kostiju u dužinu.
Genetski je determinisana 0.90.

A u nju spadaju:

1. Telesna visina
2. Dužina ekstremiteta
3. Sedeća telesna visina



Abstract

Background:

Human growth is traditionally envisaged as a target-seeking process regulated by genes, nutrition, health, and the state of an individual's social and economic environment; it is believed that under optimal physical conditions, an individual will achieve his or her full genetic potential.



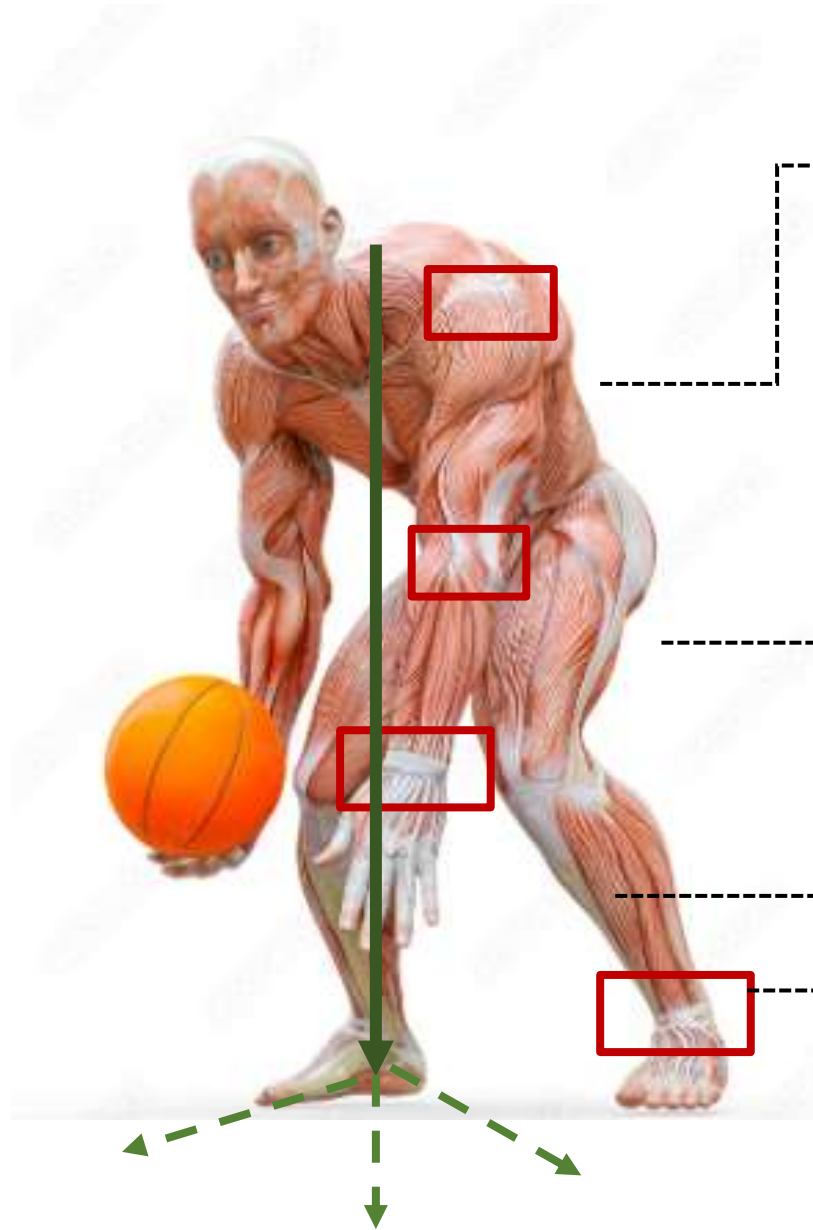
Body Height of Elite Basketball Players: Do Taller Basketball Teams Rank Better at the FIBA World Cup?

by  Ivan Zarić 1,  Filip Kukić 2,  Nemanja Jovičević 1,  Milan Zarić 1,  Milan Marković 1,  Lazar Toskić 3 and  Milivoj Dopsaj 1,4



Igrači koji imaju veću dohvatnu visinu imaju i veću prednost pod košem.
Ulična košarka je sport koji se sastoji iz puno skokova, lopta se često nalazi u vazduhu iz tog razloga igrači koji imaju duže ekstremitete imaju i prednost.

Transverzalna dimenzionalnost



Transverzalna dimenzionalnost
predstavlja rast kostiju u širinu

Genetski je determinisana 0.95

Preventivni efekat na
najfrekventnije povrede u košarci

Kod doskoka, kod igrača koji imaju
veće razmere skočnog zgloba, sila
se razlaže na veću površinu

MASA I VOLUMEN TELA

Produktivno delovanje telesne mase



Restriktivno delovanje



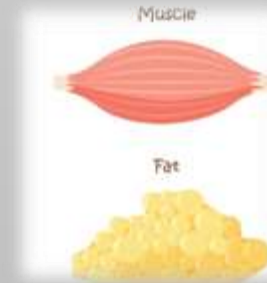
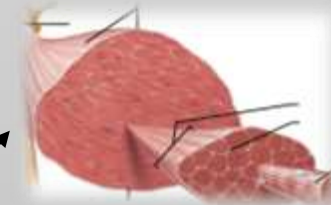
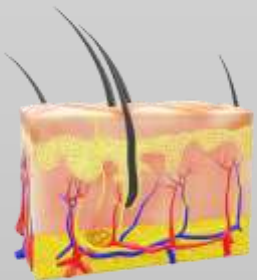
Debljina kože

Prečnik kostiju

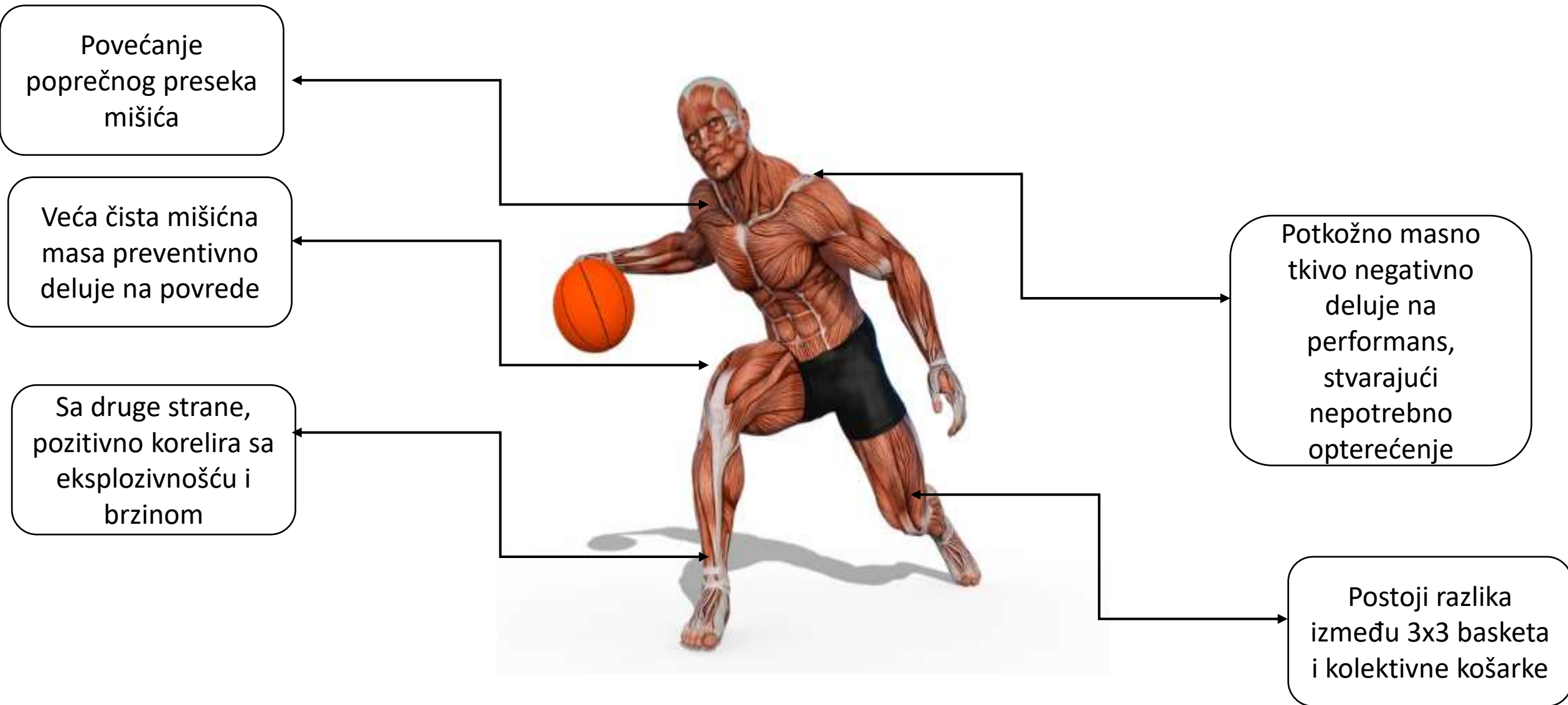
Faktori odgovorni za obime

Poprečni presek mišića

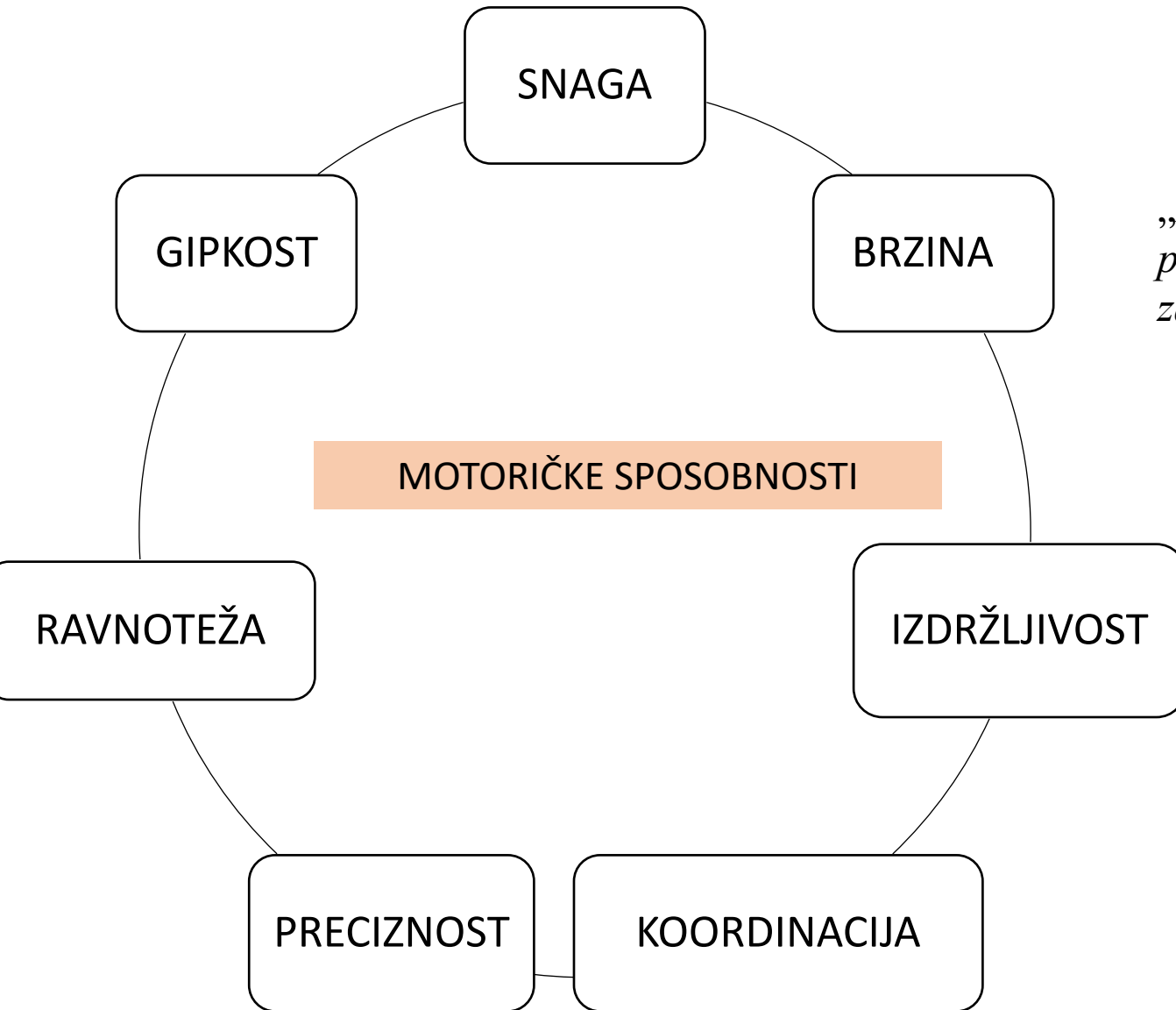
Masno tkivo



Šta je cilj u košarci što se telesne kompozicije tiče?

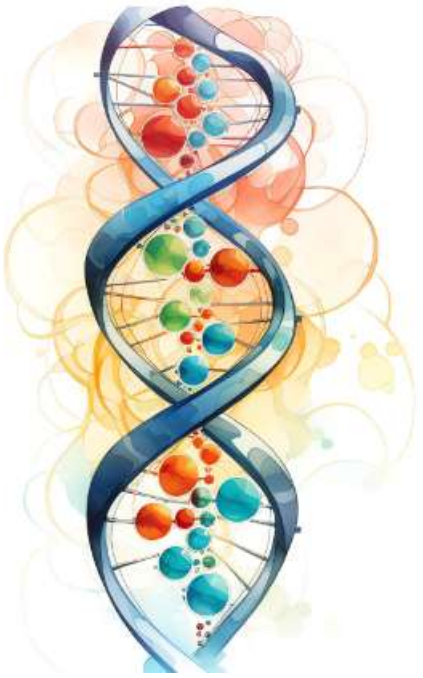


MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

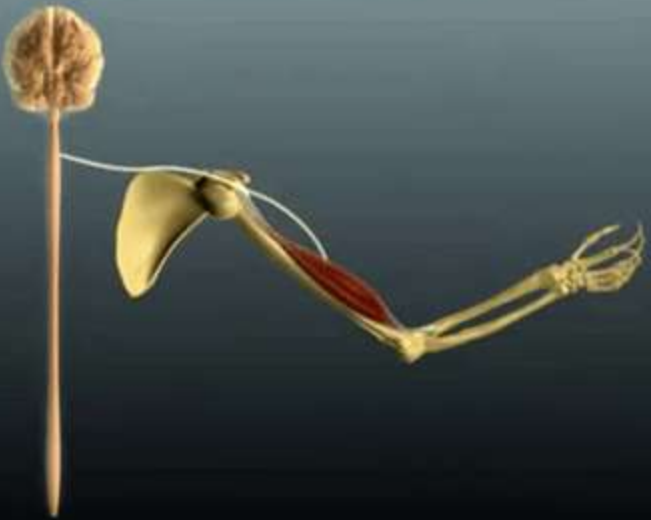


„Motoričke sposobnosti omogućavaju snažno, brzo, dugotrajno precizno ili koordinisano izvođenje različitih motoričkih zadataka. (Stojiljković, 2003, 113).“





Motoričke sposobnosti su najčešće nasleđene što znači da treningom možemo neznatno ili uopšte uticati na njih



U osnovi leži efikasnost organskih sistema, posebno mišićno-nervnog sistema . Ovaj sistem je odgovoran za intezitet, trajanje i regulaciju kretanja i omogućava trajno, brzo i efikanso izvođenje motoričkih zadataka.

SENZIBILNE FAZE

Vremenski periodi povoljni za učenje, ali i izuzetno osetljivi periodi za nedovoljno stručne ili pogrešne methodske postupke

1

TRAJE OD 6-10 godina i decu treba usmeravati bazičnim sportovima

2

Traje od 10-14 godine i decu bi trebalo usmeravati ka specifičnim sportskim granama



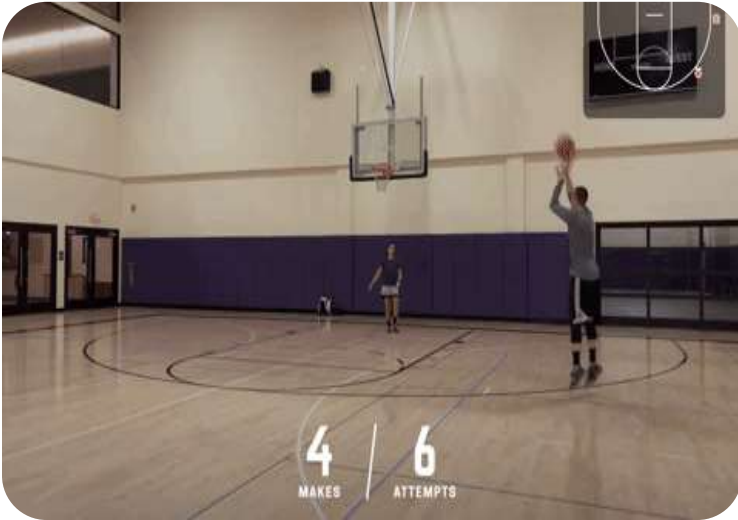
PRECIZNOST

Najbitnija sposobnost u košarci.

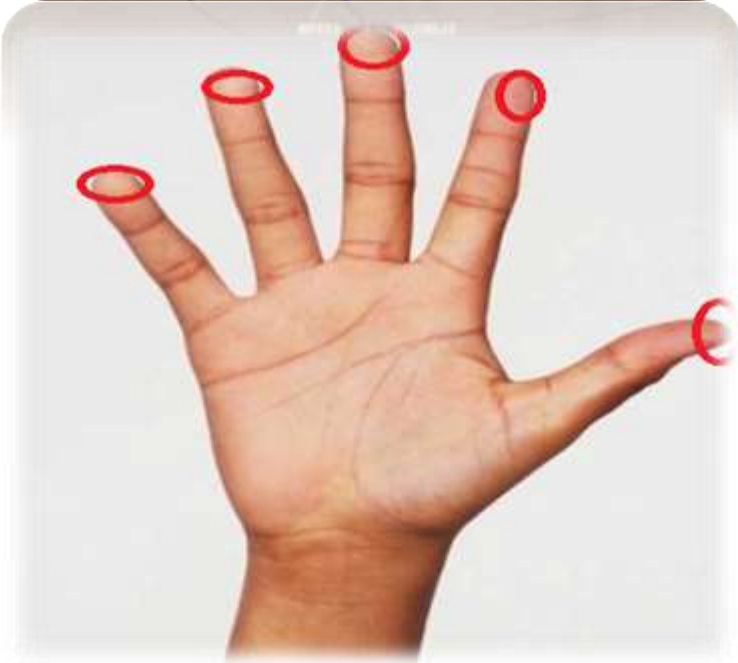
Stepen urođenosti je veoma visok – 0.85

Ukratko, preciznost predstavlja sposobnost da se aktivnostima gađanja ili ciljanja pogodi statična ili pokretna meta

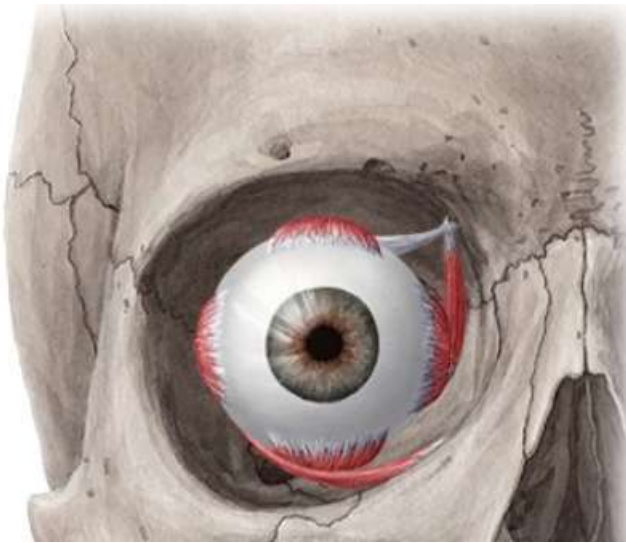
Faktori od kojih zavisi preciznost



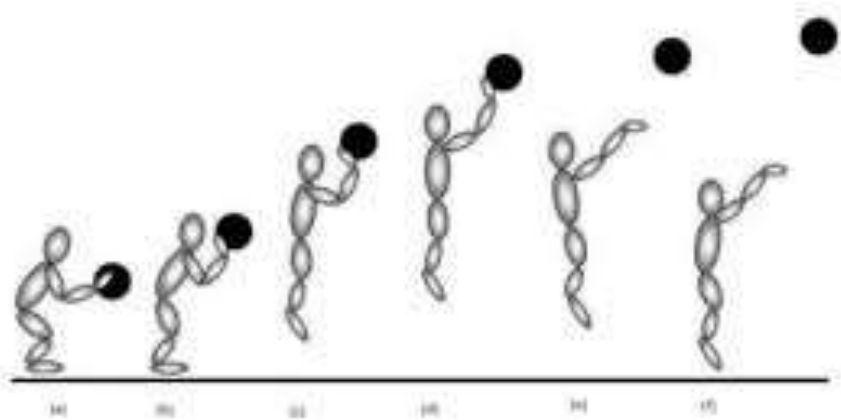
Trajektorija leta lopte



Taktilnih osecačaja na jagodicama



Optimalnog vizuelnog polja



- Phase I (a) and (b) as Preparation and Ball Elevation phase.
- Phase II (c) and (d) as Stability and Ball Release phase.
- Phase III (e) and (f) as Inertia and Follow through phase.

Faze šuta i optimalne posture prilikom svake faze

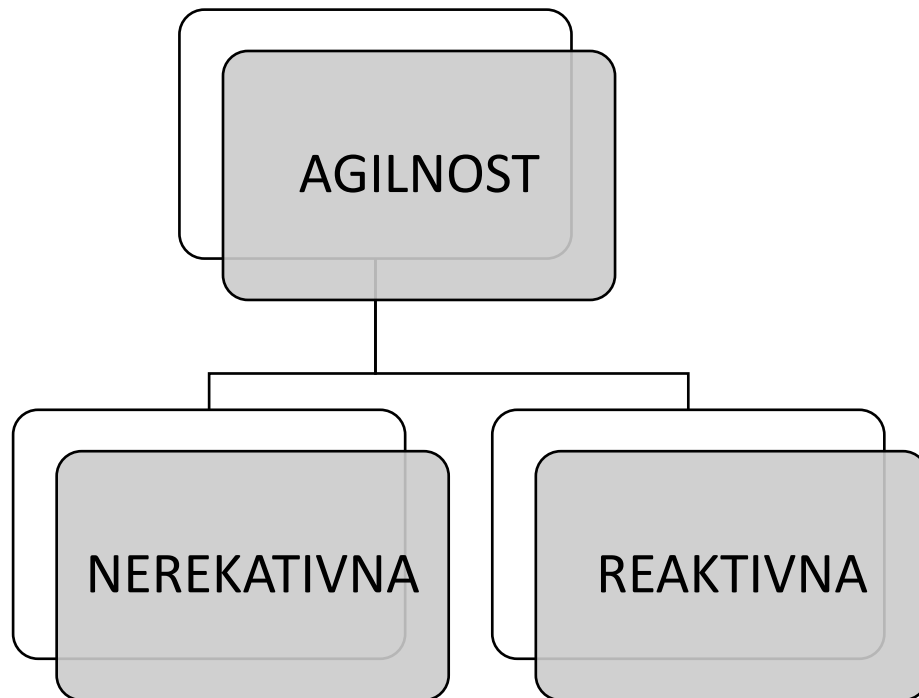
Kako usavršiti preciznost?

U JEDNOSTAVNIM U SLOŽENIM USLOVIMA SA I BEZ
OMETAJUĆIH VARIJABLI.
NEOPHODNO JE PRE TOGA USAVRŠITI PRAVILNU
TEHNIKU SVIH KOŠARKAŠKIH ELEMENATA



AGILNOST

JEDNA OD NAJBITNIJIH I NAJČESTIJIH AKTIVNOSTI I SPOSOBNOSTI U
KOŠARCI

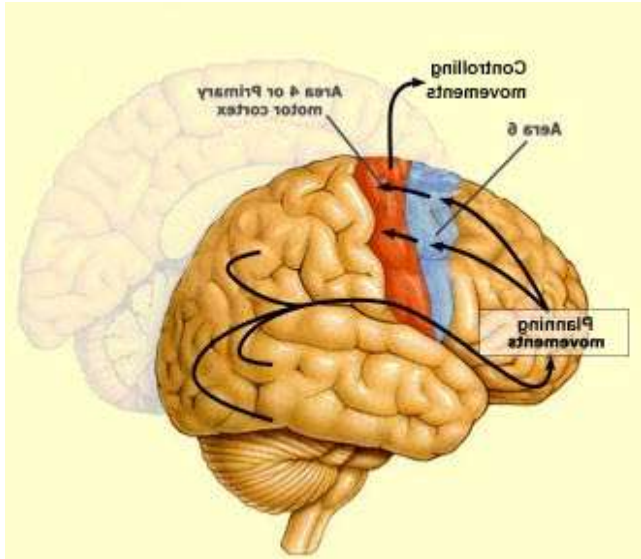


Povezana sa situacijama na terenu, gde se kretanje ne može predvideti. Korelira sa CNS.



U RELACIJI JE SA SVIM ELEMENTIMA SA I BEZ LOPTE
(NAGLA UBRZANJA I ZAUSTAVLJANJA, PROMENE PRAVCA,
STAV, BLOKADE, DEMARKIRANJA, UTRČAVANJA,
ISTRČAVANJA, U DUELIMA 1 NA 1).

KOORDINACIJA



Sposobnost upravljanja telom ili delovima tela, a ista se ogleda u brzom, koordinisanom i efikansom izvođenju motoričkih zadataka.

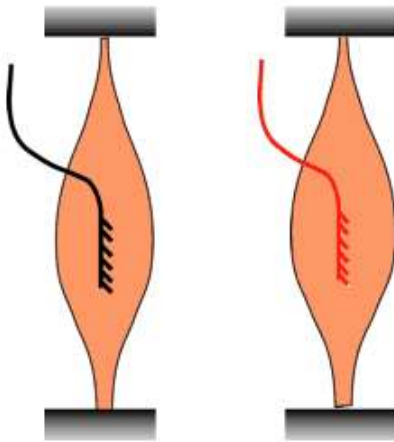
Usko je povezana sa funkcijom CNS-a, pa se drugačije zove i motorička inteligencija.

U košarci je pristutna u svim elementima (dodavanje, šut, vođenje lopte, dribling). Razvija se učenjem novih motoričkih kretanja ili izvođenjem već naučenih, ali u drugačijim uslovima.

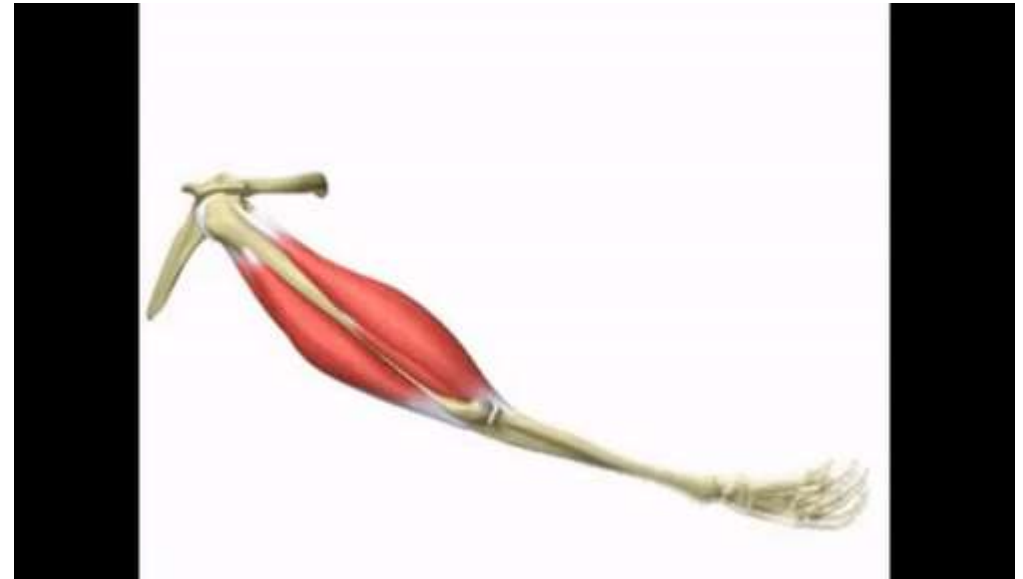
Mišićna sila i snaga

RAZLIKA?

Isometric Contraction



Sila – Sposobnost zadržavanja jedne maksimalne izometrijske kontrakcije mišića, a ispoljava se kada sportista pokušava da savlada veći otpor od njegovih mogućnosti ili vrši naprezanje da bi zadržao određeni stav.



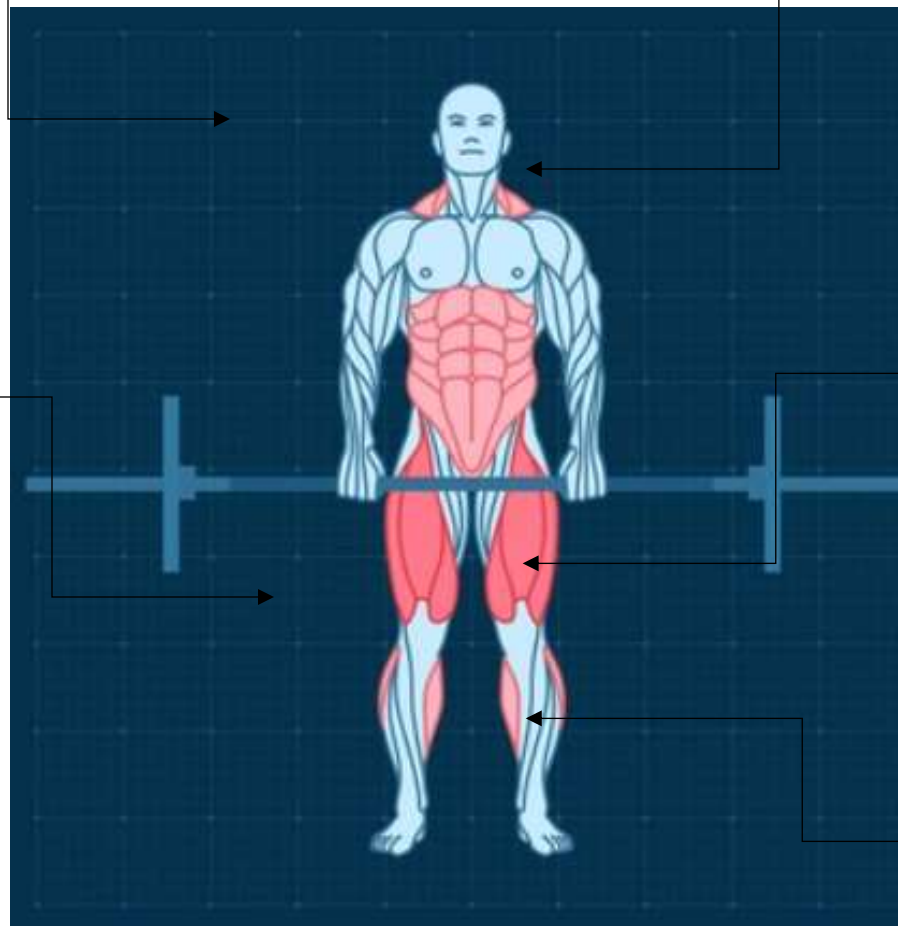
Snaga – Dinamična kontrakcija

Ekscentrična – Udaljavanje dva mišićna pripoja

Koncentrična – Približavanje dva mišićna pripoja

Eksplozivna snaga (skokovi, promene pravca, naglo zaustavljanje).

Repetitivna snaga predstavlja sposobnost mišića da ispolji silu u cikličnom režimu rada.



Eksplozivna snaga predstavlja jaku dereminantu uspeha u košarci i razlikuje se od pozicije ugrača u timu.

Koeficijent urođenosti je 0.80 i razvija se od 18-20 godine. Repetitivna snaga je urođena 0.50 i potencijal dostiže od 30 do 35 godine.

U košarci je od izuzetne značajnosti relativna snaga.

IZDRŽLJIVOST



Sposobnost izvođenja aktivnosti, a da pri tome ne dođe do pada efikasnosti. Podrazumeva i sposobnost odupiranja zamoru. Urođena je 0.50.

PODELA IZDRŽLJIVOSTI



OPŠTA

- Zavisi od snage mišićnog sistema, energetske vrednosti i stanja krvotoka. Razvija se primenom dugotrajnih vežbi umerenog i srednjeg inteziteta.

LOKALNA

- Zavisi od kvaliteta i snage određenih mišićnih grupa, energetske rezervi i stanja perifernog krvotoka.



Specijalna izdržljivost

- Ispoljava se različito u odnosu na sportsku granu. Može se ispoljavati kao brzinska izdržljivost, izdržljivost u snazi itd.

Mišićna izdržljivost

- Kod tehnika hvatanja i dodavanja, kao i različitih tehnika šuta na koš. Ima značajnu ulogu u visoko intenzivnim aktivnostima kao što su odbrambene kretenje.

BRZINA

Brzina predstavlja sposobnost brzog reagovanja i izvođenja jednog ili više pokreta u što kraćem vremenskom periodu.



Linearna brzina je najefikasniji faktor brzine promene pravca kretanja. A, najbolji pokazatelj je sprint na 5 metara koje predstavlja i startno ubrzanje.

U košarci se meri testovima na 5, 10, 20 metara.

Aspekti brzine su: 1. Brzina reakcije pokreta; 2. Brzina pojedinačnog pokreta; 3. Frekvencija pokreta.

Fleksibilnost i ravnoteža

Sposobnost izvođenja pokreta u velikim amplitudama.
Stepen urođenosti je 0.50



Ravnoteža je sposobnost održavanja tela u ravnotežnom položaju uprkos delovanju različitih sila. Razvija se između 7. i 8. godine života

Direktno utiče na izvođenje svih tehničko-taktičkih elemenata i zavisi od velikog broja faktora

Fleksibilnost je bitna u košarci, jer većinu vremena igrači provode u košarkaškom stavu. Takođe, ima značajnu ulogu u prevenciji povreda.

HVALA NA PAŽNJI

