

KOŠARKA U NASTAVI FIZČKOG VASPITANJA

Ova prezentacija je nekomercijalna.

Slajdovi mogu da sadrže materijale preuzete sa Interneta, stručne i naučne građe, koji su zaštićeni Zakonom o autorskim i srodnim pravima.

Ova prezentacija se može koristiti samo privremeno tokom usmenog izlaganja nastavnika u cilju informisanja i upućivanja studenata na dalji stručni, istraživački i naučni rad i u druge svrhe se ne sme koristiti –

Član 44 - Dozvoljeno je bez dozvole autora i bez plaćanja autorske naknade za nekomercijalne svrhe nastave:

(1) javno izvođenje ili predstavljanje objavljenih dela u obliku neposrednog poučavanja na nastavi;

- ZAKON O AUTORSKOM I SRODNIM PRAVIMA

("Sl. glasnik RS", br. 104/2009 i 99/2011)

Košarka u opštoj strukturi sporta nalazi u među tzv. acikličnim sportovima, odnosno sportskim igrama

Košarka je veoma popularna sportska aktivnost među mladima.

Ona od igrača na svim nivoima kvaliteta sve više zahteva širok spektar različitih karakteristika i sposobnosti, od anatomske funkcionalnih i motoričkih do psiholoških.

Bavljenje košarkom može da ima veoma pozitivan uticaj na razvoj mladog organizma.

Košarka veoma povoljno utiče na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, posebno koordinacije, odnosno pojedinih vrsta ili tipova koordinacije (nogu, ruku i celog tela). Posebno je značajan uticaj na razvoj agilnosti, kao vida koordinacije.

Košarka je u svojoj osnovnoj ideji kolektivna igra sa izraženom potrebom dobre saradnje svih igrača unutar tima i nudi velike mogućnosti za poboljšanje procesa socijalizacije ličnosti deteta.

Košarka,

- na zdrav način učvršćuje i obogaćuje osećanje obaveze i odgovornosti;
- daje veliki potencijal za prikladno rešavanje problema autoriteta, jer se autoritet trenera / nastavnika zasniva na saradnji;
- pomaže uspostavljanju zdravih međuljudskih odnosa i odnosa u grupi,
- donosi osećaj pripadanja grupi i tako pomaže socijalizaciji deteta.

Zahvaljujući složenosti i nepredvidivosti košarke razvijaju se: *kognitivni kapaciteti* (opažanje, selekcionisanje nadražaja, prenošenje, skladištenje i korišćenje podataka, kao i donošenje odluke), *samopouzdanje*, *samokontrola*, *samopoštovanje i drugo*.

Da bi bavljenje košarkom bilo korisno za mlad organizam, potrebno je da budu ispunjeni određeni zahtevi, a čemu bi brigu trebalo da vode *organizatori* (škola, sportski klubovi), *roditelji* i *treneri/nastavnici*.

Postoji veliki broj istraživanja kod školske omladine koja pokazuju da je košarka, među najpopularnijim sportskim granama. Može da se kaže da je mesto košarke u nastavi fizičkog vaspitanja utemeljeno baš njenim nastankom.

Košarka se pojavljuje **u trećem razredu osnovne škole** u okviru „osnova timskih igara”, a veći fond časova (16–18) dobija tek u šestom razredu, kao obavezni deo plana i programa nastave fizičkog vaspitanja .

Od **petog razreda osnovne škole**, kao i u prva tri razreda u srednjoj školi, učenici mogu da izaberu košarku (izabrani sport) kao aktivnost u obimu od jednog školskog časa nedeljno, dok je u četvrtom razredu srednje škole moguće da se celu godinu radi samo košarka.

U trećem razredu osnovne škole u planu su osnovni elementi tehnike igre:

- osnovni stav,
- kontrola lopte,
- držanje lopte,
- pivotiranje,
- hvatanje i dodavanje lopte na malim rastojanjima,
- dribling u mestu i u kretanju.

Međutim, vrlo je važno da se u ovom uzrastu koriste rekviziti i pravila minibasketa.

KOŠARKA U NASTAVI FIZIČKOG VASPITANJA U TREĆEM RAZREDU OSNOVNE ŠKOLE

Jakovljević, Radovanović, Gardašević
Metodička praksa, 2 (2012).

Cilj istraživanja ovog rada bio je da se ispita pozicija košarke u programu nastave fizičkog vaspitanja u trećem razredu osnovne škole, kao i način rada učitelja u tom delu nastave fizičkog vaspitanja. U tu svrhu kreiran je anketni upitnik sa 18 pitanja zatvorenog tipa. Anketirano je 115 učitelja sa područja grada Beograda, podeljenih u dve kategorije na osnovu stručne spreme. Učitelji sa visokom (VSS) stručnom spremom (N = 76) i oni sa višom (VŠ) stručnom spremom (N = 39); a u tri kategorije na osnovu dužine radnog staža: prva grupa (G1) sa radnim stažom od 1 do 15 god (N = 32), druga (G2) od 15 do 23 godine (N = 45) i treća (G3) od 23 do 36 godina (N = 38). Na osnovu analize odgovora učitelja može se zaključiti da: **nastavu košarke u najvećoj meri sprovode učitelji samostalno, košarka se primenjuje retko/povremeno, velika većina učitelja smatra da je program košarke primeren đacima, polovina učitelja u nastavi košarke koristi manje i lakše lopte, većina učitelja smatra da deca podjednako vole košarku i druge sportske igre, ali takođe smatraju da je nastava košarke korisna za razvoj dece. Relativno jednak broj učitelja smatra da su potpuno, delimično osposobljeni za realizaciju nastave košarke, odnosno da su im potrebna dodatna znanja iz košarke.**

Mini basket - 1950 Joe Archer

Pravilo Rule	Odrasli	Uzrast do 10 godina	10 i 11 godina
Dimenzije terena (m)	28 x 15 28 x 15	Od 28x15 do 12x7 From 28x15 to 12x7	Od 28x15 do 12x7 From 28x15 to 12x7
Linija sl. bac.	4.6 m 4.6 m	4 m 4 m	4 m 4 m
Linija tri poena	6.25 m 6.25 m	Ne postoji	Ne postoji
Visina koša	3.05 m 3.05 m	2.60 m 2.60 m	3.05 m 3.05 m
Obim lopte	75 - 78 cm	55 – 58 cm	66 – 73
Težina lopte	567 - 650 g.	310 – 330 g	450 – 500 g
Dimenzije table	180 x 105	120 x 90 cm	120 x 90 cm
Tabla – prepreka (cm)	320 cm	60 cm	60 cm
Broj igrača u timu	12	10	10
Pauza posle puvre.	15 min	10 min..	10 min.

U šestom razredu osnovne škole, u odnosu na postojeći plan i program nastave košarke i fond časova koji je na raspolaganju, predlaže se:

- osnovni stavovi u napadu i odbrani,
- pivotiranje
- hvatanje i dodavanje lopte sa 2 ruke sa grudi i iznad glave u mestu i kretanju,
- dribling u mestu,
- ukršteni polazak u dribling,
- pravolinijski dribling sa promenom ritma,
- prednja promena pravca u driblingu,
- kretanje u odbrani (u paralelnom i dijagonalnom stavu),
- šutiranje iz prodora dvokorakom,
- šutiranje sa distance (šut sa impulsom ili skok šut),
- povezivaje naučenih elemenata u akcione celine,
- igra 1:1 sa i bez lopte,
- kontranapad sa 2 i 3 igrača,
- 2:2 u pozicionoj igri,
- 3:3 u pozicionoj igri,
- igra 5:5, u slučajevima kada su deca u stanju da brzo i dobro savladaju program.

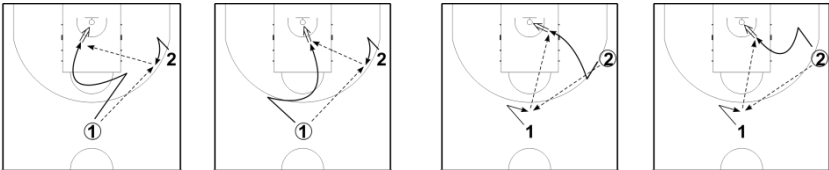
Zbog malog broja časova jasna je potreba da budu što bolje iskorišćeni.

Preporuka da sve aktivnosti na času budu košarkaške!

Svaki deo časa treba da bude ispunjen košarkaškim aktivnostima i samo tako se mogu očekivati dobri rezultati.

Osnovni problem u radu je nehomogenost učenika po kriterijumu predispozicija, a i trenutnih sposobnosti za košarku, i u tom smislu nastavnik fizičkog vaspitanja treba da proceni obim rada i „jačinu” zahteva prema pojedinim učenicima.

U kasnijim razredima, kada košarka može da bude izabrani sport, sadržaj časova se bazira na usavršavanju košarkaških veština iz programa šestog razreda, kao i proširivanju repertoara tih veština

Nastavna jedinica	<i>Saradnja dva igrača - "dodaj i utrči" - učenje</i>		
Cilj i zadaci časa	<i>Učenje osnovnih principa saradnje u napadu</i>		
FAZA ČASA		vreme	zapažanja
<u>UVODNA</u> - postrojavanje, prozivanje i kontrola opreme, - uvodne napomene o nastavnoj jedinici i načinu, organizacije časa.		3 min.	
<u>PRIPREMNA</u> - dodavanje i hvatanje lopte u parovima dužinom terena sa šutiranjem iz prodora (dodavanje sa 2 i 1 rukom), - vežbe istezanja sa korišćenjem košarkaške lopte.		12 min. 5 min 7 min	
<u>OSNOVNA</u> - saradnja "dodaj i utrči", 2:0, sa vrha reketa, utrčavanje ka lopti, - saradnja "dodaj i utrči", 2:0, sa vrha reketa, utrčavanje od lopte, iza odbrambenog igrača, - saradnja "dodaj i utrči", 2:2, sa vrha reketa, utrčavanje ka lopti i od lopte, iza igrača, pasivna/dirigovana odbrana, - igra 2:2 po principu "dodaj i utrči."		25 min. 3 min 3 min 5 min 10 min	4 min. se utroše u pauzama između vežbi.
			
<u>ZAVRŠNA</u> - vežbe istezanja i labavljenja sa korišćenjem košarkaške lopte, - odlaganje lopti i ocena časa		5 min. 2 min. 3 min.	

Školska sekcija podrazumeva dodatni fond časova košarke, sa idejom da se napravi *košarkaški tim*.

Rad u sekciji podrazumeva pripremu i učestvovanje na različitim takmičenjima. Zbog toga je čas sekcije je ustvari košarkaški trening i razlikuje se od časa u redovnoj nastavi fizičkog vaspitanja.

Košarkaški trening je osnovna trenažna jedinica i oblik trenažnog rada kojim se ostvaruju neposredni trenutni efekti. U svojoj unutrašnjoj strukturi ima tri dela: *uvodno – pripremni, glavni i završni deo*.

Deca koja su članovi košarkaške sekcije su najčešće talentovana za košarku. To znači da je i program rada na višem nivou u odnosu na program redovne nastave košarke.

Sadržaji će zavisiti od uzrasta, sposobnosti i košarkaške treniranosti učenika, ali se uopšteno može reći da treba da preovladava rad na *taktici igre*, ne zanemarujući tehniku.

U okviru košarkaške sekcije najčešće se vežba: igra 1:1 sa i bez lopte – napad i odbrana; igra 2:2 i 3:3 – napad i odbrana; kontranapad; odbrana „čovjek na čoveka”; presing; jedna varijanta zonske odbrane; pozicioni napad na odbranu „čovjek na čoveka”; pozicioni napad na zonsku odbranu; i napad na presing.

Ekipa: _____


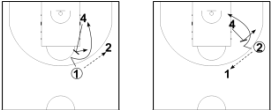

Datum: _____

Mesto: _____

Vreme: _____

Trajanje: 60 min.

Trenažna jedinica: – "UCLA cut" - učenje

Vreme	Aktivnost	Akcentat	
<i>Pripremni deo (15 min.):</i>			
3 min.	Dodavanje u kretanju.	Oštrina dodavanja.	
7 min.	Istezanje.	Pravilna tehnika.	
5 min.	Igra 3 na 3 dužinom terena, bez upotrebe blokada.	Bez driblinga.	
<i>Glavni deo (40 min.):</i>			
6 min.	Donja blokada na igraču bez lopte – 2:0+1.		Obratiti pažnju na pravilnost izvođenja blokada, kao i otvaranja iz blokade.
6 min.	Leđna blokada na igraču bez lopte – 2:0+1.		Obratiti pažnju na pravilnost izvođenja blokada, kao i otvaranja iz blokade.
2 min.	Pauza + Slobodna bacanja.		
8 min.	"UCLA" sardanja u 3:0 sa različitim rešenjima.		Obratiti pažnju na pravilnost i pravovremenost izvođenja blokada, otvaranje
8 min.	"UCLA" saradnja u 3:3 sa različitim rešenjima, odbrana igra pasivno i kasnije dirigovano.		Dati uputstva kako napadati u odnosu na način odbrane.
2 min.	Slobodna bacanja.		
8 min.	Igra 3:3, korisiti "UCLA" saradnju.		
<i>Završni deo (5 min.):</i>			
2 min.	Slobodna bacanja.		Umereni intenzitet.
3 min.	Relaksacija i istezanje.		

Košarka kao deo fizičkog vaspitanja, ne podrazumeva selekciju, izuzev u međuškolskim takmičenjima (za reprezentacije škola danas nastupaju već trenirani mladi košarkaši, tako da ostaloj deci ostaje samo rekreacija).

Sva deca treba da imaju ravnopravan tretman i učešće u košarkaškoj aktivnosti.

Nastavnik fizičkog vaspitanja ipak mora da poznaje osnove selekcije!

Samo sa poznavanjem opštih principa selekcije i pojedinačnih, specifičnih principa selekcije za pojedine sportove (košarku) on će moći da:

prepozna talentovanog (za košarku) dečaka ili devojčicu;

uputi talentovanu decu da se bave košarkom;

svojim radom sa tom decom pomogne njihov košarkaški razvoj.

SELEKCIJA U KOŠARCI

To je u osnovi postupak kojim se iz dečije, usmerene populacije, na bazi preciznih kriterijuma biraju oni koji imaju visoki košarkaški potencijal, predispozicije za košarkašku uspešnost, koji bi se kasnije podvrgli visokoefektnoj trenažnoj tehnologiji

Faktori selekcije:

- talenat,
- nasleđe,
- biološka starost,
- visoka organizacija podsistema selekcije koja podrazumeva usmeravanje, izbor i praćenje selekcionisanih

Talenat

Sportski (košarkaški) talenat je, sigurno, osoba u formativnim godinama koja poseduje iznad prosečne osobine i sposobnosti za svoj uzrast i koje se sa velikom verovatnoćom mogu treningom podići na isto tako natprosečni nivo u nekom vremenu, ali nažalost bez tačne prognoze dometa ostvarenja

Opšta slika se formira na osnovu: *zdravstvenog statusa*, sa specijalnim osvrtom na mišićno-skeletni i kardiovaskularni status; *naslednih faktora*, odnosi se na roditelje i rođake; *vreme provedeno u košarci*, jer je uvek potrebno da se utvrdi koliko je neko dete dugo u procesu treninga.

Specifična slika sadrži:

– *somatotip, kompozicija tela, proporcionalnost tela, posturalni status* (držanje tela) *snaga i eksplozivna snaga, pokretljivost, brzina, koordinacija, kognitivne sposobnosti*, kao osnova budućeg taktičkog mišljenja.

Svojstva talenta:

- potiče iz genetski prenosivih struktura
- puni efekat neće biti vidljiv u ranoj fazi – identifikovati talenat pre nego što se pokažu izuzetna i zrela izvođenja,
- rane indikacije talenta pružaju osnov za predviđanje ko bi mogao biti vrhunski,
- talentovani su manjina, i
- talentovani su relativno samo-specifični.

Nasleđe

Značaj genetskih faktora je tome što se osobine i sposobnosti, koje su genetski visoko zavisne, izuzetno teško ili neznatno, mogu menjati treningom.

Zbog toga se dalji razvoj vrhunskih dostignuća u košarci zasniva na efikasnoj selekciji onih mladih osoba koja primarno pokazuju zahtevne genetske predispozicije

Stabilne genetske osobine, kao što su: visina tela, dužina ekstremiteta, brzinska svojstva, koordinacija i dr., pružaju značajan „otpor“ uticajima sredine tako da su i pored velikog napora, promene neznatne.

Nestabilne genetske osobine kao što su težina tela, parametrijske karakteristike stomaka i udova, izdržljivost, snaga i sl., podložnije su u uticajima sredine, ali ipak ne toliko da bi se bitno razorila struktura biološke naslednosti.

Hronološka i biološka starost

Biološka starost odgovara hronološkom dobu kada funkcionalno-morfološki razvoj dece dostigne *prosečan nivo* za dati uzrast.

Određivanje perspektive biološkog razvoja može se zasnivati na: parametrima morfološkog statusa, razvoja pojedinih žlezda, edokrinog statusa, te na osnovu kriterijuma zrelosti koštanog sistema.

Organizacija podsistema selekcije

Sistem selekcije čine podsystemi:

- *usmeravanja,*
- *izbora i*
- *praćenja.*

Prva selekcija se obično sprovodi kroz dve etape. U prvoj etapi na osnovu:

- visina i oblik građe;*
- bazične motoričke sposobnosti (koordinacija, brzina); i*
- „smisao za igru”,*

U drugoj etapi vodi se računa o:

- brzini usvajanja košarkaške motorike;*
- perceptivnom rezonovanju i mogućnosti predviđanja;*
- brzini usvajanja taktičkih znanja; i*
- ponašanju u igri i na treningu.*