



Sveučilište u Zagrebu
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Ivan Svoboda

DEFINIRANJE KVANTITATIVNIH KRITERIJA DVIJU TEHNIKA ŠUTIRANJA U KOŠARCI

DOKTORSKI RAD

Mentor: izv. prof. dr. sc Tomislav Rupčić

Zagreb, 2024.

SAŽETAK

Skok šut predstavlja jedan od najčešćih načina šutiranja u košarci. Glavna karakteristika ovog elementa je ta što omogućuje upućivanje lopte prema košu s većih udaljenosti i preko obrambenih igrača. Ovaj element postao je još značajniji otkako se u pravila košarkaške igre uvela linija iza koje ubačaj vrijedi tri poena. Zbog svoje kompleksnosti i motoričke zahtjevnosti, ovaj element vrlo često ne mogu pravilno izvoditi neki košarkaši mlađih dobnih kategorija. U praksi, često ti igrači prerano počinju koristiti skok šut kao tehniku šutiranja. Navedeno nije poželjno jer se u tom slučaju element izvodi uz devijacije, što kasnije može biti teško ispraviti te može imati loše posljedice u razvoju tehnike mladog sportaša. Oni iz spomenutih razloga prilikom šutiranja koriste drugu tehniku - šut jednom rukom s grudiju iz mjesta. Spomenuta tehnika šutiranja biomehanički je najbliža izvedbi skok šuta te njeno usvajanje kasnije omogućuje lakši prelazak na tehniku skok šuta, koji je postao univerzalna i opće prihvaćena tehnika šutiranja. Upravo te dvije tehnike šutiranja, skok šut te šut jednom rukom s grudiju iz mjesta te razlike između njih glavni su predmet ovog istraživanja. U ovom istraživanju sudjelovalo je 29 mladih košarkaša kadetskog uzrasta (15 - 17 godina). Svaki od ispitanika izveo je šest šuteva iza linije tri poena i to na način kako inače šutiraju, bez ikakve sugestije mjeritelja. Prvi korak bila je podjela ispitanika u dvije skupine – jednu su činili ispitanici koji izvode skok šut, a drugu ispitanici koji šutiraju jednom rukom s grudiju iz mjesta. Podjela je napravljena tako da je tim od pet košarkaških stručnjaka procijenio način šutiranja svakog od ispitanika. Uz to, ispitanici su bili podvrgnuti testovima procjene razine motoričkih sposobnosti te mjerenju antropometrijskih karakteristika. Cilj ovog istraživanja je točno definirati kinematički obrazac skok šuta i šuta jednom rukom s grudiju iz mjesta te utvrditi postoji li između dvije skupine ispitanika značajna razlika u razini motoričkih sposobnosti te antropometrijskih karakteristika. Dobiveni rezultati mogu upućivati na to da su upravo to faktori koji determiniraju mogućnosti izvođenja jedne od spomenute dvije tehnike šutiranja.

Ključne riječi:

skok šut, šut jednom rukom s grudiju iz mjesta, motoričke sposobnosti, antropometrijske karakteristike, XSENS