

Małgorzata Wołujewicz – Czerlonko, Janusz Czerwiński

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Gdańsk

RZUTY DO KOSZA STOSOWANE W MECZACH I PODCZAS TRENINGÓW

Rzuty do kosza, to najistotniejszy element wyszkolenia technicznego zawodnika w ataku. Jest to cel wszystkich ofensywnych działań graczy biorących udział w walce sportowej.

Na przestrzeni ponad 100 lat istnienia dyscypliny dokonało się szereg zmian nie tylko w przepisach gry, ale także w sposobach prowadzenia walki sportowej. Wymusiło to zmiany w technice wykonania poszczególnych elementów wyszkolenia technicznego, zatem także w sposobach wykonywania rzutów do kosza.

Już przed II Wojną Światową dominujące do tej pory rzuty oburącz zaczęto zastępować rzutami jednorącz oraz opisano technikę wykonania rzutu hakiem (Ljach, 2003). W 1946 roku, na zawodach w Genewie po raz pierwszy wykonany został rzut z wyskoku (Ljach, 2003 za Kostikową, 1997). Był to rzut trudny do zablokowania, więc bardzo szybko wprowadzono go do metodyki treningu. Dzięki zastosowaniu go przez zawodników, efektywność gry wzrosła z 20-30 do 50-60 punktów zdobywanych podczas jednego meczu (Ljach, 2003).

W latach 60-tych i 70-tych XX wieku rzut z wyskoku stał się wiodący na tle innych rzutów wykonywanych do kosza (Ljach, 2003).

W oparciu o wieloletnie doświadczenia i obserwację pracy trenerów Arlet (2001) wyróżnił zalecenia dotyczące wykonywania rzutów. Oto najistotniejsze z nich: umiejętność wyboru odpowiedniego momentu do oddania rzutu, przyjęcie odpowiedniej postawy, obserwacja wzrokowa piłki i obręczy kosza, dobra kondycja fizyczna i psychiczna, śmiałość i wiara w skuteczność rzutu.

Mając na uwadze podstawową w grze rolę rzutów do kosza, która jest niezmienna od początku istnienia koszykówki, wyłania się **cel** niniejszej pracy: analiza rzutów do kosza stosowanych przez zawodników prezentujących najwyższy poziom mistrzostwa sportowego w Polsce oraz wykazanie podobieństw i różnic w wykonaniu tego elementu w meczach i podczas treningów.

Analizie poddano zatem 10 spotkań i 7 treningów zarejestrowanych przy pomocy kamery z szerokokątnym obiektywem, obejmującej zasięgiem całe boisko do koszykówki. Na podstawie analizy filmowej, zastosowane rzuty podzielono pod względem: pracy nóg,

pracy ręki, działań podejmowanych przez graczy przed oddaniem rzutu do kosza. Każdy rzut rejestrowano w każdej z wymienionych powyżej kategorii.

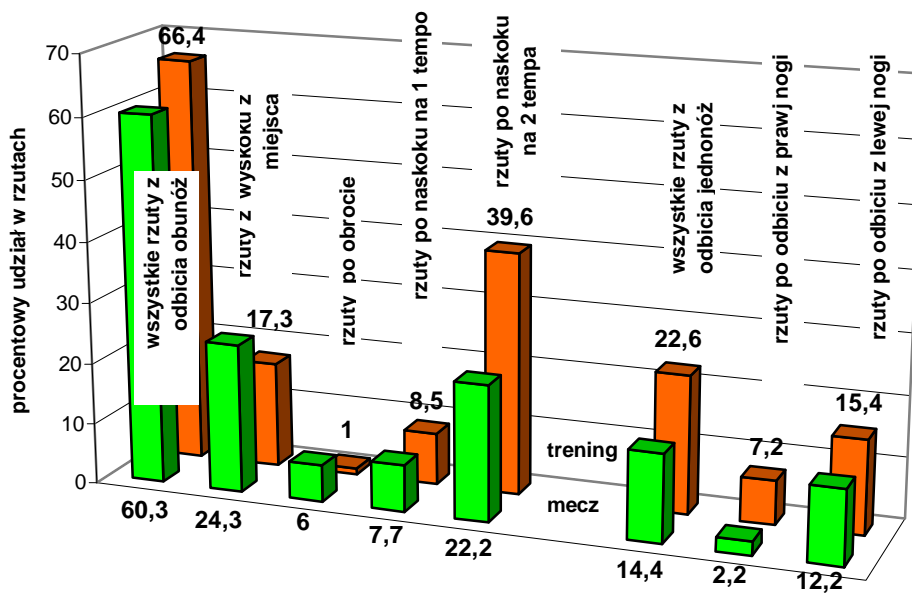
W analizie statystycznej ujęto: sumę poszczególnych rodzajów rzutów, średnią arytmetyczną oraz procentowy udział rzutów w ogólnej ich liczbie wykonanej w meczach i podczas treningów.

Na podstawie przeprowadzonej analizy stwierdzono, iż zawodnicy badanego zespołu, zarówno w meczach jak i podczas treningów najczęściej rzucali do kosza z odbicia obunóż: 60,3% ogółu rzutów wykonywanych podczas meczów i 66,4% ogółu rzutów stosowanych podczas treningów (tab. 1, ryc. 1). W meczach, dominował rzut z wysokości z miejsca – 24,3% ogółu rzutów, natomiast podczas treningów – rzut z wysokości po zatrzymaniu na dwa tempa – 36,8% (tab. 1, ryc. 1).

Tabela 1. Charakterystyka rzutów do kosza stosowanych w meczach i podczas treningów

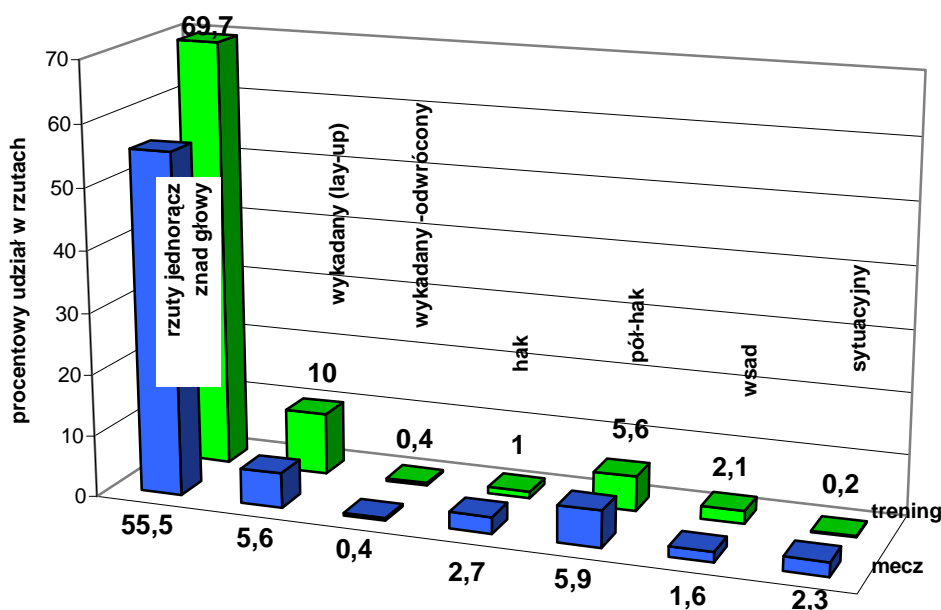
RODZAJE RZUTÓW			MECZ			TRENING		
			Liczba rzutów	Średnia	% ogółu rzutów	Liczba rzutów	Średnia	% ogółu rzutów
OGÓLEM WSZYSTKIE RZUTY			814	81.4	100	6150	878.6	100
WOLNE			206	20.6	25.3	678	96.9	11
Ze względu na pracę nóg	Z wysokości z odbicia obunóż	Razem obunóż	491	49.1	60.3	4082	583.1	66.4
		Z miejsca	198	19.8	24.3	1064	152	17.3
		Po obrocie	49	4.9	6	63	9	1
		Naskok na 1 tempo	63	6.3	7.7	521	74.4	8.5
		Naskok na 2 tempa	181	18.1	22.2	2434	347.7	39.6
	Z odbicia jedenonóż	Razem jedenonóż	117	11.7	14.4	1390	198.6	22.6
		Jednonóż z prawej nogi	18	1.8	2.2	445	63.6	7.2
Jednonóż z lewej nogi		99	9.9	12.2	945	135	15.4	
Ze względu na pracę ramion	Ręka rzucająca	Prawa ręka	759	75.9	93.2	4517	645.3	73.5
		Lewa ręka	53	5.3	6.5	931	133	15.1
		Oburącz	2	0.2	0.3	24	3.4	0.4
	Jednorącz znad głowy		452	45.2	55.5	4284	612	69.7
	Wykładany (lay up)		46	4.6	5.6	617	88.1	10
	Wykładany-odwrócony		3	0.3	0.4	22	3.1	0.4
	Hak		22	2.2	2.7	62	8.9	1
	Pół hak		48	4.8	5.9	341	48.7	5.6
	Wsad		13	1.3	1.6	131	18.7	2.1
	Sytuacyjny		19	1.9	2.3	14	2	0.2
	Ze względu na działania przed rzutem	Rzuty z gry razem		608	60.8	74.7	5472	781.7
Po otrzymaniu podania z miejsca		264	26.4	32.4	1426	203.7	23.2	
Po otrzymaniu podania w biegu		52	5.2	6.4	1112	158.9	18.1	
Po kozłowaniu		213	21.3	26.2	985	140.7	16	
Po zbiórce piłki z tablicy		24	2.4	2.9	68	9.7	1.1	
Po zmianie pozycji		55	5.5	6.8	1881	268.7	30.6	

Porównanie rzutów do kosza wykonanych przez badany zespół w czasie meczów i podczas treningów, analizowany ze względu na pracę nóg przy rzucie, ilustruje rycina 1.



Rycina1. Podział rzutów stosowanych w czasie meczów i podczas treningów uwzględniający pracę nóg

Podczas meczów, 93,2% wszystkich rzutów zawodnicy wykonali prawą ręką i tylko 6,5 % ręką lewą. W treningu natomiast ponad dwukrotnie więcej rzutów wykonano ręką lewą: 15,1% (tab.1). Na tę liczbę rzutów wykonanych lewą ręką (zarówno meczach jak i podczas treningów) wpłynęła obecność w zespole zawodnika leworęcznego, który wszystkie swoje rzuty do kosza wykonał lewą ręką. Zarówno w meczach jak i treningach dominował rzut jednorącz z nad głowy, odpowiednio: 55,5% i 69,7% ogółu rzutów (tab. 1, ryc. 2).

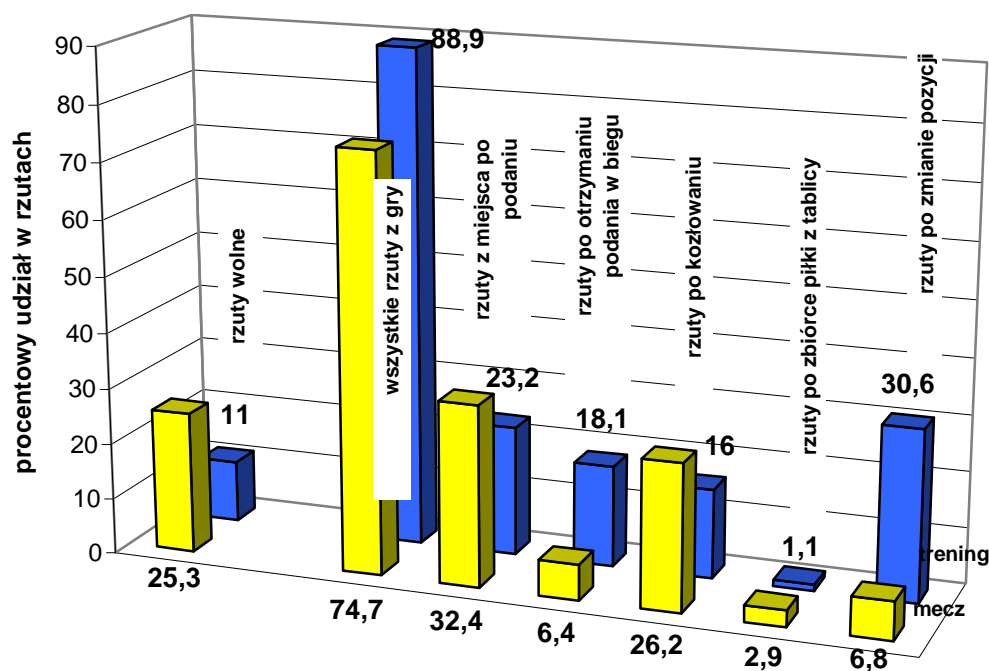


Rycina 2. Podział rzutów stosowanych w czasie meczów i podczas treningów uwzględniający pracę ręki

Działania, jakie podejmują zawodnicy przed wykonaniem rzutu do kosza, w dużej mierze zależą od ich umiejętności gry bez piłki i z piłką. Im wyższe są umiejętności graczy w tym zakresie, tym łatwiej dochodzą oni do pozycji rzutowej. Ważne jest, aby zawodnik przed rzutem podjął działania umożliwiające mu dokładne wyprowadzenie rzutu do kosza.

W analizowanych meczach ponad 32% ogółu rzutów było wykonanych z miejsca po otrzymaniu piłki od partnera. Oznacza to, że zawodnicy przed otrzymaniem piłki do rzutu nie podejmowali żadnych działań w celu zmiany pozycji i uwolnienia się od obrońców. Z podejmowanych przez graczy działań przed wykonaniem rzutu do kosza, najczęstszym było kozłowanie piłki - 26,2% ogółu rzutów (tab.1, ryc.3).

Podczas treningów zawodnicy najczęściej rzucali do kosza po zmianie pozycji (30,6%) oraz z miejsca po otrzymaniu piłki (23,2 %), (tab. 1, ryc. 3).



Rycina 3. Podział rzutów stosowanych w czasie meczów i podczas treningów uwzględniający działania zawodnika przed rzutem do kosza

Rzuty do kosza są najważniejszymi elementami technicznymi gry. Ich skuteczność decyduje o wygraniu, bądź przegraniu zawodów w koszykówce (Czerwiński, 2003). I chociaż skuteczne prowadzenie walki sportowej wymaga stosowania jeszcze wielu innych elementów technicznych, to ich przydatność oceniana jest w momencie wypracowania dogodnej pozycji do oddania rzutu do kosza.

Celem pracy była analiza rzutów do kosza stosowanych przez zawodników prezentujących najwyższy poziom mistrzostwa sportowego w Polsce oraz wykazanie podobieństw i różnic w wykonaniu tego elementu w meczach i podczas treningów.

Dzięki przeprowadzonym badaniom stwierdzono, że zawodnicy najczęściej w meczach stosowali rzuty z wysokości z miejsca wykonywane jednorącz z nad głowę, ręką dominującą. W treningach natomiast, najczęściej rzucali z wysokości po zatrzymaniu na dwa tempa i po zmianie pozycji. Podobnie jak w meczach najwięcej rzutów wykonano jednorącz z nad głowę ręką dominującą.

Uzyskane wyniki wskazują, iż pod względem techniki pracy rąk i nóg przy rzucie nie ma większych różnic pomiędzy meczem i treningiem. Niepokojąca jest natomiast liczba rzutów wykonanych z miejsca podczas meczów, wynikająca prawdopodobnie z mało agresywnej obrony przeciwników. Zawodnicy badanego zespołu najczęściej nie podejmowali żadnych działań w celu wypracowania dogodnej pozycji do oddania rzutu do kosza (najczęściej rzucali z miejsca po otrzymaniu podania od partnera – 32,4 %). Podczas treningów najczęściej rzucali po zmianie pozycji i zatrzymaniu na dwa tempa – 30,6 %.

Pięćdziesiąt lat wcześniej tj. w sezonie 1953/54 dominującym w grze był rzut jednorącz podstawowy (34,55% ogółu rzutów), a najczęściej obecnie wykonywany rzut jednorącz z wysokości z odbicia obunóż stanowił zaledwie 8,79 % ogółu rzutów (Ulatowski, 1957). Ale już w latach 60-tych i 70-tych XX wieku rzut z wysokości stał się wiodący na tle innych rodzajów rzutów wykonywanych do kosza (Ljach, 2003). Potwierdzają to badania Mikułowskiego i Oszaś (1976), którzy uważają, że „rzut w wysokości stał się rzutem podstawowym.” Prowadzone przez Wojciechowskiego w 1987 roku obserwacje gry także wskazywały, że do najczęściej stosowanych rzutów należy rzut jednorącz z wysokości, który stanowił 60% wszystkich rzutów oddawanych w rozgrywkach męskich.

Wyniki przeprowadzonej w pracy analizy są zatem zgodne z tendencją, której początki obserwuje się już w latach 60-tych XX wieku. Wynika z niej bowiem, że zawodnicy spośród wszystkich 608 rzutów z gry, 491 wykonali z wysokości z odbicia obunóż, co stanowi 80,8%. W treningach rzuty te, choć stanowiły 74,6 % ogółu rzutów z gry, także były najczęściej wykonywane przez zawodników.

Inny pogląd przedstawił Huciński (2001). Zdaniem tego autora we współczesnej koszykówce rzuty z wysokości zostały zepchnięte na drugi plan. Celem zawodników stało się wykonywanie rzutów z biegu z wymuszeniem faulu przeciwnika, co w efekcie może przynieść zespołowi zdobycie dwóch punktów i dodatkowy rzut wolny za faul na rzucającym zawodniku (pod warunkiem, że oddany rzut jest celny).

Nie potwierdzają tego poglądu wyniki analizy przedstawionej w niniejszej pracy. Zawodnicy badanego zespołu wykonali w meczach 117 rzutów z biegu (po dwutakcie), co stanowiło zaledwie 19,2% wszystkich rzutów z gry. Podczas treningów rzuty z biegu stanowiły 25,4 % ogółu rzutów z gry. Najczęściej stosowanym rodzajem pracy nóg bezpośrednio przed wykonaniem rzutu z gry okazał się naskok na dwa tempa zarówno w meczach, jak i treningach.

Przeprowadzona analiza rzutów wykazała ich przydatność w grze. Uzyskane wyniki wskazują na te rzuty, które były najczęściej stosowane podczas zarejestrowanych meczów i treningów. Rodzaj rzutu zastosowany przez zawodnika kończącego akcję ofensywną zależy od jego umiejętności technicznych w tym zakresie. Im więcej będzie trenował dany element, tym skuteczniej zastosuje go w meczu. Trzeba więc tak zaplanować pracę treningową, aby stosowane w meczach rzuty ćwiczyć w warunkach zbliżonych do gry.

Wyznaczając kierunki doskonalenia treningu zespołowego, należy uwzględnić działania zawodników bezpośrednio przed wykonaniem rzutu do kosza i ograniczyć liczbę rzutów z miejsca (poprzez zastosowanie agresywnej obrony). W treningu indywidualnym, szczególnie rzutowym, należy skoncentrować się na rzutach jednorącz znad głowy, wykonywanych po naskoku na dwa tempa i po zmianie pozycji.

Piśmiennictwo

1. Arlet T. [2001]: Koszykówka. Podstawy techniki i taktyki gry. Kraków.
2. Czerwiński J. [2003]: Trening i jego wpływ na efektywność walki sportowej w grach zespołowych. AWFIS Gdańsk.
3. Huciński T., Wilejto – Lekner I. [2001]: Koszykówka. Przygotowanie zawodnika do gry w ataku. Wrocław.
4. Ljach W. [2003]: Koszykówka. Podręcznik dla studentów Akademii Wychowania Fizycznego (część I). Podręczniki i skrypty, Kraków.
5. Mikułowski J., Oszaś H. [1976]: Koszykówka. Warszawa.
6. Ulatowski T. [1957]: Analiza rzutu do kosza w świetle obserwacji rozgrywek ligowych mężczyzn w sezonie 1953/54. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, (t. I, str.181-215).