

# PRIMJENA IGARA U ŠKOLI PLIVANJA U I IZVAN VODE

---

**Kovačević, Tonka**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:831124>

*Rights / Prava:* [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-21**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
KINEZILOŠKI FAKULTET**

**Tonka Kovačević**

**PRIMJENA IGARA U ŠKOLI PLIVANJA  
U I IZVAN VODE**

diplomski rad

Zagreb, rujan, 2024.

## TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

DIPLOMSKI RAD

Sveučilište u Zagrebu  
Kineziološki fakultet  
Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

**Naziv studija:** Kineziologija; **smjer:** Kineziologija u edukaciji i kondicijska priprema sportaša

**Vrsta studija:** sveučilišni

**Razina kvalifikacije:** integrirani prijediplomski i diplomski studij

**Studij za stjecanje akademskog naziva:** sveučilišna magistra kineziologije u edukaciji i kondicijskoj pripremi sportaša (univ. mag. cin.)

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Vrsta rada:** Stručni rad

**Naziv diplomskog rada:** je prihvaćen od strane Povjerenstva za diplomске radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2023./2024. dana 22. travnja 2024.

**Mentor:** prof. dr. sc. *Maja Horvatin*

**Primjena igara u školi plivanja u i izvan vode**

*Tonka Kovačević, 0034085547*

**Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:**

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1. <i>prof. dr. sc. Maja Horvatin</i>       | Predsjednik - mentor |
| 2. <i>izv. prof. dr. sc. Sanja Šalaj</i>    | član                 |
| 3. <i>izv. prof. dr. sc. Dajana Zoretić</i> | član                 |
| 4. <i>izv. prof. dr. sc. Klara Šiljeg</i>   | zamjena člana        |

**Broj etičkog odobrenja:**

**Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u** Knjižnici Kineziološkog fakulteta, Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

## BASIC DOCUMENTATION CARD

DIPLOMA THESIS

**University of Zagreb**  
**Faculty of Kinesiology**  
Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

**Title of study program: Kinesiology; course Kinesiology in Education and Physical Conditioning of Athletes**

**Type of program: University**

**Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate**

**Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Physical Conditioning of Athletes**

**Scientific area: Social sciences**

**Scientific field: Kinesiology**

**Type of thesis: Professional work**

**Master thesis:** has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2023/2024 on April 22, 2024.

**Mentor:** Maja Horvatin, PhD, prof.

**Games application in swimming school in and out of the water**

*Tonka Kovačević, 0034085547*

**Thesis defence committee:**

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 1. <i>Maja Horvatin, PhD, prof.</i>       | chairperson- supervisor |
| 2. <i>Sanja Šalaj, associate prof.</i>    | member                  |
| 3. <i>Dajana Zoretić, associate prof.</i> | member                  |
| 4. <i>Klara Šiljeg, associate prof.</i>   | substitute member       |

**Ethics approval number:**

**Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited** in Library of the Faculty of Kinesiology,  
Horvacanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

prof. dr. sc. Maja Horvatin

Student:

---

Tonka Kovačević

## PRIMJENA IGARA U ŠKOLI PLIVANJA U I IZVAN VODE

### Sažetak

Plivanje pripada skupini bazičnih sportova čijim se uključivanjem ostvaruju brojne zdravstvene prednosti. Pozitivno utječe na zdravlje pluća, srce, krvi tlak, prekomjernu tjelesnu težinu i stres. Uključivanjem plivača u trening sportskog plivanja, igra koja je prirodna potreba svakog djeteta je često zanemarena zbog nedostatka vremena ili uvjeta. Međutim, uvrštavanjem igara u treninge može biti od velike pomoći i značaja kao dodatni motiv djetetu da s veseljem dolazi na trening. Dijete koje je nezainteresirano često odbija suradnju tijekom samog treninga, stoga raznovrsne igre mogu poslužiti kao alat da djeca plivanje dožive na jedan potpuno drugačiji način. Plivači kroz igre, uče ne samo igru, već prolaze i kroz niz odgojnih i društvenih mjera, uče se poštenju, poštivanju pravila, timskoj igri i suradnji. Uče se kako se nositi s pobjedom i porazom, kako prevladati poteškoće i nadvladati sami sebe, ali i svoje mogućnosti. Kroz igru stječu i razvijaju sposobnosti i vrijednosti koje će im biti potrebne ne samo kroz djetinjstvo već i kroz odrasli život.

***Ključne riječi:** plivanje, trening, dijete, igra, motoričke sposobnosti*

## GAMES APPLICATIONS IN SWIMMING SCHOOL IN AND OUT OF THE WATER

### Abstract

Swimming belongs to the group of basic sports, which participation provides numerous health benefits. It has a positive effect on the health of the lungs, heart, blood pressure, overweight and stress. By including swimmers in swimming training, game which is a natural need of every child is often neglected due to lack of time or conditions. However, by including games in training, it can be a great help and significance as an additional motivation for the child to come to training with joy. A child who is disinterested often refuses to cooperate during the training itself, so various games can serve as a tool for children to experience swimming in a completely different way. Through games, swimmers learn not only the game, but also go through a series of educational and social measures, they learn honesty, respect for rules, team play and cooperation. They learn how to deal with victory and defeat, how to overcome difficulties and overcome themselves, but also their capabilities. Through play, they acquire and develop abilities and values that they will need not only throughout their childhood but also throughout their adult lives.

***Key words:** swimming, training, child, game, motor skills*

## **SADRŽAJ**

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2. DJEČJI RAST I RAZVOJ.....</b>	<b>2</b>
2.1. Temeljne značajke rasta i razvoja djece predškolske dobi .....	2
2.2. Temeljne značajke rasta i razvoja djece osnovnoškolske dobi .....	2
<b>3. OBILJEŽJA MOTORIČKOG I PSIHOLOŠKOG RAZVOJA DJECE.....</b>	<b>3</b>
3.1. Senzitivne faze razvoja.....	4
<b>4. VAŽNOST IGARA U DJETINJSTVU.....</b>	<b>6</b>
4.1. Elementarne igre .....	8
<b>5. BITNE ZNAČAJKE UKLJUČIVANJA DJETETA U PLIVANJE.....</b>	<b>10</b>
5.1. Program škole plivanja .....	10
<b>6. VAŽNOST PRIMJENE IGARA U PLIVANJU.....</b>	<b>11</b>
<b>7. PRIMJERI IGARA IZVAN VODE.....</b>	<b>14</b>
<b>8. PRIMJERI IGARA U VODI.....</b>	<b>20</b>
<b>9. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>29</b>
<b>10. LITERATURA.....</b>	<b>30</b>

## 1. UVOD

Potrebe za kretanjem i igrom najizraženije su tijekom ranog djetinjstva te ih se kao takve treba njegovati i podupirati od strane obitelji, odgajatelja, učitelja i trenera. U djetinjstvu, osim provođenja vremena u krugu obitelji i prijatelja, pojedina djeca su uključena i dio vremena provode i u nekim od sportskih klubova. Koliko je važno djecu uključiti u sport govori nam i činjenica da je jedan od najvažnijih preduvjeta pravilnog rasta, razvoja antropoloških obilježja i unaprjeđenja zdravlja kod djece upravo njihovo uključivanje u sport i bavljanje tjelesnom aktivnošću (Matrljan i suradnici, 2015). Da bi dijete što uspješnije savladalo elemente sporta kojim se bavi potrebno je da taj sport voli i da istinski uživa u njemu. Kako bi se to ostvarilo, igra može biti jedan od alata zbog svojih brojnih primarnih i sekundarnih ciljeva. Igrom djeca od malih nogu istražuju i upoznaju sebe, druge i okolinu. Dodirivanjem, sastavljanjem, rastavljanjem, mirisanjem i sl. potiču razmišljanje i razvoj mašte (Opeka, 2016), a ponekad ih uopće nije potrebno poticati već je dovoljno omogućiti im prostor i vrijeme za to (Vlašić, 2019). Djeca se igraju da bi zadovoljila svoju potrebu za aktivnošću, a istovremeno razvijaju i unaprjeđuju svoje brojne sposobnosti koje utječu na njihov socijalni, emocionalni, fizički i intelektualni razvoj (Lazar, 2007). Iz perspektive djeteta najvažnije je da se tijekom igre zabavlja i uživa u njoj, pogotovo ako se radi o igri koja nema strogo definirana pravila jer će se tada moći istinski opustiti i biti ono što želi. S druge strane, roditelji, odgajatelji i treneri mogu zabilježiti razne pozitivne oblike ponašanja koji utječu na razvoj samostalnosti, radoznalosti, kreativnosti, želju za suradnjom i timskim duhom, nošenje s pobjedom ili porazom, odnos prema drugoj djeci i mnoge druge. Upravo zbog navedenih brojnih prednosti treba poticati igru kada god je to moguće.

Za dijete je poželjno da od svoje najranije dobi ima doticaj s vodom kako bi se što prije naučilo održavanju i kretanju što će za posljedicu imati siguran boravak u blizini i unutar vode (Grčić-Zubčević i Marinović, 2009). Dijete koje je prilagođeno na vodu imat će pozitivna iskustva, opušteniji i ugodniji boravak u vodi, a istovremeno će prevenirati i potencijalni strah (Špindrić, 2019). Ukoliko se dijete ne boji vode i uživa igrajući se u njoj, poželjno je započeti s učenjem plivanja što ranije (Sršen, 2008). Da je plivanje poželjna aktivnost za svakoga, a posebno za djecu govore nam brojne činjenice utjecaja plivanja na zdravstveni aspekt čovjeka, od pozitivnog utjecaja na kardiovaskularni sustav, oblikovanja kompletnog mišićnog sustava do uspostavljanja termoregulacije i jačanja imuniteta (Sršen, 2008). Uzimajući u obzir brojne zdravstvene dobrobiti, ali i mnoge sekundarne koje će se ostvariti samim uključivanjem djeteta



u sport, dovoljno je razloga koji mogu potaknuti roditelje da usmjere svoju djecu u plivanje ukoliko za njih žele što pravilniji rast i razvoj, ali i što veselije djetinjstvo.

## **2. DJEČJI RAST I RAZVOJ**

Tijekom rasta i razvoja događaju se promjene u morfološkim obilježjima koje pod utjecajem različitih tjelesnih aktivnosti mogu imati pozitivan učinak na motoričke i funkcionalne sposobnosti. Pojam rasta odnosi se na anatomske i fiziološke promjene, dok se razvoj odnosi na psihološka zbivanja i razvoj osjetnih i motoričkih sposobnosti (Mišigoj Duraković, 1999). Ta dva pojma međusobno se trebaju nadopunjavati, a ovisno o razdoblju jedan od njih će dominirati više od drugog (proces rasta tijekom mlađeg i srednjeg školskog doba, a proces razvoja tijekom puberteta i adolescencije, Šuran, 2018)).

### **2.1. Temeljne značajke rasta i razvoja djece predškolske dobi**

Dijete već nakon rođenja počinje istraživati sve što se nalazi oko njega, komunicirati pogledom i dodirrom s roditeljima, ali i drugom djecom. Osim prehrambenih i zdravstvenih navika, prvih nekoliko godina života djeteta iznimno je bitan period i razvoja psihomotoričkog područja (Jelić, 2018).

Kako bi se sposobnosti razvijale i održavale tijekom cijelog života iznimno je bitno da je dijete tjelesno aktivno pogotovo u tim prvim godinama života jer se tada stvaraju dobre ili loše osnove koje kasnije formiraju čovjeka (Karković, 1998). Da se tjelesnom aktivnošću može utjecati na morfološke karakteristike i pozitivne promjene u motoričkim sposobnostima govori se već više od 20 godina. Već tada su postojali brojni dokazi kakav utjecaj ima sustavno, kvalitetno i primjereno provođenje tjelesne aktivnosti na navedene promjene, uvažavajući individualne karakteristike svakog djeteta (Katić, Viskiće-Štalec i Šumanović, 1998).

### **2.2. Temeljne značajke rasta i razvoja djece osnovnoškolske dobi**

Tijekom osnovnoškolskog razdoblja razvoj motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, fleksibilnost, ravnoteža te brzina reakcije na zvučne i vizualne podražaje je vrlo učinkovit (Neljak, 2013). Djeca u toj dobi najlakše svladavaju temeljna motorička znanja zbog povoljnih odnosa između morfoloških mjera longitudinalne dimenzionalnosti i voluminoznosti, međutim mišići i ligamenti još uvijek nisu dostigli svoju funkcionalnu zrelost stoga treba biti oprezan s opterećenjima koja mogu biti nešto veća u odnosu na predškolsku dob (Neljak, 2013). U prvim

razredima osnovne škole razlike između djevojčica i dječaka u razvojnim značajkama su još uvijek minimalne, dok one postaju izraženije ulaskom u fazu pretpuberteta i puberteta. Treba biti posebno oprezan prema djeci u tom razdoblju jer osim što će se po prvi put susresti s burnim tjelesnim promjenama, prolazit će i kroz jednako turbulentan psihološki razvoj (Šuran, 2018). Upravo radi toga je iznimno bitno stvoriti odnos u kojem će vladati povjerenje i u kojemu će oni međusobno poštivati jedni druge.

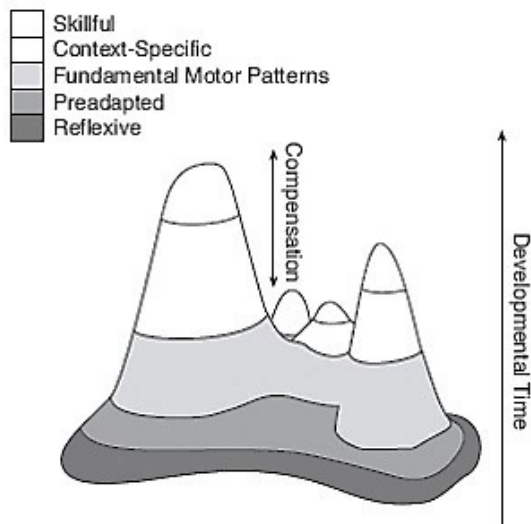
### **3. OBILJEŽJA MOTORIČKOG I PSIHOLOŠKOG RAZVOJA DJECE**

Antropološka obilježja odnose se na organizirane sustave svih osobina, sposobnosti i motoričkih informacija te na njihovu međusobnu povezanost ubrajaju se: antropometrijske ili morfološke karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, kognitivne sposobnosti, konativne osobine i socijalni status (Breslauer, Hublin i Zegnal Kuretić, 2014).

Prema Šalaj (2012) motorički razvoj djeteta je kontinuiran proces koji ovisi o interakciji više faktora:

- živčano-mišićnom sazrijevanju;
- tjelesnim karakteristikama djeteta (veličini tijela, proporciji, tjelesnom sastavu);
- tempu rasta i razvoja (smjenjivanje faze ubrzanog rasta s fazama razvoja);
- rezidualnom efektu prijašnjih motoričkih iskustava uključujući prenatalne kretnje;
- novim motoričkim iskustvima i doživljajima (stimulacije, vježbanje i povezivanje različitih pokreta).

Da bi se lakše razumjela kompleksnost motoričkog razvoja Clark i Metcalf (2002) su kroz model „planine motoričkog razvoja“ pokušali predstaviti motorički razvoj kao penjanje na planinu, predstavljajući ga pritom kao proces postupnosti, nadogradnje i usavršavanja korak po korak tijekom niza godina. Taj proces penjanja na planinu podijelili su na šest razina: refleksni period, pred adaptacijski period, period temeljnih obrazaca, kontekstualno specifični period, period vještine i kompenzacijski period. Svaki od perioda karakterizira usvajanje vještina koje nakon što se usvoje omogućavaju prelazak u idući period. Razvoj, iako je povezan s dobi, nije direktno ovisan o njemu već je posve individualan te će vrijeme provedeno u svakom periodu ovisiti od djeteta do djeteta (Šalaj, 2012).



Slika 1. *Planina motoričkog razvoja*. Prerađeno prema "The mountain of motor development: a metaphor", J. E. Clark & J. S. Metcalfe, 2002, Motor development: Research and reviews, Vol.2 (Pp 163 – 190). NASPE Publications: Reston, VA

### 3.1. Senzitivne faze razvoja

Findak (2003) je opisao motoričke sposobnosti kao latentne motoričke strukture koje su odgovorne za beskonačan broj manifestnih motoričkih reakcija i koje se mogu izmjeriti i opisati. One nisu važne samo za sebe, već i za razvoj ostalih sposobnosti i osobina. Ako se one ne razvijaju do razine koju je objektivno moguće postići s obzirom na genetsku limitiranost, velika je vjerojatnost da takav pojedinac neće biti u stanju djelotvorno i s lakoćom obavljati različite svakodnevne zadaće, niti će se poticati razvoj ostalih osobina i sposobnosti s kojima su motoričke sposobnosti povezane. Da bi se postigao utjecaj na sposobnosti s većim stupnjem urođenosti poželjno je poštivati senzitivna razdoblja za razvoj pojedinih osobina i sposobnosti (Prskalo, 2004).

Razvojna razdoblja	PREDŠKOLSKA DOB			ŠKOLSKA DJEČJA DOB			PRETPUBERTET			PUBERTET			ADOLESCENCIJA		
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Kronološka dob / sposobnost															
RAVNOTEŽA	•	•	•	•	•	•	•	•	•						
FLEKSIBILNOST	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
KOORDINACIJA	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
AGILNOST				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
REORGANIZACIJA STEREOTIPA GIBANJA				•	•	•	•	•	•						
PRAVODOBNOST (TIMING)	•	•	•	•	•	•	•	•	•						
BRZINA				•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
REPETITIVNA SNAGA						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
EKSPLOZIVNA SNAGA						•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
AEROBNA IZDRŽLJIVOST	•	•	•	•	•	•	•	•				•	•	•	•
ANAEROBNA IZDRŽLJIVOST										•	•	•	•	•	•
ZVUČNI I VIZUALNI PODRAŽAJI	•	•	•	•	•	•	•								
PROSTORNA ORIJENTACIJA	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•				

Legenda:

- veći utjecaj na razvoj obilježja
- manji utjecaj na razvoj obilježja

Tablica 1. *Senzitivne faze razvoja motoričkih sposobnosti (preuzeto od Neljak, 2013).*

#### 4. VAŽNOST IGARA U DJETINJSTVU

Pojam igre je toliko popularan da ga gotovo svaka generacija može razumjeti, ali i primjenjivati. Danas postoje mnoge njezine definicije, a različiti autori ju opisuju svaki na svoj, ali međusobno sličan način. Matijašević (2018) kaže da je igra osnovna i prirodna potreba svakog djeteta. Spontana je i dobrovoljna, a njezin značaj leži u fizičkom, spoznajnom i socijalno-emocionalnom razvoju djeteta. U igri se izražavaju radoznalost, osjetljivost, fizička aktivnost i potreba za suradnjom i zajedništvom među sudionicima. Djeca se igraju da bi zadovoljila svoju potrebu za aktivnošću, a tako razvijaju i unaprjeđuju svoje brojne sposobnosti koje utječu na njihov socijalni, emocionalni, fizički i intelektualni razvoj (Lazar, 2007). Prema Ivonu (2010) igra je aktivnost spontanog i slobodnog karaktera koja dolazi iz unutarnje potrebe djeteta, a u realnosti je preoblikovana u skladu s dječjim doživljajem. Duran (1995) je još prije 30 godina opisao da uz mnoštvo različitih igara koje postoje on smatra kako sve one ipak sadrže neke osnovne elemente po kojima su prepoznatljive, a to su:

- PRAVILA (osnovna, specifična i opća);
- POČETAK IGRE (direktni ili indirektni poziv);
- PODJELA ULOGA (na formalan ili neformalan način);
- TIJEK IGRE (s utvrđenim ili neutvrđenim redoslijedom);
- KRAJ IGRE (s poznatim ili neizvjesnim ishodom).

##### Pravila

- **osnovna pravila igre** moraju se znati prije samog početka igre. Prema njima se igra odvija, a prema njima je igra prepoznatljiva. Primjer igre koja ima osnovna pravila, a provodi se u vodi je npr. *vaterpolo*;
- **specifična pravila igre** se mogu razlikovati od igre do igre, a mogu se dogovoriti prije igre ili tijekom nje. Primjer takvih igara u plivanju su npr. *štafetne igre*;
- **opća pravila igre** se odnose na ponašanje za vrijeme trajanja igre. Na primjer tijekom provođenja igre *košarka u vodi* jedno od pravila je da plivači ne smiju potapati jedan drugog.

##### Početak igre

- **direktni poziv** odnosi se na poziv otvorenog tipa, npr. kada trener predloži igru *avion*;
- **indirektni poziv** je spontani poziv, najčešće od strane djeteta, npr. ako želi igrati *lovce* pjevat će na glas: "Ulovi me, ulovi, kupit ću ti novine!".

## Podjela uloge

- **formalan način** može se odnositi na podjelu uloga uz pomoć raznih brojalica kako bi svaki plivač imao jednaku šansu prilikom odabira, npr. *”Eci peci, pec, ti si mali zec, a ja mala vjeverica, eci, peci, pec!”*;
- **neformalan način** odnosi se na ciljanu podjelu uloga, primjer takve podjele je kod *plivačkih štafetnih igara* gdje trener ravnomjerno raspoređuje plivače ovisno o njihovoj brzini.

## Tijek igre

- **utvrđeni redoslijed** igre ima jasno definirano što se događa u kojem trenutku, primjer takvih igara u vodi su *štafete*, gdje su plivači podijeljeni u ekipe koje plivaju svaka u svojoj pruzi, odnosno svaki plivač nakon što skoči u vodi otpliva svoju dionicu;
- **neutvrđeni redoslijed** je s druge strane podložan promjenama tijekom same igre, primjer takve igre u vodi je *plivački monopoly*, redoslijed tada ovisi o zadatku koji se dobije. Ukoliko je zadatak 4x25m sprint kraul plivači su raspoređeni u parove i kreću na znak trenera, dok kod zadatka 200m noge prsno s disalicom plivaju u koloni jedan iza drugog te samo prvi kreće na znak trenera, a ostali nakon razmaka od 5 sekundi.

## Kraj igre

- **poznati ishod** u igri je kako i sam naziv kaže, svima poznat. Primjeri takvih igara su motoričke igre u kojima nema pobjednika;
- **neizvjesni ishod** je prisutan u igrama koje na kraju očekuju pobjednika koji su do tog statusa došli skupljanjem bodova ili najboljim postignućem, kao što je primjer kod igre *križić - kružić*.

Igra se smatra jednom od temeljnih pretpostavki za pravilan rast i razvoj dječjeg organizma (Grgec-Petroci i sur., 2010), predstavlja intrinzičnu motivaciju za svako dijete te jednu od prirodnih metoda učenja. Da bi se ostvario potpuni biološki potencijal djeteta potrebno je integrirati složene motoričke vještine i mentalne procese u igru (Rajović, Ković i Berić, 2020). Ona je vrlo rado prihvaćena aktivnost, a djeca s njom najprirodnije zadovoljavaju svoju potrebu za kretanjem i društvenim životom, a još od davnih vremena pa sve do danas uloga, značaj i pedagoška vrijednost igre je jednako aktualna (Rašidagić, 2012).

Da igre pozitivno utječu i na razvoj karaktera govorili su Nemeč i Nemeč (2009) u svom radu, opisujući da kroz igre djeca aktivno uče doživljavati sve oko sebe, da se uče prilagođavati novim situacijama, stječu nova životna iskustva i uče prihvaćati mogući neuspjeh.

Djeca kroz igre, uče ne samo igru, već prolaze i kroz niz odgojnih i društvenih mjera, uče se poštenju, poštivanju pravila, timskoj igri i suradnji. Uče se pobjedi i porazu i kako se nositi s istim, kako prevladati poteškoće i nadvladati sami sebe, ali i svoje mogućnosti. Kroz igru stječu i razvijaju sposobnosti i vrijednosti koje će im biti potrebne ne samo kroz djetinjstvo već i kroz život. Stječu znanja, vještine i navike, razvijaju moć rasuđivanja i procjenu situacija i okolnosti, odlučnost i hrabrost, te odnos prema suigračima i protivnicima. (Orešić, 2020).

#### **4.1.Elementarne igre**

Elementarne igre su najkraće rečeno one najjednostavnije igre (Tomić, 1986). Horvatin-Fučkar (2011) ih je detaljnije opisala kao igre jednostavnijih pravila koja nisu ustaljena i strogo definirana. Pravila elementarnih igara se mogu prilagođavati s obzirom na: dob, rod, postavljene ciljeve i zadatke, razinu motoričkih sposobnosti, razinu i usvojenost motoričkih znanja, prem željama i potrebama igrača, raspoloživom prostoru i materijalnim mogućnostima rada (Horvatin-Fučkar, 2011).

Kod elementarnih igara značajno je napomenuti da imaju primarne i veliki broj sekundarnih ciljeva. Primarni ciljevi odnose se na usavršavanje prirodnih oblika kretanja i razvoj i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Sekundarni ciljevi usmjereni su na razvoj timskog duha, socijalnih vještina, odgojnih i društvenih vrijednosti, priznavanje i prihvaćanje uspjeha protivnika, međusobno poštovanje i sl. sa željom razvoja različitih aspekata osobina i sposobnosti (Horvatin-Fučkar, 2011).

Jednostavnost elementarnih igara prepoznaje se i u tome što nemaju ograničen broj igrača, vrijeme trajanja igre, za provedbu nisu potrebna komplicirana igrališta niti veliki broj rekvizita. Sadržaji koji se primjenjuju ne smiju biti preteški, već prilagođeni uzrastu igrača s kojim se igra provodi, njihovim mogućnostima i sposobnostima (Horvatin-Fučkar, 2011).

Horvatin-Fučkar (2011) elementarne igre dijeli:

1. prema strukturi pojedinog dijela sata/treninga u kojoj se igra primjenjuje;
2. na igre za razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti: koordinaciju, brzinu, snagu, ravnotežu, preciznost, fleksibilnost i izdržljivosti;

3. na igre s primjenom različitih motoričkih struktura;
4. štafetne igre.

Ono što elementarne igre čini posebnima je i to što se mogu lako i brzo mijenjati i prilagođavati te tako postaju zabavnije, svrsishodnije i korisnije. Ako se promijeni samo jedna ili niz varijabli u igri automatski se mijenja i opterećenje, zahtjevi igre, ali i razina zanimljivosti. Tijekom igara smjenjuju se trenutci donošenja odluka i procjenjivanja situacija pri čemu do izražaja dolazi brzina razmišljanja i preuzimanja odgovornosti (Koritnik, 1970).

Elementarne igre imaju vodeće mjesto u odabiru trenažnog sadržaja jer je takav način organizacije aktivnosti najjednostavniji i najprikladniji za djecu različite dobi. Vrlo lako se mogu primjenjivati aktivnosti koje uključuju raznovrsne sadržaje iz grupacije prirodnih oblika kretanja (savladavanja prostora, savladavanja prepreka, manipulacije rekvizitima i savladavanju otpora) (Sekulić, Metikoš, 2007). Elementarne igre su zbog svojih jednostavnijih pravila i primjene jednostavnijih, bazičnih kretnih struktura primjerene za različite uzraste djece različitih sposobnosti i mogućnosti, koje s vremenom i razvojem igrača postaju sve složenije.

Primjena raznovrsnih rekvizita će obogatiti svaku igru, no o tome koji od rekvizita, pomagala ili sprava će se primjenjivati u provedbi igre ovisi o materijalnim mogućnostima i razini usvojenosti pojedinih motoričkih znanja djece, pa se tako na primjer za potrebe kotrljanja lopte u početku može koristiti gumena lopta, a kasnije prijeći na medicinku.



## **5. BITNE ZNAČAJKE UKLJUČIVANJA DJETETA U PLIVANJE**

Dijete koje je od malena opušteno i sigurno u blizini vode lakše će savladati sve potrebne vještine za uspješno plivanje. Neznanje plivanja može biti ozbiljan životni problem što nam govori podatak da je utapanje jedno od vodećih uzoraka slučajne smrti u svijetu (WHO, 2009). Danas se srećom, zbog velike angažiranosti stručnjaka iz raznih područja, sve više radi na tome da se djeci već od vrtićke dobi omoguće sati poduke neplivača i škole plivanja što je iznimno bitno kao sredstvo samozaštite, očuvanja vlastitog, ali i tuđeg života (Findak, 1981). Da je plivanje aktivnost vrijedna učenja i primjenjivanja gledajući sa zdravstvenog, socijalnog i pedagoškog aspekta govori nam i podatak da je obuka neplivača jedina obvezna izvannastavna aktivnost u tjelesnom i zdravstvenom odgoju (Neljak, 2013). To je ujedno i jedan od rijetkih sportova u kojemu se minimalno opterećuju zglobovi i kralježnica, provodi se u potpuno drugačijem mediju kretanja nego svi ostali, a tijelo se nalazi u vodoravnom položaju što doprinosi cirkulaciji. Među pozitivni posljedice plivanja na zdravlje je i utjecaj koji ima na pluća, srce, krvni tlak, prekomjernu tjelesnu težinu, stres i napetost (Findak, 1981). Ukoliko se uzmu u obzir navedeni razlozi vezani za sigurnost, te pozitivni utjecaj na zdravstveni, socijalni i kognitivni aspekt života, može se zaključiti da je plivanje među zdravijim aktivnostima za sve dobne kategorije, s poželjnim uključivanjem već u dječjoj dobi.

### **5.1. Program škole plivanja**

Program škole plivanja podrazumijeva rad s djecom plivačima, a sastoji se od nekoliko stupnjeva čiji broj ovisi o klubu u kojem se provodi. U svakom stupnju škole plivanja djeca uglavnom provode jednu do dvije godine. Klubovi u našoj zemlji najčešće imaju organizirana od 1 do 3 stupnja škole plivanja, u većim klubovima se broj povećava i do 4 ili 5 stupnja. Osim što se broj stupnjeva razlikuju od kluba do kluba, razlikuju se i ciljana znanja koja se žele ostvariti. Tijekom 1. i 2. stupnja djeca uglavnom stječu znanja o osnovama plivačkih tehnika s naglaskom na kraul, leđnu i prsnu tehniku. Uče se tehnikama pravilnog disanja tijekom plivanja, položaju glave, radu ruku i nogu te uče skok na glavu. Kada savladaju osnove navedenog, na idućim stupnjevima plivačke škole ta znanja nadograđuju učeći okrete koji se izvode u sve tri tehnike i preostalu plivačku tehniku – leptir. Nakon što djeca savladaju sve četiri plivačke tehnike uključuju se u plivačka natjecanja na kojima u skladu s dobi, o razini stečenih plivačkih znanja i sposobnosti sudjeluju u jednoj ili sve četiri plivačke tehnike i mješovitom stilu plivanja.

## 6. VAŽNOST PRIMJENE IGARA U PLIVANJU

Opće je poznato koliko je bitna tjelesna aktivnost i koliko je bitno da se djeci od najranije dobi usade zdrave navike. Poznato je i da je provođenje raznovrsnih sportskih aktivnosti od malih nogu idealan način za njihov skladan razvoj, no zbog današnjeg stila života mnogi roditelji moraju nagovarati djecu na odlazak na trening kako bi ih odmaknuli od sjedenja pred ekranima. Uvrštavanjem igara u treninge tada može biti od velike pomoći i značaja kao dodatni motiv djetetu da s veseljem dolazi na trening. Dijete koje je nezainteresirano često odbija suradnju tijekom samog treninga, stoga raznovrsne igre mogu poslužiti kao alat da djeca plivanje dožive na jedan potpuno drugačiji način. Kombinirajući pojedine elemente plivačke tehnike, sa drugim raznovrsnim motoričkim kretnjama, dodjeljivanjem uloga, poticanjem na suradnju i sl. igrom se želi postići da dijete koje je došlo na trening nerasploženo, otiđe s njega s pozitivnim emocijama i željom za idućim treningom, a u konačnici da zavoli sport kojim se bavi.

Plivanje se provodi u bazenu, u prugama u kojima je ograničen prostor kretanja. Plivajući veliki broj dužina i ponavljajući zaveslaje pojedinih tehnika može biti vrlo monotono kako za starije plivače tako i za one mlađe koji su se tek uključili u trenažni proces.

Tu je monotoniju moguće "razbiti" uvođenjem raznovrsnih igara u pojedine dijelove treninga. Igre nisu primjenjive samo za rad s mlađim dobnim skupinama, te ih je vrlo lako i poželjno uklopiti u trening starijih plivača (kadeta, juniora i seniora) provođenjem kompleksnijih sadržaja i zadataka, kompetitivnog karaktera, provodeći npr. *vaterpolo, plivački monopoly, kombinirane štafete* i sl.

U plivanju su grupe nerijetko vrlo heterogene, pogotovo u malim klubovima u kojima je i manji broj plivača, stoga je poželjno u primjeni igara, provoditi široku lepezu raznovrsnih igri koje će omogućiti svakom djetetu da iskoristi i demonstrira svoje potencijale i mogućnosti.

Na prvoj godini, u prvi stupanj plivačke škole su uključena djeca plivači predškolske dobi, kojima izbor igara treba biti prilagođen njihovim mogućnostima, u kojima će kroz igru usavršavati svoja znanja i razvijati sposobnosti, stoga igre nije nužno završiti s ostvarivanjem cilja igre u potpunosti ili nužno pobjedom. Mnogoj djeci te dobi plivanje je prvi sport i često su zbunjena i uplašena u susretu s novim prostorom, okruženjem, drugom djecom i trenerom. Prirodno je da su u toj dobi osjetljivija u novom okruženju, pogotovo ako prije toga nisu imala socijalnu interakciju s drugom djecom kroz vrtić ili neki drugi sport. Trenerov pristup je tada

od iznimnog značaja u kojima je bitno i prepoznati kojim igrama će opustiti djecu, s kojim će ih uspjeti potaknuti da se prijatelje jedni s drugima, da steknu povjerenje i da se osjećaju sigurno u prisustvu druge djece i trenera. U uvodnom dijelu plivačkog treninga poželjno je djecu upoznati s općim i specifičnim pripremnim vježbama. Nakon što savladaju određene vježbe, njihovim uzastopnim ponavljanjem doći će do monotonije koja za djecu te dobi može izazvati gubitak koncentracije i volje za ostatkom treninga. Da bi se to spriječilo, vježbe treba pretvoriti u igru, a nazive i metode brojanja zamijeniti onima koji su primjereni djeci. Tako na primjer prilikom igre *dan - noć* djeca trebaju slušati naredbe brojeva ili boja kako bi čučnuli, odnosno ustali. Ukoliko uvodni dio traje otprilike 15 minuta, raspoloživo vrijeme se može iskoristiti za kratku provedbu općih i specifičnih vježbi, zatim za razvoj motoričkih sposobnosti poput vježbi snage, ravnoteže, preciznosti, brzine reakcije na zvučne i vizualne podražaje i sl. te na kraju za igru. Na taj način djeca će započeti trening sretnija i uzbuđenija te će zasigurno lakše podnijeti ono što ih očekuje u ostatku treninga. Nakon uvodnog dijela slijedi plivački trening u vodi koji pred njih stavlja nove izazove i zadatke s kojima se ili susreću prvi put ili koje još nisu uspjeli savladati u potpunosti. Kombinirajući plivačke zadatke s igrom ponovno se može spriječiti mogućnost gubitka koncentracije, pojave dosade, ali i hladnoće na koju su djeca te dobi također osjetljivija. Ukoliko je zadatak plivati 4x25m noge kraul, nakon svake otplivane dionice od 25m umjesto pasivne pauze može se ubaciti igra "*podmornica*" gdje je zadatak zaroniti u vodu i puhati mjehuriće, a ono dijete koje uspije najdulje puhati mjehuriće je pobjednik te igre. Prije završnog dijela treninga koji bi trebao biti slabijeg intenziteta, poželjno je uključiti igre najvišeg fiziološkog opterećenja i kompetitivnog karaktera poput plivačkih štafeta koje će biti prilagođene predškolskoj dobi poput plivanja nogu kraul s daskom do polovice bazena gdje se nalazi patkica koju trebaju staviti na dasku i doplivati natrag do idućeg plivača.

Igre koje će se provoditi s djecom plivačima na drugoj i trećoj godini plivačke škole (mlađa školska dob) mogu već uključivati teže zadatke jer djeca od te dobi počinju shvaćati da postoje određena pravila kojih se moraju pridržavati, a teži zadaci će u njima potaknuti i želju za isticanjem i dokazivanjem svojih sposobnosti. Tijekom uvodnog dijela također je poželjna primjena općih i specifičnih pripremnih vježbi uz dodatak vježbi kojima će se razvijati motoričke i funkcionalne sposobnosti kao i na prvoj godini plivačke škole. Raspoloživo vrijeme za njegovu provedbu duže je pa se više vremena može posvetiti provedbi kompleksnijih sadržaja koje će pripremiti plivače za glavni dio treninga (npr. kolut naprijed na strunjači kao priprema za okret kraul i leđno u vodi). Obzirom da se tijekom druge i treće godine plivačke

škole djeca pripremaju za sudjelovanje na plivačkim natjecanjima, tijekom provedbe glavnog dijela treninga najveći je fokus upravo na vježbama kojima će se poboljšati plivačka tehnika. Kako i kod njih ne bi došlo do zasićenja i pojave monotonije, kao sadržaj može se iskoristiti igra koja će zamijeniti već unaprijed isplanirani trening poput igre izvlačenja papirića na kojima će pisati zadatak koji se mora otplivati. Sudjelovanjem na natjecanjima plivači se suočavaju s pobjedama i porazima koji mogu izazvati različite emocionalne reakcije, pa će se provedbom situacijskih uvjeta na treningu naučiti lakše nositi s istima. Primjer toga mogu biti *plivačke štafete* koje osim navedenog mogu utjecati i na razvoj timskog duha, poštenje, suradnju i priznavanje uspjeha pobjedniku.

Obzirom da je tijekom plivačkog treninga igra dodatni alat kojim će se upotrijebiti plivački sadržaj, trener bi igru trebao predstaviti na što brži i efikasniji način kako bi ju djeca što prije shvatila i krenula provoditi. Prilikom osmišljavanja igara za najmlađe plivače jedna od niti vodilja može biti i izbor kretnji, sadržaja i pravila tematskog karaktera, koje se provode obilježavanjem različitih prigoda u sklopu praznika, blagdana i dana kao što su Božić, Uskrs, Valentinovo, maškare, Dan planeta zemlje i sl., a primjeri takvih igara navedeni su kasnije u tekstu.

Plivanje pripada skupini individualnih sportova gdje svaki plivač ovisi o samom sebi kako bi postigao željeni rezultat. Međutim, u plivanju postoje i situacije koje zahtijevaju udruživanje snaga više plivača za ostvarivanje zajedničkog cilja, koji može biti pobjeda u *štafeti* ili osvajanje prvog mjesta na ekipnom natjecanju. Da bi se cilj ostvario potrebno je da svaki plivač da najbolje od sebe kako bi njegova ekipa pobijedila, a tako nešto će se lakše postići ukoliko je u ekipi prisutno zajedništvo i timski duh. Kod mlađih dobnih skupina potrebno je neko vrijeme da se postigne kohezivnost pogotovo ako se uzme u obzir da dok su mlađi prolaze kroz turbulentnu fazu u stvaranju povjerenja jedni prema drugima i formiranju zajedničkih interesa i ciljeva (Martinović i Barić, 2012). Navedena ekipna povezanost i osjećaj pripadnosti može se ostvariti ranije spomenutim primjerima igara u svim dijelovima treninga u kojima je nužna suradnja među plivačima, što je najviše naglašeno tijekom štafetnih i ekipnih igara.

Kako bi plivači postigli svoj maksimum u vodi moraju imati razvijene sve sposobnosti, od jakosti i snage, fleksibilnosti, brzine i koordinacije (Kadić, 2020). Osim treninga u vodi, kako bi se ostvario dodatni napredak nužno je uključiti i trening izvan vode, tzv. suhi trening. S dodatnim vježbama izvan bazena može se započeti već od prve godine plivačke škole. Tada treba birati osnovne vježbe kojima će se razvijati opća snaga, izdržljivost, koordinacija,

ravnoteža i brzina reakcije na zvučne podražaje. Učenjem njihove pravilne izvedbe gradi se temelj koji je nužan za daljnju plivačku karijeru koja ih očekuje. Oni će se u kasnijim fazama treniranja i prelaskom u starije dobne kategorije susresti s intenzivnijim treninzima snage koji su kao što je ranije navedeno značajni za uspjeh u plivanju. Nakon što djeca nauče pravilno izvoditi određene vježbe (npr. čučnjeve, iskorake, sklekove itd.) one se lako mogu uvrstiti u igru kojom će na puno zanimljiviji način i prilagođen njihovoj dobi razvijati navedene sposobnosti. Igara ima mnogo, a neke od njih navedene su u daljnjem tekstu.

## 7. PRIMJERI IGARA IZVAN VODE

Elementarne igre u plivanju se mogu koristiti u svim dijelovima sata. U uvodnom dijelu kao sadržaj kojim će se podići tjelesna temperatura, razvijati motoričke sposobnosti i kojim će se motivirati plivače za ostatak treninga, ali i u glavnom dijelu treninga gdje se u već unaprijed isplanirani plivački set vježbi može ukomponirati igra kako bi se potaknule kompetitivne osobine kroz *štafetnu igru* ili potaknula kohezija među plivačima zajedničkom opuštениjom igrom.

### AVION

*cilj igre:* razvoj brzine reakcije

*opis igre:* plivačice i plivači (u daljnjem tekstu *igrači*) nalaze se pokraj bazena, raspoređeni u parove jedno nasuprot drugom u uspravnom položaju, a između njih se na podu nalazi plivački rekvizit – *avion*. Trener izgovora dijelove tijela koje igrači trebaju što brže dotaknuti, npr. glava, nos, rame, koljeno, stopalo i sl.. Kada trener kaže: "Avion!" *pobjednik:* je igrač koji brže ugrabi avion s tla



Slika 2. Plivački rekvizit - avion

### TKO ĆE BRŽE

*cilj igre:* razvoj brzine reakcije

*opis igre:* igrači se nalaze u sjedu na tlu pored bazena okrenuti leđima treneru. Na trenerov znak: "Hop!" moraju što prije ustati, okrenuti se i staviti ruke u položaj *streamlinea* (uzručenje dlanom na dlan, ispruženih laktova, što bliže jedan drugom)

*pobjednik:* je najbrži igrač.

## **DAN-NOĆ**

*cilj igre:* razvoj brzine reakcije i ovisno o zadatku razvoj snage pojedinih topoloških regija tijela

*početni položaj igrača:* na *DAN* - igrači su u raskoračnom stavu, rukama na potiljku, na *NOĆ* - čučnu. Trener svojim izborom izgovara te dvije naredbe. Kada igrač pogriješi ili presporo promijeni položaj ispada iz igre ili dobiva kazneni bod ili slovo (kaznene riječi).

*Primjeri varijante igre za razvoj snage:*

- ruku i ramenog pojasa - igrači su na *DAN* - u uporu prednjem, na *NOĆ* - se spuštaju u sklek;
- nogu - igrači su na *DAN* - stavu spojnom, rukama o bok, na *NOĆ* - rade iskorak počučnjem, klekom;
- trbušne mišićne - igrači na *DAN* - leže na leđima, uzručenjem, na *NOĆ* - se sjednu u zgrčeni sjed hvatom za potkoljenice;
- za jačanje svoda stopala – igrači na *DAN* - su u stavu spojnom u visokom usponu, na *NOĆ* - se spuste na puno stopalo ... i sl.

Riječi *DAN* i *NOĆ* mogu se zamijeniti brojevima ili bojama.

*pobjednik:* je igrač koji je najmanje puta pogriješio.

## **KAPICA IZNENAĐENJA**

*cilj igre:* razvoj ravnoteže i snage različitih topoloških regija tijela

*opis igre:* u plivačku kapicu stave se papirići s ispisanim motoričkim zadacima kao što su na primjer: stajanje na jednoj nozi / naizmjenični sunožni skokovi i jednonožni poskoci / izdržaj u skleku / iskoraci s rukama u *streamline*-u (uzručenje dlanom na dlan, ispruženih laktova, što bliže jedan drugom) i sl. Jedan zadatak može biti više puta napisan, ali je poželjno i da zadataka bude što više i da budu različiti, pogotovo ukoliko je grupi više od 10 plivača. Na početku igre svaki igrač izvlači jedan papirić te na znak trenera počinje izvoditi zadatak u trajanju od 30 sekundi. Nakon izvođenja zadatka vraća papirić u kapicu te sljedeći igrač izvlači novi. Predviđeno trajanje igre je 10 minuta, a po pojedinom zadatku 60 sekundi.

*pobjednik je:* igrač koji je najmanji broj puta izvukao isti zadatak.

## TEMATSKE IGRE

Su igre primjenjive radi obilježavanja praznika, blagdana, maskara i sl., s ciljem interesantnijeg, malo drugačijeg pristupa klasičnim vježbama zagrijavanja u uvodnom dijelu treninga. Umjesto klasičnih općih i specifičnih pripremnih vježbi mogu se provoditi zadaci s rekvizitima koji sadrže, asociraju ili imitiraju karakteristične pokrete dana koji se slavi. Na primjer kod obilježavanja blagdana Uskrsa prikladna je *štafetna igra s uskršnjim jajima* u kojoj igrači u nasuprotnim kolonama naizmjenično prenose *uskršnje jaje* (ping-pong ili teniske loptice različitih boja) na žlici s jednog kraja na drugi predajući ga suigraču na suprotnoj strani, pazeći da mu ne ispadne. Tijekom adventa trener napravi adventski kalendar po datumima u kojima je ispisan zadatak za taj dan (npr. igra avion, poligon prepreka, štafetna igra kuglanje, šaljivi skokovi u vodu i sl.). Trener svaki trening izvlači papirić s rednim brojem datuma tog dana i ovisno o zadatku koji je na papiriću provodi se tijekom uvodnog, glavnog ili završnog dijela treninga.



Slika 3. Adventski kalendar

## ŠTAFETNE IGRE

Uzimajući u obzir veličinu slobodnog prostora oko bazena, uz pomoć raznih plivačkih i ostalih rekvizita i/ili pomagala mogu se osmisliti štafetne igre s poligonima prepreka koji sadrže raznovrsne motoričke zadatke koje što brže treba savladati kako bi kod igrača razvili motoričke sposobnosti poput koordinacije, ravnoteže, preciznosti, snage, brzine i sl.

### ŠTAFETNA IGRA NA ZNAK - NAJBRŽI MEDO

*cilj igre:* razvoj koordinacije, preciznosti i snage različitih topoloških regija tijela

*opis prostora:* u prostoru pokraj bazena kreirana su dva usporedna poligona prepreka koji se sastoje od tri uzastopna plivačka aviona s razmakom od 50 cm jedan od drugog, nakon 1m udaljenosti slijede plivački crvići koji su također udaljeni 50cm jedan od drugog, neposredno nakon njih slijede dvije spojene strunjače te na samom kraju nalaze se polukružno postavljeni mali gumeni обручи

*opis igre:* plivači se nalaze u dvije kolone na startnoj liniji udaljeni 1m od plivačkih aviona. Na trenerov znak: "Na svoja mjesta, hop!"



Slika 4. Štafetna igra – najbrži medo

plivač u sklonjenom uporu četveronoške, imitirajući *medu*, slalomom treba proći između aviona, zatim bočnim kretanjem prijeći preko *crvića*, na strunjačama treba napraviti kolut naprijed, hodajući visoko na prstima proći kroz male gumene obruče i trčeći se vratiti na početak kolone do sljedećeg plivača i "Nabaciti mu 5!", kao znak da krene. I tako redom dok svi plivači ne savladaju zadatke.

*pobjednik:* je brža kolona

### ŠTAFETNA IGRA NA ZNAK – ZEKO HOP

*cilj igre:* razvoj koordinacije, preciznosti, eksplozivne snage i snage topoloških regija tijela

*opis prostora:* u prostoru pokraj bazena kreirana su dva usporedna poligona prepreka koji se sastoje od tri uzastopna plivačka aviona na razmaku od 50cm jedan od drugog, nakon 1m slijede četiri plivačka crvića na razmaku od 50cm, neposredno nakon njih slijede dvije spojene strunjače te se na samom kraju nalaze polukružno postavljeni mali gumeni obruči

*opis igre:* plivači se nalaze u dvije kolone na startnoj liniji udaljeni 1m od plivačkih aviona. Na trenerov znak: "Na svoja mjesta, hop!" plivač treba što brže doći s desne strane aviona, sunožno ga bočno preskočiti, napraviti korak do idućeg aviona i preskočiti ga s lijeve na desnu stranu te posljednji avion preskočiti s desna na lijevo. Nakon toga krećući se u sklonjenom uporu četveronoške treba što brže prijeći preko crvića i na strunjačama napraviti 3 povezana sunožna skoka iz dubokog čučnja u upor zgrčeni, (imitirajući zečje skokove). Hodajući na prstima korakom-dokorakom treba proći kroz male gumene avione i na kraju trčeći se vratiti na početak kolone do sljedećeg plivača i "Nabaciti mu 5!", kao znak da krene. I tako redom dok svi plivači ne savladaju sve zadatke.



Slika 5. Štafetna igra – zeko hop

*pobjednik:* je brža kolona

### ŠTAFETNA IGRA NA ZNAK – TKO ĆE PRIJE

*cilj igre:* razvoj koordinacije i snage različitih topoloških regija tijela

*opis igre:* plivači formiraju najmanje dvije kolone. Nalaze se na startnoj liniji udaljeni 1m od strunjača. Na trenerov znak: "Na svoja mjesta, hop!" što brže trebaju napraviti korak do strunjače te redom izvode zadatke kao što su npr: 3 jednonožna poskoka, kolut naprijed, bočno kotrljanje uzručenjem, palačinka i provući se ispod tunela (klupe ili stolice) te se na kraju trčećim korakom vraćaju do sljedećeg plivača iz svoje kolone, i tako redom.

*pobjednik:* je brža kolona.



## ŠTAFETNA IGRA NA BODOVANJE - KUGLANJE

*cilj igre:* razvoj preciznosti i snage različitih topoloških regija tijela

*opis igre:* uz rub bazena posloženo je 6 plivačkih *aviona* koji su *čunjevi* kao u kuglani. Zadatak koji plivači moraju odraditi ovisi o tome koliko su *aviona* srušili, npr. ako sruše 1 *avion* - trebaju napraviti izdržaj u uporuu prednjem 15"; ako sruše 2 – 10x iz ležanja u sjed; 3 – 10x iskoraci čučnjem,; 4 – 15“ dodirivanje suprotnog ramena u uporuu prednjem, 5 – 15“ imitacija noge kraul vani uz rub bazena i 6 – 10x čučanj skok. Plivači igraju svaki za sebe.

*pobjednik je:* onaj koji sruši najviše *aviona*.

## ŠTAFETNA IGRA NA BODOVANJE – POGODI KOŠ

*cilj igre:* razvoj koordinacije i preciznosti

*opis igre:* plivači formiraju najmanje dvije kolone. Ispred kolona na udaljenosti od 5m nalazi se *koš* napravljen od plivačkih *crvića*. Zadatak je kotrljajući loptu rukom po tlu, doći na 1m od *koša* i ubaciti loptu u *koš*. Svaki plivač ima 2 pokušaja ubacivanja lopte, a uspješno pogođen *koš* donosi ekipi bod. Plivači što brže trebaju uzeti loptu ispod *koša* te se vratiti do sljedećeg plivača u koloni, kojem daju loptu kao znak za start. I tako redom do posljednjeg igrača.

*pobjednik:* brža kolona s više pogođenih *koševa*.

## GRUPNA ŠTAFETNA IGRA – BRŽI SMO

Igrači formiraju jednu ili dvije nasuprotne kolone (ovisno o slobodnom prostoru izvan bazena).

*cilj:* različitih varijanti igara je razvoj motoričkih sposobnosti, s naglaskom na razvoj koordinacije, snage, ravnoteže, preciznosti i eksplozivne snage

*opis:* igrači su u kolonama i jedan za drugim što brže izvode raznovrsne motoričke zadatke iz grupacije prirodnih oblika kretanja vodeći računa o dovoljnom razmaku između njih. Ovisno o vrsti i složenosti zadaci se mogu izvoditi na tlu ili strunjačama.

*primjeri zadataka:*

- hodanje prema naprijed u usponu visoko na prstima,
- hodanje unatrag na prstima,
- hodanja imitirajući životinje kao:
  - o *medo* – u sklonjenom uporuu četveronoške,
  - o *zec* – sunožnim skokovima iz dubokog čučnja u uporuu zgrčeni,
  - o *kokoš* – hodanje u dubokom čučnju i sl.,
- sunožni skokovi prema naprijed,
- jednonožni poskoci,

- sunožni skokovi unatrag,
- skok u dalj,
- dječji poskoci – s pogrčenim prednoženjem,
- bočno hodanje u upor prednjem,
- iskoraci čučnjem u klek i sl.

*pobjednik:* je brža kolona

### **ŠTAFETNA IGRA U NIZU – DAJ MI NAOČALE**

*cilj igre:* razvoj preciznosti

*opis igre:* plivači su u kolonama u raskoračnom stavu na međusobnom razmaku ruke u predručenju. Prvi plivač ima u ruci plivače naočale. Na znak trenera igrači naizmjenično dodaju naočale uzručenjem i zaklonom trupa i dubokim pretklonom kroz noge. Kada naočale dođu do posljednjeg igrača on trči na čelo kolone i dodaje sljedećim pokretom igraču iza sebe. I tako redom dok ponovo prvi igrač ne dođe na čelo kolone podižući naočale u uzručenje.

*pobjednik:* je brža kolona.

### **LANČANA ŠTAFETNA IGRA – TUNEL**

*cilj igre:* razvoj snage ruku i ramenog pojasa

*opis igre:* plivači stoje u kolonama te na znak trenera prvi iz kolone trčecim korakom kreće do strunjače na kojoj se postavi u sklonjeni upor prednji, sljedeći plivač kreće za njim provuče se ispod njega i postavi se u upor prednji do njega formirajući *tunnel*. Nakon što su se svi plivači postavili u *tunnel* moraju što prije ustati i postaviti ruke u položaj *streamline*-a (uzručenje dlanom na dlan, ispruženih laktova, što bliže jedan drugom).

*pobjednik:* je brža kolona.

Štafetne igre prirodnim oblicima kretanja ili s poligonima prepreka mogu se kombinirati i s treningom u vodi, npr. nakon otplivane dionice od 25 m noge kraul, na vanjskom dijelu bazena plivače izvode već ranije opisane zadatke.

## IGRE NA DVORIŠTU IZVAN BAZENA

Igre se potencijalno mogu provoditi, ako materijalni i vremenski uvjeti to dopuštaju i na dvorištu bazena, na travnatoj površini na kojoj djeca mogu biti bosa. Igre poput *graničara*, *lovice*, *ledene babe*, *crne kraljice 123* i sl. mogu poslužiti kao zamjena igrama i već ranije spomenutim općim i specifičnim pripremnim vježbama koje se većinom provode u uvodnom dijelu treninga.

## 8. PRIMJERI IGARA U VODI

### KOCKICA SREĆE

*cilj igre:* usavršavanje plivačkih tehnika

*opis igre:* plivači su ravnomjerno raspoređeni u raspoloživi broj pruga za trening (npr. u 1. i 2. prugu). Trener baca kockicu na kojoj su brojevi od 1 do 6, ako se okrene parni broj (2, 4, 6) treba što brže preplivati npr. 100m vježbom ruka čeka ruku kraul ili o zadatku koji treba napraviti odlučuju plivači iz parne pruge 2, ili neparne pruge 1.

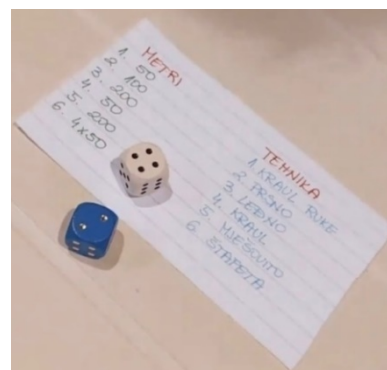
*pobjednik:* su plivači one pruge u kojoj je bilo manje tehničkih pogrešaka.

### DVIJE KOCKICE SREĆE

*cilj igre:* razvoj brzine i usavršavanje plivačkih tehnika

*opis igre:* plivači su ravnomjerno raspoređeni u raspoloživi broj pruga za trening. Na papiru ili na ploči pored bazena napisani su redni brojevi od 1 do 6, a uz njih tehnike plivanja i dionice koju trebaju otplivati. Trener istovremeno baca po dvije kockice: jedna definira tehniku, a druga dionicu koju trebaju isplivati.

*pobjednik:* su brži plivači pojedine pruge



Slika 6. Dvije kockice sreće

### ŠTEFETNA IGRA NA ZNAK – SAKUPLJANJE BLAGA

*cilj igre:* razvoj brzine

*opis igre:* plivači su u koloni neposredno uz rub izvan bazena. Na sredini bazena postavljen je обруч ili *crvić* u obliku kruga u kojem se nalazi *blago* (loptice ili manji plutajući rekviziti). Zadatak svakog plivača je nakon skoka u vodu, odplivati što brže do обруча (unaprijed zadanom

tehnikom), pokupiti *blago*, te s *blagom* u ruci ili između nogu otplivati do sljedećeg plivača u koloni.

*pobjednik*: je najbrža pruga

## BOCA IZNENAĐENJA

*cilj igre*: usavršavanje plivačkih tehnika i razvoj brzine

*opis igre*: na stolu su u krug posložene plastične čaše jedna do druge s napisanim zadacima (npr. 100m - 25m ronjenje, 25m leđno i sl.). Plivači jedan po jedan izlaze iz bazena van i okreću bocu na sredini stola. Nakon što se vrh boce okrene prema jednoj od čaša sa zadacima prvi plivači u koloni na znak trenera kreću jedan za drugim na razmaku od 5 sekundi. isplivati zadani zadatak. Nakon svakog otplivanog zadatka najbrža pruga osvaja bod.



*pobjednik*: je pruga s najviše osvojenih bodova

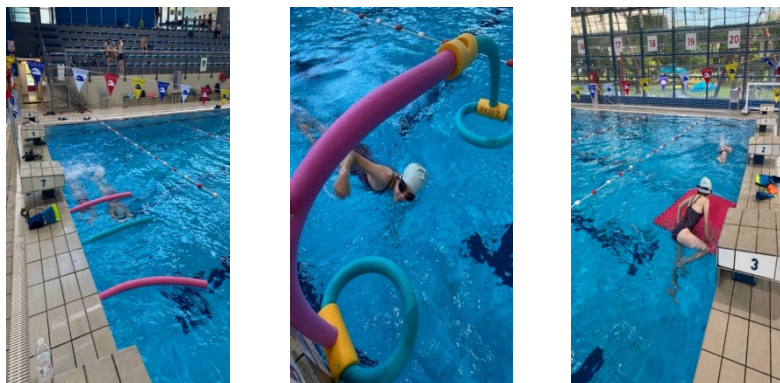
Slika 7. Boca iznenađenja – prikaz plivača prije početka igre tijekom objašnjavanja zadatka

## VODENI IZAZOV

*cilj igre*: razvoj brzine

*opis igre*: u bazenu je od plivačkih rekvizita napravljen poligon koji plivači moraju savladati kombinirajući različite načine i tehnike plivanja. Na primjer jedan od zadataka može biti plivanje prsnom tehnikom do *crvića*, ronjenje ispod njih, zatim plivanje kraul tehnikom s prolaskom ispod *mosta* te se pri samom kraju popeti na strunjaču i otplivati do kraja bazena.

*pobjednik*: je plivač s najbržim vremenom



Slike 8.,9. i 10.. Prikazi različitih Vodenih izazova

## SAKUPLJANJE BLAGA

*cilj igre: razvoj brzine i timskog duha*

*opis igre:* plivači se nalaze pokraj bazena i raspoređeni su u tri ili više manjih ekipa. Onoliko koliko je plivača u pojedinoj ekipi toliko je malih obruča, *blaga* različitih boja (npr. žuti, roza, narančasti i zeleni). Dok plivači žmire trener ubacuje obruče u vodu ravnomjerno, po bojama raspoređene po dnu bazena. Na znak trenera svi plivači skaču u bazen i trebaju izroniti po jedno *blago* za svoju ekipu. Svaka ekipa ima svoju boju koju treba izroniti.

*pobjednik:* je ona ekipa koja prva izroni svo *blago* i postavi ih na rub bazena

*varijanta igre:* da svaki plivač igra za sebe i tada je pobjednik onaj koji prvi izroni po jednu boju od svakog obruča.

## PTIČICE U GNIJEZDU

*cilj igre: razvoj brzine reakcije*

*opis igre:* u bazenu su postavljene dvije plutajuće strunjače *gnijezda*. Plivači, *ptičice* se nalaze uz rub bazena čekajući trenerov znak za početak igre (zviždukom). Na prvi zvižduk *ptičice* trebaju početi *letit* oko *gnijezda*, odnosno plivati prsnom ili kraul tehnikom. Na drugi zvižduk *ptičice* što brže trebaju doletjeti do *gnijezda* i uhvatiti se za njezin rub. *Ptičica* koja prva dođe do *gnijezda* dobiva nagradni bod. Da bi igra bila napetija, prvo se makne jedno *gnijezdo* izvan vode, a onda i oba, te se vraćaju u vodu tek kad trener da znak.

*pobjednik:* je ona *ptičica* s najviše osvojenih bodova

## KRIŽIĆ KRUŽIĆ

*cilj igre: razvoj brzine, preciznosti i logičkog razmišljanja*

*opis igre:* s jedne strane bazena od plivačkih rekvizita formirano je polje *križić-kružića*. S druge strane uz rub bazena nalaze se plivači ravnomjerno raspoređeni u dvije ekipe. Zadatak je otplivati 25m kraul, izaći iz bazena i postaviti obruč u jedno od slobodnih polja. *Križići* su mali obruči zelene boje, a *kružića* roza boje.

*pobjednik:* je ona ekipa koja brže složi tri obruča u nizu, dijagonalno ili ravno.



Slika 11: *Križić-kružić*

## SWIMPONG

*cilj igre:* razvoj preciznosti, brzine i usavršavanje plivačkih tehnika

*opis igre:* na dugačkom stolu pokraj bazena postavljeno je sa svake strane sedam plastičnih čaša koje su do pola napunjene vodom. Na svaku čašu zalijepljen je papirić s jednim zadatkom (npr. 4x25m delfin sprint, 200m vježbe prsno i sl.). Plivači su jednakobrojno raspoređeni u dvije ekipe koje plivaju svaka u svojoj pruži. Jedan plivač iz jedne od ekipa dolazi do stola i baca ping pong lopticu s jedne strane stola pokušavajući ju ubaciti u jednu od čaša na suprotnoj strani. Za ubacivanje ima tri pokušaja. Nakon što je čaša pogođena obje ekipe plivaju zadatak koji je napisan na čaši, a ta se čaša uklanja sa stola. Ukoliko plivač ne uspije pogoditi čašu iz trećeg pokušaja plivači ponavljaju prethodni zadatak. Nakon otplivanog zadatka, plivač iz druge ekipe dolazi do stola i pokušava pogoditi čašu.



Slika 12. Swimpong

*pobjednik:* je ona ekipa koja je pogodila više čaša.

## KOŠARKA U VODI

*cilj igre:* razvoj preciznosti i odnosa prema suigračima i protivnicima

*opis igre:* plivači se nalaze u vodi u prostoru 5m od rubova bazena te su ravnomjerno raspoređeni u dvije ili više ekipa. *Koš* napravljen od *crvića* postavljen je uz startni blok na visini od 1-1,5m iznad vode, u sredini tog prostora. Plivači međusobnim dodavanjem lopte trebaju zabiti što više *koševa*. Lopta se smije držati u ruci najviše 3 sekunde, plivači ne smiju izaći iz prostora za igru 5m od ruba bazena, nije dozvoljeno potapanje, povlačenje, udaranje i skrivanje lopte pod vodom. Svaki postignuti *koš* donosi ekipi po 1 bod. Igra se 4 x 2 minute.

*pobjednik:* je ekipa s najviše postignutih *koševa*.


## PLIVAČKI MONOPOLY

*cilj igre:* razvoj brzine i usavršavanje plivačkih tehnika

*opis igre:* plivači su raspoređeni u dvije ekipe, svaka u svojoj pruži. Po jedan plivač iz svake ekipe izlazi iz vode i dolazi do stola na kojem se nalazi *plivački monopoly* (Slika 13). Plivač baca kockicu s brojevima te ovisno o broju koji dobije pomiče figuru svoje ekipe na odgovarajuće polje igre. Svako polje sadrži jedan plivački zadatak koji je potrebno otplivati pravilnim načinom ili u zadanom vremenu kako bi se ostvario maksimalan broj bodova. Bodovi je moguće dobiti ali i izgubiti ukoliko npr. prilikom plivanja "4x50m vježbe delfin" plivači ekipe naprave više od 3 tehničke pogreške. Ako ne ostvare zadani cilj ne dobivaju niti jedan

bod. Bodovi se mogu ostvariti i svakim prolaskom kroz polje *start*, odnosno izgubiti ukoliko završe u *zatvoru*. Izlazak iz zatvora je moguć odrađivanjem dodatnog zadatka (npr. 20 čučnjeva u 25 sek.). Dolaskom na polje *iznenađenje* izvlači se kartica koja može sadržavati slobodno kupanje, skokove po želji i sl. u trajanju od 5 min., a kartica *prilike* sadrži vježbe za start, okret i ulazak u cilj, također u trajanju od 5 min. Dolaskom na polje *dodatni bodovi* plivači ostvaraju 100 bodova.

*pobjednik*: je ekipa s najviše postignutih bodova

 <b>IDI U ZATVOR</b> <b>100</b>	4x25m sprint mješovito <b>100</b>	200m/50m vj./50m prsno tehnika) <b>125</b>	100m noge pričalica <b>100</b>	4x50m vježbe delfin <b>150</b>	<b>IZNENAĐENJE</b>	2x50m sprint (1.kraul, 2.tehnika) <b>200</b>	<b>SAMO U PROLAZU</b>
							<b>ZATVOR</b>
200m kraul s disalicom <b>100</b>	<h1>Plivački monopoly</h1>					100m delfin s perajama <b>250</b>	
4x50m noge mješovito <b>75</b>						200m (25m noge leđno/ 25m tehnika leđno) <b>250</b>	
100m ronjenje s perajama <b>50</b>						200m preklapanje <b>300</b>	
<b>START</b> <b>50</b>	2x50m sprint prsno <b>500</b>	2x100m noge delfin (na boku, leđima i na trbuhu) <b>450</b>	<b>PRILIKA</b>	6x25m vježbe kraul <b>400</b>	4x25m leđno (1. i 3. sprint, 2. i 4. germani) <b>350</b>	200m s avionom (50m kraul, 50 leđno) 300	<b>DODATNI BODOVI</b> <b>100</b>

Slika 13. *Plivački monopoly*



## VATERPOLO

*cilj igre:* razvoj brzine i preciznosti

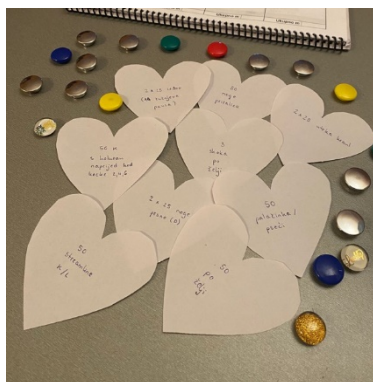
*opis igre:* sa svake strane bazena postavljena su po dva plivačka aviona, golovi na međusobnom razmaku od 1m. Prostor za igru je dužine 25m i širinu od 6-7m. Plivači su raspoređeni u dvije jednakobrojčane ekipe te se na početku igre nalaze izvan nasuprotnih rubova bazena. Na trenerov znak zviždukom plivači obju ekipa skaču u vodu i što brže plivaju prema sredini bazena gdje se nalazi lopta. Plivači međusobnim dodavanjem lopte trebaju zabiti što više golova. Lopu se smije držati u ruci najviše 3 sekunde, plivači ne smiju izaći iz prostora za igru, nije dozvoljeno potapanje, povlačenje, udaranje i skrivanje lopte pod vodom. Svaki postignuti gol donosi ekipi po 1 bod. Igra se 4 x 5 minuta.

*pobjednik:* je ekipa s najviše postignutih golova

## TEMATSKE IGRE

Su igre primjenjive radi obilježavanja praznika, blagdana, maskara i sl., s ciljem interesantnijeg, malo drugačijeg pristupa klasičnim plivačkim zadacima tijekom glavnog i završnog dijela treninga. Zadaci se mogu provoditi s rekvizitima koji sadrže, asociraju ili imitiraju karakteristične pokrete dana koji se slavi.

Na primjer kod obilježavanja *Valentinova* plivači su raspoređeni u dvije brojčano jednake ekipe, *plavu* i *crvenu*. Po jedan plivač iz svake ekipe dolazi do trenera i izvlači po jedan papirić u obliku srca na kojem je napisan zadatak (npr. 200m – 50 kraul, 50m prsno, 50m kraul i 50m leđno i sl.). Na znak trenera svi plivači iz ekipe trebaju, jedan za drugim što brže otplivati zadani zadatak. Brža ekipa stavlja papirić na ploču s magnetom boje svoje ekipe. *Pobjednik* je ekipa s najviše postavljenih papirića na ploču.



Slika 14. i 15. *Tematska igra povodom Valentinova*



Prilikom obilježavanja dana *Maškara* prikladna je *štafetna utrka najbrža maska* u kojoj je zadatak svakog plivača plivati 25m noge kraul pazeći da ne smoči masku na licu.

U Uskršnjem tjednu na jednom od treninga može biti organizirana *potraga za uskršnjim jajima*. Zadatak je pronaći što više malih uskršnjih jaja koji su skriveni na prostoru oko bazena. Na svakom od njih napisan je plivački zadatak koji se treba otplivati odmah nakon pronalaska. Na kraju cijele potrage pobjednik je plivač s najviše pronađenih jaja.

U tjednu prije Božića prikladna je *štafetna utrka najbrži Djed Mraz* u kojoj je zadatak svakog plivača plivati 25m noge prsno pazeći da ne smoči božićnu kapu.

## **ŠTAFETNE IGRE**

### **ŠTAFETA S OPREMOM NA LEDIMA**

*cilj igre:* razvoj brzine

*opis igre:* plivači su raspoređeni u paran broj nasuprotnih ekipa, svaka u svojoj pruzi. Svaka ekipa ima plivačku vreću u koju se stavljaju rekviziti (npr. daske, *avioni*, disalice i peraje). Vreća se stavlja na leđa plivača kao ruksak s kojom na znak trebaju skočiti u vodu i preplivati 25m kraul ili prsno. Dolaskom na suprotnu stranu, izlaze iz vode i predaju vreću sljedećem plivaču koji ponavlja zadatak. I tako redom, do posljednjeg plivača.

*pobjednik:* je najbrža ekipa

### **ŠTAFETA S NEUOBIČAJENIM REKVIZITOM**

*cilj igre:* razvoj brzine

*opis igre:* plivači su raspoređeni u paran broj nasuprotnih ekipa, svaka u svojoj pruzi. Svaka ekipa treba odabrati neuobičajen rekvizit iz košare pored ruba bazena s kojim trebaju preplivati 25m noge kraul (npr. disalicu, peraje, lopticu i sl.), ali ne smiju birati dasku ili *avion*. Na znak prvi iz ekipa skoče u vodu i što brže preplivaju do nasuprotnih plivača koji nakon što preuzmu rekvizit ponavljaju zadatak, i tako redom do posljednjeg plivača.

*pobjednik:* je najbrža ekipa

### **PLIVANJE S ČAŠOM**

*cilj igre:* razvoj brzine

*opis igre:* plivači su raspoređeni u u paran broj nasuprotnih ekipa, svaka u svojoj pruzi. Svaka ekipa ima plastičnu čašu u kojoj se nalazi papirić s napisanim zadatkom. Zadatak svakog

plivača je plivati 25m tehnikom po izboru, pazeći da se papirić u čaši ne smočiti. Kada dođe do zadnje izmjene u štafeti, plivač otvara papirić na kojem je napisan sljedeći zadatak npr. 50m kraul.

*pobjednik:* je najbrža ekipa

### **ŠTAFETA SA SPECIFIČNIM ZADATKOM NA KRAJU**

*cilj igre:* razvoj brzine

*opis igre:* plivači su raspoređeni u paran broj nasuprotnih ekipa, svaka u svojoj pruzi. Zadatak je naizmjenično što brže preplivati 25m npr. kraul, leđno, prsno ili delfin. Nakon što zadnji plivač stigne u cilj, plivači s obje strane bazena moraju sjesti na rub bazena

*pobjednik:* je brža ekipa.

### **ŠTAFETA SA STRUNJAČOM**

*cilj igre:* razvoj brzine

*opis igre:* plivači su raspoređeni u paran broj nasuprotnih ekipa, svaka u svojoj pruzi. Zadatak je naizmjenično što brže preplivati 25m noge kraul, s plutajućom strunjačom.

*pobjednik:* je najbrža ekipa.

### **SURVIVOR ŠTAFETA**

*cilj igre:* razvoj brzine

*opis igre:* plivači su raspoređeni u paran broj nasuprotnih ekipa, svaka u svojoj pruzi. Zadatak je naizmjenično što brže preplivati 25m noge kraul ili prsno s plivačkom daskom na kojoj su posloženi različiti rekviziti, npr. avioni, disalica i peraje. Rekviziti prilikom plivanja i izmjena ne smiju pasti s plivačke daske. Za svaki pad rekvizita u vodu dodjeljuju se kazneni, a za ukupan poredak nagradni bodovi, npr. za 1. mjesto 15 bodova, 2. mjesto 14 bodova i 3. mjesto 13 bodova i tako redom.

*pobjednik:* je ekipa s najviše osvojenih bodova

### **PLIVANJE U MAJICAMA**

*cilj igre:* razvoj brzine i suradnje među suigračima

*opis igre:* plivači su raspoređeni u paran broj nasuprotnih ekipa, svaka u svojoj pruzi. Svaka ekipa ima po jednu majicu koju će plivači izmjenjivati tijekom izmjena. Nakon što prvi plivači s majicom preplivaju dionicu od 25m kraul, leđno, prsno ili delfin što brže izlaze iz bazena, skidaju majicu koju sljedeći prije skoka u vodu treba obući.

*pobjednik:* je najbrža ekipa.

## **IGRA KOJU ĆE OSMISLITI PLIVAČI**

Tijekom provođenja raznovrsnih igara kod plivača će se probudi mašta, kreativnost i želja za dijeljenjem ideje o novoj igri, za koju tijekom treninga treba pronaći vremena i omogućiti im da se ta ideja njihove igre i provode, vodeći računa procjenom trenera da igra zadovoljava kriterije kao što su: dob plivača, razina motoričkih sposobnosti i usvojenosti motoričkih znanja, raspoloživ prostor, materijalni uvjeti i karakteristike sadržaja.

## 9. ZAKLJUČAK

Plivanje pripada skupini bazičnih sportova u čiji se program škole plivanja mogu uključiti djeca s navršenih 5 godina. Brojne su prednosti uključivanja djeteta u ovaj sport, a svakako jedna od najvećih je siguran boravak u vodi i oko nje. Pozitivni utjecaj ima i na zdravlje pluća, srca, krvni tlak, prekomjernu tjelesnu težinu i stres. Kako se provodi u vodi koja je potpuno drugačiji medij, kretanje predstavljaju izazove za sve dobne skupine, a naročito za djecu jer ne pripadaju skupini prirodnih oblika kretanja već predstavlja kineziološko motoričko znanje koje jednom kada se nauči, zna se za cijeli život. Uključivanjem plivača u trening sportskog plivanja, igra je često zanemarena zbog nedostatka vremena (želeći svaku minutu iskoristiti za učenje i usavršavanje plivačkih tehnika) ili uvjeta (zbog velikog broja aktivnih plivača na i u bazenu), međutim u radu s mlađim dobnim kategorijama itekako je korisna iz više razloga. Igrom se mogu provesti razni zadaci kojima će se utjecati na usavršavanje jednostavnih struktura kretanja (prirodnih oblika kretanja) i na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, a da pritom budu zanimljivi i zabavni djeci. Jedna od važnih uloga igre je i što utječe na jačanje samopouzdanja, hrabrosti, kako se nositi s pobjedom i porazom, kako prevladati poteškoće i nadvladati sami sebe. Uče se i poštivanju pravila, timskoj igri, suradnji među suigračima i odnosu prema protivnicima. Stječu znanja i razvijaju sposobnosti i vrijednosti koje im neće biti potrebne samo u djetinjstvu već i kasnije u životu. Obzirom da u školi plivanja postoje stupnjevi koji prvenstveno ovise o dobi plivača, a onda i o usvojenim plivačkim znanjima, važno je prilikom odabira igara voditi računa o njihovoj dobi, o rodu, postavljenim ciljevima i zadacima, razini motoričkih sposobnosti i usvojenosti motoričkih znanja, željama i potrebama, raspoloživom prostoru, materijalnim uvjetima rada i karakteristikama sadržaja. Sudjelovanjem na treningu želi se izazvati veselje i želja za dolaskom na idući, a plivači koji istinski uživaju u sportu kojeg treniraju lakše će savladati potrebne plivačke elemente tehnike za što uspješniju izvedbu.

## 10. LITERATURA

Breslauer, N., Hublin, T. i Zegnal Kuretić, M. (2014). *Osnove kineziologije*. Međimursko veleučilište, Čakovec

Clark, J. E. & Metcalf, J.S. (2002). The Mountain of Motor Development: A Metaphor. *Motor Development: Research and Review*: Vol. 2. 62-95

Duran, M. (1995.) *Dijete i igra*. Jastrebarsko: Naklada slap.

Findak, V. (1981). *Učimo djecu plivati. Priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje*. Zagreb: Školska knjiga.

Findak, V. (2003.) *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga.

Grčić-Zubčević, N. i Marinović, V. (2009). *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi*. Zagreb: Kineziološki fakultet.

Grgec-Petroci, V., Vranko, M. i Rebac, J. (2010.) *Igra i dijete, dijete i igra*. Zagreb: Obiteljski centar grada Zagreba.

Horvatin-Fučkar, M. (2011). Primjena elementarnih igara u sportskim programima. *Zbornik radova. Seminar voditelja univerzalne športske škole*, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Ivon, H. (2010.) *Dijete, odgojitelj i lutka*. Zagreb: Golden marketing.

Jelić, M. (2018). Razlike u motoričkim sposobnostima između dječaka s obzirom na vrijeme provedeno u kineziološkim aktivnostima. U S. Šalaj (ur.) *Motorička znanja djece* (str. 78-83). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Kadić, T. (2020). *Metodika treninga jakosti i snage kod plivačica u plivanju prsnim stilom* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Split.

Karković, R. (1998). *Roditelj i dijete u sportu*. Zagreb: Oktar.

Katić, R., Viskiće-Štalec, N., Šumanović, M. (1998). Utjecaj posebno programirane nastave tjelesnog odgoja na morfološki i motorički razvoj dječaka. *Sport u teoriji i praksi*, 3 (2), 13-19.

Koritnik, M. (1970). *2000 igara*. Zagreb: Zadružna štampa.

Lazar, M. (2007.) *Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj*. Đakovo: Tempo.

Martinović, D. i Barić, R. (2012). Kohezivnost u ekipnom sportu: važan faktor sportske pripreme. U Jukić, I., Gregov, C., Šalaj, S., Milanović, D. i Wertheimer, V. (ur.) *Zbornik radova 10. međunarodne konferencije kondicijske pripreme sportaša-Specifična kondicijska priprema*, (str. 132-135). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

Matijašević L. (2018) *Kineziološka igra u predškolskoj dobi*. Učiteljski fakultet, Zagreb

Matrljan A., Berlot S., Car Mohač D. (2015). Utjecaj sportskog programa na motoričke sposobnosti djevojčica i dječaka predškolske dobi. U V. Findak (ur.) *24. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske* (str. 167-171). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu; Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu.

McLeod, I. (2010). *Plivanje anatomija*. Beograd: Datastatus.

Mišigoj-Duraković M. i sur. (1999.) *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Grafos Fakultet za fizičku kulturu u Zagrebu

Neljak, B. (2013). *Kineziološka metodika u osnovnim i srednjim školama*. Zagreb: Gopal d.o.o.

Nemec, P. i Nemec, V. (2009.) *Elementarne igre i njihova primjena*. Beograd: SIA.

Opeka, L. (2016). *Elementarne igre za predškolsku djecu u tjelesnoj I zdravstvenoj kulturi* (završni rad). Fakultet za odgojne I obrazovne znanosti, Pula.

Orešić, M. (2020). *Primjena elementarnih igara u futsalu za djecu školske dobi* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.

Prskalo, I. (2004.) *Osnove kineziologije*. Petrinja: Visoka učiteljska škola.

Rajović, R., Ković, V., & Berić, D. (2020). Playing, then and now—differences in time and elements of play from parents' perspective. *Annales Kinesiologiae*, 11(2), 99-119. <https://doi.org/10.35469/ak.2020.150>

Rašidagić, F. (2012.) *Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja*. Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, Sarajevo

Sekulić D., D. Metikoš (2007). *Uvod u osnovne kineziološke transformacije – Osnove transformacijskih postupaka u kineziologiji*. Split: Fakultet prirodoslovno – matematičkih znanosti i kineziologije Sveučilišta u Zagrebu

Sršen, A. (2008). S bebama u vodi. *Dijete, vrtić i obitelj: časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 14 (52), 26-28

Šalaj, S. (2012). Osnove ranog motoričkog razvoja. *Kondicijski trening*, 10(2), 54 -59

Špindrić, I. (2019). *Važnost plivanja za pravilan tjelesni razvoj djece predškolske dobi* (završni rad). Učiteljski fakultet, Zagreb.

Šuran, M. (2018). *Mogućnosti primjene prirodnih oblika kretanja za razvoj bazične motorike osnovnoškolske djece* (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.

Tomić, D. (1986). *Elementarne igre*. Beograd: Partizan.

Vlašić, M. (2019). *Uloga igre u odgoju djece* (završni rad). Učiteljski fakultet, Zagreb.

WHO Europe (2009): *Mortality in children and adolescents from unintentional injuries (falls, drowning, fires and poisoning), fact sheet 2.2*, ENHIS