

Igra kao sadržaj sportske rekreacije

Malnar, Linda

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:117:104699>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-29**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:

magistar kineziologije)

Linda Malnar

IGRA KAO SADRŽAJ SPORTSKE REKREACIJE

diplomski rad

Mentor:

doc.dr.sc. Drena Trkulja Petković

Zagreb, lipanj, 2022.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskoga 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:

doc.dr.sc. Drena Trkulja Petković

Student:

Linda Malnar

IGRA KAO SADRŽAJ SPORTSKE REKREACIJE

Sažetak

Svim ljudima je potrebna tjelesna aktivnost. Igra koja motivira, zabavlja i omogućava unapređenje motoričkih sposobnosti te stvaranje navika bavljenja sportskim aktivnostima, daje priliku svakome da pronade tjelesnu aktivnost u kojoj uživa. Ovaj diplomski rad prikazuje podjelu te opis igara kao sadržaja sportske rekreacije. U radu su opisane igre koje su se provodile u ruralnim krajevima bivše države te igre današnjice. Kroz cijeli rad se naglašava značaj igre i sportske rekreacije te prikazuju promjene u primjeni pomagala koja služe za izvođenje istih. Stoga je u radu prikazan široki spektar igara koje se mogu provoditi kao sadržaj sportske rekreacije. Igre su značajan sadržaj sportske rekreacije za ljude svih dobnih skupina, jer omogućavaju očuvanje fizičkog i psihičkog zdravlja.

Ključne riječi: igra, sportska rekreacija, zabava, važnost, zdravlje

GAMES AS A PART OF SPORTS RECREATION

Abstract

All people need physical activity. A game that motivates, entertains and enables the improvement of motor skills and the creation of habits of engaging in sports activities, gives everyone the opportunity to find physical activity that they enjoy. This paper work presents the division and description of games as the content of sports recreation. The paper describes the games that were held in the rural areas of the former state and the games of today.

Throughout the work, the emphasis is based on the importance of the game and sports recreation in the free time, in the form of fun and relaxation. Systematically, work follows the development of games from the past to the presents, describes the changes in the instruments used for their performance and ultimately encompasses a wide range of games that can be implemented as the contents of sports recreation. Games are an important part of sports recreation for people of all ages, because they enable the preservation of physical and mental health.

Key words: game, sports recreation, entertainment, importance, health

SADRŽAJ

1. UVOD	4
2. TEORIJSKI ASPEKTI KINEZIOLOŠKE REKREACIJE	4
2.1. Sadržaj kineziološke rekreacije	7
2.2. Svrha sportske rekreacije	8
3. IGRA	9
4.1.1. <i>Stari atletski sportovi</i>	11
4.1.2. <i>Stari borilački sportovi</i>	13
4.1.3. <i>Stari narodni sportovi</i>	14
4.1.4. <i>Stari konjički sportovi</i>	16
4.1.5. <i>Stari sportovi na vodi</i>	17
4.1.6. <i>Stari zimski sportovi</i>	18
4.1.7. <i>Stare narodne igre</i>	19
5. SISTEMATIZACIJA IGARA	21
5.1. Igre na otvorenom	23
5.1.1. <i>Igre na zelenim površinama</i>	24
5.1.2. <i>Igre na vodi</i>	25
5.1.3. <i>Igre na snijegu</i>	27
5.1.4. <i>Igre na ledu</i>	29
5.2. Igre u zatvorenom prostoru	30
5.2.1. <i>Društveno – zabavne igre za stariju populaciju</i>	30
5.2.2. <i>Društveno - zabavne igre za adolescente i odrasle osobe</i>	34
5.2.3. <i>Društveno – zabavne igre za djecu</i>	35
6. ZAKLJUČAK	37
7. LITERATURA	38

1. UVOD

Sportska rekreacija provođena kroz igru, može biti dobar pokretač da se oni koji se samo ponekad ili gotovo nikada ne bave nekom tjelesnom aktivnosti, počnu baviti istom. Sportska rekreacija najčešće se provodi u slobodno vrijeme pojedinca. Zbog suvremenog načina života i nedostatkom slobodnog vremena, motivacija za kretanje i pozitivni stavovi o bilo kakvoj vrsti tjelovježbe, opadaju. Opće je poznato da potrebu za kretanjem, druženjem i zabavom ima svaki pojedinac od najranije dobi. Unatoč tome, brojna istraživanja pokazuju da se ipak veći postotak ljudi ne bavi tjelesnim aktivnostima. Navike odraslih osoba, mogu utjecati na stavove njihove djece te isto tako izazvati da dijete koje ima urođenu potrebu i motivaciju za kretanjem i igranjem, tu motivaciju izgubi kroz odrastanje.

Cilj ovoga rada je pokazati koliko ideja za igre i lokacija postoji za izvođenje igara te samim time bavljenje sportskom rekreacijom. U radu su opisani primjeri igara koji su prilagođeni djetetu, odrasloj osobi te osobi starije životne dobi. Važno je napomenuti da su igre jednako bitne za sve dobne skupine, upravo iz tog razloga što se motivacija i pozitivan stav o igri, uglavnom prenosi sa starijih generacija na one mlađe.

2. TEORIJSKI ASPEKTI KINEZIOLOŠKE REKREACIJE

„Rekreacija je skup sadržaja i aktivnosti kojima se čovjek bavi u slobodno vrijeme radi zadovoljenja različitih osobnih interesa i potreba“ (Andrijašević, 2010:15). Riječ rekreacija svoje izvorište ima u latinskom glagolu *creo, creare* što znači stvoriti, oblikovati, dizajnirati, kreirati te prefiksa *re* koji znači ponovo. Dakle, značenje riječi rekreacija je ponovo stvoriti, obnoviti. Svakom čovjeku je potrebno kretanje te kvalitetan odmor i oporavak od svakodnevnih obaveza. Rekreacijskim aktivnostima se zadovoljavaju potrebe za onim sadržajima koji čovjeka čine potpunim u socijalnom, tjelesnom i psihološkom smislu (Andrijašević, 2010).

Findak (1996) također napominje da je za zdrav razvoj čovjeka, potrebno zadovoljiti osnovne potrebe, a jedna od njih je kretanje.

Važno je napomenuti da je današnji način života sjedilački što u svom radu prikazuju (Jurakić i Heimer, 2012) kao i istraživanje Eurobarometra iz 2018. godine. U ovome istraživanju

sudjelovalo je 28 članica Europske unije kod kojih se utvrđivao udio stanovnika koji se bave sportskom rekreacijom. Rezultati istraživanja pokazali su da se gotovo 46% Europljana ne bavi nikakvom tjelesnom aktivnosti. Samim time može se zaključiti da to doprinosi razvoju mnogih bolesti i zdravstvenih problema (WHO, 2018). Sustavima za praćenje kojima se određuje razina tjelesne aktivnosti dolazi se do zaključaka da je postotak nedovoljne aktivnosti u Europskoj uniji bio 68,7%. Istraživanjem je utvrđeno da su muškarci tjelesno aktivniji od žena, kao i mlađe osobe u odnosu na stariju populaciju. Također, zabrinjavajuće je i da se između djece i adolescenata u Hrvatskoj pronalazi čak oko 70% onih koji se uopće ne bave tjelesnom aktivnosti, što nam pokazuju podaci HBSC-a¹ iz 2009./2010. Iako je proveden veliki broj istraživanja o razini tjelesne aktivnosti u svijetu i dalje nije moguće utvrditi točan broj osoba koji se nedovoljno bave tjelesnom aktivnošću. Istraživanjem se zaključuje da broj neaktivnih osoba s godinama raste te varira između različitih zemalja (Jurakić i Heimer, 2012).

Unatoč toga što brojna istraživanja pokazuju da se motivacija za tjelesnom aktivnosti smanjuje odrastanjem te prelaskom iz adolescentske u odraslu dob, jedno od istraživanja provedeno nad međimurskim studentima pokazuje suprotno. Breslauer i Martinić (2013) svojim su istraživanjem utvrdile da se 63% studenata bavi nekom vrstom tjelesne aktivnosti. Pozitivni stavovi o tjelesnoj aktivnosti, detektirani su i u istraživanju iz 2021. godine. Vrbik, Vrbik i Miholić (2021) su se bazirali na istraživanju stavova studenata o kretanju tijekom pandemije COVID – 19. Isti autori navode da se tijekom pandemije javljala veća potreba za kretanjem te boravkom na svježem zraku. No, unatoč tome, *online* nastavom i vježbama, odnosno nastavom tjelesne i zdravstvene kulture koja se odvijala u dnevnom boravku, pada interes za tjelesnom aktivnošću. Ukoliko se zna, da je i prije pandemije zainteresiranost i pozitivan stav o tjelesnoj aktivnosti bio veoma nizak, a sada tijekom pandemije još i opada, može se reći da je stanje zabrinjavajuće. Gledajući na najmlađe, odnosno djecu osnovnoškolske dobi i adolescente, može se reći da su na velikom gubitku, s obzirom na njihovu potrebu za igrom i tjelesnom aktivnosti koji niti jedan dnevni boravak ne može priuštiti. Ćurković, S. (2012) pak u svome radu navodi kako su aktivnosti na otvorenom prostoru sve više tražene, što upućuje na to da se ljudi počinju vraćati prirodi i aktivnostima koje pridonose njihovoj dobrobiti. Također predviđa da će potreba za sportom i rekreacijom još više rasti u budućnosti, što bi moglo pridonijeti smanjenju mentalnih i zdravstvenih problema.

¹ Health Behaviour in School-aged Children- sustav praćenja ponašanja povezanih sa zdravljem osnovnoškolaca i srednjoškolaca

2.1. Sadržaj kineziološke rekreacije

U tablici 1 može se vidjeti podjela kineziološke rekreacije prema vrstama i njihovim sadržajima. Vidljivo je da sadržaj rekreacije ne mora nužno zahtijevati i samu kretnju pojedinca, već sadrži i nekineziološke oblike rekreacije. Osoba se može rekreirati na „pasivan“ način. Primjerice, gledajući sportska natjecanja, izložbe, slušanjem glazbe i slično. Naspram pasivnog načina rekreacije, osoba može imati i aktivnu ulogu u rekreaciji, tako da ostvaruje aktivnost kroz sport, tehniku ili znanost (Andrijašević, 2010).

OSNOVNI KINEZIOLOŠKI SADRŽAJI SPORTSKE REKREACIJE	TRANSFORMACJSKI OBLICI KINZIOLOŠKE REKREACIJE	NEKINEZIOLOŠKI OBLICI REKREACIJE
<p>JEDNOSTAVNE MONOSTRUKTURALNE AKTIVNOSTI: hodanje, trčanje, planinarenje, veslanje, plivanje, vožnja biciklom, nordijsko hodanje</p> <p>JEDNOSTAVNE POLISTRUKTURALNE AKTIVNOSTI: sportske igre, nogomet, rukomet, odbojka, košarka, borilačke vještine</p> <p>KONVENCIONALNE AKTIVNOSTI: ples, sportska I ritmička gimnastika, aerobika itd...</p>	<p>PROGRAMIRANO VJEŽBANJE</p> <p>poboljšanje ciljnih sposobnosti, unapređenje općih sposobnosti, unapređenje zdravlja</p> <p>smanjenje tjelesne mase</p> <p>oblikovanje tijela</p> <p>antistresno</p> <p>KOREKTIVNI PROGRAMI: sustav vježbi za korekciju</p> <p>PREVENTIVNI PROGRAMI kardio programi, regulacija metabolizma</p> <p>SLOŽENI PROGRAMI programirani aktivni odmori (PAO)</p> <p>WELLNES</p> <p>FITTNES</p>	<p>KULTURNOOBRAZOVNI: pisanje pjesama, romana, snimanje, strani jezik, povijest i sl.</p> <p>KULTURNOUMJETNIČKI: slikarstvo, kiparstvo, pjevanje, gluma ,umjetnička fotografija</p> <p>TENIČKA KULTURA: građevinarstvo, modelarstvo, gradnja brodova, namještaja</p> <p>SKUPLJAČKA AKTIVNOSTI: numizmatika, marke, zanimljivi proizvodi i predmeti.</p> <p>ZNANSTVENOISTRAŽIVAČKI: kemija, fizika, astronomija, sva područja znanosti.</p> <p>AGRIKULTURA: uzgoj biljaka, povrća, cvijeća, drugih kultura</p> <p>VOLONTERSKI RAD: za potrebe različitih udruga</p> <p>SOCIJALNI RAD: društveno koristan rad, pomoć starijima, ugroženima, osobama s invaliditetom i sl.</p>
<p>AKTIVNOSTI U PRIRODI: tranzitivni oblici aktivnosti izleti, pohodi, planinarstvo, team building, itd...</p> <p>AKTIVNOSTI NA VODI: rafting, zmajarenje, speleologija, alpinizam, kajakaštvo itd</p>		

Tablica 1. Podjela rekreacije prema vrstama i sadržajima aktivnosti (preuzeto od Andrijašević, 2010:17)

2.2. Svrha sportske rekreacije

„Sportska rekreacija dio je širokog područja rekreacije, pri čemu se tjelesnim aktiviranjem zadovoljavaju opće ljudske potrebe. Sudionici sportske rekreacije su osobe svih životnih dobi različitih sposobnosti, mogućnosti i potreba“ (Andrijašević, 2010:29). Provedba bilo kojeg rekreacijskog sadržaja uvijek ima za cilj povećanje stupnja zdravlja i poboljšanje kvalitete življenja sudionika programa. Sportska rekreacija kod većine osoba izaziva osjećaj slobode i odmora duha i tijela. Svrha sportske rekreacije je rasterećenje čovječjeg uma od stresa i briga s kojima se tijekom radnog dana susreće. Sama potreba za korištenjem slobodnog vremena na način koji osoba želi, razvija stanje mira kod čovjeka. Većina ljudi se okreće sportskoj rekreaciji u slobodno vrijeme, no neki se posvećuju i primjerice ne kineziološkim oblicima rekreacije, slikanju, pisanju, čitanju i slično. Može se reći da je korištenje slobodnog vremena na sportsku rekreaciju veoma dobar „ispušni ventil“ za pojedinca. Rekreacija kod čovjeka potiče niz pozitivnih emocija te samim time pozitivno djeluje na zdravlje pojedinca. Dakle, svaki oblik sportske rekreacije ili samog kretanja ima pozitivan učinak na organizam i mentalno zdravlje osoba svih dobnih skupina (Andrijašević, 2010). To nam dokazuje i Maslowljeva hijerarhija potreba prikazana na slici 1.



Slika 1. Maslowljeva hijerarhija potreba (Bosnar i Balent, 2009).

Iz Maslowljeve piramide potreba, vidljivo je kako sve potrebe polaze iz fizioloških potreba. Dakle, zadovoljenje fizioloških potreba, važno je kao bi se zadovoljile i ostale potrebe svakog čovjeka.

3. IGRA

Od najranije dobi svako živo biće teži igri. Kroz igru dijete oponaša svijet odraslih, razvija socijalne te emocionalne vještine. U igri dijete korištenjem mašte odlazi u svoj zamišljeni svijet koji može biti jednak stvarnom životu ili ne mora, no dijete time pokazuje želju za svojom samostalnošću. Igranjem, dijete, a ponekad i odrasla osoba zadovoljava svoju potrebu za tjelesnom aktivnosti i izražavanjem emocija. Igre mogu biti mirne prirode, poput igre s lutkama kod djevojčica ili primjerice crtanja. No, igre mogu biti i življe prirode, poput onih koje zahtijevaju trčanje, skakanje, prelaženje prepreka, baratanje predmetima i slično. Sve vrste igara pozitivno utječu na razvoj djeteta, bilo u smislu intelektualnih funkcija ili razvoju tjelesnih vještina. Dijete kroz igru upoznaje okolinu, predmete i njihove osobine, a isto tako upoznaje se i s opasnostima odnosno predmetima koji mogu biti opasni za igru, pa samim time stječe iskustvo koje mu je potrebno da bi shvatilo kako je u igri potrebno i paziti na sebe te da igra nije uvijek bezbrižna i sigurna. Poznato je da se dijete u najranijoj dobi većinom igra samo, a kasnije kada ovlada osnovnim socijalnim vještinama, priklanja se grupama sličnih interesa. I stoga proizlazi da je igra veoma važna za stjecanje prijatelja i uključivanje u društvo. Samim time kada u igri sudjeluje više sudionika, dijete se uči poštovati pravila, surađivati s drugima te kontrolirati emocije u slučaju neuspjeha u nekoj igri (Koritnik, 1970).

Vukotić i Krameršek (1953) naglašavaju da je igra važna i za odrasle osobe, a ne samo za djecu. Autori navode kako se odrasla osoba, jednako kao i dijete, razvija igrajući se. U odrasloj dobi kroz igru se većinom iskazuje potreba za kretanjem te održavanjem snage kod ljudi starije dobi. Isto tako, mladež kroz igru ostvaruje socijalne odnose te bira društvo prema istim interesima. Naravno, kod odraslih ljudi socijalni odnosi razvijaju se i na temelju drugih osnova, ali jedan od njih svakako može biti i igra. Autori još naglašavaju kako je kroz cijeli život, čovjeku igra ono što ga navodi na radost, veselje i potrebu za društvom. Rašidagić (2012) ističe kako se važnost igre očitava u fiziološkom smislu, ali kako je igra za čovjeka važna i u psihičkom smislu. Nadalje, autor navodi da igra u fiziološkom smislu dobro utječe na krvotok, rad mišića, održavanje vitalnosti te očuvanje i dobru funkciju cijeloga organizma. Dok u psihičkom pogledu, čovjek kroz igru zadovoljava svoje potrebe za prihvaćanjem, pripadanjem, poštivanjem i srećom. Allue (2008) spominje igru u vidu najpogodnije djelatnosti kojom se čovjek može baviti u slobodno vrijeme, bez obzira na starosnu dob.

IGRA KROZ POVIJEST

Cvetković (1982) navodi kako su se igra i sport njegovali već u najranijim vremenima postanka čovjeka. U davnim vremenima kada se čovjek bavio lovom, stočarstvom i zemljoradnjom čovjek se podvrgnuo borbenim igrama kojima se razvijala snaga, brzina te izdržljivost kao obilježje samog preživljavanja i dobavljanja hrane. Nadalje, govori kako se hrvanje, gađanje lukom i strijelom te samo kretanje u vidu trčanja, skakanja i slično pojavljuje već kod kineske antičke civilizacije. Spominje Indiju, Egipat i Meksiko koji su bili ključni za razvoj igara mačevanja, bacanja koplja, plesova, veslanja, igre kamenčićima, plivanja te mnogih drugih. Također, ističe Spartu u kojoj se kroz obuku vojnika razvijala spretnost, poslušnost i izdržljivost, koje su kasnije utjecale na isticanje Spartanaca u antičkim olimpijskim igrama. Važno je spomenuti i Atenu kao mjesto u kojem se igra po prvi puta odvijala u vidu javnog natjecanja. Prve Olimpijske igre održane su 776. pr.n.e. U samim počecima su se natjecanja bazirala samo na trčanju, a kasnije i na bacanju koplja ili diska, skoku u dalj, hrvanju te boksu. Zanimljivo je dodati da je najbolji natjecatelj kao nagradu dobio lovorov vijenac. Autor također spominje i Rim, u kojem su veoma popularne bile gladijatorske igre. U globalu može se reći da su igre u antičkim vremenima više bazirane na borbenim i viteškim igrama, nego na igrama kakve poznajemo danas.

Na prostorima balkanskih zemalja, u vrijeme bivše države, a i prije toga vremena također se spominju raznolike vrste igara, od kojih se neke i danas provode. Naziva ih se stari sportovi. Njima su se najčešće bavili stanovnici ruralnih područja (koje je u to doba obuhvaćalo daleko veći udio stanovnika nego što je to danas). Primjerice, pastiri su se, čuvajući svoja stada, okupljali na pašnjacima i vrijeme ispunjavali nadmetanjima u starim sportovima. U tim igrama uglavnom su sudjelovali muškarci jer je to bio način stjecanja „statusa u društvu“. U svakom selu znalo se tko je najsnažniji, najbrži i najspretniji. Velika nadmetanja u starim sportovima često su bila rezervirana za svečanosti i praznike te su u njima sudjelovali stanovnici šireg područja. Autor navodi da su se u ondašnjim vremenima igre igrale u svako doba godine te da su bile značajne za jačanje fizičke snage i razvijanje motoričkih sposobnosti, što je bit igre i danas. Modernizacijom, mladež je sve više naginjala modernim sportovima, konkretno nogometu, koji je pokrenuo pravu revoluciju svojom pojavom. Stare igre, koje su većinom naraštajima prenosili pastiri, pale su u zaborav, te su se zadržale samo na selima. No, važno je spomenuti da su i nove

igre postale čimbenik bavljenja tjelesnom aktivnošću i rekreacijom u slobodno vrijeme.

4.1. Sistematizacija starih sportova

Cvetković (1972) prema Kurelić (1981) sistematizira stare sportove u sedam grana i disciplina:

- stari atletski sportovi
- stari borilački sportovi
- stari narodni sportovi
- stari konjički sportovi
- stari sportovi na vodi
- stari zimski sportovi
- stare narodne igre

U daljnjem tekstu biti će opisan manji broj starih sportova na način kako su se nekada zvali i provodili. Mnogi od tih starih sportova teško da bi se danas, bez značajnih modifikacija, mogli primjenjivati u praksi. Često su grubi i opasni za izvođenje te zahtijevaju sredstva i rekvizite kakvih danas više nema u upotrebi. Bez obzira na to, ne treba ih zaboraviti već ih treba sačuvati kao tradicijsko blago.

4.1.1. Stari atletski sportovi

U stare atletske sportove spadaju sportovi:

- bacanje kamena
- bacanje malja
- nošenje panja
- potezanje konopa
- potezanje mosorom
- prevlaka
- trčanje
- koturanje šina
- trke štulama
- skok u dalj

- prečage-skok u vis
- preskok batine
- preskok potoka
- premetanje batinom

Stari atletske sportovi su mnogobrojni a većina ih je prethodno navedena. Radi boljeg uvida u njihovu strukturu i način igranja u daljnjem tekstu opisuju se neki od njih.

Potezanje mosorom

Potezanje mosorom se može organizirati kao pojedinačno i/ili ekipno nadmetanje. U pojedinačnoj varijanti igre sudjeluju dva natjecatelja koja međusobno odmjeravaju snagu, dok u ekipnoj varijanti može sudjelovati šest sudionika (slika 3).

Mosor (klip ili ćuskija) načinjen je od čvrstog drveta dužine 1-2 metra u ovisnosti od broja natjecatelja. Zadatak je podići na noge, odnosno privući mosorom protivničku ekipu, koristeći snagu cijeloga tijela.

Natjecatelji sjede na sredini igrališta gdje ih dijeli središnja crta. Okrenuti su licem jedni prema drugima. Sudac im daje mosor kojeg naizmjenice prihvaćaju nathvatom ispruženim rukama. Koljena su pogrčena taman toliko koliko je potrebno da se stopala protivnika međusobno čvrsto oslone. Potezanje počinje na znak suca. Pobjednička ekipa je ona koja je izbacila protivnika iz ravnoteže (potezanjem ih podigla na noge) i mosor zadržala u svojim rukama. Slabiji protivnik obično ispušta mosor kako bi se pri padu dočekaao na ruke (Cvetković, 1982).



Slika 2. Potezanje mosorom (Cvetković, 1982).

Koturanje šina

Koturanje šina je igra koja se podjednako učestalo provodila kako u seoskim tako i u gradskih sredinama (u vremenima kada nije bilo značajnijeg automobilskeg prometa). Cilj igre je tjeralicom (drvenim štapom) koturati šinu (metalni obruč najčešće skinut s kotača zaprežnih kola ili drvenih bačvi). Natjecanje u koturanju šina može se organizirati kao pojedinačna i/ili ekipna igra u kojoj sudjeluje do dvadeset sudionika. Igra se mora odvijati na ravnom terenu najčešće na travnatoj površini. Svaki sudionik ima svoju stazu, širine do 5 metara. Zadatak je kotrljati šinu tjeralicom po unaprijed određenoj duljini staze (najčešće 100 metara). Pobjednik je onaj koji prvi stigne do cilja. Igrači kojima je šina pala na pod ispadaju iz igre (Cvetković, 1982).

4.1.2. Stari borilački sportovi

U stare borilačke sportove pripadaju:

- hrvanje
- koze
- ratovanje
- penjanje na drvo
- gađanje strijelom
- gađanje goluba strijelom
- gađanje bundeve strijelom
- kraljevi

U daljnjem tekstu opisano je nekoliko borilačkih igara.

Gađanje bundeve strijelom

Gađanje bundeve strijelom je ekipna igra u kojoj sudjeluje do tri sudionika u svakoj ekipi. Za ovu igru potrebni su rekviziti luk i strijela, kojima se gađa bundeva. Bundeva se postavlja na 10 metara udaljenosti od linije gađanja. Svaki sudionik ima tri strijele, što znači da tri puta gađa bundevu. Prvo gađa jedan od sudionika trima strijelama, a zatim nastavlja sljedeći iz iste ekipe,

gađajući istim načinom. Nakon toga slijedi druga ekipa s istim redoslijedom gađanja. Pobjednička ekipa je ona koja je više puta pogodila bundevu, a u slučaju izjednačenja igra se ponavlja sve dok se ne dobije pobjednik (Cvetković, 1982).

Kraljevi

Kraljevi ili u gradskim sredinama često korišten naziv „lanca probijanca“ je ekipna igra u kojoj sudjeluju dvije ekipe po deset sudionika. Prvo je potrebno izabrati kralja. Kralj se smatra najjačim i najsposobnijim igračem. Igra se najčešće odvija na travnatom terenu, livadi ili pašnjaku, koji je dimenzija 30x30 metara.

Igra se odvija tako da svaka ekipa mora izabrati svoga kralja koji je zapovjednik cijeloj vojsci. Igrači se moraju čvrsto primiti za ruke kako neprijateljski vojnik/igrač ne bi mogao odsjeći dio vojske ili lanca koji se formirao. Strana se bira na način da kraljevi moraju pljunuti u dalj te onaj kralj koji je dalje pljunuo bira stranu. Kralj koji je dalje pljunuo bira svojeg prvog vojnika koji kreće u napad i to na način da se mora zaletjeti i probiti neprijateljsku vojsku odnosno slomiti lanac. Lanac puca na način da se prsima sječe kod onih neprijatelja za koje smatra da se najslabije drže. Ako uspije presjeći taj dio koji je zamislio vodi jednog neprijateljskog vojnika na svoju stranu. Ti vojnici koje su bili neprijateljski sada pripadaju njegovoj vojsci/ekipi. Ako ne uspije presjeći lanac on se mora pridružiti neprijateljskoj vojsci i postati njihov vojnik/igrač. Tada kreće u napad protivnička vojska. Na kraju ako kralj protivničke vojske, koji se smatra najjačim, ne uspije presjeći lanac, on se smatra zarobljenikom i poraženim. Tu igra završava (Cvetković, 1982)

4.1.3. Stari narodni sportovi

U stare narodne sportove spadaju igre:

- banga
- ćula
- čočak
- tokač

- kandžijanje

Banga

Banga je ekipna igra u kojoj sudjeluje pet igrača. Jedan od igrača mora biti sluga (*calo*). Jedino pomagalo u ovoj igri je takozvana bangašica, odnosno štap dužine 120 centimetara. Igra se mora odvijati na nepokošenom travnjaku (visina trave od 5 centimetara), kako bi bangašica lakše klizila niz travu. Svaki igrač ima svoju bangašicu. Svi igrači moraju sjesti na liniju koju je odredio sudac, a *calina bangašica*² se postavlja na 3 metra udaljenosti od igrača. Zadatak igrača je (sjedeći) pogoditi *calinu bangašicu* svojom bangašicom na način da se ona što dalje „odveze“ preko *caline bangašice* po travi. Zatim sluga pomiče *calinu bangašicu* za onoliko koliko je neki od igrača najdalje bacio svoju bangašicu koja je prešla preko *caline bangašice*. Svaki od igrača ima pravo na tri pokušaja, ako promaši ispada iz igre. Ekipa koja je najviše bacila svoju bangašicu preko *caline bangašice*, odnosno čija udaljenost je najveća, nosi pobjedu (Cvetković, 1982).

Kandžijanje

Kandžijanje je pojedinačna igra u kojoj se mogu natjecati najmanje tri, a najviše tridesetak sudionika. Za provedbu ove igre potrebna je kandžija (bič dužine 250 centimetara, od čega je samo držalo dugačko 50 centimetara). Igra se odvija na ravnoj podlozi u krugu čiji je promjer 7 metara. Sudionik ima pravo birati na koji način će proizvesti pucanj:

- brzim trzajem kandžije prema naprijed ili
- brzim kružnim trzajem kandžije

Zadatak traje šezdeset sekundi, a cilj je, u tom vremenu, izvesti što više pucanja kandžijom/bičem. Pored toga ocjenjuje se ljepota i izgled kandžije. Svaki uspješan pucanj se broji i bilježi. Sudionik koji ima najviše pucnjeva, a pritom i izgledom lijepu kandžiju, osvaja pobjedu (Cvetković, 1982).

² Calina bangašica – slugin štap, prut dužine 120 centimetara, meta u igri Bange

4.1.4. Stari konjički sportovi

U stare konjičke sportove spadaju:

- loptanje na konju
- utrke zaprega s teretom
- gađanje koze jašuci

Loptanje na konju

Loptanje na konju je pojedinačna igra u kojoj se nadmeću dva sudionika. Pomagalo koje je potrebno za ovu igru je lopta, najčešće izrađena od dlake. Svakom igraču dodjeljuje se pet lopti. Konj kojega sudionik jaše mora biti bez sedla. Igra se odvija na ravnoj podlozi dužine 20x20 metara. Igralište je podijeljeno u tri dijela s dvije uzdužne linije, po kojoj se jahači kreću, a udaljeni su 10 metara jedan od drugoga. Na sučev znak jahači kreću jedan prema drugome držeći loptu u rukama, a ostale lopte se nalaze kod suca, izvan terena. Na sredini igrališta zastanu te gađaju jedan drugoga. Sudac bilježi bodove odnosno pogotke. Igra se boduje tako da, sudionik koji pogodi protivnika osvaja dva boda, a u slučaju da pogodi konja osvaja jedan bod. Nakon gađanja s prvom loptom jahači se vraćaju na početnu poziciju i čekaju sučev znak za početak sljedeće runde. Igra završava kada jahači iskoriste svih pet lopti. Pobjednik je onaj igrač koji je više puta pogodio svoga protivnika. U slučaju izjednačenja sudac igračima dodjeljuje još dvije lopte kojima igraju dodatne dvije runde. (Cvetković, 1982).

Gađanje koze jašuci

Gađanje koze jašuci je pojedinačna igra u kojoj se nadmeću najmanje dva protivnika. Svaki sudionik mora imati svoga konja. Pomagala potrebna za ovu igru su: koza (drveni tronožac), palica dužine 100 centimetara, koja je izrađena od drveta. Igra se odvija na ravnoj podlozi

dužine 50 metara. Igra započinje na način da se jahač postavi na liniji za start. Start određuje sam jahač ovisno o spremnosti konja, što znači da je start slobodan. Kada jahač krene, konja mora potjerati u kas do označenog cilja gdje su postavljene dvije koze na udaljenosti od 10 metara. Tijekom jahanja sudionik u desnoj ruci drži palicu dok s lijevom rukom upravlja konjem. Zadatak je da sudionik pogodi palicom kozu prije poravnavanja s kozom. Također, sudionik ne mora gađati kozu ako mu ona nije pogodna za gađanje može samo pored nje proći. Svaki uspješan pogodak boduje se sa dva boda. Igra se odvija u tri runde. Sudionik koji je osvojio više bodova odnosno igrač koji je više puta pogodio kozu je pobjednik (Cvetković, 1982).

4.1.5. Stari sportovi na vodi

U stare sportove na vodi ubrajaju se:

- zečje plivanje
- veslanje u mivači

Zečje plivanje

Zečje plivanje je pojedinačna igra u kojoj broj sudionika nije ograničen. U ovoj disciplini potreban je improvizirani bazen, odnosno neka prirodna vodena površina. Kao improvizirani bazen može poslužiti rijeka, jezero, kanal za navodnjavanje ili nešto slično tome. Duljina takvog improviziranog bazena može biti različita, dok bi dubina trebala biti 180 centimetara. Sudionici su raspoređeni po stazama, što znači da svaki sudionik ima svoju stazu. Svaka staza je označena različitom bojom zastavice. Plivači također imaju različite boje na sebi koje odgovaraju stazi u bazenu. Startno mjesto je često travnata površina pa je zbog sigurnog odraza potrebna ukopna daska ili cigla. Ovaj stil plivanja sličan je prsnom, međutim zbog načina na koji se izvodi dobilo je ime *Zečje plivanje*. Sudionik nakon startnog skoka na glavu pliva ležeći na prsima sa sastavljenim dlanovima ruku iznad glave i vode. Ruke predstavljaju zečje uši. Zadatak je što prije (u što kraćem vremenu) doći do cilja. Na kraju igre sudac odlučuje o pobjedniku (Cvetković,

1982).

Veslanje u mivači

Veslanje u mivači je pojedinačna igra u kojoj sudjeluju manja djeca koja neće potopiti mivaču. Pomagala koja su potrebna za ovu igru su: mivača (drvena posuda u kojoj su žene prale rublje) te praćak (drvena lopatica koja također služi za pranje rublja). Igralište mora biti u obliku nekog vodenog kanala dubine 100 centimetara te dužine 10 metara. Zadatak natjecatelja je što prije stići do cilja. Kada sudac da znak za početak utrke, sudionici uskaču u svoju mivaču i pomoću dva praćka se otiskuju od obale te uz pomoć praćka nastavljaju veslati prema cilju. Na kraju igre pobjednik je onaj koji je prvi stigao do cilja (Cvetković, 1982).

4.1.6. Stari zimski sportovi

U stare zimske sportove ubrajamo:

- ćula na ledu
- šajkanje
- školjanje
- spust sanjkama od šiba .

Šajkanje

Šajkanje je igra u kojoj sudjeluje pet sudionika. Svaki sudionik ima svoju stazu. Sudionici dolaze na start sa svojom šajkom (santom leda) na koju sjedaju te se pripremaju za utrku. Pomagala u ovoj igri su dva bodeža, koji su sudionici sami izradili te okrugla santa leda. Igralište mora biti zaleđena površina nekog kanala ili jezera. Pravila igre nalažu da je

tijekom utrke dozvoljeno prelaziti iz staze u stazu, međutim na cilj sudionik mora doći u stazi u kojoj je započeo utrku. Zadatak igre je što prije stići do cilja tako da se sudionik svojim bodežima odguruje od leda te se pritom kreće prema naprijed. Sudac mjeri vrijeme i proglašava pobjednike (Cvetković, 1982).

Spust sanjkama od šiba

Spust sanjkama od šiba je igra u kojoj sudjeluju dva para, odnosno četiri sudionika. Pomagala koju su potrebna za ovu igru su saonice izrađene od vrbovih šiba. Igralište mora biti brijev pokriven snijegom dužine oko 100 metara. Cilj igre je spustiti se niz padinu u što kraćem vremenu. Suci kontroliraju start i cilj te mjere vrijeme. Zadatak se izvodi tako da na startu jedan sudionik sjedi na saonicama, a drugi drži rubove saonica. Na sučev znak igrač koji je držao saonice, pogura saonice te brzo uskoči u njih. Par s najboljim vremenom nosi pobjedu (Cvetković, 1982).

4.1.7. Stare narodne igre

U stare narodne igre spadaju:

- kobilica
- šorkapa
- prstenak
- zafukač
- čobansko borenje
- vrteška
- ljuljaška

Šorkapa

Šorkapa je igra u kojoj sudjeluje više igrača (npr.10). Pomagala potrebna za ovu igru su kape ili šeširi. Sudionici formiraju krug čvrsto se držeći za ruke, a ispred njih na podu su postavljeni

njihovi šeširi. Na znak svi sudionici u igri počinju navlačiti jedan drugoga s ciljem da nekoga od igrača prisile da sruši šešir, odnosno nagazi na neki od šešira. Onaj sudionik koji je srušio šešir mora trčati oko svih igrača, a oni ga pritom udaraju šeširom ili pojasom (Cvetković, 1982).

Vrteška

Vrteška je pojedinačna igra u kojoj može sudjelovati više igrača. Pomagala potrebna za ovu igru su: čvrsto uže koje mora biti dugačko 5 metara, nogometni gol i šešir. Prostor između stativa mora biti ravna površina. Uže se zaveže za prečku nogometnog gola. Sudionika koji se natječe veže se užetom za lijevu nogu te visi glavom prema dolje. Šešir se nalazi na zemlji uz jednu od stativa. Zadatak natjecatelja je, „hodajući“ na rukama, zubima uhvatiti šešir i donijeti ga na startnu poziciju. Ova igra odvija se u pet rundi, odnosno svakome sudioniku dozvoljeno je pet pokušaja. U slučaju da sudionik ne uhvati šešir zubima ili mu ispadne tijekom prenošenja to se ne ubraja kao pozitivan rezultat. Sudionik koji je osvojio najviše bodova osvaja pobjedu (Cvetković, 1982).

5. SISTEMATIZACIJA IGARA

Opće je poznato da danas postoji mnogo igara različitih sadržaja, koje se koriste kako bi se ispunilo slobodno vrijeme te bavilo rekreacijom. Mnogi autori dali su svoju podjelu igara, no jedinstvena podjela igara ne postoji.

Primjerice, Vukotić i Krameršek (1953:16) igre dijele prema utjecaju na razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti te načinu i mjestu provođenja. Sistematizirali su ih kao igre za:

- „Brzinu (trčanje, hvatanje, utrkivanje)
- Snagu (borenje, navlačenje, opiranje, bacanje)
- Spretnost
- Igre refleksa
- Štafete
- Momčadske igre
- Igre u prirodi
- Igre na vodi
- Igre na snijegu i ledu
- Igre s pjevanjem“

Nadalje, Nemeč i Nemeč (2009) prema Buhler, Smitter, Richardson i Bradshaw (1962) igre sistematiziraju kao:

- funkcionalne – služe razvoju motoričkih sposobnosti i ovladavanju određenih vještina
- imaginarne – igre koje dijete smišlja upotrebom mašte te se često u igri pretvara, primjerice igra se odrasle osobe
- stvaralačke – svrha je stvaranje produkta igre
- grupne – igre u kojima sudjeluje veći broj igrača, koji imaju isti cilj u igri
- timske igre – igre u kojima se dva ili više timova nadmeće.

Allue (2008) sistematizira igre na:

- Igre dosjetljivosti (igre riječima, igre promatranja, igre s olovkom i papirom, igre na stolu);
- Igre u zatvorenom (igre za početak igranja, igre izražavanja, igre brzine i pokreta, igra za zabave);
- Igre na otvorenom (igre za početak igranja, igre na zemlji, igre u krugu, igre traženja, igre lovljenja, igre pokreta i brzine, igre na sajmovima);

Rašidagić (2012) predlaže klasifikaciju igara na:

- igre s pedagoškog stajališta
- igre prema broju sudionika
- igre prema području na koje utječu i koje razvijaju
- igre prema dobnim skupinama
- igre prema područjima i strukturama koje sadrže
- igre s filozofskog stajališta
- igre prema lokaciji na kojoj se izvode (prikazuje dvije podjele)

Prva podjela prema mjestu (lokacija) izvođenja:

- „Igre u sali (hvatalice, navlačenje, štafetne igre, igre za pripremu sportaša)
- Terenske igre (igre na livadi i u šumi, igre na ravnim uređenim terenima i površinama, igre na snijegu i ledu, igre na vodi, igre orijentacije, pogađanja, zapažanja i pamćenja)
- Poligoni (poligoni na otvorenim površinama, poligoni u zatvorenim prostorima, mini poligoni)“ (Rašidagić, 2012: 61).

Druga podjela prema mjestu izvođenja:

- „Igre na otvorenom (igralište, školsko igralište, slobodna zelena površina)
- Igre u zatvorenom prostoru (dvorana, učionica)
- Igre u vodi, igre na vodi i pored vode
- Igre na snijegu i ledu“ (Rašidagić, 2012: 61).

S obzirom na to da univerzalna podjela igara ne postoji već svaki autor predlaže neku svoju sistematizaciju, u ovom radu podjelu igara kao sadržaja sportske rekreacije bazirat će se na

prostoru na kojima se igre izvode. Podjela igara kao sadržaja sportske rekreacije se gotovo u potpunosti može poistovjetiti s podjelom igara prema lokaciji, na kojoj se izvode prema mjestu provođenja, autora Rašidagića:

➤ **Igre na otvorenom**

- Igre na zelenim površinama
- Igre na vodi
- Igre na snijegu
- Igre na ledu

➤ **Igre u zatvorenom**

- Društvene
- Društveno – zabavne

5.1. Igre na otvorenom

U nekadašnjim vremenima, ljudi su živjeli u skladu s prirodom i puno više vremena su provodili izvan kuće, vani na otvorenom. U današnje vrijeme, djeca, obitelji i pojedinci općenito više vremena provode u zatvorenom prostoru bez obzira na mogućnost boravka u prirodi. Tome većinom pridonosi razvoj tehnologije, nedostatak zelenih površina, pogotovo u većim gradovima te manjak vremena od kojega svaki pojedinac današnjice pati. Kod svakog čovjeka javlja se potreba za kretanjem, osobito nakon hladnih zimskih dana i lošijeg vremena. No, često se ta potreba zanemaruje i čovjek se zadržava na sjedilačkom načinu života, iako je vrijeme pogodno za boravak u prirodi. Kretanja i boravak na svježem zraku pozitivno djeluju na cjelokupno zdravlje čovjeka. Kod djece, boravak u prirodi potiče njihovu zainteresiranost za istraživanjem, omogućava pravilan rast i razvoj posebice razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Odrasli pak boravkom u prirodi pridonose svome tjelesnom i mentalnom zdravlju, samim izlaskom iz užurbane rutine koja se ponavlja svakoga dana (Koritnik, 1970).

5.1.1. Igre na zelenim površinama

Broj igara koje se mogu provoditi na zelenim površinama je beskonačno velik pogotovo ako se pri tome koriste i neki rekviziti bilo da su uzeti iz prirode (kamen, štap, panj, cvijet, drvo...) ili su doneseni (lopta, traka, odjeća, papir, konzerva, boca...).

Utakmica s kutijama konzervi

Utakmica sa kutijama konzervi je pojedinačna igra u kojoj može sudjelovati deset igrača. Pomagala koja su potrebna za ovu igru su konzerva i štap. Svaki igrač ima svoju konzervu. Igralište treba biti ravna travnata površina. Svi igrači stanu na startnu liniju međusobno udaljeni jedan metar. Zadatak je štapom kotrljati ili gurati konzervu 40 metara do cilja. Sudac daje početni znak. Igrač koji je prvi dokotrljao konzervu do cilja je pobjednik (Koritnik, 1970). Ova igra se može izvoditi u različitim varijantama („slalom, mini golf...).

Traženje gnijezda

Za igru traženje gnijezda potreban je teren s mnogo drveća i veći broj igrača (sudionika). Vrabac je lovac, a ptičice su igrači koji bježe. Svi igrači podijeljeni su u parove i formiraju krug oko vrapca. Sudac daje znak za početak igre. Svi igrači koji su ptičice moraju pronaći svoje gnijezdo odnosno drvo koje moraju obgrliti svojim rukama kako bi bili spašeni. Kada vrabac ulovi jedan od parova, taj par zauzima zadnje mjesto na ljestvici. Zadnji par koji ostane u igri dobiva titulu najbržih ptičica. Tada vrabac koji je prethodno lovio određuje sljedećeg vrapca (Vukotić i Krameršek, 1953).

Ovan u toru

Ovan u toru je igra gdje su igrači raspoređeni na način da formiraju krug držeći se za ruke. U sredini se nalazi igrač koji je ovan. Sudac daje znak „kolo kreni,, te se kolo pokreće u pravcu koji je dogovoren. Na sučev znak „kolo stani,, kolo se zaustavlja. Ovan mora probiti krug jureći prema najslabijem mjestu. To se ponavlja sve dok ne probije krug. Kada ovan probije krug mora trčati do mete koja može biti kamen ili drvo. Ta meta je udaljena 20 metara od kruga. Svi igrači počnu loviti ovna, ako ga uhvate prije nego što je došao do mete, igrač koji ga je ulovio postaje

ovan.

Lisica

Lisica je igra u kojoj može sudjelovati pet ili više igrača. Pomagalo koje je potrebno za ovu igru je zviždaljka. Igrači između sebe dogovorom odabiru lisicu. Zadatak lisice je da se mora sakriti u šumu. Dok se lisica skriva ostali igrači čekaju na određenom mjestu. Kad se lisica sakrije ona počinje zviždati i to tri puta. To je znak da je ostali igrači mogu početi tražiti. Nakon nekoliko trenutaka lisica počinje opet zviždati onoliko puta koliko je potrebno da igrače usmjeri prema sebi.

Lisica može otežati traženje tako da se pomiče i traži sljedeće skrovište, dok joj se igrači približavaju. U slučaju da netko od igrača zamijeti lisicu, svi igrači je počinju loviti. Onaj igrač koji je uspio uloviti lisicu proglašava se pobjednikom te on postaje lisica u sljedećem krugu (Allue, 2008).

5.1.2. Igre na vodi

Kao što su za zdravlje značajne aktivnosti i igre na tlu, isti značaj imaju i igre u/na vodi. U prvim doticajima s vodom, kod male djece može se pojaviti strah i nesigurnost u vezi kretanja u novo nepoznatom mediju. Kroz igru dijete uči plivati, stječe sigurnost pri boravku u vodi te isto tako i dostatnu dozu samopouzdanja (Grčić- Zubčević, Marinović, 2009.). Kasnije kroz život, boravak u vodi, osoba može koristiti kao dio relaksacije ili rekreacije u svrhu održavanja dobre kondicije. Sam boravak u vodi, može i za dijete i za odraslu osobu predstavljati vrstu zabave i užitka. Igre koje se opisuju podrazumijevaju da su sudionici prevladali strah od vode i/ili da znaju plivati.

Splav

Splav je ekipna igra u kojoj sudjeluju dvije ekipe od po pet igrača. Pomagala koja su potrebna za ovu igru su dva splava dužine i širine 5x5 metara. Splavovi su postavljeni 30 metara od obale. Igrači mogu plivati tehnikom kojom žele. Sudac daje znak za početak igre. Zadatak je što brže preplivati 30 metara te se popeti na splav. Kada su se svi igrači iz ekipe popeli na splav moraju formirati krug držeći se za ruke. Kada je krug formiran ekipa koja je najbrže obavila zadatak

osvaja jedan bod. Igra se u tri runde.

Suhi papir

Suhi papir je ekipna igra. Voditelj podijeli igrače u dvije ekipe s jednakim brojem natjecatelja. Za igru su potrebna dva papira. Voditelj prije znaka za start daje papir prvim igračima iz ekipe (koji se nalaze u vodi). Zadatak igrača je preplivati do oznake i nazad, na način da papir koji su dobili mora doći suh do obale. Kada igrač prepliva zadanu dionicu predaje suhi papir drugom igraču iz svoje ekipe. Igra završava kada su se svi igrači izredali i završili zadatak. Ekipe koje je bila brža i čiji je papir suh (ili manje mokar) došao do obale osvaja pobjedu. Sudac proglašava pobjedničku ekipu (Koritnik, 1970).

Pazi voda!

Pazi voda je igra u kojoj može sudjelovati pet igrača ili više. Pomagalo koje je potrebno za ovu igru su plastične čaše koje dobiva svaki od igrača. Igrači su raspoređeni u krugu. Na početku igre voditelj određuje jednog igrača kojemu u čašu uspe vodu. S rukama na leđima i plastičnom čašom punom vode, čije dno ili rub drži u ustima, prelijeva vodu u čašu suigrača koji stoji s njegove desne strane. Štafetno prelijevanje vode suigraču s desne strane nastavlja se sve dok ne ponestane vode. Cilj igre je postići što više prelijevanja. Ova igra može se provoditi „pojedinačno“ ili ekipno. Ukoliko se provodi samo s jednom ekipom („pojedinačno“) onda se ponavlja nekoliko puta (recimo tri puta) a cilj sudionika je postići što bolji rezultat (što više prelijevanja). Ako se provodi ekipno onda je pobjednik ona ekipa koja je postigla više prelijevanja (Allue, 2008).

Borba jahača

Borba jahača je ekipna igra u kojoj može sudjelovati više igrača. Igrači iste ekipe se dogovorom spajaju u parove te stanu u vrstu. Prvi iz para stoji u vodi dok se njegov partner mora popeti na njegova leđa. Isto to rade i parovi protivničke ekipe poredani u nasuprotnu vrstu. Svi parovi se bore istovremeno. Zadatak je srušiti protivnički par, odnosno vrstu u vodu odguravanjem ili

navlačenjem. Pobjeđuje ona vrsta u kojoj je manje oborenih parova (Vukotić i Krameršek, 1953).

5.1.3. Igre na snijegu

Kako hladno zimsko doba ne bismo smatrali vremenom koje moramo provesti u zatvorenom prostoru, postoji niz igara na snijegu. Smanjenim obitavanjem na otvorenom prostoru zbog niza faktora koji na to utječu zimi, dijete, a i odrastao čovjek ima potrebu za kretanjem. Snijeg i hladniji zrak svakako utječu na jačanje organizma i samu otpornost organizma na raznorazne viruse koji se zimi javljaju. Često aktivnosti na snijegu pridonose boljoj cirkulaciji krvi te razvoju snage, kako za dijete tako i za odraslu osobu (Koritnik, 1970). U gorskim krajevima Hrvatske u kojima zimi ima snijega, djeca (a i odrasli) provode slobodno vrijeme boraveći na snijegu uživajući u zimskim radostima poput grudanja, sanjkanja, skijanja i pravljenja snjegovića.

Snježni koš

Snježni koš je igra u kojoj su igrači podijeljeni u dvije ekipe. U ovoj igri sudjeluje ukupno četrnaest igrača. Ekipe se podijeli na crvene i plave. Pomagala koja su potrebna za ovu igru su: četiri užeta od kojih su dva užeta crvene boje i dva užeta plave boje te dvije kante koje predstavljaju koš. Svaka ekipa izabire onog igrača koji je najspretniji te on dobiva naziv vođe. Ekipe se postavljaju na liniju koja je štapom ucrtana na snijegu. 30 metara od startne linije postavlja se crveno i plavo uže. Nakon sedam metara od postavljene užadi ponovo se postavlja crveno i plavo uže. Na drugoj liniji crvenog i plavog užeta nalaze se vođe koje se moraju kretati bočno u lijevu i desnu stranu s kantama u ruci. Zadatak igrača na startnoj liniji je trčati do svoje prve linije, koju za crvenu ekipu predstavlja crveno uže, a za plavu ekipu, plavo uže te napraviti grudnu i ubaciti je u koš svojem vođi. Igra traje sedam minuta. Nakon isteka vremena ekipa u čijoj kanti ima više snijega osvaja jedan bod. Ova igra završava osvajanjem tri boda te se nakon toga proglašava pobjednik.

Utrka saonicama

Utrka saonicama je igra u kojoj sudjeluju ekipe po tri igrača. Pomagala koja su potrebna za ovu igru su: saonice i zastavice različitih boja. Svaka ekipa dobiva različitu boju zastavice. Igralište mora biti ravne površine. Zastavice se postavljaju 40 metara od startne linije. Igrači se postavljaju na startnu liniju tako da dvojica vuku saonice, a treći igrač mora stajati na njima te održavati ravnotežu, kako ne bi pao (slika 3). U slučaju da igrač padne ponovo se diže i zauzima uspravni stav na saonicama, nakon što se popeo i zauzeo uspravan stav tek tada njegovi suigrači mogu početi vući saonice. Zadatak je što brže doći do svoje zastavice, uzeti je te krenuti natrag prema startnoj liniji od koje su krenuli. Igra završava kada igrači dođu na cilj (kada pređu ciljnu liniju). Ekipa koja je najbrža osvaja jedan bod. Kada ekipa osvoji ukupno 3 boda proglašava se pobjednikom i nosi titulu najbrže i najspretnije trojke (Vukotić i Krameršek, 1953).



Slika 3. Utrka saonicama

Uhvaćena kobasica

Uhvaćena kobasica je igra u kojoj sudjeluju ekipe po šest igrača. Na blagoj padini na sredini

staze postavlja se stup na kojem vise kobasice ili neki drugi predmeti sličnog oblika. Na startnoj liniji postavljaju se svi prvi igrači iz različitih ekipa, a nakon što oni završe postavljaju se drugi po redu i tako dalje. Zadatak igrača je da za vrijeme spuštanja niz padinu slobodnom rukom zahvate kobasicu. Ekipe koje su skupile najviše kobasica su pobjednici (Vukotić i Krameršek, 1953).

5.1.4. Igre na ledu

Kao i igre na snijegu, igre na ledu u zimsko vrijeme također su pogodne za razvoj imuniteta, te motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Kod provedbe igara na zaleđenim vodenim površinama nužno je i voditi računa o debljini leda kako ne bi došlo do, po život opasnih situacija.

Kipovi na ledu

Kipovi na ledu je igra gdje sudionici moraju imati klizaljke. U ovoj igri igrače podijelimo u parove. Međusobnim dogovaranjem određuju tko će biti prvi, a tko drugi. Na dati znak voditelja svi prvi igrači moraju zavrtjeti oko sebe druge igrače. Nakon nekoliko sekundi ispuštaju suigrača i u toku vrtnje moraju zauzeti što smješniji položaj (Vukotić i Krameršek, 1953). Voditelj odabire najsmješniji položaj te zbraja bodove tokom 10 rundi (1 runda-1 bod).

Vožnja s tri noge

Vožnja s tri noge je štafetna igra u kojoj sudjeluje dvanaest igrača. Igrače podijelimo u dvije kolone, u kojima su igrači raspoređeni u parove. Pomagala koja su potrebna za ovu igru su klizaljke, vrpca za vezanje i štafeta. Parovi koji stoje jedan do drugoga, zavežu svoje „unutrašnje noge“. Zadatak im je sa štafetom u ruci klizati do označene linije i natrag gdje predaju štafetu sljedećem paru u koloni. Nakon što su izvršili zadatak odlaze na začelje kolone. Pobjednik je ona ekipa koja je prva donijela štafetu natrag (Nemec i Nemec, 2009).

Borba za pločicu

Borba za pločicu je ekipna igra u kojoj može sudjelovati dvadeset igrača. Igrači se podjele u

dvije grupe s jednakim brojem igrača. Jedna ekipa mora imati oznake preko ramena radi lakšeg raspoznavanja. Pomagala koja su potrebna za ovu igru su: klizaljke, štap/palica te drvena pločica za igru na ledu. Igralište mora biti zaleđena površina, a veličini površine ovisi i broj igrača koji mogu sudjelovati u igri. Zadatak je međusobnim dodavanjem pločice što duže razigravati protivničku ekipu. Ekipa koja je duže imala drvenu pločicu u svom posjedu osvaja pobjedu. (Vukotić i Krameršek, 1953).

5.2. Igre u zatvorenom prostoru

Naspram igara na otvorenom prostoru, slobodno vrijeme se može provesti igrajući se i u zatvorenom prostoru. Igre u zatvorenom prostoru korisne su za zbližavanje članova obitelji, prijatelja i upoznavanje. Od malih nogu, dijete kroz igru otkriva prostor u kojem obitava, a kasnije kroz igru razvija socijalne odnose, koji se prvo počinju stjecati u obitelji. Kako je potreba za igrom urođena ne smije se zanemarivati njena provedba ukoliko postoje neki ograničavajući faktori (kao što su nepovoljni vremenski uvjeti, nemogućnost roditelja da odvoji dovoljno vremena za izlazak s djetetom i sl.). U zatvorenom prostoru često se provode društvene te društveno - zabavne igre. Treba napomenuti da se igre, odnosno rekviziti potrebni za provedbu igara u zatvorenom prostoru često kupuju, dok je prednost igara na otvorenom ta da se u prirodi mogu pronaći „rekviziti“ za igru. Osim stolnih društvenih igara, djetetova potreba za igrom, u zatvorenom prostoru, može se zadovoljiti i vježbama s ili bez pomagala (Ivanković, 1982. str. 31).

5.2.1. Društveno – zabavne igre za stariju populaciju

Igra u starijoj dobi pomaže pri održavanju zdravlja moždanih funkcija, motivacije za druženjem i razgovorom te zadovoljavanju potrebe za zabavom. Peter Gray (2008) naveo je karakteristike igre koje se mogu odnositi i na djecu te na osobe starije dobi.

Karakteristike koje se mogu odnositi i na starije osobe su sljedeće:

- Igre proizlaze iz umova igrača. Samim smišljanjem igara ili prisjećanjem postojećih, starije osobe koriste intelektualne sposobnosti te se pritom zabavljaju i održavaju socijalne odnose.
- Igra je maštovita te može prikazivati udaljenost od stvarnog svijeta. Osobe odrasle dobi uz

većinu problema s kojima su se susreli kroz život, imaju potrebu “odmaknuti” se od svakodnevice i rutine u koje često upadaju. Sam proces igre im to i omogućava.³

³<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-gives-insig>

Autori (Lepšić, i Ilić-Dreven, 1981) naveli su klasifikaciju društvenih igara:

- igre olovkom i papirom
- igre s kockicama
- domino igre
- igre na ploči
- pasijans igre
- enigmatika

Ova sistematizacija često više odgovara osobama treće životne dobi, ali može biti prilagođena svim dobnim skupinama, osim onim najmlađima.

Progresija

Progresija je igra zabavnog karaktera bez natjecanja. U ovoj igri može sudjelovati veći broj igrača. Međusobnim dogovorom odlučuje se o kojoj temi će se pisati. To može biti neka pjesma, priča, događaj ili stihovi. Prvi igrač kod kojeg se nalazi papir započinje igru i to na način da na dnu papira (presavijenom dijelu papira) upisuje riječ, stih ili rečenicu dogovorene teme. Napisano sakrije ponovnim presavijanjem papira kojeg daje drugom igraču. Drugi igrač piše svoj dio teksta, presavija papir i šalje ga dalje. Igra traje dok se ne „potroši“ papir. Na kraju se izabire osoba koja će otvoriti presavijan papir i pročitati što na njemu piše. Obično se dobiva veoma smiješna priča, događaj ili pjesma ovisno o temi koja je bila prethodno dogovorena (Lepšić, i Ilić-Dreven, 1981).

Obični domino

Obični domino je igra u kojoj je potrebno 28 domino pločica. U ovoj igri može sudjelovati više igrača. Sve domino pločice izmiješaju se te stavljaju na sredinu stola, licem prema stolu. Svaki igrač uzima onoliki broj pločica koji se dobije kada se od broja osam oduzme broj igrača koji sudjeluju (npr. ako sudjeluju četiri igrača, svaki igrač dobiva četiri pločice). Prvi započinje igrač koji je dobio dublet. Dublet je pločica koja sadrži dvije šestice dok je slijepić pločica koja je slijepa na oba kraja (nema utisnute oznake broja). U slučaju da nijedan od igrača nije dobio dublet, pločice se ponovo stavljaju na sredinu stola, promiješaju te dijele kako je gore opisano. Kada se postavila prva pločica igru nastavlja drugi igrač. On uz postavljenu domino pločicu treba postaviti svoju pločicu, koja bar s jedne strane ima traženi broj (u ovom početnom dijelu igre je to šestica). U slučaju da nema odgovarajuću pločicu mora uzimati pločice s hrpe na sredi stola, sve dok ne dobije onu koja mu treba. Pravilo je da na hrpi moraju ostati dvije pločice, odnosno zadnje dvije pločice se ne smiju vući. U ovoj situaciji, ako igrač mora birati pločicu jer nema odgovarajuću, on preskače svoj red i slijedi igrač koji je na redu. Kada se postavi dublet, igrač mora odigrati s pločicom koja na sebi mora obavezno imati šesticu, a na drugoj strani može biti bilo koji broj ili slijepa strana pločice. Igrač koji se prvi riješio svih pločica postaje pobjednik. Postoje različite varijante bodovanja te to ovisi o dogovoru s igračima (Lepšić, i Ilić-Dreven, 1981).

Mlin

Mlin je igra u kojoj mogu sudjelovati dva igrača. Pomagala potrebna za ovu igru su figurice i ploča s nacrtanim linijama i njihovim sjecištima. Svaki igrač na početku igre dobije devet figurica, najčešće su bijele i crne boje. Igrači odabiru boju figurica prema dogovoru. Igrač koji ima crne figurice prvi započinje igru. Prva faza igre sastoji se od postavljanja figurica na sjecište linija. Sve figurice moraju biti postavljene na ploči, a cilj svakoga igrača je da postavi tri figurice na susjedna polja (ostvari neprekinuti niz od svoje tri figurice) i tako stvori mlin. U drugoj fazi igre igrači naizmjenično pomiču figuricu duž linije na susjedno polje koje mora biti prazno te na taj način pokušavaju izraditi mlina. Igrač koji je premještanjem figurica uspio formirati mlin, ima pravo pojesti protivničku figuricu te se ona odstranjuje s ploče za igranje. Treća faza igre slijedi kada igrači imaju još samo tri figurice, tada mogu preskakati s jednog praznog mjesta na drugo

bez obzira gdje se prazno mjesto nalazi. Igra je gotova kada igrač ima samo dvije figurice i više ne može formirati mlin (Lepšić, i Ilić-Dreven, 1981).

Mala košarka

Mala košarka je igra u kojoj može sudjelovati dva ili više igrača. Pomagala za ovu igru su plastična čaša, uzica te plastelin. Svaki igrač prije početka igre mora napraviti svoj koš. Koš se radi tako da se na dnu čaše probuši rupica kroz koju prolazi uzica te se napravi čvor tako da uzica ne ispada iz čaše. Na slobodan kraj uzice stavi loptu koju je igrač izradio od plastelina. Svi igrači se postave u vrstu na liniju ili određenu crtu. Zadatak igrača je da brzim pokretom šake pokuša ubaciti lopticu u čašu (koš). Za svaki pogođeni koš igrač se pomiče jedan korak naprijed te osvaja jedan bod. Voditelj bilježi bodove. Igrač koji je prvi postigao 10 bodova proglašava se pobjednikom (Allue, 2008).

Pantomima

Pantomima je igra društveno zabavnog karaktera. Sudionici koji sudjeluju moraju odabrati tko će preuzeti ulogu pantomimičara. Dogovorom prije početka igre sudionici odlučuju što će se pogađati. To može biti film, životinja, stvar, serija ili slično. Onaj sudionik koji je pogodio pojam koji se traži preuzima ulogu pantomimičara. Ova igra može se igrati na vrijeme, u ekipama ili pojedinačno (Andrijašević i sur., 1999.). Pored navedenih igara, starija populacija često preferira kartaške igre (Slika 4.) kao što su bela, šnaps, uno i tablič te standardne društvene igre kao što su čovječe ne ljuti se, jamb, bingo, tombola, večernji kvizovi, šah, karaoke i mnoge druge.



Slika 4. Igra karata

(Preuzeto s <https://i2.wp.com/luckclub.ru/images/luckclub/2019/07/1-25.jpg>)

5.2.2. Društveno - zabavne igre za adolescente i odrasle osobe

Društveno zabavne igre često se provode prilikom većih druženja i različitih proslava (rođendana, dočeka Nove godine, svadbenih svečanosti i sl.). Potrebu za igrom imaju i odrasli, a ne samo djeca.

Prostor za izvođenje igara u zatvorenom prostoru određuje sama vrsta igre. Igre takve vrste često su natjecateljske, a teže zabavi i uveseljavanju igrača. U daljnjem tekstu navode se neke od njih.

Koktel

Koktel je igra u kojoj sudjeluju parovi suprotnog spola. Zadatak djevojaka je da kroz nogavice hlača svog partnera koji se nalazi na nekom povišenju (stolica, greda,) mora provući lopticu, limun, jaje ili kocku leda i napravi koktel po želji. Koktel se može raditi 30 sekundi. Par koji je najbrži pobjeđuje (Nemec i Nemec, 2009).

Živjeli mladenci

Živjeli mladenci je igra u kojoj sudjeluje jedanaest ili više igrača. Pomagala koja su potrebna za ovu igru su stolice od kojih mora biti jedna manje od ukupnog broja igrača. Igrači se rasporede u krug te sjednu. Jedan od igrača dobiva ulogu pripovjedača te se on nalazi na sredini kruga. Pripovjedač daje svakom igraču ulogu na vjenčanju, čak i sam pripovjedač mora imati odgovarajuću ulogu (kum, prijatelj, svekar...), imajući u vidu da od svake uloge mora biti po dvoje igrača. Kada je svim igračima dodijeljena uloga, pripovjedač počinje izmišljati priču o nekom vjenčanju. U trenutku kada pripovjedač u svojoj priči spomene nekoga od igrača (gostiju) moraju brzo zamijeniti svoja mjesta a, pripovjedač nastoji sjesti na jednu od stolicu. Ako

pripovjedač tijekom pričanja priče uzvikne „Živjeli mladenci“ svi igrači moraju ustati te potrčati u središte kruga i poskočiti uzvikujući „Živjeli“ te nakon toga ponovo odlaze trčeći na svoje stolice. Igrač koji nije stigao sjesti odnosno ostao bez stolice, postaje pripovjedač te nastavlja pričati priču (Allue, 2008).

Medeno srce

Medeno srce je igra u kojoj sudjeluju parovi suprotnog spola. Djevojke leže na podu te se njima na prsima nalazi keks „Medeno srce,“. Njihovi partneri imaju povež na očima, dok im se ruke nalaze na leđima. Zadatak muškaraca je da ustima pronađu keks te ga moraju pojesti u što kraćem vremenu. Par koji je prvi napravio zadatak osvaja pobjedu. (Nemec i Nemec, 2009).

Ljubavne stolice

Ljubavne stolice je igra u kojoj sudjeluju momci i djevojke raspoređeni u parove. Pomagala koja se koriste su stolice i glazba. Stolice se poredaju u krug na način da mora biti jedna manje od broja para. Parovi stoje oko svojih stolica. Kada zasniva glazba parovi plešu oko stolica s kretanjem prema naprijed. Kada melodija stane parovi se bore da zauzmu stolicu i to na način da prvi mora sjesti muškarac, a njemu u krilo sjeda njegova partnerica. Onaj par koji nije uspio sjesti na svoju stolicu ispada iz igre. Zatim se izbacuje jedna stolica i igra nastavlja na isti način sve dok ne ostane samo jedan par plesača koji se proglasi pobjednikom (Nemec i Nemec, 2009).

5.2.3. Društveno – zabavne igre za djecu

Puzzle-slova

Puzzle- slova je igra koja može i ne mora biti natjecateljska. Ovisno od dobi, za igru su potrebni kartoni s napisanim slovima. Kartoni su pomiješani u vrećici, iz koje ih igrači izvlače. U početku igre samo se izvlače slova. Cilj igre je od izvučenih slova složiti smislenu riječ. Igrač koji složiti prvu riječ smatra se pobjednikom. Igra potiče razvoj koncentracije, pamćenje slova te

povezivanje glasa i izgleda slova (Borošak, 2002).

Maskenbal (izbor najbolje maske)

Maskenbal je igra u kojoj su svi sudionici maskirani. Njihova aktivnost u maškaranom plesu također je jedan od kriterija koji se ubraja u sveukupnu ocjenu žirija. Najčešće se provodi u vrijeme maškara, u popodnevним satima. Natjecanje je bazirano na plesu, pjevanju te najbolje osmišljenoj maski. Pobjednik je onaj kojega žiri smatra najaktivnijim i najkreativnijim te za pobjedu slijedi bogati niz nagrada (Andrijašević i sur., 1999).



Slika 5. Izbor najbolje maske
(Preuzeto s https://www.tz-suhopolje.hr/ieNews/media/711-MG_0479.jpg)

6. ZAKLJUČAK

Svim ljudima je potrebna tjelesna aktivnost. Igra koja motivira, zabavlja i omogućava unapređenje motoričkih sposobnosti te stvaranje navika bavljenja sportskim aktivnostima, daje priliku svakome da pronađe tjelesnu aktivnost u kojoj uživa. Cilj ovoga rada bio je prikazati široki spektar igara koje se mogu provoditi kao sadržaj sportske rekreacije. Pored teorijske odrednice kineziološke rekreacije (sportske rekreacije) u radu je prikazana igra kroz povijest te sistematizacija triju velikih kategorija igara. Prva opisana kategorija u radu su stari sportovi bivše države sistematizirani u sedam grana (stari atletske sportovi, stari borilački sportovi, stari narodni sportovi, stari konjički sportovi, stari sportovi na vodi, stari zimski sportovi, stare narodne igre) a za svaki od njih su navedena po dva primjera sportova. Druga kategorija odnosi se na igre današnjice koje su sistematizirane kao igre na otvorenom i igre u zatvorenom prostoru. Pod igrama na otvorenom smatraju se: igre na travnatim površinama, igre na vodi, igre na snijegu i igre na ledu. Igre u zatvorenom prostoru sistematizirane su kao društvene te društveno zabavne igre koje su podijeljene prema dobi sudionika. U radu je prikazano po tri primjera igara od svake potkategorije igara na otvorenom i u zatvorenom prostoru. Pregledom literature dolazi se do zaključka kako je igra, sport i tjelesna aktivnost općenito, potreba čovjeka od njegove najranije dobi. Potreba za igrom i sličnim aktivnostima postoji od davnih vremena. U prijašnjim vremenima ljudi su, češće nego danas, kao pomagala za igru koristili prirodne materijale i resurse jer su im oni jedino i bili dostupni. Danas se, zbog lakšeg pristupa i nabavljanja materijala za igru, prirodni materijali polako gube. Bez obzira kako, gdje i s čim se provodile igre, važno je kod ljudi svih dobnih skupina razviti naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima koju oni sami odabiru te osvijestiti važnost bavljenja istom.

7. LITERATURA

- Allue, J. M. (2008). *Velika knjiga igara – 250 igara za sve uzraste*. Zagreb: Profil International d.o.o.
- Andrijašević, M. (2010). *Kineziološka rekreacija*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Andrijašević, M., Bartoluci, M., Cerović, Z., Cetinski, V., Čepelak, R., Fox, J., Ivanišević, G., Jadrešić, V., Keros, P., Peršić, M. i Ravkin, R. (1999). *Animacija u hotelijersko-turističkoj ponudi*. Opatija: Hrvatska udruga hotelijera i restoratera.
- Borošak, V. (2002). Socijalizacijske igre. *Dijete, vrtić, obitelj : Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 8(27): 20-26. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/file/268067>
- Bosnar, K. i Balent, B. (2009). *Uvod u psihologiju sporta - priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Odjel za izobrazbu trenera Društvenog veleučilišta u Zagrebu, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Breslauer, N. i Martinić, T. (2013). Stavovi studenata prema sportsko – rekreacijskim aktivnostima. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*. 4(2):43-47. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/113473>
- Cvetković, J. (1982). *Stari sportovi Jugoslavije*. Brođanci: Olimpijada starih sportova Brođanci.
- Ćurković, S. (2012). Složene rekreacijske aktivnosti na otvorenom. U M. Andrijašević i D. Jurakić (ur.), *Odgojni i zdravstveni aspekti sporta i rekreacije* (str. 347-352). Križevci: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. .
- Findak, V. (1996). Tjelesna i zdravstvena kultura u osnovnoj školi: Priručnik za učitelje razredne nastave. Zagreb: Školska knjiga.
- Gray, P. (2008). The value of play I: The definition of play gives insights. *Psychology today*. Dostupno na <https://www.psychologytoday.com/us/blog/freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-gives-insights>.
- Grčić-Zubčević, N. i Marinović, V. (2009). *300 igara u vodi za djecu predškolske dobi : sveučilišni udžbenik*. Zagreb: Nada Grčić-Zubčević.
- Ivanković, A. (1982). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju uz primjenu gimnastičkih pomagala i sprava*. Zagreb: Školska knjiga.
- Jurakić D. i Heimer S. (2012). Prevalence of insufficient physical activity in Croatia and in the world. *Arh Hig Rada Toksikol*, 63(3): 3-12. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/file/135793>.

- Koritnik, M. (1970). *2000 igara*. Zagreb: NIP „Sportska štampa“.
- Kurelić, N. (1981). *Narodne igre i nadmetanja u Jugoslaviji*. Brođanci: Olimpijada starih sportova Brođanci.
- Lepšić, M., Ilić- Dreven, J. (1981). *Društvene igre*. Zagreb: Sportska tribina.
- Nemec, P. i Nemec, V. (2009). *Elementarne igre i njihova primena*. Beograd: SIA
- Rašidagić, F. (2012). *Elementarne igre u nastavi sporta i tjelesnog odgoja*. Sarajevo: Fakultet sporta i tjelesnog odgoja Univerziteta u Sarajevu, Univerzitet u Sarajevu
- Vrbik, I., Vrbik, A., Miholić, S. J. (2021). PE Class Attendance and Engagement in Recreational Activities during the COVID-19 Pandemic. *Croatian Journal of Education : Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*. 23(1): 133-152. Dostupno na <https://hrcak.srce.hr/256411>
- Vukotić, E. i Krameršek, J. (1953). *Zbirka 600 igara za škole i društva*. Beograd: „Sportska knjiga“.
- WHO, (2018). Physical Activity Factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO European Region. Dostupno na <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/publications/2018/factsheets-on-health-enhancing-physical-activity-in-the-28-eu-member-states-of-the-who-european-region>

Internetske stranice:

<https://medjimurjepress.net/wp-content/uploads/2017/01/Foto-Amir-Kehic-djeca-igranje-u-snijegu.jpg>

https://www.tz-suhopolje.hr/ieNews/media/711-MG_0479.jpg

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/freedom-learn/200811/the-value-play-i-the-definition-play-gives-insights>

<https://i2.wp.com/luckclub.ru/images/luckclub/2019/07/1-25.jpg>