

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje visoke stručne spreme
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

Tena Lukavski

PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA
U TRENINGU DJECE U ODBOJCI

(diplomski rad)

Mentor:

prof.dr.sc. Nenad Marelić

Zagreb, rujan 2015.

PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U TRENINGU DJECE U ODBOJCI

Sažetak: Primjenom elementarnih igara mogu se ostvariti ciljevi u pojedinom dijelu treninga. Elementarne igre utječu na razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti, razvoj morfoloških obilježja, kognitivnih sposobnosti, razvoj motivacije, osobina ličnosti, odnosno sjedinjuje fizički, psihički i socijalni razvoj. U ovom radu prikazani su primjeri elementarnih igara za uvodni, pripremni i završni dio treninga odbojke koji se primjenjuju sa uzrastima od 10 do 14 godina. Igre u treningu unose jednu dodatnu dimenziju i osvježanje, a s time pozitivno i vedro raspoloženje. Primjenom elementarnih igara može se pospješiti kvaliteta trenerovog rada i pri tomu, ako se pravilno primjenjuje pojedina igra, sigurno će biti opravdan cilj pojedinog dijela treninga.

Ključne riječi: odbojka, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, trening, elementarne igre

USE OF ELEMENTARY GAMES IN TRAINING OF CHILDREN IN VOLLEYBALL

Abstract: This paper aims to show that the application of elementary games can achieve the objectives in a particular part of the training. Elementary games affect the development and the maintenance of functional and motor abilities, the development of morphological characteristics, cognitive abilities, the development of motivation, personality traits that combines physical, psychological and social development. Threw this paper will be presented examples of elementary games in introductory, preparatory and final part of the training of volleyball that apply to children aged 10 to 14 years. Games in training provide an extra dimension and refreshments and, therefore, positive and cheerful mood. Applying elementary games can improve the quality of the trainer's work and at the same time, if properly apply a particular game, we can make sure that the objective of a particular part of the training is legitimate.

Key words: volleyball, motor abilities, functional abilities, training, elementary games

SADRŽAJ:

1. UVOD	4
1.1. Uloga elementarnih igara.....	6
1.2. Mlađe uzrasne kategorije u odbojci.....	8
1.3. Karakteristike treninga djece (10-14 godina) u odbojci	8
2. PRIKAZ ELEMENTARNIH IGARA PREMA STRUKTURI TRENINGA	10
2.1. Primjer elementarnih igara u uvodnom dijelu treninga	11
2.2. Primjena elementarnih igara u pripremnom dijelu treninga	16
2.3. Primjena elementarnih igara u završnom dijelu treninga	19
3. ZAKLJUČAK	25
4. LITERATURA	27

1. UVOD

Kako bi dijete potpuno sazrilo i ostvarilo određene ciljeve, potrebna mu je igra koja predstavlja sredstvo za ostvarenje tih ciljeva.

Ljudski je život protkan igrom, radom, zabavom i odmorom. Kroz te elemente ljudski se život izživljava. Igra prati čovjeka od rođenja do smrti, ali se najizrazitije ispoljava u mladenačkom dobu. Sva se mladež voli igrati. Za vrijeme igre djeca trče, skaču, vesele se, a time se i psihički i fizički razvijaju. I starije igra zadovoljava pružajući im prilike da svoje snage i sposobnosti pravilno upotrijebe. (Vukotić, Kramaršek, 1951)

Igre se s obzirom na sadržaje, ciljeve i zadatke koji se žele ostvariti i s obzirom na njihovu praktičnu primjenjivost dijele na društvene, sportske, elementarne, igre učenja i dopunske-situacijske igre (prema Horvatin-Fučkar). Elementarne igre provode se primjenom sadržaja prirodnih oblika kretanja: savladavanje prostora, savladavanje otpora, savladavanje prepreka i manipuliranje objektima pa se tako njihovom primjenom mogu usvojiti jednostavna i složena kretanja i u jednostavnijem obliku usavršavati elementi tehnike i taktike, a istodobno može služiti i za razvoj motoričkih sposobnosti.

Glavni je cilj elementarnih igara razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti. One nemaju točno određena pravila, stoga se mogu prilagođavati s obzirom na dob, zainteresiranost djece, razinu motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, prostor i pomagala. Pri izboru pojedine igre potrebno je poštovati didaktičko načelo od jednostavnijeg prema složenijem. Pri tomu igre ne bi trebali brzo mijenjati, nego pričekati da se djeca upoznaju s igrom te ju ili prihvate ili odbace.

Postoji mnogo podjela elementarnih igara ovisno o pojedinom autoru. Prema brojnim autorima (Vukotić, Kramaršek, 1951; Koritnik, 1978; Nemeč, 2009) igre se dijele na igre za razvoj pojedinih motoričkih sposobnosti (brzine, snage, koordinacije, ravnoteže, fleksibilnosti, preciznosti); na igre koje se primjenjuju različitim godišnjim dobima; na igre definirane prostorom (igralište, u dvorani, u vodi, na bazenu...); na igre definirane rekvizitima i pomagalima (loptama, vijačama, švedskim klupama, ljestvama...); na organizacijski definirane igre (pojedinačne, u parovima, ekipne, štafete...); na primjenjivost igara različitim dobnim kategorijama i sl.

Elementarne se igre mogu podijeliti i na funkcionalne, imaginarne, stvaralačke, grupne i timske (Charlotte Buhler) pa tako i na dvije šire kategorije: hvatalice i štafetne igre (Nemec, 2009).

1.1. ULOGA ELEMENTARNIH IGARA

Elementarne igre predstavljaju najjednostavniji oblik igre s prilagodljivim pravilima, a pravila se mogu prilagođavati prema psihofizičkom stanju odnosno uzrastu i cilju koji želimo postići. S obzirom na to da elementarne igre svestrano sjedinjuju fizički, psihički i socijalni razvoj djeteta, možemo reći da ostvaruju višestruke ciljeve u sazrijevanju.

Kroz elementarne igre djeca uče aktivno doživljavati svoju okolinu i prilagođavaju se novim situacijama pa na taj način postaju spremnija za stjecanje novih znanja i iskustava. Primjenom elementarnih igara razvija se cijeli organizam, ali i mnoge elementarne igre omogućuju razvoj pažnje, pamćenja, mašte i mišljenja te se razvija ustrajnost, samopouzdanje, hrabrost... Djeca se tako kroz igru privikavaju na pobjede i poraze, što je vrlo važno za kasniji tijek ne samo u karijeri nego i u životu općenito. Također razvijaju i emocionalne kvalitete te stvaraju pozitivno i vedro raspoloženje, što povoljno djeluje na koncentraciju djece, a to nam je iznimno bitno kada elementarnu igru primjenjujemo u uvodnom ili pripremnom dijelu treninga pa tako dijete puno koncentriranije i motiviranije provodi sadržaje glavnog dijela sata.

Fizička opterećenja treba pažljivo kontrolirati i usmjeravati ih, a koji puta i ograničavati. Aktivnost, odnosno elementarne igre ne smiju trajati predugo. U aktivnostima- igrama s trčanjem prelaze se kraće dionice, a prepreke trebaju biti relativno niske. Pri trčanju u grupi ne smiju smetati jedan drugome, moraju surađivati sa ostalom djecom, na dogovoreni znak brzo se uključivati u aktivnost. Važno je djecu naviknuti da se pridržavaju pravila te da se znaju pravilno ponašati u različitim situacijama. (Jezdić, 2013).

Odbojka spada u polistrukturalni kompleksni sport u kojem postoji puno različitih kretanja kao što su dokorak, križni korak, skokovi, bacanja, padovi, sprintevi, statički izdržaji u stavovima, udarci..., te se u skladu s tim postavljaju zahtjevi za široki dijapazon motoričkih aktivnosti. U mlađih dobnih kategorije postoje senzibilna razdoblja u kojima se može utjecati na određenu motoričku sposobnost, a igra je idealno sredstvo za razvijanje tih sposobnosti.

Sva draž i bit igre leži u zadovoljavanju dječje potrebe za kretanjem. Uz intenzivan rast i razvoj kroz kojeg djeca prolaze, obilježja tog razdoblja su aktivnosti hodanja, trčanja, skakanja, bacanja, penjanja, kotrljanja, hvatanja, puzanja... Sva ta kretanja mogu se

primjenjivati kroz uporabu elementarnih igara u jednostavnim i složenim oblicima s pomagalima ili bez njih. One omogućuju potpuni razvoj djeteta sportaša. (Kojter, 2014).

Elementarne igre mogu imati veliki broj modifikacija, što uvijek dovodi do osvježanja treninga. Čak i male promjene unutar jedne igre djeca doživljavaju kao novu igru te im ju je opet zanimljivo igrati, samo na malo drugačiji način. Takvim modificiranjem elementarnih igara u skladu s razvojem djece povećava se težina izvođenja, kako djeci ne bi bila prejednostavna igra i da ne bi došlo do zasićenja.

Samo dobro odabrana igra može imati pozitivne učinke na dijete. Pri tomu, trebamo svo vrijeme obratiti pozornost da se igra djeci sviđa. Kada igra djeci prestane biti zanimljiva, napravi se odmor, završi igra ili promijene pravila. Može se promijeniti igralište, veličinu igralište, broj igrača, oblike kretanja ili vrijeme trajanje. U svim elementarnim igrama pokušavamo djelovati edukativno. Djeca se stalno susreću sa situacijama s kojima nisu uvijek upoznata, kao što je, na primjer, da dožive prvi poraz ili da se sukobe u vezi s pravilima. S tim događajima potiče se djecu na socijalni razvoj. (Dežman, 1985; vlastiti prijevod)

1.2. MLAĐE UZRASNE KATEGORIJE U ODBOJCI

U odbojci pod mlađim uzrasnim kategorijama podrazumijevaju se:

- mini odbojka djevojčice (12 godina i mlađe)/dječaci (13 godina i mlađi).
- najmlađi kadeti/kadetkinje (13 godina i mlađe)
- mlađi kadeti/kadetkinje (14 godina i mlađe)
- kadeti/kadetkinje (16 godina i mlađe)
- juniori/juniorke (18 godina i mlađe).

U ovom radu bit će prikazane elementarne igre prvenstveno namijenjene djeci od 10 do 14 godina, iako se one uz malo modifikacije i mašte mogu upotrijebiti i u starijim uzrasnim kategorijama.

1.3. KARAKTERISTIKE TRENINGA DJECE (10-14 GODINA) U ODBOJCI

Trening djece 10-14 godina ne treba biti temeljen na zahtjevima odbojkaške igre, nego na razvoju fizičkih i psihičkih sposobnosti djece. Cilj treninga nije pretvoriti djecu u igrače, nego im pružiti šansu da pokažu osobnost kroz sport. Djeca približno istih godina često nisu približno isto biološki stara, odnosno postoji razlika u psihičkom i fizičkom razvoju. Trener treba poštovati te specifičnosti svakog djeteta i treba imati na umu da trening odbojke za djecu nije „mala“ verzija treninga odraslih. Djeca moraju imati značajno više treninga nego utakmica, a njihov odnos trebao bi biti dva do četiri treninga po utakmici. Tijekom učenja novih tehnika i taktike, djecu ne zanimaju duža objašnjenja te najbolje uče imitirajući pokret. Natjecanja i ekipne igre djecu čine svjesnima da nisu bitna isključivo individualna postignuća, nego sposobnosti cijele ekipe. Motivacija djeci produžuje koncentraciju. (Janković, Marelić, 2013)

Odbojkaške su tehnike Janković i Marelić (2013) podijelili po uzrastima i sposobnostima djece:

Odbojkaške tehnike škole odbojke za djecu 10-12 godina:

- odbojkaški stavovi i tehnike kretanja

- vršno odbijanje naprijed i iznad glave
- podlaktično odbijanje naprijed i iznad glave
- donji servis
- podlaktično odbijanje s promjenom pravca dodavanja
- povaljka u stranu odbijanje čekićem
- „kuhanje“
- smeč visoke lopte- dizanje visoke lopte (informativno)

Odbojkaške tehnike škole odbojke za djecu 13-14 godina:

- smeč visoke lopte
- vršno odbijanje preko glave
- vršno odbijanje u skoku
- podlaktično odbijanje preko glave
- lelujavi servis
- individualni blok
- poluupijač
- upijač (m)/ rolanje (ž)

2. PRIKAZ ELEMENTARNIH IGARA PREMA STRUKTURI TRENINGA

U ovom radu elementarne igre bit će podijeljene prema dijelovima treninga, odnosno elementarne igre u uvodnom, pripremnom i završnom dijelu treninga.

Cilj uvodnog dijela treninga je postupno podizanje intenziteta rada kako bi djeca ostvarila fiziološku i psihološku prilagodbu na vježbanje. U ovom dijelu treninga također je potrebno motivirati djecu kako bi s interesom i znatiželjom dalje sudjelovala u treningu i bila što koncentriranija za daljnji tijek. Bitno je stvoriti i kvalitetni radni ugođaj, pri kojem i trener i djeca profitiraju. Sadržaji koji se primjenjuju najčešće su savladavanje prostora i prepreka, pri kojima treba izbjegavati ispadanje djece.

U pripremnom dijelu treninga izbor elementarnih igara pomalo je ograničen jer bi u svakoj igri trebalo proglasiti pobjednika. Cilj pripremnog dijela treninga (Milanović, 2010) postupna je prilagodba na planirane oblike motoričkog djelovanja na tipove energetskog angažiranja i vrste mišićnog naprezanja, odnosno (Neljak, 2013) priprema lokomotornog sustava i pobuđivanje bitnih motoričkih sposobnosti za aktivnosti u glavnom dijelu treninga.

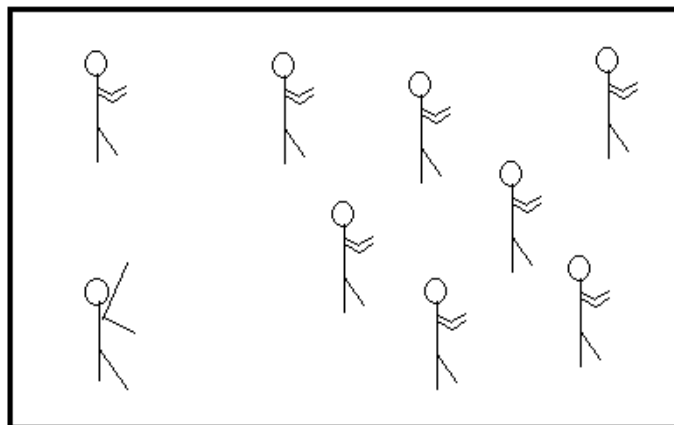
Svrha završnog dijela treninga je smirivanje, tj. snižavanje fizioloških aktivnosti gdje se postupno smanjuje intenzitet trenažnog opterećenja. Također je bitno da se djeca tijekom tog dijela treninga zabavljaju i ugodno osjećaju kako bi sa smješkom izašla iz dvorane. Primijenjuju se jednostavnije igrice koje su niskog intenziteta.

Tijekom provođenja elementarnih igara potrebno je voditi brigu o pedagoško-metodskim principima kako bi postigli planirane ciljeve. Neki od pedagoško- metodskih principa su da bi se igra trebala provoditi u vedrom raspoloženju, da bi svaku igru trebalo demonstrirati kako bi kod djece potaklo raspoloženje i oduševljenje, igre bi bilo idealno provoditi u homogeniziranim skupinama itd.

2.1. PRIMJER ELEMENTARNIH IGARA U UVODNOM DIJELU TRENINGA

► Lovica brzim hodanjem

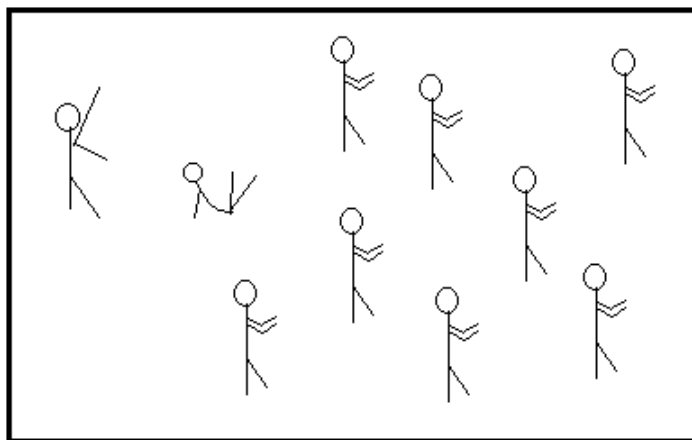
Igrači su slobodno raspoređeni po označenom prostoru. Jedan je od igrača lovac koji ostale pokušava uloviti brzim hodanjem. Kada lovac dodirne drugoga igrača, novi lovac uzvikne: „Ja lovim“. Pobjednik je onaj igrač koji je najmanje puta bio ulovljen (slika 1).



Slika 1. „Lovica brzim hodanjem“

► Diži noge spas

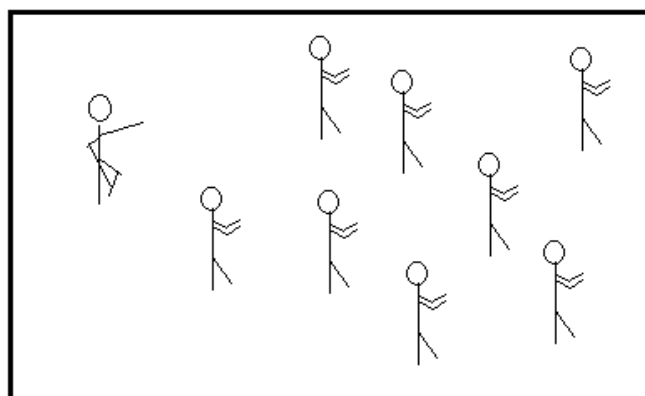
Igrači su slobodno raspoređeni po prostoru igrališta. Jedan je od igrača lovac koji ostale igrače lovi trčećim korakom. Igrači se, kako ne bi bili uhvaćeni, međusobno mogu spasiti tako da brzo sjednu ili legnu i dignu noge (ne smiju držati više od 3 sekunde). Pobjednici su igrači koji su najmanje puta bili lovci ili svi oni igrači koji nakon predviđenog isteka vremena nisu ulovljeni (slika 2).



Slika 2. „Diži noge spas“

► **Drži se za ulovljeno mjesto**

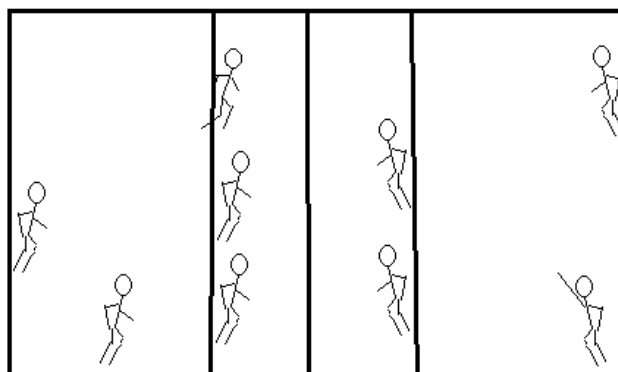
Igrači su slobodno raspoređeni po prostoru igrališta. Jedan je od igrača lovac koji ostale igrače lovi trčecim korakom. Lovac može loviti bilo kojeg igrača i može ga dotaknuti za bilo koji dio tijela da bude ulovljen. Igrač koji postaje novi lovac, mora držati jednom rukom dio tijela kojega je lovac dotaknuo i loviti ostale igrače na igralištu. Pobjednici su igrači koji su najmanje puta bili lovci ili svi oni igrači koji nakon predviđenog isteka vremena nisu bili ulovljeni (slika 3).



Slika 3. „Drži se za ulovljeno mjesto“

► **Lovice po linijama**

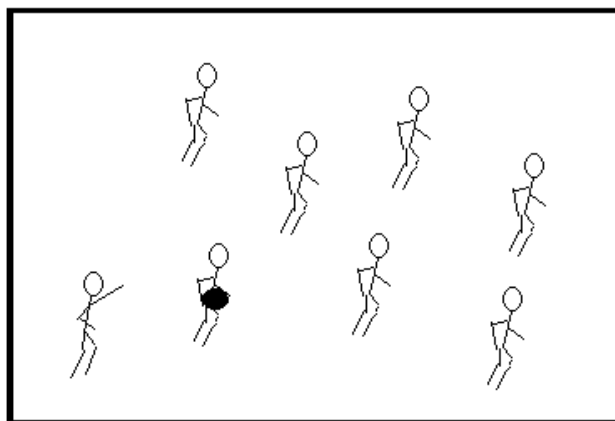
Igrači su raspoređeni samo po linijama odbojkaškog terena. Jedan je od igrača lovac koji ostale igrače lovi trčecim korakom. Lovac se također može kretati samo po linijama i može uloviti ostale igrače dodiranjem za bilo koji dio tijela. Pobjednici su igrači koji su najmanje puta bili lovci ili svi oni igrači koji nakon predviđenog isteka vremena nisu ulovljeni (slika 4).



Slika 4. „Lovica po linijama“

► **Lopta je spas**

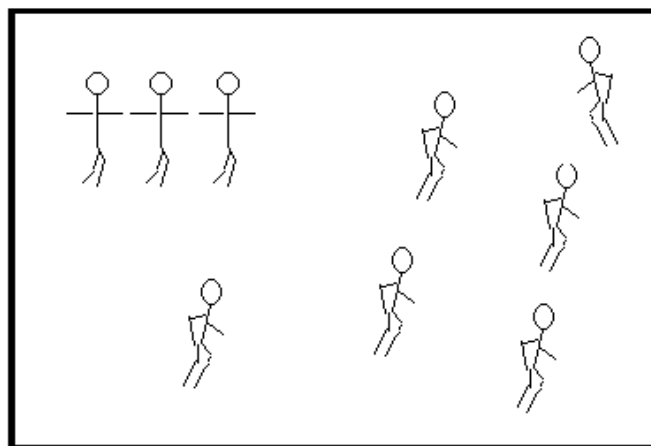
Igrači su slobodno raspoređeni po igralištu. Jedan je od igrača lovac koji ostale pokušava uloviti trčećim korakom. Igrači se mogu spasiti ukoliko imaju loptu kod sebe. Igrači se moraju naučiti tražiti loptu i trčati prema igraču koji ima loptu. Ovisno o broju igrača, povećava se i broj lopti u terenu. Pobjednici su igrači koji su najmanje puta bili lovci ili svi oni igrači koji nakon predviđenog isteka vremena nisu ulovljeni (slika 5).



Slika 5. „Lopta je spas“

► **Lanac**

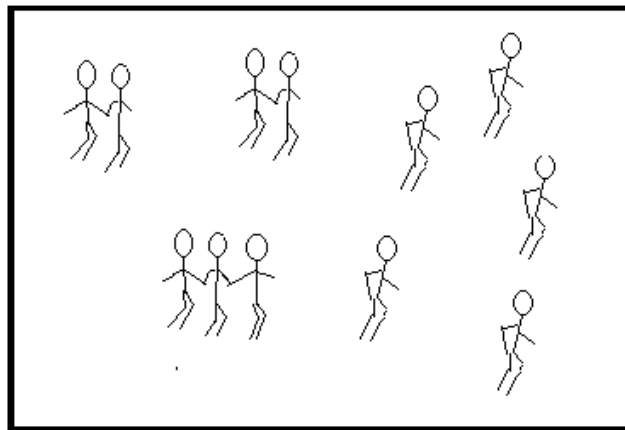
Igrači su slobodno raspoređeni po igralištu i jedan od njih je lovac koji lovi trčećim korakom ostale igrače. Kada lovac ulovi igrača, njih dvoje držeći se za ruke love ostale. Pobjednik je onaj igrač koji zadnji ostale neulovljen ili svi oni igrači koji su neulovljeni nakon predviđenog isteka vremena (slika 6).



Slika 6. „Lanac“

► **Umnažanje parova**

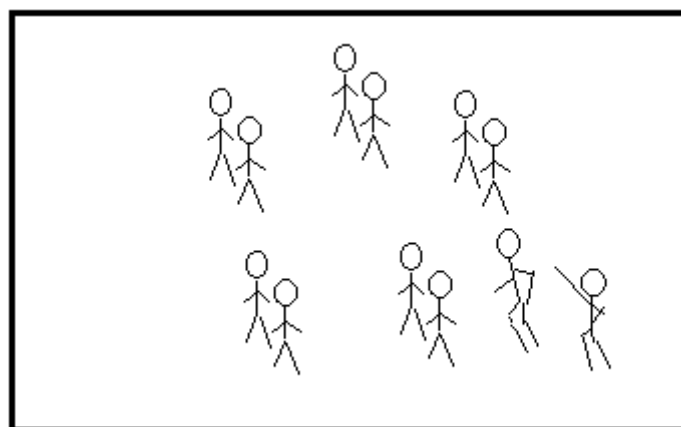
Igrači su slobodno raspoređeni po igralištu i odredi se jedan lovac koji lovi trčecim korakom ostale igrače. Kada ulovi drugog igrača, drže se za ruke i love ostale igrače, također kada ulove trećeg, još uvijek se drže za ruke. Čim ulove četvrtoga, dijele se u dva para. Pobjednik je igrač koji zadnji ostane neulovljen ili svi igrači koji su neulovljeni nakon predviđenog isteka vremena (slika 7).



Slika 7. „Umnažanje parova“

► **Treći postaje lovac**

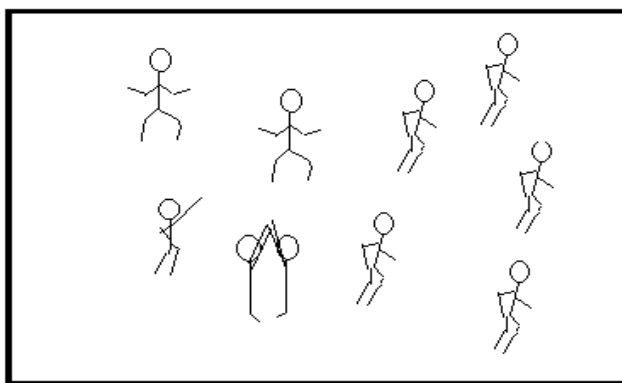
Igrači stoje u krugu u parovima. Parovi su okrenuti licem jedan prema drugom. Odredi se jedan igrač koji je lovac i jedan igrač koji je lovina. Lovina se može spasiti tako da stane između igrača jednog para, a onaj kome okrene leđa postaje novi lovac. Prethodni lovac sada postaje lovina. Pobjednik je onaj koji je najmanje puta bio ulovljen ili igrači koji nakon predviđenog vremena nisu bili ulovljeni (slika 8).



Slika 8. „Treći postaje lovac“

► Ledena baba

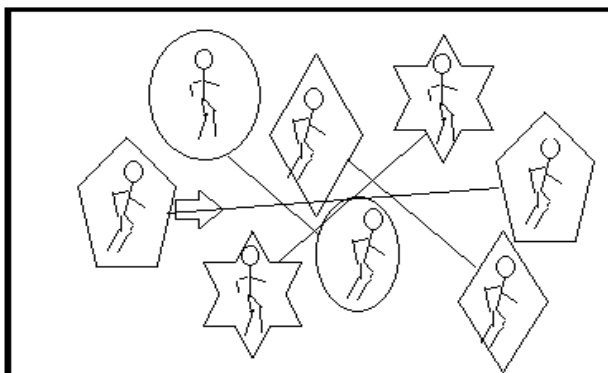
Igrači su slobodno raspoređeni po igralištu. Odredi se jedan igrač koji je lovac. Kada lovac ulovi igrača dodiranjem za bilo koji dio tijela, igrač postaje zaleđen i stane u srednjem odbojkaškom stavu. Odlediti ga može bilo koji igrač tako da dođe ispred njega i zajedno u skoku u uzručenju pljesne dlanovima (imitacija bloka). Pobjednik je onaj igrač koji je najmanje puta bio zaleđen ili oni igrači koji nakon završnog odbrojavanja nisu zaleđeni (slika 9).



Slika 9. „Ledena baba“

► Ulovi para

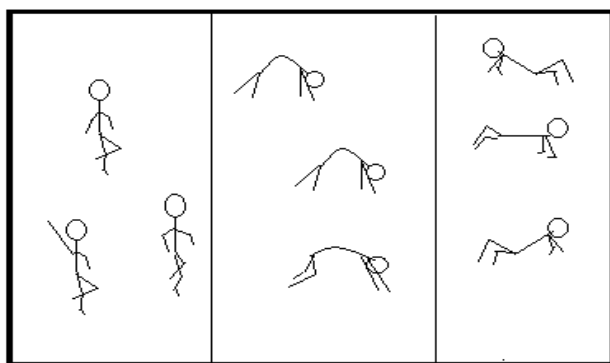
Prije početka igre odrede se parovi. Svi se igrači slobodno rasporede po igralištu i iz svakog para odredi se lovac koji lovi samo svog para i nikoga više. Kada igrač iz para bude ulovljen, mora dati tri sekunde prednosti lovini (kako ga ne bi prebrzo ulovio, jer tada igra ne bi imala smisla). Pobjednici su oni igrači koji nakon završnog odbrojavanja pri isteku vremena nisu lovci (slika 10).



Slika 10. „Ulovi para“

► **Vesela lovica**

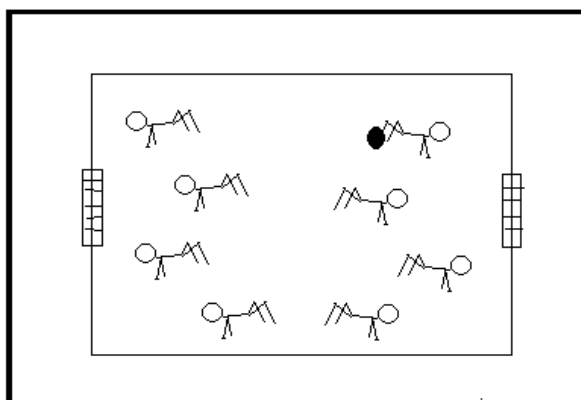
Igralište se kopicama podijeli na tri dijela. Igrači su slobodno raspoređeni po igralištu te se odredi jedan igrač za lovca. U prvoj trećini igrališta igrači se mogu kretati samo poskocima na jednoj nozi, u drugoj trećini u uporu prednjem četveronoške i u zadnjoj trećini kreću se u uporu stražnjem četveronoške. Lovac se također mora isključivo tako kretati i može bilo kojim dijelom uloviti ostale igrače. Igrač koji je ulovljen i postaje lovac glasno vikne „Ja lovim“. Pobjednici su igrači koji su najmanje puta bili lovci ili svi oni igrači koji nakon predviđenog isteka vremena nisu ulovljeni (slika 11).



Slika 11. „Vesela lovica“

► **Nogomet u sjedu**

Igrači se podijele u dvije ekipe. Igralište se podijeli na pola i na svakoj se polovici postave mali golovi. Igrači se kreću u uporu stražnjem četveronoške te odbijaju loptu stopalima. Pobjednik je ekipa koja zabije više golova (slika 12).

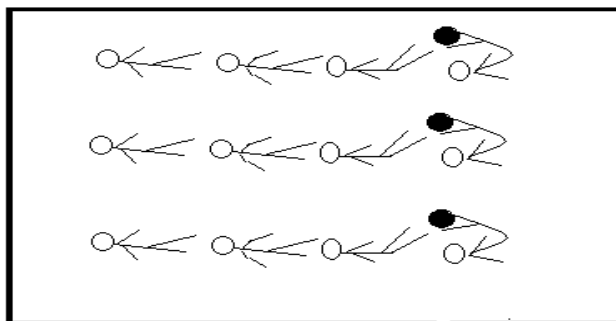


Slika 12. „Nogomet u sjedu“

2.2. PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U PRIPREMNOBOM DIJELU TRENINGA

► Leteća štafeta

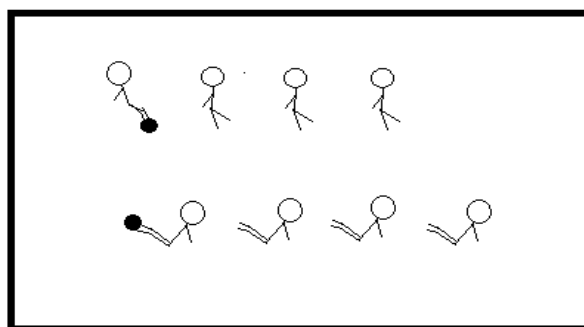
Igrači su podijeljeni u najmanje dvije kolone. Igrači se nalaze u stražnjem ležećem uporu. Lopta se nalazi kod prvog igrača u koloni između stopala. Na znak prvi igrač predaje loptu stopalima (kao da radi kolut natrag) igraču iza sebe. Zadnji igrač loptu uzima stopalima i predaje sebi u ruke. Pobjednik je kolona koja prije izvrši zadatak odnosno zadnji igrač položi rukama loptu na pod (slika 13).



Slika 13. „Leteća štafeta“

► Nožna štafeta

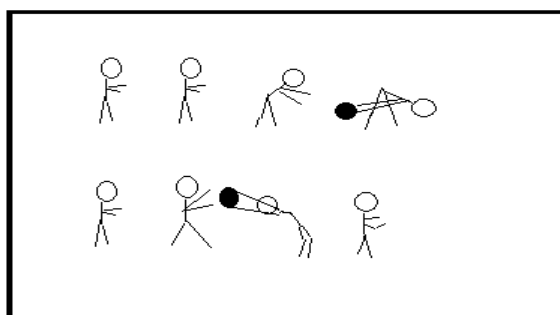
Igrači se podijele u dvije vrste čeonu okrenute jedna prema drugoj. Svi igrači sjede na tlu. Prvi iz vrste uzima loptu sa oba stopala te je podigne od tla i dodaje sljedećem koji sjedi do njega nogama. Ovaj tu istu loptu nogama prihvaća a da pritom lopta ne dodiruje tlo ni u jednom trenutku. Na taj način lopta dolazi do posljednjeg igrača u vrsti i proglašava se pobjednik. Ukoliko lopta padne, vraća se za jedno mjesto unatrag (slika 14).



Slika 14. „Nožna štafeta“

► **Pretklon- zaklon**

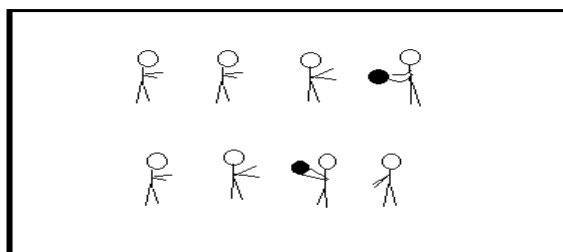
Igrači se podijele u najmanje dvije kolone. Prvi iz kolone ima loptu. Zadatak je da prvi igrač iz kolone pretklonom kroz noge preda loptu igraču iza sebe, koji loptu prenosi zaklonom. I tako sve do zadnjeg igrača koji zajedno s loptom dolazi na početak kolone i nastavlja niz. Igra se sve dok igrač koji je započeo ne dođe ponovno na prvo mjesto u koloni. Pobjednik je ekipa koja prije izvrši zadatak, odnosno kada prvi igrač iz kolone digne loptu u uzručenje (slika 15).



Slika 15. „Pretklon-zaklon“

► **Štafeta zasukom**

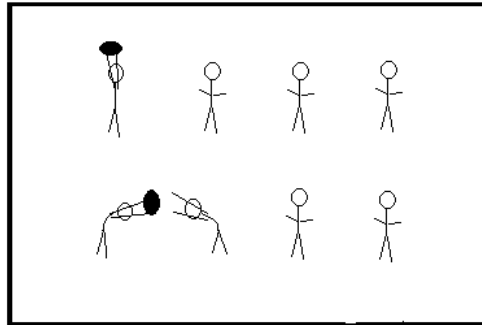
Igrači su podijeljeni u najmanje dvije kolone. Prvi igrač iz kolone prenosi loptu igraču iza sebe zasukom. Taj igrač hvata loptu i također prenosi loptu igraču iza sebe zasukom, ali u drugu stranu. Zadnji igrač u koloni ide zajedno s loptom na početak kolone i nastavlja zasukom u suprotnu stranu od igrača prije. Igra se sve dok igrač koji je započeo sa štafetom ne dođe ponovno na prvo mjesto u koloni. Pobjednik je ekipa koja prije izvrši zadatak, odnosno kada prvi igrač iz kolone digne loptu u uzručenje (slika 16).



Slika 16. „Štafeta zasukom“

► Štafeta otklonom

Igrači su podijeljeni u najmanje dvije vrste. Prvi igrač iz kolone drži loptu u uzručenju. Na znak otklonom, loptu daje igraču pored sebe i tako sve do kraja vrste. Kada lopta dođe do zadnjeg igrača u vrsti, on loptu daje ponovno igraču od kojeg je primio loptu i tako sve do igrača koji je započeo. Pobjednik je ekipa koja prije izvrši zadatak, odnosno kada prvi igrač iz vrste digne loptu u uzručenje (slika 17).

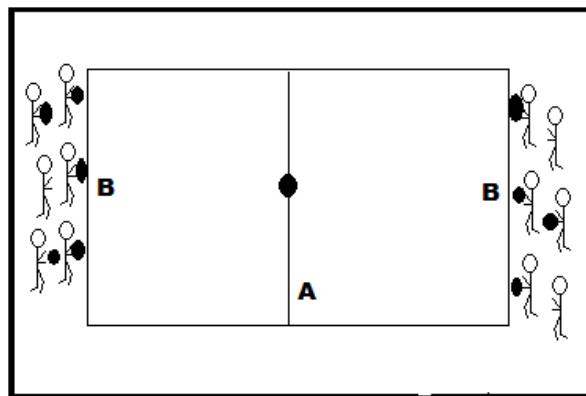


Slika 17. „Štafeta otklonom“

2.3. PRIMJENA ELEMENTARNIH IGARA U ZAVRŠNOM DIJELU TRENINGA

► Putujuća medicinka

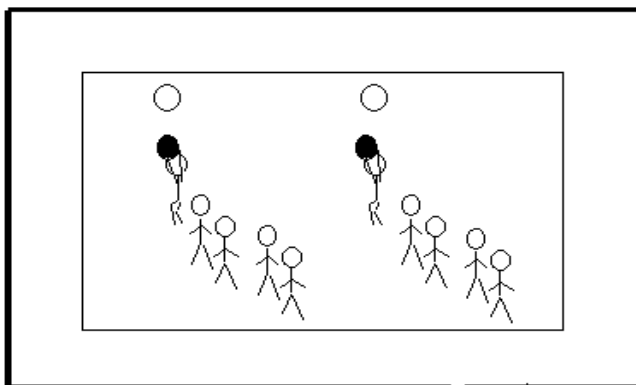
Igrači se podijele u dvije ekipe koje stoje iza linije za servis (B). U sredini (A) između te dvije ekipe postavi se medicinka te svaka ekipa dobije pet lopti. Zadatak je gađanjem otkotrljati medicinku preko linije za servis (B) na protivničkoj strani. Ekipa koja otkotrlja medicinku preko linije B dobiva jedan bod, a pobjednik je ekipa koja skupi tri boda (slika 18).



Slika 18. „Putujuća medicinka“

► **Pogodi krug**

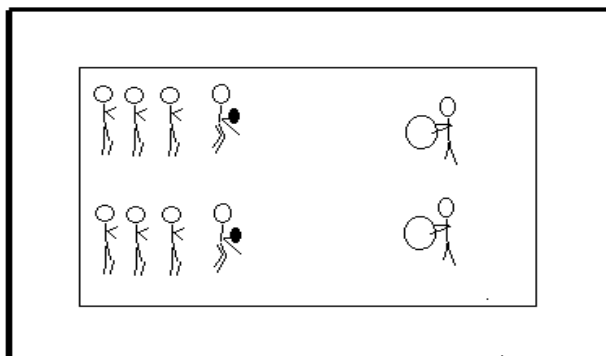
Igrači se podijele u najmanje dvije kolone udaljene od zida tri metra. Na zidu se kredom napravi kružnica koju je cilj pogoditi vršnim odbijanjem. Na znak prvi igrač iz kolone pokušava pogoditi kružnicu na zidu vršnim odbijanjem. Igrač koji pogodi kružnicu dobija jedan bod. Na ponovni znak drugi igrači iz kolone opet odigravaju i tako sve do zadnjeg. Ekipe koje imaju više bodova su pobjednici. Ukoliko dvije ili više ekipa imaju isti broj bodova, ponavlja se zadatak, ali s veće udaljenosti (slika 19).



Slika 19. „Pogodi krug“

► **Pogodi obruč**

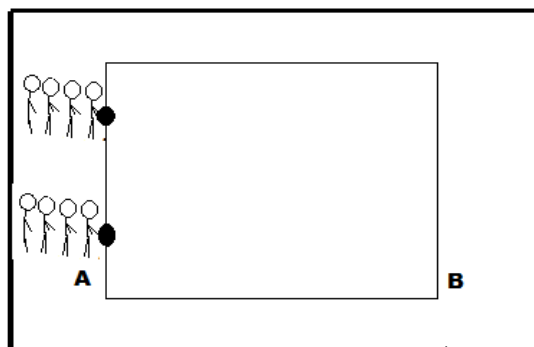
Igrači se podijele u najmanje dvije kolone. Izaberu jednog igrača koji će stati na udaljenost od devet metara od ekipe i držati obruč bočno u visini ramena. Cilj je igrača u koloni na zadani znak pogoditi obruč donjim servisom. Kada jedan igrač iskoristi svoj pokušaj, ide na mjesto igrača koji je držao obruč. Kada igrač pogodi obruč, ekipa dobiva jedan bod, a pobjednik je ekipa koja ima najviše bodova (slika 20).



Slika 20. „Pogodi obruč“

► **Što bliže, to bolje**

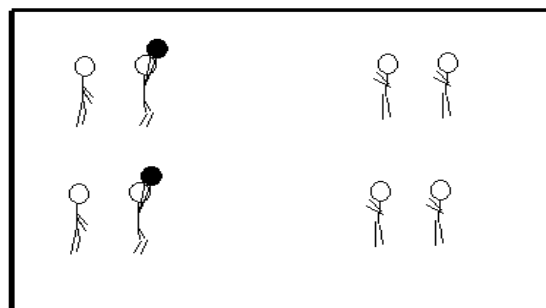
Igrači se podijele u najmanje dvije kolone na liniji za servis (A). Svaka ekipa ima samo jednu loptu. Prvi igrači iz ekipe na znak počinju loptu dobaciti ili dokotrljati do servisne linije (B) na drugoj polovici terena. Igrač kojem lopta bude bliže liniji B dobiva jedan bod za svoju ekipu. Na ponovni znak drugi igrači iz kolone ponavljaju zadatak i tako sve do zadnjeg igrača iz kolone. Pobjednik je ekipa koja ima više bodova (slika 21).



Slika 21. „Što bliže, to bolje“

► **Spretna utrka**

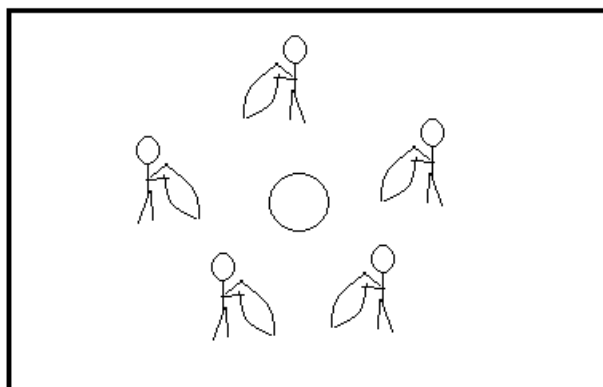
Igrači se podijele u četvorke. Dva po dva para stanu nasuprot jedni drugim na udaljenosti od šest metara. Svaka četvorka ima jednu loptu koja se nalazi kod igrača koji započinje zadatak. Zadatak je naizmjeničnim vršnim i podlaktičnim odbijanjem u laganom kretanju doći do nasuprotnog igrača iz svoje ekipe, koji nastavlja sa zadatakom i tako ponovno prenosi loptu nasuprotnom igraču. Ukoliko igraču lopta padne, samo nastavlja na mjestu gdje je stao. Pobjednik je ekipa čiji se igrač koji je započinjao sa zadatakom prvi vrati na svoje početno mjesto (slika 22).



Slika 22. „Spretna utrka“

► **Preskoči i potrči**

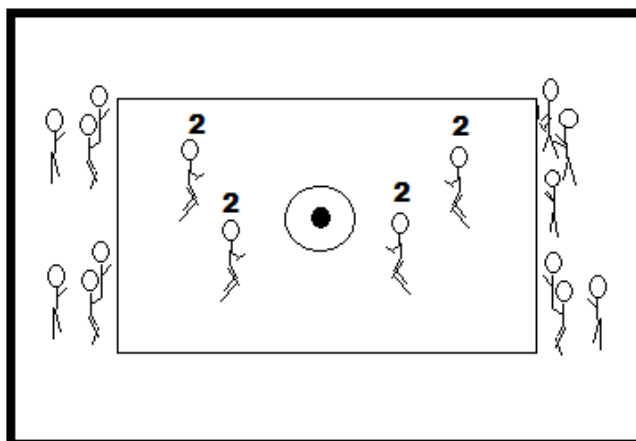
Svi igrači uzmu vijače i stanu u krug. U sredini kruga nalazi se obuč. Na prvi znak igrači počnu sunožno s međuposkokom preskakati vijaču, a na drugi znak ostavljaju vijaču i trče prema obuču. Pobjednik je igrač koji prvi stane u obuč i podigne ga u uzručenje (slika 23).



Slika 23. „Preskoči i potrči“

► **Tko brže, taj više**

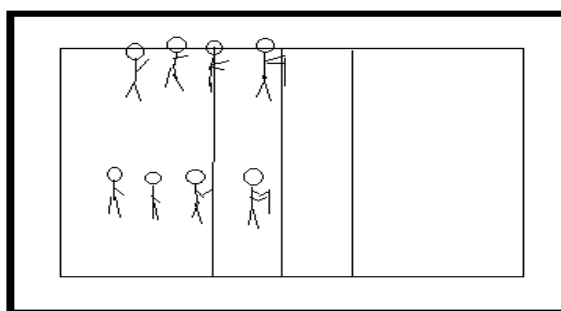
Igrači su podijeljeni u četiri ekipe. Svaka ekipa stoji na bočnom kraju servisne linije. Na središnjoj liniji nalazi se obruč s loptom. Svakom igraču dodijeli se broj. Svi igrači moraju biti spremni jer trener nasumično izvikuje broj te igrači s tim brojem trče do obruča, a budući da je samo jedna lopta, najbrži ju odnosi. Prije nego što trener kaže broj, stavi novu loptu u obruč. Pobjednik je ekipa koja ima više lopti (slika 24).



Slika 24. „Tko brže, taj više“

► **Preskoči dva puta**

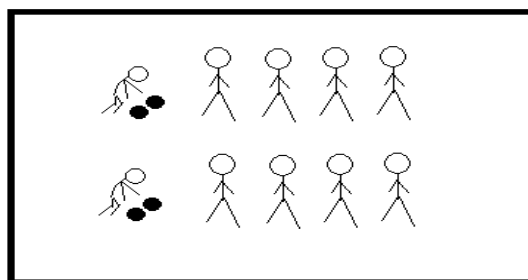
Igrači se podijele u najmanje dvije kolone te stanu na središnju liniju. Prvi igrač iz kolone ima vijaču u ruci. Na znak prvi iz kolone dotrče s vijačom u ruci do linije tri metra te sunožno jednom preskoče vijaču, nakon toga se okrenu za 180° i ponovno jednom preskoče vijaču, nakon čega trče do drugog igrača iz kolone i predaju mu vijaču. Zadatak moraju svi proći. Pobjednici su iz ekipe koja prva izvrši zadatak (slika 25).



Slika 25. „Preskoči dva puta“

► **Veseli slalom**

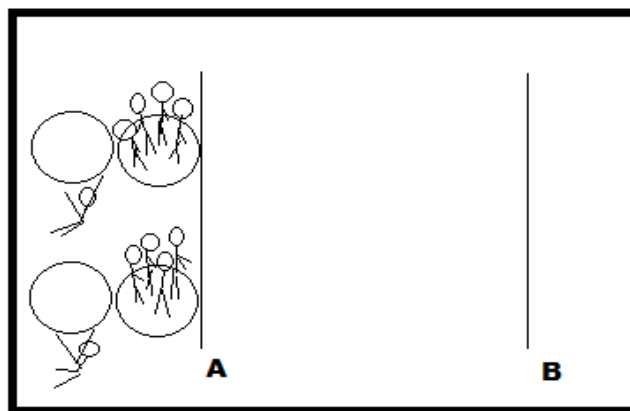
Igrači se podijele u najmanje dvije kolone. Igrači stoje u širokom raskoračnom stavu. Zadnji iz ekipe ima dvije lopte. Na znak zadnji igrač počinje kotrljati obje lopte, tako da jedna lopta mora ići kroz noge igrača, a druga s vanjske strane i pri tome mora raditi slalom oko igrača. Kada dođe na početak kolone, lopte zakotrlja kroz raširene noge suigrača, sve do zadnjeg koji ponavlja zadatak. Kada zadnji igrač završi sa slalomom, mora poslati loptu na kraju kolone i tek kada igrač na kraju kolone digne loptu u uzručenje, igra je gotova (slika 26).



Slika 26. „Veseli slalom“

► **Iz obruča u obruč**

Igrači se podijele u ekipe po pet igrača. Oni stoje na liniji A (linija za servis), koja je udaljena devet metara od linije B (središnja linija). Svaka ekipa ima dva obruča te određuje jednog igrača koji će samo prenositi obruč. Četiri se igrača nalaze u obruču, a drugi se obruč nalazi odmah iza. Na znak igrač koji prenosi obruč uzima obruč u kojem nema igrača i postavlja obruč na što veću udaljenost. Pri tomu mora paziti da igrači moraju iz obruča u obruč doskočiti. Pobjednik je ekipa čiji cijeli obruč s igračima prijeđe liniju B (slika 27).



Slika 27. „Iz obruča u obruč“

3. ZAKLJUČAK

Ovim diplomskim radom želi se istaknuti važnost igara za sazrijevanje djeteta. Elementarne igre predstavljaju zadovoljstvo i veselje, što ujedno znači lakše i brže usvajanje zadataka koji se trebaju izvesti trenažnim procesom. Djeca tada motivirano slušaju i ispunjavaju zadatke, što i jest trenerov cilj. Tijekom igara djeca nauče da uspjeh ekipe ovisi i o najlošijem i o najboljem pojedincu u toj ekipi i tako polako shvaćaju da ekipu ne čine pojedinci, nego svi igrači zajedno. Takav način provođenja elementarnih igara potiče potpuno razvijanje pojedinca, njegovih lošijih i boljih osobina, borbenosti, tolerancije i podržavanja lošijih igrača ekipe.

Elementarne igre omogućavaju postizanje postavljenog cilja. Sadržajem i načinom provođenja elementarnih igara može se upravljati ciljevima. Svaki pojedini trening nema uvijek isti cilj pa tako izmjenom pravila, izmjenom proglašenja broja pobjednika ili izmjenom broja igrača u ekipi, možemo neizravno upravljati ciljevima.

Pravilnom primjenom elementarnih igara i doziranjem njihova opterećenja i trajanja, mogu se postići ciljevi pojedinog dijela treninga. U uvodnom dijelu treninga elementarnim igrama postupno podižemo intenzitet i ostvarujemo fiziološku i psihološku prilagodbu na vježbanje, a pri tomu i motiviramo djecu za daljnji rad. Pripremnom dijelom treninga pripremamo lokomotorni sustav i pobuđujemo motoričke sposobnosti za aktivnosti u glavnome dijelu treninga, a trener pri odabiru elementarne igre za taj dio mora biti posebno maštovit jer se treba poštovati pravilo proglašenja pobjednika. U završnom je dijelu cilj postupno smanjenje intenziteta trenažnog opterećenja pa se provode jednostavne elementarne igre kojima se potiče vedro raspoloženje.

Pri odabiru elementarnih igara trener mora voditi brigu i o emocijama koje vladaju tijekom igre. Ukoliko se prečesto koristi pojedina igra, djeci postaje dosadna i tada ne predstavlja sredstvo za dokazivanje. Igra djecu privlači dostupnošću i emocionalnošću. S igrom se mogu usvojiti jednostavnija i složenija kretanja pa u jednostavnijem obliku i elementi tehnike i taktike, a istodobno može služiti za razvoj funkcionalih i motoričkih sposobnosti.

U radu su navedene elementarne igre koje se mogu primijeniti u procesu treninga mladih odbojkašica. Zbog svojih prilagodljivih i promjenjivih pravila, igre se mogu koristiti u različitim uvjetima i s različitim pomagalicama. Trenerova nastojanja da učini

trening što zanimljivijim te da animira mlađe odbojkaše, elementarne igre čini često primjenjivanim sadržajem te im pripada posebno mjesto u procesu treninga.

4. LITERATURA

1. Dežman, B., Dežman, C. (1985). Elementarne igre z žogo za predšolske otroke. Ljubljana: Autorska naklada.
2. Janković, V., Marelić, N. (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.
3. Kojter, D. (2014). Primjena elementarnih igara u treningu mlađih uzrasnih kategorija nogometaša. (Diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
4. Koritnik, M. (1978). 2000 igara. Zagreb: Zadružna štampa
5. Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Stega tisak d.o.o.
6. Neljak, B. (2013). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Zagreb: Gopal d.o.o.
7. Nemeć, P., Nemeć, V. (2009). Elementarne igre i njihova primena. Beograd: SIA.
8. Vukotić, E., Kramaršek, J. (1951). Zbirka 600 igara. Zagreb: Školska knjiga.

Internet izvori:

1. Horvatin-Fučkar, M. (2011). Primjena elementarnih igara u sportskim programima. S mreže skinuto 15. lipnja 2015. s adrese <http://www.skolski-sport.hr/seminar2011/fuckar.html>
2. Jezdić, Š. (2013). Elementarne igre. S mreže skinuto 17. lipnja 2015. s adrese <http://www.scribd.com/doc/122801921/Elementarne-igre#scribd>