

Izbor elementarnih igara u školi atletike

Martineli, Antonio

Master's thesis / Diplomski rad

2018

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:117:039644>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International](#)/[Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-26**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:
magistar kineziologije)

Antonio Martineli

IZBOR ELEMENTARNIH IGARA U ŠKOLI
ATLETIKE

diplomski rad

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin

Zagreb, rujan 2018.

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

Mentor:

izv. prof. dr. sc. Maja Horvatin

Student:

Antonio Martineli

IZBOR ELEMENTARNIH IGARA U ŠKOLI ATLETIKE

Sažetak

Cilj ovog rada je izbor, prikaz i opis najprimjerenijih elementarnih igara s obzirom na uzrast i mogućnosti mladih atletičara, utjecaj na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, te usavršavanje pojedinih struktura kretanja iz grupacije prirodnih oblika kretanja nužnih za lakše učenje i usvajanje elemenata tehnike pojedinih atletskih disciplina. Prezentirane igre namijenjene su za provođenja na atletskim stadionima i/ili atletskim dvoranama, kako bi se pomoglo atletskim trenerima tako i svima ostalima koji su uključeni u rad s djecom predškolske i mlađe školske dobi kako u atletskoj školi, tako i u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. U ovom radu prikazano je 60 igara za usavršavanje prirodnih oblika kretanja te razvoj onih motoričkih sposobnosti i struktura kretanja koje se usvajaju i usavršavaju u atletskoj školi. Igre su podijeljene u nekoliko dobnih kategorija: igre za djecu predškolske dobi, igre za djecu od 7 do 9 godina, igre za djecu od 10 do 11 godina i igre za djecu od 12 do 13 godina. Svaka kategorija podijeljena je na igre za usavršavanje trčanja, hvatačke igre, igre za usavršavanje: skokova, bacanja i štafetne igre.

Ključne riječi: atletske discipline, trčanja, skokovi, bacanja, predškolska i školska dob djece, motoričke sposobnosti, hvatačke igre, štafetne igre

SELECTION OF ELEMENTARY GAMES IN ATHLETICS SCHOOL

Abstract

The purpose of this paper is choosing, representing and describing the most appropriate elementary games considering the age and abilities of young athletes, the affect on the development of motor and functional skills and perfecting certain moving structures from the group of natural types of movement necessary for easier learning and adapting the technique of certain athletic disciplines. The games in question are designed to be played on a running track or indoor sports hall, hence they are best suited for athletic trainers. However, they can also be used for physical education and health care purposes. This study examines 60 games for improving natural forms of movement as well as motor skills that are learned and honed in athletic schools. The games are split into several categories: games for preschool children, games for children ages 7 to 9, games for children ages 10 to 11 and games for children ages 12 to 13. Each category is further subdivided into running games, catching games, games for mastering throwing and jumping and relay games.

Key words: track and field run, jump, throw, preschool children, school children, motor skills, catch game, relay games

SADRŽAJ

1. UVOD	5
2. SENZITIVNE FAZE RAZVOJA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI.....	6
3. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI DJECE	6
BRZINA.....	7
KOORDINACIJA.....	7
FLEKSIBILNOST	8
IZDRŽLJIVOST	8
SNAGA	9
4. SELEKCIJA U ATLETSKOJ ŠKOLI	10
5. ELEMENTARNE IGRE	12
Podjela elementarnih igara	13
Štafetne igre	15
5.1. ELEMENTARNE IGRE ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI.....	16
Igre usavršavanja TRČANJA za predškolce	17
Hvatačke igre za predškolce	18
Igre za usavršavanja SKOKOVA za predškolce	19
Igre usavršavanja BACANJA za predškolce.....	19
Štafetne igre za predškolce	21
5.2. ELEMENTARNE IGRE ZA DJECU ŠKOLSKE DOBI od 7 do 9 godina – <i>Cicibani</i> / <i>Cicibanke</i>	21
Igre usavršavanja TRČANJA za igrače od 7 do 9 godina.....	22
Hvatačke igre za djecu 7 – 9 godina.....	23
Igre usavršavanja SKOKOVA za djecu 7 – 9 godina	24
Igre usavršavanja BACANJA za djecu 7 – 9 godina	25
Štafetne igre za djecu od 7 do 9 godina	26
5.3. ELEMENTARNE IGRE ZA DJECU OD 10 DO 11 GODINA – <i>Limači</i> / <i>Limačice</i>	26
Igre usavršavanja tehnike TRČANJA Za djecu 10 – 11 godina.....	27
Hvatačke igre za djecu 10 – 11 godina	28
Igre za usavršavanje tehnike SKOKOVA za djecu 10 – 11 godina.....	29
igre za usavršavanje tehnike BACANJA za djecu 10 – 11 godina	30
Štafetne igre za djecu od 10 do 11 godina	32

5.4. ELEMENTARNE IGRE ZA DJECU OD 12 DO 13 GODINA – <i>mlađi kadeti /</i>	
<i>kadetkinje</i>	33
Igre usavršavanja tehnike TRČANJA za djecu 12 – 13 godina	33
Hvatačke igre za djecu 12 - 13 godina	34
Igre za usavršavanje tehnike SKOKOVA za djecu 12 – 13 godina.....	35
Igre za usavršavanje tehnike BACANJA za djecu 12 – 13 godina.....	36
Štafetne igre za djecu od 12 do 13 godina.....	37
6. ZAKLJUČAK	38
7. LITERATURA.....	39

1. UVOD

Poznato je da se današnja djeca sve manje kreću, zato je bitno uključiti ih u sportske aktivnosti, sportske škole kako bi im stručnjaci od najranije dobi usadili i razvili naviku prema kretanju i zdravom načinu života.

Jedan od sportova koji omogućuje svestran tjelesni razvoj djece zasigurno je atletika. Različiti oblici kretanja kao što su hodanja, trčanja, skokovi i bacanja trebali bi biti sastavni dio svakog treninga djece neovisno o kojem se sportu, aktivnosti ili satu tjelesne i zdravstvene kulture radi. Dobra atletska priprema kod svakog će sportaša omogućiti zapaženije rezultate, ne samo u atletici već i u drugim sportovima. Atletika u Hrvatskoj iz godine u godinu postaje sve popularnija za što su zaslužni uspjesi naših atletičara i financijska ulaganja u ovaj sport. Nažalost još i dan danas postoje treneri koji ne razlikuju trening djece od treninga odraslih sportaša, koristeći se identičnim metodama rada, izborom vježbi, doziranja opterećenja, ... gotovo identično kao u radu s odraslim sportašima. Takav način rada, posebno djeci predškolske i mlađe školske dobi postaje dosadan i naporan zbog čega nerijetko odustaju ne samo od atletike već i od bavljenja sportom općenito. 2001. godine Međunarodni atletski savez IAAF (*International Assotiation of Athletics Federations*) je pokrenuo program dječje atletike (IAAF KIDS) s osnovnim ciljem razvoja i promocije atletike za mlađe dobne uzraste. "Igra je sastavni dio ljudskog života, koji čovjeka prati u svim fazama od rođenja do starosti. Ona je neizostavno sredstvo rada s djecom predškolskog i školskog uzrasta s kojom se osigurava stvaranje pozitivnih emocija: zadovoljstva, smijeha, radosti i veselja" (*Šimek i sur., 2003.*). "Dijete raste i razvija se kroz igru. U igri djeca iskušavaju različite aspekte socijalnog, emocionalnog, tjelesnog i spoznajnog reagiranja" (*Milanović, 2013*). Najvažniji cilj elementarnih igara je razvoj i održavanje funkcionalnih i motoričkih sposobnosti i usavršavanje prirodnih oblika kretanja. Za njih je karakteristično savladavanje prostora, prepreka, otpora i izvođenja različitih vrsta kretanja s rekvizitima. One se ne moraju odvijati po određenim pravilima te ih treneri i sami igrači mogu modificirati kako bi odgovarale razvojnim mogućnostima i sposobnostima, te karakteristikama sporta u kojima se primjenjuju. Iako igra ima važnu ulogu u treningu djece ne smije se zaboraviti na tipične oblike atletskih vježbi. Kod najmlađih, predškolaca igra će biti dominantan dio treninga dok će se kod starijih atletičara njen udio smanjivati. Igra se može učinkovito primjenjivati u treningu juniora i senior, a u prijelaznom (završnom) djelu sezone ona je često i dominantan oblik treninga.

2. SENZITIVNE FAZE RAZVOJA MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

U literaturi se često govori o pojmu "senzitivne faze razvoja", o razdobljima u životu djeteta kada se treningom može najpovoljnije djelovati na razvoj motoričkih sposobnosti. Za razumijevanje ovog pojma potrebno je poznavati pojmove rasta i razvoja. "Pod pojmom rasta podrazumijevaju se anatomske i fiziološke promjene, dok se pod pojmom razvoja podrazumijevaju psihološka zbivanja i razvoj osjetilnih i motoričkih sposobnosti" (Mišigoj-Duraković, 2008). Osnovno obilježje rasta i razvoja jest da je on nelinearan, što znači da postoje faze izraženog rasta i onog manje izraženog. "Prva faza ubrzanog rasta se odvija tijekom prve tri godine života. Druga faza ubrzanog rasta nastupa u vrijeme puberteta ili adolescencije. Kod djevojčica pubertet je razdoblje između 11. i 14. godine, a kod dječaka između 13. i 15. godine, uz individualne varijacije. Između prve dvije faze interpolirana je prva faza usporenog rasta kada su prirasti u visinu stabilni i iznose 5 – 6 cm godišnje. Upravo u usporenim fazama rasta čini se da je najbolje vrijeme za razvoj većine motoričkih sposobnosti" (Šalaj, 2011). Što znači da će kod djevojčica od 11 do 14 godina (djeca od petog do osmog razreda osnovne škole) i dječaka od 13 do 15 godina (od sedmog razreda osnovne škole pa do prvog razreda srednje škole) trening za razvoj motoričkih sposobnosti imati slabiji utjecaj na organizam mladog sportaša.

3. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI DJECE

Motoričke sposobnosti su prema Zociorskom (2002), oni aspekti intenziteta (jačine ili brzine) i ekstenziteta (trajanja ili broj ponavljanja) motoričke aktivnosti koje se mogu opisati jednakim parametarskim sustavom, odnosno izmjeriti i procijeniti identičnim skupom mjera u kojima djeluju analogni, fiziološki, biokemijski, morfološki i biomehanički mehanizmi. Šnajder (1997), navodi kako se tijekom učenja kretnih struktura tipičnih za atletiku istovremeno razvijaju i motoričke sposobnosti. Tehnika izvođenja motoričkog zadatka i razina motoričkih sposobnosti međusobno su povezani. Bez zadovoljavajuće razine motoričkih sposobnosti nije moguće ovladati kvalitetnom tehnikom. Zbog toga je u treningu potrebno koristiti one motoričke sadržaje i one trenažne operatore koji razvijaju osnovne motoričke sposobnosti prije početka rada na konkretnom atletskom sadržaju. U treningu mladih atletičara treba obratiti pažnju na razvoj kvantitativnih motoričkih sposobnosti kao što su brzina, snaga, izdržljivost, fleksibilnost i kvalitativnih kao naprimjer koordinacija. Prilikom provedbe elementarnih igara u većoj ili manjoj mjeri javlja se potreba za razvojem tih sposobnosti. Stoga je kod djece potrebno primjenjivati one vježbe i igre koje će omogućiti

razvoj nespecifičnih motoričkih sposobnosti u nešto većoj mjeri od vježbi i igara za razvoj specifičnih motoričkih sposobnosti odnosno onih koje su povezane s određenom atletskom disciplinom.

BRZINA

”Brzina je sposobnost brzoga reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta kojim se svladava što duži put u što kraćem vremenu“ (*Milanović, 2013*). Ekonomičnost kretanja je jedan od osnovnih preduvjeta za postizanje dobre brzine trčanja. Da bi se postigla kvalitetna brzina treba izbaciti suvišne pokrete. Zato forsiranje, da se vježba izvede maksimalnom brzinom bez naglaska na tehniku pokreta, (npr. trčanja) ima za posljedicu usvajanje nepravilnih elemenata tehnike. Vježbe, kojima je cilj učenje tehnike, trebaju izvoditi adekvatnom brzinom kretanja. *Šnajder (1997)* navodi da do sedmog razreda osnovne škole postoje vrlo dobri uvjeti za razvoj ove sposobnosti. Također *Milanović (2013)* objašnjava da su senzitivne faze za razvoj brzine od 10. do 14. godine. Brzina reakcije, kao sposobnost, se najbolje razvija u dobi od 7. do 10. godina starosti, a od 13. godine javljaju se specifične razlike po spolu u korist dječaka (*Hirtz, 1985*). U trčanju na kratke pruge brzina reakcije na zvučni signal može biti i presudni faktor za pobjedu u utrci zato se ne smiju propustiti senzitivne faze za razvoj ove sposobnosti. Na treningu je najbolje razvijati brzinu u obliku natjecanja. Štafetni oblici igara kao i hvatačke igre dobri su primjeri. Potrebno je voditi računa o ekstenzitetu aktivnosti odnosno osigurati dovoljno dugačak odmor između ponavljanja jer se brzina razvija ako se pokreti izvode maksimalnim intenzitetom. Ukoliko se prilikom provođenja igri, kod djece, pojavi umor aktivnost je bolje prekinuti jer je tada koncentracija djece na niskoj razini pa se povećava mogućnost ozljede.

KOORDINACIJA

Koordinacija sudjeluje u realizaciji svih vrsta gibanja. Što je motorička aktivnost složenija to je utjecaj koordinacije veći. Ova sposobnost u atletici dolazi do izražaja u vježbama kao što su: skok u vis, pretrčavanje preko prepona, bacanje sprava (kugla, disk, vorteks). Prema *Šnajderu (1997)* najbolji način za razvoj koordinacije je pomoću zadataka koji se provode uz pomoć igre, odnosno kada se kretanje provodi u neočekivanim promjenama uvjeta. *Milanović (2013)* navodi da su senzitivne faze za razvoj ove sposobnosti između 7. i 14. godine. Najosjetljivije razdoblje je od 10. do 13. godine. Što znači da ako u tom razdoblju ne razvijamo koordinaciju kasnije ćemo je moći samo malo poboljšati.

Wolansky i Parizkova (2009) su dokazali da se mogu javiti razdoblja poremećaja koordinacije pokreta, s promjenom morfoloških karakteristika u fazi burnog rasta i sazrijevanja. Za sport je bitno razvijati opću i specifičnu koordinaciju tijela. "Opća koordinacija je temeljna baza za razvoj specifične koordinacije. Svestrani razvoj sportaša i raznovrsnost u daljnjim etapama sportske specijalizacije razvoja ovisit će o sustavnom radu na općoj koordinaciji, odnosno o izloženosti višestranu usmjerenih vježba i vještina tijekom djetinjstva i adolescencije" (Drabik, 1996; Bompá, 2000). U treningu koordinacije djece važna je bazična koordinacija u kojoj sudjeluju velike skupine mišića u pokretima cijelog tijela kao što su kod: hodanje, trčanje, održavanje ravnotežnih položaja, skokova, a koje djeca izvode spontano kroz igru.

Prema Dabik (1996) u koordinacijskom treningu trebaju se:

- koristiti različiti prirodni oblici kretanja;
- kombinirati razvoj optimalnih kondicijskih sposobnosti (snaga, brzina, izdržljivost) s koordinacijom;
- koristiti odgovarajuće metode učenja tehnike sportske grane, kombinirajući razvoj koordinacijskih sposobnosti s učenjem sportskih vještina;

Trening koordinacije će imati najviše učinaka ako se provodi nakon zagrijavanja ili u glavnom djelu treninga uz metodu ponavljanja. U treningu djece bolje je raditi kratke ali česte intervale s dovoljno odmora nego dugačke koji dovode mlade sportaše do živčanog zamora.

FLEKSIBILNOST

"Fleksibilnost/gibljivost je sposobnost izvođenja pokreta velikom amplitudom. Najčešća mjera fleksibilnosti je maksimalna amplituda pokreta u pojedinim zglobnim sustavima" (Milanović, 2013). U atletici fleksibilnost najviše dolazi do izražaja u trčanju preko prepona. Šnajder (1997) navodi kako je uvriježeno mišljenje da mladi sportaši imaju dovoljno razvijenu prirodnu fleksibilnost. Vježbe snage mogu ponekad ograničiti fleksibilnost pa treba biti oprezan. Trening za razvoj fleksibilnosti potrebno je primjenjivati u većoj mjeri od 6. do 13. godine života jer prema Milanović (2013) optimalna fleksibilnost umanjuje rizik, odnosno opasnosti od ozljede.

IZDRŽLJIVOST

U atletici ovisno o disciplini potrebno je više vrsta izdržljivosti (snažna izdržljivost, brzinsko snažna, brzinska izdržljivost). Izdržljivost također može biti opća i specifična "Izdržljivost je sposobnost za izvođenje dugotrajnog rada različitim intenzitetima" (Šnajder,

1997). *Milanović (2013)*. navodi da se na razvoj aerobnih sposobnosti može uspješno djelovati od 8. do 13. godine, a nakon puberteta i na anaerobne. U tom razdoblju izdržljivost se razvija približno jednakim tempom. "Najbolje mogućnosti razvoja, odnosno povećanja aerobnih sposobnosti kod najmlađih, postiže se primjenjujući vježbe za razvoj izdržljivosti kroz igre. Pri tome je motivacija djece veća, a trening zanimljiviji. U mlađoj školskoj dobi za razvoj aerobne izdržljivosti bilo bi dobro koristiti čak 80 % sadržaja kroz igre i vježbe. U starijoj školskoj dobi i sportskim školama I. stupnja taj je omjer oko 50 %, a u atletskim sportskim školama II. stupnja počinje se i s klasičnim oblicima treninga trčanja" (*Babić, 2002*). "Analiza rezultata natjecanja ukazuje na zabrinjavajući sve manji broj sudionika u disciplinama srednjih i dugih pruga" (*Babić, 2002*). To pokazuje da treneri u atletskim školama ne pridaju dovoljnu pažnju razvoju ove sposobnosti kod djece što je pogrešno, zato što se atletika sastoji od puno disciplina i u atletskim školama naglasak mora biti na svestranosti a ne na specijalizaciji. Postoje određene elementarne igre koje će u ovom radu biti opisane s kojima se može razvijati izdržljivost jer aktivnosti poput dugotrajnog trčanja djeci brzo postanu dosadne.

SNAGA

Milanović (2013) definira snagu kao sposobnost koja se manifestira u savladavanju različitih otpora. "Jakost/snaga ovisi o morfološkim strukturama, a to su sustavi odgovorni kako za njezin razvoj tako i prijenos i kontrolu. Tijekom adolescentskog razvoja snaga se povećava sukladno fiziološkoj i kronološkoj dobi, a ovisi o sustavu antropometrijskih značajki. Maksimalna sila mišića ovisi o fiziološkom poprečnom presjeku. Što je on veći, veća je i snaga. Na snagu utječu gustoća i vrsta mišićnih vlakana" (*Prskalo, 2004*). Mnoge vježbe koje se primjenjuju u atletici omogućuju razvoj snage. Da bi se vježbe tipične u atletskom treningu mogle savladati najvažnija je relativna snaga. *Šnajder (1997)* navodi da se vježbama snage mišića stopala omogućuje porast maksimalnih mogućnosti pri njegovom opuštanju. Snaga mišića stopala mora biti predmetom pažnje svakog trenera koji radi u atletskoj školi. "Razvoj snage traži oprez i pažljivo doziranje opterećenja. Znanstvenici nisu dokazali negativan utjecaj treninga snage na rast i razvoj" (*Milanović, 2013*). "Kada se s djecom primjenjuje trening s opterećenjem, bolje je podcijeniti njihove trenutačne mogućnosti nego ih precijeniti i riskirati pojavljivanje ozljede" (*Milanović, 2013*). Apsolutna snaga u dječaka konstantno raste između 7. i 9. godine, dok relativna snaga najviše raste između 13. i 16. godine. U dinamičnoj snazi do puberteta nema značajnih razlika između spolova jer se

snaga povećava približno jednako kod djevojčica i dječaka. Nakon puberteta dječaci stječu prednost u snazi.

4. SELEKCIJA U ATLETSKOJ ŠKOLI

Izbor djece za pojedini sport provodi se u različito vrijeme kod različitih sportova, ovisno o specifičnim energetske i tehničko-taktičkim zahtjevima sporta. Neki od sportova ekstrema po pitanju rane selekcije su: sportska gimnastika, ritmička gimnastika, umjetničko klizanje, ...i sl. Definitivni izbor djece s očiglednim predispozicijama i sustavni trenažni proces u navedenim sportovima počinju vrlo rano.” (Milanović, 2013).

Tablica 1. Orijentacijski rokovi za početak sustavnog treninga u pojedinim sportskim disciplinama (prema Martinu, 1982).

Dob (god.)	Sportske discipline
6 - 8	sportska gimnastika (ž); umjetničko klizanje
7 - 9	ritmička gimnastika; plivanje; tenis
8 - 9	sportska gimnastika (m); skijanje; skokovi u vodu
9 - 11	košarka; odbojka; brzo klizanje; rukomet; nogomet; veslanje
10 - 12	atletika (trčanje – sprint, skokovi), kajakaštvo – kanuistika; džudo; hrvanje; jahanje; ragbi; streljaštvo; sanjkanje
12 - 13	atletika (bacanja); hokej na ledu; vaterpolo; biciklizam; mačevanje; streličarstvo
13 - 14	dizanje utega: atletski višeboj; atletika (trčanje na srednje pruge); boks; streljaštvo
14 - 15	atletika (trčanje na duge pruge; hodanje); kuglanje; skijaško trčanje; moderni petoboj

”Većina atletskih trenera djecu selekcioniра stihijski, što nikako nije dobro. Postoje precizno definirani principi za selekciju djece i treba ih se pridržavati. Nerijetko treneri zanemaruju te principe pod opravdanjem da su dovoljno educirani i iskusni da procijene djetetov talent bez testiranja, kontinuiranog praćenja i usporedbe s već postojećim standardima” (Marinković, 1980). Neiskusni treneri često zanemaruju kronološku i biološku dob odnosno djecu selekcioniраju isključivo po kronološkoj dobi, zanemarujući biološku u potpunosti. Isto tako događa se da neutemeljeno proglašavaju dijete iznimnim talentom ne uvažavajući dinamiku razvoja motoričkih sposobnosti prema različitom tempu biološkog razvoja. Postoje djeca koja kasnije biološki sazru stoga ih se u treningu zapostavlja, a

nerijetko su proglašeni netaleantiranim dok ona djeca koja ranije sazru mogu biti neutemeljeno proglašavana talentima iako će se u kasnijoj kronološkoj fazi razvoja njihove motoričke sposobnosti izjednačiti. Prema (*Babić, Blažević, Katović, 2012*) selekcija u atletici dugotrajan je proces koji je najbolje početi između šeste i desete djetetove godine, te nastaviti sve do juniorske dobi kada su promjene i dalje moguće. Ta se procjena može mijenjati. S obzirom na ranu selekciju i procjenu sposobnosti za pojedinu atletsku disciplinu, djeca se mogu usmjeravati i poticati na bavljenje sportom općenito u skladu s njihovim individualnim sposobnostima.

Prema *Martinu (1982)* dob u kojoj je najbolje početi trenirati prema principima odraslih sportaša za atletske discipline skokova, bacanja te trčanja na duge pruge je oko 20-21. godine života.

Tablica 2. Povoljna dob za početak treniranja i natjecanja prema principima rada odraslih vrhunskih sportaša (modificirano prema Martinu, 1982) (Milanović 2013).

Sportska disciplina	Početak treniranja prema principima rada odraslih vrhunskih sportaša (dob)
Umjetničko klizanje	15
Sportska gimnastika (ž)	14
Plivanje	15/16
Ritmická gimnastika	14/15
Skokovi u vodu	16
Tenis	16/17
Skijanje	17
Sportska gimnastika (m)	15/16
Nogomet	17/18
Košarka	18
Atletika (skokovi i bacanja)	20/21
Odbojka	18/19
Hokej na ledu	19/20
Sportske discipline izdržljivosti	20/21

5. ELEMENTARNE IGRE

Mnogi atletski treneri u treningu koriste elementarne igre i to ne samo u radu s najmlađima. Elementarnim igrama uspostavlja se povezanost između djece na temelju kojih se razvijaju odnosi izvan igre. Jedna igra može imati nekoliko varijanti, što daje trenerima i samim sportašima mnogobrojne mogućnosti te utjecaj na one sposobnosti na koje se želi konkretnim igrom utjecati. Vrlo je bitno da igre budu primjerene dobi igrača jer u protivnom mogu izazvati dosadu ili umor. Trener kod igrača mora pratiti vanjske znakove umora (boju kože, znojenje, disanje, pažnju). Da bi se izbjeglo preopterećenje igrača i pojave umora treba se držati pravila: što je intenzitet aktivnosti veći trajanje igre će biti kraće i obratno. Provođenje igre i način na koji će se ona razvijati ovisi o motiviranosti igrača, za koju je najvećim dijelom zadužen trener. Većina igara u sebi sadrži karakteristike natjecanja pa zato mogu poslužiti početnicima kao dobra priprema za sudjelovanja na službenim natjecanjima. "Mogu se koristiti i kao sredstvo svestrane fizičke pripreme, ali i kao specijalno sredstvo pripreme u svim sportovima (npr. atletika, gimnastika i sl.)" (*Šnajder, 1997*).

Današnja saznanja o igri ukazuju na sljedeća pozitivna značenja igre (*Kosinac, 2011*):

- igra je prirodno samoobrazovanje djeteta;
- igra je učinkovito sredstvo u razvoju psihosomatskih funkcija;
- igra kao aktivnost – dijete se mora igrati – odrasti – raditi;
- slobodna igra, osobna kreacija i stvaralaštvo;
- igra – najranija senzorno-motorička inteligencija.

Većina ostalih sportskih igara imaju strogo definirana pravila, dok su elementarne igre jednostavnijeg karaktera s pravilima koja se mogu prilagođavati, ovisno o:

- dobi igrača (ovisno o razvojnoj fazi djeteta, o njegovoj kronološkoj dobi, biološkoj dobi, te senzibilnim fazama);
- spolu;
- ciljevima i zadacima pojedinog dijela treninga;
- razini usvojenosti motoričkih znanja prirodnih oblika kretanja:
 1. svladavanja prostora (valjanjem, puzanjem, hodanjem, trčanjem),
 2. svladavanje prepreka (skokovima (poskocima) naskocima, saskocima, penjanjem (silaženjem) provlačenjem);
 3. svladavanje otpora (dizanjem, nošenjem, guranjem, vučenjem, uporima i visovima);

4. manipulacija objektima (bacanjem, hvatanjem (primanjem), dodavanjem, vođenjem, žongliranjem) (*Sekulić, Metikoš, 2007*);

- razini motoričkih i funkcionalnih sposobnosti;
- prostoru u kojem se odvija planirana igra (dvorana, igralište, strunjača...);
- materijalnim uvjetima rada (količini i raznovrsnosti dostupnih rekvizita i pomagala);
- željama i potrebama igrača (izbor željene igre mora biti sukladan s ciljem i zadatkom treninga, nije poželjno prečesto mijenjati novu igru jer je za svaku potreban određeni vremenski period da ju djeca usvoje) (*Horvatin-Fučkar, M., 2011*).

PODJELA ELEMENTARNIH IGARA

Postoji mnogo podjela elementarnih igara. Pa su tako (*Vukotić, Kramaršek, 1951; Koritnik, 1978; Nemec, 2009*) podijelili igre 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 pomagalicama (loptama, vijačama, švedskim klupama, ljestvama...);
- na organizacijski definirane igre (pojedinačne, u parovima, ekipne, štafete...);
- na primjenjivost igara različitim dobnim kategorijama.

Igre se mogu podijeliti prema međusobnom odnosu igrača. Prema toj podjeli postoje igre u kojima igrači imaju direktan dodir sa suparnicima odnosno sportske igre. Taj je oblik prema načinu kretanja najsloženiji zbog čestih i naglih promjena situacije i promjena uvjeta u igri, zbog borbe za pobjedu i slično. Traže se brze reakcije i rješenja. U drugu skupinu mogu se svrstati igre bez dodira među igračima kao naprimjer graničar. Igrači ekipe djeluju međusobnom usuglašeno, primjenjujući različite varijante taktike, ali nemaju direktan utjecaj na aktivnost igrača druge ekipe. Trećoj skupini pripadaju različite štafete u kojima kretnje svih igrača ima isti smjer te svi izvode iste zadatke. Aktivnosti se provode redom i po mogućnosti ulaganjem maksimalnih napora. Štafetne se igre najčešće provode u paralelnim kolonama ili nasuprotnim kolonama, no mogu se provoditi u vrsti, u kružnoj formaciji i sl.

Igre Šnajder (1997) dijeli prema:

- stupnju složenosti njihova sadržaja – od najjednostavnijih do najsloženijih;
- dobi igrača: igre – za djecu predškolske dobi, djecu od 7 do 9 godina, od 10 do 11 godina, od 12 do 14 godina, i sl.;
- načinu kretanja – igre s trčanjem, skokovima u vis, skokovima u dalj iz mjesta i sa zaletom, igre s bacanjem u pokretne i nepokretne ciljeve i sl.;
- motoričkim sposobnostima koje razvijaju – igre za razvoj brzine, snage, izdržljivosti, koordinacije, fleksibilnosti i sl.;
- ciljevima– igre se koriste kao priprema za pojedine sportove. Tada se igre izvode s ciljem učenja i usavršavanja pojedinih elemenata tehnike i taktike te za razvoj motoričkih osobina važnih za neki sport (npr. startne igre, štafetne igre i sl.);
- godišnjem dobu dijele se na ljetne, zimske te igre na otvorenom i u zatvorenom prostoru i sl.

”Atletske igre i vježbe snažno djeluju na organizam i to u prvom redu na razvoj srčano-žilnog i dišnog sustava te razvoj motoričkih sposobnosti (brzine, snage, koordinacije i izdržljivosti, i sl.). Duboko disanje na čistom zraku osigurava dobru opskrbu mišića kisikom, a koristi i pravodobnom izbacivanju štetnih proizvoda iz organizma, koji nastaju kao rezultat sagorijevanja materije iz stanica” (Šnajder, 1997).

U ovom diplomskom radu igre će biti razvrstane prema dobi djece: od 4 do 6 godina (predškolska dob), od 7 do 9 godina, (mlađa školska dob) 10 do 11 godina (srednja školska dob) i od 12 do 13 godina (starija školska dob). Igre će biti prilagođene primjeni na atletskim borilištima: atletskoj stazi i dvorani. Razlog takve podjele je taj što u atletici djeca da bi prošla učinkovitu selekciju moraju biti svrstana u grupe sa što manje oscilacija u kronološkoj i biološkoj dobi zbog velikog broja atletskih disciplina. Većina djece od 7 do 9 godina teško se mogu uklopiti u sustav treninga srednje školske dobi (10-11 godina) zato što bi djeci takav trening bio prezahtijevan dok s druge strane djeci starije školske dobi bi trening djece od 10 do 11 godina bio prejednostavan. Atletska škola za stariju školsku dob služi onoj djeci koja su tek počela trenirati ili im nedostaje osnova za specijalizaciju i uključivanje u redoviti sustav treniranja. Valja napomenuti da takav sustav selekcije koriste neki uspješni klubovi u Hrvatskoj.

ŠTAFETNE IGRE

U štafetnim elementarnim igrama igrači su podijeljeni u više ekipa najčešće s podjednakim brojem članova koje se međusobno natječu i istovremeno savladavaju isti zadatak. Što znači da se igrači uglavnom nalaze u najmanje dvije kolone. "Kako bi provedba same igre bila što ekonomičnija, kako bi izmjena i uključivanje igrača u igru bilo optimalno broj igrača u pojedinoj ekipi trebao bi biti od 4 do 6. Kod većeg broja igrača predugo je vrijeme čekanja dolaska igrač na red, što dakako ovisi i o broju i složenosti samih zadataka koje trebaju savladati" (*Horvatin-Fučkar M., Dobrinić J., Stojsavljević V., 2016*). Bitan čimbenik realizacije bilo koje vrste igre je ravnopravnost svih igrača. Trener mora poznavati sposobnosti svakog igrača kako bi ravnomjerno rasporedio ekipe. Tako bi trebao biti podjednak broj igrača slabijih sposobnosti ili onih koja su tek počela trenirati u obje ekipe. Za trenažni proces u atletskoj školi dragocjena je informacija da kronološka dob značajno ne utječe na realizaciju brzine. To konkretno znači da u direktnom radu u atletskoj školi skupine s kojima se provode trenažni sadržaji prvenstveno treba homogenizirati prema sposobnostima, a ne prema kronološkoj dobi. Isto tako u atletici djevojčice i dječaci treniraju najčešće zajedno u mješovitim grupama pa ako je moguće mora biti podjednak broj jednih i drugih u ekipama. Bitno je da mladi igrači mogu izvesti sve zadatke na siguran način. Kada u igri igrači pretrčavaju prepone ili savladavaju prepreke moramo biti sigurni da svi igrači mogu savladati zadatak. Natjecateljska atmosfera i povišena razina emocija kod djeteta mogu izazvati smanjenu koncentraciju pa može doći do ozljede ako je zadatak prezahtjevan. Sadržaji štafetnih elementarnih igara u treningu atletičara mogu biti različiti, pa tako u mlađim dobnim kategorijama prevladavaju različiti sadržaji koji ne moraju biti povezani s konkretnom disciplinom kao naprimjer kolut naprijed, provlačenja, penjanja, preskakanja, prenošenja, dodavanja dok se u starijim dobnim kategorijama koriste zadaci koji prevladavaju u atletskim disciplinama kao npr. pretrčavanje prepona u samoj igri. Štafetne igre se u atletskom treningu često pojavljuju, najviše zbog njihovog pozitivnog utjecaja na razvoj brzine trčanja. "Brzina trčanja na 20 m kod mladih atletičara u dobi 7 – 9 godina ne ovisi o kronološkoj dobi" (*Maleš, Sekulić, Rausavljević, 2003*). Što znači da rezultat trčanja ovisi o tehnici trčanja. Postoje razne vježbe i igre koje su opisane u ovom radu, a s kojima se može poboljšati tehnika hodanja i trčanja. Dobra tehnika trčanja najviše ovisi o dužini i naravno o frekvenciji koraka. "Međutim, često se događa da posebno mladi atletičari čine fatalnu pogrešku u želji ostvarivanja što boljeg rezultata tako što povezivanjem frekvencije koraka, skraćuju dužinu koraka i time bitno remete tehniku trčanja i postižu lošije rezultate" (*Maleš, Sekulić,*

Rausavljević, 2003). Što znači da bi treneri na učenje tehnike trčanja trebali posvetiti posebnu pažnju. To vrijedi i za sve sportove u kojima je prisutno trčanje kao dominantan oblik aktivnosti. Štafetne igre često se provode na udaljenosti oko 20 m što znači da su one pogodne za razvoj brzine. Štafetne igre kod većine djece su zabavan dio treninga u kojima uspjeh svakog igrača ovisi o uspjehu cijele grupe. Tako djeca stječu osjećaj pripadnosti i dodatno su motivirana. Nerijetko, djeca u ovim igrama zbog navedenih razloga "daju sve od sebe" što je s aspekta razvoja i unapređenja sposobnosti pozitivna karakteristika ovih igara.

5.1. ELEMENTARNE IGRE ZA DJECU PREDŠKOLSKE DOBI

"Zdravo, okretno, spretno i vješto dijete može lakše nositi sve teškoće života te može lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Ono spoznaje opće fizičko stanje i stvara naviku bavljenja tjelesnim aktivnostima. U današnje vrijeme veoma je potrebno svakodnevno ostaviti vremena za bavljenje kineziološkom aktivnošću kako bi se spriječile posljedice neaktivnosti. Zbog toga se posebno ističe pozitivan odnos prema tjelesnom vježbanju bez kojega je zdrav način života nezamisliv" (*Prskalo, 2004*). "Općenito, kada je riječ o značajkama igre za dijete predškolske dobi, moglo bi se zaključiti da igra snažno budi i razvija psihičke i fizičke sposobnosti i time doprinosi oblikovanju i prepoznatljivosti osobina ličnosti" (*Kosinac, 2011*).

"Opisivanje aktivnosti u obliku priče djeca će primiti s većim interesom. Taj se način osobito preporučuje kada su djeca nepažljiva i kada im je potreban odmor nakon prethodnih tjelesnih aktivnosti" (*Šnajder, 1997*).

Mnoga istraživanja dokazala su dobrobiti bavljenja tjelesnom aktivnošću od najranije dobi. Tako su 2002. godine *Špelić i Božić* u znanstvenom radu istraživali važnost primjene sportskih programa kod djece predškolske dobi u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti. Oni su istraživali razliku u motoričkim sposobnostima djece prvog i drugog razreda osnovne škole između onih koji su bili i onih koji nisu bili uključeni u posebne sportske programe u predškolskim ustanovama. Dokazali su da postoji značajna razlika između ovih skupina na području fleksibilnosti. Isto tako rezultati su pokazali da su djeca koja su pohađala sportske programe kasnije više uključena u izvanškolske sportske aktivnosti. Također *Mišigoj-Duraković i suradnici* su 1999. godine zaključili kako djeca oba

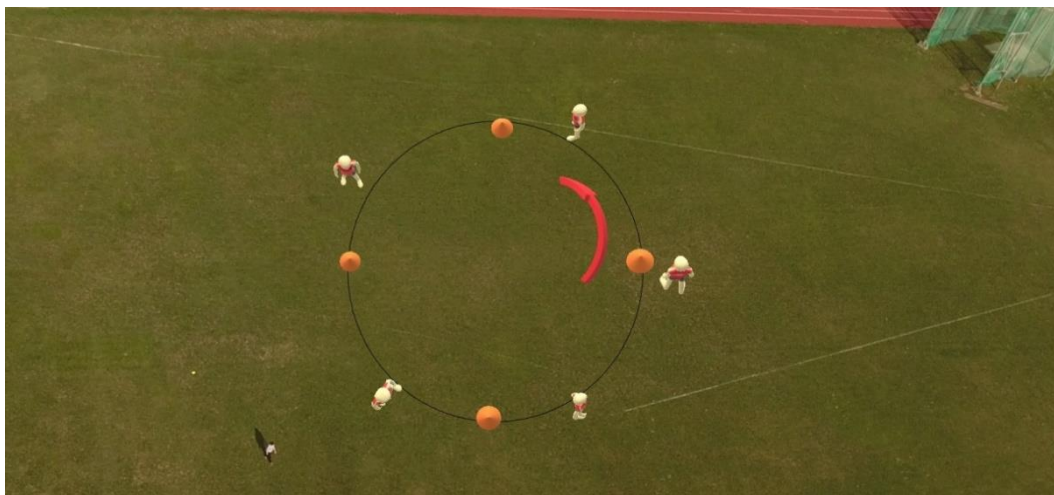
spola koja redovito treniraju imaju bolju aerobnu izdržljivost, ali i višu razinu funkcionalno-motoričkih sposobnosti kao što su brzina trčanja i mišićna izdržljivost.

”Ne postoji mnogo dokaza o najboljem liječenju djece s problemom težine, ali istraživanja pokazuju da se treba usmjeriti na poboljšanje prehrane i povećanja tjelesne aktivnosti, što je najbolje započeti u predškolsko doba djece” (*Prskalo i Sporiš, 2016*).

IGRE USAVRŠAVANJA TRČANJA ZA PREDŠKOLCE

Veseli čunjevi

Po atletskom terenu za bacanja postave se čunjevi kojih je za jedan manje od broja igrača, formirajući kružnicu. Igrači se kreću oko postavljenih čunjeva trčećim korakom (različitim tempom). Na znak trenera “pljeskom”, trebaju što prije stati pored jednog od čunja. Igrač koji nije pronašao slobodan čunj dobiva slovo neke riječi odnosno kazneni bod, (klokan, žaba i sl.) Pobjednik je igrač s najmanje osvojenih bodova odnosno slova. Cilj igre je razvoj reakcije na zvučni signal.



Slika 1. Prikazuje kretanje igrača u igri "Veseli čunjevi"

Pronađi boju

Igrači su podijeljeni u parove koji stoje na startnoj liniji. Svaki iz para stoji sa suprotne strane čunja okrenut u smjeru kretanja. Na terenu se postave niski čunjevi različitih boja na razmaku od 4 m. Trener glasno izgovara boju čunjeva, do kojih parovi trebaju što brže doći i dotaknuti ga. Čunjevi mogu biti postavljeni pravocrtno ili slobodno po terenu. Pobjednik je onaj igrač iz para koji brže prepozna boje odnosno dotakne više čunjeva. Cilj igre je razvoj snalažljivosti u prostoru i reakcije na zvučni signal.

Slalom

Igrači stoje u koloni na travnatom djelu stadiona na međusobnom razmaku od jednog m. Ispred kolone se svakih jedan metar postavi onoliko niskih čunjeva koliko je djece. Na trenerov pljesak posljednji iz kolone trči između djece slalomom te stane pored prvog slobodnog čunja, na čelo kolone. Nakon toga ponovno kreće posljednji iz kolone i tako dok se svi ne izmijene. Pobjednik je brža kolona. Cilj igre je razvoj brzine trčanja i agilnosti.

HVATAČKE IGRE ZA PREDŠKOLCE

Ribari u plićaku

Na prostoru zaletišta skoka u vis čunjevima ili kredom se označe dva jednaka prostora jedan nasuprot drugom svaki dimenzije 10x10 m. Dva označena prostora označavaju *duboku vodu* u kojoj su igrači *ribe*, a između njih je *plićak*. *Plićak* je prostor zaletišta za bacanje koplja. U *plićaku* se nalazi jedan igrač, *ribar (lovac)*. Na pljesak trenera *ribe* prelaze iz jedne duboke vode u drugu. Dok prelaze kroz plićak, *ribar* ih pokušava uhvatiti dodirima. Ona riba koju ribar ulovi u prostoru *plićaka* dobiva jedno slovo riječi (*štuka, gavun, tunj i sl.*). Pobjednik je ona riba koja nije sakupila niti jedno slovo ili ih je sakupila najmanje. Cilj igre je razvoj brzine trčanja.

Miš brzo u rupu

Igrači stoje u formaciji kruga na zaletištu skoka u vis raskoračnim stavom jedan blizu drugoga. Jedan igrač je *miš* koji trči oko igrača u krugu, a drugi je *lovac mačka* koja ga lovi. *Mačku* izabire trener prozivajući igrača. Nakon otrčanog kruga ili više njih *miš* se može sakriti u *rupu* provlačeći se kroz noge igrača u krugu. Kada *mačka* uhvati *miša* mijenjaju uloge i *miš* postaje *mačka lovac*, a ako ga ne uhvati igrač ispod čijih se nogu *miš* provukao postaje *miš*, a *mačka* ostaje ista dok nekoga ne ulovi. Igra kreće na trenerov pljesak. Pobjednici su svi oni *miševi* koji uspiju pobjeći *mački*. Cilj igre je razvoj pažnje, brzina reakcije i brzine trčanja.

Čunjevi su spas

Po travnatom djelu stadiona veličine 10x10 m razbacani su niski čunjevi. Broj čunjeva ovisi o broju igrača. Jedan igrač je *lovac* koji lovi ostale igrače koji bježe između čunjeva. Igrač se *spasava* tako da čunj stavi na glavu, a *lovac* prelazi na drugog igrača. Onaj igrač kojeg *lovac* uhvati postaje *lovac*. Igrač koji se *spasi*, nakon 3 sekunde ostavlja čunj na podu i

nastavlja trčati. Pobjednik je onaj igrač koji niti jednom nije bio ulovljen. Cilj igre je razvoj brzine trčanja i snalažljivosti u prostoru.

IGRE ZA USAVRŠAVANJA SKOKOVA ZA PREDŠKOLCE

Preko potoka

U pijesku za skok u dalj se postavi 10 niskih čunjeva kojima se napravi kvadrat 1x1 m koji označavaju *potok*. Igrači se nalaze s jedne strane 4-5 m od označene površine. Jedan po jedan, na trenerov pljesak iz zaleta jednonožnim odrazom preskaču *potok*. Pobjednici su svi igrači koji preskoče *potok*. Cilj igre je usavršavanje preskakanja prepreka.

Rode, klokani, žabe

Igrači su podijeljena u tri kolone. U jednoj koloni su *rode*, u drugoj *klokani*, a trećoj *žabe*. Svaka kolona se kreće na karakterističan način do obruča koji je udaljen 6-8 m od prvih igrača u kolonama, noseći u ruci po jednu tenisku lopticu. Kolona *roda* kreće se do obruča poskocima na jednoj nozi. *Klokani* skaču sunožne skokove, dok *žabe* prenose loptice skačući pružene skokove iz čučnja. Nakon što svi iz kolone izvrše zadatak uloge se mijenjaju dok svaka kolona ne bude i *roda* i *klokan* i *žaba*. Pobjednik je ona kolona koja sakupi više bodova. Najbrža kolona dobiva 3 boda, drugoplasirana 2 boda a trećeplasirana 1 bod. Cilj igre je usavršavanje savladavanja prepreka različitim načinima.

Skakački poligon preprek

Na prostoru zaletišta skoka u vis postavi se kružni poligon prepreka. Igrači stoje u koloni izvan poligon i izvršavaju zadatak jedan po jedan. Poligon započinje jednonožnim poskocima u obruče. Na pod se postave 4 obruča u dva paralelna para u dvije boje. U plavi obruč skače se samo desnom nogom, a u bijeli lijevom nogom. Sprintom do 4 niske prepona, visine 10 cm, koje sunožno preskoče, a zatim 15 m trčanja do 6, povezanih obruča u koje skaču cik-cak sunožno. Pobjednici su igrači koji ispravno izvrše zadatak bez rušenja prepona ili dodirivanja obruča. Cilj igre je usavršavanje preskakivanja prepreka.

IGRE USAVRŠAVANJA BACANJA ZA PREDŠKOLCE

1, 2, 3 – bacite lopte svi!

Igrači se nalaze na travnatom dijelu stadiona slobodno se krećući po prostoru držeći i noseći laganu loptu rukama. Kreću se na različite načine: hodanjem na prstima, petama, u

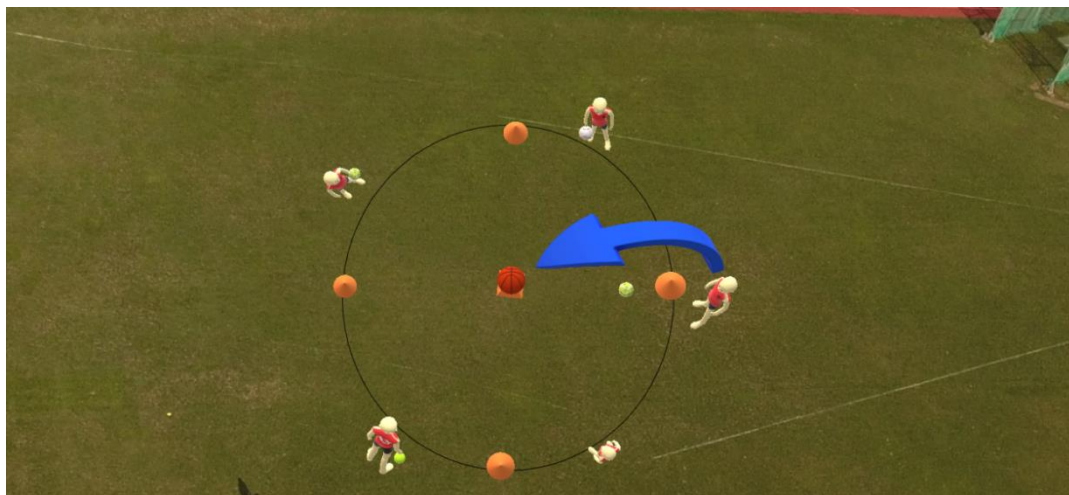
počučnju, i sl., a na trenerov znak pljeskom bacaju suručno loptu u zrak i hvataju je. Pobjednik je onaj igrač koji je najviše puta uspješno uhvatio loptu. Cilj igre je razvoj koordinacije ruku i usavršavanje bacanja i hvatanja s dvije ruke.

Lopta preko konopa

Igrači su podijeljeni u parove i stoje u dvije nasuprotne kolone ispred konopa te na trenerov pljesak jedan drugome bacaju laganu loptu s dvije ruke preko konopa koji je obješen za stalke skoka u vis. Lopta se baca i hvata s dvije ruke. Visina konopa je 1.5 m ali on se može povisiti odnosno sniziti ovisno o sposobnostima igrača. Tri boda se dobivaju ako igrač uhvati lopta bez da je dotakla tlo, a dva boda ako lopta dotakne tlo nakon prebacivanja konopa. Pobjednici su oni igrača koji najviše puta uspješno prebace loptu i uhvate je što prije. Cilj igre je razvoj koordinacije ruku.

Pogodi metu!

Igrači stoje u krugu promjera 10 m s teniskom lopticom u ruci. U središtu kruga se nalazi *meta* (nogometna lopta). Igrači bacaju tenisku lopticu jednom rukom jedan po jedan u smjeru kazaljke na satu, igrač koji je bacio lopticu odlazi po nju nakon bacanja. Pobjednik je onaj igrač koji pogodi metu najviše puta. Cilj igre je usavršavanje bacanja i gađanja nepokretne mete.



Slika 2. Prikazuje položaj igrača i smjer gađanja mete u igri "Pogodi metu"

ŠTAFETNE IGRE ZA PREDŠKOLCE

Tunel

Igra se na zaletištu skoka u dalj. Igrači stoje u dvije kolone u parovima i drže se pruženim rukama u predručenju okrenuti jedan prema drugome. Posljednji par iz kolone se četveronoške provlači između parova te staje na početak kolone i tako redom dok se svi ne izmjene. Brži igrači jedne kolone su pobjednici. Cilj igre je usavršavanje puzanja.

Kuglanje

Igra se na zaletištu skoka u dalj. Igrači u dvije kolone stoje u raskoračnom stavu i drže se za ramena onog ispred. Prvi u koloni u dubokom pretklonu zakotrlja laganu loptu kroz noge svoje ekipe. Posljednji u koloni uzima loptu i trči na početak kolone i ponavlja zadatak. Zagne li lopta za nekog od igrača on ju zakotrlja dalje. Igra je gotova kad se na početak kolone vrati prvi igrač. Pobjednik je brža kolona. Cilj igre je usavršavanje kotrljanja objekata.

Kroz noge

Igra se na zaletištu za bacanje koplja. Igrači u dvije kolone, stoje u raskoračnom stavu i drže se za ramena onog ispred u koloni. Na trenerov znak pljeska posljednji u koloni se provlači u upor u četveronoške kroz noge igračima i dolazi na čelo kolone, staje u raskoračni stav i zatim kreće sljedeći. Igra je gotova kada svi igrači ekipe ponovno zauzmu svoja mjesta. Brža ekipa dobiva 2 boda, a 1 bod sporija. Pobjednik je ekipa koja je prikupila više bodova. Cilj igre je usavršavanje puzanja.

5.2. ELEMENTARNE IGRE ZA DJECU ŠKOLSKE DOBI OD 7 DO 9 GODINA –

Cicibani / Cicibanke

Motoričke sposobnosti djece ove dobi još su uvijek skromne zato i igre moraju biti jednostavnijeg sadržaja s jednostavnijim pravilima. Sposobnost i volja djeteta da se uživi u trenerovu priču bitan je čimbenik u realizaciji treninga.

Bompa, 2000. navodi da će igranjem djeca naučiti kako uskladiti svoje ruke i noge te kako da ih brže pokreću i trče na prednjem dijelu stopala. Igre bi kod ove dobi trebale biti mješovite jer na razvojnem stupnju nisu vidljive razlike između djevojčica i dječaka. Trajanje

igre ne bi trebalo biti dugačko jer se mora paziti da djeca u ovoj dobi ne iskuse nelagodu. Prema *Bompi, 2000.* djeca u igri ne trebaju trčati maskimalnom brzinom duže od šest sekundi jer duže udaljenosti zahtijevaju specifični trening.

U ovoj dobi može se provoditi aerobni (trajanja više od 5 min.) i anaerobni trening kroz razne elementarne igre koje će biti opisane u ovom radu. "Izgleda da se djeca u pretpubertetu bolje nose s aktivnostima koje su ili kratke i brze ili duže od dvije minute, ali sporije" (*Bompa, 2000*). Valja napomenuti da se djeca trebaju igrati onoliko dugo koliko im je to zabavno i nije stresno ali i voditi računa o tome da se trening ne može sastojati samo od igre.

IGRE USAVRŠAVANJA TRČANJA ZA IGRAČE OD 7 DO 9 GODINA

Hodanje u zadanom vremenu

Igrači u koloni od 3-4 igrača stoje na atletskoj stazi 10 m udaljeni od cilja i okrenuti prema njemu. Na trenerov znak pljeska igrači jedan za drugim u koloni kreću brzim korakom do čunja na 10 m od starta, obilaze ga i vraćaju se u kolonu. Trener mjeri vrijeme te s obzirom na postignuto vrijeme zadaje im da budu brži odnosno sporiji, a igrači smanjuju ili povećavaju tempo. Igrači timski moraju odrediti tempo kretanja. Igra se ponavlja najmanje 3 puta. Pobjednik je ekipa koja je prešla stazu s manjim odstupanjem od zadanog vremena. Cilj igre je usavršavanje sportskog hodanja.

U obruč

Igrači se slobodno kreću po označenom prostoru na različite načine koje zadaje trener (visokim skipom, zabacivanjem ili izbacivanjem potkoljenica, bočnim korakom, i sl.). Na tom prostoru su po podu razbacani obruči kojih je za jedan manje od broja igrača. Na trenerov znak pljeskom, igrači moraju što brže stati u slobodan obruč. Onaj koji ne stigne do obruča skuplja slova dogovorenih riječi (npr. mačka, magarac...). Pobjednik je igrač s najmanje skupljenih slova. Cilj igre je usavršavanje različitih oblika kretanja i reagiranje na zvučni signal.

Lovac i zec

Igrači se nalaze jedan pored drugoga u krugu dodirujući suigrača u odručenju. Jedan igrač, *zec*, nalazi se izvan kruga i lagano trči oko igrača. Dotakne jednog od igrača po ramenu te od njega što brže pokušava pobjeći do njegovog praznog mjesta u krugu. Ako ga *lovac* uhvati uloge se ne mijenjaju. Pobjednici su oni igrači koji pobjegnu od *lovca*. Cilj igre je usavršavanje trčanja u zavoju i startnog ubrzanja.

HVATAČKE IGRE ZA DJECU 7 – 9 GODINA

Napad morskog psa

U prostoru zaletišta za skok u vis 4 skupine od 3-4 igrača su u kružnicama promjera otprilike 2 m označenih kredom. Na jednakoj udaljenosti od svih ekipa nalazi se jedan igrač koji je *lovac*. Svaka ekipa si osmisli ime, kao npr. *nepobjedivi*, *brzi*...i sl.. Kad trener uzvikne ime ekipe igrači slobodno bježe po zaletištu a *lovac* ih lovi. Ekipe koje nisu prozване ostaju na svome mjestu. Kada *lovac* uhvati nekog od igrača mijenjaju uloge, ovaj postaje *lovac* a on odlazi u njegovu ekipu. Pobjednici su oni igrači koji su ulovljeni najmanji broj puta ili nisu uopće ulovljeni. Cilj igre je razvoj brzine trčanja.

Dan i noć

Igrači stoje u 2 nasuprotne vrste na 3 m udaljenosti. Jedna vrsta je *dan*, a druga *noć*. Igrači su u vrstama leđima okrenuti jedni od drugih. Na 10 - 15 m preko puta obje vrste nalazi se po 10 niskih čunjeva koji označavaju prostor *spasa* (čunjevi su postavljeni paralelno s vrstama). Trener određuje različite početne položaje startanja igrača (počučanj, čučanj, ležanje na leđima, licem prema tlu, u upor ležećem, i sl.). Trener glasno uzvikne npr. *Dan!* Tada igrači ekipe *noć* brzo trče prema prostoru *spasa*, a igrači ekipe *dan* se okreću prema ekipi *noć* te ih pokušavaju uhvatiti dodirom. Svi igrači se vraćaju u početni položaj nakon što je trener izbrojio koliko je igrača uhvaćeno prije *prostora za spas*. Važno je jednaki broj puta prozvati jednu i drugu ekipu. Pobjednik je ekipa koja je uhvatila više igrača suprotne ekipe. Cilj igre je razvoj startnog ubrzanja i reakcije na startni znak.

Ledeni kralj / kraljica

Jedan igrač je *ledeni kralj* ili *kraljica* koji lovi ostale igrače na travnatom djelu stadiona veličine 10x10 m. Igrači se slobodno kreću trčeći po označenom prostoru. *Kralj* ili *kraljica* ih hvataju dodirom za bilo koji dio tijela. Dotaknuti igrač se *zaleđi* u raskoračnom stavu. Ostali igrači mogu ga spasiti tako da mu se provuku kroz noge. Trener može odrediti i više *ledenih kraljica* i *kraljeva*. Igra je gotova kad *ledni kralj/ kraljica zalede* sve igrače, ili ako u trenutku prekida igre neki igrači nisu zaleđeni tada su oni pobjednici. Cilj igre je razvoj brzine trčanja.

IGRE USAVRŠAVANJA SKOKOVA ZA DJECU 7 – 9 GODINA

Brze ljestve

Igrači se nalaze u 2 kolone na atletskoj stazi, ispred kojih se na 5 m udaljenosti od starta nalaze podne ljestve. Zadatak je što brže, jedan po jedan na znak trenera različitim načinima koraka, skokova i poskoka savladati podne ljestve, nakon čega se igrači trčecim korakom što brže vraćaju prema sljedećem u koloni, pljeskom dlanom o dlan dajući mu znak da krenu. Za svaku pogrešku (doticaj ljestvi) dodaje se po jedna sekunda. Može se igrati i tako da se skače u svako drugo polje. Pobjednik je najbrža kolona. Cilj igre je razvoj koordinacije donjih ekstremiteta.

Kros skokovi

Na terenu se kredom nacрта 5 kvadrata površine 40 cm s brojevima unutar kvadrata čije se stranice međusobno dodiruju. Zadatak izvršavaju jedan po jedan igrač krećući i vraćajući se u centar (nula) i skaču sunožno u svim smjerovima prema zadanim brojevima naprijed, unatrag i u stranu (desno-lijevo). Svaki igrač izvodi skokove 20 sekundi s ciljem da ih izvede što je više moguće. Svaki skok odnosno kvadrat boduje se s jednim bodom. Trener izabire pomoćnike koji mjere vrijeme i broje ispravne skokove. Pobjednik je igrač s najviše pravilno izvedenih sunožnih skokova u zadanom vremenu. Cilj igre je razvoj skočnosti i koordinacije.



Slika 3. Prikazuje kvadrate i smjer kretanja igrača

Tko će dalje

Igrači su podijeljeni u najmanje dvije kolone na zaletnoj traci skoka u dalj. Prvi iz ekipe sunožno skoči u dalj s mjesta što je dalje moguće i doskoči na dvije noge, trener označi s kredom njegov doskok. Sljedeći iz ekipe s prstima stane do linije i izvodi sunožni skok s mjesta i tako redom dok ne skoči zadnji iz kolone. Igra je gotova kada je zadnji iz ekipe izvršio zadatak. Pobjednik je kolona koja je dalje doskočila. Cilj igre je razvoj eksplozivne snage tipa skočnosti.

IGRE USAVRŠAVANJA BACANJA ZA DJECU 7 – 9 GODINA

Tko će dalje baciti

Igrači stoje u koloni na zaletištu za bacanje koplja te bacaju vorteks što je dalje moguće s mjesta na travnati dio terena. Igrači bacaju vorteks jednom rukom jedan po jedan. Trener mjeri udaljenost svakog igrača. Svaki igrač odlazi po vorteks i predaje ga u ruke sljedećem u koloni. Pobjednik je igrač koji je najdalje bacio vorteks. Cilj igre je usavršavanje tehnike jednoručnog bacanja.

Bacanje medicinke klečeci

Igrači se nalaze u dvije kolone na prostoru za bacanje koplja. Zadatak im je baciti medicinku od 1 kg što dalje iz kleka s dvije ruke iz uzručenja na travnati prostor za bacanje koplja. Nakon bacanja igrač trči do medicinke i kotrlja ju nazad do sljedećeg u koloni. Trener mjeri udaljenost hitca metrom. Daljina hitaca svih igrača se zbraja. Pobjednik je ekipa koja je ukupno dalje bacila. Cilj igre je razvoj eksplozivne snage gornjeg dijela tijela, ruku i ramenog pojasa.

Pogodi krug

Igra se odvija na prostoru zaletišta za skok u vis. Igrači stoje u dvije kolone, 3 m od stalka s letvicom. Letvica se nalazi na visini od 2 m. Igrač koji je na redu u koloni mora prebaciti vorteks preko letvice i pogoditi metu. Meta je obruč koji se nalazi na podu 3 m s druge strane stalka s letvicom. Pogodak u obruč boduje se s 10 bodova, a pogodak izvan obruča se ne boduje. Bodovi igrača se zbrajaju. Pobjednik je ekipa s više bodova. Cilj igre je razvoj preciznosti i usavršavanje tehnike bacanja pod kutom od 45°.

ŠTAFETNE IGRE ZA DJECU OD 7 DO 9 GODINA

Do čunja i nazad

Igrači su u kolonama iza startne linije na atletskoj stazi. Na trenerov znak prvi iz kolona trče do čunja koji se nalazi na udaljenosti od 10 m, dotaknu ga te trče što brže nazad. Sljedeći iz kolone kreće tek kad prethodni igrač protrči pored njega. Pobjednik je brža ekipa. Cilj igre je razvoj brzog trčanja.

Štafeta s palicom

Igrači su u kolonama iza startne linije. Prvi iz kolona na trenerov znak trče oko stalka na udaljenosti od 15 m i nazad držeći u ruci štafetnu palicu koju predaje sljedećem u koloni i tako dok se svi ne izmjenjuju. Pobjednik je brža ekipa. Cilj igre je razvoj brzog trčanja i usavršavanje držanja i predaje štafetne palice.

Prepone i sprint

Igrači su podijeljeni u dvije kolone iza startne linije. Svaka kolona se nalazi u svojoj atletskoj stazi sa slobodnom stazom između. U jednoj stazi su 4 prepone visine 20cm na razmaku od 4 m, a druga staza je bez prepona. Prvi igrači u koloni kreću što brže na trenerov znak prema čunju, pretrčavajući prepone. Zatim se vraćaju slobodnom stazom do sljedećeg u koloni kojem daju znak za kretanje pljeskom dlan o dlan. Pobjednik je brža ekipa. Cilj igre je usavršavanje pretrčavanja prepona i razvoj brzine trčanja.



Slika 4. Prikazuje položaj igrača na početku igre „Prepone i sprint”

5.3. ELEMENTARNE IGRE ZA DJECU OD 10 DO 11 GODINA – Limači / Limačice

Šnajder, 1997. navodi kako djeca imaju iskustva u grupnim aktivnostima te preporučuje igre s brzim trčanjem, skokovima, pretrčavanjem preko prepreka i bacanjem različitih sprava, umjerenim povećanjem intenziteta igara.

U štafetnim igrama progresivno treba povećavati udaljenost od 20 m do 40-50 m. Trčanje na 200 i više metara nikako nisu pogodna za djecu ove dobi zato što djeca još nisu u stanju tolerirati nagomilavanje mliječne kiseline. Kratki intervali rada i odmora karakteristične su za rad s ovom dobnom skupinom. Svoje želje i potrebe pokušava realizirati nagovaranjem i pregovaranjem. Bompa 2000. smatra da se u ovoj dobi stvaraju temelji za razvoj aerobne i anaerobne izdržljivosti za razdoblje specijalizacije i vrhunske izvedbe.

Djecu u ovoj dobi treba uključiti u sudačke aktivnosti pomažući treneru u realizaciji igara.

IGRE USAVRŠAVANJA TEHNIKE TRČANJA ZA DJECU 10 – 11 GODINA

Konj i kozlići

Igrači stoje u dvije nasuprotne kolone na 20 m udaljenosti na atletskoj stazi. Na 10 m između njih je zapreka. Ispod zapreke je tanka strunjača. Svaki igrač iz kolone na trenerov znak pljeskom kreće prema zapreci. Hodajući (u čučnju, u uporuci četveronoške, visoko na prstima, petama) ili lagano trčeći. Na 2 m od zapreke, na trenerov znak (dvostruki pljesak), moraju se što prije popeti na zapreku. Bod osvaja ekipa čiji se igrač prvi popeo na zapreku s obje noge. Nakon toga igrači hodajući odlaze na kraj svoje kolone. Tek tada kreće sljedeći. Kad su svi igrači prošli igru, zbroje se bodovi. Pobjednik je ekipa koja je prikupila više bodova. Cilj igre je usavršavanje tehnike hodanja i razvoj reakcije na zvučni signal te usavršavanje naskoka i saskoka.

Tko će prvi

Igrači stoje u vrsti na crti zaletišta za bacanje koplja i podijeljeni su u dvije ekipe. Svaki igrač ima svoj broj. Prebroje se po redu: prvi, drugi, treći... trener koji stoji između obje vrste zakotrlja loptu (ili medicinku od 1 kg) prema naprijed i glasno kaže jedan od brojeva igrača. Igrači s tim brojem trče po loptu. Onaj koji je prvi došao po loptu osvaja 2 boda, a ako su loptu uhvatili istovremeno osvajaju svaki po jedan bod. Pobjednik je ekipa s više osvojenih bodova. Cilj igre je razvoj brzine, startne reakcije i ubrzanja.



Slika 5. Priakzuje položaj i kretanje igrača u igri "Tko će prvi"

Najbrži trkač

Igrači stoje u 4 kolone na 30 m od cilja. Na trenerov znak pljeskom prvi iz kolona što brže trčećim korakom kreću iz različitih položaja (leđima okrenuti smjeru, u kleku, čučnju, sjedu raznožnom, sjedu prednožnom licem prema tlu, na leđima, u upor prednjem, u upor stražnjem). Pobjednik je onaj igrač iz kolone koji prvi prođe kroz cilj. On se u sljedećem pokušaju (krugu) utrkuje s najbržima iz drugih ekipa. Nakon nekoliko krugova odredi se konačni pobjednik igre odnosno najbrži trkač. Cilj igre je razvoj startnog ubrzanja, brzine kretanja i reakcije na zvučni signal.

HVATAČKE IGRE ZA DJECU 10 – 11 GODINA

Do čunjeva

Igrači u 2 paralelne vrste stoje na prostoru zaleta za bacanje koplja. Jedna ekipa stoji na crti koja označava zaletišta za bacanje koplja, a druga na drugoj crti zaletišta, iza prve ekipe. 20 m ispred prve ekipe nalaze se dva niska čunja. Prednja se ekipa svaki puta nalazi u različitim početnim položajima (počučenju, čučnju, sijedu raznožnom, upor prednjem, upor stražnjem, licem prema tlu, i sl.), dok stražnja ekipa (ona koja lovi) stoji leđima okrenuta prvoj. Na trenerov znak pljeskom prednja ekipa starta i što brže trči prema čunjevima, a stražnja ekipa ih nakon okreta pokušava uloviti dodiranjem prije nego što stignu do čunjeva. Svaki uhvaćeni igrač dobije po jedan bod. U svakom sljedećem poretку igre ekipe mijenjaju uloge. Pobjednik je ekipa koja osvoji manje bodova. Cilj igre je razvoj startnog ubrzanja i brzine trčanja i reakcije na zvučni signal.



Slika 6. Prikazuje igru "Do čunjeva" nakon trenerovog znaka za početak

Ribari i ribice

Igrači su u označenom prostoru zaletišta za bacanje koplja veličine 15x15 m. Jedan igrač je *lovac* odnosno *ribar* koji hvata ostale igrače, *ribice*. Kad *lovac* nekoga ulovi zajedno se prime za ruke, te love ostale tvoreći *ribarsku mrežu* dok pretposljednji igrač ne bude uhvaćen. Pobjednik je *ribica* koja je ostala neuhvaćena. Cilj igre je razvoj brzine trčanja i startnog ubrzanja.

Štafetna palica je spas

Igrači trče po označenom prostoru zaletišta za bacanje koplja veličine 15x15 m dok ih jedan ili više *lovaca* lovi. Trojica igrača na početku igre imaju štafetnu palicu te se palica mora predati onom igraču kojeg *lovac* lovi. Igrač koji ima štafetnu palicu u ruci ne može biti ulovljen. Pobjednik ili pobjednici su oni igrači koji nisu niti jednom bili ulovljeni. Cilj igre je usavršavanje držanja štafetne palice i razvoj brzine trčanja.

IGRE ZA USAVRŠAVANJE TEHNIKE SKOKOVA ZA DJECU 10 – 11 GODINA

Dotakni balon

Igrači su u kolonama po visini na prostoru zaletišta za skok u vis te jedan po jedan na znak trenera izvode skok u vis sunožnim odrazom i pokušavaju jednom rukom dotaknuti balon obješen za letvicu skoka u vis. Nakon prvog kruga letvica se podižu za 5 cm. Dohvatna visina nosi 1 bod, sljedeća 2 boda i tako redom. Pobjednik je ekipa koja sakupi najviše bodova. Cilj igre je razvoj eksplozivne snage donjih ekstremiteta i usavršavanje sunožnog odraza.

Skok u dalj s povišenja

Igrači su u parovima na prostoru zaletišta skoka u dalj. Igrači jednog para skaču jedan za drugim u dalj s mjesta s povišenja od 30-40 cm npr. švedskog sanduka i doskaču sunožno u čučanj. Igrač koji ne doskoči sunožno u čučanj ispada iz te serije skokova. Onaj iz para koji je dalje skočio, u sljedećoj seriji natječe se s pobjednikom od drugog para i tako dok se ne dobije konačan poredak. Cilj igre je usavršavanje pravilnog doskoka u čučanj.



Slika 7. Prikazuje položaj igrača na početku igre "Skok u dalj s povišenja"

Skok u dalj

Igrači su u koloni i skaču jedan po jedan s 5-6 m zaleta skok u dalj u pijesak. U pijesku je označeno niskim čunjevima tri područja doskoka svako širine 1,5 m. Područje prvog doskoka donosi 1 bod, drugog 2 boda i trećeg 3 boda. Trener boduje njihove doskoke: ako je zalet i odraz pravilno izveden dobiva se jedan bod, a zatim dobiva i bodove ovisno o području u kojem je doskočio. Pobjednik je igrač s najviše osvojenih bodova. Cilj igre je usavršavanje tehnike skoka u dalj.

IGRE ZA USAVRŠAVANJE TEHNIKE BACANJA ZA DJECU 10 – 11 GODINA

Bacanje vorteksa iz zaleta

Na zaletištu za bacanje koplja igrači stoje u koloni. Kredom se nacrtaju poprečne crte na razmaku od 50 cm. Zadatak im je križnim bočnim koracima nakon 5-6 m zaleta baciti vorteks što je dalje moguće, a da pritom ne nagaze na poprečne crte. Trener metrom mjeri udaljenost. Igrač koji dalje baci vorteks donosi ekipi bod. Pobjednik je ekipa s više bodova. Cilj igre je usavršavanje križnog koraka i tehnike bacanja vorteksa u kretanju.



Slika 8. Prikazuje položaj igrača u igri "Bacanje vorteksa iz zaleta"

Bacanje medicinke preko glave

Na kraju zaletišta za bacanje koplja igrači se nalaze u kolonama. Leđima su okrenuti u smjeru bacanja i bacaju medicinku od 2 kg unatrag suručno preko glave na travnati dio terena. Igrači bacaju jedan po jedan nakon bačene medicinke odlaze po nju u teren i donose ju sljedećem u koloni. Na znak trenera baca sljedeći. Igrač koji dalje baci donosi svojoj ekipi bod. Pobjednik je ona ekipa s više bodova. Cilj igre je razvoj eksplozivne snage.

Desnom i lijevom u metu

Na prostoru za bacanje koplja igrači su u kolonama. Jedan po jedan, bacaju medicinku od 1 kg suvanjem. U prvoj seriji svi bacaju desnom rukom, a u drugoj lijevom, Igrači osvajaju bodove ovisno u koje polje bace medicinku. Polja su označena čunjevima. Prvo polje od 1-4 m (1 bod) drugo od 5-9 m (2 boda), treće od 10-14 m (3 boda). Pobjednik je ekipa čiji je zbroj bodova nakon dvije serije najveći. Cilj igre je usavršavanje bacanja medicinke suvanjem.

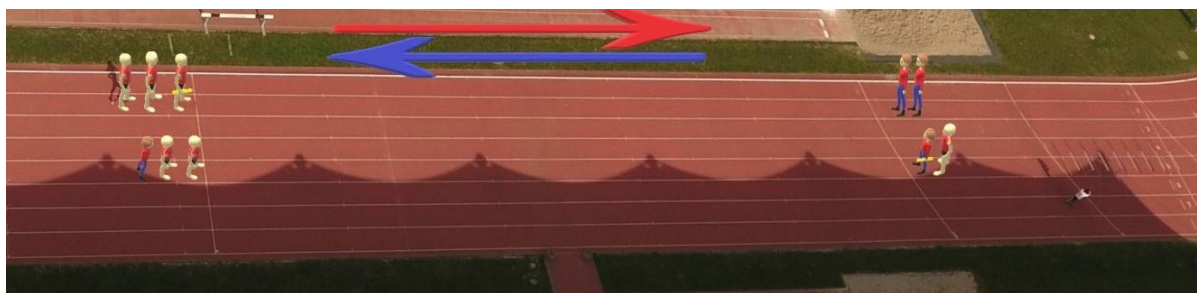
ŠTAFETNE IGRE ZA DJECU OD 10 DO 11 GODINA

Štafeta s primopredajom u zoni

Igrači su u kolonama na prostoru atletske staze 25 m od cilja. Prvi iz kolone stoji na startnoj crti u zoni primopredaje. Ispred svake kolone na udaljenosti od 25 m (na cilju) nalazi se čunj. Prvi u koloni imaju štafetnu palicu. Na trenerov znak prvi iz kolone trče oko čunja, zatim oko svoje kolone i palicu predaju sljedećem u koloni koji čeka u zoni primopredaje. Pobjednik je brža ekipa. Cilj igre je usavršavanje primopredaje štafetne palice i razvoj brzine trčanja.

Ususretna štafeta s palicom

Igrači jedne ekipe nalaze se u nasuprotnim kolonama. Prvi iz kolone trče što brže prema nasuprotnom suigraču na 20-25 m udaljenosti te mu predaje štafetnu palicu i tako redom dok se svi igrači ne izmjene. Pobjednik je brža ekipa. Cilj igre je razvoj brzine trčanja i usavršavanje držanja i predaje štafetne palice.



Slika 9. Prikazuje položaj igrača na početku igre “Ususretna štafeta s palicom”

Brojevi

Igrači stoje u dvije vrste na crti zaletišta za bacanje koplja. Prebroje se po redu (1,2,3,4...). Ispred svake vrste nalazi se jedan čunj na udaljenosti od 20 m. Trener glasno kaže jedan broj i svi igrači s tim brojem trče što brže oko svog stalka te se vraćaju na svoje mjesto u vrsti. Igrač koji prvi pretrči startnu crtu osvaja bod za svoju ekipu. Trener brojeve izgovara neočekivano i preko reda ali vodeći računa o tome da svi podjednako sudjeluju u igri. Pobjednik je ekipa koja na kraju igre ima najviše bodova. Cilj igre je razvoj pažnje i startnog ubrzanja, brzine trčanja.

5.4.ELEMENTARNE IGRE ZA DJECU OD 12 DO 13 GODINA – *mlađi kadeti / kadetkinje*

Za ovu dob se preporučuju igre u kojima se istodobno izvodi više zadataka. Prema Bompa, 2000. kod ove dobne skupine treba odvojiti djevojčice i dječake u treningu. Trener ovdje treba posebno voditi računa o omjeru djevojčica i dječaka u igrama jer u atletskim školama jedni i drugi treniraju zajedno, a dječaci postaju snažniji, a time i brži.

”Kako se sportaši približavaju pubertetu povećava se njihova izdržljivost (Bompa, 2000). U ovoj dobi može se zapaziti da se kod dječaka nešto bolje razvija izdržljivost u odnosu na djevojčice.

Igre za ovu dob sadržavaju specifične atletske pokrete koji se pojavljuju na samim natjecanjima. Djeca koja redovito treniraju trebala bi sudjelovati na raznim službenim natjecanjima, a ovdje prikazane igre dobra su priprema upravo za to.

IGRE USAVRŠAVANJA TEHNIKE TRČANJA ZA DJECU 12 – 13 GODINA

Pogodi vrijeme

Igrači su svaki u svojoj stazi i na znak istovremeno kreću s cilja i trče u krug po atletskoj stazi dok im trener mjeri vrijeme. Svaki igrač mora pretrčati 800 m (dva kruga), a na cilju mora pogoditi za koje je vrijeme trčao dionicu od 200 m, 400 m i 800 m. Trener imenuje dva mjerioca vremena na 200 m i 400 m. Pobjednik je onaj igrač koji je najtočnije pogodio vrijeme što znači da njegovo izgovoreno vrijeme najmanje odstupa u sekundama od vremena koje je trčao. Cilj igre je razvoj izdržljivosti, razvoj osjećaja za tempo trčanja.

Za 15 sekundi...

Na atletskoj stazi igrači se podjele u četvorke. Svaka četvorka istovremeno trči različite dužine dionica za određeno vrijeme koje im zadaje trener. Dužinu od 40 m pretrčavaju za 15 sekundi. Nakon odmora od jedne minute trče dionicu od 100 m za 18 sekundi... Zadano vrijeme kao i dužina dionice može se mijenjati ovisno o tome što se ovom igrom želi postići. Pobjednik je četvorka koja za najtočnije vrijeme pretrči zadanu dionicu.. Cilj igre je razvoj različitih oblika izdržljivosti kao npr. anaerobne ili aerobne i razvoj osjećaja za tempo trčanja.

Tko će točnije

Igrači su svaki u svojoj stazi i na znak trenera istovremeno se kreću po stazi na različite načine (u uporuci na rukama, uporuci prednjem, u uporuci stražnjem hodajući u dubokom čučnju, iskoracima, visoko na prstima, petama, i sl.). Trebaju prijeći određenu udaljenost u metrima, npr. 20, 25, 41 m, i sl. Svaki od igrača treba samostalno procijeniti zadanu udaljenost. Trener boduje točnost njihove procjene. Igrač koji je bio najbliži osvaja bod. Pobjednik je onaj igrač koji osvoji najviše bodova. Cilj igre je razvoj osjećaja za udaljenost.

HVATAČKE IGRE ZA DJECU 12 - 13 GODINA

Žabe

Igrači se nalaze u dubokom čučnju na manjem označenom prostoru na travi veličine 7x7 m. Jedan je igrač *lovac* koji hvata ostale igrače *žabe* sunožnim skokovima iz dubokog čučnja. *Lovac* u ruci drži niski čunj, kojeg predaje *žabi* koju je uhvatio. Pobjednik je igrač koji je uhvaćen najmanji broj puta ili niti jednom. Cilj igre je razvoj repetitivne snage nogu.



Slika 10. Prikazuje mogući slobodan položaj igrača u igri "Žabe"

Uhvati zeca

Igrači su u parovima svaki u svojoj stazi. Jedan iz para je 300 m, a drugi 200 m od cilja. Prvi iz para, *zec*, na znak trenera kreće što brže istrčati svoju dionicu od 300 m kada dođe na udaljenost od 150-170 m drugi iz para *lovac* koji se nalazi na 200 m udaljenosti od cilja kreće trčati i ima zadatak uhvatiti prvog igrača *zeca* prije nego *zec* protrči kroz cilj. Dovoljno je da

ga samo prestigne. Pobjednik je onaj iz para koji prvi prođe kroz cilj. Cilj igre je razvoj brzinske izdržljivosti.

Noj i gazela

Igrači su u parovima na atletskoj stazi, jedan iz para je u stazi na kojoj je 5 prepona visine 0,762 m, a udaljenost između prepona je 35 m, a druga staza je bez prepona. Jedan iz para *noj* je na 200 m od cilja u stazi s preponama, a drugi *gazela* 240 m u stazi bez prepona. Na znak trenera istovremeno kreću, a *gazela* mora uhvatiti *noga*, odnosno preći ga. Pobjednik je onaj iz para koji prvi stigne do cilja. Cilj igre je usavršavanje pretrčavanja prepona u situacijskim uvjetima, razvoj brzinske izdržljivosti.

IGRE ZA USAVRŠAVANJE TEHNIKE SKOKOVA ZA DJECU 12 – 13 GODINA

Skokovi s jedne noge na drugu

Igrači su u kolonama na atletskoj stazi. Jedan po jedan na znak trenera trebaju napraviti 15 pravilnih naizmjeničnih skokova na lijevu i desnu nogu (skokovi s noge na nogu). Pobjednik je igrač koji je najdalje stigao. Cilj igre je razvoj eksplozivne snage nogu tipa skočnosti i usavršavanje izvođenja skokova s noge na nogu.

Poskočica

Igrači su vrstama okrenuti jedni od drugih leđima na razmaku 2-3 m. Na udaljenosti od 20 m preko puta dvije vrste nalazi se 5 čunjeva koji označavaju prostor *spasa*. Stojeći u vrstama svi igrači izvode skokove u mjestu (sunožne, jednonožne, čučanj skok, i sl.). Trener proziva ekipu i ona se okreće i pokušava stići drugu ekipu koja bježi prema svojem prostoru *spasa*. Svaki igrač koji iz prozване ekipe prestigne protivničku ekipu osvaja bod za svoju ekipu. Pobjednik je ekipa koja po završetku igre ima više bodova. Cilj igre je razvoj eksplozivne snage i brzine.

Troskok

Igrači su u kolonama na zaletištu skoka u dalj 7 m udaljeni od pijeska. Na znak trenera prvi iz kolona kreću sunožnim odrazom, nakon toga rade dva puta povezani odraz jednom nogom (desnom) i zatim na drugu nogu (lijevu) i sunožni doskok u pijesak. Pijesak je niskim čunjevima podijeljen na tri zone. Svaka zona široka je 1,5 m te broj bodova ovisi o udaljenosti doskoka. Prva zona nosi 1 bod, druga 2 boda, a treća 3. Pobjednik je ekipa koja osvoji više bodova. Cilj igre je usavršavanje tehnike skakanja troskoka.

IGRE ZA USAVRŠAVANJE TEHNIKE BACANJA ZA DJECU 12 – 13 GODINA

Bacanje medicinke bočnom tehnikom

Igrači su u kolonama na kraju zaletišta za bacanje koplja te jedan po jedan bacaju medicinku od 2 kg bočnom tehnikom. Na 6 m od linije bacanja označe se dva polja. Ako bace više od 6 m osvajaju 3 boda, ako bace manje od 6 m osvajaju 2 boda. Treba voditi računa o sigurnosti igrača. Pobjeđuje kolona koja osvoji više bodova. Cilj igre je usavršavanje bacanja medicinke bočnom tehnikom i razvoj eksplozivne snage cijelog tijela.

Bacanje kugle s dvije ruke s prsiju

Igrači su u trojkama i nalaze se na prostoru za bacanje kugle. Bacaju (suvaju) kuglu od 4 kg s dvije ruke s prsiju. Pobjeđuje ona trojka čiji igrači najdalje bace kuglu. Cilj igre je razvoj eksplozivne snage ruku i ramenog pojasa i usavršavanje bacanja kugle s dvije ruke s prsiju.

Bacanje male loptice tehnikom bacanja koplja

Igrači su u kolonama na zaletištu za bacanje koplja. Jedan po jedan bacaju malu lopticu nakon zaleta i 7-8 križnih koraka. Onaj iz ekipe koji dalje baci lopticu osvaja bod za svoju ekipu. Pobjednik je ekipa s više bodova. Cilj igre je usavršavanje tehnike bacanja.



Slika 11. Prikazuje položaj igrača u igri “Bacanje male loptice tehnikom bacanja koplja”

ŠTAFETNE IGRE ZA DJECU OD 12 DO 13 GODINA

Kružna štafeta s preponama

Na atletskoj stazi čunjevima se označi teren četvrtastog oblika stranica 30 m. Igrači su u četiri kolone stoje u kutovima kvadrata pored čunjeva. Između čunjeva je 8 prepona visine 30 cm na razmaku od 10 m. Na trenerov znak pljeska prvi igrači trče oko terena držeći u ruci štafetnu palicu. Kada otrče jedan krug predaju palicu sljedećem članu svoje kolone. Pobjednik je najbrža ekipa. Cilj igre je usavršavanje primopredaje palice, razvoj brzinske izdržljivosti i usavršavanje pretrčavanja prepona.

Neprekidna štafeta

Igrači su podijeljeni u četiri četvorke na stazi od 200 m u dvorani ili 400 m na stadionu. Na svakih 50 m se predaje palica u zoni primopredaje dugoj 7 m i označene s dva niska čunja. U svakoj zoni primopredaje nalazi se 3 igrača različitih ekipa. Pobjednik je najbrža četvorka. Cilj igre je usavršavanje primopredaje palice i razvoj brzinske izdržljivosti.

Sprinterska štafeta s preprekama 4x200m

Igrači su u četvorkama na atletskoj stazi dužine 200 m. Igrači su podijeljeni u dvije ili više ekipa i trče cijeli krug. Na stazi se nalazi 8 prepona visine 50 cm koje igrači moraju trčeći savladati. Zona primopredaje iznosi 10 m što znači da završava 10 m od cilja. Igrači nakon predaje palice ostaju u svojoj stazi i palicu predaju u zoni. Pobjednik je najbrža četvorka. Cilj igre je razvoj izdržljivosti i usavršavanje pretrčavanja prepona.

6. ZAKLJUČAK

U ovom radu prikazane su elementarne igre koje se mogu primjenjivati u radu s djecom predškolske dobi, cicibanima, limačima i mlađim kadetima u atletskim školama. U predškolskom uzrastu igra predstavlja dominantan oblik treninga te ima veliku važnost u razvoju motoričkih sposobnosti i usavršavanju biotičkih motoričkih znanja. Prirodni oblici kretanja zastupljeni su u atletici kao: savladavanje prostora (hodanja, trčanja), savladavanje prepreka (preskakanja odnosno pretrčavanja), manipuliranje objektima (bacanje), a upravo u elementarnim igrama izabiremo zadatke ovog tipa. U nešto starijim uzrastima igre se mogu koristiti za usavršavanje pojedinih specifičnih kretnji tipičnih za atletiku kao npr. pretrčavanja prepona, bacanja kugle, medicinke i vorteksa, skokova u dalj, u vis, i sl. Elementarne igre omogućavaju vrlo veliki broj načina kako ih prilagoditi samim igračima i ciljevima koji se žele ostvariti. U atletici, u velikom broju disciplina bitno je više dimenzija brzina. Štafetne igre ovdje pružaju puno mogućnosti za razvoj ovih sposobnosti.

Iz svega navedenog se može zaključiti kako su elementarne igre od izuzetne važnosti u treningu u atletskoj školi. Njima se djeca lakše motiviraju za izvođenje zadataka i pojedinih atletskih kretnji te tako lakše razvijaju one sposobnosti koje su bitne za uspjeh u ovom sportu. Igrama se ostvaruju raznovrsni ciljevi treninga koji nisu uvijek isti stoga niti elementarne igre nisu iste, nego im se sadržaj, vrste i pravila mogu mijenjati ovisno o ciljevima koji se žele ostvariti. Ulogu trenera je velika oni su ti koji moraju osmisliti najoptimalnije sadržaje, načine, metode i sl. kako bi razvoj djece, budućih atletičara bio kvalitetan.

Oni su organizatori sportske aktivnosti i odgajatelji djece tijekom aktivnosti. Uvođenjem igara u trening utječe se na pravilan tjelesni razvoj, a time i na poboljšanje zdravlja, kontroliranje emocija, toleranciju prema protivniku, učenje upornosti i razvoju spretnosti i sl. Rezultat štafetnih i elementarnih igara stoga po svom karakteru treba biti odgojan. Da bi se to moglo ostvariti potrebno je poznavati atletičare i posjedovati visoku razinu pedagoške osposobljenosti. Da bi se postao vrhunski sportaš treba proći godine i godine sustavnog treninga, a treneri djeci moraju trening učiniti zanimljivim i uvodeći nove i provjerene metode rada.

LITERATURA

1. Babić, V., Blažević, I., Katović, D. (2012). Model of tests for assessment of sprint running proficiency. *Romania*, 12(2), 115 – 120.
2. Babić, V. Dimić-Gabrijelić, B. (2002). Izdržljivost djece - trening ili zabava? Programiranje rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Findak, Vladimir (ur.). Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2002. str. 306-307.
3. Bompá, Tudor O. (2000). Cjelokupan trening za mlade pobjednike. Zagreb: GOPAL d.o.o.
4. Drabik, J. (1996). Children and sports training. Island Pond, VT: Stadion Publishing.
5. Heimer, S. (2003). Promicanje zdravstveno-preventivne tjelesne aktivnosti u Republici Hrvatskoj. *Sport za sve*, Glasnik Hrvatskog saveza sportske rekreacije 35; 3–4.
6. Hirtz, P. (1985). *Coordinative Abilities in School Sports*, Volk and Wissen Volkseigner verlag, Berlin.
7. Horvatin-Fučkar, M. (2011). Primjena elementarnih igara u sportskim programima. Zbornik radova. Seminar voditelja univerzalne športske škole, Zagreb, Hrvatska, studeni 2011.
8. Horvatin-Fučkar M., Dobrinić J., Stojšavljević V. (2016). Štafetne igre. Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa RH, Rovinj, lipanj, 2016. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
9. Ivanković, A (1982). Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga
10. Koritnik, M. (1978). 2000 igara. Zagreb: Zadržna štampa
11. Kosinac, Z. (2011). Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih športskih društava.
12. Maleš, B., Sekulić, D., Rausavljević, N. (2003). Kronološka dob mladih atletičara ne definira rezultat u trčanju na 20 metara, Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije / Findak, Vladimir (ur.) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez, 2003. str. 70-72
13. Marinković, M. A. (1980). Atletika za najmlađe. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
14. Milanović, D. (2013). Teorija treninga - kineziologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
15. Mišigoj--Duraković, M. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje: znanstveni dokazi, stavovi, preporuke. Zagreb: Grafos.

16. Mišigoj--Duraković, M. (2008). Kinantropologija. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
17. Neljak, B. (2013). Opća kineziološka metodika. Zagreb: GOPAL d.o.o.
18. Nemec, P., Nemec, V. (2009). Elementarne igre i njihova primena. Beograd: SIA.
19. Prskalo, I. (2004). Osnove kineziologije. Petrinja: Visoka učiteljska škola, Glasila d.o.o.
20. Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Školska knjiga.
21. Šalaj, S. (2011). Senzitivne faze u razvoju motoričkih sposobnosti. Seminar za voditelje programa Univerzalne sportske škole Zagreb: Hrvatski školski sportski savez, 2011. str. 1-8.
22. Šimek, S., Čustonja, Z. (2003) Elementarne igre u kondicijskoj pripremi sportaša. U: Milanović, D., Jukić, I. (ed), Zbornik radova 1. godišnje međunarodne konferencije kondicijska priprema sportaša, Zagreb, 2003. (str. 278-283). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
23. Šnajder, V. (1997) Na mjesta, pozor... Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
24. Špelić, A. Božić, D. (2002). Istraživanje važnosti primjene sportskih programa u predškolskim ustanovama za kasniji razvoj motoričkih sposobnosti. 2. Međunarodni znanstveni skup 'Dani Mate Demarina': 'Kvalitetna edukacija i stvaralaštvo' Pula, 2002. str. (145-154).
25. Vukotić, E., Kramaršek, J. (1951). Zbirka 600 igara. Zagreb: Školska knjiga.
26. Parizkova, J. (2009). Nutrition, Physical Activity, and Health in Early Life, Florida: CRC Press
27. Zocorsky, V. M. (2002). Kinetics of human motion. Champaign, IL: Human Kinetics.