

SPORTSKE IGRE  
I  
MLADI

# ANTROPOLOGIJA IGRE

Igra je sastavni deo ljudskog društva i pojavljuje se u mnogobrojnim životnim, društvenim situacijama.

Kod svih starih naroda (civilizacija) reč igra je, uglavnom, označavala nešto radosno, zabavno i bezbrižno, ali i borbu i nadmetanje.

Plemena koja nisu imala igre. Igre su počele da se razvijaju onda i tamo gde je postojala osnova za sukob, npr. između različitih uloga muškaraca i žena.

**Opstanak** - zavisio od podsticanja umešnosti pojedinca - igre nadmetanja su bile prirodan način da se kultivišu, izraze i iskoriste takva umeća.

Igre na sreću su se pojavile u plemenima koja su koristila magijske ili religijske procedure za otkrivanje božanskih namera.

Strateške igre se javljaju u kulturama u kojima postoji potreba za diplomacijom, obmanom i strategijom odlučivanja (šah, go, mankala).

# IGRA



Veći broj teorija i definicija igre.

Igra kao slobodna aktivnost i skoro uvek, takmičenje, u kojem čovek pokazuje šta može uraditi bolje od drugih (Huizinga 1970).

Kajoa (Caillois 1979) igre deli u četiri kategorije, u odnosu na dominaciju jedne od njih:

- *agon* – igre kao što su košarka ili šah,
- *alea* – igre u kojima je presudna sreća, kao što je rulet,
- *mimicry* – igre pretvaranja u druge, i *i*
- *linx* – igre kojima se, brzim okretanjem u krug ili padom, izaziva zbunjenost i strepnja.

Ševalije i Girbrant (Chevalier & Gheerbrant 1983) kažu da je igra u osnovi simbol *borbe*, odnosno, koncept koji "*udružuje pojmove sveukupnosti, pravila i slobode*".

Igra je primitivni oblik opštenja (ljudi i životinje).

Igra je primitivan oblik izražavanja (preuveličavanja, karikature...).

Igra stalno stvara sukobe u vlastitim okvirima (ponavljanje alternativnih stanja – uzlaznih i silaznih..).

Igra je primitivan oblik simbolizovanja motivacije koja joj leži u osnovi (lako dopire do drugih, da prenese značenje...).

# I G R A I D E C A

- FUNKCIONALNE IGRE – do 2. godine (puzanje, sedenje,.....)
- IGRE MAŠTE I RECEPCIJSKE IGRE – od 3. godine (umišljanje, bajke, TV,...)
- STVARALAČKE IGRE – od 5. godine
- KOLEKTIVNE IGRE – od. 7. godine

Igra - smišljeno takmičarsko iskustvo koje egzistira u sopstvenom vremenu i prostoru

Pod sportskim igrama se najčešće podrazumevaju tzv. kolektivni sportovi, koji sadrže neposrednu »borbu« dve ekipe, dva tima, dva kolektiva.

Glavna karakteristika sportskih igara je da aktivnosti i njihov obim, u okviru kojeg se odvija neka igra, imaju granice koje su određene **pravilima igre**.

Pravila igre u osnovi određuju moguće aktivnosti koje sportisti mogu da vrše u igri (osim toga pravila igre propisuju i pravila ponašanja igrača, trenera, odnosno svih aktera igre).

Pravila igre ne određuju **kako i kada** igrati (**loptom** ili drugim rekvizitom), odnosno ne određuje kvalitet igre

# LOPTA

Prva poznata upotreba reči lopta u engleskom jeziku, u smislu rekvizita za igru, 1205. godine u Chronicle of Britain.

Neke forme igre sa loptom su pronađene na egipatskim spomenicima, pominju se u Homerovim spevovima .....

U anketama dvogodišnje dece i dečaci i devojčice biraju loptu kao najomijeniju igračku.

Osmogodišnji dečaci takođe.





RH-45



## 13 ORIGINAL RULES OF BASKETBALL

1. The ball may be thrown in any direction with one or both hands.
2. The ball may be batted in any direction with one or both hands, but never with the fist.
3. A player cannot run with the ball. The player must throw it from the spot on which he catches it, allowance to be made for a man running at good speed.
4. The ball must be held in or between the hands. The arms or body must not be used for holding it.
5. No shouldering, holding, pushing, striking or tripping in any way of an opponent. The first infringement of this rule by any person shall count as a foul; the second shall disqualify him until the next goal is made or, if there was evident intent to injure the person, for the whole of the game. No substitution shall be allowed.
6. A foul is striking at the ball with the fist, violations of Rules 3 and 4 and such as described in Rule 5.
7. If either side make three consecutive fouls it shall count as a goal for the opponents (consecutive means without the opponents in the meantime making a foul).
8. Goal shall be made when the ball is thrown or batted from the ground into the basket and stays there, providing those defending the goal do not touch or disturb the goal. If the ball rests on the edge and the opponents move the basket, it shall count as a goal.

9. When the ball goes out of bounds, it shall be thrown into the field and played by the first person touching it. In case of dispute the umpire shall throw it straight into the field. The thrower-in is allowed five seconds. If he holds it longer, it shall go to the opponent. If any side persists in delaying the game, the umpire shall call a foul on them.
10. The umpire shall be judge of the men and shall note the fouls and notify the referee when three consecutive fouls have been made. He shall have the power to disqualify men according to Rule 5.
11. The referee shall be the judge of the ball and decide when it is in play in bounds, to which side it belongs, and shall keep the time. He shall decide when a goal has been made and keep account of the goals with any other duties that are usually performed by a referee.
12. The time shall be two 15-minute halves with five minutes' rest between.
13. The side making the most goals in that time shall be declared the winners

## STRATEGIJA

Zadatak strategije u sistemu pravila je da opiše posledice aktivnosti koja se izvodi.

Strategija: grčke reči *stratos* – vojska i *agein* – voditi, vojni termin – rukovođenje vojskom) podrazumeva programiranje jedne ili više utakmica

## TAKTIKA

- Pod taktikom (od grčke reči *taktikos* – koji se tiče postrojavanja vojske) se podrazumeva veština upravljanja sportskim nadmetanjem (Ivojlav 1977).

- sveukupnost mera i individualnih i kolektivnih ponašanja koji omogućavaju optimalno korišćenje vlastitih fizičkih, motoričkih, intelektualnih i psihičko–karakternih predispozicija na utakmici, vodeći računa o merama, mogućnostima forme i načinu takmičenja protivnika, o spoljnim uslovima i obaveznim pravilima nekog sporta

## TEHNIKA

Specifična motorika i to za svaku sportsku igru, a zajednička odlika je situaciona struktura, što znači da se tehnički elemenat, pokret mora naučiti u promenljivom obliku, tako da se razvije sposobnost njegovog prilagođavanja igrovnim situacijama.

Fiziološke karakteristika sportskih igara - veoma slične. Tako kod košarke, fudbala, rukometa i odbojke anaerobni laktatni procesi imaju mali do umeren udeo u energetsom bilansu, kao i aerobni procesi, ali veoma visok udeo imaju anaerobni alaktatni procesi (Blume, 1983).

U pogledu potrebnih motoričkih sposobnosti to su većinom sportovi brzine (raznih vidova brzine), odnosno brzinsko–snažnih sposobnosti.

U svim sportskim igrama, u osnovi, dominiraju više ili manje složena prostorna kretanja.

Sportske igre polistrukturane i kompleksne aktivnosti. To znači da uspeh u ovim igrama zavisi od većeg broja faktora.

- Sportske igre veoma povoljno utiču na razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.

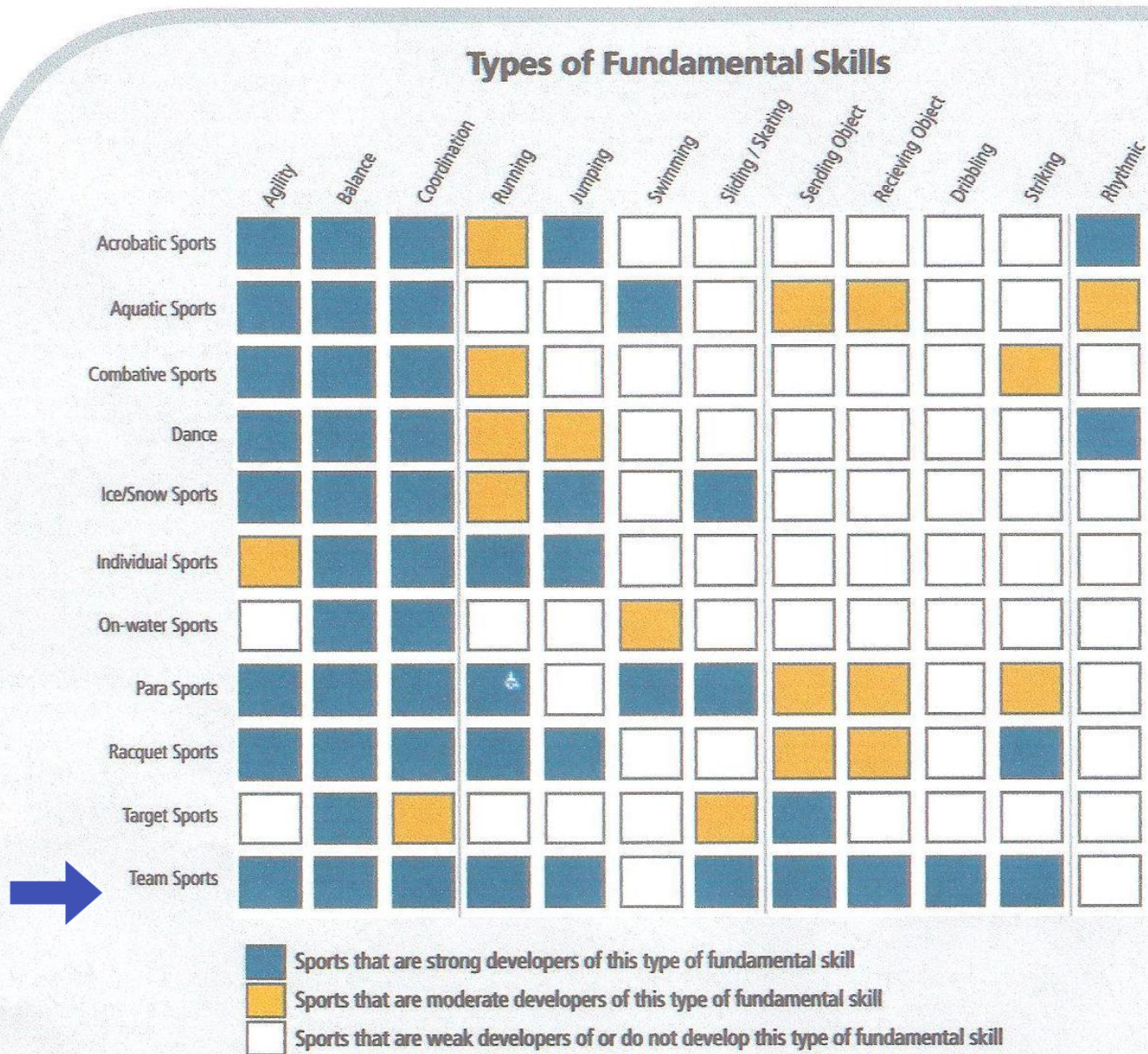
- Sportske igre veoma povoljno utiču na razvoj koordinacije, odnosno pojedinih vrsta ili tipova koordinacije.

Ovo je naročito značajno kod adolescenata jer im omogućuje da u tom periodu »opšte nespretnosti« organizovano i sistematski razvijaju određene vrste kretanja, odnosno da uče relativno složene motoričke strukture i na taj način da unapređuju i opštu motoriku.

- Osim toga učestvovanje mladih u sportskim igrama, koje predstavljaju kompleksne motoričke kolektivne aktivnosti, može u određenoj meri prikriti neke nedostatke koje pojedinac može da ima u toj fazi razvoja, tako što će se istaći jedna sposobnost ili osobina.

Na primer, neko će da izrazitom visinom »kompenzuje« neke slabije razvijene karakteristike i sposobnosti, ili će sa izrazito razvijenom brzinom »kompezovati« nedostatak, možda visine, preciznosti, ili snage i sl. Sportske igre obično traže nekoliko tipova igrača, tako da, relativno, ima mesta za sve!

**Figure 3 Sports That Contribute to the Development of Fundamental Skills**



## MLAĐI ŠKOLSKI UZRAST OD 7 DO 11/12 g

- Tempo rasta se usporava i produžava se razvoj skeleta
- Morfologija dugih kostiju postaje slična kao kod odraslih
- Intenzivira se razvoj muskulature (8 – 10 g) U 8. godini 28% mišićnog tkiva
- Naprekidno raste brzina kontrakcije i sposobnost mišića za dugotrajna naprezanja
- Srce i dalje zaostaje za porastom mase tela (10g)
- Usporava se frekvencija srca da bi pri kraju perioda bila oko 82, a max. je oko 180
- Disanje postaje produbljeno i manje učestalo
- Predpubertet (10 – 12g), može doći do disharmoničnog razvoja
- Aktivnost pažnje od 20 do 30 minuta
- Usavršava se nervni sistem, vegetativni procesi postaju stabilniji
- Prevazilaze fazu «naivnog realiste», veće interesovanje za društvanim aktivnostima
- Mehaničko pamćenje se polako zamenjuje logičko – sadržajnim
- Povećava se adaptacija na fizički napor, primena vežbi pojačanog intenziteta
- Velike mogućnosti za svestranu motoričku delatnost,
- Aerobna izdržljivost, poboljšanje brzine, koordinacija



## SREDNJI ŠKOLSKI UZRAST OD 11 DO 15 g

- Dominira rast u visinu, kraj okoštavanja korena šake (13 g)
- Naglo se razvijaju mišići, 32,6% mišićnog tkiva
- Rastu sistolni i minutni volumen, ali zaostaje rast krvnih sudova (porast pritiska)
- Raste frekvencija zbog razdražljivosti simpatičkog sistema, čak aritmije, maksimalna frekvencija srca 205-210
- Težina velikog mozga i kič. moždine dostiže vrednosti odraslih
- Završava se razvoj motornog analizatora u mozgu
- Povećava se aktivnost pažnje (>30 minuta)
- Povećava se sposobnost kontrole emocija
- Pubertet – izražena disharmoničnost razvoja
- Oscilacije u telesnoj visini i telesnoj masi
- Maksimalna potrošnja kiseonika na kg mase ista kao kod odraslog
- Pre dostižu stabilno stanje u odnosu na odrasle
- Oprez kod anaerobnih aktivnosti («zaustavljanje daha»)
- Raste snaga, raste brzina, poremećana koordinacija

## КРИТИЧНИ СЕНЗИТИВНИ ПЕРИОДИ

СПОСОБНОСТ	Дечаци / Узраст	Девојчице / Узраст
координација	6 - 10	6 - 10
убрзање слалом трчање интер. тренинг брзине	12 – 14 13 15	10 – 12 11 13
покретљивост	≥ 13	≥ 12
<u>СНАГА</u> нер.-миш.коорд. мишићна маса макс. снага и издрж.	10 – 14 15 – 16 17 - 18	10 – 12 13 – 15 16 - 17
општа издрж. макс. Издрж.	12 – 14 17 - 18	11 – 13 16 – 17

## Sportske igre - mogući za uticaj na pozitivan razvoj deteta:

- olakšava organizovanje slobodnog vremena,
- doprinosi poboljšanju predstave o sopstvenom telu i ličnosti,
- na zdrav način učvršćuje osećanje obaveze i odgovornosti,
- izgrađivanje individualne odgovornosti u kolektivu
- razvija se svest o prihvatanju obaveza i poštovanja prema drugima (saigračima, treneru, protivniku, sudijama, publici), treningu, takmičenju, pravilima igre i ponašanju,
- daje veliki potencijal za prikladno rešavanje problema autoriteta,
- pomaže uspostavljanju zdravih interpersonalnih odnosa i odnosa u grupi,
- donosi osećaj pripadanja grupi i tako pomaže socijalizaciji deteta,
- omogućava prihvatanje timskog delovanja,
- pomoć mladima da steknu ili razviju određene psihološke mogućnosti : kognitivni kapaciteti (opažanje, selekcionisanje nadražaja, prenošenje, skladištenje i korišćenje podataka, donošenje odluke), samopouzdanja, samokontrole, samopoštovanja i drugih.

## Tri nivoa ili oblika organizovanog bavljenja mladih sportskim igrama:

- u školama, na časovima fizičkog vaspitanja i u školskoj sekciji;
- u tzv. »školama« sportskih igara, i
- u klubovima.

Kao sportska rekreacija.

# ENERGETSKO - MOTORIČKA PRIPREMA

- Izgrađivanje osnove za opštu vrhunsku sposobnost
- Posebna pažnja treba da se obrati na učenje pravilne tehnike hodanja, trčanja, skakanja i bacanja
- Kao sredstvo što je moguće više koristiti različite igre (elementarne igre)
- Kod vežbi snage težiti svestranom uticaju
- Koristiti vežbe snage sa otporom sopstvenog tela; otporom partnera i spoljnim otporom, ali u zonama srednjeg do submaksimalnog inteziteta uz pravilnu tehniku izvođenja

## TEHNIČKA PRIPREMA

- Najbolji period za učenje tehnike – (sintetički metod)
- Akcenat na pravilnosti i preciznosti izvođenja
- Usvajanje i automatizacija osnovnih elemenata tehnike igre
- Svestrani uticaji u treningu tehnike (svi rade sve)
- Voditi računa o talentovanim i manje talentovanim

## TAKTIČKA PRIPREMA

- Savlađivanje elementarnih taktičkih veština i situacija
- Razvoj individualne taktike
- Učenje osnovnih principa košarkaške igre
- Učenje najjednostavnijih manevara grupne saradnje
- Akcenat na razumevanju taktičkih zadataka

## UPROŠĆENE SPORTSKE IGRE

### MINI BASKET:

- 20 X 11 (± 2-1 m),
- pravi obruč na 2.60 m,
- L: O=68-73cm, G=500g
- 4 x 7.5 min. «prijava»,
- bez pravila vremenskog ogranič.,
- 3 sec. sa tolerancijom

### MALI FUDBAL:

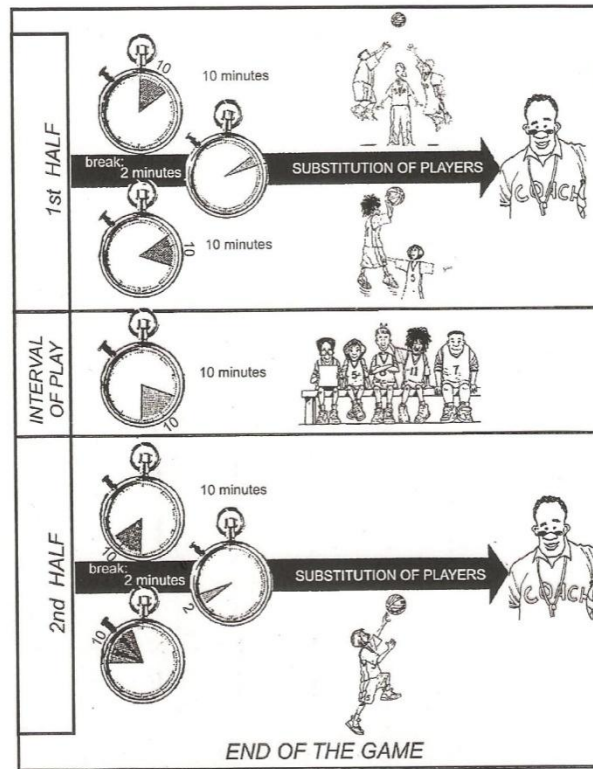
- Rukometni teren, 10
- 2 x 15 min. 10 igrača (5+1),
- Neograničen broj izmene
- 3 kornera penal

### MINI RUKOMET:

- 30(15)x18(12); gol 3x2
- L: O<sub>9</sub>=48-50cm i G=280-300g,
- 10 igrača (5+1);
- 2x15 min.

### MALA ODBOJKA:

- 7.5x7.5; zona napada 2.5m
- Prostor za servis 2m,
- L:O=60cm; G=230-250g, gumena ili plastična lopta,
- Mreža 200cm;
- 6(9) igrača, 2 seta





## Fond trenažnih sati u jednogodišnjem ciklusu treninga mladih košarkaša

Usmer.tre- ažnog rada	Param. trenaž rada	A 9-10	B 11-12	C 13-14	D 15-16	E 17-18	Σ
Ukupni obim treninga	Sati %	312 100	468 100	624 100	780 100	1040 100	3224
Bazična priprema	Sati %	152 48.7	146 31.2	134 21.5	138 17.7	140 13.5	710 22.0
Situacio. priprema	Sati %	- -	34 7.3	56 9.0	92 11.8	136 13.1	318 9.9
Teh-takti. priprema	Sati %	148 47.4	272 58.1	392 62.8	500 64.1	706 67.8	2018 62.6
Teoretska priprema	Sati %	12 3.9	16 3.4	42 6.7	50 6.4	58 5.6	178 5.5

## NAPOMENE

- Razvoj svakog deteta teče po individualnom koloseku.
- Trening ne sme da bude faktor protiv gradivnih potreba organizma.
- Najveći efekat motorne stimulacije pojedinih motoričkih sposobnosti i funkcija organizma postiže se u kritičnim senzitivnim periodima.
- Srčano-sudovni sistem se dobro prilagođava.
- Brzo se umaraju ali i brzo oporavljaju.
- Biohemija miš. ne pogoduje anaerobnom radu.
- Ne izlagati ih maksimalnim opterećenjima.
- Kod vežbi snage težiti svestranom uticaju.
- Sposobnosti za održavanjem pažnje i koncentracije u radu.
- Obratiti pažnju na znakove preopterećenja ( boja kože, koncentracija, raspoloženje....).







