



Антонио Трпковски

СПОРТ И СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ

за II (другу) годину
гимназијског образовања



ARS
studio

СПОРТ И СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ за II (другу) годину гимназијског образовања

Аутор:

Антонио Трпковски

Рецензенти:

проф. др Славица Новачевска

проф. др Милан Наумовски

Руска Андреска

Наслов оригинала:

СПОРТ И СПОРТСКИ АКТИВНОСТИ за II (втора) година гимназиско образование

Антонио Трпковски

Превод са македонског језика на српски језик

Изета Бабачић

Лектор: Аида Зуковић

Стручна редакција: Слободанчо Ристески

Уредник: Изета Бабачић

Компјутерска обрада, илустрације, корица и дизајн: Крсто Глигорјадис – АРС СТУДИО

Графичко и техничко уређење: Владимир Младеновски – АРС СТУДИО

Штампа: Полиестердеј, Ул. Сефедин Нуредини бр. 10, Индустриска зона Визбегово, 1000 Скопље

Тираж: 30

Место и година издања: Скопље, 2026. година

Издавач: АРС СТУДИО

Ул. Максим Горки бр. 31а-2, 1000 Скопље

© АРС СТУДИО Скопље, 2026.

Сва права су задржана. Ниједан део ове књиге не сме бити прештампан, умножен или коришћен у било ком облику или на било који електронски, механички или други начин који је сада познат или ће бити познат у будућности, укључујући фотокопирање и снимање, нити похрањен у било ком систему за чување и преузимање информација, без писмене дозволе издавача.

На основу Одлуке о одобравању и употреби уџбеника за наставни предмет Спорт и спортске активности за II (другу) годину гимназијског образовања, бр. 26-700/1 од 5. 6. 2026. године, коју је донела Национална комисија за уџбенике.

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека "Св. Климент Охридски", Скопје

796(075.3)

ТРПКОВСКИ, Антонио

Спорт и спортске активности за II (другу) годину гимназијског образовања / [аутор Антонио Трпковски ; превод са македонског језика на српски језик Изета Бабачић]. - Скопље : Арс студио, 2026. - 133 стр. :

илустр. ; 29 см

Превод на делото: Спорт и спортски активности за II (втора) година гимназиско образование / Антонио Трпковски. - Библиографија: стр.

132-133

ISBN 978-608-239-540-1

COBISS.MK-ID 69193477



СПОРТ И СПОРТСКЕ АКТИВНОСТИ

за II (другу) годину
гимназијског образовања

ARCS STUDIO

Садржај

Увод.....	6
Основне области	
Физички развој, моторичке и функционалне способности	
Физички развој, моторички и функционални способности	12
Моторичке способности	12
Функционалне способности – аеробна и анаеробна издржљивост	16
Вежбе за обликовање тела	17
Подела вежби за обликовање	18
Вежбе за загревање	19
Вежбе за јачање целог тела	20
Вежбе истезања	21
Индивидуални спортови	
Атлетика	24
Такмичења.....	25
Технике трчања	29
Брзо трчање	31
Ниски старт.....	31
Истрајно трчање	32
Високи старт.....	33
Штафетно трчање.....	34
Скок увис – техника „стредл“ и техника „фосбери флоп“	35
Техника „стредл“	36
Техника „фосбери флоп“	37
Скок удаљ	38
Бацање кугле	39
Школска (бочна) техника.....	40
Рационална техника.....	40
Гимнастика.....	42
Гимнастички елементи	45
1. Колут напред	45
2. Колут назад.....	45
3. Свећа	46
4. Мост	46
5. Челна вага.....	47
6. Премет у страну – „звезда“	47
7. Стој на рукама	48
8. Равнотежни положаји (преда).....	49
9. Висови	50
10. Њихање напред и назад на карикама	51
11. Њихање у згибу на вратилу и двовисинском разбоју	52
12. Њихање из положаја потпора на разбоју	52
13. Њихање из положаја упора на разбоју.....	53
14. Рамени стој из седења са раширеним ногама (разбој)	54
15. Прескок преко јарца – технике раскорачено и згрчено	54
Тимски спортови	
Рукомет.....	60
Правила игре	60
Рукометни терен.....	60
Пријем, додавање и вођење лопте	62
Ударци на гол	65
Напад у рукомету	66
Одбрана у рукомету	67
Голман – техника	68

Кошарка	69
Кошаркашки терен	71
Правила игре	71
Основни кошаркашки став	72
Држање, пријем, додавање и вођење лопте.....	73
Шут на кош.....	75
Скок-шут.....	76
Хорог – шут на кош преко главе	76
Кошаркашки двокорак.....	77
Заустављање са лоптом и пивотирање	77
Групна тактика у нападу	78
Контранапад	79
Екипна одбрана и одбрана човек на човека у кошарци.....	80
Одбојка	81
Одбојкашки терен	83
Правила игре	83
Основни одбојкашки ставови.....	84
Одбијање лопте прстима и подлактицама.....	85
Сервирање	86
Смеч.....	87
Блокирање	89
Тактика у организацији напада	91
Тактика у контранападу	92
Тактика у одбрани	93
Фудбал	95
Правила игре	96
Фудбалски терен.....	96
Фудбалски тим.....	97
Вођење лопте	98
Пријем лопте.....	99
Ударци на лопту.....	100
Групна тактика у нападу	102
Групна тактика у одбрани	103
Изборне области	
Фитнес и здравље	
Аеробик	108
Фитнес.....	110
Пилатес.....	112
Тимски и индивидуални спортови	
Футсал	116
Кошарка 3x3.....	118
Стони тенис.....	120
Бадминтон.....	122
Тенис.....	124
Ритмичке и плесне структуре	
Народна кола.....	128
Класични плесови	129
Модерни плесови	130
Ритам.....	131
Коришћена литература	132

Увод

Физичко образовање представља саставни и изузетно значајан део васпитно-образовног процеса. Кроз системски организоване физичке активности оно доприноси правилном физичком расту и развоју, унапређивању здравља, развоју моторичких способности, као и јачању менталних и моралних особина личности. Поред тога, физичко образовање има важну улогу у развијању друштвених вредности, навика за здрав живот и изградњи позитивног односа према физичкој активности. Његов основни циљ је хармоничан и свестран развој човека, односно стварање здраве, активне и потпуно формиране личности. Кроз игру, спорт, вежбе, плесове и гимнастику ученици усвајају важне животне вредности, као што су тимски рад, сарадња, дисциплина и самопоуздање. Ове вредности подржавају њихов лични развој и уче их како да постану одговорни чланови друштва.

Када је реч о спорту, он представља организоване физичке активности или такмичења која се одвијају према утврђеним правилима и захтевају поседовање одређених вештина, тренинг и напор. Спорт подстиче тимски рад, дисциплину, стратешко размишљање и фер-плеј.

Спортске активности представљају организоване и системске облике физичке активности који се реализују у оквиру одређеног спорта, с циљем развоја моторичких, функционалних, когнитивних и социоемоционалних способности појединца. Оне обухватају тренажне процесе, такмичарске садржаје и рекреативне облике вежбања, усмерене ка постизању вишег нивоа физичке припремљености и спортских достигнућа.

У том смислу, физичко образовање, спорт и спортске активности представљају међусобно повезане и комплементарне категорије које имају заједнички циљ – унапређивање здравља и обезбеђивање хармоничног развоја личности.

Физичко образовање представља темељ на коме се граде основна моторичка знања, вештине и навике, као и вредности повезане са дисциплином, сарадњом, одговорношћу и поштовањем правила. На овој основи надовезује се спорт као организован и институционализован облик физичке активности, који кроз систематски тренинг и такмичења омогућава даљи развој и примену стечених компетенција. Спортске активности, с друге стране, представљају практичан облик остваривања спорта, кроз који појединац континуирано усавршава своје моторичке, функционалне и психосоцијалне способности. Стога, физичко образовање, спорт и спортске активности представљају нераздвојиво повезане компоненте јединственог процеса, чији је крајњи циљ унапређивање здравља, развијање физичких потенцијала и формирање потпуно изграђене и друштвено одговорне личности.

Исходи учења

Ученик ће бити способан да:

- планира и примењује разноврсне вежбе и активности за обликовање тела и унапређивање физичког, моторичког и функционалног развоја, у складу са сопственим способностима, потребама и нивоом физичке припремљености;
- самостално прати и анализира промене својих физичких способности као резултат редовне физичке активности;
- разуме и активно примењује здраве навике повезане са физичком активношћу, исхраном и одмором, препознајући њихов значај за здравље и квалитет живота.

Ученик ће развијати:

- одговоран однос према безбедности при извођењу физичких активности.
- позитиван и одговоран однос према редовној физичкој активности.

Када је реч о значају физичке активности, посебно се издваја неколико њених кључних карактеристика и користи:

- Подржава правилан раст и развој;
- Одржава добро здравље, кондицију, правилно држање тела и идеалну телесну тежину;
- Доприноси заштити од појаве одређених обољења и позитивно утиче на очување и унапређивање здравља (нпр. висок крвни притисак, срчана и респираторна обољења, остеопороза, дијабетес и др.);
- Јача кости, мишиће и ефикасност система у организму;
- Обезбеђује нам знања о физичким вежбама, правилној исхрани, уравнотеженој исхрани и функцијама људског тела;
- Побољшава способности мишљења, емоционалну контролу и квалитет друштвеног живота;
- Побољшава квалитет живота, опуштање и спавање;
- Подстиче међународну интеграцију и међународно разумевање;
- Омогућава стицање вештина за спречавање повреда и правилно поступање у случају повреда;
- Доприноси развијању навика и вештина за побољшање квалитета и правилно коришћење слободног времена.

Предности физичког образовања:

- Физички развој – доприноси побољшању укупне физичке кондиције и јачању система људског тела. Омогућава јачање мишићног, коштаног, кардиоваскуларног и респираторног система, као и побољшање здравља, издржљивости и опште физичке припремљености човека;
- Ментални развој – доприноси побољшању концентрације, пажње, памћења и способности доношења одлука. Смањује стрес и позитивно утиче на психичко здравље и самодисциплину. Ментални развој развија мишљење, расуђивање и интерпретативне способности;
- Социјални развој – омогућава стицање вештина комуникације, сарадње и поштовања других. Кроз спортске и групне активности развијају се тимски дух, одговорност, осећај припадности и стварање нових пријатељстава;
- Емоционални развој – помаже у изградњи самопоуздања, емоционалне стабилности, контроле емоција, смањењу анксиозности и стварању позитивног расположења.

Основне области

- Физички развој, моторичке и функционалне способности
- Индивидуални спортови
 - Атлетика
 - Гимнастика
- Тимски спортови
 - Рукомет
 - Кошарка
 - Одбојка
 - Фудбал

ARS

STUDIO





ARS STUDIO

Физички
развој,
моторичке и
функционалне
способности

ARS STUDIO



ARS STUDIO

Физички развој, моторички и функционални способности

Када је реч о физичком развоју, мисли се на целокупан развој људског организма, пре свега развијањем моторичких и функционалних способности. Физички развој је тесно повезан са свим природним облицима кретања, као што су: пузање, ходање, трчање, пењање, скакање, вучење, гурање, бацање и хватање. Након што човек савлада основне облике кретања, почињу да се развијају и друге моторичке и функционалне способности.

Физичко васпитање је тесно повезано са физичким развојем јер кроз структурисани рад (вежбе) има за циљ целовит развој ученика, како њихових менталних способности, тако и физичких вештина, моторичких и функционалних способности.

Моторичке способности

Моторичке способности су латентне (скривене) способности човека које се испољавају кроз кретање и омогућавају успешно извођење различитих моторичких активности. Ове способности поседује сваки човек, али на различитом нивоу, што зависи од:

- пола,
- узраста,
- генетских предиспозиција,
- нивоа утренираности итд.

Моторичке способности деле се на:

- основне и
- специфичне.

У теорији спорта и физичког васпитања, као основне моторичке способности издвајају се: снага, брзина, издржљивост, координација, флексибилност, равнотежа и прецизност.

1. **Снага** је моторичка способност која се испољава кроз способност нервно-мишићног система да ствара мишићну напетост ради савладавања, задржавања или супротстављања унутрашњим и спољашњим отпорима.

Према начину испољавања, снага може бити:

- статичка,
- репетитивна и
- експлозивна.

Према тополошком критеријуму, дели се на:

- снагу руку и раменог појаса,
- снагу трупа и
- снагу ногу и карличног појаса.

У оквиру снаге као моторичке способности прави се разлика између апсолутне (максималне) и релативне снаге. Апсолутна снага представља највећу силу коју појединац може да развије при максималној мишићној контракцији, док релативна снага представља однос између максималне силе и телесне масе појединца.

2. **Брзина** је моторичка способност човека да изведе један или више покрета, односно да пређе одређено растојање, за најкраће могуће време.

Према врсти моторичке активности, брзина се класификује на:

- брзина појединачног кретања – способност извођења једног покрета максималном брзином и
- брзину понављајућих (учесталих) покрета – способност извођења низа истих или сличних покрета максималном фреквенцијом у јединици времена.

Према тополошком критеријуму, брзина се класификује на:

- брзину покрета горњих екстремитета (руку),
- брзину покрета доњих екстремитета (ногу) и
- брзину кретања целог тела.

3. **Координација** је моторичка способност правилног усклађивања и контролисања покрета различитих делова тела ради ефикасног, прецизног и рационалног извршавања моторичких задатака.

Координација је сложена моторичка способност. Дели се на:

- координацију руку,
- координацију ногу,
- координацију целог тела,
- спретност,
- покретљивост,
- агилност,
- брзину промене правца кретања,
- општу статичку координацију,
- општу динамичку координацију,
- фину и грубу координацију тела,
- темпо,
- ритам итд.

4. Флексибилност је моторичка способност која омогућава извођење покрета максималним или оптималним обимом у једном или више зглобова, а зависи од њихове анатомске грађе, еластичности мишића, тетива и лигамената, као и од функционалног стања нервно-мишићног система.

У зависности од силе која учествује у извођењу покрета, може бити:

- активна (изазвана унутрашњим силама тела) и
- пасивна (изазвана спољашњом силом).

У зависности од начина извођења, може бити:

- статичка и
- динамичка.

Према тополошком критеријуму, дели се на:

- флексибилност руку и раменог појаса,
- флексибилност трупа и
- флексибилност карличног појаса и ногу.



5. Равнотежа је моторичка способност успостављања и одржавања равнотежног става или положаја, у месту или у кретању. У латентном простору разликују се:

- статичка,
- динамичка и
- равнотежа при балансирању предметима.

Такође, разликују се равнотежа са отвореним очима и равнотежа са затвореним очима. Равнотежа је веома важна за одржавање било ког става тела. Равнотежа се нарушава када се тежиште тела удаљи од ослоња, а смањује се и смањењем површине ослоња.



6. **Издржљивост** је моторичка способност коју карактеришу истрајност у раду или супротстављање замору. Према већини аутора, издржљивост је функционална способност. Према потрошњи кисеоника, постоје аеробна и анаеробна издржљивост. Према активности у којој треба да се испољи, може бити: издржљивост при активностима снаге, издржљивост при активностима брзине, издржљивост при активностима средњег трајања и издржљивост при активностима кратког трајања.



7. **Прецизност** је моторичка способност тачно усмерених и дозираних покрета. Код прецизности се разликују два фактора: прецизност при гађању и прецизност при циљању.



Основне моторичке способности поседује сваки човек, на различитом нивоу. Ове способности су генетски предодређене, међутим, структурисаним радом може се утицати на побољшање неких од њих. Као пример може се навести брзина, на коју се не може значајно утицати, док се снага, издржљивост и друге способности, које нису у толикој мери генетски предодређене, могу побољшати тренингом. Ипак, без обзира на генетску предиспозицију, моторичке способности се не развијају без квалитетног и континуираног тренинга.

За разлику од основних моторичких способности, које могу бити генетски предиспониране и које се тренингом и физичком активношћу могу усавршавати, специфичне моторичке способности стичу се и усавршавају континуираним вежбањем, тренингом и практичном применом покрета карактеристичних за одређену спортску или физичку активност.

Функционалне способности – аеробна и анаеробна издржљивост

Функционалне способности представљају капацитете организма који омогућавају извођење различитих физичких активности и оптерећења. Оне се односе на способност кардиоваскуларног, респираторног и метаболичког система да обезбеде енергију и кисеоник за рад организма. Функционалне способности обухватају издржљивост, рад срца, капацитет плућа и способност брзог опоравка након напора.

Функционални развој представља процес побољшања и унапређивања функционалних способности кроз редовну физичку активност, тренинг и здрав начин живота. Он подразумева постепено повећање ефикасности органских система, побољшање издржљивости, смањење замора и повећање укупне радне способности организма.

Аеробна издржљивост је способност организма да током дужег временског периода изводи физичку активност умереног интензитета, при чему се енергија обезбеђује коришћењем кисеоника. Аеробна издржљивост је способност тела да ради дуже време без брзог замарања, уз помоћ кисеоника. (Нпр. трчање на дуже стазе, пливање, вожња бицикла и сл.) Током аеробних вежби крв коју срце пумпа ка мишићима богата је кисеоником и помаже им да претварају масти и угљене хидрате у енергију. Овакве вежбе су дуготрајне, као што су: ходање, трчање, вожња бицикла, пливање и слично. Аеробне вежбе препоручују се због бројних здравствених користи, као што су смањење ризика од срчаних обољења, можданог удара, дијабетеса типа 2, деменције и др.

Анаеробна издржљивост је способност организма да изводи физичку активност високог интензитета током кратког временског периода, при чему се енергија обезбеђује без довољне употребе кисеоника. Она се активира када је потреба за енергијом већа од количине кисеоника коју организам у том тренутку може да обезбеди, па се зато користе енергетске резерве из мишића. (Нпр. спринтерско трчање, брзи скокови, дизање тегова и краткотрајне, али интензивне спортске активности.) Анаеробна издржљивост, заправо, представља способност организма да изводи краткотрајне, али веома интензивне активности без довољног присуства кисеоника.

Вежбе за обликовање тела

Вежбе за обликовање тела представљају систем физичких активности усмерених на развој, јачање и обликовање мускулатуре, побољшање покрета, држања тела и повећање опште физичке способности. Усмерене су на различите мишићне групе и имају за циљ да унапреде мишићну снагу, издржљивост, координацију и естетски изглед тела. Оне су унапред испланиране и структурисане у складу са сваком наставном темом и сваки час почиње вежбама за обликовање тела.

У прошлости су се вежбе за обликовање сматрале једноставним покретима са релативно једноставном структуром. Међутим, са развојем методике физичког васпитања и спорта, њихов садржај и структура знатно су усавршени. Применом различитих наставних метода, као и употребом разноврсних реквизита и справа, вежбе за обликовање постале су сложеније и ефикасније. Тиме се омогућава разноврснији утицај на организам, унапређивање моторичких способности и ефикасније остваривање циљева физичког вежбања.

Вежбе за обликовање имају различите циљеве који су подељени у неколико категорија, као што су:

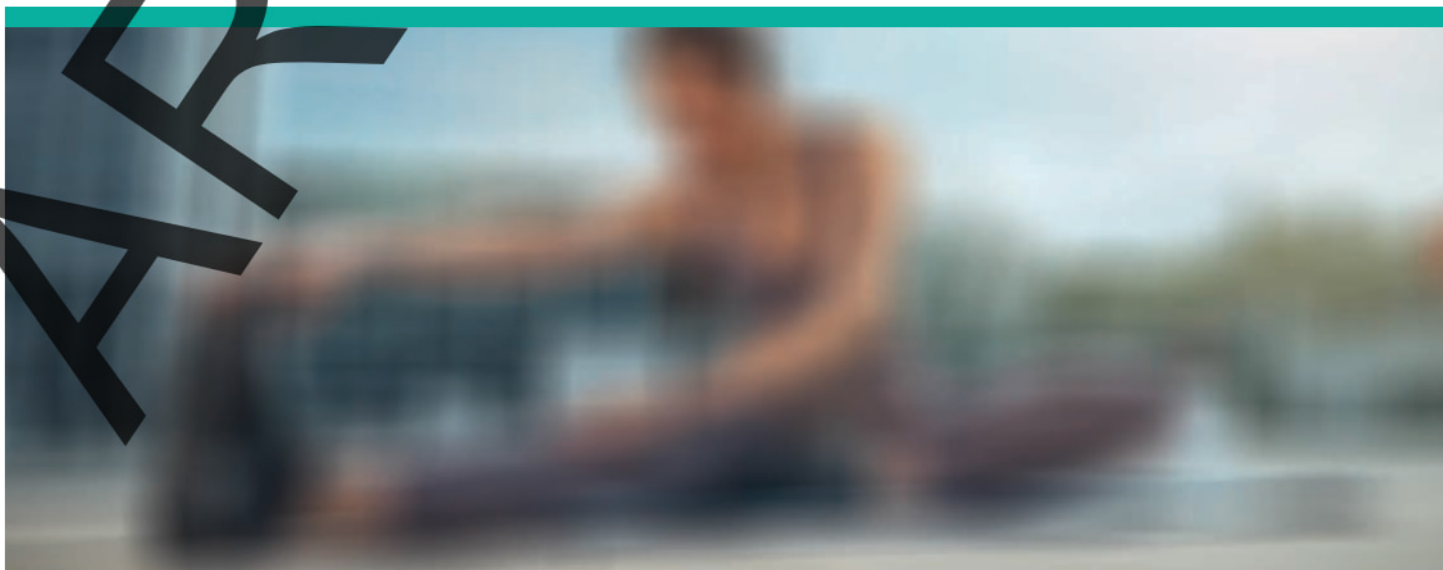
- Обезбеђивање оптималних механичких и физиолошких услова за функционисање локомоторног апарата;
- Спречавање повреда;
- Одржавање општег психофизичког стања и правилног држања тела;
- Компензација – активирање мање активних мишићних група и
- Постизање кумулативног (свеукупног) ефекта вежби за обликовање.

Вежбе за обликовање најчешће се реализују у уводном делу часа физичког васпитања, са циљем постепене припреме организма за предстојеће физичке активности и стварања оптималних услова за рад у главном делу часа. Њихови задаци подељени су у две основне категорије:

- Биолошко-антрополошки задаци и
- Васпитно-образовни задаци.

Биолошко-антрополошки задаци односе се на активирање и припрему локомоторног и кардиореспираторног система, као и на развој моторичких способности. У групу биолошко-антрополошких задатака спадају: загревање, повећање покретљивости зглобова и мишића, оптимизација мишићног тонуса, релаксација и опуштање.

Васпитно-образовни задаци усмерени су на формирање правилних моторичких навика, развијање дисциплине, одговорности и радних навика, као и на подстицање позитивног односа према физичком вежбању.



Подела вежби за обликовање

Према утицају на локомоторни систем човека:

- Вежбе за јачање;
- Вежбе за истезање и
- Вежбе за опуштање.

Према делу тела који активирају:

- Вежбе за рамени појас и руке;
- Вежбе за труп и
- Вежбе за карлични појас и ноге.

Према броју вежбача деле се на:

- Појединачне вежбе;
- Вежбе у пару и
- Вежбе у групи.

У зависности од тога да ли се користе справе и реквизити, могу бити:

- Вежбе без справа и реквизита;
- Вежбе са реквизитима и
- Вежбе на справама.

Према динамици вежбања:

- Вежбе у месту;
- Вежбе у кретању и
- Комбиноване вежбе.

ARCS

STUDIO



Вежбе за обликовање могу се изводити:

- Фронтално – сви вежбачи изводе исту вежбу;
- У пару – уз помоћ партнера;
- У групама – три и више вежбача и
- Индивидуално – сваки вежбач изводи различиту вежбу.

Према мишљењу већине аутора, при одређивању обима оптерећења код вежби за обликовање треба изводити 8–10 вежби са 6–12 понављања. Одмор између вежби зависи од више фактора, као што су циљ главног дела часа, увежбаност и ниво моторичких способности ученика, редослед вежби итд.

Вежбе за загревање

- 10 понављања сваке вежбе



Вежбе за јачање целог тела

- 3 серије – 10–12 понављања

ARCS STUDIO

Вежбе истезања

- Сваки положај се задржава од 20 до 30 секунди.

ПИТАЊА

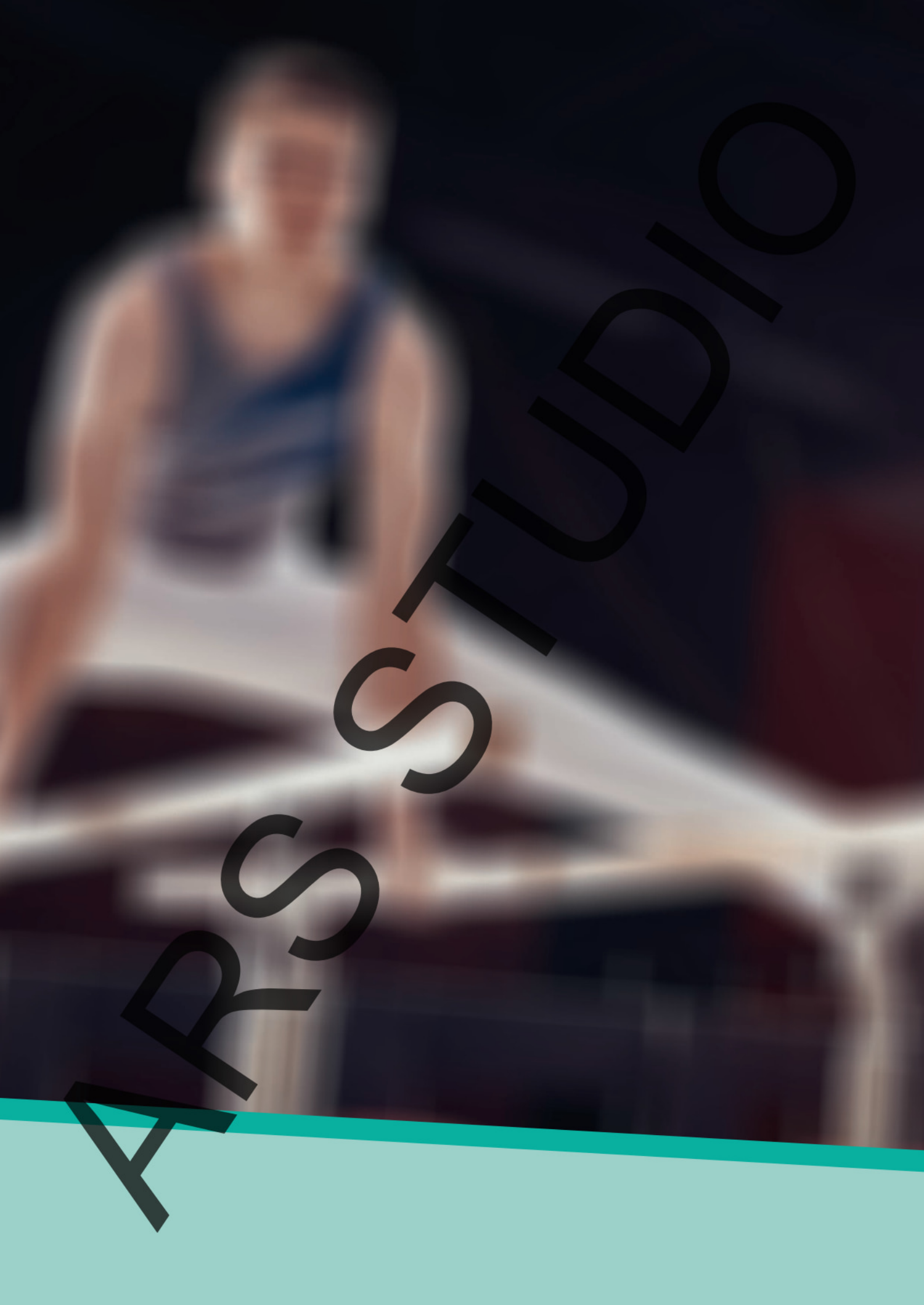
1. Шта представља физички развој и са којим природним облицима кретања је повезан?
2. Каква је веза између физичког васпитања и физичког развоја?
3. Који фактори утичу на ниво моторичких способности код човека?
4. Како се снага дели према начину деловања и према тополошком критеријуму?
5. Шта представља брзина и које су њене поделе поменуте у тексту?
6. Шта је координација и које су врсте координације наведене?
7. Од чега зависи флексибилност и које су њене врсте према начину рада?
8. Која је разлика између аеробне и анаеробне издржљивости?
9. Који су задаци вежби обликовања, подељени према биолошко-антрополошким задацима?
10. Према којим критеријумима се врши подела вежби обликовања?

Индивидуални спортови

- Атлетика
- Гимнастика

ARS STUDIO





ARCS STUDIO

Атлетика

Атлетика обухвата такмичења у трчању, ходању, скакању и бацању. У Сједињеним Америчким Државама позната је као „track and field“, а у другим државама као „athletics“, док се код нас назива „атлетика“. Атлетика се често назива и краљицом спортова јер развија брзину, снагу, издржљивост, координацију и експлозивност.

Атлетика је један од најстаријих организованих спортова. Њени елементи заснивају се на основним човековим кретањима (ходању, трчању, скакању и бацању), која су првобитно служила за опстанак, лов и одбрану, а касније су прерасла у организована такмичења.

Почеци атлетских активности повезују се са старим цивилизацијама, као што су Египат и Азија, где су физичке вежбе биле део војне и свакодневне припреме. Атлетика као организован спорт своје корене има у Античкој Грчкој, где је била саставни део античких олимпијских игара. Прве забележене олимпијске игре одржане су 776. године пре н. е. у Олимпији, а најстарија атлетска дисциплина била је трка на краткој стази („стадион“). На њима су могли да учествују само слободни мушкарци Грци, док робови, странци и жене нису смели да учествују. Жене су у том периоду могле да се такмиче само на Херејским играма, које су биле једини облик женског спорта у античко доба.

Временом су уведене и друге дисциплине, као што су трчања на различитим дистанцама, скокови и бацања.

Савремена атлетика почела је да се развија током XIX века у Великој Британији (Уједињеном Краљевству), где су одржана прва организована атлетска такмичења и постављени темељи атлетских дисциплина и правила.

Данас се атлетика сматра основним и најмасовнијим спортом.

Модерна атлетика почела је да се развија почетком XIX века.

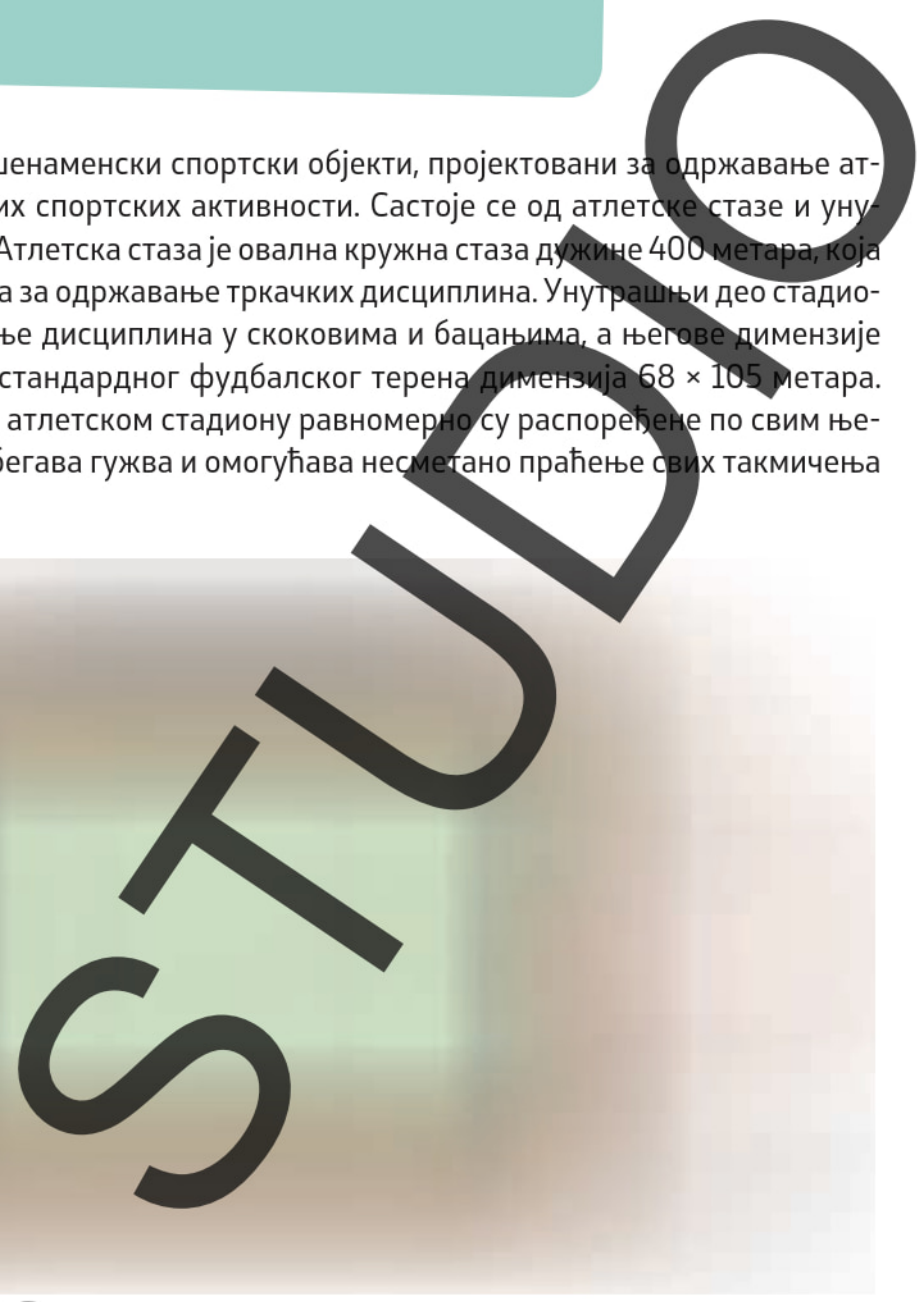
Године 1825. организоване су прве аматерске игре у Енглеској, а 1896. године, када су обновљене Олимпијске игре, атлетика је постала међународни спорт.

У атлетици се у појединим дисциплинама користи специфична опрема. Сваки спортиста има посебне „даке“ патике које му пружају заштиту и добро приањање уз подлогу. У другим дисциплинама користи се и опрема као што су стартни блокови, препоне, мотке за скок и справе за бацачке дисциплине. У појединим атлетским дисциплинама најважнији фактор је прецизно мерење времена ради одређивања победника и рекорда. Трке почињу пуцњем, а победник је онај ко први телом пређе циљну линију. У такмичењима у скоку увис и скоку мотком, атлетичари завршавају такмичење након три неуспешна покушаја на одређеној висини. Све мере у атлетици су метричке.



Такмичења

Атлетски стадиони су вишенаменски спортски објекти, пројектовани за одржавање атлетских дисциплина и других спортских активности. Састоје се од атлетске стазе и унутрашњег простора (терена). Атлетска стаза је овална кружна стаза дужине 400 метара, која служи као стандардна основа за одржавање тркачких дисциплина. Унутрашњи део стадиона пројектован је за извођење дисциплина у скоковима и бацањима, а његове димензије омогућавају и постављање стандардног фудбалског терена димензија 68×105 метара. Такмичарске дисциплине на атлетском стадиону равномерно су распоређене по свим његовим деловима, чиме се избегава гужва и омогућава несметано праћење свих такмичења од стране гледалаца.

- 
- | | |
|---------------------------|------------------|
| 1. Фудбалски терен | 7. Бацање диска |
| 2. Атлетска стаза | 8. Скок мотком |
| 3. Троскок | 9. Бацање кугле |
| 4. Скок удаљ | 10. Скок увис |
| 5. Бацање копља | 11. Циљна линија |
| 6. Бацање диска и кладива | |

У атлетици свака дисциплина има своју специфичну опрему, прилагођену дисциплини и условима извођења.

- Сваки спортиста користи „лаке“ патике (спринтерице са шиљцима) које омогућавају боље приањање, стабилност и заштиту од повреда.
- У спринтерским дисциплинама користе се стартни блокови за бржи и експлозивнији старт.
- У дисциплинама са препонама користе се препоне стандардизоване висине и на стандардизованом растојању.

- За скок мотком користе се флексибилне мотке (од стаклопластике или угљеничних влакана) и заштитни душеци за безбедно приземљење.
- Код скока удаљ и троскока користе се одразна даска и јама са песком.
- У бацачким дисциплинама користе се кугла, диск, копље и кладиво, са прецизно утврђеном тежином и обликом.
- Атлетичари користе и спортску одећу од лаких материјала, као и додатну опрему (компресионе чарапе, траке за зној).
- Најважнији фактор у атлетици је прецизно мерење времена, које се врши електронским системима и фото-финиш камерама.
- Трке почињу стартним сигналом (пиштољем или електронским сигналом), а победник је онај ко први телом пређе циљну линију.
- У одређеним дисциплинама важи правило о три неуспешна покушаја (скок увис и скок мотком).
- Сва мерења у атлетици врше се у метричком систему са високом прецизношћу.

Мушкарци се у атлетици такмиче у 25 такмичарских дисциплина, док их жене имају мање. Такмичарске дисциплине обухватају низ такмичења у трчању, скоковима и бацачким дисциплинама.

У атлетици се разликују три главне групе трчања:

- кратке стазе: 100 m, 200 m и 400 m (400 m се сматра продуженим спринтом);
- средње стазе: 800 m и 1500 m и
- дуге стазе: 5000 m, 10 000 m и маратон (42 195 m).

Поред ових, постоје још две специфичне групе трчања, које се издвајају због својих карактеристика:

- трчање са препонама:
 - 100 m (жене)
 - 110 m (мушкарци)
 - 400 m са препонама
 - 3000 m стилчез (са воденим и сувим препрекама) и
- штафетне трке:
 - 4 × 100 m
 - 4 × 400 m

Такмичења у ходању одржавају се на 50 000 m за мушкарце и 20 000 m за жене.

Свака од ових група има различите физичке захтеве, као што су брзина, издржљивост и техника, што их чини јединственим у атлетици.

Теренска такмичења обухватају:

- Скокове – скок удаљ, скок увис, троскок и скок мотком;
- Бацачке дисциплине – бацање копља, диска, кладива и кугле
- Мушкарци се такмиче у десетобоју, а жене у седмобоју.

ARS STUDIO



Технике трчања

Трчање представља цикличну локомоторну активност, при којој се покрети понављају у узастопним циклусима. Један циклус трчања састоји се од два корака, која су идентична по својој структури, а разликују се једино по нози која изводи покрет. У сваком кораку трчања разликују се две основне фазе:

- Потпорна фаза, у којој је стопало у контакту са подлогом и
- Беспотпорна (летећа) фаза, у којој ниједно стопало није у контакту са подлогом.

Потпорна фаза почиње контактом стопала са подлогом и завршава се одгуривањем од подлоге. У овој фази одвијају се амортизација, стабилизација и стварање одразне силе за следећи корак. Беспотпорна (летећа) фаза почиње након одгуривања од подлоге и траје до поновног контакта стопала са подлогом, при чему се тело креће без контакта са подлогом.

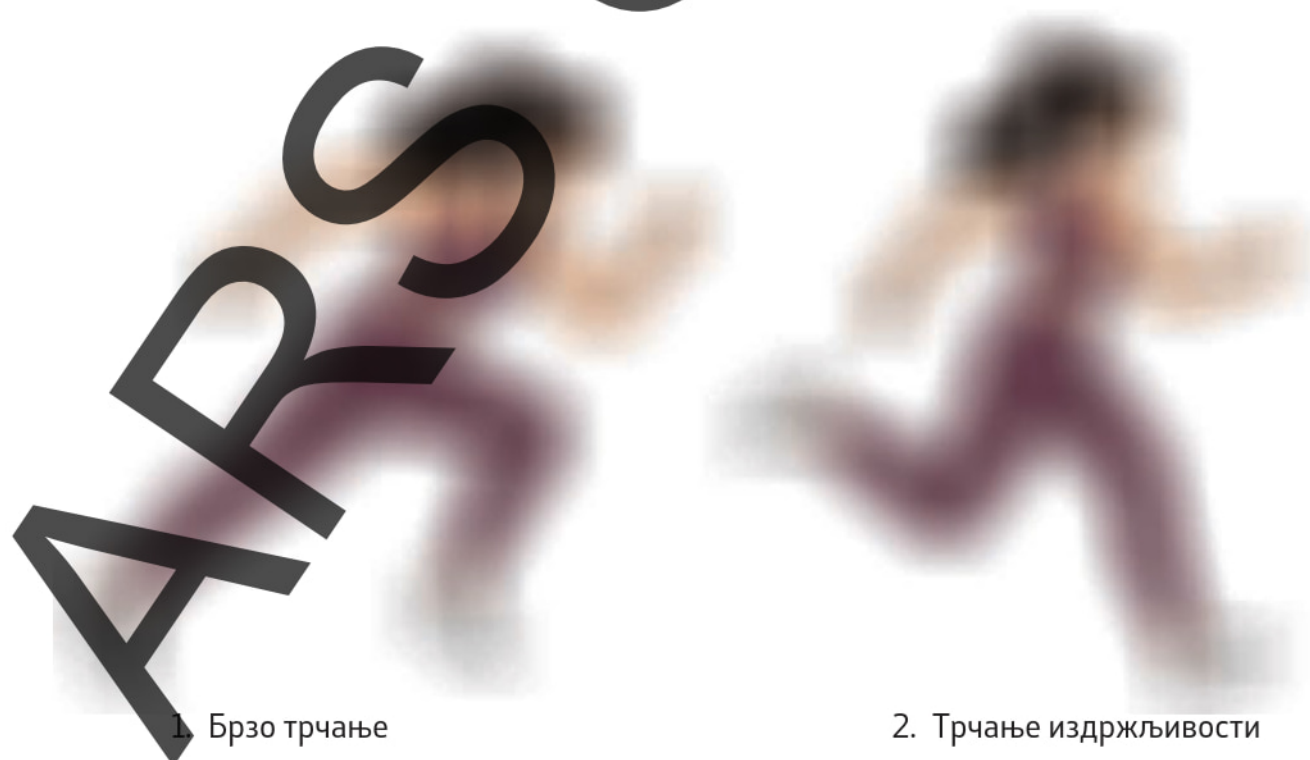
Техника трчања је боља када је фаза амортизације краћа или када се стопало поставља ближе тежишту тела.

Беспотпорна фаза почиње одразом од подлоге и траје до додира друге ноге са подлогом. Назива се и фаза лета јер ниједан део тела не додирује подлогу. Ова фаза је подељена на два дела: задњи и предњи замах.

Кретање тела у овој фази под утицајем је претходно створене силе, а покрети ногу, руку и трупа морају бити усклађени како би се одржали равнотежа и ефикасност.

При трчању се тежиште тела креће горе-доле, са осцилацијама од 4 до 6 cm. Највиша тачка постиже се у фази лета, а најнижа када је тело изнад потпорне ноге.

Правилном техником и тренингом тркачи могу постићи бољу координацију, већу брзину и ефикасније кретање.



1. Брзо трчање

2. Трчање издржљивости

Добра техника трчања почиње правилним положајем тела. Тркач треба:

1. Да стоји усправно;
2. Да су кукови подигнути, горњи део тела у продужетку изнад кукова, а глава у природном положају са погледом усмереним напред;
3. Да су руке опуштене поред тела, савијене под углом од 90°;
4. Да су шаке благо затворене, а палчеви окренути нагоре и
5. Да тело буде благо нагнуто напред, тако да тежина буде на предњем делу стопала..

При трчању ноге и руке раде заједно. Руке се крећу напред и назад поред тела, при чему шаке достижу висину скоро до средине груди напред, а позади мало иза кукова. Колено се савија и креће напред, стопало се поставља испод тела, одгуривање од подлоге врши се предњим делом стопала, а пета се подиже уназад.

Када су сви ови покрети усклађени, трчање постаје лакше, ефикасније и брже.

Тркачке дисциплине започињу једним од два вида старта: ниским или високим стартом.



Брзо трчање

Брзо трчање или спринтерско трчање изводи се такозваном „кружном“ техником, чији назив потиче од кретања ногу у појединим фазама, као и од кретања у целини.

При предњем замаху нога је у беспотпорној фази, савијена у колену подиже се до хоризонталног положаја бутине, а потколеница започиње кретање напред, при чему треба да захвати већи простор због високо подигнутог колена. Посматрано са стране, нога описује кружну линију.

При брзом трчању, у потпорној фази тркач се ослања на предњи део стопала, при предњем замаху високо подиже колено, руке изводе покрете великог обима, а труп је благо нагнут напред. Ефикасност кретања замашне ноге при трчању зависи од тога колико се брзо нога креће и како је њена тежина распоређена у односу на кук. Ово кретање назива се обртно кретање (кинетички момент).

Замашна нога може се замислити као клатно. Када се нога савије у колену, она постаје „краћа“, па се зато може кретати брже и лакше.

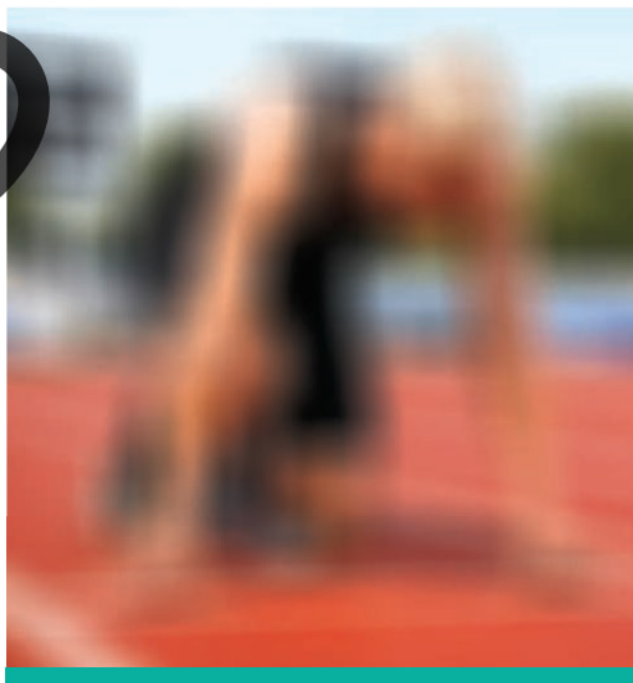
- Савијање ноге у колену → омогућава брже кретање.
- Тежиште ближе куку → лакше замахивање.
- Бржи замах → ефикасније трчање.
- Овакав начин трчања троши више енергије, па се зато најчешће користи у спринтерским дисциплинама, где се трчи кратко, али веома брзо.

Ниски старт

Ниски старт примењује се у спринтерским дисциплинама, где је потребно постићи максимално убрзање у што краћем временском периоду. Изводи се уз помоћ стартних блокова, који обезбеђују стабилан ослонац и омогућавају ефикасније одгуривање при старту. Правилно извођење ниског старта доприноси бољем убрзању и бољим резултатима у тркама на кратким стазама.

Ниски старт изводи се по три узастопне стартне команде.

1. „На своја места“ – клекне се на стартну линију, руке се постављају иза стартне линије у ширини рамена, ослањају се на дланове који су постављени тако да су палчеви окренути ка унутра, а прсти ка споља. Стартна нога поставља се напред, савијена у колену испред кукова, док се задња нога поставља тако да је колено на подлози испод кукова, а ослонац је на прстима.



2. „Припремите се” – на ову команду тркач подиже карлицу изнад нивоа рамена, исправља колена задње ноге, распоређује тјелесну тежину између горњих екстремитета и предње ноге и успоставља оптималан положај за експлозиван старт.
3. „Старт” – након звучног сигнала слиједи експлозивна контракција мускулатуре доњих екстремитета, снажно одгуривање са стартних блокова и прелазак у фазу почетног убрзања.

Спринтерско трчање карактеришу максимална брзина кретања, висока фреквенција и оптимална дужина корака. Тело је благо нагнуто према напред, глава се налази у продужетку тупа, а покрети горњих и доњих екстремитета су координисани и ритмични. Руке се крећу енергично у смјеру напред–назад, савијене у лактовима под углом од приближно 90 степени, док се ноге крећу експлозивним одгуривањем од подлоге, уз краткотрајан контакт стопала са подлогом.



Истрајно трчање

Трчање на средње и дуге стазе слично је спринтерском трчању, али се разликује по трајању фаза, као и по дужини и фреквенцији корака. Ово трчање се изводи такозваном „клатећом” техником, која је добила назив по кретању поткољенице, које подсјећа на клатно.

Код истрајног трчања кољено се приликом замаха не подиже тако високо, а бут не достиже хоризонталан положај. Поткољеница има изражено кретање према напред, а након одгуривања од подлоге креће се уназад, иза тела. Тежиште тела је ниже него код спринта, контакт са подлогом остварује се целим стопалом, а не само предњим делом. Руке се крећу мањим опсегом, а тело је мање нагнуто према напред.

Код оваквих трка потрошња енергије је мања, а успех зависи од рационалног коришћења енергије. Што је техника трчања боља, то се енергетски ресурси ефикасније користе, нарочито приликом одржавања или повећања брзине, као и у завршници трке, када, упркос умору, темпо треба убрзати.

Високи старт

Високи старт се примењује у тркама на средње и дуге стазе, као и у дисциплинама спортског ходања. За разлику од ниског старта, изводи се без стартних блокова и омогућава брз и ефикасан почетак трке. Према правилима Светске атлетске федерације, високи старт се изводи на две стартне команде.

1. **„На своја места“** – тркач на ову команду заузима стартни положај иза стартне линије, при чему је једна нога постављена испред друге, тело је благо нагнуто напред са погледом усмереним напред, а телесна тежина је равномерно распоређена како би се омогућила брза реакција на стартни сигнал.
2. **„Старт“** – задња нога креће напред коленом, предња рука се помера уназад, врши се снажно одгуривање предњим делом јаче ноге, рука замахује уназад, тело остаје ниско и започиње ритмично трчање.



Штафетно трчање

Штафетно трчање представља атлетску дисциплину у којој тим од четири такмичара узастопно савладава унапред одређену стазу, при чему сваки такмичар предаје штафетну палицу следећем члану тима. Ова дисциплина захтева висок ниво брзине, координације, синхронизације и техничке припремљености, јер коначан резултат не зависи само од индивидуалних способности такмичара, већ и од правилне и благовремене примопредаје штафетне палице.

Примопредаја штафетне палице изводи се у оквиру означене зоне и обавља се из руке у руку. Уколико палица падне, такмичар који ју је испустио дужан је сам да је подигне, не ометајући остале такмичаре. Победник је тим који први пренесе штафетну палицу преко циљне линије, уз потпуно поштовање правила такмичења.

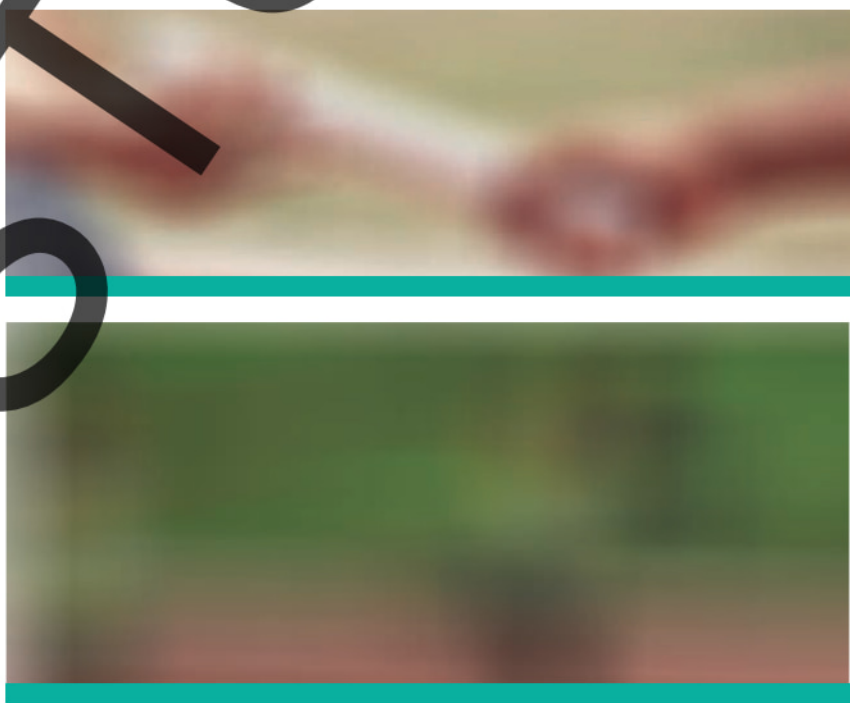
Тренер треба да одреди који спортисти су добри у примању палице, који у предавању и који су најбољи спринтери. На тај начин могу да распореде тркаче на одговарајућа места како би се постигао најбољи резултат. Први тркач мора да има добар старт и само предаје палицу, други и трећи тркач примају и предају палицу, а четврти само прима палицу, али мора брзо да заврши трку.

- Палица се држи за један крај, а прсти треба да буду обавијени око ње, док је палац постављен одозго.
- Означава се деоница од 20 m у којој треба предати палицу.
- Водећа нога поставља се напред, а слободна рука назад.
- Која ће се рука користити зависи од начина предаје штафетне палице који се примењује.

Постоје основна и напредна размена штафетне палице. Код основне размене тркач који носи палицу држи је у десној руци, а онај који је прима преузима је левом руком, а затим је пребацује у десну. Код напредне размене руке се не мењају приликом примања палице.

Размена одоздо нагоре („Up-sweep“) је техника предаје штафетне палице при којој се палица креће одоздо нагоре у руку следећег тркача, који је поставио руку иза тела са дланом окренутим нагоре, формирајући обрнуто слово „V“ палцем и прстима.

Размена одозго надоле („Down-sweep“) је техника предаје штафетне палице одозго надоле и представља начин размене при којем тркач који предаје палицу усмерава палицу са горње стране ка длану примаоца. Прималац поставља руку иза тела са дланом окренутим нагоре у облику слова „V“, при чему је палац усмерен ка телу. У тренутку размене палица се уводи у длан покретом одозго надоле, што омогућава сигуран контакт и стабилан прихват палице. Ова



техника захтева висок ниво координације, прецизно темпирање и усклађеност између два тркача, с циљем да се размена изврши без смањења брзине и у оквиру прописане зоне за размену. Због своје поузданости и ефикасности, техника одозго на доле једна је од најчешће примењиваних техника у савременим штафетним тркама.

Палица је израђена од дрвета или алуминијума, дужине од 28 до 30 cm, пречника од 12 до 13 mm, тежине око 50 g. Трке почињу ниским стартом са стартних блокова, при чему палица сме, али руке стартних тркача не смеју да пређу стартну линију. Тркачи који примају палицу почињу трчање у усправном положају. Примаоци палице имају зону за убрзање од 10 m, али се размена палице може обавити само у зони за размену, која је дуга 20 m.

Скок увис – техника „стредл“ и техника „фосбери флоп“

Модерни скок увис појавио се као дечја дисциплина у Немачкој у XVIII веку. Касније се развија као дисциплина у Енглеској, а у XIX веку већ постаје званична атлетска дисциплина на првим модерним Олимпијским играма. Скок увис доживео је велике промене од свог настанка до данас. Технике су се мењале од „маказа“, затим „вестерн рола“, потом „стредла“, а на крају се појавила техника „фосбери флоп“.

Техника „стредл“ била је доминантна све док Дик Фосбери није извео скок увис окренут леђима према летвици, поставио нови олимпијски рекорд и скок је по њему добио име. Најчешће примењивана техника у скоку увис је техника „фосбери флоп“, која због своје биомеханичке ефикасности омогућава постизање већих висина и данас представља стандардну технику у савременом такмичарском скоку увис.

Циљ скока увис је да се, уз одговарајући залет и одскок са једне ноге, прескочи летвица постављена на одређеној висини, а да се при том не обори. Атлетичари имају право на три покушаја на одређеној висини. Уколико су сва три покушаја неуспешна, дисквалификују се. Након што сви успешно прескоче одређену висину, летвица се подиже. Такмичари имају право да изаберу да не прескачу одређену висину, већ да покушају на следећој. Победник је онај ко прескочи летвицу на највећој висини. У случају изједначења, такмичари се рангирају према најмањем броју неуспешних покушаја, а ако је резултат и даље изједначен, изводи се додатни скок ради одређивања победника. Велика такмичења имају квалификације и финале.

Без обзира на примењену технику, скок увис састоји се од четири основне фазе: залета, одскока, лета и доскока.

1. **Залет** – представља почетну фазу у којој скакач развија оптималну брзину и ствара услове за ефикасан одскок.
2. **Одскок** – представља фазу у којој се снажним одгуривањем одскочном ногом хоризонтална брзина претвара у вертикално кретање.
3. **Лет** – представља фазу у којој скакач прелази простор изнад летвице покретима карактеристичним за примењену технику.
4. **Доскок** – представља завршну фазу у којој се скакач безбедно дочекује на струњачу.

Техника „стредл“

Техника „стредл“ је једна од класичних техника у скоку увис, коју одликује специфичан начин извођења.

Залет се изводи праволинијски под углом од $25-35^\circ$ у односу на летвицу и најчешће се састоји од 7–9 корака. Изводи се уз постепено повећање брзине, изражено подизање натколеница и активан рад руку. Последњи кораци обезбеђују правилно постављање одскочне ноге и прелаз у вертикално кретање. Одскок се изводи ногом која је удаљенија од летвице, при чему се замашна нога снажно покреће нагоре и напред, а руке замахом стварају вертикални потисак. У фази лета тело се ротира тако да преко летвице најпре прелази замашна нога, затим карлица и труп, а на крају одскочна нога. Тело је постављено лицем окренутим ка подлози. Доскок се изводи на замашну ногу, уз амортизацију ради безбедног завршетка.



Техника „Фосбери флоп“ је савремена и најраспрострањенија техника у скоку увис, коју одликује специфичан начин извођења залета, одскока и преласка преко летвице леђима окренутим ка подлози. Залет се изводи по закривљеној путањи и најчешће се састоји од 8 до 12 корака, при чему има праволинијски и криволинијски део. У почетном делу развија се потребна брзина, а у завршном делу постепено смањивање полупречника кривине ствара услове за одскок. Последњи кораци изводе се са измењеним ритмом, скраћивањем корака и повећаном фреквенцијом, уз контролисану промену положаја тела ради правилног постављања одскочне ноге.

При одскоку тело се нагиње уназад, а стопало одскочне ноге је готово потпуно испружено и чврсто се поставља на предњи спољашњи део стопала, од чега зависе равнотежа и ротација тела. Ова фаза се дели на два дела – фазу амортизације и фазу активног одскока. У фази амортизације одскочна нога се минимално савија, тело се спушта надолу, али треба да остане високо. У фази активног одскока одскочна нога се исправља у куку, колену и скочном зглобу, а тело се потискује нагоре. Руке и слободна нога праве снажан замах како би помогли одскок и одржавање равнотеже. Покрет мора бити брз и експлозиван.

Током скока увис изводе се контролисани покрети, а тело ротира око вертикалне и предњезадње осе. Фаза лета подељена је на три дела – одраз, прелазак преко летвице и доскок. Одраз зависи од брзине залета. Тело се креће нагоре и напред, а покретима руку помажу се равнотежа и подизање тела. Рука са стране неодразне ноге прва прелази преко летвице. При преласку преко летвице глава се бацају уназад, а кичма и кукови се истежу. У овој фази тело ротира леђима ка летвици, кукови се подижу, а ноге остају ниско. Положај тела подсећа на мост. У овом делу треба водити рачуна да кукови и ноге пређу преко летвице, а да је не додирну. Након преласка преко летвице глава се подиже, а брада привлачи грудима. Затим следи доскок на горњи део леђа, док су руке постављене уз тело.

Скок удаљ

Скок удаљ је атлетска дисциплина чија се техника изводи кроз четири међусобно повезане фазе: залет, одскок, лет и доскок. Њихово правилно извођење омогућава оптимално искоришћавање хоризонталне брзине и постизање максималне дужине скока. При залету атлетичар трчи по стази дугој око 40 m. Брзину постепено повећава, а највећу брзину достиже у последњим корацима. При последња два корака скакач спушта тело као припрему за одраз, али задржава брзину. У фази одраза нога се поставља равно на одскачну даску и одгурује нагоре и напред. Следи фаза лета, у којој скакач користи различите покрете у ваздуху како би одржао равнотежу и контролу над телом. Последња фаза је доскок, при којој се ноге испружају напред и скакач доскочи у песак. Посебна пажња посвећује се томе да пад не буде уназад, јер би то смањило дужину скока.

Згрчена техника је једна од основних техника у скоку удаљ, коју карактерише заузимање згреног положаја тела у фази лета. После одраза скакач савија ноге у коленима и куковима и привлачи их ка труп, при чему тело добија компактан положај. Овакав положај омогућава бољу контролу кретања, одржавање равнотеже и смањење нежељених ротација тела у ваздуху. Руке активно учествују у одржавању стабилности и координацији покрета. У завршном делу лета скакач испружа ноге напред, а труп нагиње ка њима како би се постигло што даље приземљење и ефикаснији доскок. Згрчена техника је релативно једноставна за усвајање и често се примењује у почетној обуци из атлетике и настави спорта и спортских активности.

Увинута (висећа) техника у скоку удаљ представља технику извођења скока при којој такмичар/скакач, после фазе одраза, настоји да заузме издужен и опуштен положај тела у ваздуху. Током лета руке су подигнуте нагоре, док су ноге испружене и благо спуштене, стварајући утисак да скакач „виси“ у ваздуху. Оваквим положајем смањује се превремена ротација тела напред, која природно настаје после одраза, што омогућава боље одржавање равнотеже и повољнију припрему за приземљење. У завршном делу лета скакач помера ноге напред и испружа их ка месту доскока, док труп нагиње напред како би се постигла што већа дужина скока. Висећа техника омогућава бољу контролу тела у ваздуху, ефикасније искоришћавање дужине лета и постизање бољих резултата у поређењу са згрченом техником. Због тога она представља важан корак у усавршавању технике скока удаљ и често се примењује код напреднијих скакача.

Бацање кугле

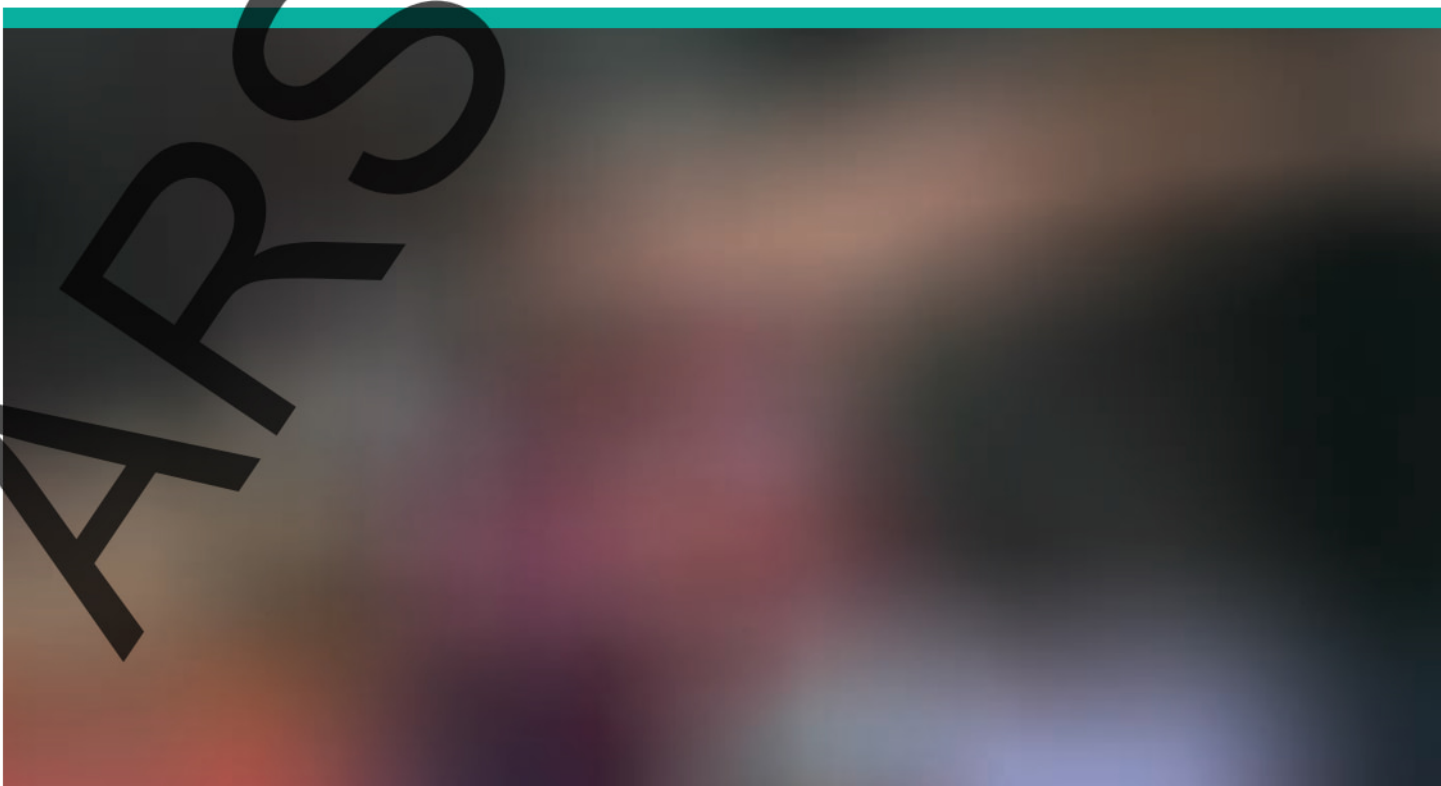
Бацање кугле је атлетска дисциплина у којој спортисти, заправо, „гурају“ куглу са рамена једном руком што је могуће даље. При избацавању кугла ни у једном тренутку не сме да се спусти испод браде.

Овај спорт настао је у древним временима, када су се људи такмичили у бацању камења у даљину. Временом је камење замењено металним куглама. Тежина кугле зависи од врсте такмичења, а на Олимпијским играма мушкарци бацају куглу тешку 7,26 kg, а жене 4 kg.

Кугла се избацује из кружног бацалишта пречника нешто већег од 2 m. Спортиста мора да остане у кругу све док кугла не падне, иначе је бацање неважеће. Да би „гурнули“ куглу што даље, спортисти треба да имају добру снагу, равнотежу и технику.

У бацању кугле примењују се три технике:

1. Школска (бочна) техника;
2. Рационална техника и
3. Ротациона техника. Ова техника се изводи ротацијом (окретањем) у кругу и користе је врхунски атлетичари ради постизања већих даљина.



Школска (бочна) техника

Најједноставнија техника бацања кугле је школска техника, која се назива и бочна. Ова техника се најчешће користи у настави Спорта и спортских активности јер је лака за савлађавање и омогућава правилно усвајање основних елемената бацања.

Школска техника изводи се из бочног става, при чему се кугла одгурује од врата опружањем ногу, ротацијом тупа и потиском руке, тако да се кугла одгурује, а не баца.

Рационална техника

Техника бацања кугле састоји се од четири фазе: припрема, клизање, избацивање и завршница (опоравак).

Кугла се држи прстима који су близу један другом, док је палац благо ослоњен на куглу. Прислања се уз врат, испод вилице и поред уха, а длан је придржава са задње стране.

У припремној фази бацач стаје у задњи део круга, леђима окренут у правцу бацања. Тело је нагнуто напред, а равнотежа је на једној ноzi. То је потпорна нога, која је савијена, док слободна нога замахује уназад и привлачи се иза ње.

У фази клизања тело се креће уназад, а тежина се преноси са предњег дела десног стопала на пету. Рамена остају окренута ка задњем делу круга, лева нога се креће ка зауставној дасци. Десно стопало се помера ка средини круга, а затим се поред њега поставља лево стопало.

При избацивању десно стопало и кукови окрећу се напред. Тежина тела преноси се на леву ногу, лева страна тела се стабилизује, а десна рука потискује куглу напред. Кугла се избацује у тренутку када су ноге и труп исправљени.

У последњој фази стопала мењају положај како би се избегао преступ. Тело се окреће ка унутрашњости круга, колена се савијају и одржава се равнотежа.

ПИТАЊА

1. Која такмичења обухвата атлетика и како се назива у САД?
2. Које су најстарије цивилизације за које се верује да су упражњавале атлетику?
3. Када су почеле старе Олимпијске игре и ко је могао да учествује на њима?
4. Када је почела да се развија модерна атлетика и у којој земљи?
5. Које су основне врсте атлетских стаза и такмичења која се могу одржавати у унутрашњем делу стадиона?
6. Колико дисциплина имају мушкарци у атлетици и које су основне врсте тркачких дисциплина?
7. Које су разлике у техници трчања код спринтера и тркача на дуге стазе?
8. Које су три команде при ниском старту и шта тркач треба да уради при свакој од њих?
9. Које су разлике између техника „стредл“ и „фосбери флоп“ у скоку увис?
10. Који је циљ скока удаљ и којих је пет фаза његовог извођења?

Гимнастика

Гимнастика представља организовану спортску активност која обухвата различите покрете и елементе усмерене ка унапређивању моторичких способности, естетике покрета и усавршавању контроле тела. Гимнастика је спортска дисциплина у којој се различитим вежбама развијају снага, флексибилност, координација, прецизност и контрола покрета који се изводе са или без реквизита.

У античком свету били су познати, углавном, колутови и различити облици прескакања. Као доказ могу послужити египатски хијероглифи који приказују извођење мостова и других акробатских покрета.

У палати у Кнососу на Криту постоји фреска на којој је приказан човек који прескаче преко бика у јуришу. У Кини су колутови коришћени као уметничка форма.

Колутови и гимнастика постепено су се развијали кроз многе културе и историјске периоде. Ове активности развијале су се природно, јер се нису шириле из једног места у друго. У средњовековној Европи колутове су изводили акробате и плесачи, а временом су постали део циркуса.

У XVIII веку Жан-Жак Русо почео је да шири идеје о променама у образовању, према којима деца треба да се развијају и физички и ментално. Педагог Јохан Кристоф Фридрих Гутс Мутс помогао је да се обликује савремена гимнастика и поделио ју је на природну и вештачку гимнастику.





Природна гимнастика била је усмерена на здравље и физичку припремљеност и утицала је на развој активности као што је аеробик, док је **вештачка** гимнастика била усмерена на вештину и лепоту и представљала је основу савремене спортске гимнастике. Пер Хенрик Линг из Шведске створио је систем вежби за унапређивање здравља и допринео развоју калистенике, која је утицала на развој партерних вежби у гимнастици.

Фридрих Лудвиг Јан сматра се „оцем гимнастике“. Основао је гимнастичке клубове и увео справе које се користе и данас. Овај покрет је био забрањен из политичких разлога, али су Јанови следбеници пренели гимнастику све до Сједињених Америчких Држава.

Гимнастика је до краја XIX века постала међународни спорт, а у програм модерних Олимпијских игара уврштена је 1896. године.

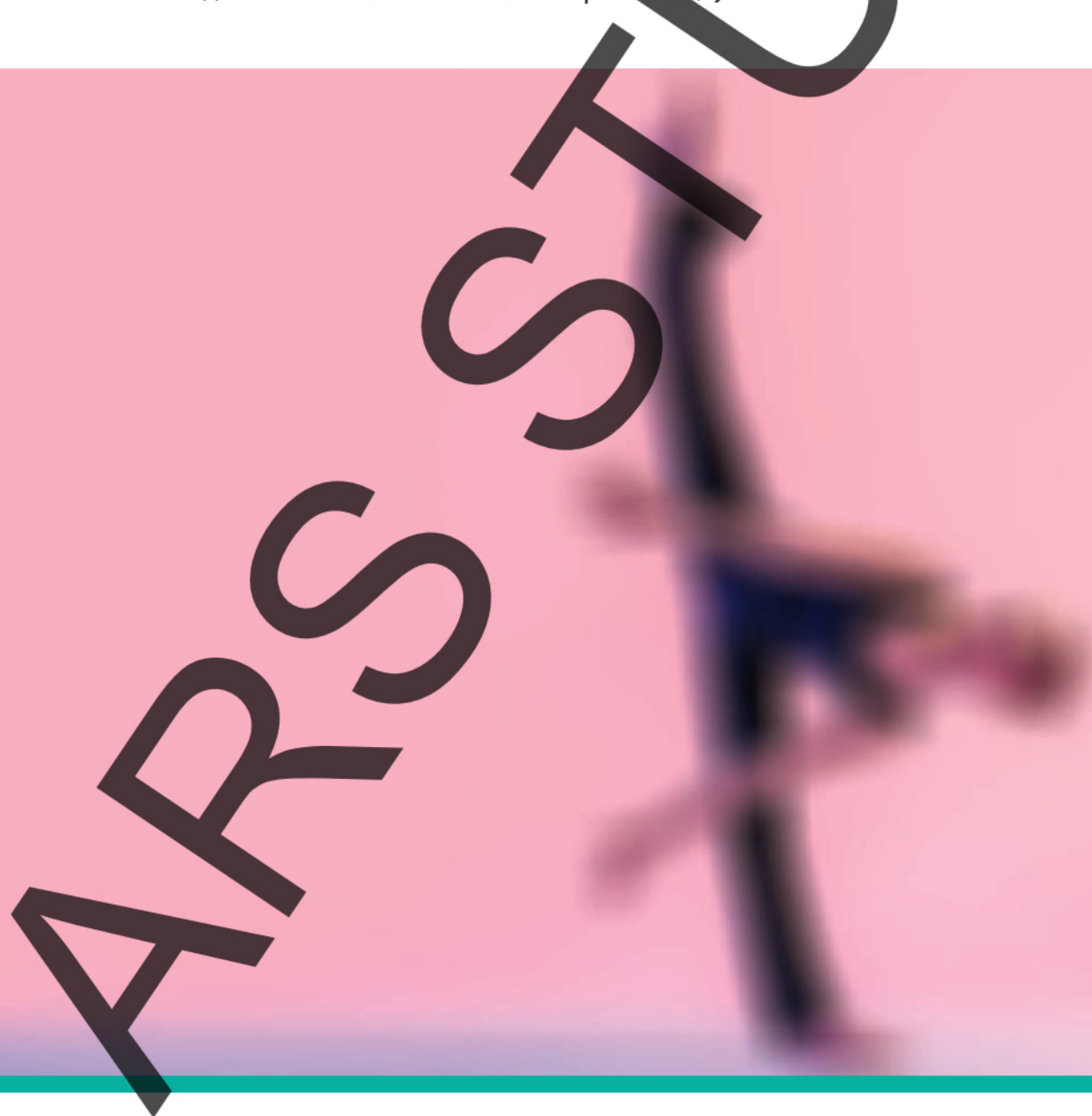
Гимнастика представља једну од основних спортских дисциплина која има значајан утицај на укупан психофизички развој човека. Применом различитих гимнастичких вежби и елемената омогућава се складан развој организма, при чему се унапређују моторичке способности, као што су снага, флексибилност, координација, равнотежа, брзина и агилност. Истовремено, гимнастика доприноси правилном развоју мишићно-скелетног система, побољшању држања тела и повећању функционалних способности организма.

Поред физичког развоја, гимнастика има значајан утицај и на психолошки и когнитивни развој вежбача. Редовно вежбање побољшава концентрацију, пажњу, прецизност, просторну оријентацију и способност контроле покрета. Савладавање нових гимнастичких елемената доприноси развоју самопоуздања, самопоштовања и емоционалне стабилности. Гимнастика има изражену васпитно-образовну функцију. Кроз систематски тренажни процес код вежбача се развијају дисциплина, истрајност, одговорност, самоконтрола и радне навике. Истовремено се подстичу сарадња, међусобно поверење и поштовање правила, нарочито при раду у паровима и групама. Због свог свеобухватног утицаја на физички, функционални, психолошки и социјални развој, гимнастика представља важан садржај физичког васпитања и један је од темеља за успешно усвајање сложених моторичких вештина.

Постоји више подела гимнастике, али су према званичној класификацији Међународне гимнастичке федерације (International Gymnastics Federation) признате следеће гимнастичке дисциплине: уметничка (спортска) гимнастика, ритмичка гимнастика, акробатска гимнастика, аеробна гимнастика, гимнастика на трамболини, паркур и гимнастика за све.

Најраспрострањенија и најпопуларнија гимнастичка дисциплина је уметничка (спортска) гимнастика. Подељена је на мушку и женску конкуренцију, при чему такмичари изводе вежбе на различитим гимнастичким справама. У мушкој уметничкој гимнастици такмичења се одржавају на шест справа: партер, коњ са хватаљкама, карике, прескок, разбој и вратило. У женској уметничкој гимнастици такмичење се одвија на четири справе: прескок, двовисински разбој, греда и партер.

На овим гимнастичким справама такмичари изводе вежбе састављене од више гимнастичких елемената, повезаних у логичну и континуирану целину. Извођење оцењује судијски панел, који вреднује тежину елемената, техничко извођење, прецизност, стабилност, контролу покрета, као и поштовање правила такмичења. Коначна оцена формира се на основу тежине изведене вежбе и квалитета њене реализације.



1. Колут напред



Почетни положај за колут напред је згрчени став. Руке се постављају близу стопала, а глава и груди приближавају се натколеницама. Из тог положаја тежина се преноси на руке, врши се одгуривање стопалима, глава се потпуно спушта надоле и започиње ротација тела напред, при чему се руке кратко задржавају уз колена. Када се пређе вертикала, кукови и ноге почињу да се отварају, а труп замахује напред како би се вежбач исправио у клечећи ослонац.

2. Колут назад



Из усправног почетног положаја ноге се згрчавају, тело се спушта уназад ка подлози, а руке се подижу до хоризонталног положаја. Затим се руке савијају у лактовима, дланови се окрећу уназад и постављају поред ушију на подлогу, док се глава привлачи грудима. Са згрченим ногама изводи се мали замах уназад и започиње ротација тела преко леђа. Када ноге пређу вертикалу, синхронизованим покретом ногу и потискивањем рукама и раменима изводи се одгуривање уназад и нагоре. При потискивању руке се исправљају, ноге прелазе преко тела и стопалима се ослањају на подлогу. По завршетку покрета вежбач се усправља на ноге.

3. Свећа

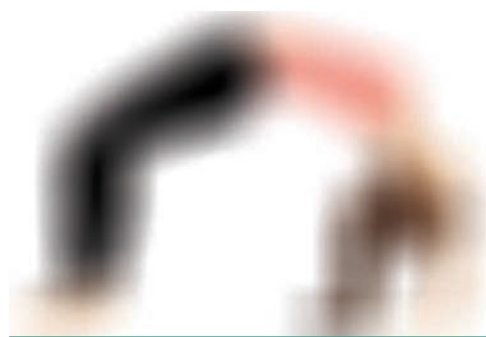
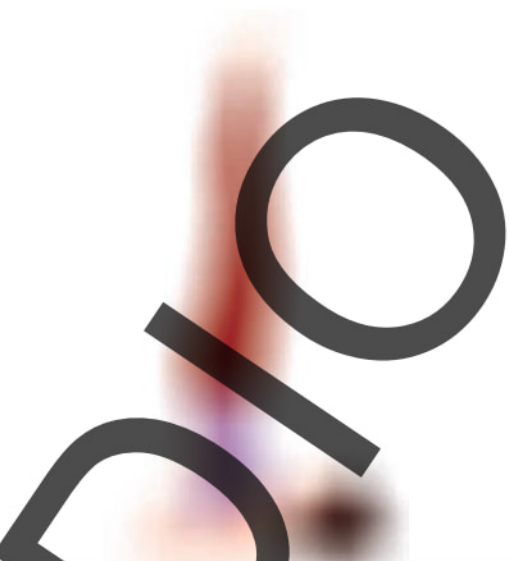
Из седећег згаченог положаја вежбач ротира тело уназад. Зауставља се на леђима и, затезањем трбушних мишића, подиже ноге нагоре, испружене у вертикалном положају. Руке се постављају на леђа, са длановима као ослонцем, док је глава готово привучена грудима.

Овај положај задржава се неколико секунди. Затим се руке одвајају, тело се спушта надолу. Синхронизованим покретом целог тела вежбач се усправља у стојећи положај.

4. Мост

Почетни положај је лежање на леђима, при чему се руке постављају поред главе, са длановима на подлози, а ноге се савијају у коленима и чврсто ослањају на подлогу. Затим се, истовременим потискивањем рукама и ногама, тело подиже у савијени положај уназад, формирајући лук у облику моста. Током извођења руке и ноге су потпуно испружене, а телесна тежина равномерно је распоређена између дланова и стопала. Овај елемент захтева добру покретљивост кичменог стуба, флексибилност раменог појаса и стабилност мишића трупа.

Овај положај задржава се неколико секунди, а затим се вежбач враћа у почетни положај.



5. Челна вага

Из стојећег положаја, са рукама поред тела, вежбач прави корак напред ослоначком ногом. Она се поставља на цело стопало, исправљена у колену и чврсто ослоњена на подлогу. Тело се нагиње напред до хоризонталног положаја, а руке се постављају бочно у одручење под углом од приближно 90° у односу на труп, потпуно испружене у лактовима и у висини рамена, чиме доприносе одржавању равнотеже и стабилности при извођењу елемента. Истовремено се замашна нога подиже уназад, испружена. Уколико је вежбач напреднији и флексибилнији, нога се подиже готово до положаја шпаге. Ако је вежбач почетник, треба да подигне ногу мало изнад хоризонталног положаја. У овом положају одржава се равнотежа неколико секунди, а затим се тело контролисано враћа у почетни положај.



6. Премет у страну – „звезда“



Премет у страну (звезда) представља основни акробатски елемент при коме се тело креће у бочној равни, уз наизменично ослањање на дланове и стопала, изводећи потпуну ротацију око уздужне осе.

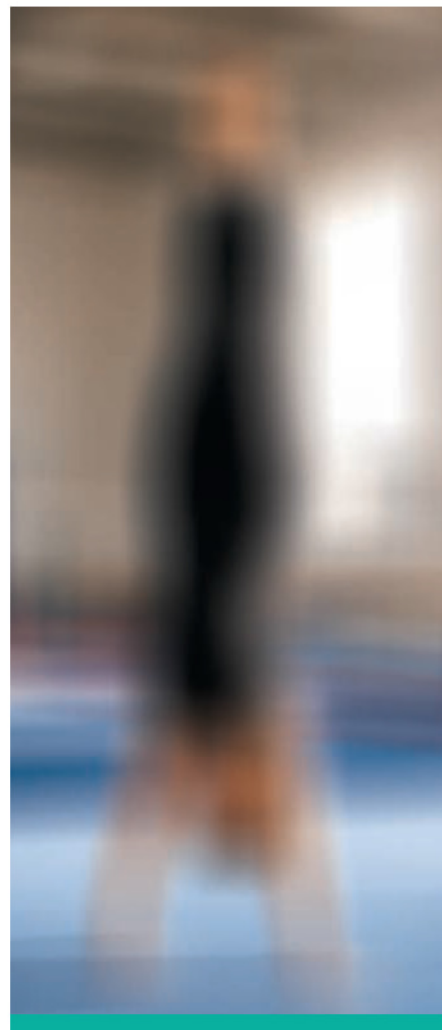
Покрет почиње из стојећег положаја искорак замашном ногом и подизањем руку нагоре. После почетног замаху труп се нагиње у страну, а дланови се наизменично постављају на подлогу у продужетку линије кретања, приближно у ширини рамена.

У фази ослонаца ноге су потпуно испружене и широко раздвојене, при чему у тренутку вертикалног положаја тело са рукама и трупом образује праву линију. Телесна тежина се поступно преноси са првог на други длан, а ротација се изводи контролисано, уз одржавање правилног положаја тела. Елемент се завршава наизменичним доскоком на стопала, при чему се прво ослања замашна, а затим ослоначка нога. При доскоку колена могу бити благо савијена ради амортизације, а тело се исправља у стојећи положај.

7. Стој на рукама

Елемент стој на рукама започиње из стојећег става, са рукама опруженим увис поред главе. Изводи се замах одскочном ногом напред и нагоре, при чему се она подиже испружена до положаја од 90° у куку. За то време замашна нога остаје испружена и одржава равнотежу. Када се одскочна нога спусти и стопалом ослони на подлогу, тело заједно са испруженим рукама почиње да се спушта надоле, све док се оба длана, са раширеним прстима, чврсто не поставе на подлогу. У том тренутку изводи се замах ногом напред и нагоре, а тежина тела преноси се на руке и рамена. Када замашна нога дође у вертикалан положај, придружује јој се и одскочна нога. Стој на рукама задржава се у вертикалном положају, а за то је потребно активирати све мишиће тела. После задржавања од неколико секунди, одскочна нога прва се спушта на подлогу стопалом, затим замашна нога, а труп се заједно са рукама подиже у почетни стојећи положај.

Овај елемент може да се повеже са колутом напред, при чему се, уместо спуштања ногу назад, наставља ротација напред. Да би се то постигло, руке треба савити у лактовима, глава се привлачи грудима, а вежбач најпре ротира преко леђа са испруженим ногама, а затим савија ноге како би завршио елемент колута напред. Након тога треба да се усправи на ноге из колута напред.



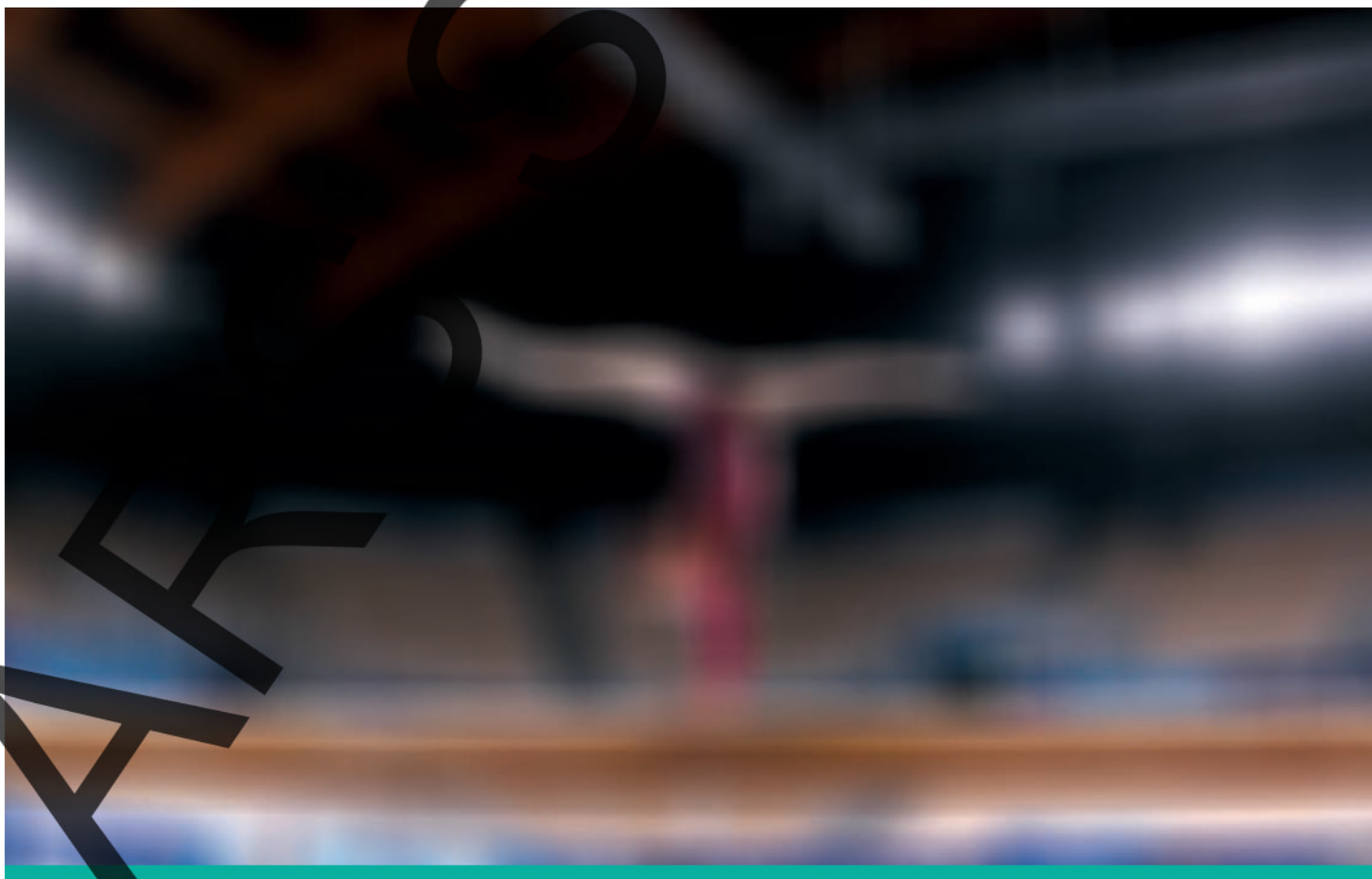
8. Равнотежни положаји (греда)

Равнотежни положаји имају значајну примену у различитим гимнастичким дисциплинама и на више гимнастичких справа. Користе се као самостални елементи, као прелазни положаји између акробатских елемената или као саставни део гимнастичких вежби.

У спортској гимнастици најчешће се примењују на греди, где представљају обавезне елементе за одржавање стабилности и демонстрацију равнотеже, као и на партеру, где се изводе као део акробатских и кореографских састава.

Одржавање равнотежног положаја на греди представља сложен моторички задатак који захтева синхронизовану активацију више мишићних група, како би се обезбедили стабилност тела и непрекидна контрола његовог положаја. Због мале ослоначке површине греде, неопходно је стално одржавати равнотежу прецизним регулисањем тежишта тела у односу на ослоначку површину и савладавати дејство силе земљине теже, која непрестано привлачи тело ка подлози. Најчешће се срећу следећи положаји:

- Пасе – слободна нога је савијена, а стопало постављено на колено ослоначке ноге;
- Арабеска – слободна нога је испружена уназад, уз истовремено благо нагињање трупа напред ради одржавања равнотеже;
- Предња равнотежа – слободна нога је подигнута и испружена напред, док тело остаје контролисано и стабилно;
- Бочна равнотежа – слободна нога се подиже у страну, уз задржавање усправног положаја тела.



9. Висови

Висови су једне од основних вежби које представљају основу за извођење осталих вежби на разбоју, двовисинском разбоју, карикама и вратилу. Висови се могу поделити на: исправљени вис, склопљени вис и вис назад.

Исправљени вис је основни вис који има велики значај за правилно извођење гимнастичких елемената. При овом вису тело треба да буде мирно, у статичком положају, а рукама се држи за справу. Мишићи раменог појаса треба да буду истегнути, као и мишићи ногу. Глава је спуштена надоле, а мишићи предње и задње стране трупа су активни.

Код склопљеног виса руке су испружене уз главу и длановима се држе за карике. Ноге су испружене и постављене хоризонтално, паралелно са подлогом. Кукови су подигнути мало више од рамена. Мишићи предње стране трупа, раменог појаса, руку и ногу су активни. Као и код исправљеног виса, и код задржавања склопљеног виса тело треба да буде у мировању.

Код задњег виса назад испружене ноге треба да пређу вертикалу. Руке су испружене, а дланови држе карике. Ноге се подижу нагоре, а након што пређу вертикалу, спуштају се уназад и надоле. Активирају се мишићи раменог појаса и трупа како би се спречило превртање у раменима. У овом положају тело се задржава у мировању.

Ови висови су статичке вежбе које се, у зависности од справа које су на располагању, могу изводити на рипстолу, вратилу, карикама, двовисинском или једновисинском разбоју.



10. Њихање напред и назад на карикама

При њихању на карикама тело вежбача изводи осцилаторно кретање у вертикалној равни. Амплитуда покрета постепено се повећава координисаним подизањем и спуштањем тела при преласку из њихања напред у њихање назад и обрнуто.

● Њихање напред

Њихање напред може да почне из положаја виса или из највише тачке њихања назад. Уколико покрет почиње из виса, најпре се изводи замах ногама уназад, при чему се тело испружа и добија облик сличан обрнутом слову „С”.

Из њихања назад покрет се наставља замахом ногу напред и нагоре. Тело остаје исправљено све до достизања вертикалног положаја. После преласка вертикале ноге се краткотрајно задржавају под углом од приближно 45 степени, док тело наставља да се креће нагоре и напред. Истовремено се активирају мишићи руку и раменог појаса, који доприносе подизању тела и повећању амплитуде њихања. Руке се могу благо савити у лактовима, при чему се карике потискују уназад, што омогућава ефикасније извођење покрета.

● Њихање назад

Њихање назад представља наставак њихања напред. Из највише тачке њихања напред тело почиње кретање уназад и надолу под дејством силе земљине теже. При проласку кроз вертикални положај изводи се активан замах ногама уназад, при чему се тело испружа и постепено добија облик благо удубљене криве. Координисаним радом мишића тупа, руку и раменог појаса омогућавају се повећање амплитуде покрета и подизање тела ка највишој тачки њихања назад. У овој фази тело је максимално испружено, а покрет ствара услове за несметан прелазак у следеће њихање напред.

11. Њихање у згибу на вратилу и двовисинском разбоју

Из мање удаљености од вратила вежбач (ученик) треба да изведе мали поскок нагоре и напред и натхватом ухвати притку.

Руке су испружене у лактовима, мишићи трупа се активирају, кукови се подижу нагоре, а ноге су испружене. Како тело почиње да се креће напред, прави се благи лук телом, при чему испружене ноге изводе замах уназад.

Пре него што тело пређе вертикалу, испружене ноге замахују напред и нагоре, задржавајући благо савијен положај у куковима.

Када достигне највишу тачку њихања, руке су паралелне са подом, рамена су у линији са вратилом, ноге се подижу нагоре тако да су стопала изнад висине вратила. Цело тело треба да изгледа као да је истегнуто.

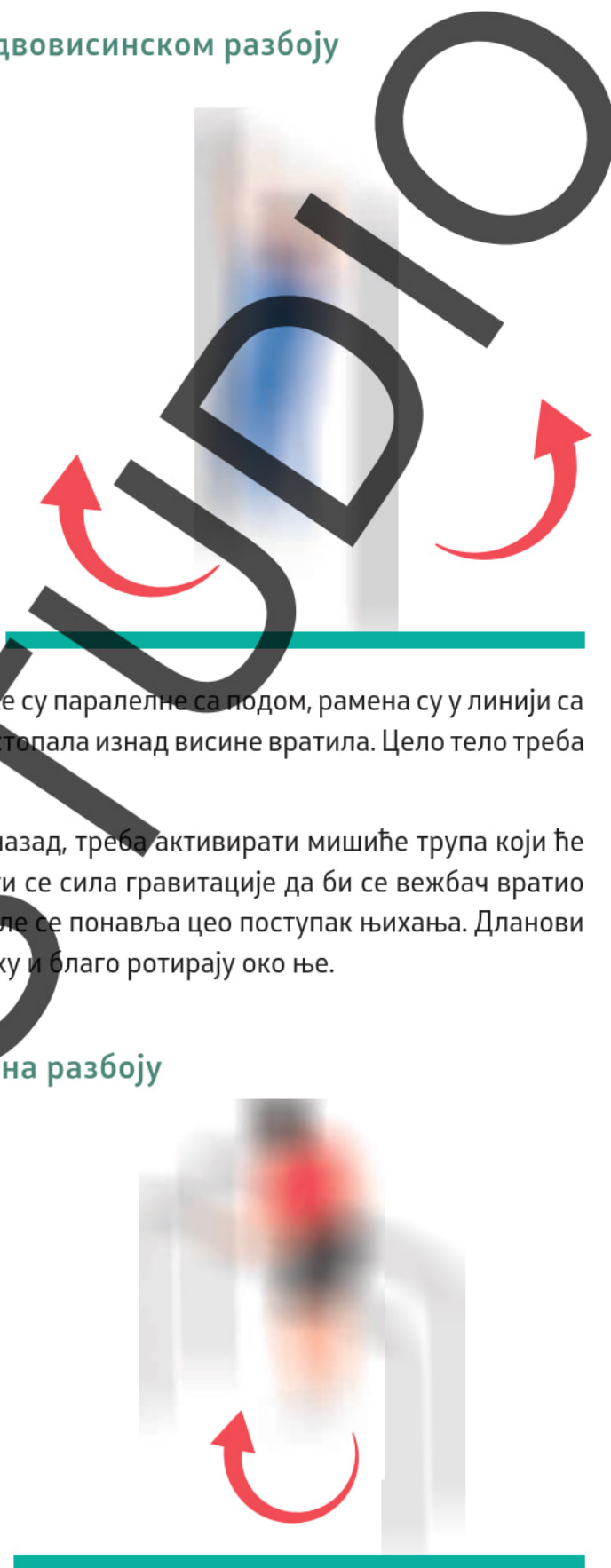
При враћању уназад, односно њихању уназад, треба активирати мишиће трупа који ће задржати тело у нагнутом положају. Користи се сила гравитације да би се вежбач вратио у почетни положај, по хватању притке. Одатле се понавља цео поступак њихања. Дланови током њихања остају „прилепљени“ за притку и благо ротирају око ње.

12. Њихање из положаја потпора на разбоју

Кретање тела при њихању у потпору готово је истоветно њихању у згибу на вратилу. Након савладавања те технике, ученици могу да покушају да изведу њихање у потпору на разбоју.

Уз мали поскок ученик треба да заузме положај потпора. Руке се постављају унутрашњим делом надлактица на притке, лактови су савијени, а дланови обухватају притке.

Тело ротира око осе раменог појаса. Користи се висина која се добија поскоком и сила Земљине теже, а тело остаје исправљено (минимално савијено у куковима) све до вертикалног положаја.



Када достигне вертикалан положај, исправљеним ногама изводи се замах уназад, како би се ноге, остајући испружене, подигле нагоре и напред.

То је завршни положај њихања напред, у коме тело остаје савијено у куковима, ноге су испружене нагоре са високо подигнутим стопалима, а потпор се изводи горњим делом унутрашње стране надлактица.

Из њихања напред ученик прелази у њихање уназад, при чему се испружене ноге спуштају уназад, а тело остаје исправљено.

Када поново достигне вертикалан положај, кукови треба да заузму нагнут положај, а рукама и длановима врши се притисак на притке како би се тело подигло у њихање уназад. За извођење ове врсте њихања потребно је ојачати мишиће руку и раменог појаса.

13. Њихање из положаја упора на разбоју

Ова врста њихања је нешто сложенија од њихања у потпору.

Тело вежбача, са тачком ротације у раменима, представља једно клатно, док су руке до ручног зглоба потпора, односно потпорно клатно, са тачком ротације у ручном зглобу.

Ова два клатна крећу се у супротним смеровима, али њихово кретање мора бити усклађено.

У почетном положају тело је исправљено, тежина је пренета на рамени појас, а глава, руке и рамена налазе се испред вертикале. Тело почиње да се креће напред, користећи силу гравитације.

Пре него што тело достигне вертикалу, ноге праве мали лук уназад, а затим и замах напред. Ноге се подижу више од рамена, под углом од око 45° у односу на хоризонталу, кукови су благо савијени, а руке и рамена минимално се враћају уназад.

У завршном положају руке треба да буду под углом од око 90° у односу на тело. Ова техника назива се њихање напред. Да би се извело кретање уназад, односно њихање уназад, користи се сила гравитације како би се испружене ноге вратиле уназад.

Када тело достигне вертикалу, ноге изводе замах уназад, а кукови заузимају нагнут положај.

Након преласка преко вертикале, руке и рамена крећу се напред. У завршном положају њихања уназад руке и рамена налазе се испред вертикале, а тело је испружено са високим задножењем.



14. Рамени стој из седења са раширеним ногама (разбој)

Почетни положај је седење са раширеним ногама иза руку. Активирају се мишићи кукова и ногу како би се тело задржало изнад притки, а руке се померају напред између ногу. Кукови и ноге се подижу нагоре, тело се креће напред и надолу, руке се шире у лактовима, а надлактице се постављају на притке.

Активирају се мишићи руку и рамена, који представљају потпорну површину која неће дозволити телу да пропадне између притки. Глава је подигнута, поглед је усмерен ка тлу. Ноге и кукови су исправљени у вертикалном положају.

Да би се вежбач вратио у почетни положај, потребно је да изврши притисак длановима и рукама на притке. Савија тело у куковима, ноге су исправљене и раширене. Када дођу у контакт са приткама, притиска длановима и исправља руке како би подигао тело у почетни положај.

15. Прескок преко јарца – технике раскорачено и згачено

Прескоци имају седам фаза: залет, припрема за одраз суножним одскоком, одраз суножним одскоком, први лет, одраз рукама, други лет и доскок.

Залет за прескок изводи се затрчавањем. Сваки вежбач прилагођава свој залет тако да обезбеди оптималан одраз са одскачне даске и наскок рукама на справу.

При припреми за суножни одраз са одскачне даске, последњи корак пре даске је нешто дужи, при чему се једном ногом изводи замах нагоре и напред, врши се одраз од одразне ноге, која се прикључује замашној, и суножним одскоком скаче на одскачну даску. Руке се припремају за замах напред.

Након што стопала додирну одскачну даску, изводи се одраз нагоре и напред. При одразу се руке из положаја уз тело замахују напред и нагоре, а заустављају се у хоризонталном положају.

Након одраза следи фаза првог лета, када је тело благо савијено у куковима и у повољном положају за активирање мишића који ће изводити покрете ногама.

У фази одраза рукама, руке се постављају на јарца. Одгуривање рукама изводи се пре него што тело стигне до вертикалног положаја.

Током другог лета тело ротира у смеру одраза рукама.

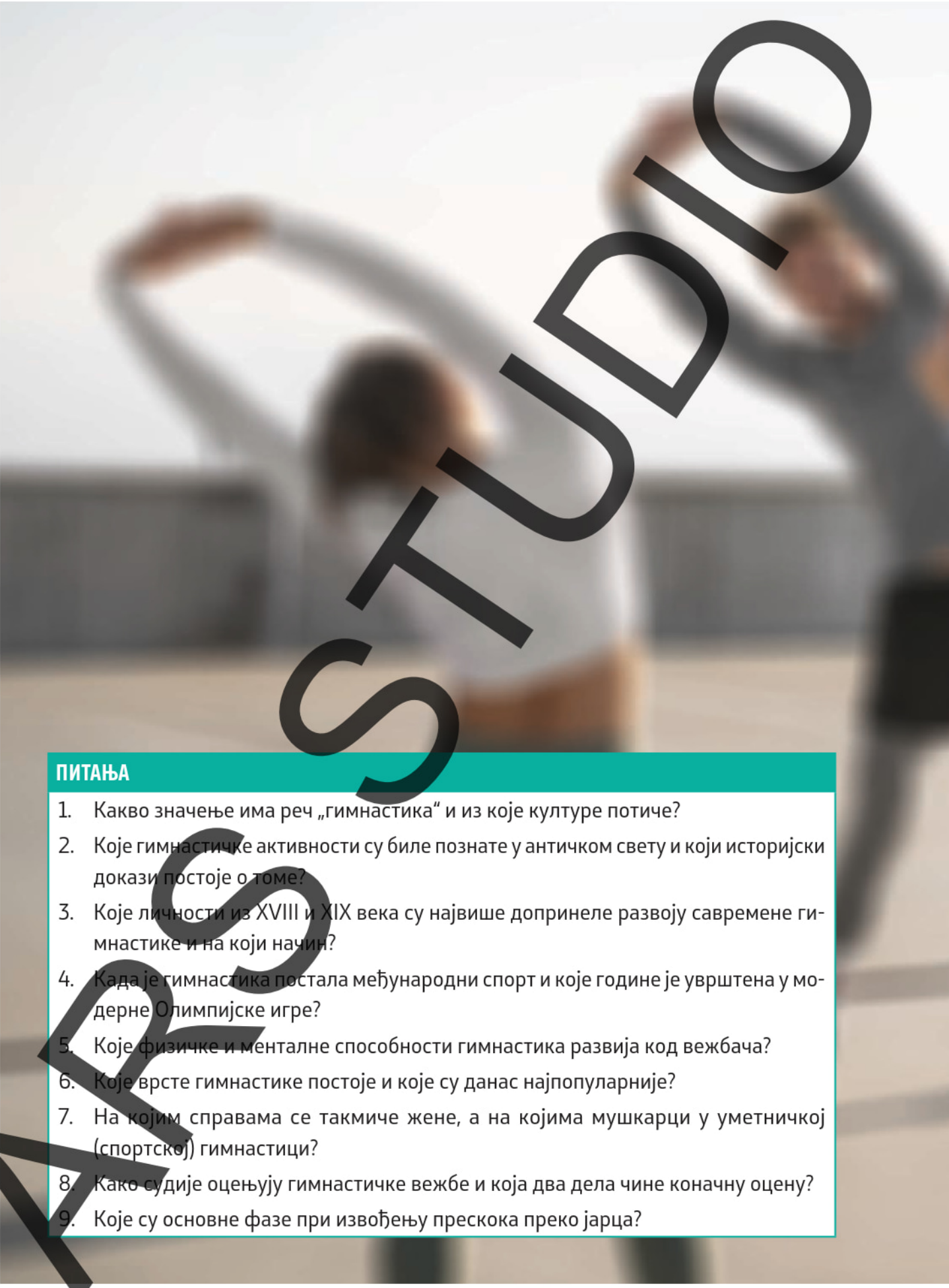
У фази доскока, због инерционог ротирања тела напред, активирају се мишићи трупа и ногу, које треба да буду благо савијене, а амортизација се врши мишићима кука, колена и скоочног зглоба. При доскоку су руке испружене испред тела у хоризонталном положају и помажу у одржавању равнотеже тела.

- Прескок раскорачено

При извођењу прескока техником раскорачено, након одраза ногама и постављања руку на јарца, ноге треба да буду исправљене и раширене у куковима. Изводи се одраз рукама, а кукови се подижу нагоре и напред како би тело у потпуности прескочило јарца. У фази другог лета ноге се спајају, руке се крећу напред, а затим се доскочи на полу-савијене ноге.

- Прескок згрчено

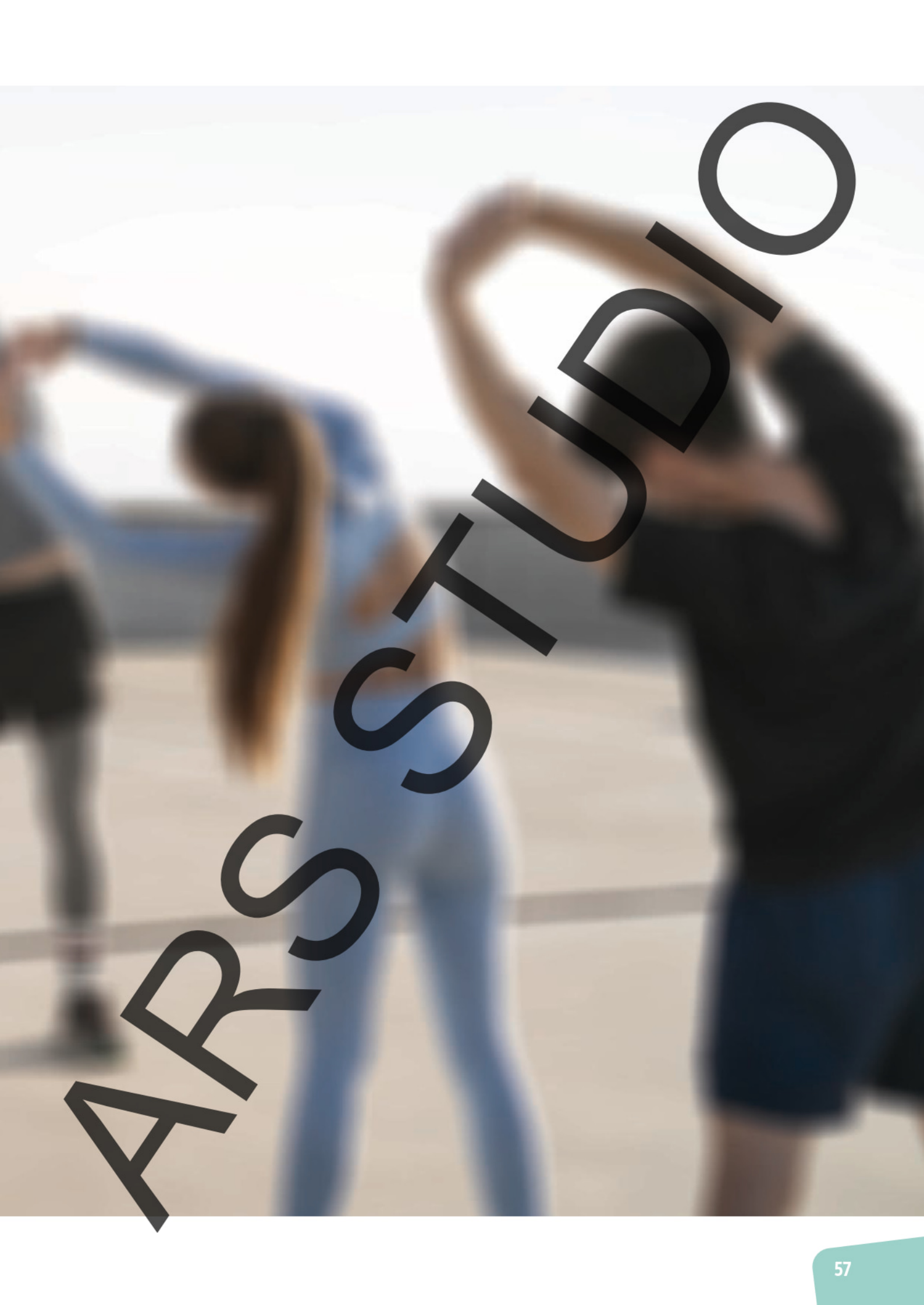
Код технике згрчено, након постављања руку на јарца, потребно је савити ноге у коленима и куковима, при чему се тело налази у згрченом положају. Изводи се одраз рукама, а згрчене ноге пролазе између њих. Затим се, у фази другог лета, ноге благо испружају, након чега следи фаза доскока на благо савијене ноге.



ПИТАЊА

1. Какво значење има реч „гимнастика“ и из које културе потиче?
2. Које гимнастичке активности су биле познате у античком свету и који историјски докази постоје о томе?
3. Које личности из XVIII и XIX века су највише допринеле развоју савремене гимнастике и на који начин?
4. Када је гимнастика постала међународни спорт и које године је уврштена у модерне Олимпијске игре?
5. Које физичке и менталне способности гимнастика развија код вежбача?
6. Које врсте гимнастике постоје и које су данас најпопуларније?
7. На којим справама се такмиче жене, а на којима мушкарци у уметничкој (спортској) гимнастици?
8. Како судије оцењују гимнастичке вежбе и која два дела чине коначну оцену?
9. Које су основне фазе при извођењу прескока преко јарца?

ARS STUDIO

A blurred background image showing several people in a studio setting. In the foreground, a person with long brown hair is wearing a light blue long-sleeved top and light blue leggings, with their arms raised. To their right, another person is wearing a black t-shirt and dark blue shorts, also with their arms raised. The background is bright and out of focus, suggesting a large, open space.

Тимски спортови

- Рукомет
- Кошарка
- Одбојка
- Фудбал

ARCS STUDIO





ARS STUDIO

Рукомет

Рукомет представља сложену и динамичну екипну спортску игру у којој се две екипе, састављене од по седам играча, такмиче са циљем да, применом техничко-тактичких дејстава, унесу лопту у противнички гол и постигну већи број голова од противника. Рукомет је спортска дисциплина коју карактеришу висок интензитет кретања, брзе промене положаја и стална сарадња између играча. У игри се примењују различите моторичке способности, као што су брзина, снага, издржљивост, координација, прецизност и реакција.

У Данској је рукомет постао формална игра на отвореном током XIX века, а тимове је чинило по 11 играча. Убрзо је популаризован и рукомет у дворани, стандардизована су правила и прерастао је у такмичарску игру.

На Олимпијским играма у Берлину 1936. године, рукомет на отвореном је први пут уврштен као олимпијска дисциплина. После тог наступа, рукомет је уклоњен из олимпијског програма. На Олимпијским играма у Минхену 1972. године званично је уведен рукомет у дворани, при чему су се утакмице играле између екипа састављених од по седам играча. Од тада је рукомет редован део програма Олимпијских игара, а од 1976. године у олимпијски програм уврштена су и такмичења у женској конкуренцији.

Светско првенство у рукомету, које организује Међународна рукометна федерација (IHF), одржава се од 1938. године. То је један од најпрестижнијих турнира у овом спорту, на коме учествују репрезентације из целог света, укључујући екипе са континената као што су Азија, Африка и Америка.

У Македонији је рукомет увела Соколска организација. Елементи рукомета први пут су приказани 23. септембра 1948. године у Скопљу. Исте године основан је и Рукометни клуб „Работнички“, који се успешно такмичио у тадашњој Савезној лиги. Битољски рукометни клуб „Пелистер“ био је прва македонска екипа која се такмичила на међународним такмичењима. Године 1993. Међународна рукометна федерација примила је Рукометни савез Македоније у чланство, чиме су македонске екипе стекле право учешћа у куповима које организује IHF.

Правила игре

Рукометни терен



Рукомет се игра у дворани, на правоугаоном терену дужине 40 m и ширине 20 m. Састоји се од два голманска простора и поља за игру. Дуже линије су аут-линије, а краће, попречне линије, гол-аут линије. Безбедносни простор око игралишта износи 1 m поред аут-линија и 2 m иза гол-аут линија. Голови су причвршћени на крајњим линијама у средишњем делу, високи су 2 m и широки 3 m. Голмански простор обележен је линијом од 6 m – са две паралелне линије дужине 3 m испред гола и две четвртине круга полупречника 6 m, које су повезане са гол-линијама. Голманова гранична линија обележена је на 4 m од гол-линије линијом дужине 15 cm. Линија за извођење седмерца обележена је на 7 m правом линијом дужине 1 m, паралелно са гол-линијом.

Линија за слободно бацање на 9 m обележена је испрекиданим полукругом, са испрекиданим линијама дужине 15 cm. На средини терена обележени су средишња линија и центар игралишта, који је означен кругом пречника 4 m, одакле почиње рукометна утакмица.

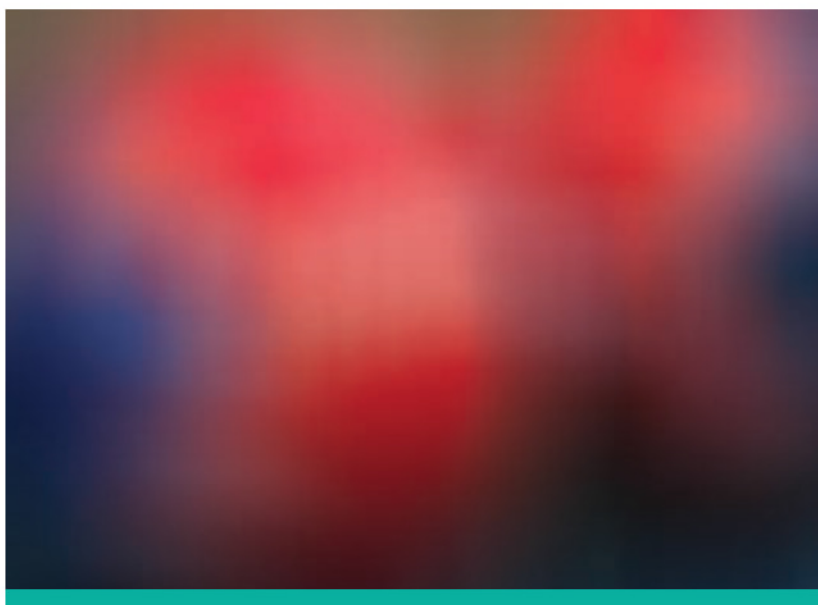
Рукометна утакмица траје 60 минута и састоји се од два полувремена од по 30 минута, са паузом од 10 минута између њих. У случају нерешеног резултата играју се два продужетка од по 5 минута, са одмором од 1 минута. Ако је резултат и даље нерешен, играју се још два продужетка од по 5 минута, са паузом од 1 минута између њих. Као последњи начин одређивања победника изводе се седмерци, у којима могу да учествују само играчи који нису кажњени искључењем од два минута или дисквалификацијом. Изводи се пет седмерца, а могу их изводити и голмани.

Играју две екипе састављене од по 14 играча, али се на терену истовремено налази само 7 играча (6 играча и 1 голман). Позиције играча у рукомету су: средњи бек, леви и десни бек, лево и десно крило, пивот и голман. Замене се врше током игре, без заустављања времена. Ако дође до неправилне замене, екипа која је направила грешку кажњава се искључењем играча на 2 минута, а лопта се додељује противничкој екипи.

Лопта се сме играти рукама, главом, телом, натколеницама и коленима. Ако играч додирне лопту делом ноге испод колена, досуђује се прекршај. Лопта се може држати највише 3 секунде.

У нападу, играч сме да направи три корака са лоптом у рукама, након чега мора да дода, шутира или започне дриблинг.

Уколико то не учини, досуђују се „кораци“, а лопта се додељује противничкој екипи. Лопта не сме намерно или ненамерно да се задржава без покушаја напада или шута на противнички гол. Уколико судије то уоче, дају знак за пасивну игру, а после шест додавања без шута на гол лопта се одузима и додељује противничкој екипи.



Физички контакт је дозвољен уколико је фер и у складу са правилима. Противнички играч може да се блокира спреда, али не сме да се држи, гура или удара. У зависности од врсте прекршаја, досуђују се: слободно бацање, седмерац, жути или црвени картон и искључење од два минута. Уколико играч добије три искључења од по два минута, након трећег искључења добија црвени картон и дисквалификује се из игре.

Гол важи када лопта у целости пређе гол-линију и ако при постизању гола није учињен прекршај. Лопта мора бити упућена ка голу пре него што играч нагази у голмански простор, у супротном се досуђује преступ и гол се не признаје.

У одбрани играчи треба да блокирају шутеве на гол, пресрећу додавања, при чему најчешће долази до контранапада, као и да ометају напад противника, али све то мора бити у складу са правилима фер-плеја.

Утакмицу суде двојица судија са једнаким овлашћењима. Њима помажу записничар и мерилац времена. На утакмици је присутан и делегат, који је одговоран за техничку организацију, безбедност и администрацију пре, током и после утакмице.

Игра се лоптом сферног облика, направљеном од коже или синтетичког материјала. У зависности од пола и узраста, користе се лопте различитих величина. Играчи старији од 16 година играју лоптом величине III, чији је обим 58–60 cm, а маса 425–475 g. Сениорке и кадеткиње старије од 14 година, као и млађе категорије узраста од 12 до 16 година, играју лоптом величине II, чији је обим 54–56 cm, а маса 325–375 g. Пионирке узраста од 8 до 14 година и пионери узраста од 8 до 12 година играју лоптом величине I, чији је обим 50–52 cm, а маса 290–330 g.

Пријем, додавање и вођење лопте

Лопта се прима обема шакама, које су отворене, на прсте, при чему су палчеви близу један другом. Руке су у висини груди, савијене у лактовима и усмерене ка лопти која долази. Једна нога прави мали корак напред, а тело је благо нагнуто ка лопти. Када лопта стигне у шаке, руке се померају уназад ради амортизације, како не би дошло до повреде. Уколико се лопта прима у кретању током игре, играч прави један до два корака ка лопти, након чега спонтано наставља додавање, шут на гол или започне дриблинг.

Додавање лопте изводи се тако што се једна рука, благо савијена у лакту, подигне изнад главе. Длан са лоптом окренут је у правцу у коме треба избацити лопту. Рука се замахне уназад у раменом зглобу, а затим напред и лопта се избацује када рука прође вертикалу. Ноге прате кретање лопте, при чему се искорачује супротном ногом у односу на руку којом се додаје, тело се благо ротира уназад и ка страни на коју се изводи замах руком, а тежина тела је на задњој нози. У тренутку избацивања лопте тело се креће напред и ротира услед инерције настале избацивањем лопте, а тежина тела је на предњој нози.





Постоји и бочно додавање лопте, при чему је играч окренут бочно и додаје лопту покретом из лакта играчу поред себе. Прави се корак напред ногом са стране на коју се додаје лопта, тело се не ротира, а рука којом се додаје лопта подигнута је у висини рамена, савијена у лакту, са лоптом у шасти. Да би се лопта упутила, рука се испружи, а непосредно пре потпуног опружања лопта се испушта из шаке.

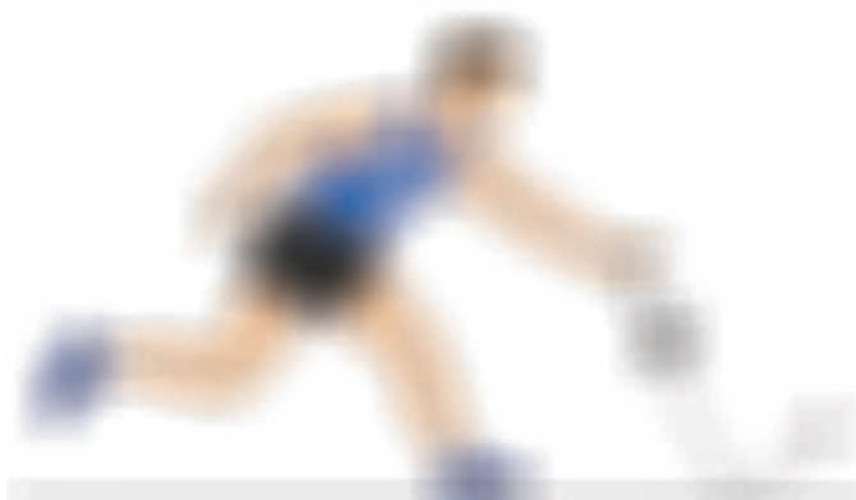
Постоје и други начини додавања лопте, као што су:

- додавање из кука – користи се за брзо додавање
- додавање у скоку – у лету
- додавање пронацијом – коришћењем ротације у ручном зглобу
- ниско додавање – лопта се креће у ниском лету итд.

Када се додавање изводи у кретању, потребно је упутити лопту мало испред играча који треба да је прими. При додавању у трчању лопта се упућује на корак испред играча, како би могао да је дохвати и настави кретање напред или ка голу.

Вођење лопте изводи се вођењем једном руком у месту или у кретању (ходањем или трчањем). Рука је испружена испред тела, длан је окренут надолу ка подлози, а лопта се потискује ка подлози.

Након што се одбије од подлоге, лопту треба поново прихватити шаком. Лопта се води испред тела. Уколико играч ухвати лопту обема рукама, има право да направи три корака, након чега мора да дода лопту, шутира на гол или започне дриблинг.





Ударци на гол

Ударци на гол укључују рад целог тела – руку, рамена, тупа, кукова и ногу.

Скок-шут – након пријема лопте, тело се поставља у благо бочни положај у односу на гол. Изводи се експлозиван скок одразном ногом нагоре и напред. Ударна рука, ако је десна, подиже се нагоре и уназад, изводи се замах благо савијеним лактом, а лопта је у шаци окренута ка голу. Лева рука је испружена напред у правцу гола, благо савијена у лакту. Десна нога, савијена у колену, подиже се нагоре и у лету изводи замах уназад. У највишој тачки скока потребно је искористити сву експлозивност тела. Десна рука замахује напред, а тело се услед инерције ударца ротира напред и улево. Након што рука прође вертикални положај, лопта треба да се што већом снагом избаци ка голу.

Уколико се скок-шут изводи из трокорака, после вођења лопте или након додавања у нападу, играч, након што ухвати лопту, треба да направи три корака са лоптом у рукама. Ако шутира десном руком, три корака започињу левом ногом (лева–десна–лева), при чему се на последњем кораку изводи одскок. Ако се шутира левом руком, три корака су десна–лева–десна нога, а након последњег корака изводи се одскок десном ногом. Ови шутеви су нарочито снажни и експлозивни.

Ударац са „шасе-кораком“ – начин извођења овог ударца исти је као код додавања лопте из рамена једном руком. Играч се креће бочно ка голу, при чему се ноге „пребацују“ једна преко друге. Ударац се може извести из трокорака, тако што играч на последњем кораку избацује лопту, односно шутира на гол максималном снагом и експлозивношћу. Такође, може се извести и из једног корака, када играч, након што прими лопту, одмах шутира на гол.

Ударац на гол из кука – након искорака једном ногом, друга нога се спушта ниско, а обе ноге су савијене у коленима. Тело се нагиње ка руци којом ће се шутирати. Та рука се креће ниско или у висини колена ноге поред које пролази. Након што прође испред колена, лопта се избацује из руке, а у ручном зглобу и прстима изводи се додатни покрет који подсећа на ударац бичем.

Ударац на гол са падом – након пријема лопте изводи се скок са испруженим ногама, тело се заноси ка страни руке којом се шутира и започиње пад напред. Играч треба да процени тренутак пада и да избаци лопту пре него што додирне подлогу. Пад може бити напред или у страну (са крилне позиције). При извођењу седмерца такође се може извести ударац са падом напред, при чему играч после упућивања ударца пада напред.

Напад у рукомету

Напад почиње освајањем лопте, а завршава се постизањем гола или губитком лопте и њеним преласком у посед противничке екипе. Напад се дели на четири фазе:

1. **Прва фаза** – контранапад – брз прелазак из одбране у напад, при чему екипа изненађује противника. Лопта се брзо преноси између играча једним додавањем и трчањем. Најчешће се изводи преко крилних позиција или средине, како би се повећале шансе за постизање гола пре постављања одбране. Противнички играчи се пролазе брзином и финтама.
2. **Друга фаза** – полуконтра – када контранапад није реализован, два или више играча сарађују у брзом нападу кратким додавањима лопте и трчањем. Играчи који су освојили лопту треба да реагују што је могуће брже, пре него што противничка екипа у потпуности постави одбрану, како би постигли гол.

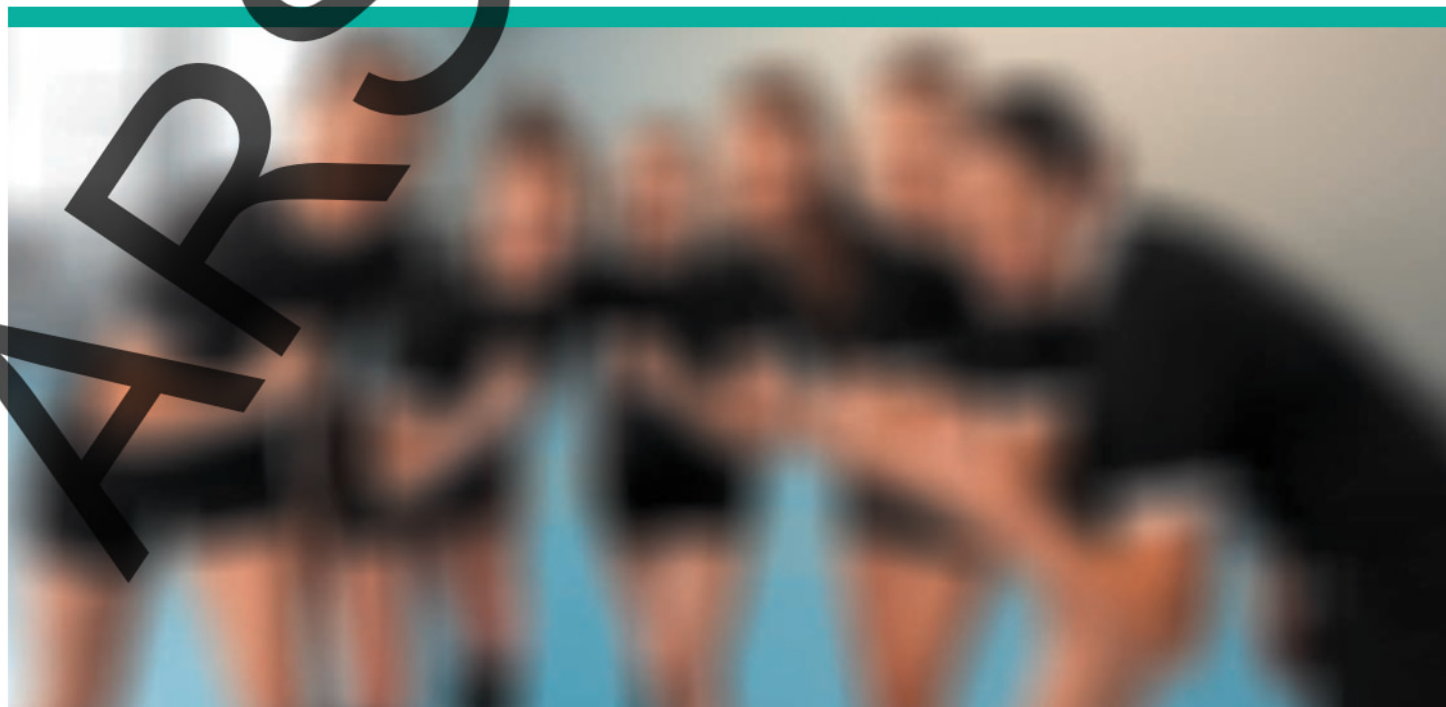
3. **Трећа фаза** – организован напад – ако полуконтранапад није реализован, играчи почињу организован напад. У овој фази лопта се додаје између играча, уочавају се слабе тачке противничке екипе и изводе се финте како би се створио простор за завршницу и постизање гола.
4. **Четврта фаза** – системски напад – када сви играчи у екипи заузму своје позиције, применом тактички и технички организованих колективних дејстава екипа настоји да створи простор за постизање гола.

Одбрана у рукомету

У рукомету постоје два основна одбрамбена става: паралелни и дијагонални одбрамбени став. Код паралелног става тежина тела је равномерно распоређена на оба стопала, руке су раширене, подигнуте и благо савијене у лактовима, стопала су постављена мало шире од рамена, колена су благо савијена, а тело је усправно. Код дијагоналног става ноге су постављене дијагонално, тежина тела је више ослоњена на задњу ногу, тело је усправно, једна рука је подигнута да покрива лопту, док је друга у висини груди, подигнута и благо савијена у лакту.

Одбрана у рукомету дели се на четири фазе:

1. **Прва фаза** – повратак у одбрану – у зависности од тога да ли се повратак у одбрану врши после постигнутог гола или после изгубљене лопте, зависи и брзина враћања играча. У овој фази прати се и кретање противника како би се могло реаговати и током трчања уназад.
2. **Друга фаза** – привремена зона – ако се сви играчи не врате истовремено у одбрану, односно ако неки касне, први играчи који стигну постављају се на централне позиције у одбрани, а остали на крилне позиције.
3. **Трећа фаза** – организациона – након што сви играчи заузму одбрамбену линију, сваки играч треба да заузме своју позицију у одбрани, а организацију спроводе играчи у паровима.
4. **Четврта фаза** – системска одбрана – сви играчи треба да буду технички, тактички и психички спремни за одбрану од напада противничке екипе. Они треба добро да сарађују и да поштују норме и принципе одбране.



Голман – техника

Голман је подједнако важан као и сваки други играч у пољу. Поред основних елемената игре, као што су додавање и пријем лопте, његова игра обухвата и следеће специфичне елементе:

1. **Основни став** – сличан је одбрамбеном ставу. При одбрани удараца са централних позиција голман се поставља на удаљености од 1 до 2 m од гол-линије, а при одбрани удараца са крилних позиција поставља се уз стативе.
2. **Кретање по голу** – корацима улево и удесно голман се креће дуж гол-линије, пратећи лопту и кретање одбране.
3. **Хватање лопте** – користи исту технику хватања лопте као и остали играчи.
4. **Одбијање лопте** – рукама одбија лопте упућене са мале удаљености, као и ударце усмерене ка горњим угловима гола, док ногама брани лопте упућене ка доњим угловима гола.

ПИТАЊА

1. Одакле потичу антички корени рукомета и какве су се игре тамо играле?
2. У којим европским земљама је рукомет почео да се развија током XIX века?
3. Када је рукомет први пут уврштен у програм Олимпијских игара и да ли се играо на отвореном или у затвореном простору?
4. Које године је рукомет прерастао у спорт који се игра у затвореном простору (спортским дворанама)?
5. Када је организовано прво Светско првенство у рукомету и која организација га води?
6. Када су први пут демонстрирани елементи рукомета у Македонији и који је био први македонски рукометни клуб?
7. Које су димензије рукометног терена и колике треба да буду димензије голова?
8. Колико играча има једна екипа, колико их игра на терену и које су основне позиције?
9. Шта представља пасивна игра и када је судија досуђује?
10. Које су четири фазе напада у рукомету и шта их одликује?

Кошарка

Кошарка је екипни спорт у коме се две екипе такмиче с циљем да додавањем, вођењем и шутирањем лопте постигну поене убацивањем лопте у противнички кош.

Кошарка је настала у Сједињеним Америчким Државама. Кошаркашку игру осмислио је Џејмс Нејсмит 21. децембра 1891. године. Био је професор физичког васпитања у школи за обуку YMCA у Спрингфилду, у држави Масачусетс.

Године 1898. основана је прва професионална лига. Године 1936. кошарка је уврштена у програм Олимпијских игара, а после Другог светског рата проширила се и на међународном нивоу.

Године 1949. основана је Национална кошаркашка асоцијација (NBA), чиме је додатно учвршћен значај кошарке у америчкој култури.

У почецима је број играча био од пет до девет, у зависности од величине сале у којој се играло. Сале су често биле неравне и са препрекама.

Године 1897. правила су званично утврдила број од пет играча у тиму. Нејсмит и неколико првих играча били су Канађани. Тако је Канада била прва земља ван Сједињених Америчких Држава која је прихватила кошарку. Потом се кошарка проширила и у Француску, Енглеску, Аустралију, Кину и Јапан.

Године 1903. донета су правила којима су уведене праве граничне линије.

Опрема и услови за игру мењали су се током времена. Године 1893. компанија Narragansett Machinery из Провиденса, Род Ајленд, почела је да продаје гвоздени обруч са мрежом која је била затворена на дну.

Да би се извадила лопта након постигнутог коша, користиле су се мердевине. Касније је коришћен стуб или ланац причвршћен за доњи део мреже. До 1912–1913. године уведене су мреже отворене на дну.

Године 1894. направљена је прва званична кошаркашка лопта, која је била већа од фудбалске, имала је пертле и била је лакша. У сезони 1948/49. уведена је обликована кошаркашка лопта без пертли.

Систем бодовања мењао се упоредо са развојем игре.

У сезони 1895/96. вредност коша из игре смањена је са три на два поена, а вредност слободног бацања са три на један поен.

У Македонију је кошарку донео Трајко Кошевалиски, који је присуствовао првој презентацији кошарке као спорта у Марибору 1932. године. Одатле је донео и прву кошаркашку лопту. По повратку је обучавао локалне „Соколе“, спортска друштва која су постојала у Македонији.

Дана 27. августа 1933. године организовано је прво кошаркашко такмичење у школи „Ванчо Прке“ у Штипу, на импровизованом игралишту са ручно направљеним кошевима и мрежама. На овом такмичењу играле су две екипе – црвена и црна, а судија је био Кошевалиски.

Године 1945. прва селекција македонских кошаркаша наступила је на међурепубличком такмичењу у Суботици, а већина играча била је из Штипа. Наредне године у Скопљу је одржано и прво званично првенство Македоније у кошарци.

Кошаркашки савез Македоније основан је 1950. године као део Кошаркашког савеза Југославије. Као независна држава, Кошаркашки савез Македоније постао је члан ФИБА 23. маја 1993. године.



Кошаркашки терен

Правила игре

Кошаркашки терен је дугачак 28 m и широк 15 m. Око терена се налази простор ширине 2 m у којем је смештен део за судије. Тако цео простор терена има најмање 32 m дужине и 19 m ширине. Лиге треба да буду широке 5

cm и беле или друге контрастне боје. Крајње и бочне линије нису део терена. Средишња линија обележена је на средини терена и продужена је за 0,15 m изван бочних линија. Средишњи круг има полупречник 1,80 m и обележен је на средини средишње линије. Линија слободних бацања обележена је на 5,80 m, паралелно са крајњим линијама. Линија за три поена обележена је на 6,75 m, мерено тачно од тачке на поду испод средишта коша. Полукруг у којем се не досуђује фаул у нападу обележен је на 1,30 m од тачке на поду испод средишта коша.

Кош је постављен на средини крајњих линија. Налази се на висини од 3,05 m и причвршћен је за таблу дужине 1,85 m и ширине 1,05 m. Мали правоугаоник на табли има димензије 59 cm × 45 cm. На доњем делу табле постављен је обруч пречника 45 cm.

Кошаркашка лопта за мушкарце је величине 7, обима од 74,9 до 78 cm и масе од 567 до 650 g. За жене се користи лопта величине 6, обима од 72,4 до 73,7 cm и масе од 510 до 567 g.

Кошаркашка утакмица игра се у четири четвртине, од којих свака траје по 10 минута. Између четвртина су кратке паузе од 2 минута, само је између друге и треће четвртине пауза 15 минута, а у случају нерешеног резултата игра се продужетак од 5 минута.

Играју два тима која имају по 12 играча, од којих 5 игра на терену. Број измена није ограничен, али се оне морају извршити у тренутку када је игра прекинута. Циљ је да се што више пута убади лопта у противнички кош. Свако убацивање лопте у кош доноси поена. Кошеви из игре вреде два поена, кош постигнут иза линије за три поена вреди три поена, а слободно бацање доноси један поен. Уколико дође до недозвољеног физичког контакта или кршења правила, досуђује се фаул. У зависности од ситуације, противнички тим добија два слободна бацања и лопту или право на извођење лопте. После пет личних фаулова следи дисквалификација играча.

Правило 3 секунде – играчи у нападу не смеју да се задрже дуже од 3 секунде у рекету, а нападачки и одбрамбени играчи не смеју да се задрже у полукругу испод коша дуже од 3 секунде.

Правило 8 секунди – приликом увођења лопте у игру испод коша, лопта мора бити пренета на противничку половину за 8 секунди.

Правило 24 секунде – време за напад износи 24 секунде.

Враћена лопта – уколико је играч прешао на противничку половину, не сме да врати лопту, нити да се са лоптом врати на своју половину.

У игри суде тројица судија, од којих је најбоље рангирани први судија. За записничким столом налазе се записничар, мерилац времена, мерилац 24 секунде и помоћни записничар. Делегат/контролор је лице које сноси одговорност за услове и организацију игре. Игру карактеришу разноврсна кретања целог тела, нарочито руку и ногу, као што су додавање, вођење, одузимање и шутирање лопте. Играчи непрестано мењају положаје и сарађују у индивидуалним и тимским акцијама. Кошарка сама по себи захтева висок ниво концентрације, брзо размишљање и координацију. Она је једна од најсложенијих и најдинамичнијих спортских игара.

Основни кошаркашки став

У зависности од положаја рамена у односу на стопала, разликују се дијагонални и паралелни став.

Код паралелног става ноге су постављене шире од рамена, тежина тела је равномерно распоређена на оба стопала, колена су благо савијена, тело је усправно, али благо нагнуто напред. Глава је усправна, а поглед усмерен напред. Руке, уколико се користе у одбрани, раширене су у висини рамена и благо савијене у лактовима. Уколико се користе у нападу, руке су у положају за припрему за пријем лопте.

Код дијагоналног става стопала су постављена дијагонално, а тежина тела је распоређена на оба стопала. Колена су благо савијена. Тело је усправно, али благо нагнуто напред. Глава је усправна, а поглед усмерен напред. Руке су постављене тако да је једна косо горе, а друга косо доле, благо савијене у лактовима. Уколико се користе у нападу, руке су припремљене за пријем лопте.

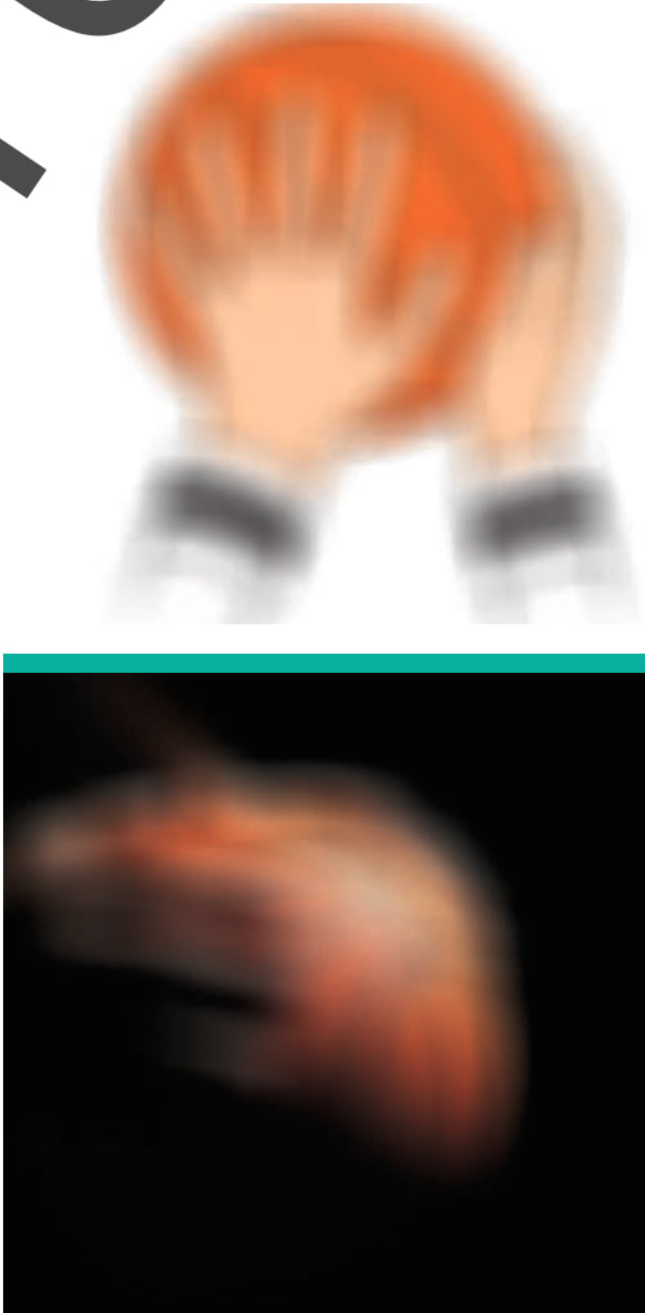


Држање, пријем, додавање и вођење лопте

Лопта се држи са обе руке у висини груди и близу тела. Дланови су постављени са стране, мало са задње стране и испод лопте. Прсти су раширени, а палчеви усмерени један према другом. Руке и прсти не треба да прелазе на предњу страну лопте. Од правилног држања лопте највише зависе ефикасно додавање, шут или вођење лопте.

Лопту је најбоље примати са обе руке. Руке су постављене испред тела, у правцу доласка лопте и благо савијене у лактовима. Палчеви су усмерени један према другом, а прсти окренути нагоре. Високе лопте примају се са прстима усмереним нагоре, а ниске лопте са прстима усмереним надоле. Лопта се најпре прихвата врховима прстију, који се из испруженог положаја повлаче уназад. У том тренутку руке се савијају у лактовима, а надлактице се приближавају телу. При пријему лопте играч треба да се креће ка лопти.

Уколико се лопта прима једном руком, то се најчешће изводи у игри и у дијагоналном ставу. Једна рука се поставља у правцу лопте, прсти су раширени, а длан је окренут ка лопти. После контакта лопте са прстима, рука се повлачи уназад. Затим се лопта може прихватити и другом руком.

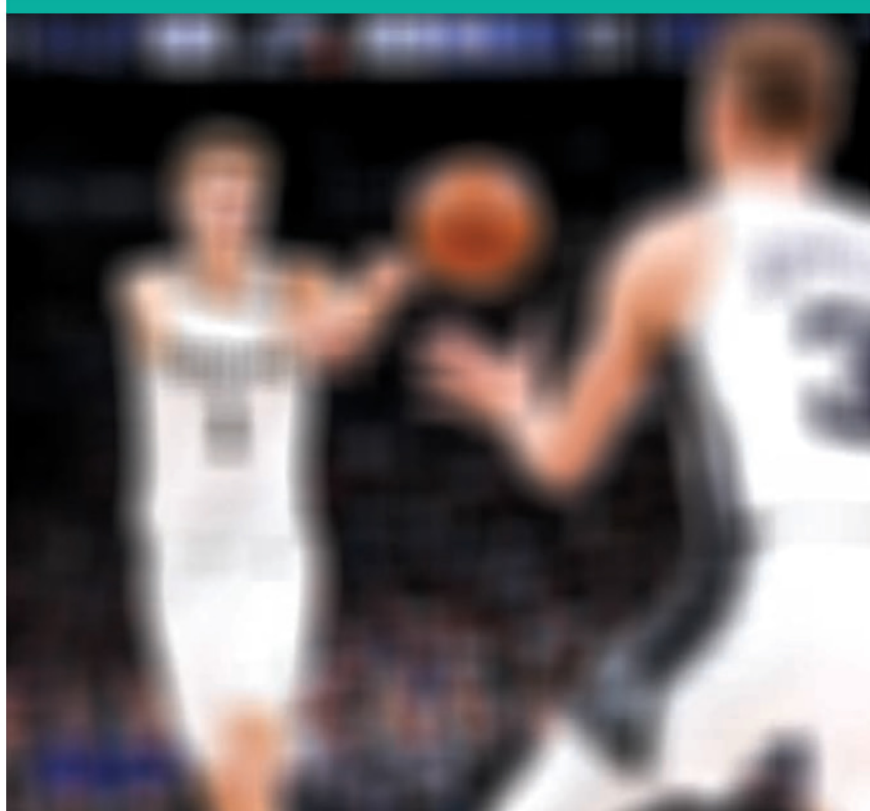




Додавање лопте треба да буде прецизно, благовремено, лопта треба да има правилну путању кретања и правилну ротацију. Постоји више врста додавања у кошарци. Основна подела је на додавање са обе руке и додавање једном руком. Код додавања са обе руке разликују се: додавање у висини рамена, додавање у висини груди, додавање у висини кукова и додавање са обе руке од пода. Код додавања једном руком, такође, постоје: додавање једном руком у висини рамена, „хорог“, додавање једном руком од пода и додавање једном руком иза тела.

Додавање лопте са обе руке са груди сматра се основним и најчешће коришћеним додавањем у кошарци. Из паралелног става прави се искорак једном ногом напред, а истовремено се тело благо нагиње напред. Лопта се најпре држи у длановима, са прстима раширеним са стране и палчевима окренутим један према другом, руке су савијене у лактовима и близу тела. Затим се руке испружају напред, лопта се избацује из дланова, а последњи контакт са лоптом имају прсти, који јој дају и правац кретања. После додавања лопте тело је поново спремно за реакцију.

Вођење лопте изводи се из дијагоналног става, а поглед је усмерен ка игри. Лопта се води једном руком, која је савијена у лакту. Правац кретања лопте одређују подлактица, длан и прсти, који ударају лопту о под. Најважније је да зглоб шаке и прсти буду опуштени и флексибилни. Слободна рука је поред тела, а при приближавању противничког играча подиже се и благо савија у лакту како би се заштитила лопта. Лопта се води поред тела и мало испред њега. Играч не сме да корача са лоптом без вођења.



Шут на кош

Основна подела шута на кош је: шут са обе руке и шут једном руком.

Према кретању, шут на кош дели се на: шут са места, шут у кретању и шут из скока.

Шут на кош може се извести: индиректно, од табле и директно у кош.

Према правцу шутирања дели се на: шутирање са стране – са леве или десне стране и шутирање из централног положаја – право на кош.

Према висини са које се шутира лопта разликују се: шутирање одозго, шутирање иза главе, одбојкашки шут и закуцавање.

Шут на кош једном руком изводи се из основних кошаркашких ставова. Ноге треба да буду постављене у ширини рамена. Уколико се шутира десном руком, десна нога је постављена мало напред, а ако се шутира левом руком, обрнуто. Колена су благо савијена, као и кукови, а тело је благо нагнуто напред. Глава је усправна, а поглед усмерен ка циљу (кошу). Руке прихватају лопту и постављају се на њу у положај за шут. Шутерска рука налази се на задњем делу лопте, прсти су раширени, а лакат те руке савијен је испод лопте. Друга рука одржава равнотежу лопте са раширеним прстима. Та рука се прва одваја од лопте при шуту како би се избегла ротација лопте. Лопта се подиже нагоре са обе руке, а циљ (кош) посматра се између руку.

Користи се сила настала испружањем колена, кукова и руку да би се лопта избацила ка кошу. У тренутку шутирања руке се испружају напред и нагоре, лопта се шутира прстима шутерске руке, а зглоб шаке треба да буде опуштен на крају шута.

Скок-шут

Скок-шут се изводи после вођења лопте, после пријема лопте и из места. Најчешће се пре шутирања у скоку изводи наскок на обе ноге. При наскоку колена и кукови су благо савијени, тело је мало нагнуто напред, лопта је у длановима, а глава је у продужетку трупа, са погледом усмереним ка кошу. После наскака следи снажан одскок уз испружање колена, кукова и скочних зглобова, а у том тренутку лопта се подиже нагоре рукама. Држање лопте је исто као код основног шута једном руком. Једна рука служи за избацивање лопте, а друга за одржавање равнотеже. Подизање лопте изводи се до тренутка када тело достигне највишу тачку скока. У том тренутку једном руком лопта се избацује ка кошу, а друга рука се спушта надоле. Доскок треба да буде готово на истом месту са кога је изведен одскок.

Хорог – шут на кош преко главе

Овај шут се изводи из вођења или после пријема лопте. Играч је постављен под углом од 90° , при чему шутира директно у кош или под углом, користећи таблу при шути. Хорог из вођења или после пријема лопте изводи се успостављањем визуелног контакта са кошом преко рамена супротног од руке којом се шутира. После прихватања лопте са обе руке, она се преноси у страну, у хоризонталном положају у висини рамена руке којом се шутира. Изводе се двокорак и одскок. Колено замашне ноге, савијено, подиже се нагоре, а рука којом се избацује лопта подиже лопту до вертикалног положаја.

Затим се изводи избацивање лопте. Длан је иза лопте, а савијањем у ручном зглобу лопта се избацује претима, док длан наставља да прати правац кретања лопте.

Уколико се хорог изводи из места, играч може да изведе пивотирање држећи лопту са обе руке. Затим је потребно успоставити визуелни контакт са кошом, извести одскок и избацивање лопте. Слободна рука приликом шута штити лопту блокирајући противника, а при доскоку служи за одржавање равнотеже.



Кошаркашки двокорак

Играчи у кошарци имају право да направе највише два корака са лоптом у рукама без вођења. Уколико се двокорак изводи након пријема лопте, играч прави два корака, од којих је први полукорак. Ако шутира десном руком, кораци се изводе тако што се прави полукорак десном ногом, затим корак левом, а обрнуто код шута левом руком – кораци се изводе полукорак левом, затим корак десном ногом.

Први корак се изводи као полукорак јер се лопта прима пре него што се стопало спусти на под. Затим играч одлучује да ли ће додати лопту или шутнути на кош.

При извођењу кошаркашког двокорака из вођења лопте, играч хвата лопту обема рукама приликом последњег корака левом ногом.

Затим изводи два корака, десна–лева нога, а потом одлучује да ли ће додати лопту или шутнути на кош. Обрнуто, код шута левом руком, лопта се хвата обема рукама приликом последњег корака десном ногом, затим се праве два корака, лева–десна нога, а потом се додаје или шутира на кош.

Уколико се двокорак изводи са шутотом на кош, то се чини у највишој тачки одскока, када се рука налази најближе кошу. Лопта се избацује из длана прстима, лакат се опружа, а ручни зглоб и прсти се савијају.

Заустављање са лоптом и пивотирање

Заустављање са лоптом може бити дијагонално и паралелно. Након пријема лопте играч може да се заустави у дијагоналном ставу, где је једна нога у дијагоналном искорак. Код паралелног заустављања играч се зауставља са паралелно постављеним стопалима. У оба случаја колена и кукови су благо савијени, труп је у продужетку кукова, глава усправна са погледом усмереним ка игри, а лопта се држи у рукама близу тела како би била заштићена од противника.

Након заустављања може се извести пивотирање са лоптом у рукама, при чему се играч окреће око једне ноге. Пивотирање се изводи на предњем делу стопала. Из дијагоналног става пивотирање се изводи око искорачне ноге. Код паралелног става може се изабрати око које ноге ће се изводити пивотирање. Пивотирање се може извести напред или уназад.

Уколико играч започне вођење лопте након пивотирања, лопта мора да напусти шаку пре него што се пивотна нога одвоји од подлоге. Уколико након пивотирања изводи скок-шут, лопта мора да напусти обе шаке или шаку пре него што стопала додирну под.

Групна тактика у нападу

У нападу се игра најчешће заснива на тактичким комбинацијама између два или три играча, којима се развијају тактичко размишљање, дисциплина и колективна игра. За успешну реализацију потребни су прецизна просторна и временска усклађеност, као и прилагођавање конкретної ситуацији, јер извођење комбинација без тактичке процене представља грешку.

Према савременим кошаркашким правилима и скраћеном времену за напад, најчешће се примењују комбинације 2 : 2 (*pick and roll, give and go, back door*) и 3 : 3, које представљају основу екипне тактике у нападу. У овим сарадњама блокада има кључну улогу као основни начин сарадње између два или три играча, омогућавајући ослобађање играча са лоптом, успоравање или промену путање одбрамбеног играча и стварање услова за продор или шут.

Блокаде се изводе уз стабилан положај тела, правилно постављене ноге и одговарајуће растојање од противника, након чега следи правовремено отварање према кошу или лопти. Према начину извођења и положају играча, блокаде се деле на:

- Блокаде играча у месту, са лоптом или без ње.
- Блокаде играча у кретању, са лоптом или без ње (пресретацке и спроводеће).
- Предње, задње и бочне блокаде, према положају.
- Супротне блокаде, постављене на супротној страни од лопте.
- Појединачне и двоструке блокаде, према броју играча.
- Узастопне (ланчане) блокаде, када се више блокада изводи једна за другом.
- Блокада праћена нападом, при којој играч након блокаде активно наставља кретање према кошу или позицији за шут.

Међу најчешћим облицима сарадње је „додај и утрчи“, где се играч после додавања одмах креће ка кошу или иза одбране с циљем да поново прими лопту. „Додај и иди на уручење“ подразумева утрчавање ка кошу после додавања, а уколико не дође до пријема лопте, играч се враћа ка саиграчу ради поновног укључивања у напад, често у комбинацији са кратком блокадом. Код сарадње „додај и постави блок“ играч после додавања поставља блокаду играчу са лоптом, након чега се отвара ка кошу или ка позицији за шут.

За успешну примену ових облика сарадње неопходни су правилна техника постављања блокада, добра синхронизација и правовремено доношење одлука, како би се избегле личне грешке и неуспешне нападачке акције.

Контранапад

Кошарка је динамична спортска игра испуњена брзим и атрактивним акцијама, скоковима и прецизним шутевима, што је чини веома популарном међу гледаоцима. Значајан допринос томе даје контранапад, који својом брзином и ефикасношћу чини игру занимљивијом и узбудљивијом.

Контранапад је један од најефикаснијих начина за постизање коша и састоји се од три међусобно повезане фазе. Његово успешно извођење захтева добру технику додавања, вођења и шутирања, добро осећање за промену ритма, брзине и кретања, брзо размишљање и правилну сарадњу међу играчима.

1. Прва фаза почиње у одбрани и обухвата заграђивање противничких играча након шута, као и освајање лопте скоком. Након освајања лопте, играчи се одмах откривају ради пријема првог додавања. Циљ ове фазе је сигурно освајање лопте и брзо започињање контранапада без одлагања.
2. Друга фаза је фаза развијања контранапада. Почиње првим додавањем или дриблингом и траје док се лопта не пренесе на противничку половину терена. У овој фази играчи се крећу брзо и организовано својим коридорима: крилни играчи уз бочне стране терена, а централни играчи средином. Брзим кретањем и прецизним додавањима ствара се бројчана предност и повољна позиција за напад.
3. Трећа фаза је завршна фаза, у којој следи реализација напада. У зависности од ситуације и броја одбрамбених играча, контранапад се може завршити директним продором ка кошу, шутем са различите удаљености или додавањем слободном саиграчу. У овој фази до изражаја долазе техника, одлучност и креативност играча. Важно је да играчи буду правилно распоређени и да се не групишу на једном месту, како би се омогућила успешна реализација.

Контранапад траје кратко, најчешће од једне до пет секунди, и најефикаснији је када се изводи брзо, прецизно и организовано.

ARCS



Екипна одбрана и одбрана човек на човека у кошарци

Екипна одбрана има велики значај у кошарци и представља основу успешне игре. Заснива се на сарадњи, дисциплини и доброј комуникацији свих играча на терену. Када је одбрана добро организована, противник теже постиже лаке поене, а екипа има бољу контролу над игром.

У кошарци постоји неколико основних врста одбране: одбрана човек на човека, зонска одбрана и зонски пресинг. Најосновнији вид је одбрана човек на човека, у којој сваки играч има задатак да чува свог директног противника. Правилним одбрамбеним ставом, сталним кретањем и притиском на напад смањују се могућности за организован напад и лако постижање поена. Овај вид одбране захтева добру физичку припремљеност, брзину и концентрацију, па се зато често користи у раду са младим кошаркашима ради савладавања основних одбрамбених принципа.

Зонска одбрана се разликује по томе што сваки играч брани одређени део терена, а не конкретног противника. Играчи су усмерени ка лопти и крећу се у зависности од њеног кретања. Широко раширеним или високо подигнутим рукама ометају додавања и шутеве ка кошу. Распоред играча зависи од њихових физичких способности, при чему се виши играчи постављају ближе кошу, а бржи у предњем делу зоне. Циљ зонске одбране је да се спречи продор ка кошу и смањи ефикасност напада.

Зонски пресинг је агресивнији вид одбране и користи се када екипа жели да изврши снажан притисак на противника. Може се примењивати на целом терену или на његовим појединим деловима. Сталним притиском на играча са лоптом и добрим покривањем осталих играча отежавају се вођење и додавање лопте. Најчешће се користи за изненађивање и дезорганизацију противника, а након преношења лопте у нападну половину терена, одбрана често прелази у други вид одбране.

ПИТАЊА

1. Ко је створио кошарку и када је одиграна прва кошаркашка утакмица?
2. Када и где је основана прва професионална кошаркашка лига?
3. Ко је донео кошарку у Македонију и где је организовано прво такмичење?
4. Које су димензије кошаркашког терена и колико је линија за три поена удаљена од коша?
5. Колико играча једног тима се налази на терену током утакмице и колико траје једна четвртина?
6. Објасни правило „24 секунде“ у кошарци!
7. Које су основне разлике између додавања обема рукама и додавања једном руком?
8. Шта представља кошаркашки двокорак и како се изводи при шуту десном руком?
9. Која је главна разлика између екипне одбране човек на човека и зонске одбране?
10. Које су три фазе контранапада и шта се дешава у свакој од њих?

Одбојка

Одбојка је екипни спорт у коме се две екипе, раздвојене мрежом, такмиче са циљем да пребаце лопту у противничко поље и освоје поен. У одбојци се примењују различити технички елементи као што су сервирање, додавање, смечовање и блокирање.

Одбојку је створио 1895. године амерички педагог Вилијам Џорџ Морган, директор физичког васпитања у YMCA у Холиоку, Масачусетс. У почетку је игру назвао минтонет, али је назив убрзо промењен у одбојка након што је професор са колеџа Спрингфилд приметио да се лопта непрестано одбија преко мреже. Прва званична правила која је саставио Морган објављена су 1897. године у Званичном приручнику Атлетске лиге YMCA.

Спорт је брзо стекао популарност у школама, на игралиштима и у редовима америчке војске, што је допринело његовом ширењу ван Сједињених Америчких Држава. Године 1916. YMCA и NCAA објавили су заједничка правила, а 1922. године одржан је први национални турнир у одбојци у САД, у Њујорку. Године 1928. основана је Одбојкашка асоцијација Сједињених Америчких Држава, данас позната као USA Volleyball, као званично национално управно тело.

Одбојка је пренета у Европу током Првог светског рата од стране америчких војника. Са порастом међународног интересовања, 1947. године у Паризу је основана Међународна одбојкашка федерација (FIVB), која је касније, 1984. године, преместила своје седиште у Лозану, у Швајцарској.

Међународна такмичења почела су још 1913. године на Далекоисточним играма у Манили. Прва званична светска првенства одржана су 1949. године за мушкарце и 1952. године за мушкарце и жене, чиме су стандардизована правила игре. Одбојка је достигла велики успех 1964. године, када је званично уврштена у програм Олимпијских игара за мушкарце и жене на Олимпијским играма у Токију, што је значајно повећало њену популарност у свету.

ARS



Средином XX века совјетске репрезентације доминирале су на међународној сцени, док је женска репрезентација Јапана привукла светску пажњу освајањем златне медаље на Олимпијским играма 1964. године, као и на неколико светских првенстава. Касније се женска репрезентација Кубе појавила као једна од најјачих екипа на свету.

Оdboјка је уврштена у програм Панамеричких игара 1955. године, где су државе као што су Бразил, Куба, Мексико, Канада и Сједињене Америчке Државе традиционално биле међу најбољима. У Азији су Кина, Јапан и Кореја стално међу водећим земљама у овом спорту.

Оdboјка на песку настала је у Калифорнији тридесетих година XX века и добила је званично признање након првог турнира одржаног на плажи Вил Роџерс 1948. године. Касније је овај спорт наставио да се развија и стекао међународни такмичарски статус 1986. године. Оdboјка на песку постала је олимпијски спорт 1996. године на Олимпијским играма у Атланти. Међу најпознатијим америчким одбојкашима на песку су Карч Кирали, Мисти Меј-Трејнор и Кери Волш Џенингс.

У Македонији је одбојка први пут играна 1918. године од стране француских војника. Од 1930. до 1941. године организована су првенства за друштва Соколске организације, жупе и ССКЈ. Први клубови основани су 1948. године. Године 1946. у Битољу је одржано прво републичко првенство. Године 1950. основан је Одбојкашки савез Македоније, који је 2002. године преименован у Федерацију.

Правила игре

Одбојкашки терен је правоугаоног облика, дужине 18 m и ширине 9 m. Слободна зона око игралишта треба да буде најмање 3 m. Висина простора изнад игралишта треба да износи 7 m. Линије су обележене белом бојом и широке су 5 cm. На средини терена налази се средишња линија. На удаљености од 3 m од средишње линије обележена је линија напада, која представља предњу зону. Зона за сервис налази се иза основне линије. На средини терена, изнад средишње линије, постављена је мрежа. Висина мреже за мушкарце је 2,43 m, а за жене 2,24 m. Мрежа је широка 1 m и дуга 9,50–10 m, црне је боје, а поља на њој су величине 10 × 10 cm. Трака на горњем делу је беле боје и широка 7 cm. Стубови су постављени на удаљености од 0,5 до 1 m од бочних линија и високи су 2,55 m.



Лопта је сферног облика, тежине од 260 до 280 g и обима од 65 до 67 cm. Направљена је од синтетичке или природне коже, светле је боје или у комбинацији више боја.

Тим у одбојкашким утакмицама састоји се од 12 играча, уз тренерски тим. Од њих се 6 играча налази на терену. Основни састав екипе чине: један техничар, два примача сервиса, два средња блокара и један коректор.

Циљ игре је пребацити лопту преко мреже на противничку страну тако да падне на тло, док противнички тим настоји да то спречи. Тим има право на три ударца да врати лопту у противничко поље. Лопта се у игру уводи сервисом преко мреже. Тим који освоји поен добија право на сервис, а играчи ротирају за једну позицију унапред, у смеру казаљке на сату. Играчи који се налазе у предњој зони могу да нападају из предње зоне, док играчи из задње линије могу да нападају само иза линије напада. Уколико је лопта упућена ван противничког поља, то се сматра аутом. Само играчи који се налазе у предњој зони могу да блокирају противничке смечеве.

Игра се пет сетова. Победник сета је тим који први освоји 25 поена, уз најмање два поена разлике. Победник утакмице је тим који освоји три сета. Уколико је резултат 2 : 2 у сетовима, одлучујући сет игра се до 15 поена, уз најмање два поена разлике. Тимови имају право на два тајм-аута и шест измена током једног сета, при чему се измена либера не рачуна.

Судијски тим који суди утакмицу чине први и други судија, судија за изазов (challenge), резервни судија, записничар и четири (или два) линијска судије.

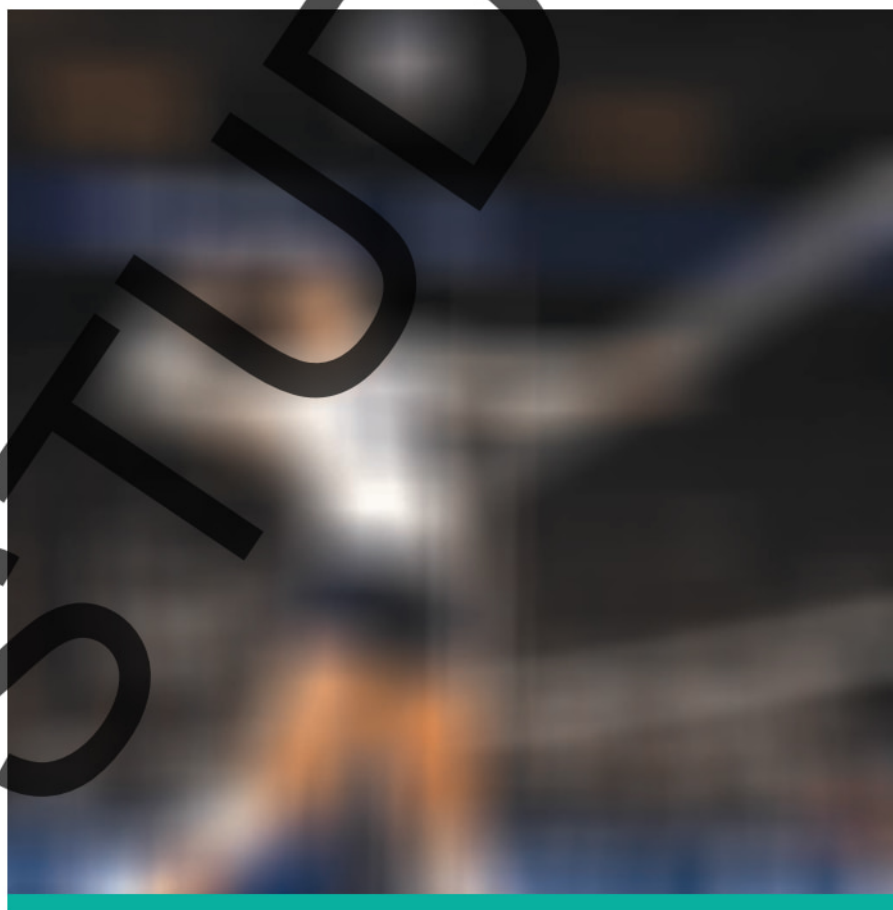
Основни одбојкашки ставови

Према положају стопала, одбојкашки став може бити паралелан и дијагоналан, а према положају тежишта тела висок, средњи и низак став.

Средњи одбојкашки став – стопала су постављена паралелно једно поред другог, мало шире од ширине рамена, ноге су благо савијене, као и кукови. Тело је благо нагнуто напред, а тежина тела налази се на предњем делу стопала. Уколико се овај став изводи као паралелан, тежина је равномерно распоређена на обе ноге, а код дијагоналног става тежина је више ослоњена на предње стопало. Глава је у продужетку трупа, а поглед усмерен ка лопти. При пријему лопте руке могу бити постављене у висини главе, груди или кукова. Овај став се сматра почетним за извођење свих елемената у одбојци.

Високи одбојкашки став – стопала су постављена исто као код средњег одбојкашког става. Разлика је у савијености ногу. У овом ставу ноге су више опружене, а тежиште тела је подигнуто. Горњи део тела је усправнији, глава је у продужетку тела, а поглед усмерен ка лопти. Руке су најчешће постављене у висини главе, јер се овај став најчешће користи у игри на мрежи (блокирање и смечовање).

Ниски одбојкашки став – положај стопала и распоред тежине тела исти су као код средњег и високог одбојкашког става. Тежиште тела је ниже. Колена су знатно савијена, а горњи део тела нагнут напред. Руке су опружене и спуштене поред тела, чиме се омогућава брза реакција у свим правцима. Овај став има важну примену у одбрани од ниских, брзих и снажно смечованих лопти.



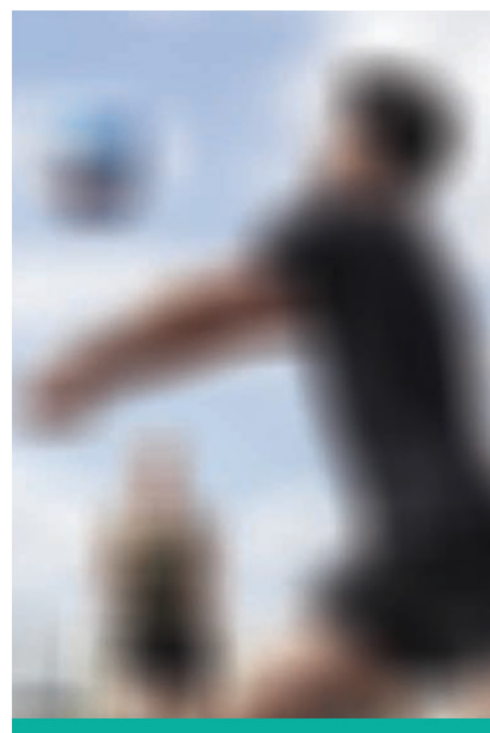
Одбијање лопте прстима и подлактицама

Додавање лопте прстима је основно додавање у одбојци. Оно има више облика извођења: додавање лопте прстима напред, у страну, преко главе, у скоку и једном руком.

Најосновније је додавање лопте прстима напред. Изводи се у свим ставовима, у зависности од висине лопте. У почетној фази заузима се један од одбрамбених ставова, ноге и рамена треба да буду окренути ка лопти. Руке су подигнуте нагоре, савијене у лактовима, а дланови постављени 15 до 20 cm испред лица. Прсти су раширени, а палчеви окренути један према другом. У следећој фази врши се пријем лопте прстима и њена амортизација. Ударац прстима треба да буде мек. У последњој фази руке се испружају у лактовима, дланови су окренути напред у правцу додавања лопте и истим путем се враћају у почетни положај. Висина лопте која треба да буде одбијена одређује се висином заузетог става.

Додавање лопте подлактицама најчешће се користи при пријему сервиса или у игри у одбрани. И код овог начина одбијања лопте разликују се: додавање лопте подлактицама напред, у страну, преко главе и изнад главе.

За пријем сервиса овај елемент се изводи у средњем одбојкашком ставу, а при одбрани или у игри за ниске и брзе лопте у ниском одбојкашком ставу. Руке су испружене испред тела, дланови су окренути нагоре и преклопљени један преко другог, палчеви треба да буду паралелни један са другим, а подлактице постављене паралелно и окренуте нагоре. У тренутку удarca тело се креће ритмично. Покрет почиње испружањем у скочним зглобовима и коленима, благим исправљањем трупа, а да би се лопта одбила, рамена се благо подижу нагоре, док се руке максимално испружају. Лопта се одбија доњим делом подлактица. После одбијања лопта се прати рукама до хоризонталног положаја, а затим се руке враћају у нормалан положај.



Сервирање

Сервирање представља почетни технички елемент којим започиње утакмица, сваки сет и свака наредна акција у одбојкашкој игри. Његов основни циљ је да се отежа пријем лопте противничкој екипи, чиме се стварају услови за лакше освајање поена или за директно освајање поена уколико противничка екипа не успе успешно да изведе пријем сервиса. Према положају тела, сервис може бити фронтални (према мрежи) и бочни (у страну). Према висини ударне руке, може бити доњи и горњи сервис.

Према врсти удараца руком, сервис може бити сервис са концентричним ударцем и сервис са ексцентричним ударцем. Код сервирања се разликују почетни положај, подбацивање лопте, ударац по лопти и завршна фаза.

Доњи сервис – у почетном положају стопала су постављена дијагонално и нормално на основну линију, ноге су благо савијене, труп је нагнут напред, а глава је у продужетку трупа са погледом усмереним напред. Рука која држи лопту окренута је дланом нагоре, савијена у лакту, у висини кукова, а друга рука је такође савијена у лакту и постављена на лопту. Из тог положаја тело се нагиње напред, рука која је била постављена на лопти прави замах напред и нагоре, колена се више савијају, тежина се преноси више на предње стопало, а задње се подиже на прсте. Следи благо подбацивање лопте испред тела. Рука која је направила замах уназад и нагоре сада се креће напред и нагоре ка лопти, док се тело и колена постепено исправљају. У тренутку када рука удари лопту – доњим делом подлактице – тело и ноге су исправљени, ноге се спајају, а рука прати ударац до хоризонталног положаја. После сервирања играч треба брзо да се врати у игру.

Тенис сервис са ротацијом – сервер се поставља бочно у односу на основну линију, стопала су постављена дијагонално, паралелно са основном линијом, ноге су благо савијене у коленима, тело је усправно, глава је у продужетку тела са погледом усмереним напред. Једна рука је савијена у лакту, са дланом окренутим нагоре, и држи лопту у висини кукова, док је друга рука подигнута, савијена у лакту, са дланом у висини главе окренутим напред. Из тог положаја лопта се подбацује 20 до 30 cm испред главе. Тежина се преноси на задње

стопало, руком која је позади прави се замах уназад и надоле, а тело се благо забацује уназад. У трећој фази предње стопало се окреће напред, тежина се преноси на предње стопало, рука која замахује креће се ка лопти и постепено се испружа, док се тело покреће напред. Рука којом се подбацује лопта све време је уз тело. У тренутку ударца длан је затегнут, а прсти су спојени. После ударца рука се креће напред, а тело се благо савија напред. Након сервирања, сервер се враћа на своју позицију у игри.

Смеч

Смеч је динамичан покрет ударца по лопти преко мреже у противничко поље са циљем да се надигра одбрана и освоји лак поен. Смеч се дели на четири фазе: залет, одскок, ударац по лопти и доскок.

Прва фаза – залет – изводи се са два до три корака, а започиње пре него што лопта стигне у руке техничара. Број корака одређује се према удаљености играча од мреже (играчи предње зоне) или од линије напада (играчи задње зоне). Током залета руке се слободно крећу поред тела, а труп је благо нагнут напред. При последњем кораку руке почињу припрему за одскок, односно започињу замах уназад. Уколико се смеч изводи десном руком, залет са два корака изводи се десна–лева, а ако се залет изводи са три корака – лева–десна–лева. При смечу левом руком залет се изводи обрнуто. Кораци у залету изводе се од краћих ка дужим и од споријих ка бржим. Разлог томе је што последњи корак највише утиче на одскок.

Друга фаза – одскок – најбоље је да при одскоку стопала буду постављена паралелно, а тело под одређеним углом у односу на мрежу или тако да су супротно стопало и раме ударне руке окренути ка мрежи. На почетку одскока стопала су мало испред тела, а руке праве замах од позади напред и нагоре. Колена се исправљају током скока, а у фази лета поново су савијена. Док је тело у ваздуху, врши се ротација трупа, при чему је ударна рука савијена у лакту и прави замах уназад и надоле, док је друга рука испружена испред тела. Тело изгледа као лук.

Трећа фаза – ударац по лопти – ова фаза почиње из последње фазе одскока. Од тог тренутка ударна рука почиње кретање напред и нагоре ка лопти и испружа се, труп почиње кретање напред, нога са стране ударне руке благо је савијена и остаје ниже, док је друга више савијена и остаје више. У тренутку ударца употребљава се максимална сила. Лопта се удара дланом косо и надоле у противничко поље. После ударца рука, благо савијена у лакту, креће се надоле како не би додирнула мрежу.

Четврта фаза – доскок – доскок се изводи на оба стопала, са савијеним коленима ради добре амортизације. При доскоку тежина тела налази се на предњем делу стопала.





Блокирање

Блокирање је прва фаза одбране чији је циљ да неутралише напад противника. Техника извођења блокирања дели се на шест фаза: почетни положај, кретање, избор места за одскок, избор тренутка за одскок, положај руку у тренутку блокирања и доскок.

Почетни положај – одбојкаш је постављен фронтално према мрежи, у високом одбојкашском ставу, руке су савијене у лактовима, а дланови окренути ка мрежи, у висини рамена.

Кретање – у зависности од растојања које треба прећи, играч на мрежи креће се бочним корацима, укрштеним корацима или трчањем. Бочни и укрштени кораци користе се за мања растојања и изводе се фронтално, док се за већа растојања користи трчање, након чега се играч окреће и заузима почетни положај. Последњи корак је зауставни, како би се скок за блокирање извео у висину.

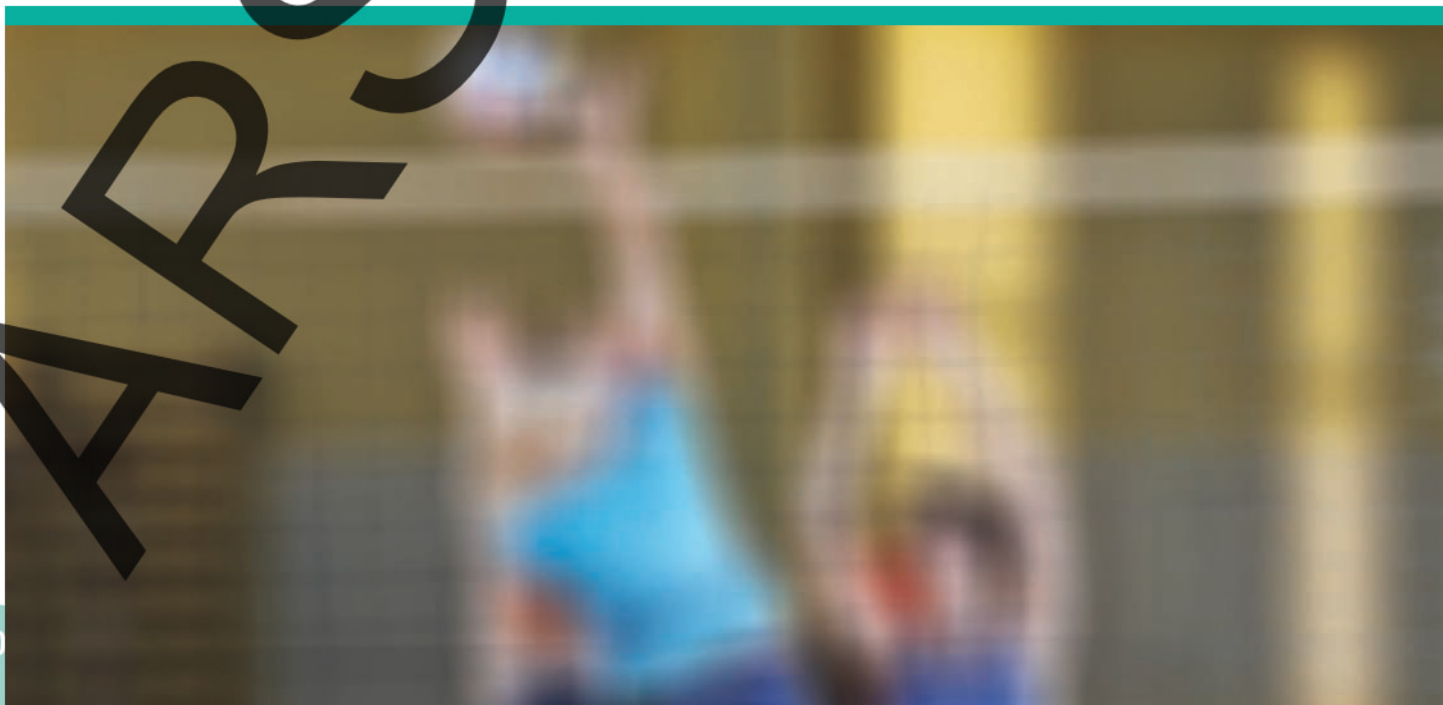
Избор места за одскок – место за одскок зависи од места са којег се изводи смеч. Блок се поставља на страни са које се изводи смеч. Да би се добро изабрало место за одскок, потребно је пажљиво пратити игру противничке екипе. У одређеним ситуацијама играч из друге зоне скаче и изводи лажни ударац, а затим одскок изводи играч који ће извести смеч. Зато се блок не поставља прерано, али реакција за долазак до места формирања блока мора бити брза и прецизна.

Избор тренутка за одскок – одскок за блок изводи се снажним и експлозивним скоком нагоре, уз испружање руку нагоре и изнад мреже. При блокирању средњих и високих лопти, тренутак одскока је са благим закашњењем у односу на највишу тачку одскока смечера са супротне стране. Разлог је тај што би, ако се блок формира изнад мреже већ на почетку одскока смечера, у тренутку ударца блокери већ били доле испод мреже и не би представљали опасност. При блокирању брзих и нижих лопти, одскок за блок изводи се истовремено са одскоком смечера.



Положај руку у тренутку блокирања – при одскоку руке се благим замахом одоздо нагоре савијају у лактовима како не би додирнуле мрежу. Затим се наставља њихово опружање нагоре, дланови су окренути ка противничком пољу, прсти раширени, а оба палца окренута један према другом. У тренутку одскока руке су изнад мреже, благо нагнуте ка противничком пољу, како би биле што ближе лопти. Глава је између руку, а поглед усмерен ка лопти. Основни блокер (ближи месту напада) поставља једну руку управно према лопти, а другу окреће дланом како би покрио већи простор. Крајњи блокер (помоћни блокер – удаљенији од места напада) поставља обе руке управно према лопти. Положај дланова зависи и од тога да ли је реч о једноструком, двоструком или троструком блоку.

Доскок – у тренутку када играч почиње да се спушта надоле, руке се брзо повлаче уназад како не би додирнуле мрежу. Доскок се изводи на предњи део стопала, са савијеним коленима ради добре амортизације. При доскоку играч је окренут ка свом делу терена како би био спреман за нову акцију.



Тактика у организацији напада

Први задатак у организацији напада је добар пријем лопте после сервиса. Тиме се неутралише противник и онемогућава му се да освоји директан поен. Основни задатак пријема сервиса је да се лопта дода у примарну зону, одакле почиње друга фаза напада, или у секундарну зону, одакле техничар додаје лопте нападачима. Организатори друге фазе напада су техничари. У зависности од система напада, екипа треба да има најмање једног квалитетног техничара у игри. Техничари треба прецизно и благовремено да додају лопте нападачима. За успешно спровођење тактике техничар треба да заузме правилан положај при додавању из примарне зоне, да контакт са лоптом оствари у вишој тачки него остали одбојкаши и да благовремено буде постављен испод лопте. У зависности од начина додавања лопте, техничар може да примењује одређена тактичка решења, као што су:

1. У зависности од концепције игре, могућности нападача, као и од противничких блокера, организује напад брзим или спорим лоптама;
2. Да додаје лопте на различитим растојањима дуж мреже – додавање на велико растојање (преко једне зоне), на средње растојање (у суседну зону) и на кратко растојање (у истој зони);
3. Да додаје лопту на различитој висини и
4. Да буде способан да дезинформише блокере различитим начином додавања, местом додавања, као и избором одбојкаша коме ће упутити лопту.

Да би техничар могао добро да организује игру, у сваком тренутку треба да има у виду игру противничке екипе, као и противничке играче, да зна где се налазе најслабији блокери противничке екипе, као и распоред своје екипе, како би знао ко је у најповољнијој позицији за напад и какву лопту треба да му дода.

Тактичке варијанте у игри зависе од система игре у нападу, броја техничара, броја примеча сервиса и броја нападача. За све тактичке варијанте основни циљ напада је да се надигра противнички блок.

Свим променама које се уводе у одбојку тежи се томе да у игри буде што већи број нападачких играча. Због тога се у организацију напада укључују и нападачи из задње линије, односно из зоне одбране, посебно када је техничар у предњој зони.

Организација напада зависи од зрелости, квалитета, искуства и физичке припремљености техничара. Кључна је добра комуникација техничара са нападачима. Играчи користе сопствену сигнализацију прстима, бројевима, речима и слично, као начин комуникације ради што боље организације напада.

Тактика у контранападу

После успешне одбране, екипа организује контранапад. У овој фази екипе освајају највише поена. Да би контранапад био успешан, уиграност екипе је од кључног значаја. Контранапад се разликује у зависности од положаја техничара – да ли се налази у предњој или у задњој линији. Када је техничар у зони напада, након пријема лопта се додаје напред и техничар може да организује напад. Ако је техничар у зони одбране, треба најкраћим путем да се креће ка примарној зони за додавање. Ако је лопта у зони напада, тројица нападача додају лопту техничару, а ако је у одбрамбеном простору, то чине двојица играча из одбране. Уколико техничар први прими лопту, тада либеро треба да преузме одговорност за организацију игре или средњи играч међу нападачима.

Контранапад може да се организује по фиксном или по променљивом методу. Код фиксног метода систем организације је исти у свим ротацијама (аутоматизован). У случају проблема са непрецизним додавањем лопте у примарну зону користи се променљиви метод, при коме се играчи прилагођавају ситуацији и без унапред одређеног система организују акције.

За успешан контранапад најбоље је да играчи брзо заузму своје почетне положаје за извођење напада после пријема сервиса. После блокирања, играчи извлачењем у корацима заузимају своје положаје. Они морају да прате лопту од њеног првог до последњег контакта.



Тактика у одбрани

Као прва фаза одбране сматра се блокирање. Међутим, са променама насталим у одбојци, постављање руку у ваздушни простор противника, односно активни блок, у суштини се користи као облик контрапада. Циљ блока је да затвори што већи простор изнад мреже.

Блокирање изводе играчи из предње зоне. Блок може бити појединачни (са једним играчем), двоструки (са два играча) и троструки (са три играча). Постављање блока зависи од тактике напада противничке екипе. На пример, уколико противник организује напад преко средине игралишта, блокери се постављају ближе један другом. Уколико нападају преко крајева, постављају се шире. Да би поставили добар блок, блокери треба да прате игру противничке екипе од тренутка када је сервис примљен, на који начин је сервис примљен (висина лопте и сл.), где је лопта упућена после пријема, одакле техничар започиње напад, одакле се изводи смеч и на који начин се смечује. Блок може бити покретни и зонски.

Код покретног блока руке се испружају изнад мреже у оном тренутку када је смечер у фази ударца, при чему се мења правац постављања руку или се руке пружају у ваздушни простор противника како би се смечер изненадио.

Зонски блок је онај код кога сваки блокер има одређену зону коју треба да покрије длановима, али ипак могу да помажу један другом и у случајевима када не покривају своју зону.

Одбрана у пољу представља другу фазу одбране.

Одбрана у пољу задужена је да одбрани све лопте које блок пропусти. При одбрани од противничког ударца лопта се усмерава у примарну зону како би се организовао контрапад. И у овој фази играчи немају увек заузете своје „идеалне“ позиције, па је зато потребно извршити специјализацију и водити рачуна о местима која ће играчи заузимати током игре.



ПИТАЊА

1. Ко је створио одбојку и под којим првобитним именом је била позната ова игра?
2. Када и где је одржан први национални турнир у одбојци у САД?
3. Када је основана Међународна одбојкашка федерација (FIVB) и где се данас налази њено седиште?
4. Које државе су доминирале светском одбојком средином XX века и које женске репрезентације су биле посебно успешне?
5. Које су димензије одбојкашког терена и колика је висина мреже за мушкарце и за жене?
6. Колико играча има један тим, колико их је на терену и како функционише ротација?
7. Објасните разлике између средњег, високог и ниског одбојкашког става!
8. Које су фазе смеча и шта се дешава у свакој од њих?

Фудбал

Фудбал је екипни спорт у коме се две екипе од по једанаест играча такмиче са циљем да ногама и другим дозвољеним деловима тела убаце лопту у противнички гол. Он представља једну од најпопуларнијих спортских игара у свету и код нас и одликује се сталним кретањем, тактичком организацијом и тимском сарадњом.

Фудбал има веома дугу историју која почиње пре више хиљада година. Једне од најранијих познатих игара са лоптом играле су се у Мезоамерици пре више од 3000 година, код народа као што су Астеци. У Кини се у III и II веку пре нове ере играла игра названа цућу, која је подразумевала ударање лопте ногама и сматра се једним од првих облика фудбала. Сличне игре са лоптом постојале су и у Старој Грчкој и Риму, где су углавном служиле за вежбање и забаву.

Савремени фудбал почео је да се развија у Енглеској у XII веку. У то време игре су се играле по улицама и ливадама, са великим бројем учесника и готово без правила. Често су биле грубе и опасне, па су зато понекад биле и забрањиване. Упркос томе, фудбал је наставио да се игра и временом је постао популаран у енглеским јавним школама.

У XIX веку различите школе развиле су различита правила. У школи Рагби било је дозвољено да играчи носе лопту рукама, док се у Итону играло искључиво ногама. Важан тренутак догодио се 1863. године када је у Лондону основана Фудбалска асоцијација (FA). Тада су утврђена заједничка правила и фудбал и рагби су званично раздвојени.

У другој половини XIX века фудбал је постао веома популаран међу радничком класом. Године 1885. легализован је професионални фудбал, а 1888. године основана је Енглеска фудбалска лига. Такмичења као што је FA куп, који је први пут одигран 1871. године, као и прва међународна утакмица између Енглеске и Шкотске 1872. године, значајно су повећали популарност овог спорта.

Фудбал је постао део Олимпијских игара 1908. године, када је уврштен као званичан спорт. Све до првог Светског првенства 1930. године олимпијски турнир био је најважније међународно такмичење. Године 1904. основана је ФИФА, организација која и данас руководи светским фудбалом.



Организовани фудбал у Македонији развија се у послератном периоду као резултат ширих друштвено-институционалних процеса спортске систематизације и нормативне регулације. Ипак, ране фудбалске активности у земљи забележене су и у периоду пре формалне институционализације, при чему је 1919. године одиграна једна од првих документованих утакмица на територији Македоније између енглеске војске и омладинског тима из Скопља. Постоје и подаци о раном оснивању и неформалном деловању фудбалских клубова почетком XX века, који представљају претечу каснијих организованих спортских структура. Фудбалски клуб Вардар из Скопља основан је 1947. године и представља један од кључних спортских субјеката у историјском и спортском развоју македонског фудбала.

Године 1949. конституисан је Фудбалски савез Македоније као надлежна спортска институција за организацију, координацију и управљање фудбалском делатношћу у оквиру југословенског спортског система. Након државног осамостаљења 1992. године, извршена је институционална трансформација националног фудбалског система ка аутономном и самосталном функционисању, а од 1994. године Фудбалска федерација Македоније интегрисана је као пуноправна чланица међународних фудбалских организација FIFA и UEFA. Године 2003. Фудбалски савез Македоније преименован је у Фудбалску федерацију Македоније – ФФМ.

Правила игре

Фудбалски терен



Фудбалски терен је правоугаоног облика. Дужина треба да буде најмање 90 m, а највише 120 m. Највећа ширина је 90 m, а најмања 45 m. Терен је обележен белим линијама које не смеју бити шире од 12 cm. Дуге линије називају се уздужне, а краће попречне. Средина терена обележена је линијом, а центар кругом пречника 18,30 m. На средини попречних линија постављене су стативе које чине гол. Ширина гола је 7,32 m, а висина 2,44 m. Стативе су беле, осим у лошим временским условима, када су црвено-беле или црно-беле. Голмански

простор обележен је правим линијама под углом од 90° у односу на попречну линију, на удаљености од 5,5 m мерено од унутрашње стране стативе. Те две линије су, такође, повезане правом линијом. Казнени простор је, такође, обележен правим линијама које су под углом од 90° у односу на попречну линију, на удаљености од 16,5 m мерено од унутрашње стране стативе. Оне су повезане правом линијом, паралелном са попречном линијом, дужине 11 m. На средини ове линије обележено је и место за извођење пенала. То место описано је луком полупречника 9,15 m са спољне стране линије.

Лопта је округла, израђена од коже или другог материјала који је одобрен за израду лопти. Обим лопте не сме бити мањи од 68 cm нити већи од 71 cm. Тежина не сме бити мања од 396 g нити већа од 453 g.

Фудбалски тим

Фудбалски тим чини највише 11 играча, од којих један има улогу голмана. Позиције играча су: голман; одбрамбени играчи: централни дефанзивац, леви и десни бек, крилни бек; у средњем реду: дефанзивни везни играч, централни везни играч, офанзивни везни играч, лево крило и десно крило; у нападу: нападач/шпиц и други нападач. Тим има право на 3 замене током једне утакмице, које морају бити евидентирани код судије пре почетка утакмице. Играч не сме да уђе у игру све док други играч не изађе из игре. Играч улази у игру преко средишње линије.

Утакмица се игра у два полувремена од по 45 минута, са паузом између њих од 15 минута. Циљ је постићи гол упућивањем лопте у гол противника.

Право на први почетни посед лопте одређује се бацањем новчића пре почетка утакмице. Победнички тим има право да изабере почетни посед или страну терена. У другом полувремену тимови мењају стране. Утакмица и друго полувреме почињу са центра, а после сваког постигнутог гола игра се наставља извођењем лопте са центра.



Вођење лопте

У току једне утакмице играч највећи део времена проводи у вођењу лопте. Вођење лопте је технички елемент при коме играч контролише и креће се са лоптом по терену. Вођење може бити право или са променом правца, брже или спорије, у зависности од ситуације на терену.

Играч води лопту када нема слободног саиграча за додавање, када износи лопту из одбране, када жели да прикрије своју следећу акцију или када покушава да прође противника. Мора да има сталну контролу над лоптом и да је не одгурне предалеко. Глава треба да буде подигнута како би играч могао да прати игру око себе, док лопту контролише периферним видом.

Вођење лопте користи се на тренингу, приликом загревања, развоја брзине са лоптом и припреме за ударац или центаршут. Током утакмице вођење лопте треба да буде умерено и са јасним циљем.

Лопта се може водити стопалом, натколеницом или главом. Најчешће се користи вођење стопалом. Најважније је да покрет буде ритмичан, да се правилно преноси тежина тела, као и да се не користи много међукорака приликом вођења лопте, промене правца и заустављања лопте.

Посебни облици вођења лопте у фудбалу су „котрљање“ и „жонглирање“. Котрљање се изводи стопалом у сталном контакту са лоптом и најчешће се користи приликом финтирања. „Жонглирање“ је вишеструко ударање лопте у ваздуху различитим деловима тела и служи за побољшање технике и осећаја за лопту.

ARCS

Пријем лопте

За разлику од прошлости, када се пријем лопте изводио са циљем да се лопта заустави, данас се, услед промена у фудбалској игри, лопта најчешће прима у кретању, како би се игра наставила без заустављања вођења лопте, ради додавања или упућивања ударца ка голу. Лопта се може примити ногом, стомаком, грудима или главом, у зависности од ситуације у игри. Најчешће се прима унутрашњом страном стопала, горњим делом стопала (рисом), спољашњом страном стопала, ђоном, потколеницом или натколеницом.

Унутрашњом страном стопала лопта се најчешће прима када се креће по земљи. За извођење овог пријема лопте потпорна нога је благо савијена у колону, а нога којом се прима лопта окренута је унутрашњом страном ка лопти. Оба стопала образују угао од приближно 90° . Непосредно пре додира, нога којом се прима лопта повлачи се уназад и ублажава њену брзину. Тело је благо нагнуто напред уколико играч наставља кретање у правцу лопте. Уколико кретање треба наставити у супротном правцу, тело се нагиње уназад, а након пријема ротира и наставља кретање у жељеном правцу. Ако се, пак, наставља кретање улево или удесно, тело се нагиње ка потпорној нози, а лопта се повлачи на ту страну.



Горњим делом стопала лопта се прима када пада вертикално из ваздуха или по параболичној путањи. Циљ оваквог начина пријема лопте јесте смањење њене брзине и задржавање контроле над њом. У тренутку пријема лопте, нога којом се прима лопта креће се ка њој још пре него што дођу у контакт, како би ублажила њену брзину. После додира нога наставља да се креће у смеру у коме се кретала лопта, како би се изједначиле брзина лопте и брзина ноге. На тај начин играч преузима контролу над лоптом.

Пријем лопте ђоном користи се када се лопта креће по земљи, а ређе код лопти које се крећу по параболичној путањи или падају вертикално из ваздуха. У тренутку пријема њено кретање се успорава или потпуно зауставља. За правилно извођење, стопало и подлога треба да образују угао од приближно 45° . Тело треба да буде благо нагнуто уназад, а одмах затим нагло се нагиње напред.



Ударци на лопту

Основни технички елемент у фудбалу су ударци по лопти. Користе се када се лопта враћа у игру, приликом додавања или приликом шута на гол. Техника удараца по лопти изучава се у следећим ситуацијама: када лопта мирује, а играч удара из места; када лопта мирује, а играч удара из кретања; када се лопта креће, а играч стоји у месту; и када су и лопта и играч у кретању.

Ударац унутрашњим делом стопала користи се за кратка додавања јер је веома прецизан, али не и снажан. Код овог ударца потпорна нога налази се поред лопте, на удаљености од 10 до 15 cm. Нога којом се изводи ударац благо је савијена у колену, оба стопала образују угао од приближно 90° , а стопало ударне ноге је паралелно са земљом. Руке су опуштене и благо савијене у лактовима. Положај тела зависи од тога да ли се ударац изводи по земљи или кроз ваздух. Овај начин ударања лопте користи се када лопта мирује, када је у кретању, приликом одбијања од подлоге или када долази из ваздуха.

Ударац унутрашњом страном горњег дела стопала један је од најснажнијих и најпрецизнијих удараца у фудбалу. Користи се за кратка и дијагонална додавања, центаршутеве, слободне ударце и ударце из угла. Потпорна нога је благо савијена у колену, поставља се поред и мало иза лопте, а тело је нагнуто ка нози. Нога којом се удара савијена је у колену, а снагу ствара активирањем мишића кука и потколенице. Руке помажу у одржавању равнотеже и крећу се у супротном смеру од ударца ради стабилности. Путања лопте зависи од положаја стопала, тачке контакта и угла кретања играча ка лопти (уобичајено $45-90^\circ$ у односу на циљ).



Ударац горњим делом стопала користи се за додавања на свим растојањима, ударце ка голу са даљине и слободне ударце. Потпорна нога поставља се на 10 до 15 см од лопте, на прсте, а ударна нога пролази изнад земље. Тело је нагнуто напред, а руке благо савијене у лактовима ради правилне координације при извођењу удarca. Уколико је ударац правилно изведен, лопта треба да се креће ниско или полувисоко.

Ударац петом је најслабији, али веома прецизан. Овај ударац користи се за варање противника, додавање уназад, као и за пребацивање лопте преко или испод играча. Изводи се са земље или из ваздуха. За извођење удarca петом потребно је поставити ногу испред лопте и извести замах уназад.

Групна тактика у нападу

Групна тактика у нападу односи се на ситуације у којима играју 2 : 2 или 3 : 3. Играчи без лопте крећу се како би се ослободили противника, створили простор за саиграча са лоптом, извели дупли пас или лажни дупли пас, или примили лопту. Играчи са лоптом могу да додају лопту или да је воде са циљем да преваре противника, а затим изведу дупли пас. Уколико је кретање усмерено ка слободном простору, циљ је освајање већег простора или добијање више времена за тим. Уколико у оваквим тактичким елементима учествују три играча, постоји више могућности, као што су: додавање лопте на различите стране, игра кратким или дугим додавањем или комбинација са трећим играчем. За успешно извођење свих комбинација потребна је добра синхронизација у простору и времену.

Групна тактика у одбрани

Групна тактика у одбрани односи се на ситуације у којима је одбрана у бројчаном односу 2 : 1, 2 : 2, 3 : 2 или 3 : 3. Одбрамбени играчи покривају противника и простор у складу са ситуацијом на терену. Ако се противник са лоптом налази на већем растојању, одбрана чува простор. Ако се противник са лоптом креће индивидуално, један играч чува противника, а други играч чува простор. Ако напад има више играча, одбрана комбинује покривање играча и простора, настоји да спречи додавање и вођење лопте и да успори напад како би се преостали играчи вратили у одбрану. Ако се нападач ослободи чувања, најближи играч га напада, а остали одбрамбени играчи се прилагођавају како би покрили нападаче, док се најмање опасан играч оставља слободан.

ПИТАЊА

1. Који су најранији облици игара са лоптом који се сматрају претечама фудбала и где су играни?
2. Како су се разликовала правила између различитих енглеских школа у XIX веку, као што су Рагби и Итон?
3. Који значајан догађај се догодио 1863. године и зашто је важан за развој савременог фудбала?
4. Који су догађаји у XIX веку највише допринели масовном ширењу фудбала у Енглеској?
5. Када је фудбал постао званичан олимпијски спорт и која је организација основана 1904. године?
6. Који је први регистровани фудбалски клуб у Македонији и када је одиграна прва званична утакмица на њеној територији?
7. Каква су правила за димензије фудбалске лопте у погледу тежине и пречника?
8. Како се одређује у ком правцу ће један тим нападати на почетку утакмице и како почиње игра после постигнутог гола?
9. Објасни технику пријема лопте унутрашњом страном стопала!
10. Које су кључне разлике између групне тактике у нападу и групне тактике у одбрани?

Изборне области

- Фитнес и здравље
 - Аеробик
 - Фитнес
 - Пилатес
- Тимски и индивидуални спортови
 - Футсал
 - Кошарка 3x3
 - Стони тенис
 - Бадминтон
 - Тенис
- Ритмичке и плесне структуре
 - Народна кола
 - Класични плесови
 - Модерни плесови
 - Ритам

ARCS

STUDIO

AR'S STUDIO

Фитнес и здравље

- Аеробик
- Фитнес
- Пилатес

ARS STUDIO





ARS STUDIO



Аеробик представља систем физичког вежбања који се заснива на континуираним ритмичким покретима умереног до високог интензитета, праћеним музиком. Као облик структурисане физичке активности, заснива се на аеробним енергетским процесима, при чему је примарни циљ побољшање кардиореспираторне издржљивости, функционалног капацитета локомоторног система, координације и мишићног тонуса. Термин „аеробик” потиче од израза „аеробни метаболизам”, који се односи на коришћење кисеоника од стране организма ради задовољавања енергетских потреба током вежбања. Аеробик као систем физичког вежбања појављује се у другој половини XX века, као резултат потребе за унапређивањем кардиореспираторне издржљивости и опште физичке припремљености. Његове научне основе поставио је амерички лекар др Кенет Купер, који је 1960. године увео термин „аеробни тренинг” и истакао значај континуиране физичке активности умереног интензитета. Године 1968. објавио је књигу „Аеробик”, у којој објашњава појам аеробика, као и користи аеробних вежби. Предности аеробика су: повећана потрошња кисеоника, побољшање циркулације, повећање тонуса мишића и крвних судова, развијенија капиларна мрежа, смањење прекомерне телесне масе, већа толеранција на стрес, бољи сан и боље психолошко стање.

Аеробик се може изводити у сали, на плажи или у парку. Може се изводити са реквизитима или без реквизита. Састоји се од различитих вежби са великим бројем понављања, брзим темпом и одговарајућом музиком. Када је реч о недостацима аеробика, они се огледају у томе што се не води довољно рачуна о узрасту, полу, као ни о физичкој припремљености вежбача.

У степ-аеробику користи се степ-платформа, која има правоугаони облик са подесивом висином, а служи за извођење покрета заснованих на степу. Ови покрети варирају од пењања и силажења до сложенијих кореографија, комбинованих са подизањем колена, ударцима или извођењем искорака. Неки основни типови степ покрета су:

1. **Основни степ** – пење се на платформу једном ногом, затим другом, а силазак се изводи на исти начин, једном ногом па другом.
2. **V-степ** – пење се једном ногом дијагонално на платформу, а затим и другом, формирајући ногама облик слова „V”.
3. **Преко платформе** – пење се на платформу са једне, а силази са друге стране.
4. **Lunge-степ** – пење се једном ногом, изводи се искорак пре спуштања назад.
5. **Подизање колена** – пење се једном ногом, а супротно колено се подиже према грудима пре спуштања назад.

Године 1960. Џеки Соресон представила је часове „плеса као вежбе”, у којима се комбинују плесни покрети са музиком као кардиоваскуларном активношћу. Данас су као облици „dance aerobics” познати: зумба, хип-хоп аеробик, џезерсајз, степ-аеробик, кардио-денс, балет-аеробик и боливуд-аеробик.

У аеробик је, такође, укључен и HIIT (high intensity interval training), односно високоинтензивни интервални тренинг. Може се поделити у две категорије:

- **SIT (sprint interval training)** – 3 до 5 интервала кратких, максимално интензивних вежби, праћених дужим периодима одмора (20 до 30 секунди рада и 3 до 5 минута одмора). Овај вид тренинга треба да користе добро кондиционисана лица без здравствених проблема.
- **HIT (high interval training)** – радни периоди од 30 секунди до 3 минута, интензитетом од 80 до 100% максималног пулса и краћим периодима одмора. Одмори трају исто колико и радни периоди, а временом се могу скраћивати. Овај вид тренинга намењен је просечним посетиоцима сала за вежбање.

Према многим истраживањима, HIIT је начин вежбања који побољшава метаболизам и кардиоваскуларни фитнес.

- **High Low Fitness** је тренинг који комбинује традиционалне нискоударне аеробне покрете са интензивнијим вежбама снаге, стварајући уравнотежен фитнес-програма. Овим методом централни нервни систем се наизменично оптерећује, а различити биолошки системи се максимално стимулишу уз довољно времена за опоравак. Овај вид тренинга представља динамичну комбинацију кардио-вежби и тонирања.

ПИТАЊА

1. Шта представља аеробик и како је овај термин повезан са аеробним метаболизмом?
2. Које су најзначајније здравствене користи од практиковања аеробика?
3. Која је улога степ-платформе у аеробику и наведите два типа основних степ покрета.
4. По чему се разликују SIT и HIT тренинзи у оквиру HIIT методе?
5. Које су се врсте „dance aerobics” развиле од 1960. године до данас?

Фитнес представља систем планиране и структурисане физичке активности чији је основни циљ побољшање и одржавање опште физичке припремљености, здравственог стања и функционалних способности човека. Обухвата комбинацију аеробних и анаеробних вежби усмерених на развој кардиореспираторне издржљивости, мишићне снаге, издржљивости, флексибилности и телесне композиције. У ширем смислу, фитнес представља интегрални приступ унапређивању психофизичког благостања, превенцији хипокинетичких обољења и побољшању квалитета живота кроз редовну физичку активност.

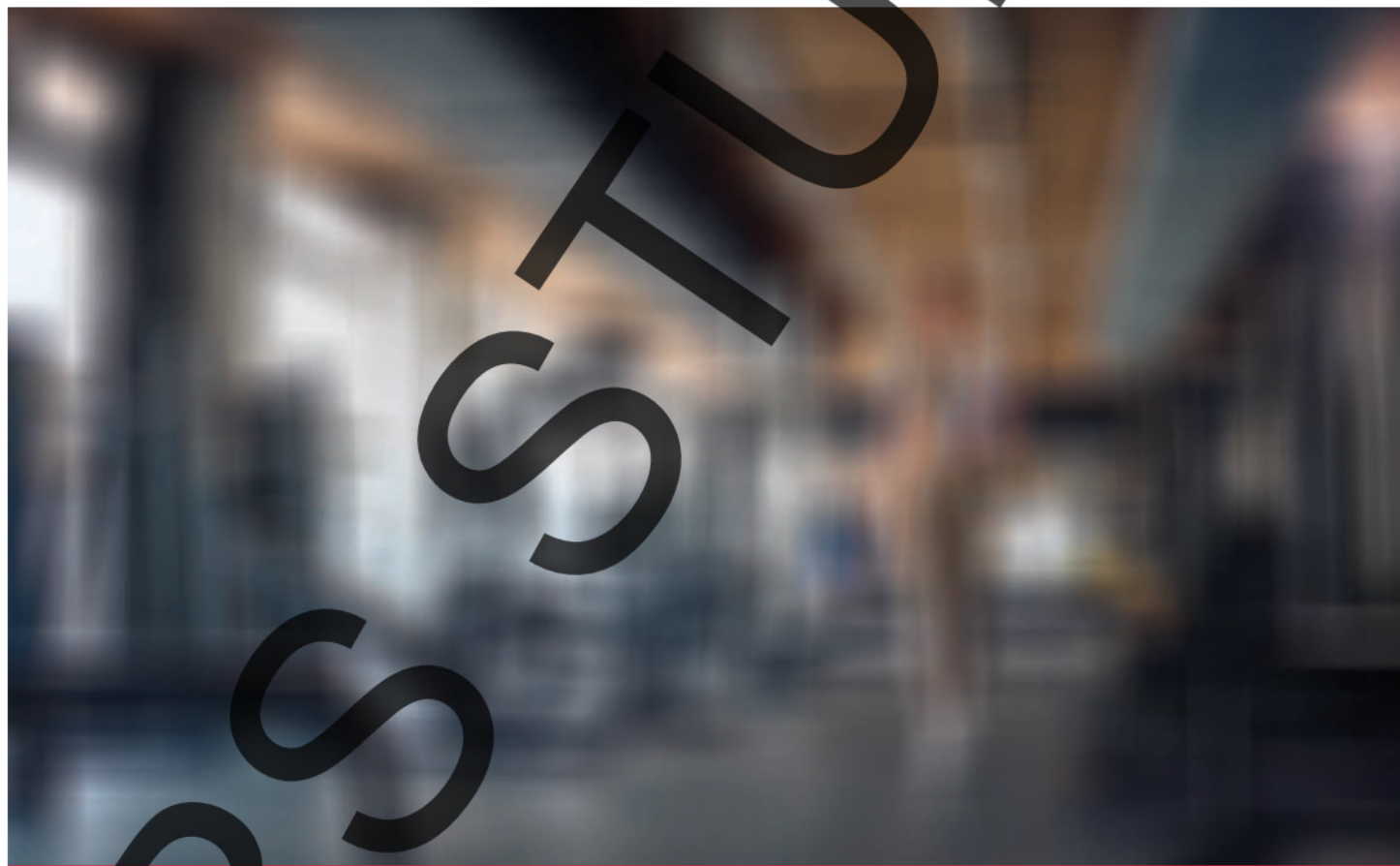
Тренинг снаге подразумева коришћење мишићних група за извођење одређеног задатка, као што су подизање терета или чучањ. Оваквим тренинзима побољшава се флексибилност и смањује ризик од повреда и падова. Основне врсте тренинга снаге обухватају: мишићну хипертрофију (повећање мишићне масе умереним до великим оптерећењима), мишићну издржљивост (повећање временске издржљивости мишића лаким оптерећењима или тежином сопственог тела), кружни тренинг (извођење различитих вежби са кратким паузама), максималну снагу (минималан број понављања са великим оптерећењима) и експлозивну снагу (комбинација брзине и снаге ради боље издржљивости и експлозивности). Тренинг се изводи уз употребу различитих реквизита, као што су: сопствена тежина, тегови, шипка, справе, каблови, еластичне траке – мале и велике различитог отпора, висице опрема, као што су конопци, TRX и слично. Физички фитнес представља стање доброг функционисања организма које се постиже редовном физичком активношћу. Он доприноси побољшању кардиоваскуларног здравља, мишићне снаге и издржљивости, као и бољем менталном здрављу и смањеном ризику од хроничних обољења, чиме повећава квалитет живота.

Приликом започињања фитнес тренинга треба почети са основним вежбама, а пре свега савладати правилно техничко извођење вежби без оптерећења. Након што се савлада правилна техника извођења, може се почети са коришћењем отпора, мада, ако је реч о особи која има 50 kg, њена основна тежина за рад је 50 kg. На почетку се изводи 1–3 серије са 8 до 15 понављања. На пример, уколико је циљ извести 15 понављања, а последња три понављања су превише лака, треба изабрати нешто веће оптерећење, а обрнуто, ако су претешка, оптерећење треба смањити. Треба избегавати претренираност због појаве DOMS-a (delayed onset of muscle soreness), односно одложеног бола у мишићима. Он се јавља 24 до 72 часа након тренинга. Није неопходно тренирати сваког дана. У зависности од физичке припремљености, неким људима је довољно да тренирају три пута недељно, неким и више пута, али увек треба да постоје дани предвиђени за одмор.

Најбоље је тренирати према унапред припремљеном програму који саставља стручњак за фитнес тренинг. Такав програм треба мењати у одређеним временским интервалима, у зависности од циљева и напретка вежбача. Да би се постигао напредак у тренингу, неопходно је постепено и контролисано повећавање оптерећења (тежина) из недеље у недељу. Тренинг са оптерећењем увек треба започети вежбом која је најсложенија и која има најмање серија са највећим оптерећењем, како би се извела док је вежбач најодморнији, чиме се избегавају повреде.

Тренинг би требало започети загревањем, при чему се може користити и динамичко истезање. Загревање тела такође се може извести употребом мањег оптерећења у специфичној вежби која ће се радити. На пример, ако треба радити „bench press“ у 3 серије по 8 понављања са 50 kg, вежбач ће се загрејати истом вежбом у 2 серије, али са мањим оптерећењем и по 8 понављања у свакој серији.

Препоручљиво је тренинг завршити истезањем.



ПИТАЊА

1. Које су основне врсте тренинга снаге и шта развија свака од њих?
2. Који се реквизити најчешће користе у фитнес тренингу?
3. Како почетник треба да започне тренинг у фитнесу и зашто је важно правилно техничко извођење?
4. Шта представља DOMS и зашто је важно избегавати претренираност?
5. Зашто је препоручљиво мењати фитнес програм на сваких 4–6 недеља?

Пилатес представља савремени систем психофизичких вежби који, кроз контролисане, прецизне и координисане покрете, комбиноване са правилном техником дисања, доприноси развоју и јачању мускулатуре, побољшању држања тела, флексибилности, равнотеже и укупног физичког и менталног стања човека.

Пилатес је осмислио Џозеф Пилатес, који је и сам био болешљиво дете. Проучавао је јогу, борилачке вештине, зен-медитацију, као и античке грчке и римске облике физичког тренинга. Најпре га је користио у терапијске сврхе, ради рехабилитације пацијената у болници у којој је радио. На болничке кревете постављао је опруге како би пацијентима омогућио подршку при кретању, а лекари су приметили њихов бржи опоравак. Године 1923. пренео је пилатес у САД као јединствен систем физичког и менталног тренинга.

Основу пилатеса чини 50 једноставних вежби које се понављају, а које се прилагођавају од ниског до високог интензитета, са циљем побољшања мишићне снаге, издржљивости, флексибилности, равнотеже и држања тела. Основни принципи пилатеса су: правилно дисање, цервикална усклађеност, стабилизација ребара и лопатица, покретљивост карлице и активација дубоког абдоминалног мишића. Пилатес је усмерен на ефикасну активацију мишића и правилно извођење вежби. Може се изводити на поду, на простирци или на специјализованом „кревету“ који се назива реформер. На простирци се као отпор користи сопствена тежина тела, док реформер има покретну платформу и опруге које стварају променљив отпор. Пилатес пружа бројне здравствене користи, као што су: боља флексибилност, јачање и повећан тонус свих мишића тела, нарочито трансверзалног абдоминалног мишића, стабилизација кичменог стуба, боље држање тела, помоћ у рехабилитацији и отклањању мишићног дисбаланса, боља координација, превенција повреда, повећан капацитет плућа и боља циркулација, већа концентрација и свесност, ефикасније суочавање са стресом и релаксација, као и многе друге користи које се постижу редовним практиковањем пилатес вежби.





ПИТАЊА

1. Ko је осмислио пилатес и како се ова метода првобитно користила?
2. Који су основни циљеви и принципи пилатес вежбања?
3. Каква је разлика између пилатеса на простирци и пилатеса на реформеру?
4. Који се мишићи највише активирају током пилатеса и зашто је важан *transversus abdominis*?
5. Наведите најмање три здравствене користи од редовног практиковања пилатеса.

Тимски и индивидуални спортови

- Футсал
- Кошарка 3x3
- Стони тенис
- Бадминтон
- Тенис

ARS STUDIO



ARS STUDIO



Футсал је облик малог фудбала у дворани у којем се игра одвија између две екипе са по пет играча на терену, уз могућност честих измена и играња мањом, али тврђом и мање одскочном лоптом него у класичном фудбалу. Играчи морају поседовати добру технику и брзе реакције због игре на изузетно малом простору. Футсал је професионални спорт, званично признат од стране ФИФА, са интернационалним и међународним такмичењима.

Футсал потиче из Јужне Америке, а његов развој почиње тридесетих година XX века у Уругвају и Бразилу као прилагођени облик фудбала за игру у затвореном простору. Његово настанак повезује се са Хуаном Карлосом Серијанијем, који је у Уругвају, у оквиру УМСА у Монтевидеу, осмислио игру како би омогућио играње фудбала у ограниченом простору, комбинујући елементе различитих спортова. Године 1989. организовано је прво Светско првенство под окриљем ФИФА. Године 1996. футсал је уврштен и у програм УЕФА.

Играчи се током игре непрестано крећу по терену. Сваки има своју основну улогу. Неки играчи називају се универзалним јер играју на више позиција. Голман брани у казненом простору, али учествује у игри много више него у класичном фудбалу, често додајући лопту брзим и прецизним бацањима. Одбрамбени играч је последњи испред голмана и помаже у изградњи напада. Крилни играчи су најкреативнији и важни су и у нападу и у одбрани. Пивот је „истурени“ играч који постиже голове и задржава лопту како би омогућио саиграчима да се прикључе нападу. Он је универзални играч који покрива више улога на терену.

Терен за футсал је правоугаон и обележен јасно видљивим линијама ширине 8 cm. Према правилима ФИФА, дужина терена износи од 25 до 42 m, а ширина од 16 до 25 m за међународна такмичења. Терен је обележен јасним линијама. Казнени простор формирају линије и четвртине круга полупречника 6 m, а тачке за казнени ударац налазе се на 6 и 10 m од гола. Терен је подељен на две половине средишњом линијом, а у средини се налази круг полупречника 3 m. Голови су широки 3 m и високи 2 m. Измене се врше у означеним зонама испред клупа, у дужини од по 5 m дуж аут-линије.

Тимови се састоје од 14 играча. Само петорица су у игри, од којих је један голман. Измене су неограничене и обављају се у покрету. Утакмица траје 20 минута, а часовник се зауставља сваки пут када је лопта ван игре. У сваком полувремену тимови имају право на један тајм-аут у трајању од 1 минута. У завршним фазама УЕФА такмичења, у случају нерешеног резултата, играју се два продужетка по 5 минута, а затим следи извођење пенала са 6 m, по пет удараца за сваку екипу. Уколико екипа направи 5 прекршаја, сваки наредни прекршај доноси извођење пенала са 10 m. Број прекршаја се ресетује само пре почетка другог полувремена. Црвени картон се добија након два жута картона, а екипа играча који је кажњен игра два минута са играчем мање, осим уколико прими гол. Голман може да изађе из свог простора, али не сме да игра лоптом на својој половини терена уколико је претходно није додирнуо други играч или док лопта не пређе на другу половину терена. Извођење лопте из аута, слободног ударца, корнера и голмановог бацања мора се извршити у року од 12 секунди, у супротном следи индиректан слободан ударац. Гол се не може постићи директно из аута. Утакмицу воде четири судије: двојица поред терена, трећи судија за записничким столом и судија – мерач времена.



ПИТАЊА

1. Колико играча има једна фудсал екипа и колико њих истовремено наступа на терену током утакмице?
2. Ко је осмислио фудсал и из којих спортова је комбиновао правила?
3. Које су основне улоге играча у фудсалу (одбрамбени играч, крилни играч, пивот, универзални играч)?
4. Које су стандардне димензије фудсал терена за домаћа и међународна такмичења?
5. Када се изводи ударац са 10 m и како функционишу казне и искључења у фудсалу?



3x3 кошарка се сматра једним од најпопуларнијих урбаних спортова у савременом спортском систему. Први пут се званично појавила 2010. године на Летњим олимпијским играма младих. Касније је ова дисциплина уврштена у олимпијски програм Летњих олимпијских игара у Токију 2020, а наставља да буде део програма и на Олимпијским играма у Паризу 2024. године, као и на светским куповима и званичним турнирима које организује ФИБА. За играње 3x3 кошарке потребни су само један кош, половина кошаркашког терена и укупно шест играча (по три у свакој екипи). Утакмице се играју на отвореном и у затвореним спортским халама, што доприноси њеној великој доступности и популарности. На званичним такмичењима користи се кошаркашка лопта величине 6, која има исту тежину као стандардна лопта, како би се омогућила бржа и динамичнија игра.

У 3x3 кошарци, сваки тим се састоји од три играча на терену и једног играча за замену. Замена се врше при прекиду игре, а да би биле важеће, играчи треба да остваре физички контакт (најчешће додиром дланова) у простору предвиђеном за замене.

Утакмица почиње предајом лопте од одбрамбеног нападачком тиму („check-ball“). После сваке промене поседа, екипа која прелази у напад мора да изнесе лопту изван линије за два поена пре него што може да постигне кош.

Утакмица траје 10 минута чисте игре. Победник је тим који први постигне 21 поен или има више поена по истеку времена. Кош постигнут унутар линије за два поена вреди 1 поен, а кош постигнут иза ње вреди 2 поена. После сваког постигнутог коша, игра се наставља без прекида, а екипа која је примила кош започиње напад испод свог коша. Време за напад ограничено је на 12 секунди, што доприноси брзом и динамичном току игре.

Нападачком играчу није дозвољено да игра леђима окренут кошу у ограниченом простору дуже од 3 секунде. Уколико прекрши ово правило, лопта прелази у посед противничке екипе. Ако је по истеку регуларних 10 минута резултат нерешен, игра се продужетак без временског ограничења. Победник је тим који први стекне предност од 2 поена.

ПИТАЊА

1. Када се 3x3 кошарка први пут појавила као званичан спорт?
2. Који услови су потребни да би се играла 3x3 кошарка?
3. Колико играча има један тим и како се изводи званична замена током утакмице?
4. Колико траје напад и колико поена доносе шутеви изнутра и споља?
5. Како се одређује победник по истеку 10 минута и шта се дешава ако је резултат нерешен?





Стони тенис је игра између два или четири играча, која се игра на специјалном столу са малим рекетима и лаганом лоптицом. Циљ је да се лоптица пошаље преко мреже тако да противник не може успешно да је врати.

Све до 1922. године био је познат као „пинг-понг“, а тада је добио званичан назив „table tennis“ (стони тенис). Педесетих година XX века постао је популаран спорт у Азији. Године 1980. одржано је прво светско првенство у Кини, а 1988. године први пут се појавио као спорт на Летњим олимпијским играма.

Стони тенис се игра на правоугаоном столу димензија $2,74 \times 1,53$ m. Израђен је од лесонита и подељен је на две половине. Обложен је тамном мат бојом, а око ивица има линију ширине 2 cm која обележава простор за игру. На средини стола постављена је мрежа која га дели на две једнаке половине. Мрежа је висока 15,25 cm и причвршћена је за два стубића која су причвршћена за сто. Стони тенис се игра рекетом – „палетом“, која је дуга 17 cm и широка 15 cm. Израђен је од дрвета и обложен са две гумене површине – црвеном и црном – које омогућавају играчима да стварају или спречавају ротацију лоптице. Лоптица је шупља, израђена од пластике, пречника 40 mm и масе 2,7 g. Најчешће је беле или наранџасте боје, у зависности од боје подлоге и услова за игру.

Меч почиње бацањем новчића од стране судије. Победник бира да сервира, да прима сервис или са које стране стола ће играти.

Играч који сервира држи лоптицу на отвореном длану, баца је увис и удара је, при чему лоптица треба да одскочи на његовој страни, а затим да пређе преко мреже на страну противника. У појединачним мечевима сервис може да иде на било коју страну, а у игри парова мора бити дијагоналан са десне стране сервера. Прималац удара лоптицу након што она одскочи на његовој половини.

Поен се осваја уколико противник не успе да врати лоптицу после сервиса, ако промаши или је не удари правилно. При удару у мрежу, уколико лоптица не пређе мрежу, при изласку лоптице ван стола или при удару лоптице у тело играча, противник добија поен. У игри парова саиграчи се смењују после сваког ударца, као и при сервису.

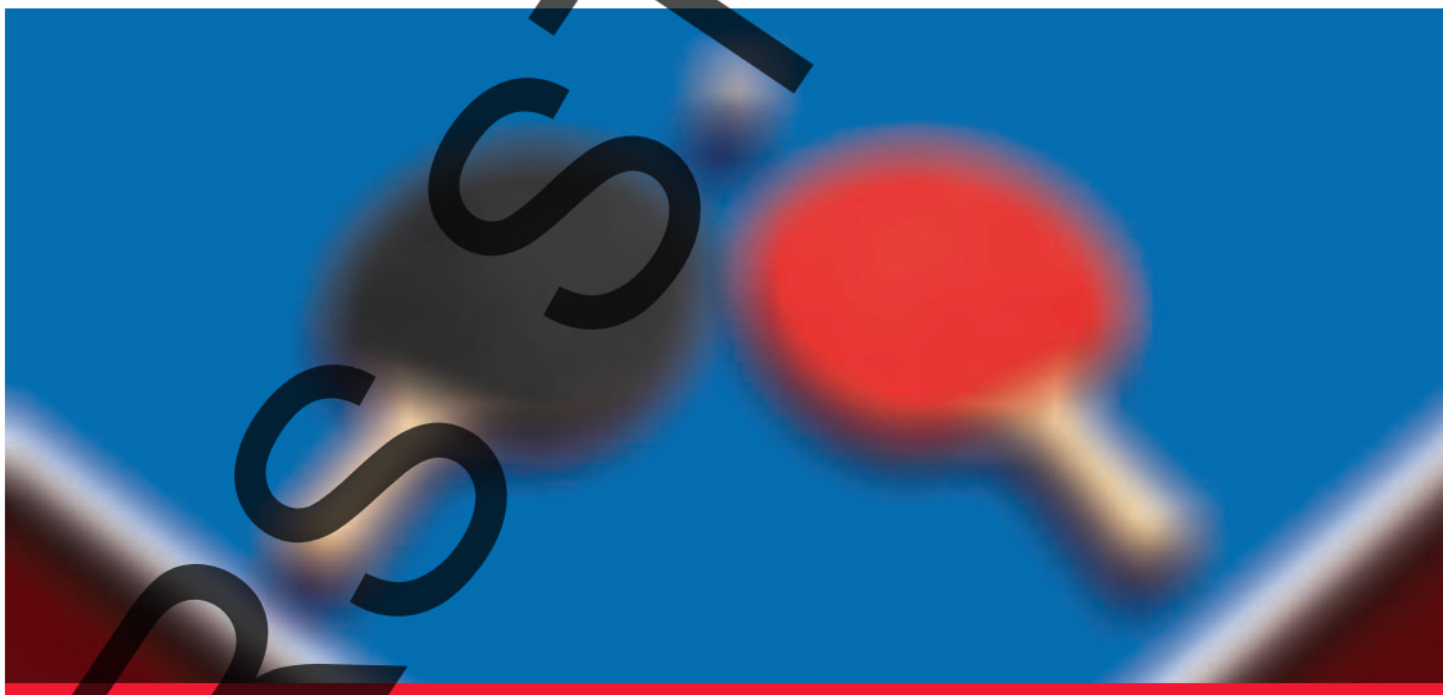
Победник је играч који први освоји 11 поена. Сваки играч сервира два пута заредом. При резултату 10 : 10 потребно је остварити разлику од два поена да би се добио победник.

Меч се добија освајањем већег броја партија, чији број зависи од врсте такмичења. У појединачним мечевима игра се до четири добијене партије од укупно седам, а у игри парова до три добијене партије од укупно пет.

Најчешће коришћени ударци у стоном тенису су:

- Топспин – офанзивни ударац, играч повлачи рекет испод лоптице под углом од 45°, чиме она добија јаку ротацију и после одскока постаје тежа за враћање.
- Блок – дефанзивни ударац, играч стоји право испред стола и држи рекет са отвореном површином, враћајући лоптицу директно назад.
- Чоп – дефанзивни ударац, играч стоји даље од стола и покреће рекет надоле под углом од 45°, ударајући доњу страну лоптице. Може се извести форхендом или бекхендом.

Променом брзине и угла ударца играчи изводе више врста удараца.



ПИТАЊА

1. Шта представља стони тенис и који је његов главни циљ?
2. Које су димензије стола за стони тенис и колика је висина мреже?
3. Како се правилно изводи сервис у стоном тенису?
4. Када играч осваја поен у стоном тенису?
5. Која су три најчешће коришћена удараца у стоном тенису и која је њихова намена?



Бадминтон је спорт у коме два или четири играча ударају бадминтонску лоптицу (шатл-кок) преко мреже лаким рекетима, настојећи да је спусте у противничко поље. Овај спорт захтева брзину, прецизност и издржљивост.

Године 1992. уврштен је у програм Олимпијских игара.

Терен је дугачак 13,41 m и широк 5,18 m у појединачној игри, а за игру парова ширина се повећава на 6,1 m. Подељен је на два дела средишњом линијом. На средини се налази мрежа која је висока 1,55 m на крајевима и 1,52 m у средини. Сервис мора да пређе кратку сервис линију удаљену 1,98 m од мреже. У игри парова постоји додатна сервис линија удаљена 0,76 m испред задње линије.

Пердувка је специфична „лоптица“, израђена од пера причвршћених за гумену основу и има конусни облик. Има 16 пера, дугачка је 62–70 mm и тешка 4,74–5,55 g. Пречник круга који формирају пера износи 58–62 mm, а основа на коју су причвршћена широка је 25–28 mm.

Утакмице се играју у три гема. Први играч који освоји 21 поен добија гем. Ако је резултат 20 : 20, потребно је остварити разлику од два поена за победу. Ако резултат буде 29 : 29, победник је онај ко први освоји 30. Стране се мењају после првог гема, као и после другог ако се игра трећи гем. У трећем гему стране се мењају када се достигне 11 поена.

Поен се осваја ако пердувка падне у противнички део терена, укључујући и линије. Поен се губи уколико пердувка прође испод мреже, удари у мрежу или изађе ван игралишта, као и ако је играч удари два пута. Замах преко мреже је дозвољен, али се при додиру мреже телом или рекетом губи поен.

При сервису пердувка мора бити ударена испод висине струка. Сервис се изводи дијагонално у сервисно поље противника, а играчи морају да стоје мирно док се сервис не изведе.

При парном броју поена играч сервира са десне стране, а при непарном – са леве стране. Док осваја поене, сервира исти играч. У игри парова сервер почиње са десне стране и наставља да сервира, мењајући стране са саиграчем све док тим осваја поене. Када противничка страна освоји поен, сервис прелази на противничког играча или тим.



ПИТАЊА

1. Шта је бадминтон и који је циљ играча у овом спорту?
2. Које су димензије терена за појединачну игру и како се мењају у игри парова?
3. Како је израђена пердувка и које су њене главне димензије?
4. Како се осваја поен у бадминтону и у којим ситуацијама се губи поен?
5. Како се изводи сервис и која је разлика између парног и непарног броја поена при сервирању?

Тенис је олимпијски спорт и рекетска спортска дисциплина у којој се два играча (појединачна конкуренција) или два пара играча (конкуренција парова) такмиче на правоугаоном игралишту подељеном мрежом. Основни циљ је да се лоптица упути у противничко поље у складу са правилима игре, тако да противник не може правилно да је врати. Као спорт који обједињује техничку прецизност, тактичку зрелост, физичку припремљеност и психолошку стабилност, тенис се убраја међу најкомплексније и најпопуларније спортове на свету.

Порекло савременог тениса повезује се са средњовековном француском игром „jeu de raquette“, која је током времена претрпела значајне промене у правилима и опреми. Савремени облик тениса развио се у Енглеској у другој половини XIX века, када су стандардизована правила, димензије терена и организација такмичења. Савремени тенис почео је да се развија 1874. године, када је мајор Волтер Клоптон Вингфилд патентирао и представио спорт познат као тенис на травнатој подлози. Истовремено је објавио и прва писана правила игре, чиме су постављени темељи савременог тениса.

Тенис је један од спортова који су били део програма првих савремених Олимпијских игара одржаних у Атини 1896. године. После привременог искључења из олимпијског програма у периоду од 1928. до 1984. године, поново је уврштен као званични олимпијски спорт на Олимпијским играма у Сеулу 1988. године, где је остао заступљен до данас. Савремени тенис игра се према правилима која утврђује и регулише Међународна тениска федерација (International Tennis Federation), која је надлежна за стандардизацију правила, услова такмичења и организацију тениских такмичења на међународном нивоу.

Поред тога што се игра на олимпијским играма, највећи тениски турнири су четири гренд слем турнира (Grand Slam Tournaments): Вимблдон и отворена првенства Аустралије, САД и Француске (Ролан Гарос).

Вимблдон се игра на травнатој подлози, Ролан Гарос на шљаци, а друга два турнира играју се на тврдој подлози.

Тениски терен је правоугаоник димензија $23,8 \times 8,2$ m за појединачну игру, а за игру парова $23,8 \times 11,0$ m. Терен је подељен на две половине. На средини је постављена мрежа висока 0,91 m, причвршћена за стубове високе 1,1 m, који су удаљени 0,91 m од линија. Игра се тениском лоптицом која је израђена од тканине. Њена боја треба да буде жута или бела. Пречник лоптице је од 6,35 до 7,14 cm, а маса од 56 до 59,4 g. Пошто током игре омекшавају, лоптице се редовно мењају. Рекет којим се игра може имати максималну дужину од 73,7 cm и ширину од 31,75 cm.



Тениски меч почиње сервисом, који изводи играч који је добио право на почетни ударац после претходно обављеног жребања (бацањем новчића или окретањем рекета). Играчи мењају право на сервис по завршетку сваког гема, док стране терена мењају после сваког непарног броја гема. Сервис се изводи иза основне линије, почевши са десне стране терена, при чему лоптица мора дијагонално бити упућена у одговарајуће сервисно поље противника. Уколико при сервису лоптица додирне мрежу, а ипак падне у правилно сервисно поље, досуђује се „лет“ и сервис се понавља. Играч има право на два покушаја за правилно извођење сервиса. Поен осваја играч који успешно заврши размену удараца у своју корист. При враћању сервиса лоптица мора претходно да одскочи од подлоге, док је током игре сваком играчу дозвољено да лоптицу удари после једног њеног одбијања од терена.

Поени у тенису броје се по посебном систему у оквиру једног гема: 0 („love“), 15, 30, 40 и гем. При резултату 40 : 40 успоставља се „дус“, након чега играч мора да освоји два узастопна поена да би добио гем. Освојени гемови чине сет, а сетови одређују коначног победника меча. Гемови чине сетове, а сетови чине меч. Сет се добија са 6 гема и разликом од најмање два гема. Број сетова зависи од такмичења које се игра. Уколико се меч игра на 3 сета, потребно је да један играч освоји два сета за победу. Ако се игра на 5 сетова, потребно је освојити најмање 3 сета за победу. Уколико је резултат 6 : 6, у већини случајева игра се тај-брејк како би се одлучио победник сета.

Шест основних удараца у тенису су: сервис, бекхенд, форхенд, бекхенд волеј, форхенд волеј и смеч.



ПИТАЊА

1. Колико играча може да игра тенис и који су формати игре?
2. Ко се званично сматра проналазачем савременог тениса и које године је игра представљена?
3. Која су четири гренд слем турнира и на каквој подлози се игра сваки од њих?
4. Колика разлика у поенима је потребна да би се добио гем и колико је најмање поена потребно за освајање гема?
5. Којих је шест основних удараца у тенису и који је од њих технички најсложенији?

Ритмичке и плесне структуре

- Народна кола
- Класични плесови
- Модерни плесови
- Ритам

ARS STUDIO



ARCS STUDIO



Народна кола су део културног наслеђа једног народа и представљају организована кретања групе људи који кроз ритам, кораке и фигуре изражавају своју традицију, обичаје, емоције и колективни идентитет. Преносе се с генерације на генерацију и имају значајну улогу у очувању народне културе и традиције.

Народна кола су бројне и разноврсне, а њихови називи често потичу од имена места, људи, животиња, заната или од начина играња. Играју се за време верских и државних празника, на свадбама и другим скуповима, најчешће на сеоском тргу, испред цркава, школа или код куће.

Играчи у колу могу бити ухваћени за руке, рамена или појасеве. Кола могу бити отворена или затворена и најчешће се крећу надесно, а ређе налево. Сви играју исто, осим првог и последњег играча, који могу да изводе посебне кораке.

Игра се уз музичку пратњу народних инструмената као што су гајде, тапан, зурла, кавал и други. У градовима свирају и чалгијски састави са виолином, кларинетом, удом и даиром.

Кола имају различите покрете: окретање, клечање, поскакивање, трусање и многе друге, а често ритам прелази из спорог у брз.

Музику македонских кола карактерише употреба асиметричних (неравномерних) ритмичких тактова, међу којима су најзаступљенији $7/8$, $9/8$, $11/8$, $7/16$ и $13/16$. Ови ритмови су типични за балканску музичку традицију и доприносе специфичној динамици и изражајности кола. Поред њих, срећу се и симетрични тактови као што су $2/4$ и $4/4$, нарочито у једноставнијим или савременијим облицима извођења.

Постоји више подела народних кола. Прва подела може бити према полној структури учесника у колу: мушка, женска и мешовита кола.

Према региону из којег потичу деле се на западна, југозападна, јужна, северна и источна. Најпознатија македонска кола су: Правото, Пајдушкото, Елено моме и Чупурлика. Кола су део наше традиције и преносе се с генерације на генерацију. Играчи носе народне ношње из краја који представљају и с поносом представљају Македонију у свету.

Класични плесови су традиционални и строго структурисани плесни облици који се заснивају на тачно утврђеној техници, правилима и положајима тела, с циљем постизања високе естетике, прецизности и контролисаног извођења. Они представљају уметничке облике кретања тела у ритму и уз музику, којима се изражавају емоције, идеје и естетске вредности, са различитим степеном техничке структуре, слободе и стила извођења. Ту спадају класични балет, дворски плесови и академски сценски плесови.

Стандардни плесови су део спортских плесова који се изводе у пару (партнерски плесови), са строго одређеном техником, држањем и покретима, најчешће у затвореном плесном положају. Пет стандардних плесова су: валцер, танго, бечки валцер, фокстрот и квикстеп.

Модерни плесови су савремени плесни облици који су се развили као супротност класичном плесу, са већом слободом покрета, индивидуалним изразом и употребом различитих стилова, ритмова и техника.

Стандардни плесови, као што су валцер, фокстрот и танго, потичу из Европе и одликују се елеганцијом, складним покретима и блиским положајем партнера. Модерни плесови потичу из Латинске Америке и са Кариба и одликују се живим ритмовима, израженим покретима кукова и брзом игром ногу. Класични плесови појављују се у Европи у доба ренесансе. У том периоду плесови су били део дворског живота и служили су за показивање културе и лепог васпитања. Валцер се појавио у XVIII веку, а касније се развио фокстрот као нови стил инспирисан регтајмом и џезом, а затим и танго, који се из Аргентине проширио широм света.

У групу стандардних плесова убрајају се:

- Валцер: Елегантан плес са складним покретима и ритмом у три четвртине.
- Фокстрот: Миран плес са комбинацијом спорих и брзих корака, лаган, елегантан и непрекидан плес.
- Танго: Страствен плес са оштрим покретима, блиским положајем партнера и сложенom игром ногу.
- Бечки валцер: Убрзана варијанта валцера са брзим окретима.
- Квикстеп: Брз, динамичан и весео плес са посковним и енергичним покретима.

Савладавањем техника ових плесова постижу се елеганција и самопоуздање на плесном подијуму.

Модерни плесови

Модерни плесови потичу из Латинске Америке и са Кариба и одликују се живим ритмовима, израженим покретима кукова и брзом игром ногу. За разлику од класичних плесова, модерни плесови (латиноамерички плесови) повезани су са афричким, европским и домородачким културама Латинске Америке и Кариба. Румба потиче са Кубе и има снажан афрички утицај. Самба из Бразила представља спој афричке и португалске традиције. Ча-ча-ча се појављује педесетих година XX века као кубанско-америчка комбинација, а салса је инспирисана жанровима сон кубано и мамбо.

Модерни плесови (латиноамерички плесови) обухватају:

- Румба: Нежан, романтичан плес са израженим покретима кукова и карактеристичним кубанским ритмом.
- Ча-ча-ча: Разигран плес са троделним корацима, брзим покретима кукова и синкопираним ритмом.
- Самба: Енергичан плес са њихањем и поскакивањем, инспирисан бразилским карневалом.
- Пасодобле: Драматичан плес који подсећа на покрете из шпанске борбе с биковима, са маршевским корацима и позама инспирисаним матадорима.
- Џајв: Брз, весео плес са ударцима и брзим, лаганим покретима.

Ритам представља основни елемент музике који организује ток звукова и пауза у временски уређену целину. Заснива се на правилном или променљивом понављању трајања тонова, као и на распореду акцената, чиме се ствара осећај кретања, стабилности или динамике у музичком делу. Ритам је тесно повезан са метричком структуром и представља темељ на коме се граде мелодија и хармонија, омогућавајући кохерентност и изражајност у музичкој уметности.

Ритам и музикалност представљају основне елементе сваког успешног плесног наступа. Они помажу плесачима да се повежу са музиком, да једноставне покрете претворе у уметност и да задрже пажњу публике.

Ритам је правилан распоред звукова и удараца у музици. Доживљава се као сталан пулс који се прати приликом слушања музике. У плесу ритам служи као водич који помаже да покрети буду усклађени са музиком.

Препознавање ритма почиње бројањем удараца. Највећи део музике написан је у такту 4/4, што значи да сваки такт садржи четири удараца: „1 – 2 – 3 – 4“.

Разумевање ове структуре омогућава плесачима да лакше координишу своје покрете са музиком.

Начини за развијање осећаја за ритам:

- слушање различитих врста музике,
- тапкање или плескање у ритму,
- праћење удараца бубњева и мелодије и
- извођење једноставних плесних корака у складу са музиком.

За разлику од ритма, музикалност представља способност појединца да доживљава, разуме и изводи музику на осећајан и уметнички начин. Она обухвата развијен осећај за ритам, мелодију, висину тона и динамику, као и способност емоционалног доживљавања и интерпретације музичких садржаја. Музикалност се развија кроз систематско слушање, певање, свирање и активно учешће у музичким активностима.

Када се ритам и музикалност споје, плес постаје изражајнији, природнији и уметничкији. Захваљујући њима, плес није само низ корака већ представља уметничко и емоционално изражавање.

ПИТАЊА

1. Како се деле народне игре према полној структури учесника?
2. Како се зове први играч у колу, а како последњи?
3. Који народни инструменти се најчешће користе као пратња колу?
4. Наведи две најпознатије македонске народне игре.
5. Одакле потичу класични плесови?
6. Које су главне одлике валцера?
7. Одакле потиче самба и шта је карактерише?
8. Шта је карактеристично за ча-ча-ча?
9. Шта представља ритам у музици и плесу?
10. На које начине се може развијати осећај за ритам?

1. Бошковски, Л. (1995). *Ракомет: модели на селекција, тренирање и водење екипи*. Скопје.
2. Гајиќ, М. (1985). *Основи моторике човека*. Нови Сад.
3. Купер, К., & Купер, А. (1979). *Аеробик за жене: Савремени програм развоја и одржавања физичке кондиције*. Савез за физичку културу Југославије.
4. Малцев, М., Станковска, З., & Малцев, И. (2024). *Физичко и здравствено образование*. Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје, Педагошки факултет „Св. Климент Охридски“.
5. Македонско оро. (n.d.). Scribd. Преземено од Scribd.
6. Марковски, Н., & Тасевски, Ж. (2022). *Фудбал*. Бомат графикс.
7. Миленковски, Ј., & Зафировска, А. (2015). *Практикум по одбојка*. Скопје.
8. Милошевиќ, П. (1984). *Аеробиком до здравља*. NIRO Техничка књига.
9. Митревски, О. (ур.). (2008). *Методика во спортска гимнастика*. Скопје.
10. Митревски, О. (ур.). (2010). *Практикум во спортска гимнастика*. Скопје.
11. Наумовски, М., Коциќ, М., & Даскаловски, Б. (2016). *Баскет „3 на 3“: Streetball*. Факултет за физичко образование, спорт и здравје.
12. Основни карактеристики на македонските ора. (n.d.). Scribd. Преземено од Scribd.
13. Радиќ, З., & Симеонов, А. (2013). *Атлетика – методика: Учебно помагало*. Алком.
14. Радиќ, З., & Симеонов, А. (2021). *Атлетика – техника* (2. изд.). Софија.
15. Спасовска, К. (2022). *Практикум по спортска гимнастика*. Факултет за физичко образование, спорт и здравје.
16. Стрезовски, Г. (2019). *Ракомет*. Г. Стрезовски.

17. Тројачанец, З. (1992). *Основи на физиологијата на спортот*. Скопје.
18. Фудбалска федерација на Македонија. (n.d.). *Времеплов*. Преземено од ФФМ.
19. Antropomotorički i metodički aspekti vežbi oblikovanja. (n.d.). Scribd. Преземено од Scribd.
20. Championship Productions. (n.d.). *Long jump*. Преземено од Championship Productions.
21. Encyclopaedia Britannica. (n.d.). *Gymnastics*. Преземено од Britannica.
22. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja Novi Sad. (2024). *Atletika*. Преземено од FSFV Novi Sad.
23. Fakultet za sportski menadžment. (2015). *APES*. Преземено од FSPRM.
24. FIBA. (2024). *Official basketball rules 2024*. Преземено од FIBA.
25. Goodwin, G. I. (n.d.). *Shot put techniques*. Преземено од NCAA Coach.
26. International Handball Federation. (2022). *Правила на ракометна игра*.
27. Korjenic, A. (2021). *Teorija i metodika košarke*. Преземено од ResearchGate.
28. Mamuti, F., Rexhepi, A., Abazi, L., & Hajredini, A. (2015). *Learning of static gymnastics exercises verticals (stand positions)*. International Balkan Conference in Sport Sciences, Tetovo, North Macedonia.
29. Northland School of Dance. (n.d.). *Understanding rhythm and musicality in dance*. Преземено од Northland School of Dance.
30. Olympics. (n.d.). *Table tennis rules and regulations*. Преземено од Olympics.
31. The Football Association. (n.d.). *Law 1 – The pitch*. Преземено од The FA.
32. UEFA. (2021). *What is futsal? A beginner's guide*. Преземено од UEFA.
33. World Athletics. (n.d.). *High jump*. Преземено од World Athletics.

ARS STUDIO